

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Para mejorar tu estado de ánimo es recomendable establecer una rutina de 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana. Autor: Juventud Rebelde Publicado: 21/05/2019 | 07:52 pm

El duelo no es un proceso lineal (II y final)

¿Qué hacer cuando una relación de pareja termina y el mundo parece quedar patas arriba?

Publicado: Martes 21 mayo 2019 | 11:03:10 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Si lloras por no ver la luz del sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas.

Rabindranath Tagore

Cuando una relación de pareja termina, el mundo parece quedar patas arriba. Algunas personas aceptan rápidamente el final y continúan adelante con facilidad; otras se sumergen en una especie de inmovilidad, se creen incapaces de rebasar ese estado y muestran síntomas de depresión.

Si te guías por las películas o las propuestas musicales de antaño (y no pocas de hoy), la solución sería «ahogar las penas» en alcohol y fármacos o tener sexo con cualquiera, pero esas medidas solo consiguen eclipsar el cerebro por unas horas y luego el malestar de rebote es mucho peor.

Un estudio publicado en la revista *Journal of Experimental Psychology*, valoró la efectividad de tres estrategias para superar la ruptura amorosa: pensar en lo que no te gustaba de la expareja, distraerte con tareas que no tengan nada que ver con esa persona o aceptar tus sentimientos y esperar a que se disipen: a fin de cuentas, todo cambia, y tus intereses y emociones también lo harán.

Dee Holmes, sicólogo británico, sugiere darse tiempo para pensar en otras cosas que te interesaban desde antes

y tomarte un día libre para ir a un lugar que no frecuentabas con tu ex. Hablar con tus amistades y llevar un diario sobre cómo te estás sintiendo son otras dos opciones para evitar que las circunstancias te dominen o tomar decisiones apresuradas.

Si te es difícil estar en la misma casa, cambia las cosas de lugar y pinta las paredes de otro color. Además de transformar el entorno, el ejercicio físico fortalecerá tu sistema inmunológico y aumentará tu energía. Al incrementar tu producción de endorfinas, tu estado de ánimo mejorará, por eso es recomendable establecer una rutina de 30 minutos de actividad física al menos tres veces por semana, mejor aún si es al aire libre, porque la naturaleza ayuda a ver la vida desde otros ángulos.

Dormir las horas necesarias también mejora tu estado mental para afrontar la ruptura. Equilibra tu mente y manténla ocupada en faenas atractivas, pero intercala ratos de descanso y meditación restauradora. Si en esa paz te vienen ideas tristes, déjalas estar: no las retengas ni las rechaces porque «lo que resistes, persiste», dice un viejo proverbio hindú.

Para ocupar tu nuevo tiempo libre explora actividades positivas como salir a caminar, leer un libro, cuidar una mascota, matricular en cursos de idioma o algún oficio que te atraiga, o asume un nuevo proyecto creativo que te apasione y sea productivo.

Si ya perdiste todo...

Escuchar música ayuda a combatir la depresión porque las artes, en sentido general, alegran el espíritu. Los ritmos adecuados son aquellos que se relacionan con la alegría, invitan al baile y transmiten mensajes positivos. Evita las canciones que te recuerden el estado actual, a menos que quieras pasarte el duelo llorando.

«Superar esta situación es un arte», escribe en el diario BBC News la psicóloga inglesa Jo Hemmings, experta en relaciones de pareja, quien llama la atención sobre algunas conductas contraproducentes para superar el dolor.

Ella recomienda dejar de seguir a la expareja en las redes sociales y borrar las trazas que despierten recuerdos dolorosos, como fotos, mensajes y textos. Suena drástico, pero ayuda a sanar, y en la realidad cotidiana tampoco intentes controlar a la persona que ya no está contigo: por un buen tiempo no estés pendiente de sus acciones, ni para criticar ni para alegrarte por ellas.

Hemmings también alerta sobre la inconveniencia de llamar o enviar mensajes innecesarios, sobre todo en la noche. Si necesitas desahogarte, escribe borradores y elimínalos o guárdalos en un lugar privado: Luego podrás evaluar qué han tenido en común todas tus rupturas y cómo las superaste.

Otra recomendación importante es evitar personas negativas, que te juzgan o critican, porque pueden empeorar tu estado depresivo. Para luchar contra la soledad haz nuevos amigos o vuelve a aquellos con los que habías perdido contacto y se alegrarán al saber de ti.

Si estas herramientas no arrojan los resultados que esperas, es imprescindible buscar ayuda profesional. De las enseñanzas budistas para enfrentar malos momentos es esta valoración: «Si piensas que tienes un problema, tienes un problema. Si en cambio lo adoptas como oportunidad, el resultado será tu crecimiento espiritual».

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde