

BIENESTAR^{con}

SERENIDAD

NAVIDAD



SESIÓN 20

Emociones en Navidad.
Oportunidades y retos.

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

NAVIDAD

La Navidad es una época de alegría, pero también puede ser todo un desafío emocionalmente.

A TENER EN CUENTA:

Las expectativas, las reuniones familiares y los recuerdos pueden generar tensión.

Conecta con tus emociones, NO LAS RECHACES

La Navidad puede traer una mezcla de emociones: alegría, nostalgia, o incluso tristeza.

Es importante no huir de ellas y aceptar lo que sientes.

- **RECUERDA RUTINAS DIARIAS**

Haz una pausa: Dedicar 5-10 minutos para sentarte en silencio y preguntarte:

¿Cómo me siento hoy?. Nombrar tus emociones te ayuda a procesarlas.

- **ESCRITURA TERAPÉUTICA:** Escribe en un cuaderno tus pensamientos y sentimientos sobre esta época del año. Esto puede ayudarte a liberar tensión y ganar claridad. En Navidad las emociones suelen ser mucho más evidentes e incluso pueden ser contradictorias.

Es importante que sepas que no hay emociones “incorrectas” en Navidad. Todas son válidas y parte de nuestra experiencia personal.



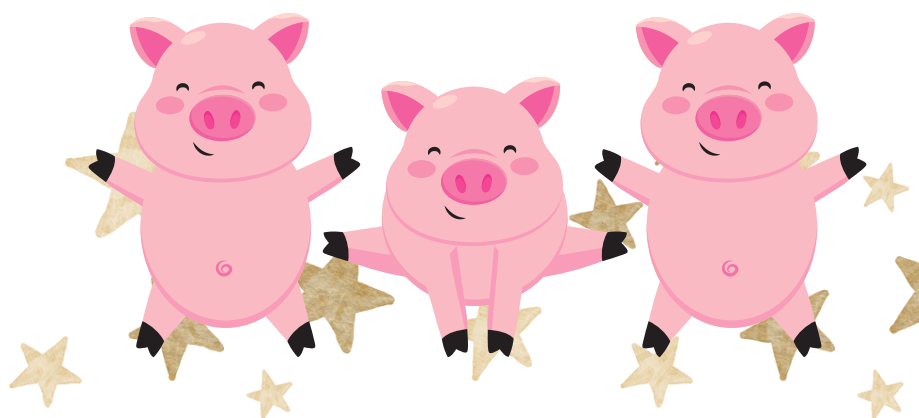


Maneja el estrés navideño

La presión por cumplir con expectativas puede ser agotadora. Aprender a decir “no” y priorizar lo importante es clave para tu bienestar estos días.

- **Organiza tu tiempo:** Usa una agenda para planificar eventos y compras con anticipación. Evita dejar todo para último momento.
- **Simplifica:** No necesitas hacer todo perfecto. Pregúntate: ¿Esto es realmente necesario?.
- **Respira profundo:** Prueba la técnica de respiración que hemos implementado en sesiones anteriores: inhala por nariz unos segundos, sostén el aire un instante y exhala por nariz unos segundos. Esto ayuda a calmar tu sistema nervioso y te ayuda a regular tu estado emocional

HAZ CADA DÍA UN POQUITO, LO QUE PUEDAS, PARA OXIGENAR TU MENTE.



GESTIONA LAS RELACIONES FAMILIARES

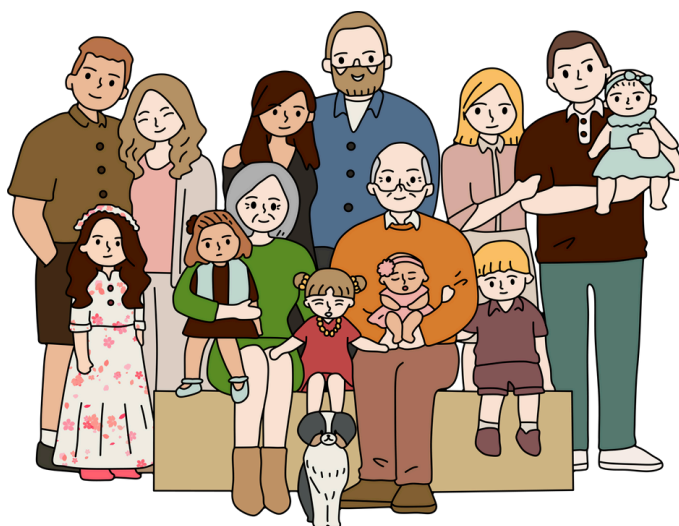


Las reuniones familiares pueden ser fuente de alegría, pero también de tensión si hay conflictos no resueltos o personalidades distintas.

