



# Navidad sin atragantamientos:

Mapa para no perderse en estas fiestas



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



# Mapa para no perderse en Navidad



1. Introducción
2. Expectativas
3. Comunicación
4. Mi Navidad
5. Recursos para las crisis
6. La Gratitud
7. Recursos

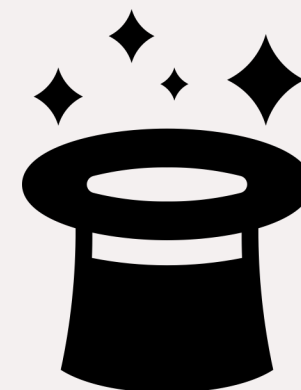
# INTRODUCCIÓN

1





# Magia navideña



Ha llegado esta época del año en la que, mientras el hemisferio norte se cubre de frío, nuestras casas se llenan de calor... y a veces, de un caos de relaciones que sí o sí van a suceder. Es un tiempo mágico, donde los más pequeños sueñan con vacaciones eternas y los adultos, a veces, con unas vacaciones de las vacaciones.



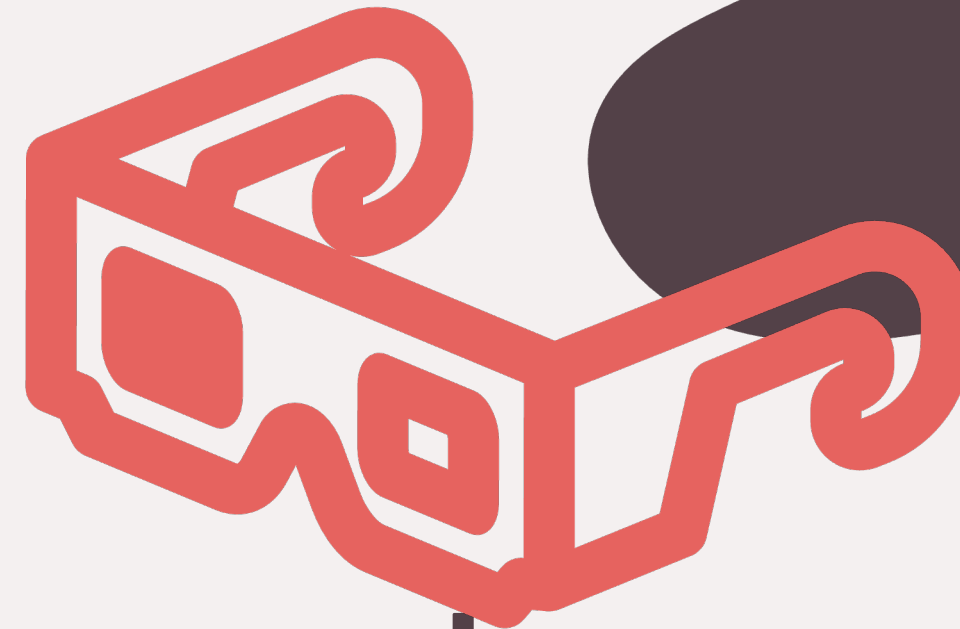
Entre la ilusión de los preparativos y el estrés de las cenas copiosas (¿quién dijo que los turrónes eran ligeros?), la Navidad es un cóctel de tradiciones, sorpresas, y, admitámoslo, una verdadera prueba de resistencia para las relaciones familiares.

Algunos se lanzan a las festividades con un gorro de Papá Noel bien ajustado, mientras otros preferirían hibernar hasta la primavera.

Así que, mientras nuestros hijos disfrutan de su libertad escolar y nosotros nos preguntamos si el sofá es un buen lugar para una siesta post-cena, ¿por qué no intentamos algo diferente este año?

Y si ajustamos las expectativas y ya que estamos, ¿sacamos provecho de estas fiestas?

2



**Lo que espero y lo que me  
voy a encontrar**

# Mentalizándonos

Anticiparse a lo que yo querría que pasara frente a lo que podría pasar en realidad. **¿Cuáles son los momentos más importantes para ti en estas fiestas?** Añade a esta reflexión cómo crees que serán para los que te rodean.

**Explora** cómo te hacen sentir algunas frases como estas igual te identificas con alguna u otra que se te ocurra:

- Para mí la Navidad es importante porque todos nos queremos más y aprovechamos esos días
- No me gusta la Navidad, me estresa o me pasa...
- Disfruto viendo la ilusión de los niños y niñas con los regalos y celebraciones
- Me pongo triste en estas fechas.
- Quiero que esté todo perfecto en esos días.



# La dopamina y el reflujo navideño



Como sabemos la **dopamina** activa la recompensa cerebral y provoca sensaciones placenteras. Así que en situaciones de estrés es un recurso que solemos “necesitar” tener a mano, comprar en exceso, comer en exceso, vamos todo en exceso.

Puede ser resultado de que igual algo no está tranquilo en nosotros.

Podemos mejorar la capacidad de regulación y que no dependa tanto de lo que pase afuera

Apago las noticias

Exponerme a la luz solar

Dormir

Comida saludable

## Recetas para combatir el reflujo

Relaciones que me aporten

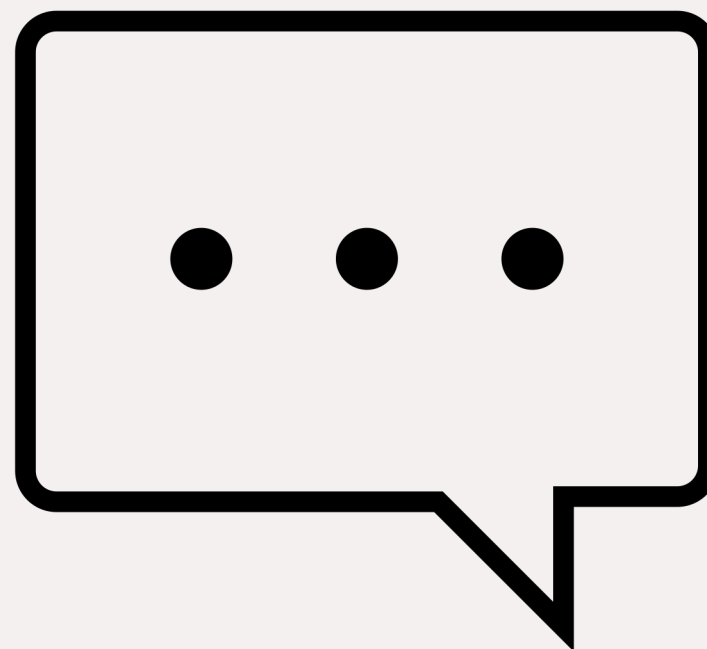
Actividad física

Estar con mis pensamientos

Mi música favorita

Dar o recibir un masaje

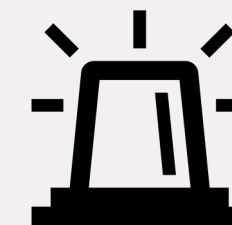
3



**COMUNICACIÓN SIN CONFLICTOS**



## Prevé las conversaciones potentes:



- ✓ Puedes incluso **dibujar cómo estaréis sentados en la mesa**, ¿qué pasaría si se alterara el orden?
- ✓ ¿Seguro que quieres estar sentado enfrente con quien **discutes siempre**?
- ✓ ¿Tienes **curiosidad por cómo están algunos de los invitados?**, ¿qué querrías saber?

# Manual “concentrado”

## Sobrevivir al *cuñadismo*

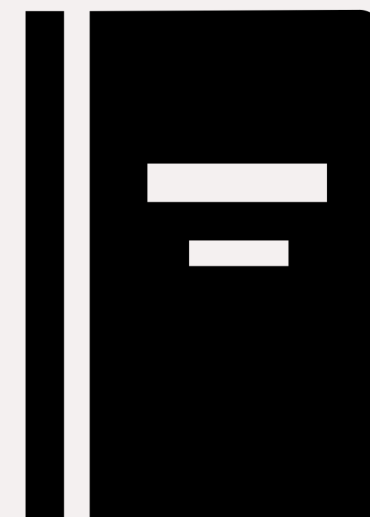
**Céntrate en los niños/as de la casa**, seguro que lo agradecerán y pasarás un buen rato.

**Anticipa** qué es lo que te altera, cómo sueles reaccionar y como deseas hacerlo.

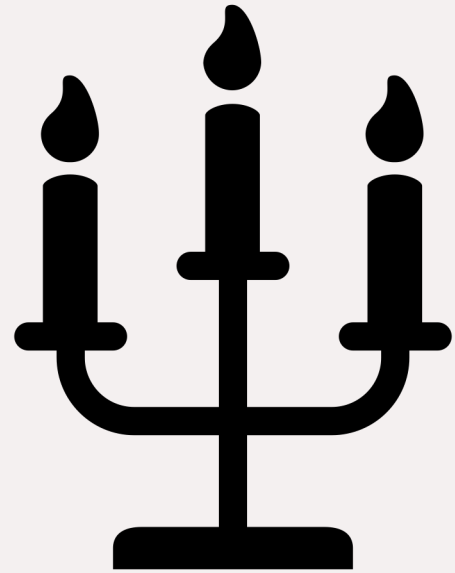
Está bien **pedir disculpas**.

**Agradece** que estas personas, aunque no lo veas, te ponen a prueba, quizás así es más fácil

**Evítalas:** ¿te he hablado de pensar cómo es la distribución de los asientos?, recuerda eso.



4



## **MI NAVIDAD: Nuevos rituales**

# Tradiciones de mi familia

Podemos aparte de los valores tradicionales asignados a la Navidad, aprovechar para enriquecerlos o **sustituirlos con pequeñas tradiciones nuevas** que permitan fomentar la unión familiar o bien de personas significativas y la conexión entre todas.

Es importante tener y o crear lazos y rituales porque eso nos une a los nuestros, nos da sentido de pertenencia, nos cuida



# PASOS PARA CREAR RITUALES NUEVOS

## CALENDARIO

Marca como **día importante**, Navidad u otros días de año que sean importantes (recuerdo, acontecimiento...) habla de ello con tus seres queridos (un brindis...)

## RECUERDOS

Incluye **fotos, música, recuerdos** recursos que permitan recordar ese momento

## CARA A CARA

y **en persona**, evitando utilizar la tecnología para ello.  
Que nadie se quede **fuera**

## SOSTENIBLE

Que sea fácil y no implique demasiado esfuerzo  
**Adaptable** a las circunstancias

## ORIGINAL

Acorde a **nuestros gustos, creencias y valores**.  
Siempre ayuda una **buena historia**

