

*¿'Llegó diciembre con su alegría,
mes de parrandas y felicidad'?*

Pero las emociones tristes luego de un duelo no desaparecen en Navidad



¿Cómo atravesar las fiestas navideñas con un duelo?

8 consejos de Maria Alejandra Ladrón de Guevara, psicóloga clínica.



1

Trabajar el autoconocimiento

Antes de cualquier listado de tips a seguir, es importante revisar qué sabemos de nosotros mismos y aprender a reconocer las emociones que van llegando.

FF
“No se trata de controlar, de anticipar, planear o saber exactamente cómo va a transcurrir la noche. Sino **confiar en que si algo va mal, seré capaz de decir ‘ya sé lo que me está pasando y lo puedo atender’**”.



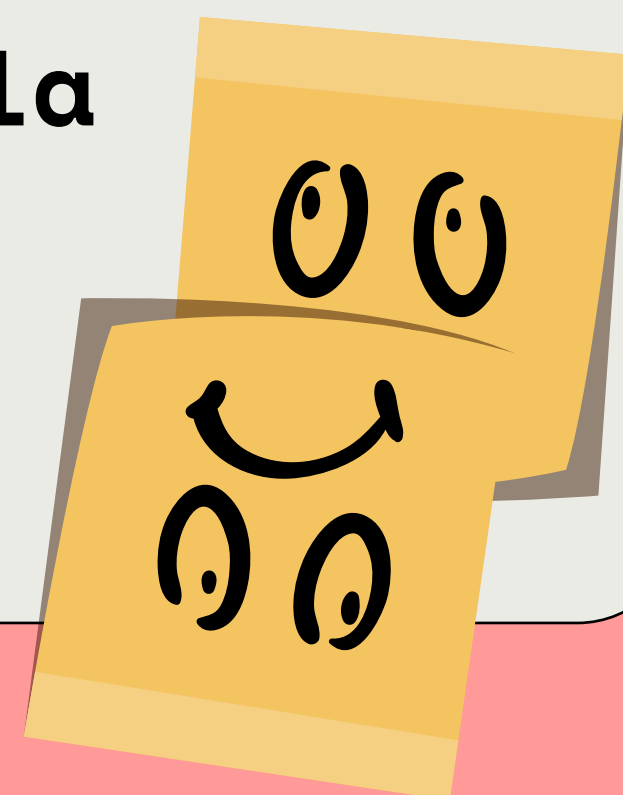
2

Validar todas las emociones que surjan

No forzarse a sentir algo en particular ni evitar las “emociones negativas”.

Por el contrario:

- **Aprender a nombrarlas**
Pasar del ‘me siento rara’ a ‘lo que siento se llama angustia’.
- **Y entender que existe la ambivalencia**
felicidad/tristeza
confusión/alegría



3

Conocer cómo se ve mi espacio seguro

Es importante conocer ese **lugar en donde los vínculos son un recurso a favor** y no son desencadenantes de dolor.

Analiza si realmente la familia es ese espacio seguro o, por el contrario, tienes que estar pendiente de evitar comentarios que puedan abrir heridas.



4

Expresar lo que necesitas

Previo a algún encuentro, **contarle a alguien de confianza que estás pasando por un momento difícil** y expresarle cuáles son tus necesidades para que sepa como ayudarte.

EE
*“Esto no es una garantía de que eso es exactamente lo que nos va a dar bienestar, pero sí **lanza un mensaje a nuestra mente y es que yo tengo agencia sobre mi propio bienestar**”.*



5

Identificar quiénes asistirán a los encuentros navideños

Tener una persona en particular, con quien más confianza haya, **que sirva de apoyo para el momento en que lleguen los detonantes.**



6

Tener presente que irse también es válido

Si tienes la opción de salir de los lugares donde no te sientas a gusto, **¡hazlo! Usa, sin remordimientos, esa puerta si sientes que la necesitas.**



7

Encontrar estímulos agradables

Que te ayuden a volver a la realidad cuando tu mente te lleve por lugares tristes u oscuros.

FF
“Hay cosas que nos van a ayudar a sentirnos un poquito más reconfortados para transitar momentos difíciles: el olor de una crema, una canción, algo para tocar”. Tenerlos a la mano puede ser útil para ayudar a regularnos si nos enfrentamos a un detonante.



8

Reflexionar

Luego de una reunión donde las emociones estuvieron a flor de piel, **tómate un tiempo para identificar cada una de ellas. Qué sentiste y qué las detonó.**

Qué

te molestó

te causó dolor

*te hizo sentir
incomodidad.*

**Si por estas fechas
estás o estuvieras
pasando por un duelo,
¿cómo crees que se ve
el espacio en el que te
gustaría estar?**