



# Guía del bienestar en Navidad



# Guía del bienestar en Navidad

## 1. Introducción: ¿por qué esta guía?

## 2. Estrés en navidad

Economía/compras

Estrés por la alimentación poco saludable

Estrés por la preparación de comidas y cenas

## 3. Sentimiento de nostalgia y soledad

¿Qué puede ayudarte si estás atravesando un duelo por la pérdida de un ser querido?

¿Qué puede ayudarte a sobrellevar el sentimiento de nostalgia en navidad?

¿Qué puede ayudarte a sobrellevar el sentimiento de soledad en navidad?

## 4. Conversaciones incómodas

Sugerencia de temas importantes a evitar en los eventos sociales de navidad

## 5. Recomendaciones para alcanzar un mayor nivel de bienestar durante la navidad

Por último...



# 1. Introducción: ¿por qué esta guía?

IKEA ha querido ver cuáles son las emociones y sentimientos de los españoles en Navidad y por eso, junto a SIGMADOS, ha elaborado el estudio *¿Y si menos Navidad fuese más Navidad?* Aunque los españoles en general disfrutan de la Navidad con una calificación media de satisfacción de 3,4 en una escala del 1 al 5, una de las principales conclusiones que se desprenden del estudio es que la mitad de los encuestados experimenta estrés en algún momento en Navidad (un 49,3%). Este estrés viene dado principalmente por los gastos extra, las compras de regalos navideños, así como la alimentación excesiva, la preparación de comidas, ver a personas que no desea o el exceso de compromisos.

Además, los resultados reflejan que aunque un 23% de los encuestado se sienten alegres y un 11% afortunados, un 27,3% dice que la nostalgia es su estado de ánimo predominante durante este periodo y un 8% la tristeza. Los principales motivos por los que las personas tienen estas dos últimas emociones coinciden con estar atravesando un duelo, extrañar a un ser querido y/o no poder estar cerca de familiares o amigos por vivir a distancia.

IKEA, junto a la psicóloga Ana Belén Medialdea, quiere aportar su granito de arena y crear esta guía con soluciones para ayudar a prevenir problemas psicológicos y contribuir en el bienestar psicológico y la felicidad de las personas.





## 2. Estrés en Navidad

**Durante esta época hay muchas personas que sufren estrés por la cantidad de cenas y eventos donde el foco principal es la comida, también por los gastos extra o las compras.**

**Aquí van unas recomendaciones que pueden ayudarte a gestionar mejor el estrés ante estas situaciones.**





## Economía/Compras

Una de las cosas que estresa más a las familias es la presión económica, a veces, en esta época del año gastamos más de lo que realmente podemos y damos, quizá sin quererlo, más valor a lo material que a lo que verdaderamente importa. Aquí van algunas recomendaciones:



- 1. Establece un presupuesto realista para los regalos.** Planificar el gasto máximo que vas a tener en tus compras te ayudará a reducir el estrés.
- 2. Establece un presupuesto de gasto máximo** para compras relacionadas con la decoración navideña. No te olvides de que no pasa nada por tener la misma decoración del año pasado o por comprar menos artículos de decoración.
- 3. Establece prioridades** a la hora de elegir los alimentos de las comidas y cenas de Navidad. Intenta buscar alimentos que te puedan combinar con varias recetas, no hace falta que los alimentos sean los más caros o los de más calidad. Lo que importa es disfrutar del momento de la cena con tus seres queridos.
- 4. Establece un importe máximo** de gasto en regalos para familiares y amigos y comunícalo de una forma respetuosa, de esta manera, podrás ponerte de acuerdo con los demás para que todos invirtáis más o menos la misma cantidad.
- 5. Preocúpate por conocer a la persona** a la que vas a hacerle un regalo, interésate en qué es valioso para esa persona, qué necesita, qué le gusta... de esta manera evitarás regalar cosas que no le sean útiles.
- 6. Pide a tus seres queridos que te hagan una lista de las cosas que les gustaría** recibir para asegurarte acertar con el regalo y elegir lo que más se ajuste a tu presupuesto.
- 7. Invierte tiempo en crear regalos o detalles hechos a mano,** de esta manera fomentarás darle el valor al esfuerzo, al tiempo dedicado, al detalle y no tanto al regalo material.
- 8. En línea con lo anterior, intenta que tus regalos vayan acompañados de una nota escrita a mano,** este tipo de detalles te ayudan a crear conexiones emocionales especiales con los demás. Al final, lo importante de regalar es el cariño que entregas en aquello que ofreces.
- 9. Por último, no te olvides** de que más regalos o más inversión económica en regalos, no equivale a que quieras más a esa persona o a que lo que ofrezcas sea mejor. Debemos tener cuidado, sobre todo con los menores. La abundancia de regalos perjudica a su maduración personal ya que hace que en un futuro sean adultos insatisfechos.





