

Las Despedidas y Separaciones (Diciendo Adios)

Las buenas **despedidas** facilitan nuestra trayectoria en la vida. Es útil aprender las destrezas necesarias para despedirnos de buena manera. El decir **buenas noches** a los amigos y familiares que veremos al otro día nos dá la oportunidad de practicar mini-despedidas, día a día.

Las despedidas tienen las siguientes etapas:

1. **Comunica** directamente que te vas, o que habrá una separación.
Ej: “Ya ha llegado la hora de irme, o de despedirnos”
2. **Di** si anticipas volver a ver a la persona
Ej: “Nos vemos en un mes” o “No nos veremos otra vez...” o “Quizá nos volvamos a ver”
3. **Menciona** las *experiencias positivas* compartidas Ej: “Me encantó compartir este viaje contigo”
4. **Menciona** las experiencias negativas compartidas Ej: “Siento mucho el maltrato que pasamos con la policía”
5. **Concluye** los asuntos que necesitan resolverse Ej: “Sé que te debo dinero, y te lo mandaré por correo la semana entrante”
6. **Identifica** los asuntos irresueltos que no tienen solución Ej: “Siento no pudimos resolver nuestras diferencias sobre el volumen de la música”
7. **Menciona** el impacto de la relación en ti, incluyendo como te ha cambiado el conocer a la persona. Ej: Siempre me acordaré de tu generosidad; me has sensibilizado al poder que tiene una colaboración”
8. **Di** que te llevas de la relación que guardarás dentro de ti. Ej: “Gracias a ti, siento más aprecio por la naturaleza”
9. **Resume**, con tacto, tus sentimientos sobre esta relación. Ej: El haberte conocido me ha inspirado a ponerme nuevas metas académicas” o “Me sentí valorizado por ti”

Las despedidas no son el momento de:

1. Pretender que la separación no está ocurriendo.
2. Pretender que la despedida es temporera, cuando se sabe que será una separación larga o permanente.
3. Tratar de resolver lo que no se pudo resolver a lo largo de la relación.
4. De descargar ira o emociones negativas, sobretodo esas que nunca se habían mencionado.

Antes y después de una despedida importante:

1. Usa la escritura en tu diario para practicar las despedidas antes de hacerlo en persona.
2. Practica la identificación de tus emociones o sentimientos y como procesarlos. Ej: Si hay un sentimiento de pérdida al separarte, o si sientes alivio al separarte.
3. Después de una despedida o separación importante, apunta en tu diario como te fué; lo que funcionó bien y lo que no funcionó tan bien.