

SUGUS EMOCIONAL

RECONOCE TU PÉRDIDA



Querida mujer, en tu proceso de duelo es importante reconocer que el camino no es lineal ni igual para todas. Vivimos diversas etapas o procesos para que puedas adaptarte a este cambio tan importante que ha supuesto la pérdida de alguien o algo muy querido en la vida

La escritura puede ser tu aliada en momentos difíciles. Voy a compartir contigo lo que he bautizado como **SUGUS EMOCIONALES**: Ejercicios de escritura terapéutica y técnicas básicas de respiración y mindfulness que pueden ayudarte en cada uno de los procesos que ya estás viviendo con tu duelo.

Empezamos con el primer **SUGUS EMOCIONAL**. Trabajaremos la NEGACIÓN.

Deseo de corazón que te ayude.



Sé que en este momento el dolor puede parecer tan grande que es difícil aceptarlo. Permítete un instante para escuchar estas palabras: El duelo comienza muchas veces con la negación, una forma natural en que nuestro corazón se protege del impacto profundo de la pérdida. Es un mecanismo amoroso que nos regala tiempo para asimilar que esa persona ya no está físicamente con nosotras. Reconocer esta etapa no significa que todo esté bien, sino que estás dando el primer paso hacia tu sanación, respetando tu ritmo y emociones.

La negación reduce el impacto emocional inicialmente y crea una distancia que nos ayuda a no sentirnos abrumadas por el dolor. En esta etapa, el miedo y la incredulidad pueden acompañarte. Es importante no forzar ni juzgar este proceso, porque cada una de nosotras lo vivirá a su manera y tiempo.

EJERCICIO DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

Escríbele una carta a tu ser querido donde puedas decirle todo lo que guardas dentro, lo que te gustaría haber dicho o cómo te sientes ahora que falta.

No hay forma correcta ni incorrecta de hacerlo, solo abre tu corazón y deja que la tinta sea el puente que conecta tu alma con la suya.

No hay límite de tiempo ni de extensión.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN BREVE

Reserva cinco minutos para practicar respiración profunda: Deja que esta respiración te ancle al presente y mitigue la ansiedad que a veces acompaña la negación.

Esta técnica consiste en enlentecer el ritmo respiratorio para activar la respuesta de relajación del cuerpo. Se puede hacer en cualquier lugar y momento que necesites volver a ti misma.

· **Cómo hacerla:**

1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda, con la espalda recta pero relajada.
2. Cierra suavemente los ojos y lleva la atención a tu respiración natural.
3. Inhala lentamente por la nariz contando mentalmente hasta 4. Nota cómo el aire llena tus pulmones.
4. Mantén la respiración un segundo breve.
5. Exhala lenta y completamente por la boca contando hasta 6, como si soplaras suavemente una vela.
6. Repite este ciclo durante 3 a 5 minutos, o hasta que sientas que tu cuerpo y mente se serenar.

· **Beneficios:** Reduce la ansiedad, baja el ritmo cardíaco y genera sensación de seguridad interna.

RECOMENDACIONES:

Resérvate un lugar y momento del día que sepas que nadie va poder molestarte. Si te apetece prende una vela, un incienso suave e incluso música agradable de fondo y siente. No son requisitos imprescindibles, pero favorecen la conexión y tu bienestar.

Escribe a mano.

NOTAS IMPORTANTES:

Estas propuestas no sustituyen ningún tratamiento médico. Han sido creadas como apoyo y acompañamiento a la situación por la que ahora transitas. Si ves que no puedes sostener la situación acude a un profesional de la salud.

@palabrayterapia

©Noelia Terrón Torres