## Estrés por la alimentación poco saludable

- 1. Bebe con moderación,** sobre todo si estamos con nuestros compañeros del trabajo o con ese familiar que tanto nos busca las cosquillas. Cuando bebemos somos mucho más vulnerables y podemos decir cosas de las cuales nos podemos arrepentir.
- 2. Cuando estés en un evento social,** intenta poner tu atención en el entorno, en las conversaciones de las personas que te acompañan para evitar poner toda tu atención solo la comida.
- 3. Escucha a tu cuerpo.** Permítete comer lo que necesitas. Evita renunciar a probar algo que te apetezca por el miedo a engordar.
- 4. Si tienes más de un evento** en la misma semana, intenta pedirte platos que puedan ser nutritivos para ti.
- 5. Evita renunciar a ir a los planes** de restaurantes con familiares o amigos por el miedo a la comida.
- 6. Cuando te sientas culpable,** haz algo que te ayude a sentirte mejor contigo mismo. Saltarte tus pautas nutricionales no es ningún fracaso.
- 7. Evita hacer comentarios de juicio sobre la comida.**
- 8. Pide ayuda** y apoyo a profesionales de la salud mental si notas que estas situaciones te generan un estrés que invalida tu día a día.



## Estrés por la preparación de comidas y cenas

- 1. Buscar alcanzar la perfección** y tener la necesidad de tenerlo todo bajo control, sin que se te escape ningún detalle, es una fuente de estrés y ansiedad. Por ello, intenta evitar que todo esté perfecto, puedes elegir a consciencia que haya algo imperfecto para ayudarte a trabajar esa búsqueda incansable de perfeccionismo.
- 2. Permítete soltar la responsabilidad** de tener que hacer un menú perfecto que encaje con todo el mundo.
- 3. Intenta simplificar**, buscar recetas que puedan durar un poquito más para consumirlas también en otro momento. No olvides que lo más importante de estas reuniones es pasar tiempo con los nuestros, disfrutar y enriquecernos con la presencia del otro. A veces, estamos tan preocupados porque todo salga bien y por gustar, que se nos olvida disfrutar del momento.
- 4. Fomenta que el resto de los miembros de la familia se involucren** en la preparación de los alimentos, de esta manera evitarás que toda la responsabilidad recaiga sobre ti. Para ello podéis crear una lista de cosas que necesitáis hacer y repartir las tareas.
- 5. Organiza el menú** para evitar el exceso de comida.
- 6. Pide ayuda**, no tienes por qué llegar a todo. No pasa nada si te has comprometido a hacer algo y luego te das cuenta de que no te va a ser posible. Puedes utilizar comida precocinada o acudir a algún comercio de comida preparada si así lo necesitas.





# 3. Sentimiento de nostalgia y soledad

Las personas que han perdido a un familiar y están en un proceso de duelo se enfrentan a la ausencia de algunas de las personas que han amado y que, lamentablemente, han dejado su silla vacía. Esto genera un intenso dolor y una tristeza.

También las personas que viven lejos de su familia y seres queridos experimentan sentimientos de nostalgia, tristeza y soledad durante esta época, por ello, te ofrecemos una serie de consejos con el fin de ayudarte a sobrellevar estas emociones desagradables...





## ¿Qué puede ayudarte si estás atravesando un duelo por la pérdida de un ser querido?



- 1. Este sentimiento desagradable que estás sintiendo es válido.** Permítete conectar y sentir con la tristeza y el dolor, porque cuando evitamos sentir es cuando el dolor se hace más fuerte.
- 2. Busca el apoyo de tus familiares, amigos o profesionales** de la salud mental. Compartir tus sentimientos puede ayudarte a aliviar la carga emocional.
- 3. Encuentra maneras significativas de honrar y recordar a tu ser querido,** esto puede ayudarte a ti y a tu familia a poder compartir el dolor para que no se enquiste y encontrar consuelo. Algunas ideas para tenerles presentes pueden ser:
  - > Encender una vela en recuerdo de ellos durante

- los eventos familiares. Puedes hacerlo antes de la comida y compartir alguna anécdota de la persona que ya no está.
- > Realizar alguna actividad (alguna comida, algún ritual) que te gustaba hacer con tu ser querido.
  - > Elige o crea un adorno que represente a tu ser querido y colócalo en el árbol o en algún rincón de tu hogar como símbolo de su presencia.
  - > Escribe acerca de lo que sientes y lo mucho que extrañas a ese ser querido que ya no está. Puedes escribirle como si le estuvieras hablando y puedes hacerlo tantas veces como lo necesites para desahogarte.
  - > En los eventos familiares, puedes poner un libro de notas en un lugar tranquilo del hogar donde

- vayáis a cenar para que los miembros de la familia que lo deseen puedan dejarle un mensaje escrito a esa persona que ya no está.
- > Realiza un acto de bondad o caridad en nombre de tu ser querido.
  - > Visita su lugar de descanso, llévale flores o pasa un tiempo reflexivo allí.

