

Fecha: 03-12-2025
Medio: Revista Velvet
Supl.: Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: UNA NAVIDAD SIN ESTRÉS ES POSIBLE

Pág.: 135
Cm2: 562,2

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

UNA NAVIDAD SIN ESTRÉS es posible



¿CANSADA DE SOLO VER
TODO LO QUE HAY QUE
HACER EN ESTOS DÍAS?
¿CON GANAS DE ALIVIANAR
LA CARGA, PERO SIN
SABER CÓMO? A VECES,
DECISIONES SIMPLES Y UN
PUNTO DE VISTA PRÁCTICO
SON SUFICIENTES PARA
QUE LA NAVIDAD Y LAS
FIESTAS DE FIN DE AÑO NO
NOS PASEN POR ENCIMA
COMO UN HURACÁN. AQUÍ,
ALGUNAS IDEAS.

POR SOFÍA BEUCHAT

PARECE IMPOSIBLE, PERO NO LO ES. LOS EXPERTOS

coinciden en que a veces basta con tomar algunas decisiones simples y prácticas para que la carga de fin de año se reduzca un poco. Pero hay que comenzar por cambiar de switch. Priorizar. Lo perfecto ya no va: uno se lo exige, pero en realidad nadie lo espera. Tampoco hay que estar en todas, aunque creamos que sí. Especialmente al sur del mundo, donde, a diferencia del Hemisferio Norte, a la Navidad se agregan las actividades de cierre de año. Y este 2025, en Chile, se suma la efervescencia –y posibles conflictos interpersonales– de una elección política polarizada.

El estrés, dice Cristóbal Hernández, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, se produce cuando "las demandas del entorno sobrepasan sustantivamente los recursos disponibles de una persona". Estas demandas, en el caso de las fiestas y actividades de fin de año, pueden ser de tiempo (no logramos completar nunca la lista de cosas por hacer), económicas (comidas familiares, amigos secretos, regalos, más y más deudas) o interpersonal (abuenarse con la suegra, intentar ver a toda la familia sin que nadie ande cobrando sentimientos, tener que ver personas con las que tenemos algún conflicto o enfrentar una soledad que no siempre queremos ver).

El primer paso para lograr una Navidad un poco más relajada es identificar dónde están nuestros estresores. Separar la paja del trigo. Y luego pensar en qué decisiones podemos tomar para mejorar el panorama. Estas decisiones son totalmente personales y, mientras más ajustadas a la realidad y concretas sean, más fácil será cumplirlas.

"El estrés y las emociones negativas son parte de la vida. No las vamos a eliminar, sino que son experiencias que es mejor aceptar. De todas formas, podemos tomar pequeñas acciones para disminuir la probabilidad de pasar un mal rato", aconseja Hernández.

Aquí, algunas ideas.

2 Reemplazar la comida por un picoteo

¿Quién dijo que en la noche de Navidad hay que comer entrada, plato de fondo y postre? Sentarse alrededor de una tabla de picoteos es una opción de moda e igualmente válida. Es un formato que se adapta fácil a la idea de que cada grupo familiar aporte con algo a la comida, pero también podemos preparar la tabla en la casa, comprando las cosas con mucha anticipación para no sufrir de más en supermercados llenos que más encima cierran temprano. O podemos encargarla. Hoy hay muchos emprendimientos de personas que llevan tablas con picoteos directamente a la casa, a veces tan contundentes y elegantes como la mejor comida navideña. Un ejemplo es @solewarnken, quien trabaja solo con pymes nacionales, lo que le da un plus a sus siempre bien presentadas tablas.



1 Comer fuera

Es verdad que la Navidad es un espacio que crea tradiciones y que las recetas familiares son parte de ella. Pero si la cocina no es lo nuestro y hay presupuesto para ello, ¿por qué no salir a comer ese día? ¿Qué tiene de malo convertir esta salida en una nueva tradición familiar?

Es verdad que muchos restaurantes cierran y eso limita las opciones disponibles. Pero los hoteles de 4 o 5 estrellas suelen tener abiertos sus restaurantes, entre otras razones porque suelen tener pasajeros en estas fechas. Además, muchos preparan menús especiales para el 24 de diciembre y ambientan sus restaurantes para la ocasión, dando un toque diferente a la velada. Por ejemplo, en el Hotel Mandarín Oriental de Santiago, el restaurante Senso preparó una cena de seis tiempos que incluye unos tentadores ravioli de centolla con caviar, mientras que en el Matsuri habrá un menú de cinco tiempos con inspiración asiática y aires exóticos. Para el día 25, el brunch navideño del Senso es siempre una reponedora delicia.



