

Consejo de salud: Comprender el Duelo y la Pérdida

El duelo es una respuesta natural ante la pérdida de alguien o algo muy importante para usted. El duelo es una experiencia personal y puede variar de una persona a otra. No existe un plazo “normal y previsible” para superar el duelo.¹

Las 5 Etapas del Duelo¹

Es importante señalar que estas etapas podrían presentarse en cualquier orden.

1 Negación

La negación es un mecanismo de defensa muy común que puede ayudarle a reducir la intensidad de una situación.

2 Ira

A diferencia de la negación, la ira es un efecto de enmascaramiento, no un mecanismo de afrontamiento. La ira puede ocultar las emociones y el dolor que la persona podría estar sintiendo.

3 Negociación

La negociación es una manera de mitigar los sentimientos de impotencia y vulnerabilidad en un intento por recuperar el control de la situación. Es posible que, en su interior, aparezcan muchas dudas del tipo “¿qué hubiera pasado si...?” o “si tan solo...”. La negociación puede ayudar a postergar los sentimientos de tristeza, confusión o dolor que podría estar sintiendo.

4 Depresión

La depresión no es fácil de definir porque cada uno la enfrenta de manera diferente. La persona puede sentirse abrumada, aturdida, agobiada y confundida.

5 Aceptación

La aceptación es única en el sentido de que no es necesariamente una etapa agradable o reconfortante del duelo. No significa que la persona haya superado la pérdida, sino que ha aceptado y comprende de qué manera su vida puede ser diferente ahora.



El impacto del duelo en el estrés:¹

El duelo es un factor de estrés extremo y puede tener efectos significativos en diversos aspectos de la salud, como la salud cardíaca, la inmunidad, la digestión, el peso y la salud mental.

Estrategias para elaborar el duelo:¹

- Conéctese con familiares y amigos
- Establezca una rutina
- Cuide su salud física
- Practique técnicas de relajación
- Priorice el autocuidado
- Preste atención a cómo se siente
- Practique el amor propio
- Honre a sus seres queridos
- Busque ayuda profesional

Cómo ayudar a niños y adolescentes en el duelo^{2,3}

- Brinde seguridad y estabilidad
- Tenga en cuenta el desarrollo emocional del niño
- Permita que su hijo adolescente haga preguntas
- Dele tiempo a su hijo adolescente para adaptarse y asegúrele que el duelo es normal

Recursos Comunitarios:

Organizaciones Sin Fines de Lucro y Gubernamentales

- Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance of Mental Illness, NAMI)
- Mental Health America
- Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)
- En los EE. UU.: **Centro de Llamadas de Crisis (Crisis Call Center)** en el **775-784-8090**
- **Encuentre un grupo GriefShare que se reúna cerca de usted** – Directorio mundial de grupos de apoyo para personas que atraviesan un duelo por la muerte de un familiar o amigo (GriefShare)
- **Encuentre Apoyo** – Directorio de programas y grupos de apoyo en los EE. UU. para niños que atraviesan el duelo y la pérdida (National Alliance for Grieving Children)



Fuentes:

1. Help Guide. <https://www.helpguide.org/mental-health/grief/coping-with-grief-and-loss>. 2026. Consultado en abril de 2026.
2. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/helping-children-deal-grief/>. 2025. Consultado en abril de 2026.
3. University of Rochester Medical Center. <https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/bereavement/helping-children-cope/grieving-teenager>. 2026. Consultado en abril de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.