



## CÓMO SOBREVIVIR A LA NAVIDAD.....

En su origen, la Navidad es un símbolo de paz, un momento de encuentro, un tiempo para compartir, para ser más generoso, para visitar y estar en familia. Pero para muchas personas se ha convertido en una experiencia materialista. Se compra mucho, se bebe en exceso, se llora por los que no están, se viaja sin ganas para poder repartirse entre la familia política y la propia, y supone un trabajo adicional al organizar comidas, cenas y compras.



Una profecía es una creencia, casi siempre subjetiva, sobre una persona o una situación, condiciona el futuro. Provocamos o influimos con nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos en aquello que vaticinamos que puede ocurrir, y al final ocurre. Si usted se prepara para vivir una Navidad estresante, lo más probable es que se la encuentre.

Las causas de estrés comunes a muchas personas que no disfrutaron la Navidad son las siguientes:

**El consumismo** La Navidad supone gastar mucho. No solo es el dinero que invierte, sino el tiempo que dedica para comprar esos regalos y el desgaste de pensar qué puede agradar a cada una de las personas a las que le toca obsequiar. El hecho de regalar en sí puede ser muy placentero, pero pensar en tantas personas le lleva a comprar a granel y eso le hace sentir mal. “¿Le gustará? ¿Será su talla? No sé si ya lo tendrá”. Los grandes almacenes están abarrotados. Usted se somete a largas colas, luego para que le cobren y finalmente para que le envuelvan el regalo.

Si se añade que está atravesando una época económicamente dura, el malestar se agudiza aún más. No poder hacer el regalo que desea puede incluso bajarle la autoestima, verse poco solvente en situaciones en las que un adulto “debería” poder cumplir con lo que se espera de él.

**Los valores.** Muchas son las personas que se preguntan por qué hay que ser generoso en Navidad. La gente no quiere que le impongan cuándo debe ser generosa o cuándo debe participar en actividades humanitarias. Y si estas acciones se entremezclan con el consumo navideño, todavía suena más contradictorio.

**Comidas de compromiso.** No quedan días en el mes de diciembre para juntarse con tanta gente. Algunas de las comidas y cenas apetecen, pero la mayoría no. Le rompen su rutina, le obligan a postergar trabajo, no descansa, se come y se bebe en exceso. Y con ello rompe la dieta y se siente culpable. La idea de una agenda apretada que le impide tener tiempo para descansar agota.

**La familia.** Rara es la que no tiene, año sí, año también, un conflicto. Las relaciones sociales pueden ser una gran fuente de satisfacción, pero también una potente causa de estrés. Es muy incómodo estar obligado a compartir algo tan íntimo como una cena de Navidad con personas que le han despreciado o faltado el respeto. Estas situaciones requieren de un gran autocontrol para no empeorar el conflicto.

**La Navidad supone gastar mucho. No solo es el dinero que se invierte, sino el tiempo que se dedica para comprar**

**Los que faltan.** Ya sea porque fallecieron o porque no pudieron acercarse debido a la distancia, casi siempre falta alguien, y casi siempre lloramos y centramos la atención más en los que no están que en los que sí se hallan presentes. Las emociones se desbordan, potenciamos la nostalgia y se sufre.

**La soledad.** La soledad puede estar presente incluso estando acompañado. Hay momentos en los que se encuentra físicamente a un metro de distancia, pero a años luz de estar conectado. Idealizamos la Navidad pensando que alrededor de una mesa tienen que sentarse abuelos, padres, hijos, tíos, primos, nietos y las parejas de todos. Pero el modelo de familia ha cambiado: hijos únicos, separados, huérfanos, familias enfrentadas

---

que no se identifican con esa imagen..., y ello provoca que se sientan distintos y solos.

