

¿Sabes en qué etapa  
del duelo estas?



Descúbrelo Aquí



Ebook



Maria Emma Martinez

## Test para medir el momento del duelo en que te encuentras hoy

Señala con una “X” la respuesta a las siguientes preguntas, entendiendo que 1 es el menor puntaje acercandose más al “NO” y 3 el mayor puntaje acercandose más al “SI”

1. ¿Me he sentido lleno de culpa y pienso que pude haber hecho algo para que las cosas no fuesen así?

R/ 1\_\_ 2\_\_ 3\_\_

2. ¿Me he sentido con más sentimientos de rabia de lo normal desde que esa persona ya no esta?

R/ 1\_\_ 2\_\_ 3\_\_

3. ¿Me angustia pensar que se me pueden borrar las imagenes de esa persona y si eso pasa me sentiría infiel a ella?

R/ 1\_\_ 2\_\_ 3\_\_

4. ¿Pensar en la muerte hace que me invadan fuertes sentimientos de amargura o ira?

R/ 1\_\_ 2\_\_ 3\_\_

5. ¿Me siento muy solo o sola hoy desde que no esta?

R/ 1\_\_ 2\_\_ 3\_\_



6. ¿Siento que no soy capaz de volver a la vida de antes?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

7. ¿Siento que mi vida está vacía y nada tiene sentido sin esa persona?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

8. ¿Pienso constantemente en esa persona, y eso afecta mi vida laboral, personal o social?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

9. ¿Siento que aceptar la pérdida me está resultando especialmente difícil?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

10. Evito algún sitio u objeto porque me recuerda a esa persona y eso me genera mucho dolor?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_



11. ¿Me siento en estado de shock o aturdid@?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

12. ¿Siento una tristeza excesiva en fechas especiales como aniversarios o celebraciones?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

13. ¿Necesito con frecuencia tocar, ver, oler o escuchar cosas sobre esa persona para sentir que todavía está conmigo?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

14. ¿Hablar de esa persona que ya no esta físicamente me genera un fuerte dolor o tristeza?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

15. ¿Me resulta difícil desprenderme de sus cosas?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_

16. ¿Me vienen a la cabeza constantemente imágenes de esa persona o de momentos vividos juntos?

R/ 1\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_



# Ahora Suma los 1, los 2 y los 3

Si tu mayor puntaje esta en 3 , estás en el inicio del proceso

Si tu mayor puntaje esta en 2, estás en la mitad del proceso

Si tu mayor puntaje esta en 1, estás cerrando o ya cerraste el proceso.

Si esta encuesta te dio en 3 o en 2, te recomiendo buscar ayuda profesional, para avanzar en tu proceso de duelo

## Recuerda que NO estas sol@



Maria Emma Martinez

Te invito a mi grupo en facebook: Dejalo Ir, Dejalo Ser.  
Un grupo para elaborar duelos desde la resiliencia y la  
aceptación

Maria Emma Martínez Mentora de duelos y perdón, psicóloga  
contacto: [hola@mariaemmamartinez.com](mailto:hola@mariaemmamartinez.com)