

Superar Divorcio Consejos Prácticos



Superar las diferentes etapas de un proceso de divorcio no es fácil pero entre más claridad tengas te sentirás mejor. Aquí encontrarás algunos consejos prácticos

Las emociones y dificultades que aparecen ante un divorcio son complejas, las cuales generan múltiples interrogantes sobre el porqué se dio esta situación, el cómo enfrentar de la mejor manera al dolor y situaciones que el proceso de divorcio produce.

En el divorcio se mezcla elementos de tipo emocional, relacional, legal, de paternidad, maternidad, conflictos, económicos y reclamos, crisis y confusión entre otros elementos que hacen del proceso del

Consejos y Pasos para afrontar divorcio

divorcio un escenario complejo en el cual hay que moverse de manera prudente, sabia y centrada

Mira algunos consejos prácticos que te van a ayudar para enfrentar mejor este proceso del divorcio:

Primero que nada genera una actitud activa que te ayude a enfrentar el proceso del divorcio, ya que una actitud pasiva de esperar que el tiempo se encargue de borrar el dolor sufrimiento y consecuencias del divorcio no te va a ayudar demasiado

- Actúa para resolver inconvenientes del divorcio: Por el contrario lo más conveniente es tomar acciones concretas y definidas para resolver las situaciones que conllevan un divorcio para atender tus necesidades y lograr lo que deseas

No des lugar a la auto conmisericordia: Nunca te dejes sucumbir por el sufrimiento o la auto conmisericordia ya que el divorcio no te determina como persona, por el contrario proponte conscientemente tomar control de tu vida ya que esta es la única forma de desarrollar la confianza que tanto necesitas

- Repítete a ti mismo “de esta situación del divorcio voy a salir airoso y todo va a mejorar”

Consejos y Pasos para afrontar divorcio

Se consiente, que aunque desearás o no el divorcio , ahora estas experimentando una sucesión de cambios y pérdidas, que generan diferentes emociones que te afectan profundamente, por lo cual te conviene enterarte sobre las implicaciones y efectos que esto tiene para ti

Comprende que lo que vives es normal y que, aunque un divorcio es muy triste, finalizará y te sentirás mejor cuando alcanzas tu recuperación física y emocional. a ti mismo “de esta situación del divorcio voy a salir airoso y todo va a mejorar”



A continuación algunos pasos y etapas que deberás afrontar de la mejor manera posible para tu propio bienestar, el de tus hijos y expareja

Divorcio Pasos y Etapas para Afrontarlo



Todas las personas se casan con el ideal de hasta la muerte los separe, sin embargo a veces se da el divorcio, por los cambios en el estilo de vida de uno o los dos integrantes de la pareja y valores de la pareja, el descuido de la relación, la falta de amor de uno de los miembros, las dificultades de comunicación, la infidelidad, las faltas de respeto y falta valoración entre otras causas.

Circunstancias que desembocan en el divorcio y la experimentación de varias etapas y pasos complejos:

La mezcla de sentimientos que se pueden experimentar ante un divorcio son múltiples y a veces confusos, pueden aparecer sentimientos muy intensos: rechazo, ira o vacío ante la realidad y una profunda sensación de abandono.

Consejos y Pasos para afrontar divorcio

El divorcio es una experiencia que devasta y desestructura a la persona con sentimientos confusos y contradictorios: como querer separarse y al mismo tiempo desear salvar la relación, rabia y cariño, conciencia y negación.

Sin embargo en esta etapa, poco a poco se van dando los pasos para entender que el divorcio se convierte en un elemento liberador cuando ambas miembros saben que la dura decisión del divorcio será para bien, sobre todo si el matrimonio ya no contribuía a la dicha de ambos, se daban irrespetos, violencia psicológica o física, adicción a las drogas o infidelidades.

De por sí difícil, el divorcio, la comunicación para con los hijos es todo un tema, que debe manejarse con mucho tacto respeto por los sentimientos de los hijos, su adecuada comprensión y todo el apoyo emocional que puedan dar los dos padres.

En esta etapa del divorcio, importante es que ellos entiendan que el divorcio no es por culpa de ellos, que su bienestar y la relación con papá y mamá no será afectada porque papá y mamá siempre estarán con ellos.

Este tipo de aclaraciones ayudará a los hijos a entender, que esta decisión del divorcio es la más sana que sus padres pueden tomar, antes que se den o sigan los pleitos y tensiones constantes en el hogar.

Consejos y Pasos para afrontar divorcio

En las primeras etapas del divorcio, la comunicación tiende a ser muy complicada y difusa entre la pareja, permeada por reclamos, críticas y discusiones en una guerra campal de tensiones que confunden y afectan mucho a la pareja y a veces a los otros miembros de la familia

Ante esta dificultad de comunicación es conveniente buscar los momentos más oportunos para hablar o escribir lo que se piensa si la comunicación es muy difícil o perturbadora

Con el pasar del tiempo, las emociones se sosiegan y el divorcio da paso a una etapa de reencontrarse con a sí mismo, iniciando nuevos proyectos aceptando los cambios y viendo los retos y oportunidades que tiene por delante, posibilitando el potencial para establecer una futura relación más satisfactoria.

El proceso de la superación de un divorcio se da en etapas con pasos de avance progresivos. No es repentino, ni lineal, más bien es un proceso de etapas de más avances con algunos pocos retrocesos a enfrentar tristezas y enojos que afloran esporádicamente como para ser tratadas de nuevos hasta que ya nunca más aparezcan

Existen circunstancias que pueden reavivar una antigua herida sin sanar. Por ejemplo, ver a la expareja en el supermercado con su nuevo pretendiente, o darse cuenta de la prosperidad de tu expareja mientras tú con mil dificultades pagas tu apartamento.

En esos momentos, lo mejor es que reconozcas tus emociones sin tratar de negar lo que sientes, racionalizarlas o encubrirlas para no

Consejos y Pasos para afrontar divorcio

parecer una persona atormentada o vengativa. Aquí lo mejor que puedes hacer es hablar con quien de confianza, escribir lo que sientes o participar de grupos de apoyo

Ten presente: que superar un divorcio es un proceso que requiere tiempo para superar el dolor, replantear tu vida, iniciar nuevos proyectos y crecer como individuo.

Si deseas profundizar y descubrir cómo enfrentar adecuadamente el divorcio y crecer en medio del proceso [Haz clic aquí](#)



TOMA ACCION [Haz clic aquí](#) !

Tu amigo,

MSc Minor Vindas

Máster en Orientación Familiar