



un proceso de autodescubrimiento y autoaceptación, donde se es capaz de interiorizar y aprender de cada una de las emociones.

Imagina a una persona que se oculta tras el fallecimiento de un ser querido cercano. Busca en todo momento mantenerse ocupada con otras responsabilidades, tanto en el hogar como en el trabajo, sin darse cuenta de que esto sólo funciona temporalmente. Porque una vez que se toma conciencia de que el dolor no confrontado se manifestará inevitablemente –cuando el alma calla, el cuerpo lo grita–, se presenta la irritabilidad excesiva, el aislamiento social, los atracones o la pérdida de apetito, los trastornos del sueño, entre otras señales perceptibles. Y cuando la tristeza toque las puertas de tu alma, es importante identificar su causa, pues así te indica cómo gestionarla. Por ejemplo, si la tristeza es por añoranza, soledad, vacío o pérdida de sentido en la vida, entonces es momento de tomar acción.

Tener información, como la que estás leyendo en este momento, te permite utilizar diversas herramientas

de gestión de emociones, facilitando tu proceso de sanación. En publicaciones anteriores he hablado de técnicas de respiración para mantener la mente en el presente y recuperar tu paz y tranquilidad. La respiración abdominal y la respiración en cuatro tiempos son fundamentales, adaptadas a tus propios ritmos. Pronto, lograrás una conexión contigo mismo, con tu respiración y con tu entorno. Este regalo espiritual que te haces será una manera de honrarte, honrar tu proceso y, sobre todo, reconocerte como un gran ser humano que ha sufrido y transformado su vida tras la muerte de su ser querido. Finalmente, asumir la responsabilidad de nuestra propia sanación y crecimiento personal es esencial. A través del dolor, tenemos la oportunidad de aprender, evolucionar y transformarnos como individuos. Este proceso no sólo nos permite honrar a nuestros seres queridos, sino que también nos fortalece internamente, preparándonos

para enfrentar futuros desafíos con mayor resiliencia y comprensión. En suma, cuando decides dar el primer paso de aceptación de la muerte de tu ser querido, en ese periodo de adaptación, vendrá la integración de esta experiencia en tu vida y tu sanación. Por eso, te ayudarás de diferentes herramientas de gestión de emociones y, cuando sea necesario, buscarás ayuda profesional, sin juicios y desde el amor hacia ti mismo, porque reconoces que esto te traerá paz y tranquilidad. Recuerda que esta es una reflexión y no sustituye la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y así allanará el camino de tu vida.

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

