



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY



Dejar ir

Guía Psicológica



Introducción

La presente guía psicológica no busca sustituir un proceso terapéutico, sino dotar al lector de información y herramientas para aprender a soltar, a dejar ir, ya sea el trabajo, una relación o una persona importante.

“Decir adiós también es un acto de amor, hacia las personas o aquello que ha sido parte de nuestra vida y hacia nosotros mismos que debemos seguir”

-Vásquez , V.

+ ○ + ○

○ **¿Por qué nos cuesta**
Dejar Ir?





Nuestros Vínculos

En la vida establecemos distintos vínculos emocionales, algunos más significativos que otros. El psicólogo británico John Bowlby fue el primero en describir el apego como una “conexión psicológica duradera entre los seres humanos”, sin embargo no solo creamos vínculos con personas, también con el trabajo, con animales, con objetos e incluso con una actividad que realizamos como un deporte o hasta con una etapa de vida.

Dejar ir, soltar... implica despedir algo que ha sido muy importante para nosotros, que ha sido parte de nuestra vida, significa hacerle frente a una pérdida y ajustarnos a un cambio importante de vida.



¿Duelo?

El duelo es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. El dolor que experimentamos cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva con algo, cuándo tenemos que dejar ir a alguien o algo que ha sido muy importante.

El duelo, nos ayuda a adaptarnos a la nueva situación y seguir el camino .

ALGUNOS TIPOS DE DUELO



Muerte de
un ser
Querido



Ruptura
Amorosa



Pérdidas
laborales



Cambios
de vida

El proceso del DUELO



Esta es la manera que tiene nuestro cerebro para asimilar la pérdida, para acostumbrarse a la idea de lo que ya no está. Si bien preferiríamos evitarlo, es necesario. Intentar evitar sentir dolor o cualquier tipo de emoción solo prolonga el sufrimiento o genera mayores dificultades en el futuro

A continuación estableceremos las etapas del duelo, en base a las establecidas por Elisabeth Kübler-Ross, estas etapas pueden tener distintas duraciones, pueden no aparecer todas o en orden, pueden repetirse luego de superadas o incluso es posible que me quede estancada en alguna de ellas.

ETAPAS DEL DUELO

+

01

SHOCK Y NEGACIÓN: La primera reacción ante la pérdida puede ser una sensación de aturdimiento o incredulidad. Negar es una manera de decirle a la realidad que espere, que todavía no estamos preparados

○

+

02

IRA: Los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables, es común en esta etapa. La ira aparece ante la frustración de que la pérdida es irreversible, de que no hay solución posible

+

03

NEGOCIACIÓN: Es el momento en que fantaseamos con la idea de revertir la situación, se puede llegar a pactar con quien haga falta hasta incluso con Dios prometiendo lo que sea necesario. Es buscar formas de hacer que lo inevitable no sea posible.

○

+

04

TRISTEZA: Cuando todo intento a fallado y no queda más que la realidad, una tristeza profunda y sensación de vacío pueden aparecer. En realidad es necesaria para soltar y seguir adelante.

○

05

ACEPTACIÓN: Nunca es fácil aceptar que lo que se perdió se perdió y no hay vuelta atrás, hacerlo, aunque sea difícil permite seguir adelante. No se trata de no sentir, sino de aprender a vivir con ello y con el tiempo volver a disfrutar la vida.




¿Cuánto dura el dolor?

+ Aunque quisiéramos que exista un interruptor y el dolor desaparezca de inmediato, la verdad es que el dejar ir, es un proceso que puede durar meses e incluso años.

El dolor depende mucho de cómo has elaborado este proceso, de sí has podido asimilar esta experiencia, de tu capacidad de expresar y manejar emociones e incluso del acompañamiento que te hayas permitido.

