

Miriam Pardo
Académica de Psicología, Universidad
Andrés Bello, sede Viña del Mar

Espacio para la reflexión

● La Navidad suele asociarse con alegría y encuentro, pero para muchas personas se convierte en un recordatorio doloroso. La silla vacía desordena el ánimo y reabre heridas. Esta fecha intensifica la presencia de la ausencia, haciendo emerger emociones ambivalentes: el deseo de compartir y el peso de la pérdida.

El duelo no siempre se origina en la muerte. También hay ausencias por quiebres familiares, distancias no resueltas o recuerdos de discusiones que vuelven con fuerza. Estos cortes afectivos duelen tanto como la pérdida física.

¿Qué hacer frente a este escenario? Una estrategia saludable es realizar ritos de memoria: visitar el cementerio, encender una vela, preparar la comida favorita del ser querido o compartir anécdotas. Ritualizar el recuerdo transforma la ausencia en presencia simbólica. No elimina el dolor, pero lo acompaña y le da sentido.

En estas fechas, más que imponer alegría, conviene abrir espacio para la

El Mercurio de Valparaíso invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl.
