



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 138
10-18-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Solo diré hasta luego

Muchos de nosotros hemos recibido la noticia de familiares y amistades que se mudan al exterior en busca de mejoramiento y cambios. Sin lugar a duda las mudanzas al exterior son momentos estresantes en las vidas. Uno nunca tiene el tiempo necesario para asimilar esta partida. En ocasiones, y a medida que se va acercando el momento de la despedida, nos puede invadir la nostalgia debido a que esa persona ya no estará con nosotros físicamente. Hay veces que uno no sabe cómo prepararse para ese momento. Frecuentemente, es una mezcla de sentimientos y emociones que nos invaden ya que también sentimos alegría por la oportunidad de una mejor calidad de vida.

Pero, ¿porque tal vez continuamos sintiéndonos tristes? Tal vez esto se deba a que se está pasando por un proceso de duelo. Se experimenta una pérdida cuando ese ser querido se muda a otro país, ya que no estaremos compartiendo con esta persona día a día. Ante estas circunstancias y en caso que la nostalgia perdure, es necesario ver el lado positivo de este evento.

Existen varias opciones para lograr un enfoque positivo, en las que se encuentran:

Hablar de los sentimientos y estados de ánimo - Expresar cómo te sientes aligera tu carga. No obstante, ten cuidado de no hacer sentir culpable a quien se va.

Ocupar tu mente en otras actividades - Involucrarse en actividades de interés, permite que inviertas tu energía en pensamientos positivos alejados de la pérdida. Mantener contacto con tu ser querido - Esto te dará la tranquilidad de comprobar que estará bien.

Además, hoy en día mantenerse en contacto es mucho más fácil que antes, la tecnología nos facilita la oportunidad de estar cerca de ellos. Puedes bajar aplicaciones que les permiten verse mientras hablan desde el celular. Pueden compartir fotos y videos a través de la internet y de las redes sociales. También es posible que puedas planear una visita para estar con él/ella en un futuro próximo.

Debemos tener claro y aceptar la decisión tomada por nuestro familiar o amistad. Se darán momentos en que se extrañará y en que nos hará falta, pero se deben colocar en contrapeso las cosas que él o ella obtendrá con este cambio.

Por otro lado, ese familiar que se muda también estará atravesando por un proceso de adaptación y asimilación. Es importante que sepa que puede contar con uno cuando le invadan sentimientos nostálgicos.

Nunca es fácil decir adiós, pero lo puedes ver como un hasta luego. Dentro de poco estarás compartiendo con tu familiar experiencias nuevas.

Hasta luego