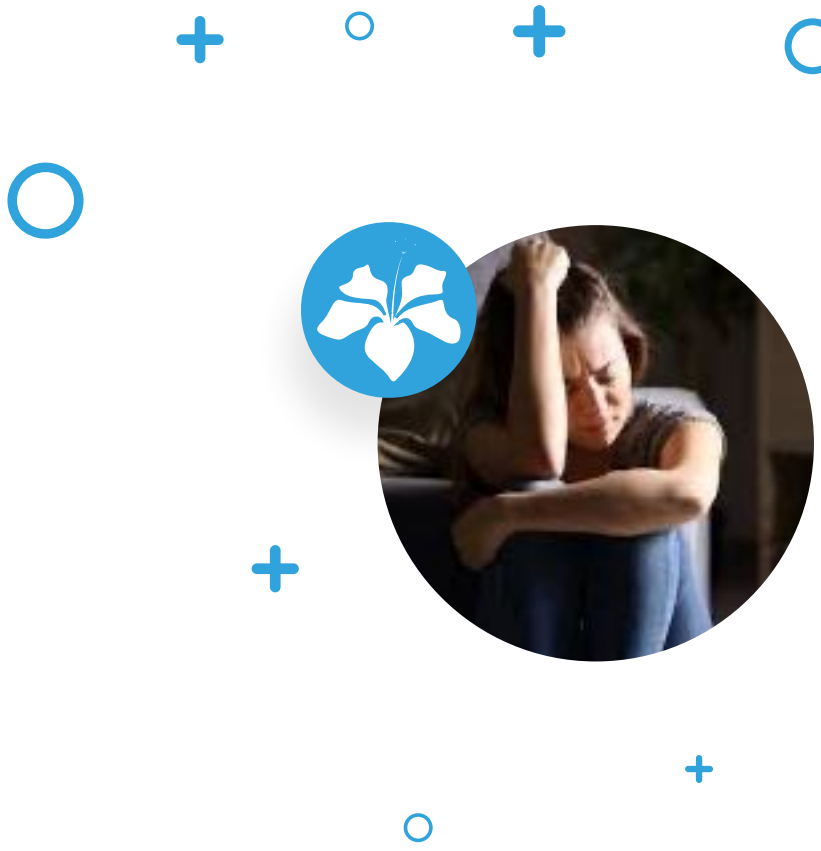
+ Se considera un duelo patológico cuando los síntomas de gran intensidad inicial y malestar emocional, se mantienen presentes luego de un largo periodo de tiempo (superior a 6 meses), afectando tu funcionamiento en distintas áreas.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her right eye and cheek. She has light green eyes and a single tear is visible on her cheek. The background is blurred, showing what appears to be a body of water and a bright sky.

Una herida necesita tiempo para cicatrizar.
En el duelo es el corazón herido,
el que necesita sanar.

Date el tiempo...

- Vásquez, V.

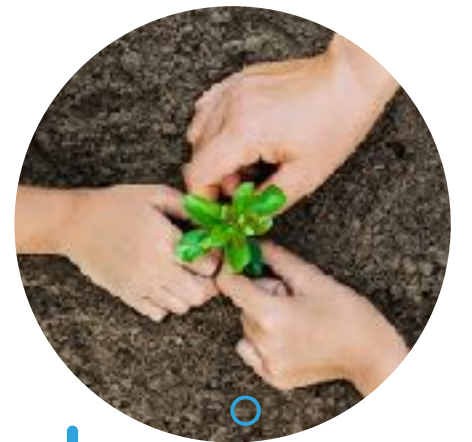


¿Cómo superar una **PÉRDIDA**?



No se trata de quitar el dolor, sino de darle espacio, reconocerlo, expresarlo y acompañarte a ti mismo en el proceso. Una parte importante de tu vida ya no está, es normal sentir tristeza. Algunas ideas:

- * Habla o escribe acerca de la pérdida que has vivido.
- * Acepta tus sentimientos, no quieras que sean diferentes, exprésalos.
- * Participa en los rituales, te ayudarán a elaborar la pérdida.
- * NO estas solo, busca apoyo y déjate cuidar.
- * Date tiempo y espacio para ti, no llenes tus días de distracciones.
- * Cuídate tu salud es importante





Ritual



Los rituales de despedida son importantes porque permiten a nuestro cerebro empezar a entender lo sucedido. Cuando no hemos tenido la oportunidad de despedirnos, podemos generar un ritual propio.

No importa cuál sea tu pérdida, realiza un ritual de despedida, no hay reglas podemos usar música, velas, enterrar o quemar algo, hacer algo que estaba pendiente, cualquier cosa que nos ayude a despedir vendrá bien.



