Concern

Healthy & Resilient **You**



¿Cuándo se convirtió **la alegría navideña** en **una actuación?**

Cómo un poco menos de perfección conduce a mucho más disfrute.

Según una encuesta de Marist de 2025, la mitad de los estadounidenses considera que las fiestas provocan más estrés que diversión.

Se debe encontrar el regalo perfecto, preparar una comida festiva, colocar la decoración y mantener vivas las tradiciones familiares. Queremos crear recuerdos maravillosos, reunir a las personas y envolverlas a todas en una felicidad con sabor a calabaza especiada.

En medio de tanta planificación y perfeccionismo, encontrar momentos para nuestro propio disfrute parece ser lo que más solemos pasar por alto en nuestra lista de pendientes.

Eso nos hizo preguntarnos: Cuando se supone que esta época es alegre por naturaleza, ¿por qué tenemos que esforzarnos tanto para llegar a la parte feliz?

Las fiestas en nuestra mente

La mayoría de nosotros tenemos una idea de cómo deberían ser las fiestas. Quizás provenga de recuerdos de la infancia, tradiciones familiares o esas celebraciones perfectas que vemos en los medios.

Además de los regalos, el banquete y las decoraciones, tenemos que asegurarnos de que todos se lleven bien. Eso es exigirnos demasiado. Y, de algún modo, se supone que debemos lograr todo eso sintiéndonos siempre alegres y llenos de espíritu navideño.

No tiene nada de malo querer hacer las cosas especiales. El problema empieza cuando las fiestas que intentamos crear se parecen menos a una película de *Hallmark* y más a *Vacaciones de Navidad de National Lampoon.*

Sencillez no implica conformismo

A veces, nuestros momentos más preciados son desorganizados, impredecibles e imperfectos. Y de eso se trata una festividad *lo suficientemente buena*: disfrutar de lo que importa sin necesidad de que todo sea perfecto.

Tómese un minuto para pensar en sus mejores recuerdos navideños. Lo más probable es que no todos impliquen regalos envueltos a la perfección o mesas elegantemente decoradas. Quizás se trate de una conversación que se prolongó hasta altas horas de la noche, de una anécdota familiar favorita, o el año en el que algo salió tan mal que aún todos siguen riéndose al recordarlo.

Planificar unas fiestas lo suficientemente buenas no significa que nos importe menos o que renunciemos a las cosas que amamos. Se trata de poner más de

nuestra energía en las experiencias que importan y menos en hacer que todo parezca preparado para un especial navideño de Martha Stewart.

Cómo hacer espacio para unas fiestas lo suficientemente buenas

A diferencia de Martha, probablemente usted no tenga un gran equipo de producción, ni un presupuesto ilimitado. Entonces, ¿por qué no darse un respiro y planificar unas fiestas con menos estrés?

Comience con el sentimiento, no con los festejos. Antes de decidir lo que necesita hacer en esta época, piense en qué sentimiento le gustaría experimentar. ¿Conexión? ¿Tranquilidad? ¿Diversión? Tal vez solo quiera un poco más de tiempo para disfrutar de las personas que le rodean. Elija un sentimiento que sea importante para usted y piense en qué podría ayudarle a crearlo. Es posible que descubra que una actividad sencilla le brinda más de lo que busca que una celebración elaborada.

Conserve la parte que ama y replantee el resto. Las tradiciones pueden brindar consuelo y conexión; sin embargo, a veces, el esfuerzo que requiere mantenerlas termina siendo más importante que la experiencia en sí. Piense en una gran reunión festiva y en las tradiciones que implica: preparar el famoso relleno de la abuela, tomar la foto familiar de todos los años o dejar que el invitado más pequeño ayude a repartir los regalos. ¿Cuál de todas es la más significativa para usted? Reflexione sobre cómo puede mantener viva esa parte, dejando a un lado otras tradiciones menos importantes, y el trabajo que conllevan.

Permita que algunas cosas sean deliciosamente imperfectas. No todo requiere que se esfuerce al máximo. De verdad. Sirva el pastel comprado en la tienda. Deje que los adornos queden un poco asimétricos. Deje que las galletas parezcan decoradas por alguien que usa guantes. Luego, resista la tentación de arreglarlo o de pedir disculpas. Es posible que descubra que a nadie le importa tanto como usted imaginaba. Puede incluso que usted disfrute más.

Preste atención a los momentos que no planificó. Podemos planear el menú, los regalos y las actividades. No podemos planear exactamente cómo se sentirá cada persona o cómo se desarrollará cada momento. Pero podemos prestar atención cuando algo bueno sucede en el camino. Tal vez sea una risa inesperada, una conversación tranquila o un poco de tiempo juntos que no estaba en los planes de nadie. Cuando lleguen esos momentos, dese la oportunidad de disfrutarlos antes de pasar a la siguiente tarea. A veces, lo mejor de una celebración es precisamente aquello que nadie intentó organizar.

Una festividad que vale la pena vivir

Por supuesto, no todas las festividades resultan fáciles. Las preocupaciones por el dinero, las tensiones familiares, el duelo y otros desafíos no desaparecen solo porque cambiemos nuestras expectativas. Incluso la celebración más cuidadosamente planificada puede traer una mezcla de emociones. Pero tal vez podamos quitarnos un poco de presión recordando que el objetivo no es lograr una festividad en la que todo salga a la perfección. Es dar espacio a aquello que hace que esta época valga la pena, sea lo que sea para cada uno de nosotros.

Porque una festividad no tiene que ser perfecta para ser feliz.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, inicie sesión en Concern's Digital Hub en app.concernhealth.com.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.