



Tú eres la luz al final del túnel

Cómo superar el sufrimiento desde la evidencia científica

Ph.D. Diego Angelo Restrepo Zapata


Editorial
CINOC


Sello Editorial
UNICATÓLICA





Tú eres la luz al final del túnel

Cómo superar el sufrimiento desde la evidencia científica

Ph.D. Diego Angelo Restrepo Zapata

Tú eres la luz al final del túnel: Cómo superar el sufrimiento desde la evidencia científica/
Diego Angelo Restrepo Zapata -- Sello Editorial Unicatólica -- ISBN: 978-628-9697-0-0
Editorial CINOC, 2025 -- ISBN: 978-628-97007-0-1
118 páginas

Capítulo 1: El síndrome de pérdida inminente - Capítulo 2. Enfermedad y/o posible muerte de un ser querido - Capítulo 3. Amar también es dejar ir - Capítulo 4. Soy más que el dinero - Capítulo 5. Incertidumbre, desapego, caos y aceptación. Herramientas para el manejo del SPI. Referencias.

1. Dolor (Psicología) 2. Sufrimiento 3. Emociones 4. Aspectos psicológicos 5. Duelo

152.4 cd 22 ed.
R436z

EDITORIAL CINOC
editorial@iescinoc.edu.co

Institución de Educación Superior Colegio
Integrado Nacional Oriente de Caldas
IES CINOC
www.iescinoc.edu.co
Cra. 5 # 6 - 30
Pensilvania, Caldas - Colombia
Teléfono: (6) 8555026

Educación Superior de Calidad al Servicio de la
Transformación Regional

Karol Ramírez Betancur
Correctora de estilo

David Ricardo Henao
Docente asesor

Nicolás Giraldo Gómez
Diseño y diagramación

ISBN: 978-628-9697-0-0
Fecha de publicación: mayo de 2025

Las investigaciones e ideas del documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen necesariamente la posición editorial de la IES CINOC. El material de la publicación puede ser reproducido sin autorización para uso personal, pero se deben seguir normas de citación. Queda prohibida la reproducción total o parcial con otros propósitos, sin autorización previa de la EDITORIAL IES CINOC, bajo las sanciones previstas por la ley.

SELLO EDITORIAL UNICATÓLICA
editorselloeditorial@unicatolica.edu.co

Fundación Universitaria Católica Lumen
Gentium - UNICATÓLICA Cali
www.unicatolica.edu.co
Carrera 127 No. 12-459. Campus Pance
Cali - Valle del Cauca - Colombia
Teléfono: +57 (2) 5552767

Recursos gráficos de Freepik

Canciller
Mons. Luis Fernando Rodríguez Velásquez

Rector
Pbro. Dr. William Antonio Correa Pareja

Vicerrector Académico
Dr. Jorge Antonio Silva Leal

Directora de investigaciones
Catalina del Mar Garrido Torres

Editor Sello Editorial Unicatólica
Dr. Wilson Martínez Guaca

Atribución-NoComercial-CompartirIgual
CC BY-NC-SA



Perfil del autor



Diego Angelo Restrepo Zapata, es doctor en Complejidad en la Universidad Mundo Real Edgar Morin, México; su tesis fue Los procesos rituales religiosos como sistemas complejos, brindan alternativas y apoyo intrínseco frente a las incertidumbres de la vida.

Terminó sus estudios de pregrado en la Universidad de Caldas, del programa de Trabajo Social. Posterior a este estudio realiza una Maestría en Ciencias, de este mismo claustro, siendo el primero en su cohorte en terminar sus estudios y graduarse, su tesis de grado fue un aporte a la conversión religiosa desde la religión protestante; gracias a dicha investigación decide realizar estudios en teología ingresando a la Licenciatura en Teología del Seminario MITS, lugar donde realiza su maestría en Estudios Religiosos.

Ha participado como conferencista internacional en diferentes eventos y actualmente es el Coordinador de Investigación de la Institución de Educación Superior, Colegio Integrado Nacional Oriente de Caldas. Publicó el libro “El nuevo nacimiento” resultado de un proyecto de investigación y ha realizado investigaciones desde temáticas tan complejas como: educación, metacognición, constructivismo, sistemas complejos, hinduismo, masonería, catolicismo, rupturas e inteligencia espiritual, mitos y leyendas y su poder en la educación desde lo complejo, etc; investigaciones realizadas desde la etnografía.





Tabla de Contenido

Prólogo	9
Capítulo 1: El síndrome de pérdida inminente	13
Capítulo 2: Enfermedad y/o posible muerte de un ser querido	23
Capítulo 3: Amar también es dejar ir	41
Capítulo 4: Soy más que el dinero	61
Capítulo 5: Incertidumbre, desapego, caos y aceptación	73
Herramientas para el manejo del SPI	91
Referencias	111



Prólogo

En el año 2011 tuve la idea de realizar una investigación que me permitiera entender una manifestación psicológica que ocurría en algunos planteles carcelarios de Colombia y que era llamada “el nuevo nacimiento”. Este fenómeno era una transformación que sucedía en algunos individuos privados de la libertad que se unían a grupos religiosos con el fin de romper con las dinámicas que los planteles carcelarios les imponían. Para comprender este fenómeno, tuve que permanecer un año viviendo en ese lugar. Posteriormente, los resultados de la investigación se publicaron en un libro llamado “El nuevo nacimiento desde una mirada etnográfica”.

Sin embargo, había algo en las personas que habían perdido su libertad que las llevaba a buscar algo más allá de lo físico, algo más trascendental. Posteriormente, realicé una investigación para entender cómo los rituales religiosos se convierten en sistemas complejos que ayudan a enfrentar las incertidumbres de la vida. En esta investigación se abordaron tres grupos: los hinduistas, los católicos apostólicos y los masones. Esta investigación me permitió comprender que existe un estado en el ser humano cuando percibe que todo está perdido y busca apoyarse en lo físico y racional, así como en lo mágico y espiritual, construyendo rituales, ceremonias, símbolos y signos que, a nivel psicológico, buscan equilibrar el sentimiento y el temor de pérdida que están experimentando. En el año 2022 finalicé una investigación sobre cómo construir sistemas organizacionales complejos adaptativos que pudieran sobrevivir al caos o la incertidumbre.

En palabras más sencillas, esta investigación buscó entender qué elementos eran necesarios para que las empresas, al enfrentar una crisis, pudieran salir a flote y fortalecerse transformando la crisis en oportunidad, adaptando su accionar. Estas investigaciones me enseñaron que existe una capacidad en el ser humano de no rendirse y buscar formas de luchar cuando sus fuerzas se agotan. Cuando la ciencia ya no ofrece soluciones, el ser humano busca gestionar estrategias que, en la mayoría de los casos, van más allá




de lo humano racional, adentrándose en lo mágico y espiritual. A esta respuesta del ser humano ante la incertidumbre la he llamado “el síndrome de pérdida inminente”. El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) asegura que un síndrome se caracteriza por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente, los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral u otras actividades importantes. Sentir que se pierde el control de diversas situaciones lleva al ser humano a buscar diferentes fórmulas que se consideran de carácter metafísico y que van unidas a un anhelo psicológico de que la situación problemática sea solventada. Por tanto, este libro busca hacer un análisis del síndrome de pérdida inminente y las estrategias que permiten, de cierta manera, brindar una solución, ya sea momentánea o definitiva, permitiendo que el ser humano haga uso de medios que pueden ser rechazados en un primer momento, pero que al final brindan satisfacción psicológica y emocional.

El libro se divide en cinco capítulos. El primer capítulo expresa lo que yo denominé el síndrome de pérdida inminente, brindando una aproximación a esta significación y explicando cómo nace a nivel psicológico, así como proporcionando herramientas de supervivencia ante la incertidumbre.

En un segundo capítulo se abordará el tema de pérdida inminente ante la enfermedad y/o posible muerte de un ser querido. Este capítulo permite entender cómo el ser humano, ante una grave enfermedad propia o de un ser querido, comienza una carrera que va desde lo científico hasta lo mágico religioso, con el fin de buscar soluciones que permitan evitar la pérdida (muerte), focalizando toda su energía para evitar procesos inevitables.

En un tercer capítulo nos encontramos con la pérdida de la pareja y cómo se manifiesta el síndrome de pérdida inminente, por el cual la persona enamorada busca diferentes recursos tratando de perpetuar una posesión y evitar la inevitable pérdida del tan anhelado amor.



En un cuarto capítulo se abordará la pérdida de empleo o sustento económico y cómo dicha pérdida genera estrategias de supervivencia desde los recursos mínimos que pueda permitir el encontrarse ante bloqueos de recursos, como medio de equilibrar lo que se era antes de dicha pérdida.

Por su parte, el capítulo cinco aborda lo que es el desapego y la construcción de un manual operativo ante el caos, que, si se pone en práctica, puede reducir el síndrome de pérdida inminente, brindando soluciones reales y emocionales ante la situación que se pueda estar viviendo. Es necesario aclarar que estos manuales pueden servir para la generación de estrategias de supervivencia ante cualquier pérdida, sin importar si esta no se encuentra registrada en los capítulos del presente libro.

Sean bienvenidos a un libro que seguramente ayudará en el proceso de pérdida inminente y en la generación de los respectivos duelos que, como seres humanos, debemos enfrentar al encontrarnos en constantes vaivenes que nos brinda la vida, algunos muy bellos y vivibles, otros muy dolorosos e insoportables.



Capítulo 1: El síndrome de pérdida inminente

En la introducción se definió un síndrome como “caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, reflejando una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo subyacentes en su función mental. Usualmente, los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral u otras actividades importantes”. En otras palabras, un síndrome se presenta como un proceso de modificación psicológica donde la capacidad de regular el estado emocional no está presente, lo que modifica el comportamiento humano, generalmente vinculado a estados de estrés o depresión que se generan por diversas variables que el paciente percibe como un estado de riesgo o vulnerabilidad. En este contexto, el síndrome de pérdida inminente es una alteración psicológica y emocional que surge cuando la persona anticipa una pérdida que le causará mucho dolor y cambiará sus procesos cotidianos.

He identificado este síndrome en varias de mis investigaciones. Ejemplos de pérdidas como la libertad, la salud, el amor, etc. Generan grandes niveles de estrés que llevan al individuo a pasar por una fase de negación y luego a buscar alternativas para resolver la situación problemática, recurriendo a diversas estrategias que van desde lo científico y, en la mayoría de los casos, llegan al punto de buscar ayuda en lo mágico-religioso. Es paradójico que cuando la ciencia no tiene respuestas, la persona que experimenta el SPI busca una solución en lo que sea, incluso si no está respaldado científicamente.

Las personas que enfrentan pérdidas inminentes buscan desesperadamente una solución, evitando aceptar un “no” como respuesta. Como dice el dicho popular, la esperanza es lo último que se pierde, y basándose en

esto, recurren a estrategias que, en algunos casos, les causan más daño, ofreciendo posibilidades utópicas que llevan de la esperanza a un mayor dolor del que ya estaban experimentando. Sin embargo, no deseo demonizar todas estas soluciones. Claramente, el cerebro y el cuerpo humano pueden generar curaciones que, aunque parezcan milagrosas, obedecen a la autoorganización y autorregulación del organismo. A través de este libro, no estoy sugiriendo que se pierda la esperanza de una posible curación, o recuperar la libertad o el amor perdido. Simplemente hago un llamado a un término difícil pero que ayuda en el proceso de trascendencia: la aceptación, que se abordará a través de la construcción de un manual de caos, que seguramente contribuirá al equilibrio emocional y a reducir el síndrome de pérdida inminente.

Para identificar si se está experimentando esta situación, se pueden observar las siguientes señales:

- 1• **Centralización de la atención.**
- 2• **Dificultades con el espacio-tiempo.**
- 3• **Desestructuración del pensamiento.**
- 4• **Insomnio.**
- 5• **Tristeza, catastrofismo, falsa esperanza.**
- 6• **Falta de focalización de la frustración y ansiedad.**
- 7• **Hiperactividad emocional.**
- 8• **Trastorno alimentario.**
- 9• **Pensamiento mágico-religioso.**

A continuación, se explicará cada uno de estos elementos que forman parte del síndrome y cómo contribuyen a distorsionar la realidad de la persona que experimenta esta anomalía.

Centralización de la atención

La centralización de la atención es un proceso que ocurre cuando una persona se enfrenta a una situación estresante. En este escenario, el cerebro comienza a liberar diferentes hormonas con el objetivo de proteger al individuo ante la amenaza percibida. Estas hormonas desencadenan cambios fisiológicos que pueden aumentar las emociones y llevar a la desesperación o agitación. Este fenómeno ha sido estudiado detalladamente por el neurocientífico Diego Redollar Ripoll en su libro “El cerebro estresado”, donde se destaca que un cerebro sometido a estrés se adapta para sobrevivir a las demandas del entorno, lo que, bajo ciertas circunstancias, puede afectar la salud y la calidad de vida. En esta situación, el cerebro se enfoca en buscar posibles soluciones ante la pérdida inminente, ignorando lo que no percibe como relevante y concentrándose en la raíz del estrés.

Si has experimentado una pérdida, es posible que hayas sentido que tu vida gira en torno a ese momento o a la persona por la cual has sufrido la pérdida, descuidando otras áreas importantes de tu vida. Por ejemplo, Carlos, un exitoso empresario, se vio enfrentado a la enfermedad de su hijo que lo llevó a cuidados intensivos debido a una neumonía. En esta situación, Carlos centró toda su atención en buscar soluciones para ayudar a su hijo, a pesar de no ser médico. Todos sus esfuerzos y pensamientos estaban dirigidos a comprender la neumonía, descuidando a sus otros hijos, a su esposa y a su empresa. Esta centralización de la atención es común en el síndrome de pérdida inminente, donde la persona se centra en encontrar soluciones ante la incertidumbre que enfrenta.

Este fenómeno no se limita solo a enfermedades o la posible muerte de un ser querido, también se manifiesta en las relaciones personales. Por ejemplo, Clara, una mujer feliz en su matrimonio, descubrió que su esposo le era infiel con alguien del trabajo. El dolor que experimentó llevó a Clara a descuidar su apariencia, alimentación, amistades, familia y trabajo, centrándose en comprender por qué su esposo la abandonó y buscando estrategias para recuperar la estabilidad de su matrimonio. En mis investigaciones, he observado que el síndrome de pérdida inminente incluye la búsqueda de soluciones alternativas a las científicas, a menudo

recurriendo a creencias de índole mágico-religiosa, cuando la ciencia y las acciones humanas parecen fallar. A medida que avancemos en la lectura, veremos que esta vía no es descabellada del todo.

Dificultades con el espacio y tiempo

La orientación espacio-temporal es la capacidad humana de situar eventos en un espacio y tiempo organizados de manera cronológica, esencialmente la habilidad de ubicarse en el aquí y el ahora. Cuando una persona experimenta el síndrome de pérdida inminente, a menudo tiene dificultades para establecerse claramente en el espacio y el tiempo en el que se encuentra. Los días pueden perder su identidad y el individuo puede confundir los días de la semana, como confundir un domingo con un viernes, por ejemplo. Esta disfunción surge porque el cerebro concentra toda su atención en resolver el problema o el dolor que está experimentando, a menudo pasando por alto lo que no considera relevante.

En el caso de Carmela, ella describe que todos los días son iguales, ya no puede distinguir en qué día se encuentra, solo sabe que debe buscar ayuda para mejorar la salud de su madre, quien está luchando contra el cáncer. Carmela se esfuerza al máximo para aliviar el sufrimiento de su progenitora, recurriendo a diferentes lugares y personas en busca de soluciones, desde hospitales hasta líderes religiosos e incluso brujos. Este enfoque hace que los días de la semana se vuelven indistinguibles, cada día se convierte en uno más en su lucha por encontrar una solución rápida y contundente. Sin embargo, Carmela comienza a experimentar sensaciones inusuales a medida que la salud de su madre empeora. Se siente extraña, como si estuviera desconectada de sí misma, y experimenta una profunda aversión hacia los entornos que la rodean. Carmela fantasea con escapar y refugiarse en la tranquilidad de una montaña, lejos de todo.

Desestructuración del pensamiento

Aunque esta anomalía puede manifestarse de forma muy leve, se manifiesta como una alteración en el proceso de conectividad de palabras con eventos, o como una idea recurrente de la cual se habla mucho, llegando a un punto donde la idea se convierte en algo ilógico y sin forma. Por otro lado, la

expresión o la comunicación continua de la misma idea puede llevar a que las personas que rodean al paciente lleguen a cansarse.

Juana cree que su enfermedad es producto de diversos demonios que han decidido atacarla. Siente como si la estuvieran rodeando y cree que es víctima de brujería, entre otras cosas. A pesar de que esto pueda parecer demencia, en realidad no lo es. Todo comienza con sus dolores y al ver poca mejoría desde el ámbito médico, una vecina le sugiere que acudiera a un brujo que, según ella, es muy efectivo. Juana decide seguir este consejo y se dirige hacia él. El brujo le indica que lo que ella padece no tiene origen biológico, sino que es víctima de un hechizo; le explica que alguien por envidia la enterró en un cementerio para matarla. Aunque Juana no creía mucho en estas palabras, llegó un momento en el que consideró que tal vez lo que le decía el brujo era verdad. Llegó al punto de olvidar las explicaciones médicas y empezó a experimentar ataques de demonios y sensaciones propias de estar enterrada en un cementerio con alfileres en un ritual vudú, ella solo podía hablar sobre lo que estaba viviendo, siempre en cada conversación este tema salía a colación lo cual solo generaba malestar en sus escuchas ya cansados del mismo mensaje.

Insomnio

El DSM-V define el insomnio como una dificultad persistente en conciliar el sueño, en su duración, consolidación o calidad durante el periodo de sueño, a pesar de contar con adecuadas circunstancias y oportunidades para dormir. Esta dificultad se acompaña obligatoriamente al día siguiente de cierto grado de disminución en las capacidades diurnas ya sea a nivel social, laboral, educativo, académico, conductual u otras áreas importantes del funcionamiento humano.

En relación al síndrome de pérdida inminente, el insomnio se manifiesta como una respuesta al miedo de perder aquello que inevitablemente está desapareciendo de nuestras vidas. Este insomnio también es consecuencia de estar constantemente pensando en cómo evitar dicha pérdida. Lo preocupante es que la falta de sueño conlleva problemas como fatiga, falta de energía y pensamientos desordenados.

