

El duelo en Navidad

A-MOR
Programa de vida consciente



m. José Martín-Camacho
EXPERTA EN VIDA CONSCIENTE



El duelo en Navidad puede ser especialmente doloroso, ya que las celebraciones evocan recuerdos de seres queridos ausentes. Es importante permitirse sentir y procesar la pérdida, rodearse de apoyo emocional y crear nuevos rituales que honren su memoria. Aunque difícil, el tiempo y el autocuidado ayudan a encontrar paz durante estas fechas cargadas de emociones.

La soledad en Navidad puede intensificar sentimientos de tristeza y aislamiento ya que, en cierta medida, se trata de otro tipo de duelo. Para afrontarla, es clave conectar con otros, ya sea a través de voluntariado, llamadas o actividades compartidas. Crear momentos significativos, como reflexionar o empezar nuevas tradiciones, ayuda a mitigar el vacío emocional. Recordar que estas fechas son pasajeras puede brindar consuelo y esperanza.

Aquí te dejo diez claves para vivir esta Navidad desde el amor hacia los ausentes pero también desde el amor hacia ti mismo en estas difíciles circunstancias.



ACEPTA TUS PROPIAS EMOCIONES:

Esto significa reconocer y permitir que los sentimientos surjan sin juzgarlos ni reprimirlos. Es comprender que las emociones, tanto positivas como negativas, son una parte natural de la experiencia humana. Aceptarlas no implica resignarse, sino aprender a convivir con ellas y darles un espacio para procesarlas, facilitando el crecimiento personal y el bienestar emocional.

Tres acciones para lograrlo:

1. **Autoobservación consciente:** Tómate unos minutos al día para identificar cómo te sientes y nombra esas emociones sin etiquetarlas como "buenas" o "malas".
2. **Expresión emocional:** Escribe un diario, habla con alguien de confianza o practica actividades artísticas que te ayuden a liberar sentimientos.
3. **Respiración y mindfulness:** Usa técnicas de respiración profunda para estar presente y gestionar tus emociones con calma.



HONRA LA MEMORIA DE QUIEN NO ESTÁ

Honrar la memoria de los ausentes implica recordarles con amor, gratitud y respeto, manteniendo vivo su legado en nuestras vidas. Es un acto de conexión emocional que permite celebrar su impacto mientras gestionamos su ausencia.

Formas de honrar su memoria:

1. **Rituales personales:** Encender una vela, dedicar un brindis o colocar un espacio con objetos significativos.
2. **Compartir recuerdos:** Hablar de ellos con familiares y amigos, reviviendo momentos felices y enseñanzas.
3. **Acciones en su nombre:** Realizar donaciones, plantar un árbol o participar en actividades que les representen.
4. **Crear nuevas tradiciones:** Incorporar un momento especial en las celebraciones para recordarlos.

Honrar su memoria nos reconforta y fortalece el vínculo con quienes ya no están



HABLAR DE ELLOS

Hablar de los seres queridos que han partido y compartir recuerdos felices en familia es una forma de mantener viva su presencia emocional. Al recordar momentos positivos, se transforma el dolor en gratitud, permitiendo que el amor que sentíamos por ellos prevalezca sobre la tristeza.

Este acto crea un espacio de conexión y apoyo mutuo, ya que cada miembro de la familia puede compartir su perspectiva, enriquecer los recuerdos comunes y sentirse acompañado en su duelo. Además, hablar de los ausentes ayuda a procesar la pérdida, facilitando la aceptación y fortaleciendo los lazos familiares.

Compartir anécdotas felices honra su legado y nos recuerda que, aunque físicamente no estén, su impacto sigue presente en nuestras vidas.



INICIA UNA NUEVA TRADICIÓN

Crear nuevas tradiciones tras la pérdida de un ser querido es una manera de adaptarse a la vida sin su presencia física, sin dejar de honrar su recuerdo. Las nuevas tradiciones ayudan a transformar el dolor en una experiencia significativa, permitiendo a las personas procesar el duelo mientras mantienen un vínculo emocional con el ausente. También ofrecen la oportunidad de renovar las celebraciones con un enfoque que aporte esperanza y unión familiar.

Tres acciones para lograrlo:

1. **Inicia un ritual en su memoria:** Dedicar un momento especial para recordarle, como encender una vela o compartir una anécdota.
2. **Integra actividades que unan a todos:** Planifica algo nuevo, como cocinar juntos su plato favorito.
3. **Haz algo significativo:** Realiza una donación o proyecto en su honor



RODEARSE DE APOYO EMOCIONAL.

Es crucial durante momentos difíciles, como el duelo o las festividades tras la pérdida de un ser querido. Compartir el dolor con personas cercanas alivia la carga emocional, fomenta la comprensión mutua y reduce la sensación de soledad. El apoyo fortalece los lazos y brinda un espacio seguro para expresar emociones y recibir consuelo. Este acompañamiento es esencial para sanar y encontrar equilibrio.

