



## Los efectos del duelo

Por Sasha J. Mudlaff, M.A.

El duelo es una reacción natural y normal ante la pérdida y el cambio. Afecta todo lo que hay en nuestra vida: los aspectos físicos, emocionales, psicológicos, conductuales y espirituales. La manera en que el duelo afecta a una persona y el tiempo que dura será diferente para cada uno.

Estas son algunas de las maneras en que las personas experimentan el duelo:

### Efectos físicos

- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Sensación de vacío
- Mareos
- Pérdida del apetito
- Falta de aire
- Cansancio
- Dificultad para dormir

### Efectos emocionales

- Ira
- Sensación de desamparo
- Incapacidad para sentir emociones
- Melancolía
- Depresión nerviosa
- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Alivio

### Efectos psicológicos

- Falta de concentración
- Soñar con la persona que ha muerto
- Búsqueda del significado de la vida o la muerte
- Incapacidad para relacionarse con otros
- Pensar mucho en la persona que ha muerto

### Efectos conductuales

- Llanto
- Actividad excesiva
- Desapego o indiferencia
- Pérdida de interés en las actividades normales
- Evitar recordatorios de la persona que ha muertos
- Cambio de relaciones
- Llevar recordatorios de la persona amada
- Cambios en el estado de ánimo

### Efectos espirituales

- Aceptación seria de la fe o religión
- Confianza en Dios
- Reconocer la propia mortalidad
- Cuestionamiento de la fe o religión
- Enojarse con Dios

