



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 131  
04-18-2016

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



#### ¿Cuánto Amas....Cuanto Te Amas?

*¡Lo amo tanto que sin él no puedo vivir! Ella era todo mi mundo... ¡Terminar esta relación es imposible para mí! No puedo vivir sin él/ella.* Cuantas veces escuchamos decir frases como éstas. Nos enamoramos, establecemos una relación con una persona que hasta ese momento no era parte de nuestra vida. Una vez se adentra en nuestro mundo, para muchos se torna en alguien indispensable para continuar. Sin darnos cuenta, nuestro mundo es de dos. Pero, cuando esta relación termina y no porque nosotros lo queremos, sentimos que nuestro alrededor se derrumba, que es el final, que nunca vamos a poder superar el dolor de perder ese ser que nos da sentido. Todos en algún momento hemos vivido esta experiencia. Sin embargo, cada persona la maneja diferente, para cada uno tiene un significado particular y en cada uno de nosotros existen recursos y experiencias que nos permiten o nos limitan superar estas etapas de vida.

*El dejar ir puede ser una experiencia insoportable cuando se ha establecido un vínculo sin fronteras. La sensación de vacío que conlleva la pérdida amorosa, suele ser más intensa y duradera en las personas que han dependido completamente en el otro.*

El amor es uno de los sentimientos más hermoso e intensos que podemos experimentar, cuando lo vivimos a plenitud con nuestra pareja. Sin embargo, cuando ese sentimiento deja de estar presente en alguno de los dos, entonces el amor puede convertirse en nuestra pesadilla, aflorando en nuestras reacciones nuestras inseguridades y limitaciones. La ruptura de una relación sentimental es un proceso de duelo parecido a otras pérdidas. Lograr superarlo nos enseña mucho sobre quiénes somos y sobre cómo nos sentimos con nosotros mismos. Dos elementos importantes al momento de trabajar con la pérdida de una relación sentimental lo es el amor y el respeto que nos tenemos a nosotros como individuos. Puedo amar profundamente, pero si me amo y me respeto, jamás permitiré en mi vida una persona que no sienta el mismo amor y el mismo respeto por mí. Es lo que me permite seguir adelante y establecer nuevas metas para mi felicidad.

Claro, superar la ruptura de una relación de forma exitosa conlleva también contar con otros recursos, apoyos y la convicción de que el tiempo y mi esfuerzo harán la diferencia, sabiendo que el amor no se pone y se quita como una prenda. Como mismo va formando lazos poco a poco, así mismo poco a poco esperamos que desaparezca. Mientras tanto, buscamos un sinnúmero de alternativas para ir sanando de esa pérdida.

¿Cómo podemos ayudarnos a pasar este trago amargo? Aquí algunos consejos:

- ✓ **Permítete la tristeza:** *Llora, desahógate, deja que ese dolor salga. Es normal esta pena. Pero ¡cuidado! No es que la tristeza se apodere de ti y te arrastre a un hoyo de desolación. Deja pasar el tiempo y no te desesperes por sentirte triste. Eso pasará.*
- ✓ **Cuenta con tus amistades:** *Habla con ellos, busca apoyo y expresa cómo te sientes.*
- ✓ **Mantente ocupado/a:** *No dejes que el sentimiento te ocupe todo el tiempo. Busca actividades, sal, has deportes, ejercicios, planifica con tus amistades.*
- ✓ **Se racional:** *No idolatres a esa persona. Hubo cosas buenas, pero algo pasaba que no funcionó. No te culpes y mira los dos lados de la moneda.*
- ✓ **Piensa en ti:** *Has cambios en tus hábitos, tus salidas, tu pelo y cualquier otra cosa que puedas ver diferente. Date cariño, toma clases de baile, pintura. Dedícate tiempo.*
- ✓ **No tomes decisiones mientras te sientas en crisis.** *Seguramente no serán las mejores. Estás dolido/a y confundido/a. Date tiempo para actuar.*
- ✓ **Déjate ayudar:** *Busca ayuda si sientes que no has podido superar tu pena.*
- ✓ **Establece distancia:** *Tu sanación será más rápida mientras menos estés expuesto a esa persona, a todo lo de él/ella que te causa dolor.*

Recuerda que lamentablemente, la ruptura de relaciones amorosas es parte de las experiencias que todos vivimos en algún momento. Duen, nos pueden paralizar temporariamente, pero bien superadas, nos enseñan y nos hacen más fuertes.

Dra. María M. Hernández Maldonado  
Sicóloga Clínica  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología  
Decanato de Estudiantes, 2do piso antiguo edificio de Farmacia  
(787)758-2525 exts. 5209/5216