Tristeza-catastrofismo-falsa esperanza

Un rasgo muy notable dentro de este síndrome es el cambio de estados de ánimo que conlleva a una constante fluctuación de emociones. La persona que experimenta este síndrome se centra en una realidad sombría, llena de profunda tristeza, donde percibe su pérdida como una catástrofe, como uno de los momentos más difíciles de su vida, una situación insostenible. Luego, estos sentimientos dan paso a la construcción de una falsa esperanza, donde se presume que soluciones alternativas podrían resolver el problema. Se buscan fórmulas mágicas para eliminar el dolor causado por la pérdida inminente. El problema radica en que al darse cuenta de que estas soluciones mágicas no producen los resultados esperados, la persona vuelve a caer en la tristeza y el pensamiento catastrófico. Sin embargo, en algunos casos, se vuelve a recurrir a otra fórmula mágica que, por un breve momento, actúa como un bálsamo que otorga esperanza, pero que finalmente se desvanece, al igual que todas las esperanzas que se basan en la falsedad.

Falta de focalización de la frustración y ansiedad (Falta de gestión de las emociones)

Un problema recurrente que se observa en las personas que experimentan este síndrome es la falta de focalización de la frustración. Esto significa que la persona no puede dirigir su frustración hacia la raíz del problema, sino que desahoga sus dolores y emociones con personas o situaciones que no tienen relación con la causa de su pérdida. Esta falta de enfoque de la frustración dificulta la convivencia con la persona afectada por el síndrome, ya que su emotividad variable comienza a tener repercusiones emocionales en quienes conviven o comparten tiempo con ella. La incapacidad para manejar la frustración incrementa los niveles de ansiedad, lo que dificulta que el paciente logre encontrar un equilibrio emocional.

Hiperreactividad emocional

Este tipo de trastorno se relaciona con una actividad mental constante que se manifiesta a través de falta de atención, impulsividad, incapacidad para concentrarse, movimiento constante, deambulación y dificultades

para mantenerse centrado. Aunque es importante destacar que estas manifestaciones en las personas que experimentan el síndrome de pérdida inminente solo se presentan durante un período determinado. Este rasgo distintivo indica que la situación que están atravesando está generando una alteración neuronal que surge de emociones descontroladas. La presencia de hiperreactividad emocional junto con otros síntomas conlleva a un agotamiento extremo debido al desgaste o la pérdida de energía de forma ineficiente.

Trastorno alimentario

Al igual que los puntos anteriores, esta anomalía se manifiesta de dos maneras. Por un lado, el paciente que experimenta el síndrome de pérdida inminente puede tener un comportamiento alimentario descontrolado, consumiendo grandes cantidades de comida, o, por el contrario, puede perder el apetito y no comer nada. Esto ocurre debido al pensamiento recurrente sobre lo que está por perder, lo que lleva a la persona a centrar su atención en resolver el conflicto, o por el exceso de ansiedad que lleva a buscar llenar ese vacío a través de la ingesta compulsiva de alimentos. Además, es posible que, para aliviar la ansiedad, la persona recurra a sustancias psicoactivas, alcohol o tabaco, con el fin de controlar los nervios generados por la pérdida que está experimentando en ese momento.

Pensamiento mágico religioso


Esta anomalía revela que la persona está experimentando el síndrome de pérdida inminente. Cuando la medicina convencional o las acciones personales no ofrecen resultados, se recurre a buscar respuestas o soluciones en procesos metafísicos, en los cuales la ciencia ya no tiene influencia. Se comienza a creer que lo ocurrido es causado por fuerzas como demonios, ángeles, dios, el diablo, magia o brujería. Al no tratarse de una cuestión física sino espiritual, se busca una solución en la magia, lo religioso, la brujería, entre otros. Esta inclinación hacia lo mágico-religioso surge de la desesperación por la pérdida. Aunque acudir a estas prácticas puede proporcionar un momento de tranquilidad durante la realización, cuando no funcionan, la desesperación y la depresión aumentan. Es importante comprender que como seres humanos buscamos formas de

preservar aquello que amamos, pero también es crucial recordar que todo en la vida es efímero y transitorio, al igual que lo que poseemos.

El proceso se experimenta de la siguiente manera: el paciente descubre que va a enfrentar una pérdida en su vida, y el impacto es tan abrumador que solo puede pensar en ello y en las posibles consecuencias que traerá cuando ocurra. Sus sentidos se enfocan tanto en esta pérdida que comienza a disipar la noción del tiempo y del espacio, olvidando la hora y el día en que se encuentra. Su pensamiento se vuelve irracional, obsesionado únicamente con lo que va a perder o lo que ya perdió. Conciliar el sueño se vuelve difícil, ya que si logra dormir, la tristeza y la ansiedad lo despiertan abruptamente, volviendo su atención una vez más a la pérdida inminente. Esto puede llevar a niveles elevados de tristeza, viendo la vida como una catástrofe, alternando entre el dolor y la desesperación y la búsqueda de falsas esperanzas. En ciertos momentos, la frustración puede ser tan intensa que se dirige hacia personas y situaciones, generando estrés en quienes lo rodean. A nivel emocional, se observan signos de hiperactividad, ya que los pacientes no pueden estar tranquilos, desarrollando manías que los afectan a ellos y a sus seres queridos. Las personas comienzan buscando soluciones desde lo médico, pero eventualmente recurren a lo mágico-religioso cuando no encuentran respuestas en lo científico. Este vaivén de emociones y soluciones puede llevar a que las personas que atraviesan estas pérdidas caigan en manos de estafadores que ofrecen soluciones falsas o fantasiosas, lo cual les hace gastar recursos y generar expectativas ilusorias que los sumergen aún más en la depresión.

A lo largo del libro, se presentarán soluciones más realistas ante diversas pérdidas y cómo lidiar con los conflictos que surgen cuando somos víctimas del síndrome de pérdida inminente. Es importante recordar que la pérdida inminente es un evento que está próximo a ocurrir y sobre el cual no tenemos control, ejemplos cotidianos de esto incluyen la muerte, la vejez, la pérdida amorosa, la pérdida de la salud, la pérdida de un hijo, la pérdida de un trabajo, entre otros.

La historia de Buda nos cuenta que durante sus viajes con su cochero, tres momentos lo hicieron reflexionar profundamente. En un primer instante,



se encontró con un anciano, en otro con una persona enferma y en un tercero, con la muerte. Estos tres encuentros representan tres pérdidas inminentes: la pérdida de la juventud, la pérdida de la salud y la pérdida de la vida. Son pérdidas inevitables que todos los seres humanos debemos enfrentar en algún momento. Después de darse cuenta de que estas realidades eran parte del ciclo de la vida, Buda decidió buscar soluciones para afrontarlas. Encontró una respuesta que, en la actualidad, se explora a través de las teorías psicológicas: la aceptación y el vivir el aquí y el ahora.

Este libro busca brindar herramientas a los lectores para cultivar la aceptación y la conciencia del presente. También pretende ayudar en la creación de manuales de crisis y, por qué no, intentar promover la felicidad incluso en momentos de pérdida.

Si te encuentras atravesando un momento difícil, donde sientes que no puedes soportar la situación, o si conoces a alguien que busca respuestas en lo mágico-religioso, invirtiendo grandes cantidades de dinero sin encontrar soluciones y descuidando su bienestar personal, este libro puede proporcionar respuestas y soluciones para este difícil momento.





Capítulo 2: Enfermedad y/o posible muerte de un ser querido

Nada más doloroso para una persona que escuchar que tiene una enfermedad terminal o que un familiar está pasando por este momento. Las personas que he atendido informan que el dolor se une a momentos de gran ansiedad al ver que la muerte se acerca, las noches se pasan en vela, los días son oscuros y tristes.


Aún recuerdo que antes de que mi padre muriera por un cáncer de hígado, yo me encontraba preparando el lanzamiento de un libro titulado “Los rituales religiosos como sistemas complejos que ayudan a la incertidumbre de la vida”. Recuerdo que estaba ocupado y recibí un mensaje de la hermana de mi padre que decía que él se encontraba un poco enfermo, que había tenido fiebre y que esa noche la había pasado mal. Yo me encontraba a unos 150 kilómetros y, como ya era muy tarde, opté por madrugar al día siguiente para verlo. Ese viaje para mí se hizo eterno. Cuando llegué, me dijeron que estaba mejor. Yo sugerí que lo llevaran al hospital, pero mis familiares dijeron que no había necesidad puesto que se estaba recuperando. Ese fin de semana lo pasé con él y con mi hijo, y regresé a mi lugar de trabajo. Apenas llegué, me informaron que lo habían llevado al médico y que el pronóstico era muy desalentador: mi padre tenía cáncer de hígado y de estómago. Para poder acompañarlo, comencé a viajar cada semana para cuidarlo y permitir que los demás acompañantes tuvieran espacio para descansar. Todas esas horas que pasé en la sala de cuidados intensivos, en una silla incómoda, velando para que él no se desconectara o no perdiera los signos vitales, fueron momentos muy tristes y dolorosos, pero no solo para mí, puesto que en ese lugar había muchas personas viviendo la misma situación. En estas



situaciones, los diálogos son mínimos puesto que lo más importante es la supervivencia del familiar. Sin embargo, pude percatarme de diversas cosas que hacían las personas con el fin de poder ayudar a los suyos, lo que me permitió pensar en el síndrome de la pérdida inminente. Muchas personas llevaban elementos que ponían en la camilla, en los enfermos, les echaban pótimas, les hacían rezos, trataban de hacer cosas, y los comentarios más continuos eran sobre arrepentimientos de por qué no los llevaron donde brujos, adivinos, santos, etc.

Estos accionares me hicieron pensar sobre cómo los seres humanos albergamos siempre sentimientos de esperanza sobre técnicas no comprobadas científicamente, pero que de una u otra forma brindan una pequeña satisfacción personal de que se hizo hasta lo imposible para hacer que esa persona se salve o mejore. Lamentablemente, también pude percatarme de que personas sin escrúpulos se aprovechan de este estado de necesidad para manipular y sacar dinero por medio de la esperanza de una mejoría que en la mayoría de los casos no llega, y que al final siempre se llega al mismo resultado: la muerte.

El caso de don Gilberto ejemplifica la situación anterior. Don Gilberto, un hombre de apenas 55 años que trabajaba en un supermercado de la ciudad, empezó a experimentar molestias estomacales que empeoraban con cada comida, acompañadas de brotes en la piel que ninguna crema lograba aliviar. Preocupada, su familia decidió llevarlo al médico, pero a pesar de pasar por varios hospitales y de consultar con especialistas, incluyendo gastroenterólogos y oncólogos, no lograban identificar su padecimiento. Desesperados, la familia recurrió a creencias mágico-religiosas en busca de respuestas que la medicina convencional no les proporcionaba. Algunos decían que había sido víctima de una pócima, otros que estaba enterrado en un cementerio, entre otras explicaciones. Estas personas ofrecían diagnósticos acompañados de soluciones costosas, como rituales para desenterrarlo o para contrarrestar supuestos hechizos. La familia, atemorizada por la falta de respuestas científicas, invertía grandes sumas de dinero en buscar soluciones, consultando a diferentes brujos con métodos variados. La esperanza vendida a diario solo generaba más frustración, mientras el dolor aumentaba. Lamentablemente, llegó el fatídico día en que don Gilberto falleció,



dejando un amargo sabor de incertidumbre entre sus seres queridos, preguntándose si deberían haber recurrido a otros sanadores.

Es imprescindible comprender que las enfermedades generan grandes impactos emocionales que desempeñan un papel fundamental en la vivencia de la experiencia. El miedo y la angustia son emociones comunes tras recibir un diagnóstico de enfermedad terminal, ya que se enfrentan al temor a lo desconocido, a la pérdida de control, a la contemplación de la propia muerte o la de un ser querido. La incertidumbre sobre el pronóstico y el tratamiento puede desencadenar una angustia abrumadora. Muchas personas buscan consuelo en procesos espirituales, y en mi libro “Los rituales religiosos como sistemas complejos que ayudan a las incertidumbres de la vida”, analizo el papel de los rituales en la vida de los creyentes para afrontar las incertidumbres y desafíos que la vida plantea.

El temor asociado a la proximidad de la muerte puede desembocar en una profunda tristeza, haciendo que el paciente se sienta abrumado por la pérdida de la salud, lo que desencadena un desconsuelo extremo y un descontento en las actividades diarias. En casos extremos, los pacientes pueden llegar a experimentar una depresión grave, lo que acarrea desesperanza y una falta de motivación para luchar. Esto se ve agravado por la ansiedad que genera el estrés crónico, afectando su calidad de vida.

Otro problema recurrente en personas con diagnósticos de enfermedades terminales o que han sufrido la pérdida de un ser querido es el aislamiento social, que se manifiesta en intensos períodos de soledad. En algunos casos, este aislamiento surge de un deseo de no ser una carga para los demás, mientras que, en situaciones de pérdida, es un mecanismo de defensa ante el dolor, llevando al individuo a aislarse y sumergirse en recuerdos que solo dañan el alma. Estos sentimientos intensifican las emociones dolorosas, la ansiedad y la depresión.

Recomendaciones para el manejo del síndrome de pérdida inminente en relación a enfermedad y/o posible muerte de un ser querido

Nadie está preparado para las incertidumbres de la vida, como se mencionó anteriormente, las incertidumbres que más afectan al ser humano son la enfermedad y la muerte, las cuales representan un panorama de finalidad y falta de control. En mi libro “Los rituales religiosos como sistemas complejos que ayudan a las incertidumbres de la vida”, se llevó a cabo una encuesta con una muestra de 100 personas de diferentes poblaciones, donde se identificó que las incertidumbres que generan mayor temor son la enfermedad y la muerte. Es importante aclarar que este libro no ofrece soluciones médicas ni es un texto religioso que aborde conceptos dogmáticos sobre la vida después de la muerte. En cambio, proporciona una serie de ejercicios y actividades destinados a reducir el síndrome de la pérdida inminente y sus emociones y sentimientos negativos, ofreciendo una cura emocional y de afrontamiento. Aunque el proceso no será sencillo, con constancia se puede lograr una mejora en la calidad de vida de los pacientes y de aquellos que han perdido a alguien cercano, ambos grupos deben “aceptar la realidad vivida”.

Es fundamental iniciar con un propósito claro de confiar en el apoyo emocional que se puede recibir de la familia, amigos y personas que atraviesan situaciones similares. En ocasiones, el paciente decide no compartir su situación con la familia para evitar causarles dolor, lo cual puede llevar a sentirse solos en momentos en los que más se necesita un abrazo. Del mismo modo, los familiares pueden juzgar las manifestaciones del paciente sin comprender lo que realmente está sucediendo. Es esencial aclarar que la familia tiene todo el derecho de acompañar en estos momentos difíciles y de transitar su propio proceso de duelo.

Un ejemplo revelador es el de Marcela, una estudiante de doctorado a la que asesoraba y que un día desapareció de mi radar. Tras contactarla, me confesó que estaba lidiando en solitario con el peso de ser madre soltera de tres hijos y de haber sido diagnosticada con cáncer de pulmón. A pesar de su sufrimiento, seguía llevando a cabo sus responsabilidades diarias, mostrando fortaleza donde en realidad necesitaba apoyo. Después de conversar y trabajar

juntos, Marcela finalmente compartió la verdad con sus hijos, quienes le brindaron el consuelo y la fuerza necesaria para afrontar la situación. Esta experiencia pone de manifiesto la importancia del apoyo emocional en momentos críticos, donde el amor y la solidaridad se convierten en la mayor fuerza para superar los desafíos causados por la enfermedad.

La familia y los amigos desempeñan un papel crucial en situaciones de enfermedad o pérdida inminente, ofreciendo apoyo desde diversos aspectos:

- a• **Apoyo emocional:** La familia puede brindar un apoyo emocional fundamental en momentos de enfermedad grave o pérdida de un ser querido. Los familiares proporcionan consuelo, comprensión y empatía, lo cual puede ayudar a la persona enferma o en duelo a gestionar sus emociones, como el miedo, la ansiedad y la tristeza. Por ejemplo, al compartir la carga de su enfermedad con sus hijos, Marcela encontró un alivio, ya que no estaba sola en su dolor, sino que contaba con el compromiso de levantarse mutuamente cuando alguno decaía.
- b• **Reducción del aislamiento:** En situaciones de enfermedad grave o pérdida, el aislamiento puede agravar el dolor emocional. La compañía afectiva es esencial para romper con la soledad, fomentando la empatía y la conexión. Estar acompañado en estos momentos difíciles es esencial para el bienestar emocional.
- c• **Apoyo práctico:** La compañía no solo brinda apoyo emocional, sino que también resulta vital para asistir en tareas cotidianas como la toma de medicamentos, acompañamiento a citas médicas y gestiones relacionadas con el duelo por la pérdida de un ser querido.
- d• **Motivación y apoyo en el tratamiento:** La presencia de compañía es clave para fomentar la motivación y la adherencia al tratamiento médico. Asimismo, brinda una perspectiva de vida a quienes han sufrido una pérdida, incentivando la superación emocional de esta etapa.

- e• **Creación de un ambiente de apoyo:** Un entorno positivo y solidario puede impactar de manera significativa en la recuperación y la calidad de vida de la persona que enfrenta una pérdida. La seguridad emocional y el bienestar proporcionados por un grupo de apoyo pueden acelerar el proceso de recuperación.
- f• **Facilitación de la aceptación:** La pérdida puede representar un desafío para la aceptación. Un grupo de apoyo puede ayudar a la persona a comprender y aceptar su situación al brindar un espacio para hablar sobre la enfermedad o la muerte, así como para expresar sus miedos y deseos.
- g• **Promoción de un enfoque positivo:** El grupo de apoyo puede contribuir a mantener una actitud positiva hacia la salud, la alimentación y el futuro, fomentando una visión optimista.
- h• **Mejora de la calidad de vida:** En última instancia, el grupo de apoyo impacta positivamente en la calidad de vida de quienes han sufrido una pérdida. Puede reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y facilitar una experiencia más positiva a pesar de la adversidad.

He colocado el apoyo de un grupo como una de las primeras columnas en el proceso de minimización del síndrome de la pérdida inminente, puesto que este es muy importante al momento de inyectar motivación y vida a la persona que está pasando por una pérdida. Asimismo, el grupo o la persona de apoyo se encargará de ayudar a que el paciente pueda realizar los ejercicios que presento a continuación.

Ejercicios de aceptación:

Es necesario que se reconozca la tristeza, enojo, miedo y desesperación como algo que forma parte de la vida. Permítete sentir estas emociones y no te culpes por tenerlas. La aceptación de tus emociones es el primer paso para lidiar con ellas y poder superarlas.

