

# CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN

Visite nuestro sitio en la red: <http://sa.utep.edu/counsel/>  
Servicio Informativo del Centro de Orientación de UTEP

## Muerte: Como Comprenderla y Sobrellevarla

La muerte de alguien cercano a nosotros es una de los traumas más severos que podemos experimentar y la sensación de pérdida y pesar que le precede es una parte natural e importante de la vida. El pesar no es una señal de debilidad sino por el contrario una apropiada y saludable respuesta, un tributo a un ser amado perdido a manos de la muerte. El huir del pesar pospone la tristeza. Aferrarse a la pena provoca dolor. Ninguna de las dos conduce a sentir alivio.

### Reacciones Comunes a la Pérdida de un Ser Querido

No hay dos personas que reaccionen de la misma manera a una pérdida, además de que existen diferencias culturales significativas en la manera en que la gente se aflige. Para muchos, sin embargo, la respuesta inmediata a la muerte de un ser querido es un choque emocional, entumecimiento y una sensación de incredulidad.

- **Reacciones Físicas** tales como taquicardia, opresión de garganta, falta de aire, fatiga, náusea, dolores de cabeza, escalofríos, sed y temblores musculares son comunes.
- **Reacciones Emocionales** pueden incluir preocupación con la imagen de la persona fallecida, sentimientos de culpa, hostilidad, ansiedad, miedo, apatía, negación, pena y vacío. Pérdida de interés sexual, estado depresivo, enojo hacia la persona por haber fallecido y extrema tristeza también se pueden presentar.
- **Síntomas Físicos** tales como dolor de estomago, problemas de apetito o de dormir, perdida de energía, ansiedad, y cambios de actividad pueden ocurrir.
- **Síntomas Cognitivos** tales como la confusión, problemas de la memoria, concentración, atención, incredulidad, problemas para dormir, y pesadillas.

### Factores que Pueden Interferir en la Resolución de la Pena:

- Eludir tus emociones
- Demasiadas actividades al punto de terminar exhausto
- Usar alcohol u otras drogas para esconder la pena
- Promesas irreales hechas al difunto
- Pena irresuelta por un dolor anterior
- Relaciones reprochables
- Actuar con resentimiento hacia las personas que intentan ayudar

### Factores que Pueden Ayudar a Resolver el Dolor

- Date un tiempo a solas para pensar en avanzar hacia un nuevo equilibrio - una transición de quién eras antes de la pérdida, hacia quien serás después del proceso de aflicción.
- Se tan abierto como puedas al demostrar tus emociones: llora si lo necesitas y expresa cualquier sentimiento de enojo o injusticia que puedas experimentar.
- Crea en tu mente los asuntos inconclusos en la relación y trata de llegar a una solución. Di “adiós”.
- Platica a alguien en quien confíes la historia de tu pérdida. Hablar es la mejor medicina.
- Trata de enfocarte en lo que pudiste hacer por la persona fallecida, en vez de lo que “pudiste haber hecho” o “debiste haber hecho.”

En raras ocasiones una persona puede atravesar por una pérdida y salir de ella intacta. Piensa en sobrellevar tu pena, en vez de sobreponerte a ella.

!AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA:

Centro de Orientación de UTEP 747-5302  
West Union #202; Lun-Mar, 8-7 / Miér-Vier, 8-5