**Es importante que adaptes estos rituales según tus preferencias y la tradición familiar.** Lo más importante es que puedas encontrar la manera de que te brinden consuelo, honren la memoria de tu ser querido y poder hablar y compartir tus sentimientos con personas importantes para ti.



## ¿Qué puede ayudarte a sobrellevar el sentimiento de nostalgia en Navidad?

Si estás lejos de tus familiares y amigos durante la Navidad, es normal conectar con el sentimiento de nostalgia y soledad. Aquí encontrarás algunas ideas que pueden ayudarte a sentirte más conectado con tus seres queridos. Además, la creatividad y la intención de mantener la conexión puede hacer que esta época sea especial, independientemente de la distancia física:



- 1. Programa videollamadas** como si fueran quedadas para comer, cenar o tomar algo. Esto puede ayudarte a sentirte más conectado con tus seres queridos a pesar de la distancia.
- 2. Crea rituales a distancia.** Una idea puede ser realizar actividades simultáneas, como, por ejemplo, ver una misma película, cocinar la misma receta, jugar a juegos en línea...
- 3. Organiza un intercambio de regalos a distancia,** estos regalos pueden ser materiales o también puedes crearlos tú. Esto puede ayudarte a crear una experiencia compartida.
- 4. Crea tarjetas de Navidad personalizadas** y envíalas por correo a tus seres queridos. Puedes incluir en ellas mensajes personales y recuerdos compartidos para mantener la conexión emocional.
- 5. Crea una lista de reproducción compartida con tus familiares y amigos,** ahí podéis agregar canciones que os gusten y os haga recordaros, aunque estéis lejos.
- 6. Aprovecha la situación** de estar lejos de tu familia **para conectar con tu presente** e intentar vivir una experiencia diferente. Intenta acudir a eventos en tu ciudad, apúntate a actividades, ir a ver el alumbrado de la ciudad, pasear... Intenta evitar quedarte en casa. Pasar una Navidad diferente no tiene por qué equivaler a que sea una Navidad peor. Date la oportunidad de sorprenderte, de vivir las tradiciones de una forma distinta y de crear anécdotas y recuerdos que compartir en el futuro con tus seres queridos.





## ¿Qué puede ayudarte a sobrellevar el sentimiento de soledad en Navidad?

Hay muchas personas que durante esta época del año conectan aún más con el sentimiento de soledad. Podemos llegar a sentir un sentimiento intenso de soledad porque no tengamos muchas personas a nuestro alrededor en las que apoyarnos o, incluso, podemos sentirnos solos estando rodeados de números amigos y familiares. Para ayudarte a que puedas conectar con el bienestar y disfrutar de la Navidad estando solo o acompañado, es importante que tengas en cuenta:

- 1. Recuerda que no tienes por qué vivir las navidades del modo en el que se supone que tenemos que hacerlo.** Cada persona puede vivir esta época del año del modo en el que mejor le venga. Puedes planear una escapada e irte de viaje, planear alguna excursión o buscar alguna actividad de grupo para hacerla en estas fechas.
- 2. Cuida de ti,** en los momentos donde conectamos con la tristeza, la melancolía o la soledad, podemos abandonar nuestro cuidado físico y emocional. Son en estas situaciones donde más nos necesitamos. Pon tu foco en hacer cosas que te ayuden a sentirte mejor, a cuidar de tu cuerpo y de tu mente, aunque sientas que no tienes ganas o que no te apetece.
- 3. Intenta hacer alguna obra social o un voluntariado** con el objetivo de ayudar a quienes lo puedan necesitar. Seguro que en tu ciudad hay muchas personas que no están pasando por un buen momento y que tu compañía y ayuda podría serles muy útiles.
- 4. Puedes crear un perfil** en alguna aplicación donde puedas conocer a personas con las que compartir actividades que te gusten.
- 5. Crea rutinas sencillas** que te permitan mantenerte activo, pasea por los parques de tu ciudad, sal de casa para evitar el aislamiento y haz deporte.
- 6. Intenta contactar con las personas que conoces, escríbeles, llámales,** aunque sean personas que no hayas visto desde hace mucho tiempo. Fomentar el contacto con ellos puede ayudarte a darte cuenta de que tienes personas con las que contar y que no estás tan solo.
- 7. Prueba realizar alguna actividad creativa como pintar, dibujar ...** este tipo de actividades nos ayudan mucho a expresar nuestras emociones y a gestionarlas de un modo más saludable.



