



Emociones



**Mariana Alvez  
Guerra**

Psicóloga

---

## Cómo disfrutar de unas tranquilas y entrañables fiestas navideñas

---

Estas son fechas sensibles que no resultan indiferentes a nadie. Diciembre suele ser un mes donde las emociones están a flor de piel. Pero el agotamiento que arrastramos a lo largo del año, las presiones sociales por sentirse bien y las metas inconclusas pueden convertir las fiestas navideñas en una pesadilla.

Inevitablemente estas fechas nos invitan a hacer balance del año y a reflexionar sobre nuestros propósitos. También durante las celebraciones podemos estar más sensibles, ya

que son momentos que nos enfrentan con las pérdidas y duelos de toda índole. Y, según el enfoque que le brindemos, hacer balance, reflexionar sobre nuestra vida o enfrentarnos a la pérdida de un ser querido puede ser positivo o negativo.

Si aprovechamos para enfocarlo todo con gratitud, para comprender que somos más afortunados de lo que creemos, que siempre hay algo bueno funcionando en nuestra vida y que la felicidad se esconde en las pequeñas cosas cotidianas, entonces tendremos un balance positivo. Por el contrario, si somos demasiado exigentes con nosotros mismos, nos imponemos metas desmesuradas y somos muy perfeccionistas, nos encontraremos insatisfechos. Debemos recordar que todo pequeño logro cuenta. Tal vez este año no fue increíble económicamente, pero sí a nivel afectivo; quizás la salud no fue lo mejor, pero sí has logrado uno de tus grandes objetivos. Lo relevante es poner el foco en lo que sí funciona para poder potenciar nuestro optimismo y nuestro bienestar.

Tomando todo esto en consideración, para poder hacer de esta época una fecha agradable, sin presiones, realista y que puedas disfrutar en paz, aquí apuntamos **algunos consejos** que pueden ayudarte:

Primero, **no caigas en las redes de la seducción publicitaria**. Los medios repiten una y otra vez la idea de familia numerosa, con todos sus integrantes felices, sin conflictos, brindando en un clima de armonía y bienestar. Sin embargo, en ocasiones esto dista mucho de nuestra realidad y lo único que nos proporciona es estrés, al intentar concretar una expectativa desmesurada.

**No es necesario que seamos muchos para pasarlo bien**, tampoco es necesario estar con quienes no nos agradan. La presión social porque todo salga perfecto y armonioso puede ser un arma de doble filo. Tú tienes el derecho de decidir cómo y con quién pasar estas fiestas.

**Si llegan a surgir pequeños conflictos** en medio de la celebración, no les otorgues demasiada trascendencia. Dejemos el enojo y los rencores en pausa.

Las fiestas pueden ser vividas como un descanso, como una celebración tranquila. Somos nosotros los responsables de enloquecernos por los obsequios, por caer en el consumismo. Obsequiemos nuestro tiempo, nuestra alegría. **Nada tiene que ser perfecto**, solamente relajado.

Algo obvio, pero que no está de más recordar, es tener cuidado de **no abusar del alcohol**, ya que el mismo es un depresor y podría conectarnos con emociones negativas.

Si eres capaz de **disfrutar de las fiestas navideñas sin exigencias**, sin expectativas ilógicas, siendo honesto, eligiendo las personas con las que realmente quieres estar y no por compromisos autoimpuestos, sin duda estarás mucho más aliviado.

Conviene **organizar los encuentros** respetando las necesidades emocionales de todos, contagiando la actitud alegre, que todo fluya sin tener que forzar las cosas.

Debes tener en cuenta que algo tan sencillo como **repartir las tareas** para que nadie se agobie puede ser estupendo para vivir unas celebraciones relajadas. Dejarse llevar por la emoción de los ritos familiares y asegurar a todos los miembros de la familia su momento protagónico, generará emociones positivas y contribuirá a potenciar la mejor actitud para el festejo.

Las fiestas pueden ser un momento agradable si no nos forzamos a que las cosas sean perfectas, somos auténticos con nuestros deseos y nos conectamos con lo más sencillo de todo, simplemente **estar en paz con quienes amamos**.

EXPERTO:

Mariana Alvez Guerra

Psicóloga

**Licenciada en Psicología. Directora del Centro de Psicología Positiva de Uruguay. Difusora en Uruguay de esta corriente.**