

**NOMBRE:**

**FECHA:**

*LAS CINCO ETAPAS DE DUELO*  
*ELIZABETH KÜBLER ROSS*

ETAPA	INTERPRETACIÓN	EXPERIENCIAS
1 NEGACIÓN	<p>La negación es un rechazo consciente o inconsciente de aceptar hechos, información, la realidad etc., relacionados con la situación en cuestión. Es un mecanismo de defensa y perfectamente natural. Al principio, las personas recientemente diagnosticadas con diabetes pueden simplemente decidir vivir como si no fueran una persona con diabetes. Por ejemplo, no tomar los medicamentos recomendados debido a la denegación. Con el fin de superar este paso, uno debe asumir primero la responsabilidad de la gestión de la diabetes tan pronto como sea posible.</p>	
2 NEGOCIACIÓN	<p>Puede ser que las personas recientemente diagnosticadas con diabetes traten de negociar con sus médicos y miembros de la familia acerca de la diabetes. Puede ser que traten de negociar una alternativa, aunque en última instancia son tratos de un solo lado. Por ejemplo, puedes decir a ti mismo que tú te encargarás de tu diabetes siempre y cuando los médicos te prometan que tu diagnóstico no se empeorará. Sin embargo, es importante saber que la negociación rara vez proporciona una solución sostenible.</p>	

3  
ENOJO

La ira es una reacción natural después de ser diagnosticado con diabetes. Tú puedes sentir como si tu potencial haya sido manipulado y que se hayan impuesto restricciones injustas en tu estilo de vida. Por ejemplo, después de ser diagnosticado con diabetes, puedes estar muy molesto por las opciones de alimentos aparentemente limitadas, o podrás Empezar a compararte con otras personas no diabéticas en su alrededor y sentirte muy enojado por h "señalado".

4  
DEPRESIÓN

Las personas con diabetes son dos veces más probables de padecer depresión. Algunos pueden caer en la depresión cuando sus negociaciones fracasen. Podrás sentirte deprimido cuando tus planes para evitar la diabetes no son suficientes. Es una especie de "aceptación" con el apego emocional. Esto puede llevar a estallidos o a veces la apatía. Sin embargo, muestra que la persona al menos ha comenzado a aceptar la realidad.

5  
ACEPTACIÓN

Esta etapa puede tardar meses en suceder, pero una vez que aprendas a aceptar tu nuevo estilo de vida, ¡aprendes que tú eres la única persona con el control sobre tu diabetes! Podrás desear que no tuvieras diabetes, pero eres más capaz de vivir con ella que lo eras antes.