

# SEIS ETAPAS DE PENA Y LAS EMOCIONES

"El dolor cambia la vida con un camino de curación"

Job 1:6-22

Conmoción

Incredulidad

Dolor

## NEGACIÓN

Un mecanismo de defensa común que amortigua el impacto de una pérdida que nos adormece nuestras emociones. Arrebato de incredulidad, "Esto no está sucediendo" o una sombría razón de por qué la pérdida.

La primera ola de dolor no descrito, tristeza, aislamiento, y uno podría intentar continuar con las rutinas o el trabajo normales.

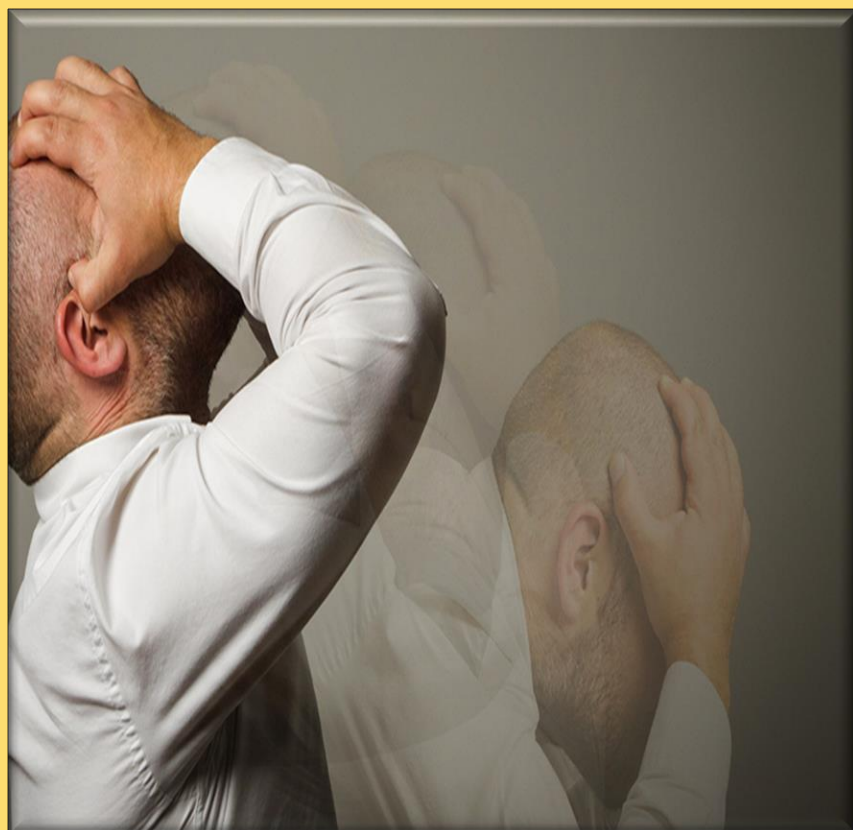


## ENFADO

A medida que desaparecen los efectos de enmascaramiento de la negación, se establece la realidad, resurge el dolor. Estamos enojados por la injusticia del dolor y la pérdida. La emoción intensa nos hace culpar a la familia, los amigos, las cosas o a nosotros mismos. Algunas personas incluso culpan a Dios.

Las preguntas, de "¿Quién tiene la culpa?" y "¿Por qué sucede esto (resurge)?"

A veces culpamos al fallecimiento por dejarnos sin intención. La ansiedad es frecuente.



## NEGOCIACIÓN

La reacción normal a los sentimientos de impotencia y vulnerabilidad a menudo es la necesidad de recuperar el control a través de una serie de declaraciones "Si solo", como:

- Si tan solo hubiéramos buscado atención médica antes ...
- Si tan solo recibiéramos una segunda opinión de otro médico ...
- Si tan solo hubiéramos tratado de ser una mejor persona hacia ellos ...

La culpa se establece, acompañada por la negociación, el resurgimiento del dolor, se libera una emoción en espiral descendente. Secretamente, podemos hacer un trato con Dios o con nuestro poder superior. Esta es la etapa de dolor más difícil de superar.



## DEPRESIÓN

TRISTEZA LLORANDO

LAMENTAR

SUTIL INTIMIDAD

Hay dos tipos de dolor por la pérdida de un ser querido: trauma de depresión y aislamiento de depresión. Una persona puede sufrir un episodio depresivo mayor durante un período de duelo o pena, como después de la pérdida de un ser querido.

Sin embargo, no es normal que los síntomas de duelo induzcan un deterioro funcional significativo, preocupación mórbida por inutilidad, pensamientos suicidas, síntomas psicóticos o retraso psicomotor (una disminución de los movimientos físicos de una persona) durante dos meses o más. ¡El dolor ahora es realidad!



## ACEPTACIÓN

Esta es una etapa de experiencia personal. Ningún dolor es igual. Hacemos las paces con nosotros mismos, nos perdonamos, pero el resurgimiento del dolor aún prevalece.

Sin embargo, una persona o grupo de personas reconoce que será un avance cuesta arriba en el proceso de curación para fortalecer el alma interior.

En esta etapa, la falta de perdón puede establecerse, si no es que con cuidado, para las personas que causaron la pérdida de sus seres queridos.

La verdadera liberación es necesaria para que llegue el alivio.



REAFIRMAR

## RESOLVER/RESOLUCIÓN INTERNA

RESILIENCIA

La etapa final de la pena que se reafirma verbalmente o acción al comenzar de la pérdida de un ser querido. Es tratar con éxito, aclarar, resolver dudas. La reflexión DENTRO-FUERA. Una resolución externa o voluntad de vivir como la facultad de acción consciente o deliberada o poder para determinar y controlar lo que estamos haciendo. Esta emoción está conectada con el Espíritu de Resiliencia (del Reino de Dios-Cielo). La creencia, lo haré ...

- "Acepto lo que sucede, tiene un final, la mayoría me voy a vivir."



¿Estás sufriendo de pena?  
¿Necesitas alguien con quien hablar? Estamos aquí para brindarle apoyo y comodidad.

(925) 392-5005

LLAMADA A LA ACCIÓN

©Destined For A Great Work, LLC  
All Rights Reserved