

## Siete consejos para sobrellevar el duelo durante las festividades

utpl  
24/12/2020



Categorías:

Administrativos, Alumnos, UTPL

La llegada de las **festividades de Navidad y Año Nuevo son motivo de alegría y celebración en muchas familias debido a las actividades que se realizan con las personas más cercanas**. Sin embargo, para quienes han sufrido la muerte de un ser querido, ya sea por la pandemia, por una enfermedad, accidente u otra causa, atravesar estas situaciones conlleva dolor, estrés, tristeza, angustia y desesperación más en estas fechas importantes.

Sin duda, **la pérdida de seres queridos es una experiencia dolorosa que en estas festividades puede resultar frustrante** debido a la aflicción que ocasiona esta ausencia. **Las familias que están atravesando una pérdida tienen opciones que les permitirán sobrellevar de una manera más adecuada un momento como estos**. Entre estas opciones existe una actitud de apertura, en lugar de aislarse y evitar la compañía, lo recomendable es permanecer unidas y con ello rendir un homenaje a quienes ya no están.

[Luz Ivonne Zabaleta](#) [1], docente del Departamento de [Psicología de la UTPL](#) [2], menciona que una pérdida humana afecta las emociones de cada persona y las actividades que se realizan. La alteración del estado anímico afecta la percepción que se tiene del mundo y nos hace sentir agobiados, con sentimientos de incertidumbre y miedo. Para las personas que están atravesando un duelo en estas festividades, la experta recomienda:



1. **Expresar emociones:** permítase sentir las emociones que conlleva el proceso de duelo, exprese sus sentimientos, hable del dolor que siente con sus familiares para que estos no se repriman en su ser y se somaticen en otras enfermedades.
2. **Evite estar solo:** las pérdidas se afrontan acompañados, ya que en la soledad abundan pensamientos recurrentes sobre los mismos hechos, ante eso es preferible ocupar su atención en otras actividades, como realizar ejercicio en compañía de amigos o familiares.
3. **Rinda homenaje a quienes han partido:** para gestionar el duelo converse con sus allegados sobre el ser querido, recordando con alegría los momentos que disfrutaron, recordando su presencia con alegría. Aprópiase de su legado para construir con base a ello un buen recuerdo, puede dedicar un espacio diario para orar por esa persona o realizar una actividad en su nombre si así lo desea o sus creencias le invitan a ello.
4. **Limite la culpa:** atrevase a vivir las emociones sin tener sentimientos de culpa, si siente alegría durante las festividades no se culpe, ya que estas emociones son normales. Considere que una parte de usted se ha ido con el ser querido, pero la vida continúa y por los que quedan junto a usted debe replantearse sus emociones.
5. **Comparta la celebración:** pese al sentimiento agobiante del duelo, recuerde que no está solo, si no que en su familia hay niños y jóvenes que disfrutaron de estas festividades y por ellos hay que compartir y dar espacio a la alegría, serenidad, esperanza y fe. Además, tenga en cuenta que la forma en que usted enfrenta el duelo la aprenden los niños.
6. **Sea empático:** si en su familia hay algún integrante que presenta un nivel mayor de tristeza ante una pérdida, trate de ser empático e involúcrelo sutilmente en la celebración, respetando sus conductas y sin hacer bromas ofensivas.
7. **Rodéese de seres amados:** en estas festividades, en las que por la pandemia hay que limitar las reuniones familiares, rodéese de sus seres más cercanos a quienes ama y lo apoyan. Comparta con ellos sus planes familiares.

# CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO DURANTE LAS FESTIVIDADES

## EXPRESA TUS EMOCIONES

Reprimir estados emocionales puede ocasionar que el cuerpo se exprese con dolores físicos e incluso enfermedades ¡exprésate!



## EVITA LA SOLEDAD

No te aisles. Esto provoca que tus pensamientos negativos sean más recurrentes y te agobien.



## NO TE SIENTAS CULPABLE

Buscar espacios que te permitan sentir alegría y regocijo son necesarios para sobrellevar la pérdida.



## RODÉATE DE SERES AMADOS

Actualmente puede ser virtual o personalmente, lo importante es mantener el contacto y la cercanía.



## CREAR UN ESPACIO DE RECUERDOS

Hablar o crear un espacio físico para recordar a la persona que ya no está puede ayudar a atenuar el dolor.



## PLANEA TU VIDA Y CUIDA DE TI MISMO

Arma un plan con objetivos y metas a corto plazo e incluye buena alimentación y ejercicio en tu plan de vida.



Fuente: Luz Ivonne Zabaleta  
Docente de Psicopedagogía UTPL

**UTPL**

Lo fundamental es recordar que no hay fórmulas establecidas para celebrar estas festividades, menos aún, cuando atravesamos una etapa de duelo. Lo que puede hacer es planificar, pedir apoyo y participar de la celebración con calma, controlando sus emociones y con un espíritu de esperanza ante la vida que continúa pese a las pruebas difíciles que la vida coloca. Si es necesario, busque ayuda profesional. No tema en expresar que necesita apoyo para enfrentar momentos duros.

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/siete-consejos-para-sobrellevar-el-duelo-durante-las-festividades>

### Links

- [1] <https://investigacion.utpl.edu.ec/es/lizabaleta>
- [2] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/psicologia>