

## ¿Qué es el re-sentimiento?

¿Qué podemos decir acerca de lo que llamamos "resentimiento"? Puede ser tantas cosas... Un enojo, una molestia, una forma de dolor. ¡O todas las anteriores!  
Pero se trata siempre de un malestar producto de una herida que nos parece injusta.

## ¿Qué re-sentimos?

Son diferentes situaciones las que podemos llegar a resentir, según las experiencias a través de nuestra historia de vida. Lo que hizo o dijo un padre, un hermano, una pareja, un amigo, un maestro, un jefe, un vecino...

Resentimos algo que hemos vivido como un daño que proviene del otro. Algo que, como se mencionó, crea una herida fundada en la sensación de que se cometió una injusticia hacia nuestra persona.



**Si desea recibir servicios psicológicos, puede comunicarse a la Unidad de Servicios Psicológicos (USP) del Plan de Bienestar al (787) 268-0404 ext. 233**



**plan de bienestar**  
**ulm-prssa**

Sirviendo al obrero portuario y su familia

# ¿Resentimiento o re-sentimiento?

UNIDAD DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS

Boletín creado por: Keiliany Rivera Santiago  
Revisado por: Dra. Dyhalma N. Ávila López

## • • • • • ¿Dónde nos ubica el re-sentimiento?

El resentimiento puede dejarnos ubicados en una posición donde pareciera que no existe la posibilidad de movernos a hacer otra cosa.

Puede volvernos prisioneros de ciclos de re-petición, en los que nos dejamos atrapar, quedando a la espera de algo que no está en nuestras manos: que el otro reconozca el daño que hizo y lo repare.

Nos dejamos cegar y consumir por la queja, manteniendo viva la memoria de lo que sufrimos y anhelando que el otro "pague".

En la espera, nos enajenamos y desligamos de aquello que nos corresponde analizar y asumir: nuestra responsabilidad sobre el modo de tramitar lo vivido.

## ¿Qué se hace con el re-sentimiento?

No se trata de ignorarlo, sino de lograr hacer algo diferente con él. Transitarlo de un modo en que podamos sentirlo, pero sin quedar "prisioneros". Es decir, apostar a un movimiento, a la búsqueda de otras posibles formas de ubicarnos con respecto a esa vivencia dolorosa. Podería pensar y asumir desde otra posición subjetiva.

Probablemente pensarás: "¡si fuera tan fácil!" Y, en efecto, no lo es. Hacer un movimiento así supone tomar una decisión y hacer un trabajo a nivel psíquico. Requiere implicarnos en un proceso que incluye hacernos preguntas que pueden resultar incómodas y estar dispuestos a navegar por aguas que pueden ser turbulentas.

En ocasiones, resulta difícil transitar uno mismo esas aguas turbulentas. Cuando esto ocurre, el recorrido puede hacerse acompañado, en un espacio de escucha y reflexión como el que brinda nuestra Unidad de Servicios Psicológicos.

**"Es preciso entonces navegar, atravesar, ir hacia el horizonte, hallar un lugar distinto para ser de nuevo capaz de vivir aquí y ahora."**

### Referencia:

Fleury, C. (2023). *Aquí yace la amargura* (L., Agoff, Trans.) (1ra ed.). Siglo Veintiuno Editores.