



# RESIGNIFICANDO LA NAVIDAD.

---

¿Por qué es tan especial esta época?





# ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

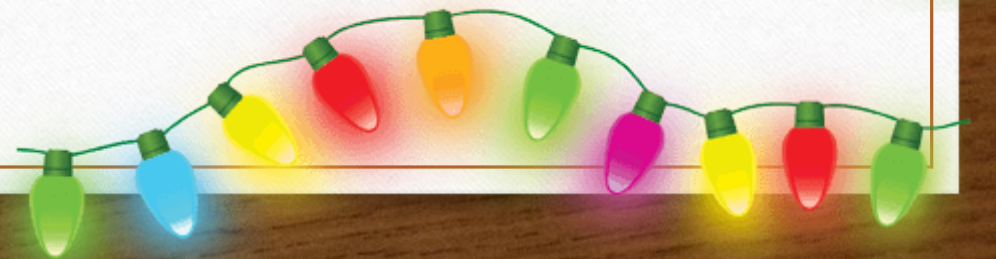
---

- COCINAR
- COMPARTIR
- VIAJAR
- DECORAR
- JUGAR
- ASISTIR A REUNIONES FAMILIARES



# ¿Existen conflictos por la llegada de la Navidad?

- Navidad es una época que generalmente llega desde que inicia el mes de diciembre, donde se relaciona con una celebración desde un significado religioso, sin embargo, la cultura de la navidad va mas allá, las familias han creado espacios y tradiciones con el fin de compartir. Aunque también se generan diferentes conflictos por lo que implica dicha celebración y dichos espacios.

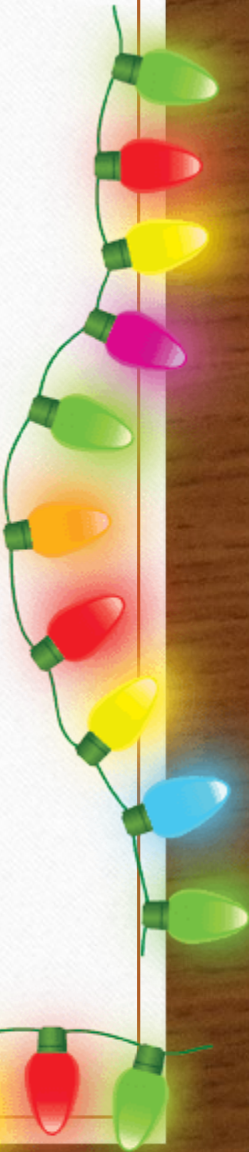




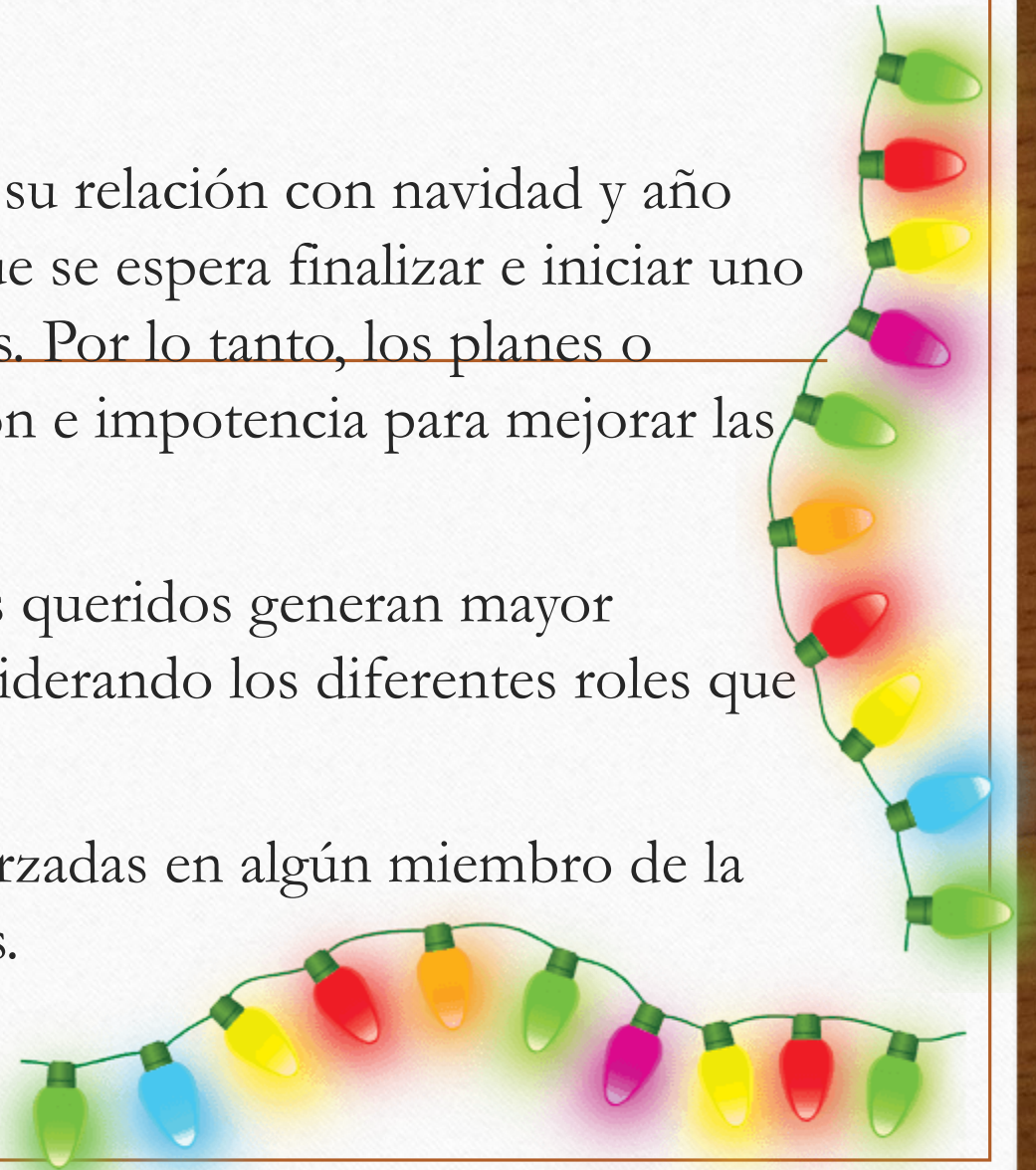
# ¿Cuáles pueden ser las causas de dichos conflictos?

