

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 12 DE MAYO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **AL TERMINAR UNA RELACION.**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

Perder un cónyuge es una de las experiencias más dolorosas por las que uno puede pasar. Puedes sentirte completamente desorientado/a o como si estuvieras en estado irreal. El mundo puede detenerse a tu alrededor. Perder a un ser querido cambia toda tu vida, sobre todo cuando esa persona también era tu mejor amigo/a. Puedes sentirte perdido/a y desorientado/a, incómodo al tomar incluso las decisiones, más insignificantes. Debes saber que, como una terminación en la relación se cura con el tiempo, el dolor emocional a la larga, también sana.

Esto no quiere decir que no tendrás cicatrices pero definitivamente puedes seguir viviendo. Muchas personas experimentan esta gran pérdida y, después de un tiempo, de todas formas encuentran una manera de llevar vidas intensas, plenas y significativas, y tú también puedes hacerlo.

#### **COMO DECIR ADIOS.**

Es posible que pases por ciertas etapas. Aunque no todos experimentan cada una de estas etapas y no todos lo hacen en el mismo orden, puede que experimentes una combinación de negación, ira, resentimiento, añoranza, sufrimiento, tristeza y, a la larga, aceptación. Además de que posiblemente no experimentes en este orden, puedes experimentar estas etapas repetidamente durante el curso de tu duelo. Permítete sentir dolor y superar estas etapas. No trates de disfrazar tus emociones.

Haz lo posible por satisfacer cualquier solicitud que tu pareja, en vida, haya hecho explícitamente antes de fallecer. Si tu cónyuge murió repentinamente y no hubo solicitudes finales, explora algunas ideas para honrar su memoria. Esto puede darte paz mental y asegurará que no tengas obstáculos mentales en tu nueva vida.

Puedes convertir esto en una práctica recurrente o es posible que desees honrar a tu cónyuge una vez y luego hacer tu mejor esfuerzo por seguir adelante. Para honrar a tu cónyuge, quizá puedas encender una vela en su honor; llevar flores a su tumba, realizar una actividad que les gustaba hacer juntos a la vez que recuerdas todo lo bueno de tu cónyuge.

Debes saber que tomará tiempo antes de que puedas empezar a tener una sensación de normalidad otra vez. Tu dolor no simplemente desaparecerá y no se curará solo. Sé paciente contigo mismo a medida que superas el proceso del duelo. El duelo es un viaje que dura tanto tiempo como tome reconciliar todos los problemas concernientes a tu ser querido, a ti mismo y a las partes buenas y malas de su relación.

Conoce la diferencia entre el duelo y la depresión. El duelo y la depresión pueden verse muy similares pero son bastante diferentes. Es importante saber la distinción de forma que, si tu duelo se convierte en depresión, debes buscar ayuda psicológica profesional.

Al llorar la muerte de alguien, puedes experimentar lo siguiente: tristeza, desesperanza, luto, fatiga o baja energía, pérdida de apetito, problemas para dormir, mala concentración, recuerdos felices y tristes o leves sentimientos de culpa.

Si te sientes deprimido/a, puedes experimentar síntomas de duelo pero también: sentimientos de inutilidad o vacío, impotencia, culpa extrema, pensamientos suicidas, pérdida de interés en actividades placenteras, fatiga extrema o una grave pérdida de peso.

Presta atención cómo te hacen sentir los buenos recuerdos de tu cónyuge. ¿Los recuerdos cálidos te dan algún consuelo o alguna alegría? ¿O sientes un vacío y una pérdida que incluso los buenos recuerdos no pueden aliviar? Si experimentas esto, es una señal de que estás deprimido. Ignora a aquellos que te digan que no estás llorando la muerte de la forma correcta. Lo que importa es cómo tú sientas que lo haces.

La pérdida de tu cónyuge es entre tú y él. No hay una respuesta correcta o incorrecta del tiempo para seguir adelante.

Si alguien te dice que no estás llorando la muerte adecuadamente, agrádecele por su preocupación y dile que todos lo hacen de forma diferente.

Es posible que te encuentres con alguien que crea que te estás resignando "muy rápido" o que estás aliviando tu dolor "muy lento" y que te has quedado en la etapa del duelo. Si esto sucede, asegúrate de tener en mente que, si bien es probable que las intenciones de esta persona sean buenas y quiera verte sanado emocionalmente, depende de ti decidir cuándo estás listo para seguir adelante.

Ten en cuenta que tienes opciones. Hay un tiempo en el que necesitas llorar para superarlo. Llegará un momento en el que estés listo/a para participar activamente en el trabajo del duelo, para sanar y poder tener una nueva vida. Aunque no tuviste elección en la pérdida de tu pareja, puedes elegir cómo reaccionar a la situación y cómo enfocar el seguir adelante con tu vida.

Con la pérdida de tu pareja, te has enfrentado a un cambio drástico. Es mejor no hacer ningún otro fuerte inmediatamente mientras aún estés atravesando por tu pérdida. No te preocupes por olvidar a tu pareja. Amaste a esta persona lo suficiente como para estar con ella hasta el final. La recordarás.

Consuélate sabiendo que los recuerdos de ella/el siempre estarán en tu mente para evocarlos cuando quieras. Permítete mantenerte ocupado con tu vida; te hará bien en tu trayecto hacia la curación emocional.

No pienses que, si te vuelves más ocupado/a, te olvidarás de tu pareja o le faltarás al respeto. La vida requiere tu atención y tu trabajo duro.

Es normal estar ocupado con la vida y no es una señal de que estés olvidando a alguien tan importante en tu vida.

### **CUIDA DE TI.**

Si bien es cierto, el pasar por un suceso como este representa un gran cambio en tu vida, desde una simple actividad hasta un sentimiento, por ello te recomiendo que busques tiempo para ti, y ver de qué maneras puedes superar esta experiencia.

**Ofrécete como voluntario/a cuando estés listo/a o tengas la energía.** Ofrécele tu tiempo a una causa o algo que te importe mucho.

Ayudar a los demás puede tener un efecto maravilloso en nosotros mismos. De hecho, los estudios demuestran que ayudar a los demás nos hace más felices. Tómalo con calma. Empieza simplemente una vez a la semana durante una hora y observa cómo te va. Luego, desarróllalo a partir de ahí a medida que te sientas listo/a.

**Prevén tus detonantes del duelo.** Cuando ocurran cosas como el cumpleaños de tu pareja o algunos días de fiesta, es posible que experimentes sentimientos particularmente fuertes de tristeza.

También sé consciente de que determinadas ubicaciones, olores o sonidos que estén asociados con tu cónyuge pueden desencadenar sentimientos de tristeza. Aunque esto es normal, hay algunos pasos que puedes seguir para mitigar el dolor emocional que experimentes.

Quizá podrías sentirte inundado/a de dolor emocional cuando conduces cerca del lugar que para ti y tu pareja significaba algo especial. Podrías planificar esto tomando una ruta diferente para llegar a donde vayas. Si no puedes tomar una ruta diferente, puedes apartar un poco de tiempo en el día para permitirte experimentar los sentimientos dolorosos que podrían surgir.

**Evita consumir alcohol u otras drogas para lidiar con el dolor.** Aunque puede parecer tentador, si bebes o consumes otras drogas en un intento de superar tu pérdida, es posible que te encuentres más ansioso y deprimido que antes. Esto se debe a que, por lo menos en el caso del alcohol (pero definitivamente en el de muchas drogas también), los efectos de la bebida pueden conducir a síntomas de depresión y ansiedad.

**Cuida de tu salud física.** El duelo puede tener graves efectos en el cuerpo. Para contrarrestarlos y mantener lejos de la depresión, asegúrate de hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables, beber bastante agua, dormir bien cada noche de forma que te sientas descansado/a y alerta al día siguiente.

**Busca ayuda psicológica profesional.** Alguien que se especialice en terapia para personas en duelo, te ayudaran a superar tu dolor y procesar las emociones con las que estés lidiando.

**No dejes tus metas.** Después de que haya pasado suficiente tiempo y lo hayas superado, permítete un gran cambio para proporcionarte un poco de entusiasmo sobre la vida. ¡Ahora es el momento de hacerlo! Sé cualquier cosa que quieras ser. Conviértete y haz lo que siempre soñaste hacer.

Sobre todo, esfuérzate por ser feliz y sentirte satisfecho/a. Tus sueños pueden volverse realidad y ayudar a llenar el vacío en tu vida. Conocerás a gente nueva, y te darás cuenta de que la vida puede ser gratificante y emocionante incluso si estás solo/a.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta 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)

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

## **Sabías Que... Tienes que cuidar el autoestima de tu pareja.**

La manera en la que nos vemos personalmente influye en todas las relaciones que tenemos a lo largo de nuestra vida, ya sea amistad o pareja. Particularmente esta influencia es muy importante en las relaciones de pareja ya que estas son relaciones profundas y pretende que sean duraderas y exigen un nivel alto de conocimiento entre las personas.

Una persona con alta autoestima, cree en sus propias capacidades y puede estar más capacitada para encontrar una pareja, conservarla, afrontar los problemas que surjan y llevar una vida de pareja plena y feliz.