Manejo de las emociones: Reconoce y nombra la emoción que te está afectando. Pregúntate a ti mismo: “¿Qué es lo que te hace sentir así

en este momento?” Crea un registro de emociones, donde vas a colocar cada emoción y sentimiento que estás viviendo. Escribe qué dispara esa emoción y cuál sería la forma positiva de superarla.

Expresión emocional: Encuentra una forma de expresar tus sentimientos. Esto podría ser llorar, gritar, escribir en un diario o hablar con la red de apoyo.

Reconstruye momentos felices: Recuerda momentos felices con el ser querido o momentos de buena salud. Esto puede traer consuelo y recordarte que hubo momentos de alegría.

Mi abuela tenía un dicho, siempre me decía: “No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista”. En otras palabras, el dicho de mi abuela indica que todo en la vida tiende a ser transitorio, ya sea bueno o malo. El dolor que estás sintiendo por la pérdida de un familiar se sanará con el tiempo, al igual que los momentos de desesperación que puedas estar experimentando por la pérdida de la salud. Para que esto ocurra pronto, es necesario dar paso a la aceptación incondicional.

Habla mucho de tus sentimientos y emociones: No te quedes con lo que estás sintiendo. Mientras más reprimas tus emociones, más se generará un efecto de olla a presión. Así como esta olla de cocina retiene vapor para acelerar la cocción, si no expresas tus sentimientos, podrías estallar emocionalmente generando daños en tu psique.

Practica la gratitud: A pesar de la situación difícil, trata de enfocarte en lo que todavía puedes apreciar y valorar en la vida. Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido, incluso si son pequeñas. Actualmente, existen aplicaciones que se pueden descargar en el celular y permiten registrar diariamente por qué estás agradecido. La gratitud ayuda a recordar que, a pesar del sufrimiento, siguen existiendo aspectos positivos en la vida.

Cúdate y evita vicios: Es importante cuidar de tu salud física y mental. Come bien, duerme lo suficiente, haz ejercicio regularmente y evita el consumo de drogas legales o ilegales que puedan aumentar la ansiedad. Todo esto te ayudará a mantener tu fortaleza emocional.



Es esencial reconocer que la vivencia de la enfermedad es única para cada individuo, y que el apoyo emocional debe adaptarse a las necesidades y circunstancias personales. Al hacerlo, podemos asistir a las personas en el manejo de los desafíos emocionales asociados a la enfermedad o la pérdida, fomentando una mayor calidad de vida y bienestar en su proceso de recuperación emocional.

Superar la ansiedad y la depresión ocasionadas por una enfermedad o la posible pérdida de un ser querido puede representar un reto, pero con un plan estructurado y el respaldo adecuado, es factible mejorar la calidad de vida. A continuación, te presento un plan organizado por días que puedes seguir:

Actividad Según el día	Materiales	Observaciones
Día 1: Establecer Objetivos y Evaluar Recursos	Utiliza un diario en el cual puedas registrar los sentimientos y/o emociones que tienes por tu situación. Debes también colocar los objetivos de afrontamiento que deseas conseguir.	Es muy importante que este ejercicio se realice pensando con claridad en lo que estás sintiendo, puesto que a veces equivocamos los sentimientos o las emociones. Debes ser claro en lo que realmente estás viviendo y en lo que buscas. Para ello, debes construir objetivos claros, metas a corto plazo y determinar con qué recursos cuentas. Los recursos pueden ser humanos, físicos, espirituales, etc. Se debe hacer un seguimiento constante a los objetivos y metas que se han planteado, revisando si se están cumpliendo o no y analizando por qué no se están cumpliendo y qué está afectando su desarrollo.

Se recomienda que construya una serie de procedimientos que le permitan enmarcar su día en dinámicas saludables. Algunas sugerencias incluyen:

- Levantarse y tomar aire puro.
- Entender que un nuevo día es una oportunidad para seguir luchando por ti y por tus seres queridos.
- Tratar de que su desayuno sea saludable.
- Realizar ejercicios que estimulen la segregación de oxitocina en tu cerebro.
- Planificar momentos de meditación durante el día.
- Comprométete a vivir intensamente cada día.
- Aceptar los dolores que estás sintiendo y tratar de meditar sobre ellos.

Además, se recomienda descargar una aplicación que le permita organizar su rutina de trabajo. Alternativamente, puede registrar en un diario los ejercicios físicos, mentales y emocionales que planeas realizar.

Día 2:

Establecer una Rutina Diaria Saludable

La mayoría de las personas con las que nos encontramos en el día a día no se toman el tiempo para vivir. Este es un momento que la vida te está brindando para que vivas intensamente, para que ames y para que construyas una rutina que te permita fortalecerte física y emocionalmente.

Reconstruye todos los sueños que has perdido con tu familia, perdona y perdónate a ti mismo.

Día 3:
construye
una red de
apoyo.

Has una lista de las personas que en algún momento han sido importantes en tu vida y que consideras que pueden ser de apoyo en un momento de debilidad física o emocional.

Como se explicó anteriormente, cuando se está viviendo el síndrome de pérdida inminente, la mayoría de personas comienzan a alejarse socialmente. Esto ocurre como un mecanismo de defensa que solo provoca un aumento en los niveles de ansiedad. La enfermedad propia o de un familiar intensifica el deterioro emocional al no contar con apoyo. Por lo tanto, es crucial la creación de una red que te permita hablar y expresar tus sentimientos, así como solicitar ayuda a nivel físico.

Día 4:

Técnicas de Relajación y Mindfulness

Organiza en un cronograma diferentes técnicas de Mindfulness. Realiza estas técnicas al levantarte y al acostarte, y especialmente cuando sientas ansiedad.

El cronograma que organices debe contener elementos muy importantes para el manejo de las emociones, como:

Respiración consciente: Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Presta atención a tu respiración. No intentes cambiarla, simplemente observa cómo entra y sale el aire de tus pulmones. Si tu mente se distrae, vuelve suavemente la atención a tu respiración.

Exploración de los sentidos: Dedicar tiempo a observar detenidamente tus sentidos. ¿Qué ves, qué oyes, qué sientes en tu piel? Concédeles tu atención completa sin juzgar.

Ejercicio de escaneo corporal: Acuéstate o siéntate cómodamente y comienza a escanear tu cuerpo mentalmente desde los pies hasta la cabeza.

Mindful walking (caminar conscientemente): Sal a dar un paseo en la naturaleza o en algún lugar tranquilo. Presta atención a cada paso que das, cómo sientes el suelo bajo tus pies, la brisa en tu piel y los sonidos a tu alrededor.

Mindful eating (comer conscientemente): Come una comida o un bocadillo de manera consciente. Observa los colores, los olores, las texturas y los sabores de la comida. Come lentamente y presta atención a cada bocado.

Practicar la gratitud: Dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre tres cosas por las que te sientas agradecido. Esto puede ayudarte a cambiar tu enfoque de pensamientos negativos hacia pensamientos más positivos y reducir la ansiedad.

Aceptación: En lugar de resistirte a tus pensamientos y emociones, permíteles estar. Observa tus pensamientos y emociones sin juzgar. Esta práctica puede ayudarte a reducir la lucha interna que a menudo acompaña a la ansiedad.

Meditación mindfulness: Dedicar unos minutos al día a meditar. Puedes encontrar meditaciones guiadas en línea que te ayuden a practicar la atención plena.

Recuerda que la práctica del mindfulness lleva tiempo y paciencia. No esperes resultados inmediatos, pero con el tiempo, puede ayudarte a manejar la ansiedad al aprender a vivir en el momento presente y afrontar los desafíos con mayor claridad y calma. Además, es importante considerar la posibilidad de combinar la atención plena con otras estrategias terapéuticas si experimentas ansiedad de manera regular.



Día 5:
Ejercicio y
Actividad
Física

Consolida una lista de los ejercicios que puedas realizar y que además te gusten. Trata de ejercitarte una vez al día, en horas de la mañana o en la noche. Los ejercicios no deben ser de alto esfuerzo, pero sí deben tener un componente aeróbico.

Realizar ejercicio físico hace que el cerebro segregue dopamina y endorfinas.

Es importante poder conjugar los ejercicios de Mindfulness con los ejercicios físicos. Se recomienda el yoga, el Taichi Chuan y el karate do Etc.

Día 6:
Buena
alimentación
y evitar
vicios.

Consulta a un nutricionista para que te permita tener una dieta saludable. Si tus recursos no te alcanzan para pagar el apoyo de un profesional en esta área, se recomienda que consuma agua, mucha fruta y verduras. Asimismo, si la ansiedad ha generado algún hábito como el cigarrillo o el licor, se recomienda buscar otros medios de manejo de la ansiedad, ya que estos malos hábitos sólo acrecentarán el problema.

Consumir agua, tomar aire puro, disfrutar un poco de sol en las mañanas y mantener una dieta equilibrada, además de contar con un recetario de alimentación saludable ayudan a que los niveles de energías sean óptimos.

Te recomiendo que construyas un diario de vida que contenga:

- Cuadro de autorreflexión de emociones: Este se realiza escribiendo las emociones que estás sintiendo, tomando conciencia de ellas y, por medio de la respiración, permitiendo que se vayan.

Día 7:

Desarrollar habilidades de afrontamiento es esencial para lidiar con el estrés, las adversidades y los desafíos de la vida.

- Resuelva sus problemas con la vieja técnica cartesiana: Esta consiste en desglosar tus problemas a los componentes más básicos para poder analizarlos con mayor claridad y encontrar soluciones.
- Enfrente los pensamientos negativos, analícelos y haga frente a ellos con evidencias que les quiten el poder.
- No pierdas tiempo en los acontecimientos sobre los cuales no tienes control; en cambio, concéntrate en lo que sí puedes controlar.

Cuando alguien presenta el síndrome de pérdida inminente, se enfrentará a muchos acontecimientos que buscarán desequilibrar sus emociones. Aprender a afrontarlos permite centrarse en lo positivo. Claramente, habrá momentos donde no tendremos control, pero para evitar desequilibrios que puedan perjudicar más nuestra salud, es necesario aprender a controlarnos a través del manejo de emociones.

Debemos volver al diario de campo con el fin de identificar si hemos logrado cumplir las metas trazadas. Para ello, se debe revisar:

Día 8:
Evaluación
y Ajuste
del Plan

- Revisar las estrategias y ponerlas en marcha.
- Siempre llevar el registro de emociones o pensamientos.
- Hacer un autodiagnóstico para evaluar si la ansiedad y el miedo han disminuido mediante la aplicación de las técnicas propuestas en este libro.
- Revisar cómo la red de apoyo ha fortalecido a nivel emocional.
- Determinar si la red de apoyo realmente brinda apoyo o si, por el contrario, genera ansiedad.
- Si es necesario, ajustar el plan.

Es necesario entender que habrá días en los que, debido al dolor y la ansiedad, vamos a desear tirar todo por la borda. Sin embargo, también es esencial comprender que tener una enfermedad personal o en un familiar no debería quitarnos las ganas de vivir de manera armoniosa y feliz. Por lo tanto, no se deje llevar por el desánimo o el decaimiento; por el contrario, busque la forma de estar en armonía con el momento que está viviendo. Además, debe llenarse de energía para transmitirla a sus seres queridos, quienes pueden estar pasando por un momento muy difícil.

Todos los días:

Encuentra un sentido espiritual positivo.

Como expresé al inicio de este libro, realicé una investigación para tratar de entender el poder que tenían los rituales religiosos para enfrentar las incertidumbres de la vida. Esto resultó en comprender que los rituales religiosos positivos ayudan a generar consuelo emocional, sentido de conexión metafísica y social, sentido de propósito, esperanza de algo después de la muerte, crecimiento del sentido de espiritualidad, sentido de paz y reducción de miedos.

No es necesario aclarar que cuando se habla del sentido de espiritualidad no se está hablando de algún tipo de religión. En un libro en el que participé en su escritura, se explicó que hay religiones sin espiritualidad y personas espirituales sin religiones. La espiritualidad es algo trascendente y, por lo general, suele ser un proceso muy personal. Lo que para algunos puede ser divino, para otros no lo es. Algunos se conectan con la naturaleza, otros necesitan practicar rituales. Sin embargo, lo que debe quedar claro es que si está buscando la espiritualidad en una religión y esta le dice que se aleje de la ciencia o le brinda falsas esperanzas de sanación, le aseguro, querido lector, que está en el lugar equivocado.

No estoy diciendo que el cuerpo no presente procesos increíbles de sanación que van más allá de la razón humana. Lo que estoy diciendo es que, si por una posible sanación le piden dinero o intentan manipularlo, usted está siendo víctima de una estafa. Les recuerdo que algo característico del síndrome de pérdida inminente es tratar de buscar esperanza donde no la hay.




Crema un plan donde registres las personas a las que debes perdonar y también por qué debes perdonarte a ti mismo. Para esto, haz una lista de las personas que consideras que te han hecho daño. Luego, escribe el nombre y frente a él la forma en que te hicieron daño. Coloca "Eres humano y te perdono porque todos cometemos errores" y al lado enumera las cosas buenas que tiene esa persona. Haz lo mismo contigo: reflexiona en cómo te has hecho daño, y pon por qué te perdonas. A continuación, enumera las cosas que te hacen sentir bien que posees.

Todos los días:

Perdona y perdónate.

Es muy importante poder perdonar a las personas que nos han hecho daño a lo largo de la vida, así como es esencial que esas personas sean conscientes de ello. Por otro lado, como seres humanos, llevamos culpas hacia nosotros mismos que es crucial que podamos perdonar, ya que, de lo contrario, esa falta de perdón nos hace cargar con culpas e inseguridades que pueden generar más dolor del que ya estamos viviendo.



Nota: En este capítulo hemos abordado algo tan difícil como darse cuenta de que alguien a quien amamos o uno mismo está diagnosticado con una enfermedad terminal. Claramente, en nuestra humanidad, buscamos respuestas y una luz de esperanza que perpetúe la vida y la salud, llegando a experimentar el síndrome de la pérdida inminente, que es una manifestación de la impotencia que nos lleva a buscar ayuda donde no la hay. Este capítulo hace una invitación respetuosa para que busquemos esa ayuda en nosotros mismos, desarrollando una estrategia que permita minimizar el síndrome y encontrar una mayor tranquilidad.

En el próximo capítulo abordaremos el síndrome de la pérdida inminente desde la perspectiva del dolor de perder una pareja, ya sea por la monotonía que acabó con la relación, el cansancio o la infidelidad. Los invito a seguir leyendo este libro, que seguramente será una ayuda invaluable en momentos de crisis.





Capítulo 3: Amar también es dejar ir

Era un día como cualquier otro en la vida de Angy. Se disponía a preparar el desayuno para su esposo y sus dos hijas, una tarea que se presentaba como un verdadero desafío, dada la complejidad de su rutina diaria. No solo debía atender las necesidades de su familia, sino que también debía cumplir con sus responsabilidades laborales. A pesar de la intensidad de esta doble jornada, encontraba satisfacción en cada momento, ya que siempre había anhelado formar una familia, ser amada por su esposo y poder cuidar de sus seres queridos.

Desde joven, Angy había recibido el ejemplo de su madre, quien le enseñó el valor de ser una esposa ejemplar. Siguiendo sus pasos y motivada por su pasión por la educación, decidió estudiar pedagogía reeducativa, destacándose como la mejor de su clase. Su compromiso con la excelencia académica no solo se reflejaba en su desempeño académico, sino también en su vida personal. Se casó con su primer novio, un estudiante de ingeniería, con quien compartía el sueño de formar una familia. A pesar de las limitaciones económicas, decidieron unir sus vidas después de graduarse, enfrentando juntos los desafíos que se les presentaban.

Angy se encontraba en un punto crucial de su vida, equilibrando las demandas de su hogar y su trabajo, demostrando día a día su capacidad para superar obstáculos y cumplir con sus sueños y responsabilidades. Su determinación y amor por su familia la impulsaban a seguir adelante, sabiendo que cada esfuerzo valía la pena en el camino hacia la realización de sus metas y aspiraciones.

Poco tiempo después, Carlos consiguió trabajo en una hidroeléctrica y la vida les cambió. Angy quedó embarazada de Sofía y unos años más tarde llegó Sara. Él le pidió que no trabajara, que él supliría todo en casa, y la

idea era que ella se encargara del hogar y la crianza de las hijas. Ella aceptó, pero con el tiempo sintió que su vida se estaba desvaneciendo y que todo lo que había aprendido en su licenciatura se estaba olvidando. Una amiga de la universidad estaba montando una fundación de ayuda para personas con problemas de consumo de sustancias psicoactivas y menores infractores, le ofreció trabajo, recordando que Angy era muy fuerte en lo terapéutico. Emocionada, le comunicó esta decisión a su esposo, quien se opuso rotundamente. A pesar de la oposición, Angy decidió tomar este empleo, sintiendo que lo necesitaba para su realización profesional.

Angy despachaba a su familia, llevando a sus hijas al colegio y a su esposo a la empresa. Organizaba un poco y salía hacia la comunidad terapéutica en la que trabajaba. Después de 5 años, se convirtió en coordinadora terapéutica. Pasaba todo el día en el trabajo y por la noche regresaba a casa para compartir con su familia y ayudar a las niñas con sus tareas. Contaban con la ayuda de una ama de llaves que llevaba dos años con ellos, una persona muy responsable que su esposo contrató para encargarse de las labores del hogar.

Un día, tras el ajetreo diario, Angy olvidó un diagnóstico de un usuario que debía presentar ante las autoridades. Intentó comunicarse con su esposo y con la ama de llaves, pero nadie contestaba. Decidió regresar a casa a buscarlo, y al ingresar, escuchó voces que provenían de la habitación. Al abrir la puerta, se encontró con una escena desgarradora: su esposo estaba teniendo relaciones con la ama de llaves. Angy, en shock, los expulsó de la casa entre gritos y manotazos. La joven ama de casa le aseguró que ella y Carlos se amaban desde antes de trabajar con ellos en la casa, y que gracias a ese empleo podían vivir juntos.

El dolor de Angy era inmenso. Comenzó un proceso de sufrimiento que se intensificó con los días. Se sentía en las nubes, lloraba de repente, tenía ansiedad y pensaba en lo que estaría haciendo su ex esposo. Todos los pensamientos obsesivos de un corazón roto la invadían. Angy entró en el síndrome de la pérdida inminente, intentando diferentes actividades para que su ex esposo regresara. Estaba dispuesta a perdonarlo, -ya que todos cometemos errores- pero al intentar hablar con él, descubrió que vivía con la ama de llaves y que ella estaba embarazada. Desde el síndrome de la pérdida inminente, Angy no quería dejarlo ir, su mente se negaba a soltarlo.

