

# Usted y las emociones

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)



DIÓCESIS  
CATÓLICA de RALEIGH

**Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.**

**“Nadie me dijo que el duelo es parecido al miedo.” Lewis, *A Grief Observed***

Los sentimientos no son ni buenos ni malos; simplemente expresan lo que uno siente. Incluso cuando anticipa la pérdida de alguien importante, rara vez podemos anticipar el impacto que esto hará en nuestra vida. A menudo, convierte su vida en un completo trastorno. En algunos casos, las emociones y los sentimientos pueden ser confusos. Las lágrimas se mezclan con la ira. La tristeza y la soledad resultan ser abrumadoras. Llorar hace bien al alma. Después de todo, Jesús lloró cuando su amigo murió. Enojarse no es malo. Jesús también se enojó cuando echó a los cobradores del Templo. Lo más importante de los sentimientos es encontrar formas de cómo lidiar con ellos. Si se siente culpable por algo que hizo o que no hizo, ahora es el momento perfecto para sentarse y escribir una carta (incluso a alguien que ya no vive), decir una oración, hablar con un amigo de confianza o una persona del clero.

## Puntos claves para recordar:

- **Experimentaremos una amplia gama de emociones.**
- **Es posible que nos sintamos abrumados por las emociones.**
- **Está bien sentir tristeza, ira, culpa.**
- **Lo más importante es poder expresar nuestras emociones de una manera saludable.**
- **Encontrar formas de expresar nuestras emociones nos ayudará a lidiar con el peso del sufrimiento.**

## Lidiando con sus emociones

Cuando usted no expresa sus emociones, éstas toman control de usted. Además, desperdicia gran parte de su energía tratando de mantenerlas ocultas.

“  
*Hay algo sagrado en las lágrimas. No son señal de debilidad, sino de fortaleza y hablan con más elocuencia que diez mil lenguas. Son las mensajeras del dolor abrumador de una profunda contrición y de un amor inefable.*” **Washington Irving**



Adaptado de National Catholic Bereavement Ministry

Compartimos algunas sugerencias para lidiar con sus emociones y con el estrés durante los cambios en su vida:

1. Hacer ejercicio ofrece una liberación física y mental de tensiones. Por ejemplo, intente caminar alrededor de la cuadra, haga deporte o cualquier ejercicio que disfrute.
2. Llorar. La ciencia ha demostrado que las lágrimas contienen hormonas que son un analgésico natural que ayudan a calmarnos y a sentirnos mejor.
3. Hablar de sus sentimientos con un amigo, consejero o sacerdote de confianza.
4. Escribir sus pensamientos en un papel y manifestar sus sentimientos a la persona que murió, a un médico, a Dios, etc. Luego, puede optar por triturar o guardar en un lugar seguro.
5. Orar para pedir a Dios que le ayude mientras lidia con los ajustes necesarios durante el proceso del duelo. O, si desea, puede orar a Dios por su ser querido.
6. La meditación y relajación pueden ofrecerle a usted un breve descanso de sus emociones y pensamientos obsesivos, permitiéndole a su cuerpo sanar.
7. Dibujar, bailar, cantar o cualquier otro tipo de expresión creativa puede ayudar. Invéntese una canción y cante lo más fuerte que pueda o dibuje y pinte las emociones que lleva dentro.
8. Ver una película divertida puede ofrecer una distracción durante su duelo, la risa libera la tensión de su cuerpo.
9. Dar gracias a Dios por el apoyo que ha recibido, por los amigos, por los libros, etc. Al principio, una actitud de agradecimiento puede ser difícil, pero es un aspecto importante para seguir en la vida.