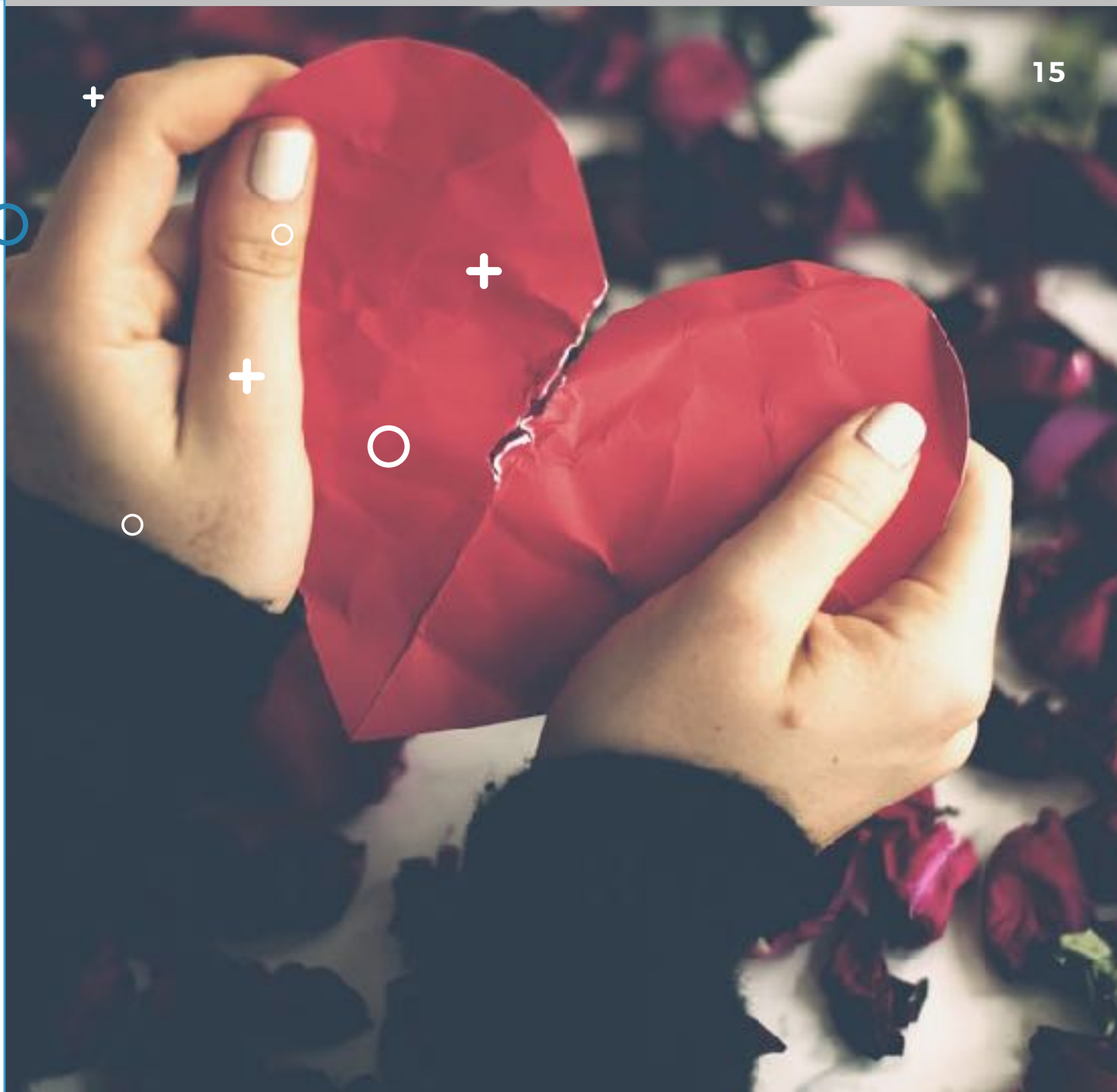
“Y entonces entendí que lo que me esperaba no era seguir sin ti, sino seguir contigo, guiándome desde otro lugar “