Una amiga del trabajo le sugirió visitar a un brujo que, según ella, ¡conocía mucho del tema! El brujo aseguró que podía hacer que Carlos regresara, ya que la ama de llaves lo había embrujado para que se fuera con ella.

Angy, aferrada a la esperanza de recuperar el amor de Carlos, se entregó a un ritual de velas, rezos, muñecos y tabacos, creyendo que podría hacer que él volviera a su lado como si fuera el primer día. Sin embargo, los días se convertían en semanas y el dinero se esfumaba, mientras Carlos se alejaba cada vez más, en lugar de acercarse. El brujo, a quien Angy consultaba, le decía que la magia que le estaban haciendo a Carlos era muy poderosa y que necesitaban más dinero para contrarrestarla. Aseguraba que luchaban para evitar que Carlos se desatara de este hechizo, pero la esperanza, al igual que el dinero, se le escapaba de las manos como el agua.

A diferencia del síndrome de la pérdida inminente que experimenta una persona que va a perder a un familiar por una enfermedad, donde la muerte es inevitable, en el contexto de la pérdida inminente en las parejas, la persona que pierde tiene la posibilidad de encontrar un nuevo amor. Aunque el dolor de la separación puede ser intenso, la vida ofrece la oportunidad de encontrar a alguien que la valore y le haga entender que es un ser valioso, merecedor de ser amado con todo el amor del mundo.

Antes de abordar el síndrome de la pérdida inminente en la pérdida de la pareja, deseo contar la historia de un hombre que acudió a mi consejería porque estaba viviendo un proceso que le generaba mucho dolor y del cual consideraba que no podía salir. Esta es la historia de Federico.

Federico es un hombre exitoso y construido profesionalmente, pero tiene un problema que le afecta emocionalmente. Es una persona altamente sensible con tendencia a generar apegos ansiosos que lo llevan a mantener relaciones que siente que le hacen daño, pero de las cuales no puede alejarse por miedo a estar solo. Federico nació en una familia muy pobre, donde su padre maltrataba constantemente a su madre, a él y a su hermana. La madre decidió irse del lado del padre llevándose a la niña, dejando a Federico con su progenitor. A pesar de encuentros esporádicos con su madre, quien le aseguraba que lo amaba y que regresaría por él, Federico creció sintiéndose indigno de amor. A los 15 años, comenzó a

buscar parejas con un perfil específico: mujeres dominantes, evitativas, que reforzaran la idea de que él no merecía ser amado, o mujeres que no se enamoraran de él y lo dejaran por otros. A veces, personas que realmente lo amaban y querían quedarse con él llegaban, pero él rechazaba este amor por su inseguridad.

Federico se casó con una mujer que encajaba en su perfil, agresiva y fría, que claramente no lo quería. Durante 13 años, la vida de Federico fue un día tras otro de inseguridad, tristeza y ansiedad, además de conflictos diarios. Después de un grave conflicto en el que su esposa le dijo que no lo quería y que no servía para nada, decidió buscar el divorcio, tras haber intentado terapias sin éxito para salvar esa relación caótica.

Tiempo después, Federico conoció a una mujer hermosa de la que se enamoró profundamente. Sin embargo, durante la relación, sus demonios internos volvieron a atormentarlo. Las ideas irracionales, arraigadas en sus temores de abandono, comenzaron a configurar su relación. A pesar de amar intensamente a su pareja, Federico se dio cuenta de que había elegido a una persona con un estilo de apego evitativo, lo que, junto a su propia agresividad, creaba un ciclo de desconfianza y sufrimiento.

Atrapado en una relación donde él amaba con pasión, pero sentía que la otra persona no correspondía a ese amor o que podría serle infiel, el miedo se apoderó de Federico. Este miedo lo sumió en un círculo vicioso de reproches constantes hacia su pareja, que culminaban en pequeñas separaciones y falta de deseo. Esta dinámica solo intensificaba su sentimiento de abandono y reforzaba la creencia arraigada desde la infancia de que las personas que amaba siempre lo abandonaban.

Con el paso de los años, la necesidad de posesión de su pareja se intensificó en Federico. El temor a ser abandonado se volvió insoportable, y, en el fondo, sentía que debía dejar a su amada para que ella fuese feliz. Sin embargo, el miedo a quedarse solo y a abandonar su fuente de dependencia le impedía actuar. Continuaba alimentando una relación en la que su obsesión y estrés generaban constantes confrontaciones con su pareja. Atrapado en un callejón sin salida, amaba con todas sus fuerzas a su pareja, pero sabía que su comportamiento solo le causaba

disgusto, reflejado en la falta de deseo de ella por ser tocada, besada o amada. Además, cualquier cosa que decía generaba reproches por parte de ella. Walter Riso diría que, en este momento, él debería huir, pero física y mentalmente no podía. Cuando ella lo dejaba, se derrumbaba en el suelo llorando. El dolor aumentaba y el temor a perder lo paralizaba, reviviendo las noches de tormento en soledad y el llanto desesperado llamando a sus padres, quienes no estaban ahí para socorrerlo.

Para comprender un poco lo que sucede con Angy y Federico, es importante explicar lo que ocurre cuando una persona se enamora:

A nivel mental, el enamoramiento desencadena una serie de respuestas emocionales y cognitivas. En primer lugar, se activan áreas del cerebro asociadas con la recompensa y el placer, liberando neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la oxitocina. Estos químicos cerebrales provocan sensaciones de felicidad, euforia y apego emocional hacia la persona amada. Desde la perspectiva cognitiva, cuando nos enamoramos, tendemos a idealizar a la persona objeto de nuestro afecto, centrándonos en sus cualidades positivas y minimizando o ignorando sus posibles defectos. Este sesgo cognitivo puede generar una visión idealizada de la relación y de la otra persona.

A nivel físico, el enamoramiento también tiene efectos en el cuerpo. El sistema nervioso simpático se activa, lo que puede provocar síntomas físicos similares a los de la ansiedad, como el aumento del ritmo cardíaco, sudoración, nerviosismo e incluso dificultad para concentrarse. Además, se pueden experimentar sensaciones físicas placenteras, como mariposas en el estómago o un aumento en la energía y la vitalidad.

En el caso de Angy, la infidelidad de su esposo desencadena una serie de respuestas emocionales fuertes:

A nivel mental, la traición por infidelidad puede desencadenar una serie de respuestas emocionales intensas. Los pensamientos automáticos negativos pueden surgir de manera recurrente, generando emociones como la tristeza, la ira, la decepción, la humillación y la desconfianza. Las interpretaciones cognitivas pueden estar centradas en sentimientos

de inutilidad (“No soy lo suficientemente bueno/a”), autocrítica severa (“Debería haber sabido”), o en la creencia de que el mundo es injusto (“No merezco esto”). Estos pensamientos pueden causar un profundo impacto en la autoestima y la visión personal sobre la confianza en el amor y las relaciones.


En términos físicos, una ruptura debido a la infidelidad puede manifestarse de diversas maneras. Pueden surgir síntomas físicos asociados con el estrés, como trastornos del sueño, pérdida o aumento del apetito, dolores de cabeza, tensión muscular e incluso problemas gastrointestinales. Además, los niveles de estrés y ansiedad pueden aumentar, lo que puede tener efectos en el sistema cardiovascular, el sistema inmunológico y la salud en general.

Es importante destacar que la respuesta ante una ruptura por infidelidad varía de persona a persona. Algunas pueden experimentar un impacto más severo, mientras que otras pueden adaptarse de manera más rápida. La recuperación emocional y física generalmente requiere tiempo, apoyo social y, en muchos casos, asistencia terapéutica para procesar las emociones, reconstruir la autoestima y aprender estrategias para manejar los pensamientos y emociones desencadenados por la infidelidad y la ruptura. Más adelante en este mismo capítulo, proporcionaré pautas para manejar el síndrome de la pérdida inminente tras la ruptura amorosa.

En el caso de Federico, el problema es un poco más complicado debido a su apego ansioso o ambivalente:

Desde el punto de vista cognitivo, una persona altamente sensible en el amor puede tener una mayor sensibilidad para percibir y procesar las emociones, tanto propias como las de su pareja. Esto puede llevar a una mayor tendencia a analizar y reflexionar sobre los detalles emocionales de la relación, lo que a veces puede generar una mayor susceptibilidad a los cambios emocionales o a las interpretaciones negativas.

Las personas altamente sensibles en el amor pueden ser muy empáticas y estar más conectadas emocionalmente con su pareja, lo que a menudo conlleva a experimentar profundamente las emociones positivas y



negativas en una relación. Pueden sentir intensamente el amor, la pasión y la felicidad, pero también ser más susceptibles al estrés, la ansiedad o la tristeza si la relación atraviesa dificultades o conflictos.

Estas personas suelen ser más conscientes de los detalles emocionales, lo que puede llevarlas a preocuparse más por el bienestar de su pareja y a prestar atención a las sutilezas de la dinámica de la relación. Sin embargo, esta sensibilidad emocional puede generar también un mayor impacto frente a situaciones de tensión, conflictos o rupturas.

Una persona altamente sensible en el amor puede ser más consciente de las emociones, tener una mayor empatía y conectarse profundamente con su pareja, lo que puede ser una ventaja en la relación. No obstante, esta sensibilidad también puede hacer que sean más vulnerables emocionalmente en momentos de estrés o dificultad en la relación. Estas características pueden influir en la forma en que viven y experimentan el amor y las relaciones íntimas.

Las personas altamente sensibles (PAS) tienen un sistema nervioso más receptivo y reactivo a los estímulos internos y externos. A nivel físico, esto se debe a diferencias en la función y la sensibilidad del sistema nervioso central y periférico. Se ha sugerido que en las PAS hay una mayor activación de áreas cerebrales relacionadas con la percepción sensorial y emocional, lo que conduce a respuestas más intensas a diferentes estímulos.

A nivel mental, las personas altamente sensibles tienden a procesar la información de manera más profunda y reflexiva. Tienen una mayor capacidad para percibir y analizar sutilezas, lo que se traduce en una mayor sensibilidad emocional y una mayor atención a los detalles. Estas características cognitivas pueden llevar a una mayor reflexión sobre las experiencias y emociones, así como a una mayor empatía hacia los demás.

El rasgo de alta sensibilidad también puede influir en la forma en que las PAS experimentan y manejan las emociones. Pueden ser más susceptibles al estrés, a la sobrecarga sensorial y a sentirse abrumados en entornos muy estimulantes. Además, pueden experimentar emociones más intensas y profundas en comparación con personas que no tienen este rasgo.

Las personas altamente sensibles pueden tener una mayor respuesta fisiológica a las emociones, como un aumento en la actividad del sistema nervioso simpático (responsable de la respuesta de “lucha o huida”) en situaciones emocionales intensas. Esto puede manifestarse físicamente con síntomas de ansiedad, taquicardia, sudoración excesiva, entre otros.

En otras palabras, a nivel físico, las personas altamente sensibles pueden tener un sistema nervioso más reactivo que responde intensamente a los estímulos del entorno. A nivel mental, procesan la información de manera más profunda y reflexiva, lo que puede llevar a una mayor sensibilidad emocional y una mayor capacidad de empatía. Sin embargo, esta sensibilidad también puede hacerlos más susceptibles al estrés y a sentirse abrumados en ciertas situaciones.

Este patrón de apego se basa en las ideas y conceptos desarrollados por la teoría del apego en psicología, la cual explora cómo las primeras relaciones afectivas moldean la forma en que nos relacionamos con los demás en el futuro.

En el caso de Federico, es más difícil superar la pérdida de este amor debido a sus carencias afectivas desde la infancia hasta la edad adulta, lo que le dificulta salir de relaciones disfuncionales que refuerzan su creencia de no merecer ser amado. Una pareja positiva puede ayudarlo, pero él debe comprender que amar también es dejar ir. A veces, preferimos vivir con dolores constantes por temor al dolor de la separación, cuando en realidad solo prolongamos el sufrimiento.

Angy, afectada por la infidelidad de su esposo, experimenta el síndrome de la pérdida inminente, buscando comprender lo sucedido y recurriendo a creencias metafísicas. Esta situación la lleva a una espiral de ansiedad, insomnio, cansancio y dependencia del brujo. Es crucial recordar que amar también implica soltar y cuidar de nosotros el primer ser que debemos amar es uno mismo.

Para superar el síndrome de la pérdida inminente en una relación, es esencial:

- 1• Dejar de creer en lo sobrenatural.
- 2• Comprender que la infidelidad no es culpa propia.
- 3• Creer en tu capacidad de superar la situación.
- 4• Recordar que todo, lo bueno y lo malo, pasa y se convierte en un recuerdo.
- 5• En el caso de Federico:
- 6• Darse amor propio como prioridad.
- 7• Liberarse del dolor con amor y perdón.
- 8• Perdonar a los padres y a sí mismo.
- 9• Entender que la vida es corta para relaciones vacías y que algo positivo lo espera.

Ejercicios para superar el síndrome de pérdida inminente en una relación:

Actividad	Materiales necesarios	Observaciones
Escribir un diario	Cuaderno, bolígrafo	<p>Es importante anotar los sentimientos que se están experimentando en el momento y, a partir de ellos, reflexionar sobre la validez de estos sentimientos. Se recomienda definirlos claramente, identificar cada uno y asignar un nivel del 1 al 10 según la intensidad percibida. Es fundamental revisar los progresos diarios para observar cómo disminuyen los niveles de cada sentimiento. Si estos no disminuyen, es crucial reflexionar sobre a qué pensamiento te estás aferrando y considerar si es necesario forzar ese sentimiento.</p>

Practicar
ejercicio

Ropa deportiva,
equipo
deportivo

El deporte cuando se practica de forma sistemática, tiene la capacidad de generar en nuestro cerebro lo que se llaman las hormonas de la felicidad las cuales son:

Dopamina: La dopamina es un neurotransmisor que está relacionado con el placer, la motivación y la atención. La actividad física aumenta los niveles de dopamina en el cerebro, lo que puede provocar una sensación de bienestar y placer.

Serotonina: La serotonina es un neurotransmisor que está relacionado con el estado de ánimo, el sueño y el apetito. La actividad física aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, lo que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y el estrés, y promover el sueño.

Endorfinas: Las endorfinas son analgésicos naturales que se producen en el cerebro en respuesta al dolor o al esfuerzo físico. La actividad física aumenta los niveles de endorfinas en el cerebro, lo que puede ayudar a reducir el dolor y la sensación de fatiga.

Se deben buscar actividades físicas que no sean de impacto, sino que generen tranquilidad: como yoga, caminatas, danza, bicicleta etc.

Los beneficios del yoga para la salud mental son numerosos. Entre ellos se encuentran:

Reducción del estrés y la ansiedad: El yoga ayuda a reducir los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés. Esto puede ayudar a aliviar los síntomas del estrés, como la tensión muscular, la dificultad para concentrarse y los problemas para dormir.

Mejora del estado de ánimo: El yoga puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Meditación y
yoga

Tapete de yoga,
ropa cómoda

Aumento de la autoestima: El yoga puede ayudar a aumentar la autoestima, mejorando la imagen corporal y la confianza en uno mismo.

Mejora de la atención y la concentración: El yoga puede ayudar a mejorar la atención y la concentración, mejorando la capacidad de centrar la atención en el momento presente.

Reducción del dolor: El yoga puede ayudar a reducir el dolor crónico, como el dolor de espalda, el dolor de cuello y el dolor de cabeza.

Mejora del sueño: El yoga puede ayudar a mejorar el sueño, reduciendo el tiempo que se tarda en conciliar el sueño y aumentando la duración del sueño.

Salir a
caminar

Ropa cómoda,
calzado
adecuado

Salir a caminar al campo es una gran experiencia para tu cuerpo, ya que permite conectarte con la naturaleza. Los beneficios de salir a caminar son los siguientes:

Reduce el estrés y la ansiedad: Caminar en la naturaleza puede ayudar a reducir los niveles de cortisol la hormona del estrés.

Mejora el estado de ánimo: Caminar puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Aumenta la creatividad: Caminar en la naturaleza puede ayudar a potenciar la creatividad y la capacidad de resolver problemas.



Mantener la mente ocupada es muy importante para evitar que divague sobre la pérdida de la pareja o los momentos buenos que vivieron. Digo momentos buenos porque el cerebro tiende a recordar lo positivo, obviando los momentos negativos con el propósito de hacerte creer que es imposible vivir sin esa persona.

Practicar cosas nuevas:

Esto puede aliviar síntomas como la tensión muscular, la dificultad para concentrarse y los problemas para conciliar el sueño.

Mejora el estado de ánimo: puede contribuir a mejorar el estado de ánimo, reduciendo los síntomas de la depresión y la ansiedad. El logro de aprender algo nuevo puede brindar una sensación de satisfacción y logro.

Aprender algo nuevo

Libros, recursos en línea, cursos.

Aumenta la autoestima: Aprender algo nuevo puede elevar la autoestima, mejorando la percepción del cuerpo y la confianza en uno mismo. Este logro demuestra que somos capaces de alcanzar metas nuevas.

Mejora la atención y la concentración: Aprender algo nuevo puede mejorar la atención y la concentración, fortaleciendo la habilidad de enfocarse en el presente. Esto ayuda a reducir la distracción y la preocupación.

Promueve la creatividad: Aprender algo nuevo fomenta la creatividad al mejorar la capacidad de pensar de forma innovadora y original. Esto nos ayuda a encontrar nuevas estrategias para enfrentar desafíos y situaciones estresantes.

Hablar con
amigos o
familiares

Tiempo para
conversar

Compartir sentimientos con amigos y familiares es crucial, ya que brinda apoyo emocional que ayuda a sentirse respaldado durante momentos difíciles. Sin embargo, es importante que este apoyo emocional sea equilibrado y no genere falsas expectativas que puedan aumentar el estrés. Un buen apoyo emocional puede brindar:

Sentirse menos solo: La pérdida amorosa puede ser una experiencia solitaria. Hablar con amigos o familiares puede ayudarte a combatir la sensación de soledad y aislamiento.

Recibir apoyo emocional: Amigos y familiares pueden brindarte apoyo emocional, comprensión y empatía. Esto puede ser fundamental para manejar las emociones difíciles vinculadas con la pérdida amorosa.

Obtener una perspectiva diferente: Contar con la visión de amigos y familiares puede ofrecerte una perspectiva distinta sobre la situación. Esto puede ayudarte a ver las circunstancias de manera más positiva y optimista.

Recibir consejos prácticos: Amigos y familiares pueden ofrecerte consejos prácticos sobre cómo afrontar la pérdida amorosa. Estos consejos pueden incluir cómo cuidarte, superar las emociones negativas y empezar a reconstruir la vida.

