



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Afrontando el dolor

La vida nos ofrece ganancias y pérdidas. Podemos sentirnos tristes y abatidos por la pérdida de un empleo, de una relación o de una mascota. Sin embargo, la partida física de alguien significativo en nuestras vidas nos paraliza. Es importante reconocer el dolor y darnos permiso para sentirlo y afrontarlo. Los cambios y la muerte son algo natural en nuestras vidas, siempre van a ocurrir y no hay nada que puedas hacer para cambiarlo. Lo que podemos trabajar es la forma en que pensamos y reaccionamos sobre ellos. Hay varios modelos teóricos que representan el proceso de duelo, pero todos incluyen varias etapas. Primero la **negación**, piensas que es una pesadilla y que eso no puede estar pasando. Segundo, el **coraje**, puedes experimentar rabia con los médicos, con la familia, con Dios, contigo mismo por no haber hecho más y hasta con el fallecido por haberse ido o no haberse cuidado lo suficiente. En la tercera etapa se comienza un proceso de **negociación** a nivel interno con el ser supremo. Negociamos cosas como "si me permites verlo otra vez, si me permites comunicarme con él o ella, yo te prometo..... La cuarta etapa representa la **depresión**, y pueden experimentarse periodos de llanto profundo, aislamiento social, falta de sueño, falta de apetito, inhabilidad para concentrarse, cansancio y falta de motivación entre otros. Finalmente llega la etapa de la **aceptación** cuando ganamos plena conciencia de que el ser querido no regresará y que tenemos que continuar adelante con renovadas fuerzas. Entendemos que no podemos paralizarnos y comenzamos a hacer nuevos planes y a medida que pasa el tiempo volvemos a sonreír.

Recomendaciones para afrontar el dolor:

- Permítete llorar, no reprimas tus sentimientos ni te compares con los demás, cada persona es diferente.
- Habla sobre el evento, expresar lo que piensas y sientes alivia el dolor.
- Escríbele una carta al ser querido que se fue. Dile aquello que deseabas decirle.
- No te refugies en drogas o alcohol, es una forma de disfrazar lo que sientes pero al pasar el efecto de las mismas, el dolor regresará con más fuerza.
- Evita tomar decisiones importantes, espera a sentirte más estable. Consulta.
- Perdónate, hiciste lo mejor en ese momento.
- Conoce gente nueva, acércate al círculo de amigos y familiares que ya tienes. Este será tu grupo de apoyo.
- Ejercítate, realiza un pasatiempo que te guste.
- Afírmate en tu fe, cualquiera que sea.
- Las fechas importantes como aniversarios, cumpleaños, navidad y otras festividades pueden ser muy sensibles, especialmente durante los primeros años. Evita estar solo o sola y adopta algún ritual para honrarle o recordarle. Ej. Hacer su postre favorito, lucir alguna prenda que te obsequió, etc.
- Si la tristeza se prolonga demasiado, busca ayuda profesional.

Por último, verás que lentamente los recuerdos tristes darán paso a los recuerdos alegres, aquellos que compartieron juntos. Abrazate de esos, cumple tus metas en su memoria y **VIVE**.



Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL
Directora,
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edificio de Farmacia
(787)758-2525 ext. 5209 / 5210

Núm. 49
9-15-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR