

ENTRE LUCES, BUENOS DESEOS  
Y TRISTEZAS:

ENTENDIENDO A LA  
CRIATURA VERDE ANTINAVIDAD  
QUE HAY EN MÍ

eBook  
Gratuito





# CONTENIDO

Luces que iluminan y sombras  
que persisten 04

---

Buenos deseos y el vacío de la  
pérdida 06

---

Sobrellevando el dolor en  
compañía 07

---

Celebrando con significado 09

---

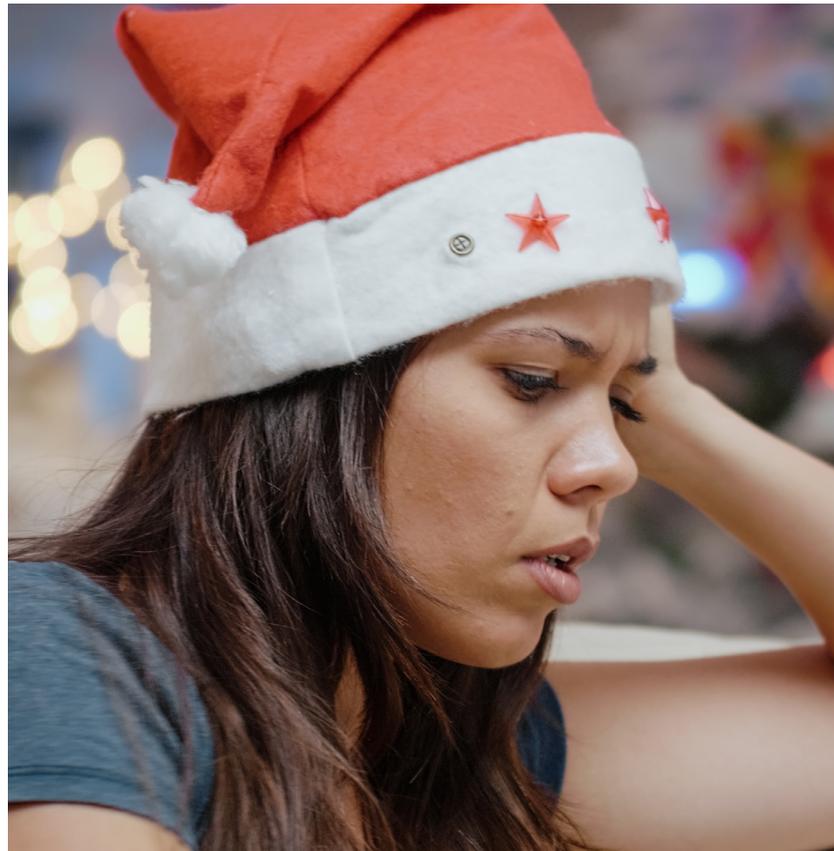
# Comencemos

En estas fechas llenas de color y alegría, no todos experimentamos el espíritu festivo de la misma manera.

Para muchos, las fiestas decembrinas pueden ser un recordatorio doloroso de la pérdida de un ser querido.

Este eBook, cortesía de **VRIM Connect**, te guiará a través de cómo enfrentar la "amargura" emocional que puede surgir durante esta temporada y descubrir **cómo encontrar momentos de paz y conexión.**

**Al final, encontrarás un código para obtener una asesoría emocional gratuita en VRIM Connect.**



Para muchos, las fiestas decembrinas pueden ser un **recordatorio doloroso de la pérdida de un ser querido.**

# Luces que iluminan y sombras que persisten



## CAPÍTULO 1

En medio del resplandor de los adornos, **la realidad de la tristeza puede ser una presencia constante en nuestras vidas durante las fiestas decembrinas.**

Resaltemos la dualidad que caracteriza esta temporada: las luces brillantes que iluminan nuestras calles contrastadas con las sombras que persisten en nuestros corazones.

Es fundamental entender que **la presión social para ser feliz durante estas fechas** puede crear un espacio en el que nuestras emociones, especialmente el dolor de la pérdida, se sientan incomprendidas o incluso ignoradas.

Al reconocer que está bien experimentar tristeza, estamos dando un paso vital hacia la comprensión del "enemigo" emocional que puede surgir.