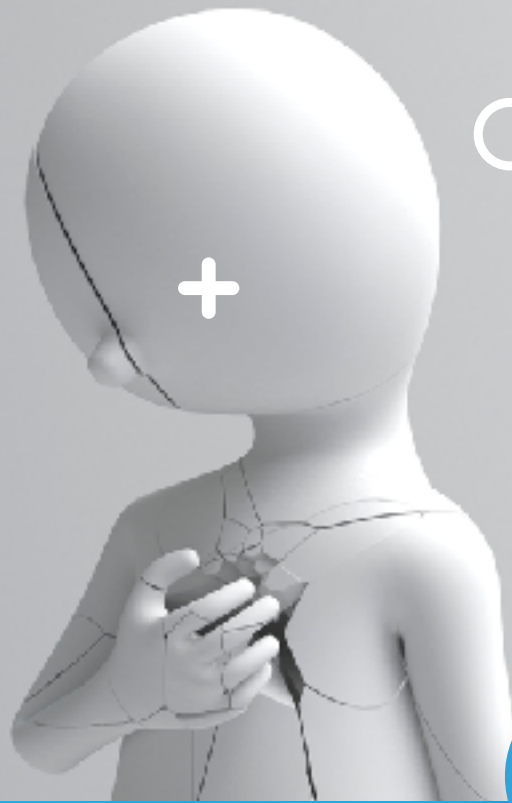


El **POR QUÉ** de las cosas

Si bien muchas veces nos gustaría entender los motivos por los que algo sucede, especialmente cuando nos enfrentamos a una pérdida, lo cierto es que cualquier explicación o justificación, en realidad no alivia el dolor y más bien estos pensamientos se convierten en una tortura mental.

Nos guste o no, esta es la realidad.





¿Culpa?

A veces tendemos a culparnos por lo sucedido, por lo que no hicimos o dijimos. Nuestro pensamiento mágico nos lleva a creer que teníamos el poder de hacer las cosas diferentes, pero la mayoría de las veces es solo un pensamiento que nos atormenta. NO podías hacer nada más, si realmente hubiera dependido de ti, seguramente no estarías hoy leyendo este documento.

No controlamos la vida, suelta la culpa.



LA CARTA DE DESPEDIDA:

Esta carta puede utilizarse ante cualquier pérdida. Sirve para expresar todo lo que sientes frente a lo sucedido, lo que has vivido desde que pasó y que te quedo pendiente decir, además sirve para reconocer lo positivo de la relación y agradecer:

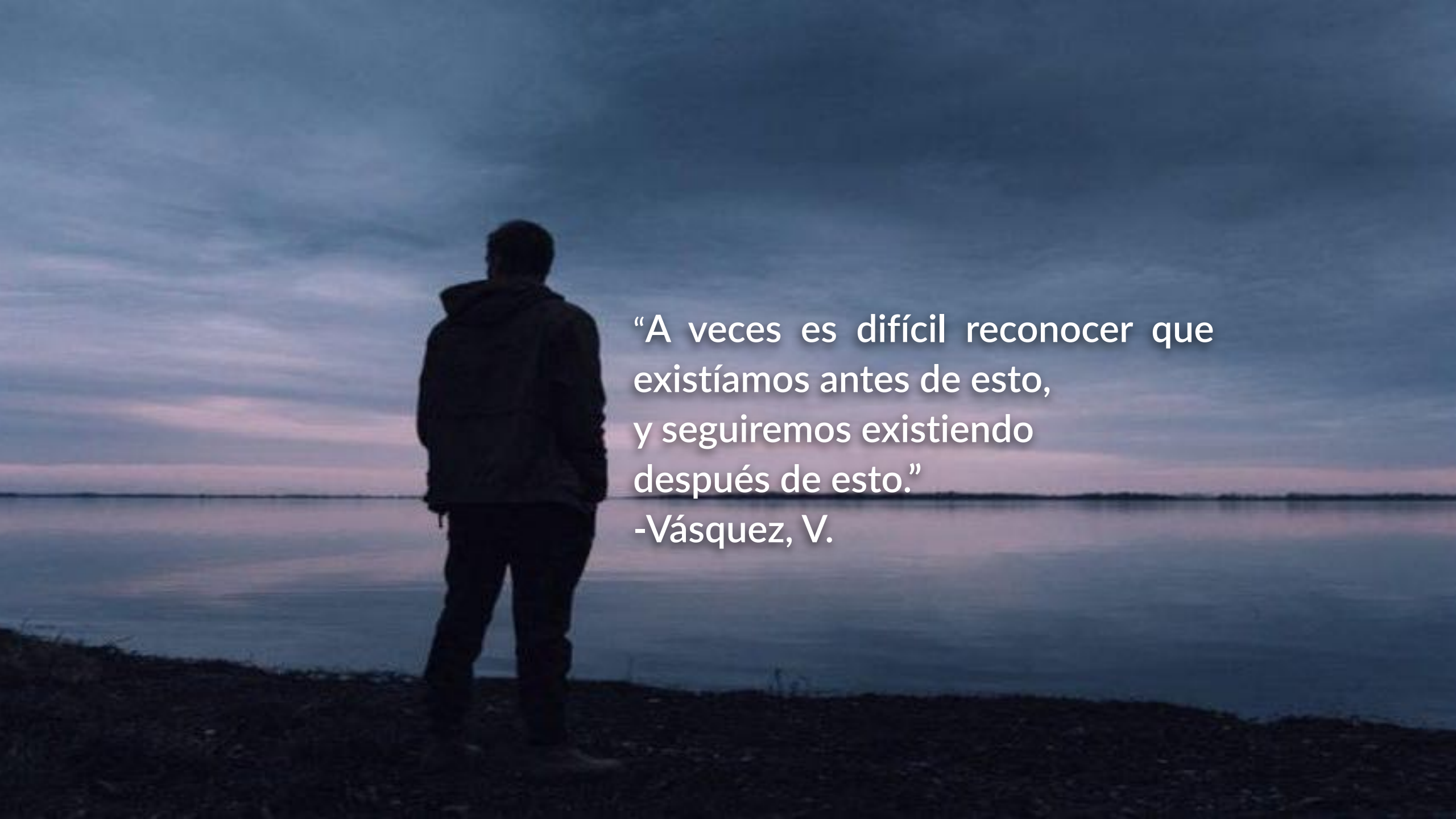
1. ¿Cómo fue su relación, cuándo inició, qué fue lo bueno y lo malo?
2. ¿Cómo ha sido tu vida desde que partió?
3. ¿Qué aprendiste de la?
4. ¿Qué le pudieras agradecer?
5. Práctica una despedida propia en ésta la carta.

