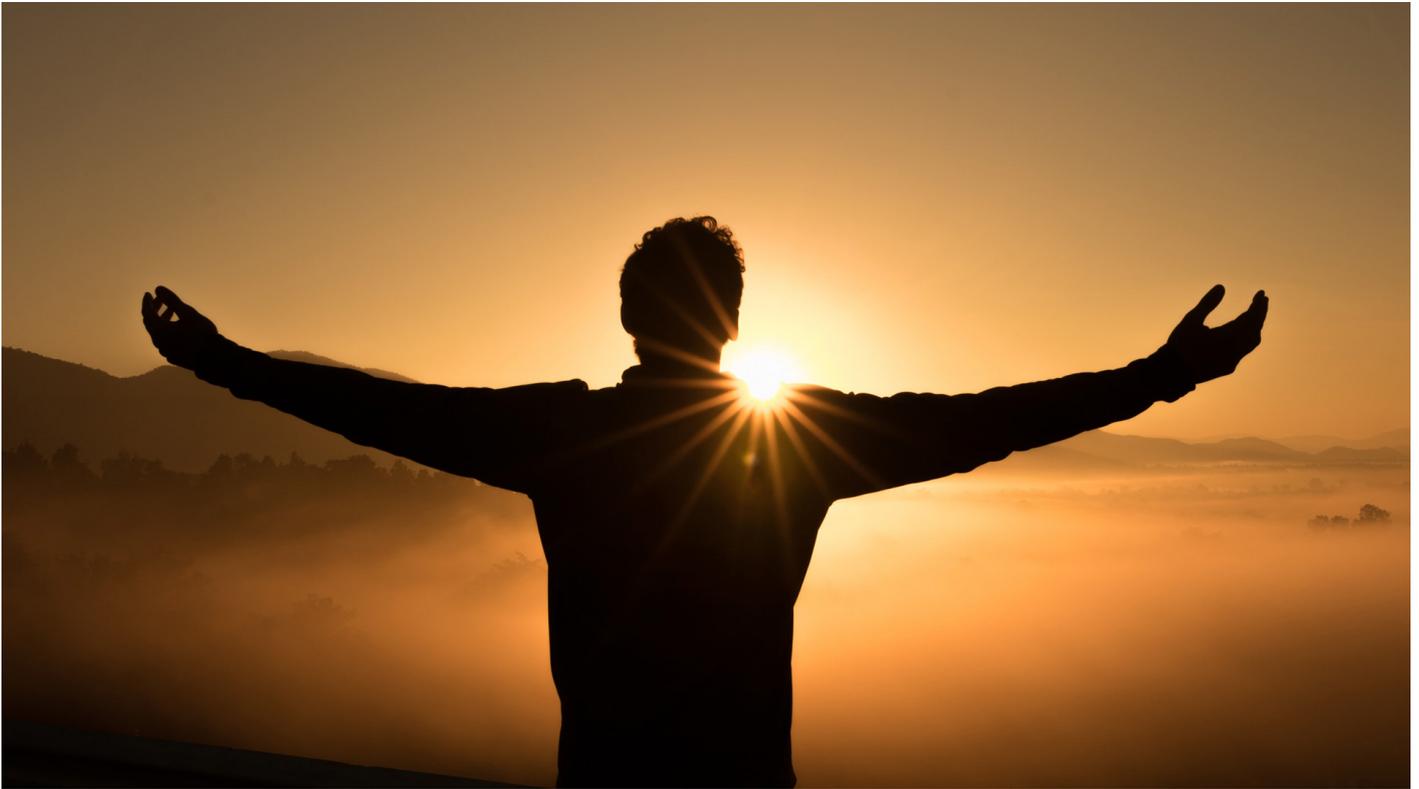


“Vive con plenitud, el final llegará a su momento” expresa tanatóloga



Con motivo de **generar conciencia y entendimiento en cómo será la forma de sobrellevar pérdidas frente a esta nueva normalidad**, la Dra. Nancy Rodríguez Mayorga, **especializada en tanatología**, nos expone un **nuevo punto de vista frente a la muerte**.

Para esto menciona que **no** hay que **basarse** en el **arrepentimiento**, sino en **afrontar y aceptar la misma**.