Practicar la
gratitud

Diario de
gratitud,
bolígrafo

A pesar de que lo que voy a decir pueda sonar un poco cliché, amar también implica dejar ir, y lo más importante eres tú. Una mala relación no es el fin de la vida; puede ser el comienzo de una nueva etapa con lecciones que esa relación te haya podido dejar. Es momento de agradecer a la vida por todo lo que tienes y de lo que has perdido de vista por estar enfocado en el dolor. Te recomiendo:

Mantener un diario de gratitud: Escribe cada día tres cosas por las que estás agradecido, incluso si son pequeñas.

Hacer una lista de gratitud: Enumera todas las cosas positivas que te haya traído tu relación, incluso si dicha relación ya no existe.

Dedicar tiempo a las personas que amas: Comparte momentos con aquellos que te hacen feliz y te hacen sentir agradecido por tu vida.

Hacer algo bueno por los demás: Realizar acciones bondadosas por los demás puede hacerte sentir bien contigo mismo y enfocarte en lo positivo del mundo.

Estas prácticas pueden traer los siguientes beneficios a tu cerebro:

La gratitud puede ayudar a mejorar tu ánimo, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad al centrarte en lo positivo y disminuir el enfoque en la pérdida.

La gratitud puede ayudar a disminuir el estrés al mejorar tu capacidad para afrontar situaciones difíciles al enfocarte en lo bueno y sentirte más empoderado.

La gratitud puede fortalecer tus relaciones al mejorar la comunicación y la comprensión al expresar aprecio por los demás.

La gratitud puede elevar tu autoestima al resaltar tus fortalezas y logros, haciéndote sentir más seguro de ti mismo.

Atención
plena al
momento
presente

Ninguno

Algo que deseo decirte es que vivas el dolor. Aunque suene difícil y triste, lo mejor que puedes hacer en un momento así es permitirte sentir el dolor. Si necesitas llorar, hazlo. Si es necesario deshacerte de todo lo que te recuerda a esa relación, hazlo, pero evita que ese dolor se convierta en algo patológico. Si pasan los días y los meses sin ver una mejoría, es recomendable buscar ayuda profesional.

La atención plena puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad, emociones comunes tras una pérdida amorosa. Al centrarnos en el momento presente, podemos dejar de preocuparnos por el pasado o el futuro.

La atención plena puede contribuir a mejorar tu estado de ánimo al enfocarte en lo positivo de tu vida, lo que te hará sentir más feliz y satisfecho.

La atención plena te ayuda a enfrentar emociones como la tristeza, la ira y la culpa al aceptarlas sin juzgarlas, lo que facilita un procesamiento más saludable.

La atención plena puede fortalecer tu capacidad de concentración, útil para enfocarte en el trabajo, estudios u otras actividades al mantener la mente en el presente y evitar distracciones.

Practicar la atención plena no es una solución mágica para superar una pérdida amorosa, pero puede ser una herramienta valiosa en el proceso de sanación.



Práctica de la
respiración
consciente


Ninguno

La respiración consciente nos permite centrarnos en algo fundamental como es nuestra capacidad de respirar. Esta técnica de respiración se realiza desde el diafragma, concentrando nuestras energías en nuestro vientre para ayudar a regular la ansiedad.

Técnica:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte cómodamente.
- Cierra los ojos y enfoca tu atención en tu respiración.
- Observa cómo entra y sale el aire por tu nariz o boca.
- No intentes modificar tu respiración, simplemente observa cómo es.
- Si tu mente se distrae, vuelve a centrarte en tu respiración.

Es reconfortante saber que todo en la vida, tanto lo bueno como lo malo, es pasajero. Así como una tormenta se despeja para dar paso a un nuevo amanecer con destellos de luz, el dolor intenso que puedas sentir hoy seguramente se disipará. Al igual que en la hermosa imagen de Antoon van Dyck, donde Cronos corta las alas a Cupido, te recomiendo dejar que el tiempo actúe, permitiendo que el amor que te causó tanto daño se desvanezca con el paso del tiempo. El tiempo tiene el poder de sanar el dolor.



Aquella persona que parecía perfecta para ti, con el tiempo, el velo de perfección se romperá y verás que simplemente era una persona común que cometió errores, ya que en lo humano no existe la perfección. Confía en que el tiempo te ayudará a superar este momento difícil y a sanar las heridas emocionales. Recuerda, todo pasa y el proceso de curación también es parte de ese ciclo de la vida.






Capítulo 4:

Soy más que el dinero

Aunque nada se compara con la pérdida de la salud o de un ser querido, perder el poder financiero o el trabajo también puede generar un síndrome de pérdida inminente. Este proceso puede presentarse de manera similar a las pérdidas anteriores, donde el individuo comienza a somatizar una serie de problemáticas derivadas de la ansiedad al no contar con seguridad financiera. Llega un punto en el que la persona puede recurrir a procesos espiritualizadores o prácticas mágicas para recuperar o conseguir un trabajo mejor. Lo que diferencia este síndrome es precisamente la necesidad de recurrir a prácticas metafísicas para comprender el evento que ha ocurrido en su vida y buscar ayuda en este ámbito para mejorar su realidad esto se ha expresado anteriormente es este libro.

Como se mencionó en capítulos anteriores, toda pérdida debe seguir un proceso de duelo. Además, es esencial entender que todo es pasajero, ninguna tristeza o felicidad es eterna, solo vivimos momentos, algunos más largos que otros, pero son solo eso, momentos.

Fabricio nació en una familia muy pobre. Su madre, con lo poco que tenía, logró darle educación y, a pesar de las necesidades, logró completar sus estudios universitarios. Al igual que muchos, tuvo que pasar por diferentes empleos mal remunerados y exigentes. Con el tiempo, Fabricio finalmente consiguió un trabajo que le gustaba. Su ingenio le permitió identificar las necesidades de la empresa y establecer un área que antes no existía, pero era crucial para su funcionamiento. Tanto él como esa área se volvieron indispensables para la organización. Sin embargo, la realidad para Fabricio fue distinta. Los directivos decidieron despedirlo. Un día, al llegar a trabajar, encontró todas sus pertenencias esperándolo en la entrada de la empresa. Ningún directivo se despidió de él, ya no era considerado indispensable. En ese momento, sintió que todos los elogios y felicitaciones que había



recibido habían sido hipócritas. Se preguntaba qué hacer con su familia, tras tantos años perdidos, y qué sucedería con la hipoteca de su casa. Incapaz de contenerse, lloró en el trayecto de regreso a su hogar, sin entender qué había hecho mal.

Los días pasaron para Fabricio, sumiéndose en una profunda depresión. Empezó a experimentar cada etapa del síndrome de pérdida inminente: no dormía, no comía, sufría de ansiedad. Siguiendo el consejo de un familiar, acudió a un adivino que le aseguró que alguien le había lanzado una maldición para que perdiera su ansiado trabajo. La hechicera le prometió que podía devolverle su puesto por un costo, además de revelarle quién había sido el responsable. Fabricio vio en esta oportunidad una esperanza y pagó mensualmente lo solicitado, pero eventualmente se dio cuenta de que había sido engañado. Entendió que todas sus esperanzas se habían desvanecido y era hora de levantarse y buscar otras opciones, ya que su amado trabajo jamás volvería.

Existen numerosos casos de personas que han perdido sus empresas o han sido despedidas a una edad avanzada, donde encontrar otro trabajo se vuelve casi imposible.

Algunas técnicas para superar el síndrome de pérdida inminente en el ámbito laboral o económico:

Actividad	Materiales necesarios	Observaciones
Permitirte sentir	Espacio tranquilo / diario registro de pensamientos.	<p>Puedes sentir tristeza, enojo, ansiedad, miedo o frustración. Reconoce y acepta estas emociones sin juzgarte a ti mismo. Ubícate en un espacio en el que estés tranquilo, piensa por un momento qué emociones estás viviendo, has una lista de las diferentes emociones por las que estás atravesando, y a cada una colócale por qué surge. Si es enojo, coloca al frente que pensamiento está haciendo que te sientas así. Toma conciencia de tu respiración, has respiración diafragmática. Después de diez respiraciones, coloca al frente del pensamiento en qué lo ayuda pensar de esa manera. Posterior a esto, registra cuál sería el pensamiento positivo en relación a lo que se está viviendo, esto lo puedes hacer identificando cuál es la oportunidad que hay detrás de este momento difícil.</p>



Hablar
sobre tus
sentimientos

No se requieren
materiales. Pero si
buenos amigos y
familiares.

Reúnete con amigos y familiares positivos con los que puedas hablar de lo que te pasó y de lo que te encuentras sintiendo. Digo positivos, pues la idea es que sean propositivos para buscar una solución, no que generen más desmotivación con comentarios negativos. Pero habla con alguien. Si no cuentas con quien hablar, háslo con la persona más importante tú. Habla contigo mismo, si se puede al frente de un espejo mejor. Dígase cómo se siente, pero también dese consejos que le ayuden a salir de este momento.

Aceptar la
situación/
dar gracias.

Espacio tranquilo/ diario.

Aceptar lo que ha sucedido puede ser difícil, pero es un paso crucial en el proceso de duelo. Reconoce que la pérdida de trabajo o las dificultades financieras son parte de la realidad en este momento y que no significa que hayas fracasado.

La verdad reconozco que perder no es fácil, pues gran parte de mi vida me la he pasado perdiendo, pero algo que es claro es que no puedes permitir que el tiempo pase y pase sin sanar el dolor generado por la pérdida. Es momento de aceptar, retirarse a un espacio tranquilo, si es en la naturaleza mucho mejor. Siéntate, has diez respiraciones profundas, y piensa por un momento que en este momento se te abre un mundo de posibilidades que antes no habías visto. Coge papel y lápiz y escribe en este momento por qué se siente agradecido. Escribe todo, desde lo más pequeño a lo más grande: familia, amigos, mascotas, salud, etc. Ahora piensa qué, es más: lo que perdió o lo que tienes. Agradece por ese trabajo, o por esa empresa, por lo que aprendiste. Sacúdete el dolor y actívalo, aplaudiendo una vez frente a tu cara y diciendo: "Yo podré"

Evaluar tus
recursos

Diario.

Examina tus habilidades, experiencias y recursos disponibles. Esto puede ayudarte a identificar nuevas oportunidades laborales, estrategias para mejorar tu situación financiera o posibles fuentes de apoyo. Cuando se genera una crisis, el cerebro busca posibilidades, y es hora de que te sientes solo o con la familia y hagas una lista de tus recursos familiares y personales. Cuando hablo de recursos me refiero a todo, a nivel personal, estudios, habilidades, etc. Examina tus habilidades, experiencias y recursos disponibles. Esto puede ayudarte a identificar nuevas oportunidades laborales, estrategias para mejorar tu situación financiera o posibles fuentes de apoyo.

Establecer
metas
pequeñas y
alcanzables

Diario de pensamientos.

Enfócate en metas realistas que puedas lograr paso a paso. Esto podría incluir la búsqueda activa de empleo, la creación de un presupuesto financiero o la exploración de opciones de capacitación o educación.

Con la familia o solo, construye metas que sean cumplibles y que te ayuden a salir adelante. Por ejemplo, levantarte temprano para buscar trabajo, llamar a un amigo, reducir gastos, etc. Pero debes ser consciente de que todo lo que escribas en este diario lo debes cumplir.

Cuidar de ti mismo Alimentación/
Materiales para ejercicios.

Durante este período, es importante cuidar de tu bienestar físico y emocional. Asegúrate de dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio regularmente y practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o la respiración profunda.



Explorar
nuevas
oportunidades

computador/ plataformas
de empleo/ internet.

Mantén una mentalidad abierta y busca nuevas oportunidades laborales o formas de generar ingresos. Esto podría implicar la búsqueda de trabajo en un campo diferente, considerar el emprendimiento o explorar opciones de trabajo independiente.

Piensa que este es el momento para, de pronto, hacer el emprendimiento que siempre has deseado. ¿Cuál es esa idea que siempre quisiste concretar? Escríbela y busca cómo realizarla. Si lo tuyo no es crear empresas, te recomiendo que te coloques un horario normal de trabajo, pues ahora tu trabajo es conseguir trabajo. Levántate temprano y sal a repartir hojas de vida. Si lo tuyo es más lo virtual, siéntate temprano al frente del computador y entra a bolsas de empleo, y manda hojas de vida todos los días, mínimo a 10 empresas. Por otro lado, si puedes pagar en bolsas de empleo premium, mejor, porque ellas a los que pagan los colocan en las primeras posiciones para que las empresas los visualicen de forma más rápida. Has una hoja de vida llamativa según lo que el mercado hoy pide.

Reconstruir
tu identidad

Diario de pensamiento.

Perder un trabajo o una empresa puede afectar tu sentido de identidad y autoestima. Tómate el tiempo para explorar quién eres más allá de tu trabajo y encontrar nuevas fuentes de significado y propósito en tu vida.

En el diario de pensamiento que ahora se ha convertido en el mejor amigo para tus emociones, escribe 40 atributos que tú consideras que tienes. Puede ser desde lo más básico hasta lo más complejo, no te de pena, que al final de cuentas tú eres la persona más importante en este momento. Luego de que las escribas, medítalas y date cuenta, como lo expresé antes, que tú eres más que un trabajo o una empresa, y todo lo que tú eres te ha llevado a cumplir metas en la vida.



Ser paciente
contigo
mismo

Diario de pensamiento.

El proceso de duelo por la pérdida de un trabajo o dificultades financieras puede llevar tiempo. Sé amable contigo mismo y date el tiempo necesario para sanar y adaptarte a esta nueva realidad. La resistencia a nivel emocional es normal. Cuando vuelvas a sentir emociones negativas, vuelve al diario de campo y haz el ejercicio de registro de emociones. No seas duro contigo mismo, que la pérdida no es un proceso fácil de superar.

ser activo

computador/ plataformas
de empleo/ internet/ cree
su propio negocio.

Lléname de energía, considera que tú puedes levantarte como tantas veces lo has hecho. Para esto debes estar activo. Las oportunidades rara vez tocan nuestra puerta, la mayoría de las veces toca buscarlas, gestionarlas, y para eso tú debes creer en ti y tener motivadores internos y externos. ¿Qué te motiva para salir adelante? Aférrate a eso y busca soluciones, así sea en otro campo diferente. Busca solucionar tus problemas de la mano con la búsqueda de tu felicidad.

El principio de la felicidad es el poder mirar lo que nos pasa, tanto lo bueno como lo malo, como experiencias que nos ayudan a crecer. El famoso “contentamiento activo”: el estar contento por la situación que se pase, pero no dejando de actuar para mejorar cada día más como persona y mejorar los momentos malos. Espero que, si estás en una situación de las que habla este capítulo, pronto encuentres una solución que sea favorable para ti y los tuyos.





Capítulo 5: Incertidumbre, desapego, caos y aceptación

En el año 2020 realicé una investigación sobre las incertidumbres de la vida, en la cual traté de identificar las diferentes incertidumbres que las personas perciben como parte de sus vidas y cómo éstas los afectan. De las cosas más importantes de dicha investigación fue que pude identificar que la incertidumbre es un evento que sucede en la vida y del cual no se tiene ningún control o no se esperaba. Se lograron identificar incertidumbres que iban desde el nacimiento, la muerte, la pérdida de trabajo, la enfermedad, etc. Pero lo más interesante de dicha investigación fue el poder entender que las personas que tienen algún tipo de fe, tienen mayor capacidad para enfrentarlas. De una u otra forma, el creer en algo superior genera una especie de inteligencia espiritual que permite que las personas estén contentas a pesar de pasar por momentos difíciles. Siempre hay una esperanza mayor a lo que se sufre.

Hablar de incertidumbre es hablar de algo para lo que no se está preparado. Como hemos visto en el transcurso del libro, cada evento que genera síndrome de pérdida inminente es un acontecimiento que no se esperaba, a pesar de que se sabe que puede llegar. Por ejemplo, la muerte es una realidad para todos los seres vivos, pero pocos, a pesar de saber que esta va a llegar, estamos preparados. Estas incertidumbres generan un desequilibrio que terminan, en muchos casos, por destruirnos a nivel emocional. ¿Pero qué puedo hacer para enfrentar las incertidumbres de la vida? ¿Se puede estar preparado para cuando las incertidumbres lleguen a golpearnos? La respuesta se encuentra en un término que se ha trabajado hace mucho tiempo por las teorías budistas, y es el desapego.

El desapego es la capacidad de mantener una actitud emocional de desprendimiento hacia objetos, personas o situaciones. Implica manejar el

cerebro en relación a los procesos de recompensa, donde el individuo decide controlar su vinculación o ataduras sentimentales o emocionales, evitando que nada le genere una dependencia. Es tener la capacidad de dejar ir.

Si bien es posible sentir dolor, este no controla la vida del individuo. En cambio, se acepta y se supera en un proceso de entendimiento de que todo es transitorio. El desapego implica aprender a no generar apego de manera egoísta, reconociendo que nada nos pertenece y que todo en este mundo es prestado.

El desapego no significa vivir como asceta, no es rechazar el disfrutar los diferentes placeres y momentos que nos da la vida, ni rechazar las personas y los hermosos momentos que podemos vivir con ellos. Es mantener una actitud equilibrada donde se pueda entender que los momentos buenos y malos pasan. Dichos momentos, personas u objetos están con nosotros, pero no nos controlan. Se aprecia, se disfruta, pero no se queda uno atrapado en ellos como si fuera una cárcel emocional. Es cultivar una paz interior donde ninguna circunstancia externa logre generar grandes modificaciones en nuestra psiquis, permitir que nuestro océano emocional siempre esté en calma sin importar lo bueno o lo malo.

El apego surge del deseo. Este es la tendencia humana a anhelar y aferrarse a experiencias, personas, emociones, objetivos o situaciones que nuestro cerebro identifica como placenteras. La liberación de hormonas asociadas a estas experiencias genera un anhelo constante de repetirlas y, por lo tanto, de no perderlas.

El desapego presenta las siguientes características:

Entender que todo en esta vida es transitorio, todo pasa como puede pasar el agua de un río por nuestras piernas. Nada permanece todo fluye, todo se destruye.

El apego conduce al dolor, genera sufrimiento, esto debido a que nos apegamos a personas, situaciones y/o cosas que son transitorias.

Al no tener apego aprendemos que el amor es dejar ir, es dejar fluir, es agradecer por lo que se vivió, pero dejar pasar. Es liberarnos del dolor y la ansiedad que se genera al perder algo que se cree propio.

