UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Cómo superar un duelo sentimental?

25 NOV 2009

Así luce la portada del documento digital dirigido a corazones rotos, el cual está disponible en el sitio web de la Oficina de Bienestar y Salud de la UCR.

El psicólogo de la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica (UCR) M.Sc. Henry López Jiménez, publicó recientemente un documento titulado: ***Manual para el corazón partido, cómo superar los duelos sentimentales.***

Este manual nació como una respuesta de este especialista en adicciones, a la cantidad de consulta que sobre este tema recibe en el servicio de psicología clínica de la Oficina de Bienestar y Salud.

El manual pertenece al género de autoayuda y psicología práctica y se divide en varias etapas de acuerdo con las fases de los duelos sentimentales. La idea es que si una persona está pasando por un período de ruptura con su pareja, pueda autoevaluarse por medio de cuestionarios e ir comparando la evolución del proceso en las diferentes etapas que define el manual.

Para el máster Henry López el contenido de este material puede contribuir a corregir por entendimiento patrones emocionales y conductuales que podrían ayudar a comprender la dinámica de las relaciones de pareja.

Además, los instrumentos desarrollados en el manual, son elementos para realimentar información, así como para la elaboración de marcos teóricos por parte de las y los investigadores del tema.

El autor aclaró que el manual no se dirige a "salvar relaciones de pareja", ni a facilitar el olvido; su objetivo es abrir la mente para entender al corazón, enriquecer el autoconocimiento y para crecer como personas, porque gran parte de las recomendaciones apelan a la fuerza de voluntad.

La Oficina de Bienestar y Salud aclara que este manual tiene los derechos reservados a nombre del autor y es solo para uso personal, no comercial.

Si una persona está sufriendo una situación de esta índole puede consultar el manual en la siguiente dirección electrónica:

http://www.sais.ucr.ac.cr/pdf/Henry/Manual_Corazn_partido.pdf

Al final del texto, el autor recomienda que si después de un mes de haber practicado las recomendaciones del manual, y de usar la fuerza de voluntad, no ha logrado superar el duelo, es importante que recurra a un profesional en salud mental.

Sonia Vargas Cordero
Oficina de Bienestar y Salud UCR
sonia.vargas@ucr.ac.cr