



¿CÓMO TRANSFORMAR EL SUFRIMIENTO EN SUPERACIÓN Y RENOVACIÓN?



Por: Lic. Clara Valdivieso Vega

- ¿Crees que es posible transformar el sufrimiento en superación?
- ¿Te has planteado que la tristeza y el dolor que sentimos cuando sufrimos puede convertirse en fuerza y determinación?





DOLOR EMOCIONAL

- Es lo que experimentamos cuando perdemos algo o a alguien.
- No se trata de un problema orgánico, sino emocional y suele estar muy asociado al sentimiento de pérdida, bien sea por una traición, una ruptura, separaciones, etc.
- Se hace especialmente intenso ante la pérdida de un ser querido.
- Cuando nos sentimos solos o tristes. Lo que vivimos cuando decimos que *“estamos sufriendo”*.

Proceso Mental ante el Sufrimiento



Cerebro busca soluciones y resolver – Esta preparado

Para que el mecanismo que se ponga en marcha sea el correcto.

Lo que puede llegar, incluso, a hacernos enfermarnos físicamente.



Solo 1 condición



Debemos permitirnos sentir y explorar ese dolor

Cuando nos negamos a sentirlo o evitamos, el problema no solo no se resuelve, sino que se agrava

El Dolor y Sufrimiento es inherente a la vida

Forma parte de la vida de la misma manera que el gozo y la alegría.

Tendemos a pensar que el sufrimiento es una casualidad fatal, un capricho del destino, pero no es más que una extensión de nuestra existencia.

Por ello no podemos esquivarlo. Todo esfuerzo puesto en esto será agotador e inútil.



El Dolor y Sufrimiento es inherente a la vida



El ser humano se empeña una y otra vez en negarlo, disfrazarlo de enfado, de fuerza falsa y superficial.

Y esto va agrandando, poco a poco, el vacío interior que vamos sintiendo.

Cuando la solución está justo delante de nosotros. Tan fácil y difícil a la vez: ***permitirse vivir el dolor y ver qué mensaje nos quiere decir.***

Es posible transformar el sufrimiento en superación



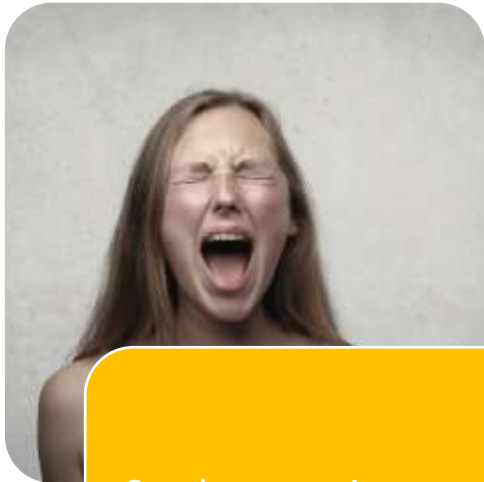
Imagina que la emoción, en este caso ese dolor emocional, es un mensajero que viene a traernos un paquete...

¿Qué tendrá que hacer el mensajero?



¡No siempre lo sabremos de antemano!

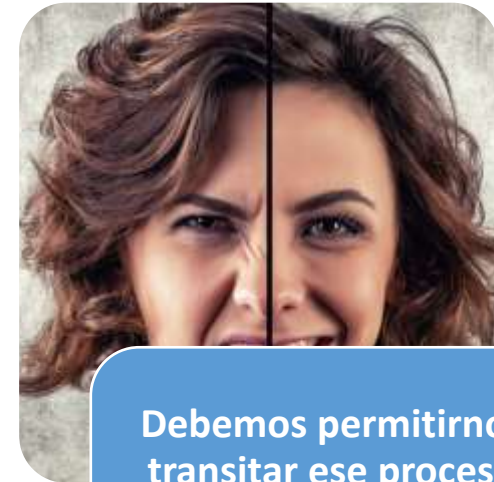
Es posible transformar el sufrimiento en superación



Con las emociones pasa lo mismo. Son esos mensajeros que llaman a nuestra puerta a traernos un mensaje.



si nos negamos a abrir, volverán una y otra vez hasta que consiga que escuchemos eso que nos tiene que decir.



Debemos permitirnos transitar ese proceso que llamamos duelo en el que *aparecen los miedos en forma de soledad, vacío, angustia, desesperación o futuro incierto.*

Es posible transformar el sufrimiento en superación

Es, entonces, cuando se produce el «clic» que nos lleva a la **aceptación**.

Dejamos de luchar contra la realidad, soltamos la ira, la negación, el enfado y nos rendimos.

Ojo, Rendirse = Resignarse



Es posible transformar el sufrimiento en superación



El cerebro ya puede ponerse en marcha y buscar soluciones.

Empiezas a ver las cosas tal y como son.

Y convertimos ese dolor en fuerza y determinación para salir adelante.



Es en ese momento en el que nos transformamos, crecemos y nos superamos.

Confía en ti



Cuando lo sientas,
recibe en mensaje y
confía en tu capacidad
para resolverlo.



Si ves que necesitas ayuda
para lograr culminar el
camino de transformar el
sufrimiento en
superación, busca ayuda
de especialistas.



VIDEO: EL VUELO DEL AGUILA



ACTITUDES FRENTE AL CAMBIO



EXPRESALO

- ❖ Comparte con una persona de confianza lo que estás pasando.
- ❖ Esto te ayudará tener mayor confianza y una visión diferente de las cosas.



CAMBIA LA HISTORIA

- ❖ Nuestro narrador interno exagera, por ello debemos cuestionar si lo que la mente nos dice es real.
- ❖ Las personas solemos aferrarnos a la desesperación con facilidad pero rara vez llegamos a experimentar esos extremos que nos habíamos imaginado.



“Plan VIVE SANO”
Programa de Asistencia Psicológica

 **989058761**

TC
TALENTCONSULTING