**Las expectativas sociales no deben dictar cómo sentirnos; la autenticidad en nuestras emociones es clave para nuestro propio proceso de sanación.**

**Admitir que las celebraciones pueden magnificar el dolor no disminuye la belleza de lo que significa esta temporada ni la alegría que otros pueden experimentar.**

La dualidad de estas emociones coexistiendo es normal y humana.

**Permitirnos sentir la tristeza nos conecta con nuestra humanidad compartida, permitiéndonos aceptar el dolor y, eventualmente, encontrar maneras de sobrellevarlo.**

Es necesario comprender que **el proceso de duelo no sigue un calendario.** Las expectativas pueden intensificarse, y el sentimiento de pérdida puede hacerse más pronunciado.

**Al reconocer y validar nuestras emociones,** empezamos a entender que "la criatura verde anti navidad" no es un enemigo, sino una parte natural de nuestro proceso de adaptación.



## CAPÍTULO 2

Las tarjetas llenas de buenos deseos y los saludos alegres pueden ser un recordatorio doloroso de la ausencia de un ser querido.

Este capítulo explora cómo enfrentar ese vacío y encontrar significado en los buenos deseos, incluso cuando el corazón está roto.

**Reconocer que el amor y los recuerdos persisten a pesar de la pérdida es esencial.**

Abrazaremos la idea de que nuestros seres queridos realmente nunca nos abandonan; viven en nuestros recuerdos, en las tradiciones que compartimos con ellos y en los valores que nos enseñaron.

Redefinamos la forma en cómo entendemos los buenos deseos. En lugar de verlos como dolorosos recordatorios, podemos aprender a apreciarlos como muestras de cariño y comprensión.

Estos mensajes no tienen la intención de hacernos sufrir, sino de expresar afecto y desear lo mejor.

Al cambiar nuestra perspectiva, podemos **transformar el dolor de la pérdida** en un tributo a la profundidad de las conexiones que compartimos con aquellos que ya no están físicamente presentes.

# Buenos deseos y el vacío de la pérdida



Exploremos cómo la aceptación y la reinterpretación de los buenos deseos pueden convertirse en una parte integral de nuestro proceso de duelo.

A través de la narración de nuestro día a día, implementaremos estrategias para **encontrar consuelo** en estas expresiones, transformando el dolor en una celebración silenciosa de las vidas que tocamos y que nos tocaron.

# Sobrellevando el dolor en compañía



Durante las festividades, el aislamiento emocional puede agravar la sensación de pérdida, creando un abismo entre la realidad interna y las expectativas sociales externas.

Este capítulo explora la importancia de buscar y aceptar el apoyo de otros que comprenden el dolor, destacando cómo la conexión con amigos, familiares o los especialistas que encuentras en **VRIM Connect**, puede convertirse en un faro de esperanza y comprensión.

En primer lugar, reconocemos que compartir nuestras emociones con otros no sólo es valiente, sino también terapéutico.

A menudo, el proceso de duelo puede sentirse solitario, pero la verdad es que hay muchas personas que han experimentado situaciones similares y están dispuestas a ofrecer su apoyo. Al abrirnos y expresar nuestras emociones, creamos un espacio para la empatía y la solidaridad.

En este contexto, VRIM Connect emerge como una app que se preocupa por ti, y si lo que buscas es **apoyo emocional**, entonces estamos listos para escucharte.

Entendemos que al conectar con aquellos que han pasado por experiencias similares, se establece un terreno común que fomenta la comprensión mutua.

Compartir historias, consejos y estrategias para sobrellevar el dolor no sólo alivia la carga emocional, sino que también brinda una sensación de pertenencia.

A veces, aquellos que nos rodean desean ofrecer apoyo, pero pueden sentirse inseguros sobre cómo hacerlo.

Al **comunicar nuestras necesidades** de manera clara y abierta, podemos fortalecer estas conexiones y construir un sistema de apoyo sólido.

Finalmente, enfatizamos que el proceso de sobrellevar el dolor en compañía es dinámico y evolutivo.

**No existe una fórmula única para el apoyo emocional**, pero la conexión con otros ya sea en persona o a través de apps, puede ofrecer consuelo y recordarnos que no estamos solos en nuestra profundidad emocional.