El desapego a nivel de relaciones es entender que nadie nos pertenece y que nuestra felicidad no depende de nadie fuera de nosotros mismos. Es quitar el poder que le brindamos a los elementos externos y construir un poder interno que nos permite comprender que no somos eternos y que nuestra vida solo está construida de momentos que pasan y dejan sus enseñanzas.

El desapego nos invita a romper con la ilusión de permanencia y pertenencia. Es comprender que solo somos polvo de estrellas que pasa, que termina. Cada día niños, jóvenes, adultos y ancianos mueren, mientras que otros nacen. La ley de la vida es nacer, morir y dejar ir. ¡Lo repito, Nadie ni nada nos pertenece!

Con el fin de comenzar en el proceso de desapego del deseo, presento algunas técnicas que permitirán ir orquestando nuestra psiquis para aprender a dejar ir:

La meditación de la atención plena, una práctica central en muchos procesos espirituales, consiste en prestar atención consciente al momento presente, observando los pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgar. Esta práctica ayuda a desarrollar una mayor conciencia de la naturaleza transitoria de todas las cosas y a cultivar el desapego al no identificarse con los pensamientos y emociones. Estas técnicas, abordadas en capítulos anteriores de este libro, son de vital importancia en un mundo lleno de estímulos externos que nos impiden estar presentes con nosotros mismos.

Los budistas a menudo reflexionan sobre la naturaleza impermanente de todas las cosas, reconociendo que todo en la vida está sujeto a cambios y eventualmente terminará. Esta reflexión ayuda a desarrollar una actitud de desapego hacia las posesiones materiales, las relaciones y las experiencias, al comprender que aferrarse a ellas solo causa sufrimiento. La renuncia implica dejar ir las posesiones materiales y las ambiciones mundanas en favor de una vida más simple y centrada en el desarrollo espiritual. Esta práctica ayuda a reducir el apego a las posesiones y a cultivar una actitud de desapego hacia los bienes materiales.



La compasión es una parte fundamental que ayuda a desarrollar una actitud de desapego hacia el yo separado. Al cultivar la compasión hacia todos los seres, uno puede trascender el ego y desarrollar una mayor conexión con los demás, reduciendo así el apego al propio yo, deseo aclarar que, desde la concepción budista, no existen yoes individuales de una u otra forma todos estamos unidos en una misma conciencia, y siempre volvemos al todo, cuando hablo de un yo individual lo hago para generar mayor claridad sobre la compasión.

Practicar el desapego emocional implica observar las emociones sin identificarse con ellas, reconociendo que todas las emociones son transitorias y no representan la verdadera naturaleza del ser. Al practicar el desapego emocional, uno puede liberarse del sufrimiento causado por las emociones negativas como el apego, la aversión y el miedo.

Asimismo, la mayoría de religiones presentan unos puntos en común que pueden ayudar en el manejo del síndrome de pérdida inminente, y que se centra en la búsqueda del desapego, esto puntos resumen en cierta manera todo lo que hasta ahora se ha hablado en este capítulo.

- 1• **Impermanencia.** Las enseñanzas religiosas nos recuerdan que todo en la vida es transitorio y está en constante cambio. Practicar el desapego implica aceptar esta realidad en nuestras experiencias, posesiones y relaciones, reconociendo que todo evoluciona y nada permanece estático.
- 2• **Insatisfacción:** La mayoría de líderes espirituales destacan que el apego nos lleva al sufrimiento, ya que nos aferramos a lo temporal y lo insatisfactorio. Al practicar el desapego, podemos liberarnos del ciclo de sufrimiento causado por deseos inagotables y encontrar paz en la aceptación de lo que es.
- 3• **No-yo:** Muchas enseñanzas espirituales nos muestran que no existe un yo permanente o un alma eterna que nos defina. Practicar el desapego implica comprender que nuestra identidad es fluida y compuesta de elementos cambiantes, evitando aferrarnos a una identidad rígida que solo genera sufrimiento.

- 4• **Desapego de las posesiones materiales:** Implica desvincularnos emocionalmente de las posesiones, reconociendo que la verdadera felicidad no proviene de acumular bienes materiales, sino de cultivar riquezas internas y experiencias significativas.
- 5• **Desapego de las relaciones:** Practicar el desapego en las relaciones implica no depender emocionalmente de otros para nuestra felicidad, reconociendo que las relaciones evolucionan y pueden llegar a su fin. Es aceptar que cada encuentro tiene un propósito y una lección.

En pocas palabras el desapego desde lo espiritual nos invita a liberarnos de la ilusión de permanencia y satisfacción egoísta, y en su lugar cultivar la aceptación, la compasión y la sabiduría. Es un camino de autoconocimiento y conexión con la verdadera esencia de la vida.

En el contexto espiritual, el deseo se refiere a la tendencia humana de anhelar y aferrarnos a experiencias, objetos o situaciones que percibimos como placenteras o satisfactorias. Es como un imán que nos atrae hacia lo que creemos que nos hará felices, ese deseo puede manifestarse de diferentes formas:

- 1• **Deseo sensorial:** Anhelar placeres físicos, como la comida, el sexo, la música o los aromas.
- 2• **Deseo de existencia:** Querer que nuestra vida dure para siempre, buscando aferrarnos a la existencia y evitar la muerte.
- 3• **Deseo de no existencia:** Desear dejar de existir para evitar el sufrimiento o el dolor.

El problema con el deseo, es que está estrechamente relacionado con el sufrimiento. Aferrarnos a los deseos y la incapacidad de satisfacerlos completamente puede llevar a la insatisfacción y el sufrimiento. Es como querer atrapar la lluvia con las manos, por más que la apretemos esta siempre se nos escapara.

El deseo es una de las causas fundamentales del ciclo de sufrimiento. La eliminación del deseo conduce a la liberación del sufrimiento y al despertar espiritual. Es como romper el ciclo de la rueda del sufrimiento.

Para ilustrarlo, utilizando el síndrome de la pérdida inminente y los ejemplos de los capítulos anteriores, imaginemos que nos dicen que nuestro padre tiene un cáncer terminal. Nuestro deseo natural es que se sane, que no muera. Intentamos hacer todo lo posible para evitar este acontecimiento, pero desde una mirada racional, sabemos que es inevitable. A pesar de nuestros esfuerzos, no podemos cambiar el curso de los acontecimientos. Este deseo de mejoría y permanencia hacia nuestro padre solo genera dolor, ya que no encontramos ninguna mejoría y, aunque encontremos algo que le ayude a mantenerse con vida por más tiempo, solo prolongaremos el sufrimiento.

El caos en la vida:

El caos como la incertidumbre hacen parte innata de la vida humana, siendo esta un ciclo donde por donde los seres humanos debemos pasar, y en la cual se evidencian diferentes situaciones buenas o malas, que de una u otra forma nos forman en lo que somos, y el caos y la incertidumbre forjan este camino en palabras de Prigogine (1997) el hombre vive en un universo generado por la incertidumbre, probabilidad, caos, y con capacidad de autoorganizarse, siendo el universo un proceso dinámico de movimiento no lineal, permitiendo entender que el caos es mucho más que solo desorden, pues es algo intrínseco de la naturaleza y se convierte en una ley que tiene como fin la aleatoriedad, lo isomorfo y no el determinismo.

Es necesario aclarar que el síndrome de pérdida inminente es un resultado emocional a algunas vicisitudes de la vida como son los elementos que hacen parte de los capítulos de este libro, los cuales no muestran que la vida no tiene nada de linealidad, por más que tengamos una rutina de vida esta no es determinista y tarde que temprano vamos a encontrarnos con la incertidumbre, los azares y el caos, en otras palabras como lo expresa Restrepo (2021) la vida como un sistema, al entender que los elementos que hacen parte del sistema no son estáticos, se comprende que el sistema

maneja una serie de movi­lidades que le permiten desarrollar procesos de estabilidad e inestabilidad según las dinámicas que movilizan. Entrando en estados que van desde la vulnerabilidad a la resiliencia o del desequilibrio a homeostasis. Este juego de opuestos es muy marcado, debido a que sus dinámicas van de la vida a la muerte, de la salud a la enfermedad, del caos al equilibrio, de las incertidumbres a las certidumbres, de lo lineal a lo dinámico y/o amorfo, etc. Los sistemas presentan este proceso el cual se conoce como los principios de estabilidad e inestabilidad. Siendo la vida eso un juego de inestabilidad y estabilidad, donde muchas veces estamos bien y otras tantas estamos mal. Y es justamente en este momento donde ingresa la incertidumbre que como se ha explicado es algo súbito que sucede y que puede tener connotaciones de bueno o malo para Campus, La incertidumbre hace alusión a lo indeterminado, accidental, aleatorio, a la ausencia de principios únicos sobre los cuales apoyar nuestras acciones, reacciones o pensamientos. Es un área nebulosa que envuelve nuestra existencia sometién­donos, en cierta medida, al torbellino del caos (p. 3).

Después de muchas investigaciones que he realizado y que me han llevado a entender la pérdida y la construcción psicológica del SPI, apelo a que la forma de manejar los procesos de pérdida bien lo explica Víctor Frank (1991) en su libro el hombre en busca de sentido, donde asegura que el entendió que Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola, y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que, incluso sufriendo, él es único y está solo en el universo. Nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga. Ante eso Restrepo (2021) considera que el trascender es ir más allá de las necesidades de lo físico, de lo lineal, es crear espacios de interiorización es buscar apartarse por un instante de un mundo de caos y buscar ser feliz sin importar la crisis o las emergencias que el contexto pueda brindar, convirtiendo las emociones en respuestas eficaces a la crisis, movilizadas por el cerebro, el grupo y lo divino.

El “caos en la vida” es como un mar embravecido, lleno de olas que se estrellan sin control. Puede referirse a diversas situaciones en las que se experimenta desorden, confusión, incertidumbre o dificultad para



encontrar estabilidad o claridad. Este caos puede manifestarse en diferentes áreas de la vida, como:

- 1• **Relaciones personales:** Peleas, rupturas, conflictos familiares, falta de comunicación.
- 2• **Carrera profesional:** Pérdida de trabajo, cambios inesperados, falta de dirección, frustración.
- 3• **Salud física o mental:** Enfermedades, lesiones, problemas emocionales, estrés.
- 4• **Finanzas:** Problemas económicos, deudas, falta de estabilidad.

El caos en la vida puede surgir por una variedad de razones, como:

- 1• **Cambios repentinos:** Mudanzas, nuevas relaciones, cambios de trabajo.
- 2• **Eventos inesperados:** Accidentes, enfermedades, pérdidas de seres queridos.
- 3• **Desafíos personales o profesionales:** Fracasos, dificultades en el trabajo, metas incumplidas.
- 4• **Conflictos interpersonales:** Peleas, discusiones, falta de entendimiento.

Este estado puede generar estrés, ansiedad, frustración y una sensación de pérdida de control sobre la propia vida. Es como si la vida se volviera un torbellino y no pudieras agarrarte a nada. Sin embargo, el caos también puede ser visto como una oportunidad para el crecimiento personal y la transformación. A través de la adversidad, las personas pueden desarrollar resiliencia, fortaleza interior y habilidades para adaptarse a las circunstancias cambiantes. Es como si la tormenta te obligara a aprender a navegar en aguas turbulentas. El caos puede ser un catalizador para la reflexión, la introspección y la reevaluación de las prioridades en la vida. Te obliga a mirar hacia adentro y descubrir recursos que no sabías que tenías.

Para lidiar con el caos en la vida, es importante cultivar la aceptación, la paciencia y la capacidad de encontrar sentido y orden en medio de la confusión. La práctica de la atención plena, el autocuidado, la búsqueda de apoyo social y la toma de decisiones conscientes pueden ayudar a manejar el caos de manera más efectiva y construir una vida más equilibrada y significativa.

La aceptación es como un cálido abrazo que te envuelve y te permite sentirte completo. Es un proceso psicológico y emocional mediante el cual una persona reconoce y acoge conscientemente una situación, experiencia, emoción o aspecto de sí mismo sin resistencia o juicio. Es como decir “sí” a lo que es, sin intentar cambiarlo o controlarlo. La aceptación no significa resignación pasiva ante las circunstancias adversas. Es más bien una actitud de apertura y receptividad hacia la realidad tal como es. Es como abrir la puerta a la vida y dejar que fluya, con todo lo que eso implica, tanto lo bueno como lo malo. Involucra reconocer y aceptar tanto las experiencias positivas como las negativas, así como las partes de uno mismo que pueden ser difíciles de aceptar.

Volviendo al libro el hombre en busca de sentido de Víctor Frankl, libro que es la derivación de la una experiencia horrible por su autor en los campos de concentración Nazis, se puede entender que la aceptación se presenta en diferentes niveles:

- 1• **Aceptar las emociones:** Considerar y permitir la experiencia de emociones, ya sean positivas o negativas, sin intentar suprimirlas o evitarlas. Es como dejar que las olas del mar lleguen a la orilla, sin intentar detenerlas. Esto implica permitir que las emociones fluyan naturalmente, sin juzgarlas como buenas o malas.
- 2• **Aceptar las circunstancias:** Reconocer y adaptarse a las circunstancias externas, incluso cuando no son como se desearía. Es como aceptar que llueve cuando está nublado, sin luchar contra lo inevitable. Esto implica dejar de luchar contra lo inevitable y encontrar formas constructivas de lidiar con la situación.

- 3• **Aceptar a uno mismo:** Contemplar y aceptar todas las partes de uno mismo, incluidas las imperfecciones, debilidades y áreas de crecimiento. Es como mirarte al espejo con amor y compasión, sin intentar ser perfecto. Esto implica cultivar la autoaceptación y la compasión hacia uno mismo, en lugar de juzgarse de manera crítica o exigirse la perfección.
- 4• **Aceptar a los demás:** Reconocer y respetar a los demás tal como son, con todas sus fortalezas y debilidades. Es como abrir tu corazón a la diversidad y la complejidad de las personas que te rodean. Esto implica practicar la empatía y la comprensión hacia los demás, incluso cuando sus acciones o creencias difieren de las propias.

La aceptación puede ser un proceso liberador que promueve la paz interior, la resiliencia emocional y el bienestar psicológico. Al aceptar lo que está fuera de nuestro control y aprender a vivir con flexibilidad y compasión, podemos experimentar una mayor serenidad y satisfacción en la vida. En los campos de concentración nos cuenta Víctor Frank que las personas que más rápido conseguían su paz mental eran los que aceptaban su situación como algo de lo que no tenían control y que consolidaban una esperanza futura o un plan de vida permitiéndose:

- 1• **Sentir:** Reconoce y valida tus emociones sin juzgarlas. Permítete sentir tristeza, ira, frustración o cualquier otra emoción que surja en respuesta a la dificultad que estás enfrentando. Es como abrir una puerta a tus emociones y permitir que se expresen sin censura. No te reprimas ni trates de ignorar tus sentimientos, ya que la aceptación implica permitir que las emociones fluyan naturalmente.
- 2• **Observar la realidad:** Trata de ver la situación tal como es, sin negarla ni distorsionarla. Reconoce los hechos objetivos y las circunstancias involucradas en la situación difícil. Es como mirar la situación a través de una lente clara y sin filtros. Aceptar la realidad puede ser doloroso, pero es el primer paso para poder lidiar con ella de manera efectiva.

- 3• **Practicar la autocompasión:** Sé amable contigo mismo mientras atraviesas el momento difícil. Reconoce que es normal experimentar dificultades en la vida y recuerda que no estás solo en tu sufrimiento. Cultiva una actitud de compasión y ternura hacia ti mismo, al igual que lo harías con un amigo que está pasando por un momento difícil.
- 4• **Dejar ir la resistencia:** Trata de liberarte de la resistencia mental y emocional hacia la situación. Aceptar no significa estar de acuerdo con lo que está sucediendo, sino reconocer que luchar contra la realidad solo aumenta el sufrimiento. Es como intentar detener el flujo de un río con tus manos. Permítete soltar la resistencia y abrirte a la posibilidad de encontrar paz y serenidad incluso en medio de las dificultades.
- 5• **Buscar el aprendizaje:** En lugar de enfocarte en lo negativo de la situación, trata de encontrar lecciones y oportunidades de crecimiento. Pregúntate qué puedes aprender de esta experiencia y cómo puedes crecer y fortalecerte como resultado de ella. Es como encontrar un tesoro escondido dentro del dolor. La adversidad puede ser una poderosa maestra si estás dispuesto a aprender de ella.
- 6• **Buscar apoyo:** No tengas miedo de pedir ayuda y apoyo cuando lo necesites. Habla con amigos, familiares o profesionales de la salud mental que puedan brindarte apoyo emocional y orientación. Sentirte apoyado y comprendido puede hacer que el proceso de aceptación sea más llevadero.

La aceptación para el manejo de la pérdida inminente no es proceso fácil, y tan poco debe ser un proceso de solo dejar que las cosas sucedan, esta debe ser una aceptación activa, donde reconocemos la realidad y al mismo tiempo buscamos formas para estar bien y que nuestros seres queridos también lo estén.

Deseo abordar otra practica de la aceptación que ha sido muy importante para trabajar problemáticas como depresión, enfermedades crónicas, duelos, etc. Y la cual ha sido mundialmente estudiada y es la Teoría cognitiva conductual, dicha teoría fue creada por el psiquiatra Aron Beck, el cual

en su vida había desarrollado una serie de fobias que lo incapacitaban constantemente en su vida profesional y familiar, el descubrió que los pensamientos distorsionados tenían un gran poder en la forma de entender nuestra realidad, por ejemplo en relación a la pérdida inminente nuestros pensamientos pueden ser nuestro mejor aliado para sobrellevar estos momentos o pueden ser nuestro peor enemigo que solo nos hacen derrumbarnos mas y mas en un episodio al que no se le tiene solución.

Desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), trabajar la aceptación implica cambiar la forma en que interpretamos y respondemos a las situaciones difíciles o estresantes. Miremos como nos puede ayudar la TCC para trabajar la aceptación en el SPI:

- 1• **Identifica y cuestiona los pensamientos irracionales:** En la TCC, se enseña a identificar y cuestionar los pensamientos irracionales o distorsionados que contribuyen al malestar emocional. Es como un detective que busca pistas para descubrir qué pensamientos están detrás de tus emociones negativas. Reconoce los pensamientos negativos o catastrofistas que surgen en respuesta a una situación difícil y desafía su validez. Pregúntate a ti mismo si hay pruebas reales que respalden esos pensamientos o si están distorsionando la realidad. Por ejemplo, ella o el me dejo y no podre vivir, cual seria el cuestionamiento a este pensamiento.
- 2• **Practica la atención plena:** La TCC a menudo incorpora técnicas de atención plena para ayudar a las personas a aceptar sus pensamientos y emociones sin juzgar. Aprende a estar presente en el momento actual y a observar tus pensamientos y emociones con una actitud de curiosidad y aceptación. Es como ser un observador neutral que simplemente observa lo que sucede en su mente y cuerpo. Esto te ayuda a desarrollar una mayor claridad mental y a reducir la reactividad emocional.
- 3• **Utiliza la exposición gradual:** La exposición gradual es una técnica utilizada en la TCC para ayudar a las personas a enfrentar sus miedos y ansiedades de manera gradual. Es como ir escalando una montaña paso a paso. Al exponerte de manera controlada y gradual

a situaciones que te generan malestar, puedes aprender a tolerar la incomodidad y la incertidumbre sin reaccionar de manera excesiva. Esto te ayuda a desarrollar una mayor capacidad de aceptación y a reducir la evitación de las situaciones difíciles. Aunque sea muy triste, si perdiste la salud o un familiar tuyo, es importante que este proceso se vaya aceptando de forma gradual y que mejor forma que tratar de organizar sus procesos de vida, es saldar deudas y buscar como puedes trascender.

- 4• **Cambia los patrones de comportamiento:** Identifica los patrones de comportamiento que contribuyen al malestar emocional y trabaja para cambiarlos. Es como cambiar un hábito que te hace daño. Esto puede implicar dejar de lado la rumiación excesiva, la evitación de situaciones difíciles o el perfeccionismo irrealista. Aprende a tomar medidas constructivas para abordar los problemas en lugar de quedarte atrapado en patrones de comportamiento poco saludables.
- 5• **Cultiva la compasión hacia ti mismo:** Practica la autocompasión al reconocer y validar tus propias luchas y dificultades. En lugar de criticarte o juzgarte duramente por tus errores o debilidades, trata de tratarte a ti mismo con la misma amabilidad y comprensión que lo harías con un amigo querido. Esto te ayuda a desarrollar una mayor aceptación y tolerancia hacia ti mismo.

Al trabajar la aceptación desde la perspectiva de la TCC, puedes aprender a cambiar tu relación con las situaciones difíciles y a desarrollar una mayor capacidad para tolerar la incomodidad y el malestar emocional. Esto te permite vivir de manera más plena y satisfactoria, incluso cuando enfrentas el síndrome de pérdida inminente. Las técnicas presentadas en este libro, nos permiten mejorar el entendimiento del sufrimiento y nos ayudan a minimizar el síndrome de pérdida inminente practicar lo que este libro plantea permitirá potencializar la búsqueda de significado en la vida. Identificando qué te da propósito y sentido a tu existencia. Al encontrar un significado en tu vida, puedes aceptar las dificultades con más facilidad, ya que las ves como parte de un camino hacia algo más trascendente, asimismo centrándose en las cosas positivas de tu vida. Es

como apreciar las pequeñas cosas que te hacen feliz. Reconocer y apreciar lo que tienes en tu vida te ayuda a enfocarte en lo positivo y a aceptar las situaciones difíciles con más facilidad, es como descubrir tu potencial y usarlo para hacer una diferencia. Al centrarte en tus fortalezas, puedes aumentar tu autoestima y tu capacidad de afrontar los desafíos de la vida llegando al punto de que a pesar de las cosas difíciles que estas viviendo y que el final puede que sea el menos deseado, puedes convertirte en una persona resiliente teniendo la capacidad de adaptarte a esa situación difícil y vivir un momento de fortalecimiento y esta capacidad de seguro la desarrollarás si practicas todo lo que he tratado de exponerte en este libro, te aseguro que no será un proceso fácil, pues habrán momentos donde la depresión y la desesperanza volverán a llenar tus pensamientos generando una tormenta de emociones pero cada vez que eso pase vuelve al libro y al capítulo que más creas que te puede ayudar, practica cada ejercicio hasta lograr el cometido, recuerda que la practica hace al maestro, y con la lectura de este libro tu compromiso es ser el dueño o la dueña de tus emociones. Como sea el proceso que estas viviendo es muy difícil, duro, desgarrador, pero recuerda que si no tienes solución para ese momento para que preocuparnos si no tiene solución y si tiene solución para que me preocupo si tiene solución, mejor antes de sucumbir ante los momentos malos de la vida, trata de vivir cada uno como un regalo del cosmos que nos da para ser felices y para arreglar nuestros pendientes.

Entre tantos momentos difíciles que he tenido que sobrellevar en mi vida, esta el haber tenido que lidiar con una terrible enfermedad que le dio a mi hijo cuando apenas tenía seis meses de vida, dicha enfermedad hizo que los médicos le indujeran un coma para poder tratarlo, todos los días recibíamos noticias desalentadoras, frases como no se apeguen mucho a él, el tratamiento no está funcionando, prepárense para lo peor etc. Eran nuestro diario vivir, pero a pesar de tanta información negativa, aprendimos aferrarnos a cada momento y frase positiva, no niego que siempre esperamos la llamada de nos dijera que el niño no había resistido, cada llamada nos asustaba y nos generaba miedo y dolor, pero nos apegábamos a cada momento pequeño positivo un día mas de vida era otra oportunidad para que el medicamento hiciera efecto, o para que algo

divino se dignara en ayudar a mi hijo, hoy a pesar de tanto miedo, dolor y frases desalentadoras de muchos médicos, tengo la fortuna de decir que mi hijo esta salvo de forma milagrosa, y que ese momento me enseñó que no somos ni poseemos nada en este mundo, y después de haber vivido muchas incertidumbres, caos y azares, después de vivir enfermedades, muertes de seres queridos y abandonos, aprendí algo que deseo aconsejarles y esto es que en esta vida no hay tiempo para ser enreídos, altivos y soberbios, puesto que por más bellos que seamos, por más que tengamos muy buena salud y dinero, no somos más que unos seres humanos a los que siempre les va a llegar la enfermedad, la vejez y la muerte, y cuando esta ultima llega nadie se puede llevar nada puesto que esta tiene el poder de destruir todo lo que es efímero en nuestra vida, por eso lo mas importante es valorar cada momento con nuestros seres queridos, y con nosotros mismo, vivir cada momento buscando siempre el ser felices sin importar las situaciones que se están viviendo. Esto me hace pensar en una técnica japonesa de la cual me hablaron cuando era muy joven y aprendía Karate do, y es la practica llamada Kintsugi esta surge en el siglo XV y significa unión de oro, y consistía en arreglar la cerámica que se rompía con polvo de oro lo cual hacia que una vasija que ya se había echado a perder se convirtiera mucho más valiosa de lo que costaba antes de su reparación, traigo esta practica a colación porque nosotros vivimos la mayoría de las veces como una vasija rota y sin valor, dejando que los problemas o dolores nos agrieten más y más, dejamos que la vida nos pase llenos de heridas que solo hacen que seamos desdichados. Lo que nos dice el Kintsugi es que estas heridas nos pueden hacer más valiosos, si aprendemos a cubrirlas de valor y a tomarlas como experiencias que nos hagan mucho más sabios. El proceso de esta técnica consiste en:

- **Preparación:** la cerámica que esta rota se pasa por un proceso de limpiado que permitirá quitarle todos los residuos. La persona que esta viviendo una perdida identifica que heridas tiene en este momento y hace una lista en el diario.
- **Acoplar:** Las piezas que están rotas se pegan con una solución de urushi, una resina natural que se obtiene del árbol laca, se revisa que no queden grietas. La persona que esta viviendo la perdida busca

unir las partes que se han sido separadas o dañadas, procurando en no dejar heridas abiertas dando solución a todos los espacios de la vida que se encuentran dañados, después de hacer la lista en el diario de campo debes buscar el perdonar personas y perdonarte, busca identificar que aprendiste de cada herida generada en tu vida.

- 3• **Cubre las grietas con polvo de oro:** Una vez que las partes este unidas y en armonía, estas grietas se cubrirán con el polvo de oro, en nuestro caso el polvo de oro es el perdón y la gratitud, vas agradecer por cada experiencia que la vida te ha brindado, por cada persona, por cada momento etc.
- 4• **Pulido:** Al final para que el oro no quede en grumos o en protuberancias se pule con una lija suave. Después de perdonar y agradecer se entra en un proceso de meditación y aceptación de la realidad vivida y de la situación por la que se esta pasando comprendiendo que eso tenía que pasar por algún motivo que en proceso se entenderá.

Esta técnica representa la aceptación de la imperfección y la fragilidad de la vida, y la transformación de lo negativo en algo positivo.





Herramientas para el manejo del SPI

Capítulo 1: Manejo de la Centralización de la atención.

Respiración consciente

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Observa el movimiento de tu abdomen al inhalar y exhalar siente como el aire ingresa por tu nariz y sale. Si tu mente se distrae, vuelve gentilmente a la respiración.

Escaneo corporal

Acuéstate en una posición cómoda. Imagina que desde el coxis sale un círculo de energía que recorre tu cuerpo, comienza por notar las sensaciones en tus pies, luego en tus piernas, abdomen, pecho, brazos y finalmente en tu cabeza. Observa las sensaciones sin juzgarlas, simplemente notando lo que sientes, si tienes algún dolor es recomendable que ubiques este círculo de energía en ese lugar pensando en que esta energía tiene la capacidad de reparar y desaparecer dicho dolor.

Escucha de sonidos

cierra los ojos. Concéntrate en los sonidos que te rodean. Identifica los diferentes sonidos, su intensidad y su duración, trata de identificar cada uno de los sonidos que presenta el ambiente sin centrarte en ninguno.

Concentración en la música

Escucha una pieza musical que te guste. Presta atención a los diferentes instrumentos, las melodías y los ritmos trata de que la música no sea melancólica sino por el contrario música feliz.



Dificultades con el espacio-tiempo.

Observación de los Sentidos Presta atención a lo que percibes a través de tus sentidos. ¿Qué ves, oyes, hueles, saboreas y tocas en este momento? Intenta enfocar tu atención en un solo sentido a la vez.

Caminata Consciente. Camina por un lugar que te resulte agradable. Observa los detalles de tu entorno, como las texturas de las superficies, los colores de las plantas, las formas de los árboles.

Visualización. Imagina un lugar que te resulte tranquilo y agradable. Concéntrate en los detalles de la imagen, los colores, los sonidos y las sensaciones.

Creación de un Espacio Seguro Crea un espacio físico en tu hogar donde te sientas cómodo y seguro. Decora este espacio con elementos que te inspiren paz y tranquilidad.

Rutinas y Estructuras. Establece una rutina diaria que te ayude a marcar el paso del tiempo. Incluye actividades que te gusten y que te permitan sentirte conectado con el presente.

Calendario Visual. Crea un calendario visual con actividades que te motiven. Esto te ayudará a visualizar el paso del tiempo y a sentirte más conectado con el presente.

Desestructuración del pensamiento.

Diario de Pensamientos Lleva un diario donde registres tus pensamientos negativos. Describe la situación que los provocó, el pensamiento que surgió y las emociones que sentiste.

Preguntas de debate Una vez que identifiques un pensamiento negativo, pregúntate:
¿Es realmente cierto? ¿Hay otra forma de verlo?
¿Qué evidencia tengo para apoyar este pensamiento?
¿Qué pasaría si este pensamiento fuera falso?
¿Qué me diría un amigo en esta situación?

Modelo ABC Identifica la situación (A), la emoción (B) y el pensamiento (C) que la acompaña. Esto te ayudará a entender cómo tus pensamientos influyen en tus emociones.

Flecha Descendente Identifica la creencia básica que está detrás del pensamiento negativo. Por ejemplo, si piensas "Soy un fracaso", la creencia básica podría ser "No soy lo suficientemente bueno".

Desafío Cognitivo Busca evidencia que refute tu pensamiento negativo. Por ejemplo, si piensas "Nadie me quiere", recuerda las personas que te quieren y las acciones que demuestran su cariño. Asimismo, cuando piensas que eres un fracaso piensa en las cosas buenas que has hecho en la vida y que te han salido bien.

Reframing Cambia la perspectiva de la situación. Por ejemplo, si piensas "No puedo hacer nada bien", reformula el pensamiento a "Estoy aprendiendo y mejorando con cada experiencia".

Pensamientos Alternativos Busca alternativas a los pensamientos negativos. Por ejemplo, si piensas "Voy a fracasar", puedes pensar "Voy a dar lo mejor de mí, y si no funciona, aprenderé de la experiencia".



Insomnio.

Rutina de Sueño Crea una rutina relajante para la hora de dormir. Toma un baño caliente, lee un libro, escucha música relajante o practica técnicas de relajación. Evita el uso de pantallas una hora antes de acostarte.

Ejercicio Regular El ejercicio físico regular puede mejorar la calidad del sueño. Sin embargo, evita hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte.

La paciencia es clave Romper el ciclo del insomnio emocional requiere tiempo y esfuerzo. No te desanimes si no ves resultados inmediatos.

Busca opciones naturales. Puedes buscar opciones naturales que no afecten el tratamiento que puedas estar tomando, como té de manzana, manzanilla, valeriana etc.

Consulta al médico Como científico considero que siempre la mejor opción es consultar al especialista en cada rama que requieras para estar bien.

Tristeza, catastrofismo, falsa esperanza.

Permitir la Emoción

En lugar de luchar contra la tristeza, permítete sentirla. No intentes reprimirla o negarla. Reconoce que la tristeza es una emoción natural y que es parte del proceso de curación.

Diario de Emociones

Escribe sobre tus sentimientos de tristeza. Describe las emociones que estás experimentando, las situaciones que las provocan y los pensamientos que te acompañan. Esto te ayudará a comprender mejor tus emociones y a procesarlas.

Autocompasión

Sé amable contigo mismo. Reconoce que estás pasando por un momento difícil y que es normal sentirte triste. Habla contigo mismo con la misma amabilidad que le hablarías a un amigo que está pasando por lo mismo.

Identificar los Pensamientos Negativos

Presta atención a los pensamientos negativos que te llevan al catastrofismo. Por ejemplo, "¿Qué va a pasar si no puedo superar esto?", "¿Qué va a ser de mi vida?".

Pensamientos Alternativos

Busca pensamientos más realistas y positivos. Por ejemplo, en lugar de "No voy a poder superar esto", puedes pensar "He superado dificultades antes y puedo hacerlo de nuevo".

Reconocer la Falsa Esperanza

Identifica las expectativas irreales que te generan falsas esperanzas. Por ejemplo, pensar que todo va a volver a ser como antes o que la situación se va a resolver mágicamente.

Enfocarse en el Presente

Concéntrate en lo que puedes controlar en este momento. En lugar de aferrarte al futuro, enfócate en tus acciones presentes y en cómo puedes mejorar tu situación.

Aceptarse a Sí Mismo

Acepta que estás en un proceso de cambio y que no siempre será fácil. Permítete sentir las emociones que surjan sin tratar de controlarlas o reprimirlas.



Falta de focalización de la frustración y ansiedad.

Diario de Pensamientos	Registra tus pensamientos y emociones relacionados con la pérdida. Identifica los pensamientos negativos y catastróficos que te generan frustración y ansiedad.
Desafío Cognitivo	Busca evidencia que refute tus pensamientos negativos. Por ejemplo, si piensas "Soy un fracaso por no poder superar esto", recuerda tus fortalezas y las veces que has superado dificultades.
Reframing	Cambia la perspectiva de la situación. Por ejemplo, si piensas "Nunca voy a ser feliz de nuevo", reformula el pensamiento a "Estoy aprendiendo a vivir con esta pérdida y encontrar nuevas formas de felicidad".
Respiración Diafragmática	Inhala profundamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Exhala lentamente por la boca, liberando la tensión. Repite este ejercicio varias veces.
Relajación Muscular Progresiva	Tensa y relaja cada grupo muscular de tu cuerpo, empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza. Concéntrate en la tensión y luego en la liberación de la tensión.
Meditación	Busca un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Observa tus pensamientos sin juzgarlos.
Actividades Significativas	Dedica tiempo a actividades que te gusten y que te permitan sentirte bien. Esto te ayudará a reconectar con el presente y a reducir la ansiedad.
Conexión con el Entorno	Presta atención a los detalles de tu entorno. Observa los colores, los sonidos, las texturas. Esto te ayudará a conectar con el presente y a reducir la frustración.

Hiperactividad emocional.

Diario de Emociones

Registra tus emociones a lo largo del día. Observa cuándo se intensifican las emociones, qué las provoca y cómo te afectan. Nombrar las emociones te ayuda a tomar consciencia de ellas y a controlarlas mejor.

Escala de Intensidad

Utiliza una escala del 1 al 10 para evaluar la intensidad de tus emociones. Esto te ayudará a identificar cuándo las emociones se están intensificando y a tomar medidas para calmarlas.

Observación Consciente

Presta atención a las señales físicas de tus emociones. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás triste, enojado o ansioso? Identificar estas señales te ayudará a reconocer las emociones en sus primeras etapas.

Relajación Muscular Progresiva

Inhala profundamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Exhala lentamente por la boca, liberando la tensión. Repite este ejercicio varias veces.

Tiempo Fuera

Cuando sientas que las emociones se intensifican, tómate un tiempo fuera para calmarlas. Retírate a un lugar tranquilo, respira profundamente y practica alguna técnica de relajación.

Distracción Saludable

Busca actividades que te ayuden a distraerte de las emociones intensas. Lee un libro, escucha música, practica un hobby o sal a caminar.



Trastorno alimentario.

Tiempo para Ti

Dedica tiempo cada día a actividades que te gusten y que te permitan relajarte. Esto puede ser leer, escuchar música, tomar un baño caliente, meditar, hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza, etc.

Conexión con la Naturaleza

Pasear por un parque, caminar por un bosque o simplemente observar las plantas te puede ayudar a conectar con el presente y a sentirte más tranquilo.

Comida como Nutrición

Intenta enfocarte en la comida como combustible para tu cuerpo, no como un escape emocional. Elige alimentos que sean nutritivos y que te proporcionen energía.

Compartir Comidas

Invita a amigos o familiares a compartir una comida contigo. La compañía y la conversación pueden ayudarte a disfrutar más de la comida.

Desafiar la Autocrítica

Cuando te sientas culpable por comer, pregúntate: "¿Qué me diría un amigo en esta situación?". Intenta ser más amable contigo mismo y reconoce que todos cometemos errores.

Visualización Positiva

Imagina una imagen de ti mismo en una relación saludable con la comida. Visualiza cómo te sientes y cómo te comportas cuando comes de forma consciente y saludable.

Hablar con Alguien de Confianza

Comparte tus sentimientos con un amigo, familiar o terapeuta. Hablar sobre lo que estás pasando puede ayudarte a sentirte menos solo.

