Publicado en Granada el 25/04/2018

# [Los especialistas de Dipepsa recomiendan unas pautas concretas para superar el duelo por una pérdida](http://www.notasdeprensa.es)

## "El duelo es una etapa que aparece cuando ocurre algo que interpretamos como una pérdida" destacan los profesionales de Dipepsa, resaltando que es una de las experiencias más duras que puede vivir una persona

 El duelo no siempre tiene que ver con la muerte, motivos laborales o relacionados con las relaciones sentimentales provocan sentimientos de duelo. El sentimiento de duelo aparece tarde o temprano en todas las personas, indistintamente de su edad. Los profesionales de Dipepsa, gabinete de psicología en Granada, lo definen como una de las experiencias más duras que puede vivir una persona a lo largo de toda su vida. En muchos casos esta etapa de duelo requiere ayuda profesional para la persona que lo sufre, ya que cada persona tiene una forma distinta de vivirlo y también de superarlo, según Dipepsa. Es una etapa muy compleja ya que comprende una serie de fases hasta llegar a la aceptación, la última fase del duelo, según destacan los profesionales de Dipepsa. Estas fases no tienen por qué aparecer en todos los individuos por lo que la ayuda profesional suele ser la mejor opción para definir la etapa en la que está cada persona y así darle la mejor ayuda posible. Por norma general estas fases, en orden son: negación, ira, negociación, tristeza y aceptación. Además, según informan en Dipepsa, hay diferentes tipos de duelo, que dependen del tipo de pérdida que ha experimentado cada persona así como de la propia personalidad de la persona que sufre tal pérdida. Es importante destacar que esta etapa de duelo termina pasando, solo se necesita tiempo y cierta ayuda para asimilarlo y aceptarlo de la mejor forma posible para evitar futuros traumas y recaídas. Según los profesionales de Dipepsa, la mayoría de las personas que entran en fase de duelo lo terminan superando ayudados tanto por familiares y amigos como por profesionales. Lo importante es que la persona que lo sufre, se sienta comprendida y apoyada en todo momento. Eso es lo más importante.

**Datos de contacto:**

Dipepsa

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/los-especialistas-de-dipepsa-recomiendan-unas](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Sociedad Andalucia



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)