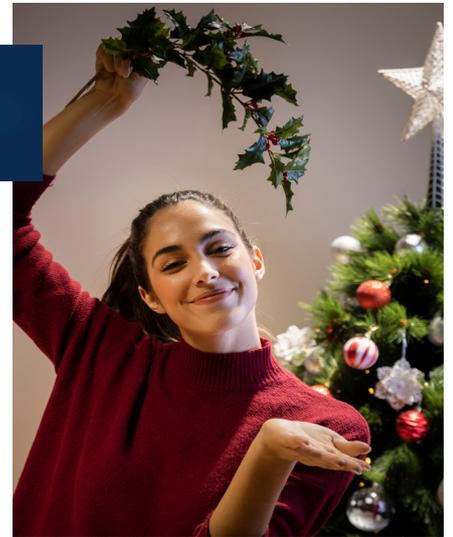
La solidaridad compartida puede iluminar el camino hacia la sanación y permitirnos encontrar significado y fortaleza.

No existe una fórmula única para el apoyo emocional, pero la conexión con otros ya sea en persona o a través de apps, puede ofrecer consuelo y recordarnos que no estamos solos en nuestra profundidad emocional.



## CAPÍTULO 3

# Celebrando con significado



Te ofrecemos una visión renovada de las festividades como un tiempo de reflexión, amor y conexión.

A través de la reinterpretación de tradiciones, la creación de rituales significativos y la práctica de la gratitud, podemos **transformar las festividades** en momentos que honran y celebran la vida de aquellos que han tocado nuestros corazones de maneras inolvidables.

Este capítulo busca inspirar, creando recuerdos significativos que perdurarán a lo largo del tiempo:

01

### Redefiniendo tradiciones

El proceso de duelo a menudo nos invita a examinar las tradiciones familiares y culturales que han sido una parte integral de nuestras festividades. Siempre existe la posibilidad de rediseñar estas tradiciones de manera significativa.

Ya sea incorporando elementos que **honren la memoria** de los seres queridos o creando nuevas tradiciones en su honor, este acto de reinterpretación puede convertirse en un medio de expresar el amor continuo hacia aquellos que han dejado un legado.

Los rituales tienen un **poder transformador**. En este contexto, explora cómo la creación de pequeñas acciones puede proporcionar un sentido de continuidad y conexión emocional.

Desde encender una vela en memoria de ese ser querido, hasta realizar actos de servicio en su honor, estos rituales pueden convertirse en formas tangibles de sentir a esa persona cerca.

Hablemos una y mil veces de esa historia. En lugar de centrarnos exclusivamente en la ausencia física, es importante cultivar la **conexión emocional** con aquellos que ya no están con nosotros.

A través de la reflexión, el compartir historias y el recordar momentos especiales se crea un espacio donde la presencia de nuestros seres queridos puede ser experimentada de manera única y personal.

**Agradecer** por los momentos preciosos compartidos con nuestros seres queridos puede transformar la tristeza en un tributo lleno de amor.

La gratitud nos permite centrarnos en el regalo de la conexión y la influencia positiva que estas personas han tenido en nuestras vidas.



Asesoría emocional  
gratis con  
VRIM Connect

"Entendiendo a la criatura verde antinavidad que hay en mí" es una invitación a abrazar la complejidad de las emociones en estas fechas y a encontrar **formas significativas** de vivir las fiestas, incluso en medio del dolor.

VRIM Connect está aquí para ofrecer apoyo a lo largo de este viaje emocional, brindándote un espacio seguro donde compartir y comprender esas emociones.

Además, queremos regalarte **tu primera consulta emocional gratis**, como un gesto de apoyo y compromiso con tu bienestar.

Juntos, podemos transformar la tristeza en esperanza y crear momentos especiales que perduren en nuestra memoria.

**¡Conéctate con nosotros y déjanos acompañarte en este viaje!**

¡Descarga la app!



[www.vrimconnect.com](http://www.vrimconnect.com)



VRIM **Connect**

# Regala salud

Tu primera  
asesoría emocional  
**GRATIS**

Con el código: **SALUD4**

**Agenda tu videoconsulta**



\*Aplican restricciones. Aplica sólo con nuestros psicólogos en videoconsulta a través de VRIM Connect: Lic. Miguel Ángel Villalobos y Dra. Jessica Isabel Heredia. Válido al 31 de diciembre 2023. Consulta horarios disponibles.

**¡Descarga la app!**