Tres acciones para lograrlo:

1. **Busca a personas de confianza:** Habla con amigos o familiares que te escuchen sin juzgar.
2. **Únete a grupos de apoyo:** Compartir experiencias con personas en situaciones similares puede ser reconfortante.
3. **Permite que te ayuden:** Acepta gestos de apoyo, como compañía o ayuda práctica.



SÉ COMPASIVO CONTIGO MISMO

Ser compasivo con uno mismo significa tratarnos con la misma comprensión y amabilidad que ofreceríamos a un amigo en momentos difíciles. Es aceptar nuestras imperfecciones y emociones sin juzgarnos, reconociendo que el sufrimiento y los errores son parte de la experiencia humana. La autocompasión fomenta el bienestar emocional, reduce la autocrítica y nos ayuda a afrontar los desafíos con resiliencia.

Tres acciones para lograrlo:

1. **Habla contigo mismo con amabilidad:** Sustituye pensamientos críticos por frases de apoyo, como "Estoy haciendo lo mejor que puedo".
2. **Permítete descansar:** Prioriza el autocuidado físico y mental sin sentirte culpable.
3. **Acepta tus errores:** Aprende de ellos en lugar de castigarte, valorando el esfuerzo realizado.



PARTICIPA EN **ACTIVIDADES** **SIGNIFICATIVAS**

La música, el arte o las manualidades pueden ayudarte a canalizar emociones. La creatividad permite “sudar” las emociones. Es un modo de expresión menos invasivo, es más simbólico y personal.

Tres acciones para lograrlo:

1. **Tener un cuaderno o diario propio:** donde plasmar los sentimientos en nuestro día a día
2. **Lectura:** libros, poesías, oraciones... donde validar lo que se siente, salir de sí mismo y mirar el duelo desde otro punto de vista
3. **Música:** Es muy evocadora, terapéutica, genera estados emocionales y permite expresarlos



BUSCA AYUDA
PROFESIONAL SI LO
NECESITAS:

Un psicólogo puede guiarte si el duelo es muy intenso.

Aunque el dolor que conlleva la muerte de un ser querido es inevitable, un psicólogo puede aligerar la carga del sufrimiento y guiarte en la elaboración del duelo, previniendo o resolviendo un duelo patológico o complicado.

También existen grupos de apoyo. Búscalos, están abiertos a toda persona que se encuentra en duelo. Caminar acompañado de otros que están en fase de superación del duelo, reforzará tus emociones positivas y te ayudará a salir del aislamiento.



CONECTA CON LA ESPIRITUALIDAD:

Si es parte de tu vida, un momento de oración o reflexión puede ser sanador.

No olvidemos que todos somos seres espirituales y que el duelo nos enseña a abrir nuestro corazón y nuestra mente a la vida en su plenitud y a la sabiduría que ella nos trae.

La muerte, sea del tipo que sea, como compañera y maestra de vida, en esta dimensión espiritual puede ayudarte a abrazar tu yo más auténtico, a valorar las cosas y las personas que están en tu vida y agradecer el paso de nuestros seres queridos por esta tierra, con todo lo que ellos han aportado a nuestra existencia.



VIVE EL PRESENTE:

Disfruta los momentos con los que están ahora a tu lado, sin culpa ni remordimientos

El duelo supone ir reelaborando desde el día a día tus valores más profundos. Es un proceso de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro: cómo es ahora el mundo para ti y cómo te ves ahora en el mundo con la certeza de la ausencia.

Implica vivir el presente sin anclarse en el pasado ni renunciar a ello pero con ilusión por el futuro. Todo lo vivido con ese ser querido que se ha marchado, siempre estará contigo: su recuerdo, su risa, sus palabras, sus enfados, los problemas afrontados juntos... todo eso te pertenece. Y poco a poco podrás recordarlo sin lágrimas sino con una sonrisa.

Espero que estos diez pasos para vivir la Navidad con los que ya no están, te sean útiles pero sobre todo deseo, que en estas fechas seas capaz de mirar tu dolor con amor y compasión, como esa persona que ya no está, te mira a ti.

**VIVE LA NAVIDAD CON LOS QUE
ESTÁN, PORQUE LOS QUE NO
ESTÁN TE ENSEÑARON A VIVIRLA
CON ALEGRÍA Y CON ILUSION**

<https://xn--acompaandovida-vnb.com>

<https://www.facebook.com/mariajose.martincamacholara>

<https://about.me/mjosemartin-camacho>

info.dandovida@gmail.com


m. José Martín-Camacho
EXPERTA EN VIDA CONSCIENTE

A-MOR
Programa de vida consciente