Concern

Healthy & Resilient **You**

El regalo del **"no"**

Cómo proteger su energía esta temporada de fiestas

Ya llegó esa época del año otra vez. El calendario se está llenando de compromisos sociales e interminables días de compras relacionados con las fiestas, y nosotros estamos llenándonos de estrés y ansiedad, y preguntándonos cómo podremos alcanzar a hacer todo. Si a esto le sumamos la inminente amenaza de la cuenta de la tarjeta de crédito de enero, *que aún está por llegar,* la temporada de fiestas puede sentirse como una maratón de obligaciones que nos deja contando los días para que termine.

Pero, ¿y si el mejor regalo que puede hacerse a sí mismo y a los demás es dejar de tratar de tener la temporada de fiestas perfecta y empezar a proteger su tiempo y su paz interior?

El costo real de la alegría festiva

Cuando pensamos en el costo de la temporada de fiestas, nuestra imaginación por lo general se va a la etiqueta de precio. Esto es comprensible, ya que los regalos y las salidas cada vez son más costosos. Pero el verdadero costo de las indulgencias festivas está en el precio emocional y mental que pagamos para conseguirlas.

Cada visita al centro comercial abarrotado y cada obligación social "ineludible" consume tiempo y energía, lo cual nos deja agotados y exhaustos. Podemos llegar a agotarnos tanto por tratar de tener una temporada de fiestas "perfecta", que somos incapaces de dar lo mejor de nosotros mismos cuando nos reunimos con las personas con las que *realmente* queremos estar.

Es útil recordar que después de una compra importante o una experiencia costosa, la euforia desaparece rápidamente y los niveles de felicidad tienden a volver a ser los mismos que antes. Los psicólogos llaman a este fenómeno la **caminadora hedónica.**

Cómo bajarse de la caminadora

La presión que supone la temporada de fiestas puede mantenernos en la caminadora hedónica hasta Año Nuevo, cuando empezamos a fijarnos propósitos reactivos para deshacer el daño del año anterior. Pero la buena noticia es que podemos bajarnos de la caminadora cuando queramos aprender a decir "no" a lo que no se alinea con nuestros valores.

Establecer límites no se trata de ser un aguafiestas; se trata de ser intencional con su tiempo y energía. Al reducir el número de actividades que lo agotan, podrá despejar la temporada de fiestas para vivir experiencias más significativas y establecer conexiones más profundas que contribuyan a la satisfacción a largo plazo.

Si la idea de poner límites (a sí mismo o a los demás) lo incomoda, recuerde que la incomodidad es pasajera, pero el arrepentimiento de asumir otro compromiso o deuda puede durar más que el pastel de frutas de su tía Griselda y dejarlo con un sabor de boca aún peor.

Recetas sencillas para una temporada más consciente

Si ya se arriesgó a aprovechar las ofertas o ya programó más actividades de las que puede atender, no desespere. Nunca es demasiado tarde para hacer una pausa y empezar a recuperar la paz al incorporar algunos de los siguientes hábitos a su rutina en la temporada de fiestas.

Analice sus obligaciones: regálese la posibilidad de decir "no". Antes de aceptar una invitación automáticamente, haga una pausa. Pregúntese: "¿Esta actividad me dará energía o me agotará?" Esté dispuesto a rechazar las peticiones que no se alineen con su paz interior. Un simple "¡Gracias, pero no podré asistir esta vez!" es lo único que necesita responder.

Ofrezca regalos suficientemente buenos: cambie el enfoque de encontrar el regalo perfecto y más impresionante (y quizás más caro) a dar algo ponderado y *asequible*. Considere regalar dulces caseros, la promesa de pasar el tiempo con alguien o hacer una donación a una causa que le importe a la persona a quien le va a hacer el regalo.

Proteja su descanso ferozmente: considere su sueño y su tiempo libre como citas no negociables. Esto podría significar irse temprano de una fiesta, delegar tareas domésticas a otros miembros de la familia o programar una noche sin absolutamente ningún plan. Una persona bien descansada es una persona más paciente, alegre y presente.

Dé prioridad a la conexión sobre el consumo: en lugar de hacer otro viaje al centro comercial para comprar más regalos, invierta su tiempo en una experiencia con sus seres queridos. Jueguen un juego de mesa, vean fotos antiguas, cocinen juntos una comida sencilla o simplemente siéntense a platicar. Estos momentos de conexión genuina son los verdaderos regalos de la temporada.

Cree un santuario acogedor: designe intencionalmente una parte de su hogar como un recinto de paz. Encienda una vela, ponga música suave o disfrute de una bebida caliente sin su teléfono. Estos pequeños actos de relajación son poderosos antídotos contra el caos del mundo exterior.

Al elegir proteger su tiempo y su paz, no se está perdiendo de nada, sino que está optando por una experiencia más enriquecedora y significativa. Considérelo un regalo para su yo del futuro, quien le agradecerá por haber logrado un mayor equilibrio en esta temporada de fiestas.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón **"Get Services"** (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

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.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com