



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Un año o una Navidad sin mi ser querido

El proceso de adaptación y afrontamiento es único para cada persona

A mis padres, hermanos e hija difuntos

Vivir un año o una temporada navideña sin la presencia de un ser querido puede ser una experiencia abrumadora y desafiante. En estos momentos, las emociones pueden desbordarse y la celebración puede parecer carente de sentido. En medio de este panorama, surgen complejas reflexiones sobre el autocuidado, la autoimagen y la manera en que la ausencia impacta nuestras interacciones sociales, incluyendo la resistencia a abrazar o ser abrazado. Reflexiona sobre lo que la Navidad significa para ti personalmente. Puede que sientas que no tiene sentido celebrarla sin tu ser querido, pero podrías encontrar maneras alternativas de honrar su memoria durante estas fechas, como realizar una actividad en su honor o recordar los buenos momentos compartidos. La ausencia de un ser querido durante estas fechas es una realidad que a veces resulta difícil de aceptar. Sentimientos de tristeza, melancolía, e incluso enojo, pueden estar presentes. Permítete sentir estas emociones sin juzgarte a ti mismo es crucial para tu bienestar emocional. En este caso, aceptar la



ausencia de tu ser querido puede ser el primer paso para poder manejar tus emociones durante la Navidad. Reconocer y validar estas emociones es fundamental para el proceso de duelo y adaptación. En medio de este proceso, la negativa a abrazar o dejarse abrazar puede representar una expresión de límites personales y una necesidad de protección emocional. De ahí la importancia de revisar la autoimagen y el cuidado personal, porque adquieren un significado especial en este contexto. La negativa a abrazar a otros o permitir ser abrazado puede interpretarse como una forma de descuido propio. En un momento de fragilidad emocional, algunos individuos optan por establecer límites físicos para protegerse y preservar su bienestar emocional. La sensibilidad a la intimidad física puede ser una manifestación de la autoimagen y el respeto hacia las propias necesidades emocionales.

La relación con el contacto físico, como los abrazos, también está influenciada por la cultura y las experiencias pasadas o experiencias previas, ya sean positivas o negativas, pueden moldear la disposición de una persona hacia la expresión de afecto físico. En este sentido, un año o una Navidad sin un ser querido puede representar

un cambio radical en las tradiciones familiares, afectando la dinámica y la manera en que se expresan los afectos durante estas festividades. En un año o una Navidad sin la presencia de un ser querido adquiere una relevancia especial, las emociones a flor de piel y la negativa a abrazar o ser abrazado puede ser una expresión genuina de necesidades emocionales y límites personales, y no necesariamente refleja un rechazo hacia otros. Es importante reconocer y respetar las diversas formas en que las personas procesan el duelo y la ausencia, fomentando un ambiente de comprensión y empatía durante estas festividades tan significativas. La adaptación a la ausencia de un ser querido durante la Navidad implica un viaje emocional complejo y personal. Aceptar nuestras propias emociones, cuidar de nosotros mismos y respetar nuestros límites son pasos esenciales para transitar este periodo, honrando la memoria del ser querido mientras buscamos nuestro propio bienestar emocional.

