

# ¿Cómo sobrevivir la Navidad si no te gusta?



Por muy increíble que esto parezca para algunos, la Navidad no es del agrado de todos. Así es, esto puede deberse por distintas razones que van desde un mal recuerdo asociado a la fecha, creencias personales o religiosas, te cae mal Santa, nuestra aversión por las grandes multitudes en busca de las mejores ofertas un día antes de la festividad, en fin.

Sin embargo, sucede y para que puedas sobrevivir a las fiestas decembrinas sin que te parezca la época más cansada y sobrevaluada del año, te damos algunos consejos.

**Concéntrate en lo importante**



Ve el lado positivo. Si por causa de la Navidad y Año Nuevo tienes vacaciones, aprovecha para pasar este tiempo con tu familia, descansar, realizar actividades que no tenías tiempo de realizar, pero lo más importante, demostrarle a tus seres queridos que están siempre presentes en tu mente y que valoras su compañía.

### **Adáptate**

Esta es una habilidad que nos es útil en cualquier ocasión y aspecto de nuestras vidas. Aceptar que no todo puede salir como deseamos no es fácil, pero sí es necesario si queremos convivir en el entorno en el que vivimos. El sabor del pay no será tu favorito, habrá quien sólo llegue a la cena y no ayude a prepararla, y te encontrarás personas que tal vez no te agradan tanto, sin embargo, la decisión de dejar que esto arruine esta época con tus seres queridos es mayormente tuya.

### **Involúcrate**

Parte de la diversión y el tiempo de calidad depende de involucrarnos en las actividades familiares y con los amigos. Estas fechas, asegúrate de ayudar a preparar los alimentos, decorar el árbol, la casa, etc., esto te dará la oportunidad de convivir con tus seres queridos y de contribuir a hacer de la celebración una más amena para todos.

No importa si no es de tu agrado o si no estás totalmente de acuerdo con algo, al final, la preparación del festejo será para que todos lo disfruten.

### **Ríete**



La risa es una medicina que cura casi todo. La actitud sí cambia las cosas, puede que no solucione el pavo quemado o la tubería rota en el momento, pero una buena actitud positiva te motivará a encontrar una solución eficaz y distinta al problema, además de no dejarte desmotivar por algo que al final, no es lo más importante.

Piensa en tu lugar feliz, acaricia a tu perro, abraza a tus abuelos y deja ir el incidente.

### **No “amargues el momento”**

Las reuniones familiares y otras ocasiones especiales no son el mejor momento para dejar saber a tus seres queridos por qué te desagrada tanto la Navidad. Sabemos que expresarte sobre éste y otros temas es tu decisión y puedes hacerlo, sin embargo, ponte en el lugar de quienes te acompañan ¿crees que es el mejor momento para mencionarlo?

No seas la persona “Grinch” de la fiesta; demuestra que a pesar de que no concuerdas con algunas cosas sí estás de acuerdo en lo más importante: pasar un buen rato en compañía de los tuyos, cenando, festejando y reflexionando sobre un año lleno de experiencias para todos. Además, estar molesto exterior o internamente sólo te hará sentir peor. Déjalo ir.

### **Consíentete**



Este es un buen momento para hacer algo sólo por ti. También es válido. A veces es más difícil lidiar con algunas situaciones; no hay problema, antes de desesperarte tómate un tiempo para ti, reflexiona, consiéntete y regresa para convivir con tus seres queridos.

### **Prepárate**

A veces el comprar muchos regalos, envolverlos y prepararte para las festividades puedes ser algo estresante, con tantas cosas que conseguir y tan poco tiempo o dinero. No te presiones, prepárate con antelación así podrás planear tu presupuesto, tiempo y recursos. Además recuerda que tus seres queridos aprecian tu compañía más que cualquier regalo material. Regalar algo significativo a alguien que amas es lo más satisfactorio.

### **Déjate llevar por los festejos**

El ambiente, la compañía, la comida, etc. son gran parte de estas celebraciones. Déjate llevar por la música alegre, las películas y libros conmovedores, los bailes animados, las hermosas decoraciones, las conversaciones amenas y recupera ese espíritu navideño con la motivación de tener una época en la que descansar, disfrutar con la familia y celebrar el término de un año de gran trabajo y logros.

### **Aprovéchalo**



Recuerda que por mucho que amemos o no la Navidad, tan rápido como vino esta se irá. Disfrútala, aprovéchala al máximo y atesora cada momento, pues puede que demos por sentado estas fechas y desperdiciemos las oportunidades de celebrar con nuestros seres queridos y de hacer de esta época un momento especial, sin tomar en cuenta que nuestras circunstancias pueden cambiar. Reflexiona sobre lo afortunado que eres y disfrútalo.

### **Ayuda a los demás**

¿Celebrar la Navidad aún no te convence? Entonces colabora para que esta fecha sea especial para alguien ajeno a tu familia y amigos. Esta es la época del año donde cuentas con tiempo, más recursos y mejor disposición de realizar alguna acción que beneficie a alguien que lo necesite y de hacer de su Navidad una mejor. El regalo de la esperanza, amabilidad y ayuda, es el mejor.

Y tú, ¿cómo celebras estas fechas después de un año de trabajo académico exitoso y grandes experiencias? Déjanos saber. Recuerda que si tienes algún consejo o tip para celebrar las fiestas decembrinas a tu manera, nos encantaría conocerlo.