

La primera Navidad sin ti: El desafío emocional de vivir las fiestas de fin de año tras la pérdida de un ser querido

La llegada de diciembre suele teñirse de luces, encuentros familiares y celebraciones. Sin embargo, para miles de personas, esta época se vive desde un lugar distinto: el vacío y dolor de vivir la primera Navidad sin un ser querido. Frente a este escenario, especialistas en salud mental aconsejan comprender, validar y compartir el dolor para transitar estas fechas de manera más saludable.

El doctor en Psicología Sergio González, académico de la Universidad de Santiago de Chile (Usach) e investigador en psicología social y cultural, explicó que Navidad y Año Nuevo son fiestas distintas en su carga emocional. “En estas fechas de fin de año hay dos fiestas. Hay una más interiorizada, desde el punto de vista personal y subjetivo, que es la Navidad, con un carácter más reflexivo. Y hay una fiesta más pagana y alegre que es el Año Nuevo. Yo diría que el momento más difícil es la Navidad”, señaló.

Anuncio Patrocinado

Según González, la Nochebuena despierta recuerdos significativos entre quienes viven el duelo, como celebraciones pasadas, rituales familiares y la presencia de quienes ya no están. “Cuando uno ha perdido un ser querido, recuerda que ha pasado Navidades con esa persona. El vacío se hace presente”, explicó a [Diario Usach](#).

Para el experto, lo fundamental es no enfrentar estas fechas en soledad. “Lo primero es estar arropado por los afectos, estar junto a otros seres queridos que también están viviendo el mismo proceso. El mayor problema en una fiesta de recogimiento como la Navidad es la soledad”, subrayó.

La primera Navidad sin ti: El desafío emocional de vivir las fiestas de fin de año tras la pérdida de un ser querido

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  **Impresiones**
-  **Manejo de redes sociales**
-  **Videos y fotografías profesionales**

 **Conversemos por WhatsApp**



El antropólogo aseguró que en este tipo de fiestas es importante compartir con quienes entienden la pérdida y pueden ofrecer sostén emocional. “El problema es estar en una fiesta en la cual las personas no tienen nada que ver con lo que uno está viviendo. En Año Nuevo, eso suele pasar más; por eso no es recomendable para alguien en duelo”.

Validar el dolor

Otro aspecto clave para convivir en las fiestas de fin de año durante un proceso de duelo es permitir que las emociones fluyan sin culpa. Tristeza, pena, sensación de vacío, todas tienen lugar. “La expresión de las emociones tiene un espacio. Uno las sienta a la mesa, les da un lugar, pero compartidas con personas que están en la misma lógica de empatía”, explicó el académico.

González propone dar un espacio a los recuerdos reflexivos, recordando momentos positivos con la persona fallecida. “Ese ejercicio de memoria es importante. Permite integrar la pérdida y darle un lugar en la vida de uno”, indicó.

Espacio de contención

En este mismo espíritu de contención, la red de cementerios católicos Acoger desarrollará

La primera Navidad sin ti: El desafío emocional de vivir las fiestas de fin de año tras la pérdida de un ser querido

en diciembre su ciclo de encuentros “Mi primera Navidad sin ti”, un espacio íntimo y simbólico destinado a quienes enfrentarán estas fiestas tras la partida reciente de un ser querido.

Durante la jornada se realizarán gestos simbólicos de homenaje y se entregará a cada participante una fotografía de su ser querido, enviada previamente al equipo organizador. Más que un acto religioso, se trata de una instancia abierta a toda persona que necesite contención, herramientas y compañía.

y tú, ¿qué opinas?