## CELEBRAR

**Reconocer** y dale importancia, **es para nosotros**. Los lazos se fortalecen

Excursión a  
un sitio  
chulo

## Algunos ejemplos

Una  
comida  
especial

Historias de  
familia

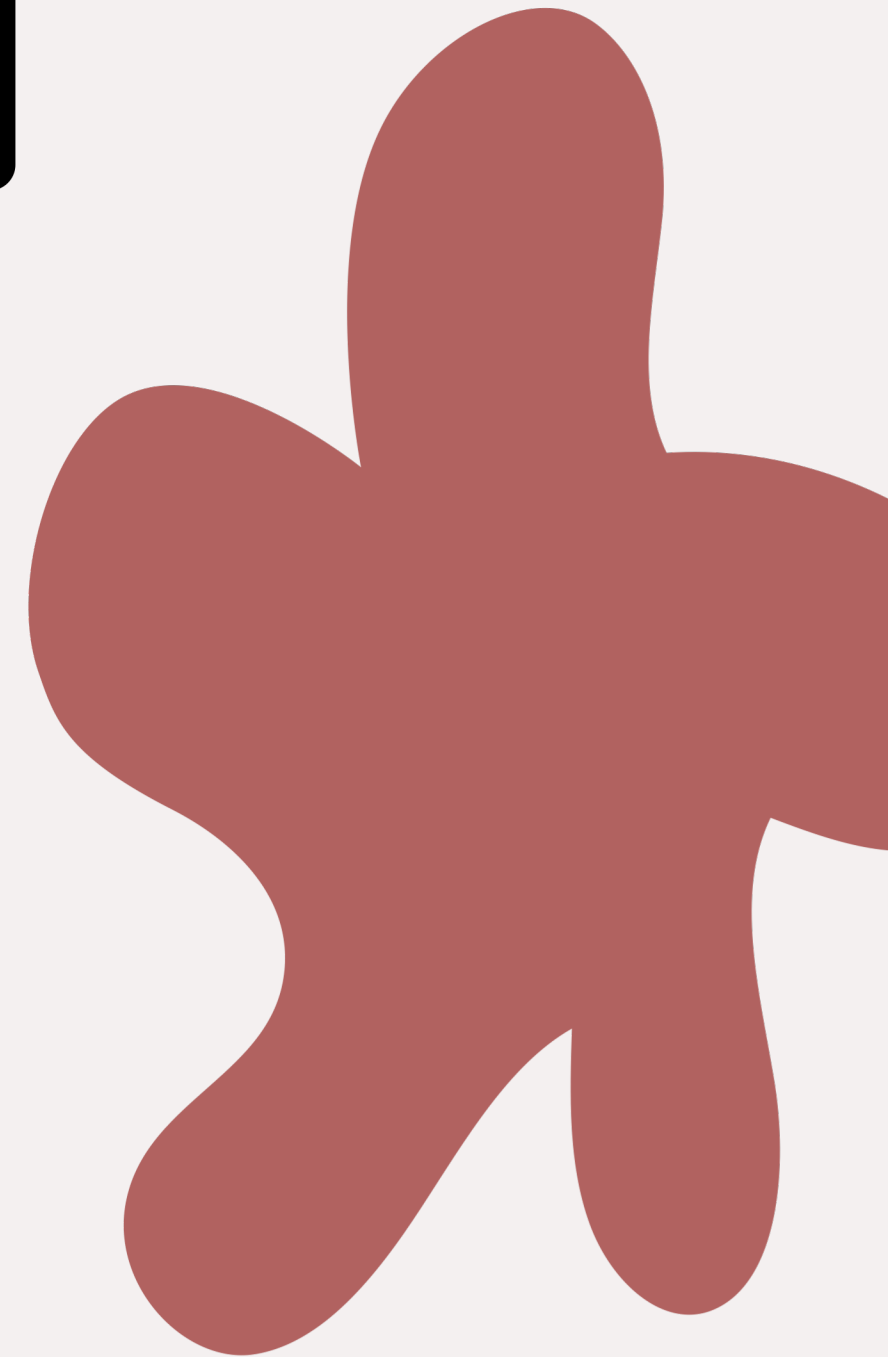
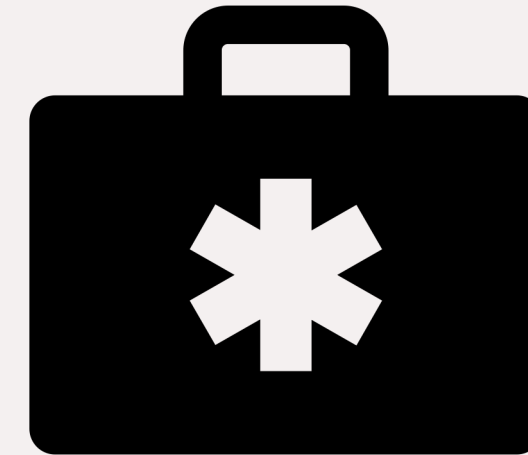
Vestirnos de  
una forma  
determinada

# 5

SI LAS COSAS NO VAN BIEN...