Reconecta CONTIGO

Muchas veces las relaciones o las crisis hacen que vayas dejando partes importantes de tu vida, soltando actividades que disfrutabas o alejándote de personas significativas.

1. Reconecta con aquellas amistades que te hacen feliz.
 2. Realiza actividad física que te permita alejar de tus pensamientos por un momento.
 3. Busca expresar tus sentimientos, no les tengas miedo.
 4. Disfruta de esos hobbies que antes te fascinaban
 5. Apoyate en familiares y amigos, no solo para consuelo, también para diversión.
 6. El tiempo todo lo cura, ten confianza en que esto pasará.
 7. Permite estar triste, pero no te auto tortures, deja de lado cosas como mensajes o redes sociales que te hacen sentir peor.
-





“A veces es difícil reconocer que existíamos antes de esto, y seguiremos existiendo después de esto.”
-Vásquez, V.



HAZLO

Dejar ir es doloroso, muchas veces la tristeza, el enojo y el malestar emocional hacen que dejes de hacer cosas que son importantes en tu vida.

Es importante que retomes estas actividades, así no te sientas de lo mejor, el conectar con cosas, experiencias y personas, no solo ayuda a dar un respiro a tu mente, también aporta experiencias positivas, te permite reconocer tus recursos y promueve la adaptación a esta nueva forma de vida



-RESILIENCIA

“Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse a ellas y además salir fortalecidos de ellas..”





COMO SER RESILIENTE

En cada crisis de la vida, hay una oportunidad de crecimiento, incluso en las más difíciles. La vida en se encarga de demostrarnos que no tenemos el control y poner oportunidades de aprendizaje que nos ayudan a crecer

Para desarrollar tu resiliencia intenta:

1. Recuerda que todo pasa por algo, todo tiene un sentido y un ciclo.
2. Conecta con tu propio sentido de vida y establece propósitos.
3. Acepta el cambio, no quieras volver atrás es imposible, hay cosas nuevas por venir
4. Reconoce tus recursos frente a lo que sucede o las habilidades que necesitas desarrollar.
5. Cuídate, nútrete y acompáñate, es importante darte a ti mismo mucho amor y aceptación durante este proceso.



**Si estás atravesando un proceso de duelo, no dudes en pedir ayuda.
Recuerda, no estás solo**

RECUERDA
TODOS SOMOS UNO



#Quedateencasa



Realizado por: Mst. Viviana Vásquez
Departamento de Bienestar Estudiantil