Pensamiento mágico-religioso.

Diario de Pensamientos

Registra tus pensamientos mágico-religiosos relacionados con la pérdida. Observa patrones y desencadenantes. ¿Qué te lleva a pensar que la situación podría cambiar milagrosamente?

Preguntas Desafiantes

¿Hay alguna evidencia objetiva que respalde la posibilidad de un cambio milagroso?
¿Qué me dice mi razón sobre la situación actual?
¿Qué pasaría si la situación no cambia como espero?

Separar Fe y Esperanza Mágica

Identifica qué parte de tu pensamiento proviene de la fe y qué parte de la esperanza de un cambio mágico que no está basado en la realidad.

La Razón y la Fe

Es posible encontrar un equilibrio entre ambas, utilizando la razón para comprender la realidad y la fe para encontrar esperanza y propósito.

No te dejes estafar

No existen curas mágicas para ninguna de las pérdidas abordadas en este libro, no hay forma que nadie pueda cambiar, tu salud, tu trabajo, tu relación etc. Por medio de algún hechizo, el que te diga que puede ayudarte por medio de fórmulas mágicas y que además debes pagar por eso te está mintiendo, no dejes que estas prácticas aumenten el dolor y la sensación de ansiedad, y mucho menos que personas inescrupulosas utilicen tu dolor para explotarte. Una cosa es espiritualidad y otra muy diferente es manipulación mágico-religiosa. Ten cuidado pues hay explotadores de garajes con sus artilugios y hay grandes multinacionales religiosas que también explotan, es fácil de reconocerlos porque piden dinero de cualquier manera y bajo cualquier pretexto.



Ejemplo. Diario de pensamiento.

Situación desencadenante	Me diagnosticaron una enfermedad
Pensamientos surgidos	“Me voy a morir”, “la vida no vale nada” “es mejor dejar de vivir de una vez por todas”
Emociones	Ansiedad, miedo, tristeza, desesperación.
Resultado comportamental	No voy a volver a comer, me voy a dejar morir, para que salir.
Regulación cognitiva	Tengo que seguir luchando hasta el final, la ciencia a avanzado mucho, voy a utilizar este tiempo para estar con mi familia y hacer lo que no he podido hacer.

Capítulo 3.

Fase 1: Reconocer y Aceptar el Dolor.

Dimensión	Observación	Practica
Emoción	Miedo, tristeza, culpa, ansiedad, negación.	Permite sentir las emociones sin juzgarlas. No intentes reprimirlas o negarlas. Habla con alguien de confianza sobre lo que sientes.
Pensamientos	"Nunca voy a encontrar a alguien más", "Soy un fracaso", "Todo es mi culpa", "Debería ser feliz por él/ella", etc. Sin ella o él, me voy a morir, mi vida no tiene sentido sin su presencia, siempre fracaso en las relaciones.	Identifica y desafía los pensamientos negativos. Busca evidencia que refute estos pensamientos. Reformula los pensamientos negativos en afirmaciones positivas.
Comportamiento	Aislamiento, llanto excesivo, cambios en el apetito, dificultad para dormir, abuso de sustancias, etc.	Cuídate a ti mismo. Duerme lo suficiente, come saludablemente, haz ejercicio y busca momentos de relax. Conéctate con amigos y familiares que te apoyen.

Fase 2: Procesar la Pérdida

Dimensión	Observación	Practica
Duelo	Recorrer las etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión, aceptación) a tu propio ritmo.	Permítete sentir el dolor y no tengas miedo de llorar. Habla sobre tus sentimientos con un terapeuta o un grupo de apoyo. Encuentra formas de honrar la memoria de la persona que perdiste.
Recuerdos	Recordar momentos felices y dolorosos.	Recuerda los momentos positivos y valora el tiempo que compartiste con la persona. Acepta que el dolor es parte del proceso de sanación.
Autocuidado	Priorizar tu bienestar físico y emocional.	Dedica tiempo a actividades que te gusten y que te permitan sentirte bien. Practica técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga.

Fase 3: Sanación y Crecimiento

Dimensión	Observación	Practica
Aceptación	Reconocer la pérdida y aceptar que la relación ha terminado.	Permítete sentir tristeza y dolor, pero también busca la esperanza de un futuro positivo.
Reconstrucción	Comenzar a construir una nueva vida sin la persona que perdiste.	Identifica tus fortalezas y tus sueños. Busca nuevas oportunidades de conexión y crecimiento personal.

Dimensión	Observación	Práctica
Aprendizaje	Reflexionar sobre la relación y aprender de la experiencia.	Identifica las lecciones que aprendiste y cómo puedes aplicarlas a futuras relaciones. Acepta que el dolor te ha hecho más fuerte y sabio.

Fase 4.

Dimensión	Observación	Practica
Amarse	Busque compartir tiempo consigo mismo, y darse gusto.	Identifique que cosas le hubiera gustado hacer y por la relación no lo hizo y dese gusto, viaje, lea un buen libro, vaya al cine solo, tómese un café consigo mismo.
Vuelva a amar.	Permita que otra persona llegue a su vida, permítase volver amar.	No se cierre a que llegue otra persona que le pueda brindar amor, desde el principio deje claro sus puntos para amar negociables y no negociables. Para ingresar a otra relación solo hazlo cuando sientas que ya estas sano, pues podrías contaminar esta con heridas no sanadas.

Capítulo 4. Soy más que el dinero. (Organizadores económicos).

Inventario bienes y deudas:

Bienes o posesiones	Valor estimado	Deudas	Valor
Dinero en efectivo.		Deudas entidades.	
Dinero en cuentas bancarias.		Deudas personales.	
Carro, moto.		Hipotecas, deudas carro.	
Casa, apartamento, finca u otro.		Cuentas por pagar.	
Otros		Otros gastos.	
Total, Activos		Total, Deudas.	

Ingresos Mensuales.

Fuente de ingreso	Monto
Ingresos por sueldo.	
Ingresos por alquiler	
Ingresos por ventas.	
Ayudas familiares o amigos	
Otros ingresos	
Total, ingresos mensuales.	

Gastos mensuales.

Gastos	Monto Mensual	Prioridad	Notas
Vivienda o alquiler		Alta	Buscar subsidio o reorganización.
Alimentación o mercado.		Alta	Buscar reducir gastos.
Servicios básicos, agua, luz, teléfono etc.		Alta	Reducir gastos.
Transporte		Media	Caminar, pagar bus, bicicleta etc.
Medicina		Alta	Buscar genéricos.
Otros			
Total, gastos esenciales.			

Plan de acción:

Acción	Fecha inicio	Fecha fin	Responsable	Nota
Buscar nuevo empleo. Redes sociales, visita a empresas, pagar plataformas de empleo.				Construir las redes de contactos, pagos plataformas de empleo. Plan de visitas de empresas.

Acción	Fecha inicio	Fecha fin	Responsable	Nota
Negociar deudas				Hablar con acreedores para el manejo de deudas manejo de plazo y de pagos.
Buscar subsidios al desempleo				Revisar si en la empresa tenía algún seguro o caja de compensación familiar que le brinde subsidio al empleo.
Revisar iniciativas empresariales				Hacer una lista empresas que pueda consolidar, no tiene que ser grandes. Ni que requieran una gran inversión.
Vender				Si la necesidad es muy apremiante se recomienda que venda elementos que casi no utiliza o que se pueden sustituir de forma fácil, es necesario que no venda por necesidad pues eso hace que sea vendido a muy bajo precio llegando a perder. Hacer una lista con la familia de las cosas que puede vender y revisar precios en el mercado.

Acción	Fecha inicio	Fecha fin	Responsable	Nota
No desfallecer y hacer que su trabajo sea buscar trabajo.				Levántese todos los días como si fuera a trabajar y arréglese y póngase a buscar trabajo, no se desespere y recuerde que en momentos de crisis es cuando nuestro cerebro genera mayores opciones. Controle sus emociones y no estalle emocionalmente con su familia.

Capítulo 5. Incertidumbre, desapego, caos y aceptación. Tabla manejo de la incertidumbre.

Estrategia	Descripción
Identificar la fuente de incertidumbre	Determinar qué es lo que genera la incertidumbre. ¿Es una situación específica, un miedo a lo desconocido, o una falta de información?
Buscar información relevante	Recopilar información que te permita comprender mejor la situación y reducir la sensación de incertidumbre. Busca datos, experiencias de otros, o consejos de expertos.
Enfocarse en lo controlable	Concentrar tus esfuerzos en las cosas que puedes controlar. No pierdas energía en lo que está fuera de tu alcance.

Estrategia**Descripción**

Planificar y tomar acción

Crea un plan de acción con pasos concretos para abordar la incertidumbre. Definir objetivos a corto plazo y estrategias para alcanzarlos.

Aceptar la incertidumbre como parte de la vida

Reconocer que la incertidumbre es una parte inevitable de la vida. Aprender a vivir con ella, aceptar que no se tiene control sobre todo y a ser flexible ante los cambios.

Manejo del Caos

Fase**Descripción**

Reconocer el caos

Identificar la situación caótica y reconocer que no se tiene control sobre todos los elementos. Evitar la negación o la minimización del problema.

Establecer prioridades

Definir qué es lo más importante en este momento. Focalizar la atención en las necesidades básicas y los objetivos a corto plazo.

Consolidar un plan estratégico que contenga metas pequeñas, medianas y grandes.

La única forma de reducir la entropía (niveles de desorden) es por medio de la información, la cual debe ser clara y contundente, por esto para minimizar los niveles de caos o de incertidumbre es necesario que construya metas pequeñas, medianas y grandes, las metas deben estar formuladas desde que actividad se va a desarrollar, en que momento y a que apunta. Por ejemplo, dejar por un momento la habitación y salir a tomar el sol, objetivo reducir la depresión y la inactividad, día y que requiero para conseguirlo. (meta pequeña, pero que ayuda a un gran objetivo), Iniciar el tratamiento para el cáncer. (meta grande que puede mejorar los niveles de vida), así sucesivamente, este plan de disminución del caos se puede hacer para todo, pareja, salud, trabajo etc. Se requiere de una conciencia constante de lo que se desea hacer y que se puede evitar si se realizan estas actividades.

Aceptación.

Situación Catastrófica	Emociones Iniciales (Nombra todas)	Pensamientos Automáticos (Escríbelos)	Pensamientos Reales (Reestructuración Cognitiva)	Acciones de Autocuidado	Aceptación (Lo que puedo controlar/ aceptar)
Escribe la situación catastrófica: (Ej: Pérdida de un ser querido)	Que emoción estás viviendo en este momento como: Tristeza, ira, culpa, confusión, vacío...	Que pensamientos se derivan de este momento que estás pasando ejemplo: "Esto no es justo", "Nunca me recuperaré", "Soy un fracaso"...	Cambia ese pensamiento catastrófico por unos pensamientos más racionales ejemplo: "El dolor es parte del proceso de duelo", "Es normal sentir estas emociones", "Estoy haciendo lo mejor que puedo"...	Toma acciones como: Llorar, hablar con alguien de confianza, practicar mindfulness...	Aceptar el dolor, aceptar que el proceso de duelo lleva tiempo, aceptar que no puedo cambiar lo ocurrido.
(Ej: Diagnóstico médico grave)	Miedo, ansiedad, incertidumbre, negación, desesperación...	"Voy a morir", "Mi vida ha terminado", "No podré hacer las cosas que quiero"...	"Hay tratamientos disponibles", "Buscaré apoyo médico y emocional", "Puedo enfocarme en el presente"...	Buscar información, hablar con el médico, crear una red de apoyo, enfocarme en actividades que me den placer...	Aceptar la enfermedad, aceptar la incertidumbre, aceptar la necesidad de ayuda.
(Ej: Pérdida económica significativa)	Estrés, preocupación, frustración, vergüenza, desesperanza...	"Estoy arruinado", "Nunca podré salir de esto", "Soy un fracaso"...	"Puedo buscar ayuda financiera", "Puedo crear un nuevo plan", "Hay recursos disponibles"...	Buscar asesoramiento financiero, crear un presupuesto, buscar un nuevo trabajo...	Aceptar la situación financiera actual, aceptar la necesidad de cambios, aceptar que puedo aprender de esta experiencia.
(Ej: Pérdida Amorosa)	Tristeza, rabia, soledad, confusión, vacío, rechazo, culpa, ansiedad, desesperanza...	"Nunca encontraré a alguien mejor", "Soy un fracaso", "Nunca seré feliz", "El/Ella era mi todo"...	"El dolor es temporal", "Merece la pena aprender de esta experiencia", "Soy una persona valiosa e independiente", "Puedo encontrar la felicidad de nuevo"...	Permitirme sentir, llorar, hablar con amigos, dedicarme a hobbies, cuidarme físicamente, buscar apoyo profesional (terapia)	Aceptar el fin de la relación, aceptar mis emociones, aceptar que merezco la felicidad, aceptar que puedo seguir adelante.

Nota final: la aceptación no es resignación, esta debe ser activa, siempre estar buscando diferentes salidas, pero entendido que en la vida todo pasa y que cada día en que podemos abrir los ojos es una oportunidad para disfrutar ser feliz y seguir adelante, debemos disfrutar cada momento como si este fuera el ultimo, no sé porque momento difícil estas pasando, pero como lo dije anteriormente este momento también pasará, así como pasa todo en este mundo de transiciones. Si te encuentras viviendo el síndrome de la perdida inminente este libro estoy seguro que te ayudara a entender y mejorar tus emociones. Un gran abrazo y espero que si este libro te ha servido de algo me lo hagas saber escribiendo al Correo: diegoangelorestrepo@gmail.com

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría (2000). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 4.^a edición, revisión del texto (DSM-IV-TR). Washington, DC: Asociación Americana de Psiquiatría. doi: 10.1176/appi.books.9780890423349
- Asociación Americana de Psiquiatría (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. APA. Washington D.C.
- Asociación Americana de Psicología (2013). Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (5ta ed.). Washington D.C.
- Arrivillaga, M., Cortes, C., Goicochea, J., & Lozano, T. (2003). Caracterización de la población de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psicológica*, 3, 12-26.
- Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). *The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guideline for use in primary care* (2nd ed.). World Health Organization.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728-737.
- Barco Chrem, R. (2021). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso sobre la depresión en pacientes adultos. Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Repositorio Institucional - Ulima.
- Barlow, D. H., Nock, M., & Hersen, M. (2009). *Single case experimental designs: Strategies for studying behavior change* (3rd ed.). Allyn & Bacon.
- Barreto, M., & Gaynor, S. T. (2018). A single-session of acceptance and commitment therapy for health-related behavior change: Protocol description and initial case examples. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 19(1), 47. <https://doi.org/10.1037/bar0000093>



- Barreto, M., Tran, T. A., & Gaynor, S. T. (2019). A single-session of acceptance and commitment therapy for health-related behavior change: An open trial with a nonconcurrent matched comparison group. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.003>
- Beck, A. T. (1967). *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press. ISBN 978-0-8122-7674-9
- Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press. ISBN 978-0-8122-7652-7
- Beck, A. T. (1975). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: International Universities Press, Inc. ISBN 978-0-8236-0990-1
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books. ISBN 978-0-465-00587-1
- Beck, A. T., Rector, N. A., Stolar, N., & Grant, P. (2008). *Schizophrenia: Cognitive theory, research, and therapy*. New York, NY: Guilford Press. ISBN 978-1-60623-018-3
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., & Norrie, J. (2019). The role of self-compassion in the development of depression symptoms in individuals with psychological difficulties: A systematic review. *Mindfulness*, 10(4), 736-752.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2006). *The process of savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York, NY: Springer-Verlag.

- Ciarrochi, J., Bailey, A., & Harris, R. (2013). Using acceptance and commitment therapy to promote mental health and wellbeing. A practitioner's guide. John Wiley & Sons.
- Coberturas, L. V. (1981). Teoría de distribución para el estimador de tamaño del efecto de Glass y estimadores relacionados. *Journal of Educational Statistics*, 6, 107-128. doi:10.2307/1164588
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis*. Pearson UK.
- Corte Constitucional. (2011). Sentencia C-748/11. Recuperado el 11 de junio de 2015, de <http://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2011/c-748-11.htm>
- Coyne, J. C., & Tennen, H. (2009). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavior Medicine*, 39, 14-26.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Caserrato, M. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21, 363-392.
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima (Tesis de licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Contreras, O., Chávez, M., & Aragón, L. (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Recuperado de http://inpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/portal/saludxmi/biblioteca/estres/007_Estres_Respuestas_Afrontamiento.PDF
- Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness, directions and for future research. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 403-514). New York, NY: Guilford.

- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York, NY: Pergamon.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fernández, C., & Polo, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 10(2), 177-192.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Greenstpoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.

- Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A metaanalytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–237.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Miret, M., Caballero, F. F., Huerta-Ramirez, R., Moneta, M. V., Olaya, B., Chatterji, S., Haro, J. M., & Ayuso-Mateos, J. L. (2008).
- Miret, M., Nuevo, R., Morant, C., Sainz-Cortón, E., Jiménez-Arriero, M. A., López-Ibor, J. J., Reneses, B., Sainz-Ruiz, J., Baca-García, E., & Ayuso-Mateos, J. L. (2008).
- Park, N. (2004a). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Park, N. (2004b). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1-13.
- Park, N., & Peterson, C. (2003). Virtues and organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 33-47). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-910.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Its application for strength-based school counseling. *Journal of Professional School Counseling*, 12, 85-92.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 422-428.

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Redolar Ripoll, D. (2011). *El cerebro estresado*. Universitat Oberta de Catalunya.
- Restrepo, D. A. (2022). *Los rituales religiosos como sistemas complejos*. Editorial IES CINOC.
- Restrepo, D. A. (2023). *Cómo crear empresas que viven al filo del caos*. Editorial IES CINOC.
- Riso, W. (2003). *Ama y no sufras*. Bogotá: Norma.
- Sandin, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Velásquez, C., Mongotmery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139-152.



The logo for Editorial CINOC features a stylized graphic of three vertical bars of varying heights above the text "Editorial" in a bold, sans-serif font, with "CINOC" in a smaller font below it.

Editorial
CINOC



Sean bienvenidos a un libro que seguramente ayudará en el proceso de pérdida inminente y en la generación de los respectivos duelos que, como seres humanos, debemos enfrentar al encontrarnos en constantes vaivenes que nos brinda la vida, algunos muy bellos y vivibles, otros muy dolorosos e insoportables.

Tú eres la luz al final del túnel

Cómo superar el sufrimiento desde la evidencia científica

Ph.D. Diego Angelo Restrepo Zapata