



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 1
08-2007

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Nostalgia del Hogar (Homesickness)

Según el diccionario de la lengua española la palabra hogar se define como casa o domicilio, vida de familia o lugar donde se coloca el fuego. También la definen como una unidad formada por una o más personas unidas o no por lazos familiares que residen habitualmente en la misma vivienda. Personalmente a mi me sugiere el lugar a donde regresar, aquel que consideramos nuestro y que nos inspira seguridad y calma. Me gusta pensar que existe una diferencia entre hogar y casa, pues esta última consiste solo de vigas y hormigón, faltando precisamente el calor y el compartir que le da vida a el hogar.

En ocasiones las personas se ven obligadas a abandonar el hogar, bien sea por razones económicas, políticas y de diversas índoles. La tristeza y debilidad que les ocasiona la separación del entorno familiar es conocida como "nostalgia del hogar".

Estudiosos del tema como Thumber C, et al. 2007, sostienen que el fenómeno ha estado vigente desde la antigüedad ya que fué abordado por hipócrates (Padre de la Medicina) y en el Exodo de los textos bíblicos. En el ambiente universitario es común encontrar jóvenes en quienes se despierta la añoranza por el hogar al enfrentarse a su primer año universitario. Esta reacción ocurre como consecuencia de no poder adaptarse con facilidad al nuevo ambiente y a sus nuevas condiciones de vida.

Quienes padecen la nostalgia del hogar pueden presentar síntomas de índole emocional, cognoscitivos o físicos. Estos pueden incluir:

- *Dolores de cabeza
- *Espasmos musculares o músculos tensos
- *Diarrea o vómitos
- *Poca energía
- *Aislamiento
- *Dificultad para concentrarse
- *Alteraciones en hábitos de sueño o alimentación

Experimentar nostalgia por el hogar y la familia es natural. Sin embargo es importante que puedas identificar con que aspectos de esa nostalgia puedes trabajar y con cuales no. Por ejemplo, el tiempo que tomará obtener tu grado universitario es algo en lo que no podrás realizar grandes ajustes, pero si podrás estructurar cuantas veces visitarás a tu familia y planificar que actividades puedes realizar mientras tanto. Otras alternativas que puedes considerar son:

- Interactúa con tu nuevo ambiente para que te familiarices con las costumbres del mismo.
- Llena tu habitación con objetos familiares que te conforten; fotos, cuadros, la lámpara de tu antigua habitación, tu colcha. En fin, tus artículos favoritos.
- En lo posible, trata de mantener tus rutinas.
- Haz ejercicios, mantente activo.
- Trata de mantener una actitud positiva. Disfruta de lo nuevo.
- Desarrolla nuevas amistades. Te puedes sorprender gratamente

Por último comunica tus sentimientos a alguien. Cuando compartimos aquello que nos afecta, liberamos el sentimiento y encontramos alternativas que no habíamos considerado. Si la emoción es muy fuerte y sientes que esta afectando tu persona y tu ejecución académica, busca ayuda. No hay problema sin una solución.

Recuerda que tu eres el conductor de tu vida y solo tú diriges tu destino. Ahora, ponte en marcha y disfruta esta nueva etapa de tu desarrollo. Un mundo de oportunidades te espera. !EXITO!

Por: Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL
Consejera Profesional

Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do piso Ext. 520

