

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 8 DE MARZO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO VENCER EL VACIO EMOCIONAL**

El vacío emocional es una experiencia que a veces sentimos tras la muerte de un ser querido, después de una ruptura de pareja o, la separación o abandono de los padres o simplemente, tras una decepción esos sucesos causan un vacío emocional que nos hace sentir incompletos, he insuficientes.

Se trata de un vacío que se convierte en **una sensación muy dolorosa y un gran sentimiento de soledad**, sientes que hay algo que necesitas para sentirte completo, pero que quizás no sepas qué es, y ese algo es una necesidad de cariño y aprobación.

Por otro lado, uno de los aspectos más dañinos de esta situación es las dificultades que genera a la hora de identificar la causa del malestar. El hecho de no saber hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos para hacer que la situación mejore puede convierte esta experiencia en algo que produce desesperación y desasosiego.

#### **Los problemas que acarrea el vacío existencial.**

Muchas personas intentan **suplir ese vacío emocional que las atormenta refugiándose en elementos materiales**. De ahí surgen las compras compulsivas que después conllevan una fuerte carga de conciencia..

Algunos optan por la ingesta compulsiva de comida o la autolesión, debido a que la sensación es tan insoportable que buscan estas otras formas de evadir el problema.

Otras personas optan por llenar el vacío emocional que les afecta con personas a las que se atan, manipulan y utilizan para no sentirse solas.

**El vacío emocional provoca desesperación** y hace que nos aferremos a aquello que nos puede aliviar en el momento inmediato.

**Cuando el vacío existencial no se trata adecuadamente, lo más común es que la persona termine sufriendo una depresión**, la cual se acompaña de la pérdida de la capacidad para experimentar placer, sentimientos de tristeza, desesperanza e indefensión.

### **Cómo dejar de sentirse vacío.**

**Reconoce el vacío.** Es fundamental que no te refugies en comportamientos dañinos para esconder el vacío que sientes. El primer paso para dejar atrás esa sensación consiste en reconocerla.

En vez de rechazar o intentar esconder esa sensación, di simplemente “me siento vacío”. No es necesario que te enojés ni que te sientas mal contigo mismo/a, ese sentimiento de vacío tan solo significa que tendrás que encontrar un nuevo sentido a tu vida.

**Deja de buscar fuera, mira dentro de ti.** El vacío no se puede llenar con nada “literal”, no se puede rellenar con cosas, solo puede colmarse con símbolos que tengan un significado especial para ti. Eso significa que lo que llena a una persona y le da sentido a su vida, puede no funcionar en tu caso.

La búsqueda de sentido siempre es un viaje personal, por lo que es esencial que mires en tu interior y encuentres tus propios significados, aquello que te hace vibrar, motiva e ilusiona.

**Pasa tiempo contigo.** Recuerda que el vacío es, en cierta forma, una desconexión de ti mismo. Es probable que durante mucho tiempo te hayas descuidado, por lo que es importante que comiences a explorar tus deseos, miedos, esperanzas y sueños, lo cual te ayudará a crear nuevos significados en tu vida. Quizá al principio te sientas incómodo, pero a medida que cuides más de ti y aprendas a conocerte mejor, ese sentimiento de vacío irá desapareciendo.

**Reconfortate.** Si has pasado mucho tiempo anteponiendo las necesidades de los demás a las tuyas, es probable que tú “yo” se haya debilitado. Para remediarlo debes comenzar apapachar y reconfortar al “niño interior” que hay en ti, dale una palmadita en el hombro cada vez que hace algo bien. Esa

nueva forma de relacionarte contigo mismo te ayudará a fortalecer tu autoestima y aumentar tu autoconfianza, de manera que el sentimiento de vacío no tardará en desvanecerse.

**Concéntrate en aquello que te hace sentir bien.** Valora lo que tienes, no se trata de ser conformista, sino de aceptar la realidad tal y como es.

Potencia tus virtudes y trata de no dejarte dominar por tus defectos. Sé consciente de que la perfección no existe y que cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles. Debes aprender a valorar aquello que hace que te sientas a gusto, aquello que te hace disfrutar y sentirte vivo y ve por ello, **experimenta e investiga todo lo que eres capaz de hacer**. Tu vida tiene un sentido, aunque haya momentos en los que no alcances a verlo, está ahí, esperando a que lo descubras.

La lucha en contra del sentimiento de vacío no es fácil requiere mucho esfuerzo y valor para poder salir triunfante de esta situación, pero no es imposible, todos tenemos el derecho de ser libres felices y vivir en paz con nosotros mismos. Aparte de las recomendaciones antes mencionadas una terapia psicológica te ayudara a vencer los sentimientos de vacío y a recuperar tu autoestima.

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.**

**TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**