**Cambios de hábitos.** La Navidad es una época de excesos: se come, se bebe, se fuma y se trasnocha. Es el momento crítico para recaer en todo lo que lleva trabajando durante los meses previos, desde que se puso los objetivos en septiembre. Muchas personas que han perdido peso y han conseguido dejar de fumar tropiezan en Navidad. A estos deslices se suman los sentimientos de frustración y de culpa por ceder al impulso en lugar de tirar de fuerza de voluntad.



**Falta de rutina.** Durante el año, muchos son los que se aburren de su rutina, pero basta que les falte para que les genere estrés. Y es normal, porque la rutina da seguridad y control. Sabe cuándo se tiene que levantar, la hora a la que sale y vuelve de casa, qué tiene que hacer durante el día, sus hijos tienen horario escolar..., y todo esto le permite planificar, predecir y anticipar. Las personas sienten ansiedad cuando les falta el control. Y la ausencia de rutina trae ausencia de control. Puede ser muy atractiva para un fin de semana, porque permite desconectar, pero hay veces que se vuelve ingobernable: los niños en casa; compaginar compras, cenas, salidas, tráfico y, a veces, trabajo, y lo que parecen días de descanso se convierten en días de desquicio. Para muchas otras personas, la Navidad es un momento tierno, emotivo, en el que se transmiten tradiciones culinarias, visitas a belenes, se reencuentran con los seres queridos y se hacen regalos con cariño. En definitiva, viven la esencia de la Navidad. Consejos para afrontar estos días de forma relajada:

**Elija con quién.** La familia no siempre es la sanguínea. La familia es aquel grupo de personas con el que usted se siente querido, apoyado, a gusto, protegido, los que están a su lado en los buenos y malos momentos. No se sienta culpable por elegirlos, ellos son los que están siempre ahí.

**Negocie con su pareja.** Se trata de que los dos ganen lo máximo y pierdan lo mínimo.

Puede que en una familia se dé más importancia a la noche del 24 y en la otra familia a la comida del 25. Y piensen también en otras alternativas, como que el 31 puedan pasarlo los dos solos, un fin de semana fuera o con amigos. Tengan también en cuenta las circunstancias especiales, como que haya fallecido alguien durante este año, algún familiar esté enfermo o falte algún hermano por problemas de trabajo. No sean tajantes con lo que se pactó el año anterior, traten de pensar en el otro y de complacerse.

**Decida su tiempo libre.** No está obligado a dedicarlo todo a la familia, también puede elegir leer, hacer su deporte, escaparse unos días solo o con quien decida. La agenda apretada de Navidad en la que se incluyen compras de regalos, comidas, salidas, familia, etcétera, agotan a cualquiera. Si no pone límites y se guarda un espacio, al acabar las vacaciones se sentirá cansado, frustrado por no haber sido capaz de convertirse en una prioridad para usted y puede que incluso triste.

Decida de antemano qué momentos y actividades serán innegociables para usted. Comunique a su familia y amigos que tales días a tales horas no estará disponible. Así los demás también podrán encajar sus agendas para tener tiempo para ellos.

**El pasado, pasado.** La Navidad une y el pasado desune. Guarde los temas conflictivos y los reproches para momentos menos sensibles

**Ayude a sus hijos.** Los regalos de los niños son otra fuente de estrés. Se regala mucho y mal. Los niños no llegan a disfrutar de la cantidad de juguetes que reciben. Distribuya entre los tíos, abuelos y otras personas que regalen a sus hijos los deseos de los niños. No deberían faltar nunca los juegos de mesa, algún material deportivo y libros.

***DISFRUTA LA NAVIDAD, REGALA  
SONRISAS Y ABRAZOS....  
FELIZ NAVIDAD PARA TODOS***

**Dirección**

Cap. Jorge Campillo Vélez

**Seguridad Operacional**

Cap. Cesar Augusto Bermúdez Pinilla

Cap. Carolina Gallego

Cap. Gustavo Mitchell

**Contáctenos:** [www.searca.com.co](http://www.searca.com.co)

[secaerea@searca.com.co](mailto:secaerea@searca.com.co)

---