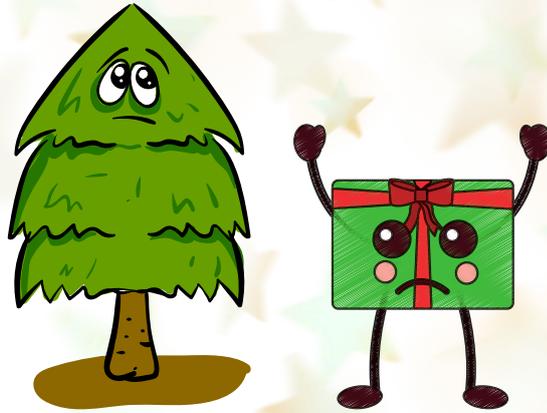


FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



EL ESTRÉS NAVIDEÑO

Psicología

Para la mayoría de las personas, la Navidad es una época de felicidad, de alegría, de compartir en familia un montón de regalos, ilusiones y buenos deseos... pero para otras puede ser una época en la que los excesos, las expectativas y el no poder llegar a cumplir con los deseos de los más pequeños, les conduce al conflicto, acaban deprimidos y con los niveles de ansiedad y estrés más altos de lo habitual. Varias son las razones por las que el estrés aparece en las fechas navideñas, los eventos familiares, la necesidad de cumplir las expectativas o de compaginar todas las demandas de esos días con las diarias son algunas, según especialistas de salud mental, además de exigirse demasiado acerca de cómo tienen que ser estas fiestas buscando la perfección, que al no encontrarla, puede llevar a la frustración. Asimismo, destacan la sobreestimulación de los elementos navideños y de las emociones positivas vinculadas.

Para saber si padecemos estrés en estas fechas hay que estar atentos a estos síntomas; problemas en el sueño, aumento de ansiedad y de inquietud, mayor irritabilidad y discusiones con familiares. Según especialistas, las personas más propensas a tener un mayor estrés durante las Navidades son aquellas que perciban que tienen responsabilidad en los eventos familiares, que tengan preocupaciones sobre la reacción de la familia con ellos, a las que no les gusta la Navidad, las que no tienen vacaciones y se encuentran cerrando el año y cumpliendo con las necesidades familiares, y aquellas que sí están de vacaciones pero les cuesta desconectar del trabajo.

En primer lugar, es importante tener claro que la Navidad es un período de tiempo pasajero y que cuando termine, la rutina habitual volverá a normalizarse.

Para combatir el miedo se recomienda no forzar la rutina personal y asumir que se van a producir ciertos cambios durante esos días. Si no es posible juntarse en estas fechas, la clave está en negociar con los familiares o amigos qué otros días se podrán reunir. Es muy importante continuar con la dinámica habitual y acordar antes de estas celebraciones el tiempo en que podrán pasar con cada persona significativa.

Otros consejos son:

- Contagiarse de la energía de los niños.
- Adelantar las compras de regalos y los preparativos es una manera de tomarlo con más calma y evitar imprevistos.
- Disfrutar de los beneficios de los días festivos, descansando y organizando actividades acordes con nuestros gustos.
- Ante la sensación de obligación, pensar en el bienestar que a nuestra pareja o familiar le genera nuestro esfuerzo.



Aspectos destacados del boletín

El estrés navideño

—

Tradiciones Navideñas que deberían de acabarse

—

El sentido de la Navidad, una reflexión en familia

—

Charla de expertos

—



TRADICIONES NAVIDEÑAS QUE DEBERÍAN DE ACABARSE

A pesar de que sean tradiciones, no quiere decir que todas tengan un propósito positivo. Te invitamos a reflexionar sobre las tradiciones que se celebran en estas fechas y pensar cuáles te agregan más estrés, especialmente las que recaen en solo una persona. Te damos unos ejemplos de tradiciones que podrían repensarse:



- Las actividades que recaen en solo un adulto, aquel encargado de crear la “magia navideña”, en este sentido reflexionen si hay una persona encargada de la comida, de compra de regalos, de adornar la casa. Traer el “espíritu navideño” tiene que involucrar a TODOS.
- Tolerar dinámicas familiares tóxicas. Año tras año se sientan en reuniones tensas, dejando pasar la negatividad para mantener la paz. Mejor deja espacio para conexiones más sanas.
- Obligar a los niños a sentarse en las piernas del Viejito Pascuero, aunque sea una persona de confianza disfrazada del personaje. Sentarse en las piernas de una persona, que sería extraña para ellos, se siente incómodo, a pesar de que sea tradición no debería de pasar a llevar el respeto y límites de los niños.
- Forzar a los niños a besar o abrazar a sus familiares. Nosotros ayudamos a los niños a respetar sus límites, incluso con familiares. Existen otras formas de mostrar afecto que no involucran el contacto físico.
- Gastar de más en regalos y decoración. La presión de gastar en las fiestas es real, pero mucho termina desperdiándose. La magia verdadera de estas fechas está en pasar tiempo de calidad juntos como familia.

EL SENTIDO DE LA NAVIDAD, UNA REFLEXIÓN EN FAMILIA

Ir a trabajar, llevar a los niños y niñas al colegio, hacer las compras, Solemos tener muchas obligaciones en el día a día que nos impiden pasar tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas, pero llega la Navidad y durante los días de vacaciones, es el momento oportuno para compartir tiempo en familia. No se trata de pasar tiempo en familia sólo por pasarlo, sino hacer que sea un tiempo de calidad sin interferencias de llamadas, mensajes u otras distracciones, estando presente en el momento, es decir hablar, hacer cosas divertidas, demostrarles cariño y mucho amor. El tiempo de calidad en familia aporta muchos beneficios tales como una mejora en la comunicación, refuerza vínculos afectivos, impulsa el aprendizaje y reduce el estrés en los adultos.

Te compartimos algunas actividades que pueden realizar en familia:

- Decorar el árbol de Navidad
- Organizar en familia el Adviento donde el énfasis sea en compartir con los demás y abrirse a la esperanza activa, confiada y alegre en la llegada del Señor
- Realizar cartas o tarjetas navideñas
- Salir juntos a mirar las luces o decoraciones navideñas de la ciudad
- Ver películas navideñas
- Cocinar juntos



La clave para superar los conflictos o diferencias en estos eventos está en utilizar la empatía donde se pueda reconocer y respetar las diferentes formas en que cada persona elige vivir y experimentar las festividades. En última instancia, la clave es cultivar un ambiente de respeto mutuo, comprensión y aceptación de las diferencias posturas individuales

Charla de Expertos
¿Y si los adultos y los niños
habláramos más?

