

# VER LO POSITIVO DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA



En determinado momento de nuestras vidas todos experimentaremos alguna pérdida. Puede ser por el fin de una relación, ser despedido de un trabajo, perder una casa o la muerte de un ser querido. Es natural pasar por un proceso de duelo. Al buscar oportunidades en la adversidad o encontrar maneras de recordar las cosas buenas de aquello o aquellos que hemos perdido, podemos ayudarnos recuperarnos mental y emocionalmente.

## CONSEJOS PARA SALIR ADELANTE



**Intente ver su experiencia como una fortaleza.** Cuando ocurren cosas malas, puede ser doloroso pasar por ellas, pero a medida que continúa viviendo su vida sin la persona, cosa o situación que una vez tuvo, esto hará de usted una persona más fuerte. Atravesar una pérdida y aprender a seguir adelante ayuda a proporcionarle las habilidades para enfrentar situaciones difíciles en el futuro.



**Aprenda de los demás.** ¡No está solo! Puede que haya grupos de apoyo en su comunidad para ayudarlo a superar cualquier pérdida o tragedia por la que haya pasado. Si no está preparado para hablar de las cosas en persona o no puede encontrar el tipo de grupo de apoyo adecuado, el Internet está lleno de lugares donde la gente se reúne en línea para hablar de sus experiencias compartidas. Comparta su historia. Formule preguntas sobre cómo otras personas pasaron por momentos difíciles para recordar que, si ellos pueden hacerlo, usted también puede.



**Busque oportunidades en medio de la adversidad.** A veces la pérdida nos abre a nuevas posibilidades. Puede que al principio se sienta culpable o egoísta por tener estos pensamientos, pero no hay nada de malo en buscar formas de mejorar o cambiar su vida después de que algo trágico haya ocurrido. El fin de una relación amorosa o la muerte de una persona que estuvo cuidando puede liberarlo para pasar más tiempo con sus amigos o desarrollar intereses que ha dejado de lado. Si ha perdido su casa por un desastre, podría considerar reubicarse en aquel lugar donde siempre ha soñado vivir.



**Recuerde los buenos tiempos.** Cuando se pierde algo que se ama, uno se centra casi automáticamente en el dolor que siente por la pérdida. Al recordar los buenos momentos que pasaron en un determinado lugar, con una mascota o con una persona, agradezca por haber tenido esas experiencias. Puede ser aún más útil si una persona que comparte su pérdida se une a usted en los recuerdos. Tal vez hasta puedan reír juntos.



**Haga lo que lo hace feliz.** Mimarse a sí mismo puede ayudarlo a recordar cómo sentirse bien después de enfrentarse a una situación negativa o trágica, y lo llevará de vuelta a un lugar donde podrá apreciar todas las cosas positivas que la vida tiene para ofrecer. Puede elegir hacer algo emocionante o relajante, la idea es hacer lo que le agrada.



**Encuentre maneras de honrar su pérdida.** Al conmemorar la pérdida de un ser querido, ayuda a mantener vivo su recuerdo. Puede iniciar una recaudación de fondos para una causa especial en su nombre, plantar un árbol en uno de sus lugares favoritos, colgar sus fotos en su hogar, crear una página web conmemorativa o una página de Facebook, hacer algunas de las actividades que disfrutaba, o incluso hacerse un tatuaje que le recuerde a esa persona.



**No tenga miedo de buscar ayuda.** Es perfectamente normal tener problemas para adaptarse a la vida después de que le haya pasado algo malo, pero si nota que han pasado semanas o meses y no parece mejorar o simplemente no sabe qué hacer para sentirse mejor, es hora de buscar ayuda. Su empleador puede tener un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), puede obtener una derivación con un profesional de salud mental de su proveedor de atención primaria o, si no tiene cobertura, puede buscar servicios de ayuda para el pago en [fndtreatment.samhsa.gov](https://www.fndtreatment.samhsa.gov).

## DATOS RÁPIDOS



¡No está solo! Casi el 60 % de las personas han vivido una pérdida importante en los últimos 3 años.<sup>1</sup>



La curación lleva tiempo. Después de una pérdida, casi la mitad de las personas dijeron que les tomó hasta 6 meses para que sus sentimientos más fuertes de dolor disminuyeran.<sup>2</sup>



Puede que literalmente duela. Más de 2/3 de las personas que pasaron por una situación que cambió su vida tuvieron síntomas físicos mientras estaban de duelo.<sup>3</sup>

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](https://www.mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

### Fuentes

<sup>1</sup>WebMD. (2019). *Grief: Beyond the 5 Stages* conducted by AmeriSpeak. Retrieved from <https://www.webmd.com/special-reports/grief-stages/20190711/the-grief-experience-survey-shows-its-complicated>.

<sup>2</sup>Ibid.

<sup>3</sup>Ibid.

# BUSCANDO LO BUENO

Cambiar la forma en que vemos las situaciones negativas, replantear los pensamientos negativos comunes y practicar la gratitud han demostrado reducir la tristeza y la ansiedad. Esta hoja de trabajo lo guía por diferentes formas de modificar situaciones o pensamientos.

**¿CUÁL ES LA SITUACIÓN QUE ENFRENTA QUE LO HACE SENTIR MAL? ¿O CUÁL ES UN PENSAMIENTO NEGATIVO COMÚN CON EL QUE LUCHA?** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## TÓXICO O INACEPTABLE

**AUNQUE LA SITUACIÓN SEA DIFÍCIL, ¿HAY ALGO QUE HAYA APRENDIDO DE ELLA O ALGÚN OTRO LADO POSITIVO?**

**SI PUDIERA VOLVER ATRÁS Y CAMBIAR EL PENSAMIENTO ORIGINAL, ¿QUÉ ES LO MÁS SALUDABLE QUE PUEDE DECIRSE A SÍ MISMO?**

Por ejemplo, si acaba de perder a un ser querido después de que haya estado extremadamente enfermo, ¿se siente mejor pensando que su muerte puso fin a su dolor?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## GRATITUD

**¿HAY OTRAS COSAS EN SU VIDA POR LAS QUE ESTÉ AGRADECIDO?**

Esto no tiene por qué estar relacionado con la situación anterior. Por ejemplo, puede estar agradecido por su buena salud, por tener un hogar estable donde vivir o por un reciente ascenso en el trabajo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RECUERDESE

**¿CÓMO PUEDE REFORZAR LOS PENSAMIENTOS QUE HA REFORMULADO Y RECORDAR LO QUE DEBE AGRADECER? HAGA UNA LISTA DE FORMAS PARA HACERLO.**

Ejemplo: Copie lo que ha escrito en los recuadros de arriba en notas adhesivas y colóquelas en lugares alrededor de su hogar como recordatorios visuales.

---

---

---

---

---