“No cabe duda que, aunque son situaciones no tan comentadas siguen siendo realidades que pueden afectar a cualquiera de nosotros y necesitamos estar preparados justamente ahora en tiempos difíciles” comentó la doctora.

Justo como ella explica, desgraciadamente estamos afrontando momentos en los que es mucho más probable sufrir de la pérdida de algún ser querido, sin embargo, lo mejor en estos casos es **guardar la calma y tratar de salir adelante**.

Comenta que en estos tiempos podría darse el desafortunado caso de contraer una enfermedad riesgosa, sea covid-19 o no, pero lo que menos debemos de hacer es deprimirnos y dar el caso como perdido.

“La mente es tan poderosa que ocasiona enfermedades” afirmó Nancy.

Agregando que el hecho que sugestionarse es tan poderoso como la enfermedad en sí y **mantenernos de frente a la enfermedad**, sea cual sea esta es una **actitud clave**.

Es importante **no permitir que estas emociones formen un sentimiento de negación en nosotros.**

“No hay que reprimirnos, debemos permitirnos liberar ese trasfondo, llorar si hay que llorar, sentir miedo si hay que sentir miedo, es válido, porque esa es una parte de nuestra naturaleza” mencionó la tanatóloga.

Algunos de los consejos que la doctora dio fueron **mantener una mente positiva ante la situación**, para esto es necesario aceptar nuestro problema y buscar soluciones efectivas que estén a la mano.



width="900" loading="lazy">

“Hay que aprender a normalizar los procesos tan difíciles que las personas pasamos durante un duelo, todos esos sentimientos que afloran durante esos momentos son vistos por algunos como malos sentimientos, hasta llegar al punto de negarlos” agregó Edgar Muñoz, coordinador de Bienestar y Consejería, campus Zacatecas.

“Por lo que hay que normalizar el sentirnos mal, aceptar la compañía de otros o acompañar a aquella persona que está presentando por esto” finaliza Edgar.

El tener **una mente plena y motivaciones activas que nos mantengan en forma para continuar con nuestros sueños también es esencial**, son las metas lo que nos motiva día con día a liberar nuestro potencial y llegar a la autorrealización.

Ella recomienda escribir una carta donde expresemos nuestros sentimientos ante la adversidad para soltar eso que está encerrado en nosotros mismos.

Además de enlistar nuestras metas para marcarlos no como sueños sino como prioridades a cumplir.



width="900" loading="lazy">

Rodríguez expone cómo es que aunque **fijarse metas es muy importante**, igualmente lo es **procurar que aquellos objetivos estén bien aterrizados con base en tus necesidades** de manera que puedas asegurarte de lograrlas.

La psicóloga Sandra Meza, coordinadora de bienestar y consejería, del campus Cd. Obregón nos comparte la importancia de no sobre exigirse y darnos el tiempo para sanar:

*“Hay que aprender a **conocer bien las etapas del duelo** y **permitirnos vivir cada una de ellas en su debido momento**, por bienestar integral, ya que este suceso viene a sacudir nuestro mundo personal, familiar, social, hasta laboral cuando se presentan”.*

*“**El duelo es algo que vivimos por distintas situaciones**, por tanto, **hay que llevarnos como un compromiso aprender de él y no temerle**”* concluyó Sandra.

Por último, la experta tanatóloga agregó unas palabras reflexivas a su público: **“Si disfrutamos la vida con plenitud, tengamos la seguridad que aceptaremos la muerte cuando el momento llegue”.**

*“Covid-19 no es igual a la muerte, **debemos dejar atrás el miedo y dar paso a la esperanza**; la meta es sanar”* fueron palabras de Nancy Rodríguez en su conferencia titulada “Duelos ocultos, una nueva realidad”.



width="900" loading="lazy">

La doctora impartió una conferencia digital en la **semana TQueremos** de este año, llevada a cabo del 31 de agosto al 4 de septiembre de 2020.

Esta es una semana llevada a cabo en el **Tecnológico de Monterrey** como parte del departamento de **LIFE** (Liderazgo y Formación Estudiantil) con la finalidad de establecer apoyo físico, psicológico y emocional a los estudiantes.

El Tec también lanzó el programa **Cuida Tu Mente**, en donde podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)