

Cinco pasos para manejar el estrés durante las fiestas decembrinas

Por el Dr. Dan Peters

El día de Acción de gracias se siente como si hubiese sido muchas semanas atrás. Las ciudades, tiendas, hogares, escuelas y pueblos enteros están decorados para la temporada navideña. Farolas y los semáforos están decorados con moños rojos. Los coches de lujo lucen cuernos y la nariz de Rodolfo el reno.

Y luego están los comerciales. Todos en la televisión (los comerciales y la mayoría de programas) están sonriendo, celebrando, decorando y jugando en la nieve.

¿Todos estos mensajes significan que debe ser la época más maravillosa del año, está de acuerdo?

Quizás si sea, quizás no y tal vez sean ambos. Para muchos, las vacaciones significan tensión, expectativas poco realistas, recuerdos (buenos y malos), ir de compras y pensar que los demás son más felices, más organizados, mejor para hornear que usted y su familia.

Como psicólogo y el fundador de una comunidad para padres enfocados en hacer el mundo mejor un padre e hijo a la vez, estoy aquí para decirle la verdad hoy: las fiestas son estresantes para la mayoría de las personas. ¡Pero nadie quiere admitir esto! Cada semana estoy en Facebook Live (en vivo) para responder a preguntas de los padres y encargados y la más reciente sesión de video ha inspirado a esta publicación. He creado esta lista de 5 Consejos para ayudarles para que sea más llevadera esta temporada y con tensión mínima (o al menos mucho menos) para que usted pueda enfocarse en lo agradable:

1. Identifique lo que le tensiona – los seres humanos somos animales muy predecibles y un viejo dicho, 'el mejor predictor del comportamiento futuro es el comportamiento del pasado' – generalmente tiene validez. Piense en lo que le tensiona cada año. El conocimiento de los causantes es la clave para manejar nuestras emociones y comportamientos.

2. Haga un plan de acción para reducir el estrés – Aquí este otro dicho viejo: 'la definición de la locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar un resultado diferente'. Una vez que haya identificado las causas que desencadenan el estrés, luego haga un plan para hacer algo diferente este año. Tal vez usted pueda hacer las compras con más anticipo o en línea. Quizás usted pueda pedirle a su cónyuge o a otros miembros de la familia por más ayuda. Quizás usted no necesite ir a todas las fiestas navideñas. Sea lo que sea, tome en cuenta que no tiene que hacerlo todo este año. ¡Haga algo diferente y obtenga un resultado diferente! ¡Genial!

3. Identifique un objetivo que desea para usted y su familia – piense en lo que es realmente más importante para usted en esta temporada de fiestas. ¿Es estar juntos? ¿Es no repetir la pasada temporada navideña no agradable? ¿Se trata de quedarse en casa o ir algún lugar? ¿Se trata de dar? ¿Comprar menos cosas? ¿Dejar a sus hijos ser en vez de obligarlos hacer algo que les molesta? Sus objetivos son propios. Escoja uno o unos cuantos objetivos que son importantes para usted, involucren y estén alineadas con su objetivo.

4. No crea en la exageración – ¿Es divertido recibir tarjetas de Navidad de amigos y ver cómo crecen los niños y todo lo novedoso de los demás, verdad? Seguro que sí - hasta que empieza a comparar a sí mismo y su familia a todas las demás familias y los hermosos lugares y las actividades increíbles que están haciendo. ¡Todos mostramos a los demás nuestra mejor versión de nosotros mismos en las redes sociales y en nuestras tarjetas de Navidad! ¡Nadie es perfecto, así que no se compare con la perfección! Y no se deje llevar por Facebook – en cambio permanezca conectado con sus amigos en la vida real, también, y sobre todo, permanezca centrado en su familia y lo que tiene y cómo puede agradecer lo que tiene.

5. Sea amable con usted mismo — Mi gente, por favor, por favor no sea tan duro en sí mismo. Muchos de nosotros tenemos expectativas altas para nosotros mismos y nuestras experiencias navideñas. Sea amable con usted mismo y no se tome tan en serio a sí mismo. Ríase de sí mismo si algo no sale como usted esperaba. Recuerde que lo que usted recuerde no es necesariamente lo que sus hijos recordarán. Haga lo mejor que pueda y trate de dejar que el resto fluya. Trate de concentrarse en los momentos agradables y suelte las molestias y el estrés.

Las vacaciones son una oportunidad para hacer una pausa y estar agradecidos por la familia y reflexionar sobre como otro año llega a su fin. Al seguir este plan, usted se centrará en lo que es más importante, mantener las cosas en perspectiva y ser amable con sí mismo y su familia.

¡Deseando a todos unas sanas y felices fiestas!

Copyright © 2018 Summit Center. Todos los derechos reservados.

Este artículo fue publicado por primera vez en Huffington Post. Imagen: PIXABAY, IMAGEN LIBRE, USADA CON PERMISO.