Por el contrario una persona con baja autoestima se sentirá más insegura a la hora de conquistar a alguien, aceptara parejas por debajo de sus capacidades y se verá incapaz al afrontar dificultades cotidianas, tendiendo a culparse y fracasar en esas relaciones sentimentales. Esos fracasos, además harán que se vea de manera más negativa, en caso de enfrentarse al reto de tener nuevas relaciones, aumentara su ansiedad y se valorara cada vez menos. Este círculo vicioso no podrá romperse hasta que la persona se evalúe de forma correcta y pueda ser capaz de analizar sus cualidades positivas y negativas y aceptar su responsabilidad de manera más madura y realista.

**La baja autoestima** influye en aspectos de nuestras relaciones sentimentales, ¿De qué maneras?, a continuación las menciono:

**Buscando pareja:** Las personas con baja autoestima se encuentran con más dificultades a la hora de buscar pareja, ya que al no valorarse siempre dan por sentado que fracasaran.

Eso los hace cohibirse a la hora de intentar establecer una relación, y tienden a conformarse con parejas por debajo de ellas.

**Enfrentar conflictos.** Las personas con baja autoestima pueden culparse por todos los conflictos de pareja y, al no confiar en sus capacidades dejara que sea la otra parte la que busque soluciones, aunque no esté de acuerdo en la manera en que se solucionan siempre dirá que sí.

**Mantener una pareja.** Las personas con baja autoestima pueden caer en situaciones de dependencia o sumisión, ya que estarán dispuestas a hacer cualquier cosa para no ser abandonados, porque están seguros de no valer lo suficiente para otra persona y de que no encontraran a nadie más que los quiera.

Formas en las que **la alta autoestima** mejora las relaciones de pareja.

Si se desarrolla una alta autoestima y se logra sentirse más seguro de uno mismo te ayudara a mantener una relación de pareja más sana y feliz. **Recuerda si te amas podrás amar.**

Algunas pautas para que puedas mejorar tu autoestima en las facetas de tu vida en pareja y mejorar tu relación son:

**Confianza en uno mismo.** Una persona segura de lo que vale resulta más agradable, resuelve mejor los problemas y aporta más a la relación. Debes aprender a confiar en ti mismo/a como parte importante en la relación, digna de ser querido/a.

Dedica un tiempo a pensar en tus cualidades y características positivas. Si lo necesitas pide a tu pareja que te diga que cosas le gustan de tu personalidad o porque se enamoro de ti, créelas, créetelas.

Si confías en ti mismo/a te será más fácil asumir tu parte de responsabilidad en los conflictos de pareja y luchar por arreglarlos. El hecho de que en momentos hayas cometido algún error no implica que tu pareja vaya a abandonarte o tenga que hacerlo. Asume tu responsabilidad de forma madura y veras como es más fácil solucionar las discusiones.

**Desarrolla una vida independiente de la otra persona.** No debes vivir por y para tu pareja, si no la tuya propia. Debes buscar actividades, trabajo, aficiones y amistades independientes de tu pareja. Mucha gente cree que esto puede enfriar la relación pero no tiene que ser así. Si tú te enriqueces como persona, enriquecerás la relación.

**Crear en ti mismo/a mejorara la comunicación en la pareja.** Podrás expresar tus sentimientos y opiniones sin miedo a que la otra persona pueda enfadarse o rechazarte. Tienes tanto derecho como tu pareja a expresar lo que piensas, así que utiliza ese derecho.

Tener una alta autoestima hace que vivas la relación sin ansiedad ni miedo continuo al abandono. Plantéate porque están juntos, que le aportas a la otra persona, que cualidades tienes que te hacen especial. Cuando crees en ti mismo/a te das cuenta que tu pareja esta contigo porque te lo mereces y porque te quiere y dejaras de sentir miedo.

**Celos.** Los celos son normales en la relación, siempre y cuando no sean excesivos o te controlen. Si estás seguro/a de ti mismo/a, no vivirás con el miedo constante de una posible infidelidad. Puedes comentar estos celos con tu pareja, de manera tranquila, sin atacar o culpar. Una buena comunicación en este tema hará que tus miedos desaparezcan y que tu autoestima se vea reforzada.

Las personas que sienten afecto por sí mismas están realmente preparadas para comenzar o mantener una relación sana y cordial. Manejan sus emociones y aspectos internos con inteligencia, conoce sus emociones y acepta los sentimientos y emociones de su pareja.

Cultivar y mantener una relación de amor y respeto hacia nosotros mismos nos ayudara a establecer relaciones saludables con los demás. Esta es una razón más que convincente para fortalecer cada día un poco más los cimientos de nuestra autoestima.

Si te sientes bien contigo mismo/a lo estarás también en tu relación de pareja, una pareja con una adecuada autoestima es un complemento importante para el desarrollo de los individuos, porque les permite crecer juntos, apoyarse y amarse mutuamente.

Si consideras que tienes problemas con tu autoestima y esto te impide ser feliz con tu pareja y los problemas van en aumento es importante que busques ayuda psicológica, para salvar tu relación y poder vivir una vida en pareja plena.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext: 102**

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