---

- **Dificultades económicas:** Generalmente esta época causa mucha presión en las familias porque implica mayores gastos en comida, ropa, paseos, reuniones, entre otros.
- **Rivalidades familiares:** Las reuniones familiares implica la creación de acuerdos y el compartir momentos, lo que permite revivir situaciones del pasado que no se han resuelto con anterioridad lo que significa el redescubrimiento de las emociones que generan las dinámicas familiares.



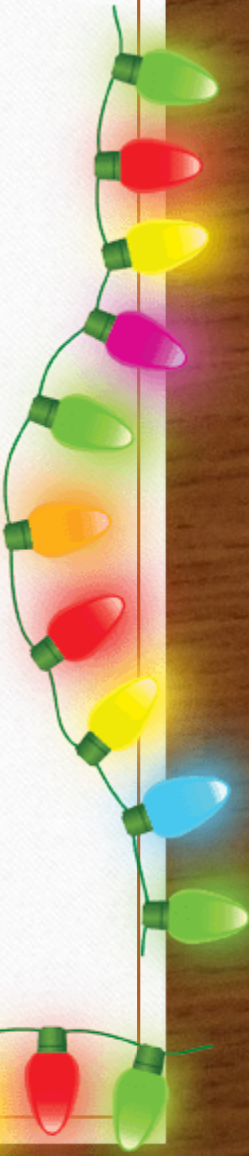
- Significados personales: El mes de diciembre y su relación con navidad y año nuevo implica el reconocimiento de un ciclo que se espera finalizar e iniciar uno nuevo con mejores alternativas y oportunidades. Por lo tanto, los planes o proyectos que han fracasado generan frustración e impotencia para mejorar las diferentes condiciones existentes.
- Ausencia de seres queridos: La perdida de seres queridos generan mayor conflicto en la época, por lo que significa, considerando los diferentes roles que cumplían aquellas personas.
- Falta de empatía: Generar responsabilidades forzadas en algún miembro de la familia aun conociendo las realidades existentes.





# Estrategias para el manejo de los conflictos navideños.

- Expectativas realistas: Ninguna navidad es perfecta. Medios de comunicación y el comercio bombardean constantemente publicidad con familias y personas compartiendo alegremente durante esta época con el único fin de consumir cada vez mas para lograr ese nivel de plenitud ficticio.
- Tiempo para si mismo: Tantos eventos sociales pueden ocasionar malos entendidos constantes o alimentar aquellos que ya se han originado en algún momento, por lo tanto, es necesario realizar actividades significativas e individuales. Las responsabilidades de compartir tiempos y espacios con muchas personas pueden ser abrumadoras.



# Estrategias para el manejo de los conflictos navideños.

---

- Recordar y reconocer lo importante: El bombardeo publicitario puede hacer olvidar lo que realmente significa la Navidad. Si la situación económica es ajustada, se debe recordar que no es necesario hacer grandes regalos para demostrar el afecto. Una cena de Navidad más cara no mejorará las relaciones personales o familiares. Al contrario, cuando finalicen las fiestas, aumentará el estrés y ansiedad, debido a que se tendrá que hacer frente a nuevos gastos. Es mejor recuperar la esencia de las fiestas: el descanso personal, sobre todo a nivel emocional.
- Buscar orientación: Si las situaciones conflictivas aparecen o aumentan en época navideña y no encuentra pronta solución o las habilidades emocionales necesarias para resolver dichos conflictos, se recomienda buscar apoyo u orientación terapéutica.





# Recordar:

- La época navideña es una época que reúne muchas cualidades, que permite el compartir con seres queridos y permite conocer nuevas personas. Permite pasar tiempo de calidad y permite participar en diferentes actividades significativas. El verdadero significado de la época lo damos nosotros mismos desde las realidades, aprovechemos el tiempo y los espacios como oportunidades de cambio y mejora de si mismo para con los demás.





# Actividad:

- Toma papel y lápiz. Escribe y responde.
- ¿Cuales son tus propósitos navideños?
- ¿Cuales son los objetivos reales y materializadles para el próximo año?

Recuerda que lo que escribas no debe quedar solo en papel y lápiz, valora cada una de tus palabras y pensamientos, son tus propósitos, responsabilízate y respétalos.

