

activa y consciente de que, aunque el presente esté teñido de lágrimas y vacío, el mañana será diferente porque yo elijo que lo sea.

Esta esperanza es demasiado valiosa para quedarse en el plano abstracto de los buenos deseos. Debe ser aterrizada, encarnada y convertida en una acción tangible y verificable. Y la acción más radical, más sanadora y más urgentemente necesaria en el punto más alto del sufrimiento es una sola: amarte a ti mismo.

El proceso de renacer después de la pérdida no es un evento mágico de Nochevieja, sino una secuencia rigurosa de elecciones diarias, en ocasiones a ciertas horas, en las que decidimos honrar la vida que se fue cuidando y nutriendo la vida que permanece: la tuya. La autocompasión no es debilidad ni egoísmo; es la inversión más inteligente en la resiliencia del espíritu y la base de cualquier proceso de sanación auténtica.

¿Qué acciones prácticas se pueden convertir en un plan de acción concreto?

Acción 1

Durante el duelo tendemos a autoanularnos, a sentir que no merecemos seguir con la rutina o que atender nuestras propias necesidades es un acto de traición hacia quien ya no está. Sin embargo, la vida exige estructura y un compromiso activo con la propia subsistencia.

Visualiza:

Si antes podías pasar por alto el desayuno, hoy convertirlo en un acto consciente es una expresión de amor propio y de respeto hacia tu cuerpo, que sigue luchando por ti. Pregúntate: ¿qué necesita mi cuerpo hoy para funcionar? ¿Descanso de calidad? ¿Una comida nutritiva y consciente? ¿Agua suficiente? No negocies tu bienestar básico. Ponerte

de pie, lavar tu rostro y tender tu cama, aunque sea lo único que logres en el día, es un triunfo de la voluntad sobre el caos y una afirmación clara de que tú sigues siendo una prioridad.

Acción 2

Mantener vivo el recuerdo no significa momificar el pasado ni repetir rituales que generan un dolor insoportable, sino darle continuidad a aquello que la persona representaba y permitir que su amor evolucione contigo.

Visualiza:

Si tu ser querido disfrutaba hornear galletas en estas fechas, no te obligues a hacerlo si la experiencia

resulta abrumadora. En su lugar, realiza una donación a su nombre a una causa que le importaba o escribe una carta donde narres el recuerdo que hoy puedes sostener, para guardarla o quemarla como acto simbólico. Si la cena en casa es demasiado dolorosa, cambia el escenario: acude a un restaurante o participa en un comedor comunitario. El cambio de forma no es olvido; es una adaptación consciente que honra la esencia.

Acción 3

El dolor y el trauma no son únicamente mentales o emocionales; son experiencias profundamente corporales. La tristeza suele alojarse



en el pecho y el diafragma; la ansiedad, en la mandíbula y los hombros. Esa energía necesita ser reconocida y liberada.

Visualiza:

Permítete llorar, gritar o permanecer en silencio si así lo necesitas. Pero después, comprométete a realizar un gesto físico de amor propio que ayude a liberar esa carga: un baño caliente con intención de limpieza emocional, diez minutos de estiramiento suave, o una caminata de veinte minutos bajo el sol y el aire fresco. Es un acto de autocompasión profunda que le comunica a tu biología, a nivel celular: estamos a salvo, somos fuertes y seguimos adelante.

Esta Navidad no es una pausa en el duelo; es el momento culminante para ejercer la soberanía sobre tu propio espíritu y asumir la herencia de tu vida. Es la oportunidad de demostrar que, incluso en el vacío más grande, existe una luz, la tuya, que no puede ser extinguida y que se enciende con el combustible del amor propio.

En suma, que este diciembre, en lugar de solo sobrevivir, elijas renacer. Que el dolor sea el catalizador y que la acción de amar-te sea la mejor ofrenda que puedes entregar a tu ser querido y a tu propia existencia. Esta es la inversión más rentable y trascendente de tu vida, y el verdadero significado de soltar el dolor para elegir la vida.

Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. WhatsApp: 6623322296. Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com**