3 Simplificar el tema regalos

En este punto hay varias cosas a considerar. ¿Queremos darle a un niño algo que está de moda, pero que dejará botado pronto? ¿Se acordará de ese juguete o más bien de la tensión que había en la casa los días previos? Tal vez preferiría regalar galletas hechas junto a su abuela? ¿Qué recuerdos queremos dejarles a los niños?

Hay opciones extremas, como no hacer regalos. No es imposible: muchas familias lo hacen. O incluyen en la lista solo a los niños, para no estirar demasiado la billetera del viejito pascuero. También se pueden cocinar regalos en familia: patés caseros, pan, crackers caseras, un postre, brownies. Todo eso une a quienes lo preparan y demuestra cariño por los demás.

Otra opción es regalar "vales por" experiencias a compartir pasada la vorágine de fin de año, desde salidas a comer hasta tardes de spa. O regalar un retrato profesional navideño, con toda la familia frente al árbol, como los que hacen en @navidadmagica.cl. Es original y queda para la posteridad.

Para cuando se quieren dar regalos de esos que llevan ticket de cambio, Hernández recomienda hacer las compras con tiempo –"Si se hacen a última hora, serán más estresantes"– y pensar en el sentido del regalo. Lo más caro no necesariamente será lo más bienvenido. "Hay que pensar en regalos que se destaque no por su valor económico sino más bien por la experiencia que se quiere generar en ese día o su significado" y "buscar algo dentro de mis posibilidades, sin sacrificar mi estabilidad financiera futura".

Este es el mantra: No hay que endeudarse para hacer regalos. Se regala lo que se puede y se agradece lo que se recibe.

4

No multiplicarse

A veces la noche del 24 de diciembre parece no terminar nunca. Se va de una casa a otra, para que nadie se sienta dejado de lado. Si es una familia ensamblada, con los tuyos, los míos y los nuestros, peor aún. Pero, ¿es necesario estar en todas? ¿Realmente?

¿Qué tal turnarse, un año con una familia y el siguiente con la otra? Si uno es la abuela, ¿por qué no aliviarles la carga a los hijos y celebrar el 25 al almuerzo o en la tarde?

"Las fiestas juntan muchas veces a personas que no interactúan cotidianamente, sino solo para momentos especiales", advierte Cristóbal Hernández. Esto puede aumentar los roces y sacar a flote viejas rencillas. En esos casos, sugiere, "hay que intentar tomar una disposición de cuidado de la dinámica durante el evento para que así se transforme en un espacio agradable. No olvidar que todos somos responsables de una buena convivencia".





5 Hacer que la familia participe

No es raro que las mujeres sientan que deben hacerse cargo de todo lo relacionado con la Navidad, desde los regalos y la decoración hasta la comida, pero esto no tiene por qué ser así. Alejandra Rossi, directora del Doctorado en Psicología UDP e investigadora del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología (CENHN), sugiere hacer participar a la familia, por ejemplo en el armado del árbol, para que este proceso se convierta en un ritual cargado de simbolismos, que genere tradiciones y recuerdos en la familia. Es importante que no se sienta como una tarea más.



137

6 Priorizar

Anticipar y no reaccionar. Para la psicóloga Alejandra Rossi, esta actitud es clave para no llegar a fines de diciembre con las pilas agotadas. ¿Qué sugiere? Hacer una lista o un calendario con todas las actividades del mes (incluyendo colegios, jardín infantil, oficina) y priorizar. Si no se puede ir a todo, dejar las culpas atrás. Esto ayuda a tomar el control de la propia vida, porque "la pérdida de control y el agobio también estresa en esta época". Tomarse pausas y ser amable con los demás y con uno mismo, sin autoexigencias ni expectativas desmedidas, también es parte de esta ecuación. Incluyendo, por supuesto, a las interacciones en redes sociales.

7 Invitar a alguien que está solo

Hay gente para la que la Navidad no es sinónimo de estrés, sino de soledad. Tal vez no tienen familia, o sus hijos viven fuera del país, y los amigos suelen estar estos días con sus propios familiares. Invitar a estas personas a sumarse a las celebraciones de la familia propia es el mejor regalo que uno puede hacer... y cuesta muy poco. ■