



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## Las fiestas decembrinas: ¿Alegría o nostalgia?

*Un Tiempo para reflexionar y reencontrarnos*

Las fiestas decembrinas tienen un poder especial. Para muchos, son momentos de alegría, de encuentro, de celebración; sin embargo, para otros, la ausencia de un ser querido puede convertir estos días en un espacio cargado de nostalgia y melancolía. Quizá este sea el primer diciembre sin esa persona, o tal vez ya haya pasado un tiempo desde su partida, pero la pregunta es la misma: ¿cómo reaccionamos ante esta realidad? ¿Cómo podemos tomar control de nuestra vida y honrar su memoria mientras experimentamos las emociones que estas fechas evocan? Hoy quiero compartir contigo una reflexión sobre la alegría y la nostalgia,

dos emociones que pueden entrelazarse durante esta época del año. Ambas, aunque a veces opuestas, pueden coexistir en nuestro interior y ofrecernos valiosas lecciones si les damos espacio para reconocerlas, nombrarlas y gestionarlas.

### Nostalgia: Un viaje al corazón

La nostalgia, según la Real Academia Española, es la tristeza melancólica provocada por la ausencia de algo o alguien, o el recuerdo de una felicidad perdida. En estas fiestas, la nostalgia se puede manifestar como un dolor profundo por la ausencia de aquellos que ya no están físicamente con nosotros. La mesa vacía, las tradiciones que ya no se viven de la misma manera, los espacios que parecen demasiado grandes sin su presencia son recordatorios inevitables de lo que se ha



perdido. Pero la nostalgia también puede ser una invitación a la reflexión profunda. Cuando sientas que la tristeza se apodera de ti, tómate un momento para detenerte. Respira profundamente. Inhala por la nariz, retén el aire unos segundos y exhala lentamente. Repite este proceso varias veces, hasta sentir que tu mente y cuerpo se calman. Ahora, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué me deja la ausencia de mi ser querido en estas fiestas?
- ¿Qué lecciones aprendí de su vida?
- ¿Cómo me gustaría honrar su memoria en este día?

Al darte este espacio para reflexionar sin juicios, permites que la nostalgia no se convierta en una carga pesada, sino en un canal de conexión y

gratitud por lo que fue. La nostalgia, al igual que el perdón, tiene un poder sanador cuando la aceptamos como parte del proceso de duelo y transformación.

**Alegría:** El regalo de vivir el ahora. Por otro lado, la alegría, como define la Real Academia Española, es el sentimiento grato que se expresa en palabras, gestos o actos de júbilo. La alegría es el reflejo de un corazón que se ha dado permiso para vivir, para sentir, para abrazar las emociones sin miedo. La alegría, incluso en los momentos más oscuros, puede ser una decisión. Si te detienes a pensar en esos momentos de felicidad que compartiste con tu ser querido, ¿cómo los recuerdas? ¿Qué sensaciones te trae ese recuerdo? Tal vez fue un encuentro inesperado, una conversación profunda o un simple gesto de cariño. Recuerda cómo te

