



Afrontar la pena

¿Qué es la pena?

La pena o el dolor es una respuesta normal a la pérdida de algo o alguien que era importante para nosotros. Podría tratarse de la pérdida de un ser querido o de una mascota, la ruptura de una relación, su diagnóstico o el diagnóstico de un ser querido de una enfermedad grave, la pérdida de un empleo, el alejamiento de su red de apoyo, o cualquier cambio grande de nuestra vida que conlleva la pérdida de un sueño o ambición.

Síntomas de pena

Cuando pensamos en pena o dolor posiblemente pensemos en tristeza, lágrimas e ira. Pero la pena se manifiesta de maneras diferentes en cada persona.

Sociales

- Alejarse de los amigos y la familia
- Evitar la compañía de otras personas
- Cambio de fe o de creencias acerca del mundo
- Obsesión sobre lo que hemos perdido

Físicas

- Cambios de apetito
- Dolores físicos
- Latido acelerado del corazón
- Náuseas
- Insomnio
- Imposibilidad de concentrarnos

Emocionales

- Confusión
- Ira
- Alivio
- Impotencia
- Desesperación
- Negación
- Culpabilidad

Hay ayuda disponible

Puede hablar con alguien en Griefline; llame al **1300 845 745** o conéctese con otras personas que estén viviendo pena y dolor en los foros de Griefline en griefline.org.au/forums

Afrontar la pena

Cada persona vive su pena de manera diferente; lo que funciona para una persona posiblemente no ayude a otra. He aquí algunas estrategias que puede usar para encontrar lo que funciona en su caso.

Busque consuelo de otras personas

Es normal querer estar solo/a cuando estamos afligidos por una pérdida, pero pasar tiempo con personas que nos conocen y quieren puede ser reconfortante.

- Dese permiso para salir de las situaciones sociales y estar solo/a cuando lo necesite.
- Permítase llorar frente a otras personas cuando sienta que no es un riesgo hacerlo. Trate de concentrarse en su necesidad de expresar su pena, más que en cómo les hará sentir a ellas.
- Comuníquese con personas que hayan vivido algo similar a lo que usted siente. Puede conectarse con otras personas que están viviendo pena y dolor en el foro de Griefline en griefline.org.au/forums.
- Ayude a sus amigos y familia de cualquier forma que pueda, por más pequeña que sea. Esto puede aliviar la sensación de que está abrumando a las personas, y fortalecerá sus vínculos con su red de apoyo.

Cuide de su salud

Recuerde que su definición de “cuidar de su persona” puede cambiar según su capacidad y su nivel de energía.

- Mueva su cuerpo de una manera que tenga sentido. Aún los cuerpos afligidos necesitan moverse, y si bien no es necesario afrontar el gimnasio, las caminatas suaves o los videos de yoga en casa pueden contribuir al flujo de endorfinas y al aumento de su resiliencia.

Como servicio para nuestra comunidad, Griefline ofrece acceso a recursos de apoyo e información a los solicitantes de ayuda y sus cuidadores durante su experiencia con el dolor y la pérdida. El contenido que compartimos tiene fines educativos únicamente y no debe remplazar el asesoramiento clínico directo de un médico generalista u otro especialista de salud mental profesional.

Proudly funded by



Afrontar la pena

- Adapte su rutina a su realidad. No espere que su rutina durante su pena sea la misma que su rutina normal, pero la higiene cotidiana, un patrón de sueño regular y asegurarse de comer alimentos nutritivos todos los días son buenas maneras de mantener el cuerpo sano.
- Deje de usar o reduzca la cantidad de alcohol, cafeína, cigarrillos o cigarrillos electrónicos, y las drogas recetadas o ilícitas. Si bien estas cosas pueden cambiar u ocultar sus emociones temporalmente, pueden, sin saberlo, aumentar su pena y tornarla más difícil de manejar.
- Sea paciente consigo mismo si comete errores, se olvida de las cosas o está distraído/a. Su cerebro está tratando de procesar muchas emociones, es natural sentirse abrumado/a a veces.

Mantenga un vínculo con lo que ha perdido

La pena puede hacernos sentir que debemos cortar nuestra conexión con lo que hemos perdido y sobrellevar la vida sin eso. Puede que nos preocupe lo que los demás piensen de nosotros si continuamos nuestro vínculo con lo que perdimos. Pero establecer un vínculo diferente puede traer un alivio considerable a la persona afligida.

- Recuerde las cosas positivas. Haya perdido a un ser querido, una mascota, una relación o un empleo, siente pena porque eran importantes para usted y le dejaron un efecto positivo. Trate de recordar los momentos buenos que le hagan sentir agradecimiento por lo que tuvo.
- Visite la tumba de su ser querido o un sitio que era importante para él/ella. Continuar honrando y conmemorando a su ser querido después del funeral o la conmemoración puede ayudarle a sentirse más cerca de esa persona.
- Hable con él/ella como si todavía estuviera presente. Bastará con hablarle y anticipar su respuesta para ayudarle a sentir que le está guiando y que su sabiduría todavía está a su disposición.

Busque maneras de sentirse seguro/a y empoderado/a

Cuando sucede algo inesperado, puede llevar un tiempo volver a sentirse seguro/a. Estar alerta y lleno/a de adrenalina puede dificultar el descanso, la relajación y el procesamiento de nuestras emociones.

- Comprenda sus desencadenantes y evítelos cuando se sienta vulnerable. Esto puede ayudarle a sentir que controla su situación y sus emociones.
- Recuerde que no hay una solución rápida. No podemos engañar a nuestro cuerpo para que olvide lo que ha sucedido.
- La meditación y la respiración lenta y medida pueden ayudarle a regular la respuesta de su organismo al estrés.
- Replantee cómo se ve a sí mismo/a. La forma en que nos hablamos a nosotros mismos y pensamos en nuestra pena puede afectar la manera en que la manejamos. Pensar en nosotros como sobrevivientes en lugar de víctimas puede ayudarnos a sentirnos empoderados más que a la defensiva.

No ignore sus pequeños triunfos

Cuando todo parece ser cuesta arriba, tenemos que celebrar las cosas pequeñas. Salir de la cama, salir de la casa, salir a caminar, o cocinar una comida son todos logros inmensos cuando estamos afrontando una gran pena. Si logra llegar al final del día, dese una palmada en la espalda y atribúyalo a su extraordinaria fortaleza interna, automotivación, perseverancia o autorregulación.

Hay ayuda disponible

Puede hablar con alguien en Griefline; llame al **1300 845 745** o conéctese con otras personas que estén viviendo pena y dolor en los foros de Griefline en griefline.org.au/forums