



### Capítulo 3

#### Etapas del Duelo

##### **Etapas de crisis o de shock**

Puede durar de 2 días a 2 semanas aproximadamente. En esta etapa el que sufre realiza sus actividades cotidianas en forma mecánica y puede llegar a sentir:

1. Ansiedad
2. \_\_\_\_\_
3. Pérdida del apetito o del sueño
4. Falta de \_\_\_\_\_
5. Llanto incontrolable
6. \_\_\_\_\_
7. Sueños extraños
8. Cansancio
9. Atrapado o \_\_\_\_\_

Lamentaciones 3:49 (RVR 1960)

*“Mis lágrimas corren sin cesar; no pararán”.*

¿Es esta la forma en que usted se siente? En el Señor Jesús hay esperanza.

##### **Etapas del crisol**

Puede llegar a durar uno, dos o más años, y aún hasta la muerte, si no se resuelve la tristeza adecuadamente. En esta etapa la persona siente:

10. Ira
11. \_\_\_\_\_
12. Angustia
13. \_\_\_\_\_ del apetito o del sueño
14. Intenta negociar con Dios



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

2

15. \_\_\_\_\_ y tristeza
16. Culpa
17. Impotencia o \_\_\_\_\_
18. Soledad y aislamiento
19. Baja a \_\_\_\_\_
20. Víctima
21. Gran \_\_\_\_\_

Salmo 6:3 (NTV)

*“Mi corazón está angustiado; ¿cuánto falta, oh Señor, para que me restaures?”*

#### **Etapas de aceptación**

Se reconoce la pérdida y ésta se deja atrás. Aquí se encuentra la estabilidad en el presente y se acepta que el futuro también ofrece esperanza renovada y prometedora.

Durante este tiempo, serán más evidentes las siguientes características:

22. Aumenta su \_\_\_\_\_ ante Dios y los demás
23. Muestra aceptación y aprecio por otros
24. Desarrolla una mayor \_\_\_\_\_ en el Señor
25. Deja atrás la pérdida
26. Empieza \_\_\_\_\_ patrones de vida
27. Su vida tiene un nuevo propósito, siente una esperanza renovada para el futuro y tiene un nuevo contentamiento ante las nuevas circunstancias.

El apóstol Pablo nos anima en Filipenses a olvidar el pasado, a fijar la mirada en lo que viene por delante y a estar contentos sin importar la situación porque Filipenses 4:13 (RVR 1960) *“todo lo puedo en Cristo que nos fortalece”*. La presencia del Señor en nuestras vidas marca la diferencia.



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

3

#### **Efectos secundarios del dolor profundo**

Es necesario comprender que cuando su corazón se quebranta por causa de una pérdida mayor, el dolor intenso afectará todos los aspectos de su vida: espíritu, alma y cuerpo.

Los efectos de este dolor, llamados efectos secundarios, varían en grado, desde leve hasta grave, dependiendo en dónde se encuentra en el proceso. Quizá no sufra todos estos efectos, pero todos experimentan algunos de ellos.

Recuerde que son comunes a toda persona que sufre y que son temporales, siempre y cuando enfrente el dolor de su pérdida y elabore el duelo.

#### **Efectos físicos**

- 28. Cansancio
- 29. Dolores de \_\_\_\_\_
- 30. Insomnio
- 31. \_\_\_\_\_
- 32. Pérdida de apetito
- 33. Enfermedades provocadas por el \_\_\_\_\_, por ejemplo la hipertensión

#### **Efectos mentales y emocionales**

- 34. Depresión y \_\_\_\_\_
- 35. Soñar con muertos
- 36. Olvidos y \_\_\_\_\_
- 37. Culpa e ira
- 38. \_\_\_\_\_ y retraimiento
- 39. Amenazas de autodestrucción o suicidio



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

4

#### Efectos sociales

40. Comportamiento antisocial
41. \_\_\_\_\_
42. Comportamiento de evasión (trabajo o bebida excesiva, drogas, viajes, apuestas, o sexo)
43. Tensión en sus \_\_\_\_\_ interpersonales
44. Retraimiento

#### Efectos espirituales

45. Ira o temor contra \_\_\_\_\_
46. Dudas en cuanto su amor, justicia y fidelidad
47. Temor o incertidumbre del \_\_\_\_\_
48. No puede orar o leer la Biblia
49. Alejamiento de actividades \_\_\_\_\_
50. \_\_\_\_\_ del propósito de Dios al permitir su pérdida

En la Biblia vemos como Job presenta su queja ante Dios,

Job 3:23-26 (RVR 1960)

*¿Por qué dar vida a los que no tienen futuro, a quienes Dios ha rodeado de dificultades? No puedo comer a causa de mis suspiros; mis gemidos se derraman como el agua. Lo que yo siempre había temido me ocurrió; se hizo realidad lo que me horrorizaba. No tengo paz ni tranquilidad; no tengo descanso; sólo me vienen dificultades”.*

Qué bendición conocer ejemplos bíblicos como el de Job que sufrió tanto y que pudo salir adelante porque Dios es quien dice que es: bueno y fiel.