# 4. Conversaciones incómodas

Recomendaciones para manejar de una forma más saludable las conversaciones y situaciones incómodas con familiares:

- 1. Prepárate una respuesta corta y directa** para responder a temas en los que no te sientes cómodo al hablar.
- 2. Si la conversación se intensifica** y te sientes alterado, sal de la escena, aprovecha para ir al baño o a la cocina para no caer en el impulso de responder a quien te puede estar intentando provocar.
- 3. Utiliza el humor** para desviar la atención de temas sensibles.
- 4. Antes de responder a algo que te ha podido generar incomodidad**, evalúa si te merece la pena entrar en ese comentario o si, por el contrario, lo mejor es mantener la paz.
- 5. Evitar los secretismos, chismorreos, critiquero, las bromas de mal gusto, las indirectas.** Hablemos de cosas divertidas, anécdotas que nos hayan pasado durante el año, algún viaje que hayamos hecho, algo que pueda aportar, algo que sea pasajero y alegre.
- 6. Permítele a los demás que piensen de ti lo que les dé la gana**, evita entrar al trapo y generar un conflicto, ya que eso te hará **sentirte mal y perder energía**.
- 7. Antes de la cena**, planifícate para evitar discusiones sobre los platos, el lugar de la reunión, los regalos...
- 8. Evita caer en comparaciones** como: "Con la familia de mi pareja no pasa esto", "mis amigos disfrutaron de la navidad sin conflictos". **Cada familia es un mundo.**







## Sugerencia de temas importantes a evitar en los eventos sociales de Navidad

- Política
- Religión
- Evita hacer juicios o comentar sobre la imagen o peso de alguna persona.
- Evita las preguntas sobre el estado civil, la vida amorosa o la decisión de tener hijos. Esto puede resultar muy incómodo para algunas personas.
- Evita hacer críticas negativas sobre elecciones de vida, elecciones profesionales o de crianza de los hijos.
- Evita preguntar detalles sobre ingresos, deudas o cualquier tema financiero personal.



# 5. Recomendaciones para alcanzar un mayor nivel de bienestar durante la Navidad

1. **Aprovecha estos días festivos para desconectar y recargar energías en tu hogar. Estas fechas son ideales para hacer planes caseros, ver películas típicas de Navidad, cocinar en familia y pasar tiempo de calidad con tus seres queridos.**
2. **Actívate, es importante que también durante estos días puedas mover tu cuerpo para liberar el posible estrés que te hayan podido generar estos días.**
3. **Establece pequeños momentos a solas para conectar contigo y con tus emociones.**
4. **Haz aquellas cosas que te apetecen porque sabes que te sientan bien.**
5. **Evita aislarte si tienes sentimientos de nostalgia o de tristeza, aunque tu cuerpo te pida estar a solas, compartir tus emociones con los demás te ayudará a sobrellevar ese peso.**
6. **No olvides no dar más de lo que realmente puedes. Siempre está bien ser generosos con los demás, siempre y cuando, al hacerlo, no estemos siendo egoístas con nosotros mismos.**
7. **Evita acudir a esos compromisos sociales y hacer aquellas cosas que sientes que no te apetecen y que tienes que hacer por obligación. Escúchate, decir no a lo que realmente no quieres es ser respetuoso contigo. Mereces cuidar de ti.**



# Por último...

- No pierdas la oportunidad de decirle a las personas que son importantes para ti cuánto las quieres y cuánto te importan.
- Recuerda permitirte sentir lo que necesites sentir y evitar luchar contra las emociones que son desagradables porque estas también son válidas.
- No olvides poner límites de forma respetuosa para protegerte y evitar conflictos que puedan dejar marcas que duren en el tiempo.
- Ten presente que mereces cuidar de ti y no cargarte con más actividades y compromisos de los que realmente puedes.
- Intenta ponértelo fácil, evita complicarte el día buscando que todo sea perfecto, al final lo que los demás piensen de ti es una opinión, no es tu realidad.
- Permítete descansar, disfrutar del momento y del encuentro con las personas que te hacen sentirte bien.
- Por una Navidad con más amor, respeto y empatía.

**¡Felices Fiestas!**





