



La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores y los sentimientos más habituales son la negación e incredulidad, rabia, tristeza, miedo, angustia, culpa, síntomas físicos como náuseas, palpitaciones, opresión en la garganta y en el pecho, nudo en el estómago, dolor de cabeza, etc.

Las relaciones de pareja pueden aportar seguridad, compañía, deseo, etc. Generando también ilusiones, planes para crear una familia y a veces dependencia, por lo que una ruptura puede generar un fuerte impacto y múltiples huellas en diferentes ámbitos de nuestra vida. **Los siguientes impactos son:**

- **Impacto físico**
- **Impacto económico**
- **Impacto familiar**
- **Impacto social**
- **Impacto emocional**
- **Impacto psicológico**

Cuando se produce una ruptura, es necesario que cada uno de los involucrados inicie un proceso de elaboración del impacto emocional, lo que vamos a llamar **DUELO**.

A lo largo de este proceso de duelo podemos pasar por **diferentes etapas** más o menos comunes en todas las personas:

- **Primera fase:** El choque
- **Segunda fase:** Conciencia de la pérdida y protesta.
- **Tercera fase:** Aislamiento y depresión.
- **Cuarta fase:** Aceptación y nueva realidad.

Cristina Barajas. Psicóloga de Educare S.L

Puedes ver el artículo completo en www.educare.es dentro de "Artículos Mensuales".



MINDFULNESS

EN OCTUBRE

¡ÚLTIMAS PLAZAS!



GRUPO DE MAÑANA

- **FECHA:** 6 de octubre.
- **HORA:** de 10.30h a 12.30h
- **LUGAR:** Centro Educare.
- **IMPARTE CURSO:** Lorena Cabeza. Experta universitaria en Mindfulness.

GRUPO DE TARDE

- **FECHA:** 5 de octubre.
- **HORA:** de 18.30h a 20.30h
- **LUGAR:** Centro Educare.
- **IMPARTE CURSO:** Lorena Cabeza. Experta universitaria en Mindfulness.



TAMBIEN CONSULTANOS POR NUESTRAS SESIONES DE

NATUROPATIA, FLORES DE BACH Y TERAPIAS ENERGETICAS

Síguenos en:

