



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 102
08-29-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

La pérdida de un ser querido

Se puede ver el proceso de duelo como una montaña rusa con variaciones en sus movimientos, que va a distintas velocidades, alturas y rotaciones, llena de altos y bajos. Cuando un ser amado se nos va de nuestras vidas, sentimos un dolor muy profundo el cual en ocasiones no podemos expresar con palabras. Aunque deseamos tomar otro camino para desviarnos y alejarnos del dolor, es algo imposible de hacer. Aceptar la pérdida implica tener que aprender a cómo vivir sin ese ser querido.

El duelo es una expresión saludable del dolor. Es único en cada persona y acarrea una serie de sentimientos y emociones ante la pérdida de un ser querido. Entre estas emociones se encuentran: tristeza, desesperación, ataques de llanto inesperados, angustia, rabia, coraje, soledad y culpa por diferentes razones muchas de las cuales pudieran estar fuera de nuestro control. Se pueden manifestar sensaciones físicas como: la sensación de falta de aire, pérdida del apetito, cansancio extremo, falta de interés, dificultad para dormir y concentrarse. El duelo nos puede dejar cansados y extenuados ante los eventos.

Para sentirnos mejor en este proceso es necesario expresar las emociones y sentimientos a través del llanto y las palabras, escribir o dibujar en una libreta lo que pensamos, darse permiso para estar en duelo, recibir el apoyo de familiares y amigos, tener paciencia (hay días que la persona se puede sentir mejor que otros días ya que los recuerdos pueden venir a la mente en cualquier momento: una canción o comida favorita) y el darse tiempo para descansar.

El despedirse del ser querido por parte del doliente es indispensable para prepararse para la separación final siempre teniendo el apoyo familiar en este proceso. A través de distintos rituales como lo son una ceremonia, los funerales o un rito religioso se pueden trabajar la aceptación de la pérdida. El doliente puede escribir una carta de despedida, hacer un álbum o compartir recuerdos con familiares como estrategias de sanación.



Debemos estar conscientes de que el duelo será un camino largo y difícil con altas y bajas para el doliente. Tus sentimientos estarán como el vaivén de las olas. Pero solo a través del tiempo y el esfuerzo las personas se podrán reconciliar con la vida ya que el duelo tiene su propio ritmo. Recuerda que el mejor regalo que te dejó esa persona son los momentos vividos: alegrías y risas.

“Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti mismo y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, ni coincidencias, todos los eventos son bendiciones dadas a nosotros para aprender de ellas”. – Elizabeth Kubler Ross

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216