- **Establece límites saludables:** Si hay temas sensibles, evita discusiones innecesarias. Puedes decir: Prefiero no hablar de eso ahora.
- **Enfócate en lo positivo:** Busca oportunidades para agradecer y compartir buenos momentos. Recuerda que nadie es perfecto.
- **Ten un plan de escape emocional:** Si te sientes abrumado, toma un descanso corto. Sal a caminar o respira profundamente para recuperar la calma.



Tip: Si no puedes estar con tu familia este año, busca conectarte a través de videollamadas o crea nuevas tradiciones con amigos cercanos.





PRACTICA LA GRATITUD

La **gratitud** tiene un poder transformador, especialmente en **Navidad**. Te ayuda a **centrarte en lo que tienes**, en lugar de lo que falta.

- **Escribe una lista de agradecimientos:** Cada día, anota 3 cosas por las que estés agradecido. Pueden ser cosas simples como una comida deliciosa o un abrazo sincero.
- **Comparte tu gratitud:** Dile a las personas cercanas por qué las valoras. Un mensaje de agradecimiento puede alegrarles el día.
- **Crea un ritual de gratitud en familia:** Antes de cenar, todos pueden compartir algo positivo de su día o escribirlo para hacerlo más íntimo.

CIERRA LOS OJOS Y RECUERDA LA NAVIDAD MÁS BONITA DE TU VIDA.





Vive el presente

En Navidad, es fácil quedar atrapado en la nostalgia del pasado o la preocupación por el futuro. Practicar la atención plena puede ayudarte a disfrutar el momento.

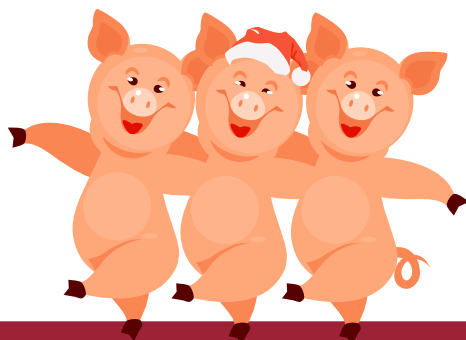
- Prueba un ejercicio de mindfulness: Dedica unos minutos a observar tu entorno navideño. Nota los colores, olores y sonidos. Esto te ayuda a anclarte al presente.
- Disfruta cada momento: En lugar de preocuparte por lo que viene, concéntrate en las conversaciones, risas y pequeños detalles.

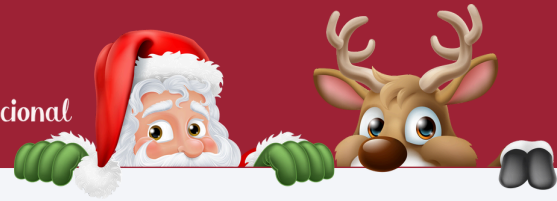
Haz espacio para el autocuidado

La temporada navideña puede ser agotadora si no te cuidas. Haz de tu bienestar una prioridad.

- Duerme lo suficiente: No sacrifiques el sueño por las fiestas. Un descanso adecuado mejora tu estado de ánimo y energía.
- Aliméntate equilibradamente: Disfruta los platos navideños, pero también incluye opciones saludables.
- Haz actividad física: Una caminata o ejercicio ligero puede mejorar tu salud mental y ayudarte a liberar tensión.

La Navidad puede ser una época de gran belleza emocional si te permites gestionarla con consciencia. Conecta contigo mismo, con tus seres queridos y con el espíritu de la generosidad. Recuerda que no estás solo y que siempre hay maneras de crear momentos significativos.





Practica la solidaridad

La Navidad también es un momento para dar y ayudar a los demás. Practicar la generosidad puede llenar tu corazón de alegría.

- **Dona a una causa:** Ropa, juguetes o alimentos pueden marcar una gran diferencia en la vida de alguien.
- **Participa en actividades benéficas:** Haz voluntariado en alguna ONG local, es una bella forma de compartir el espíritu navideño.
- **Haz buenas acciones diarias:** Desde sonreír a un desconocido hasta ayudar a un vecino, los pequeños gestos también cuentan, practica la amabilidad contigo y con tus seres queridos.

Redefine tus expectativas

No todo tiene que ser perfecto para que sea significativo. La Navidad es lo que hacemos de ella.

- **Acepta la imperfección:** Si algo no sale como planeabas, permítete adaptarte y disfrutar de lo que sí está funcionando.
- **Enfócate en el significado:** Reflexiona sobre lo que realmente representa la Navidad para ti: amor, conexión, y gratitud o qué tipo de emociones mantienes en tu corazón estos días.

ho ho ho

Feliz
Navidad



No dudes en escribirnos si necesitas un apoyo para empezar.