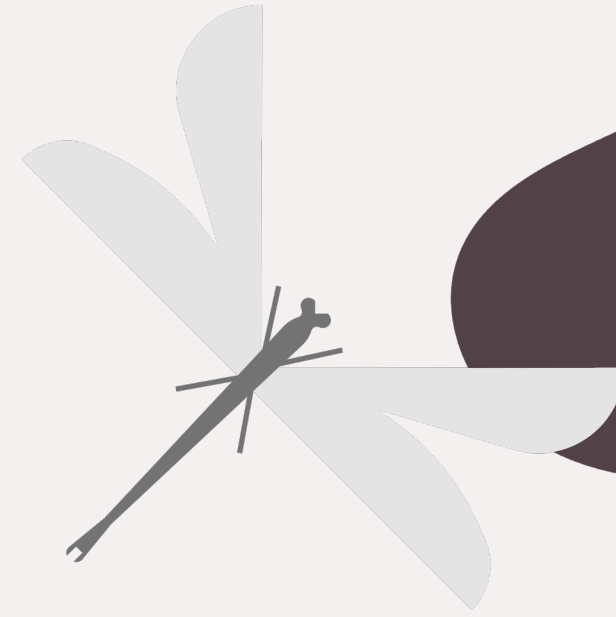
# PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Valida las emociones,** reconoce lo que te pasa, date un tiempo para observarte “desde fuera-desde arriba”. Así mismo, puedes reconocer lo que puede estar pasándole a quien tienes enfrente.
- 2. Prepara algunas frases clave:** preguntarse qué es lo que te calma cuando te enfadas, qué te hace sentir mejor, y o bien, puedes repetir las en tu interior o puedes escribirlas en una pequeña nota.
- 3. Pausa y rebobina:** levántate al baño, date una vuelta, vete a ayudar a la cocina. Puedes aprovechar para tomar distancia, releer las frases clave, respirar un par de segundos.
- 4. Pon límites:** si te sale puedes decir por qué te importa o valoras y por qué no deseas seguir la discusión: *Valoro mucho nuestro tiempo en familia, así que prefiero centrarnos en conversaciones que nos unan*



# 6

## **La importancia de la gratitud**





# Valora el presente y cultiva la gratitud

Si has llegado hasta aquí, lo agradezco. Y quizás estaría genial que tú también lo hicieras. Agradecer te va a ayudar a fortalecer todos estos momentos y a conseguir mayor armonía y conexión con los tuyos. Evitarás así muchas emociones y sentimientos tóxicos ya que la mirada la pones en lo positivo.

Así mismo, enfocarse en lo positivo, te puede ayudar a no agobiarte tanto y disfrutar más de lo que te rodea.

El agradecimiento ayuda a bajar los niveles de tensión y agresividad.

## En resumen

La Navidad, no es más que otra etapa o fecha señalada de nuestros calendarios, nos puede gustar más o menos pero ahí está y cada uno le da su significado. Un poco de responsabilidad tenemos sobre el sentido que queremos darle a esta fecha.

El problema muchas veces tiene que ver con la obligatoriedad, de “estar bien”, lo cual puede generar mucha insatisfacción. La propuesta que te hago es darle la vuelta y utilizarlo, si quieres, para darle un sentido que puede ser bonito para ti y la familia.



# Valora el presente y cultiva la gratitud

Recordar, reforzar y quizás hacer recuerdos nuestros, buenos, que nos ayuden a mantener los lazos, puede ser una buena idea, incluso aunque los sentimientos puedan ser de melancolía por alguien querido que no esté, etc.

Hemos repasado cómo y qué situaciones estresantes podría haber, posteriormente hemos hecho hincapié en la comunicación. Todo ello para hablar de los valores nuevos y rituales que podemos crear. Hay algunos recursos prácticos para poder aplicar que puedes utilizar en su totalidad o en parte o como quieras.

Lo interesante es poder pararte algunos segundos a reflexionar sobre lo que quieres, eso ya es importante. Aquí tienes algunas ideas para poder desarrollarlo

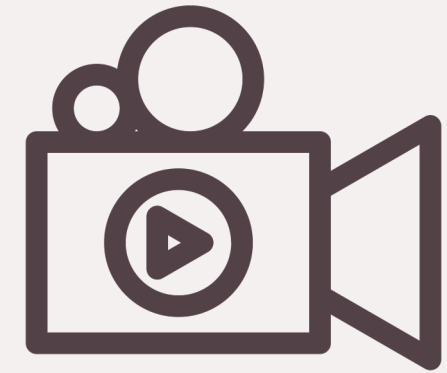


Por qué la Gratitude  
Mejorará tu Salud y  
cómo Incorporarla en  
tu Vida



La sociedad del  
cansancio

## OTROS RECURSOS



El arte de la Gratitude



Situaciones  
incómodas