

TRISTEZA EN NAVIDAD: SOBRE LA OBLIGACIÓN DE “ESTAR FELIZ” EN LAS FIESTAS DE DICIEMBRE

Por: SANDRA NIETO. 05/01/2023

LA NAVIDAD Y EL AÑO NUEVO NO IMPLICAN NECESARIA Y FORZOSAMENTE FELICIDAD PARA TODOS POR IGUAL

Desde niños se nos ha inculcado la idea de que la Navidad y el fin de año son **momentos de alegría y regocijo**, y que todo diciembre es un mes festivo, lleno de luces, colores, adornos, celebraciones, regalos, felicidad y buenos deseos.

Así como [la felicidad se ha vuelto una obligación](#) debido a la positividad tóxica, ser feliz y derrochar alegría se ha convertido también en un ideal obligado durante la temporada decembrina; pero en realidad, no todo el mundo la pasa verdaderamente bien en estas fechas.

Muchas veces, esa felicidad sólo está en la superficie, pues, en el fondo, para un gran número de personas, esta temporada trae consigo **elevados niveles de estrés, tristeza, soledad, ansiedad y depresión**, sin mencionar la ola de gastos que implican tanto los obsequios como todo lo necesario para los eventos propios de la temporada.

Y estos sentimientos no son exclusivos de los llamados “*Grinch*”, sino que también pueden afectar a aquellos que aman la Navidad y las fiestas de fin de año, pues suelen ser momentos de mucha exigencia en busca de tener la celebración perfecta, lo que puede hacer que la gente se sienta estresada, ansiosa y exhausta.

En este sentido, la felicidad forzada que implica esta temporada hace que las personas se sientan más [tristes, molestas y solas](#), porque mientras piensan que la alegría de todos los demás es real, saben que ellas la están fingiendo, sólo para guardar las apariencias e ir con la corriente.

Esa sensación de que “todos tienen vidas perfectas –o familias, parejas, navidades o fiestas perfectas–, menos yo” es una de las principales razones que hacen crecer la tristeza, el estrés, el sentimiento de soledad y la depresión durante diciembre.

Por otro lado, debido a que las festividades decembrinas marcan **el fin de un año y el inicio de uno nuevo**, el momento se presta para hacer un recuento de lo ocurrido durante los últimos 12 meses y, en muchos casos, si las circunstancias fueron adversas, esto lleva a experimentar sentimientos de [arrepentimiento, fracaso, desilusión y desánimo](#).

Si te sientes identificado con esto, las siguientes son algunas formas con las que puedes lidiar de mejor manera con esos sentimientos y emociones que afloran en esta época del año.

1. Evita compararte, pues nadie tiene la vida perfecta

Aunque las personas se esfuercen por mostrar su mejor lado –e incluso una felicidad inexistente– en sus redes sociales, la realidad es que nadie tiene una vida perfecta y **nadie es 100% feliz todo el tiempo**. Todos tenemos altibajos, problemas, preocupaciones y aspectos imperfectos, tanto en nuestra persona como en nuestra vida. Así que evita compararte con otros y enfócate en aquello que te llena, te hace bien y te da alegría a TI.

2. Busca tu propia felicidad

La felicidad tiene un significado diferente para cada persona y tanto la Navidad como el fin de año también pueden tener significados muy diversos. Mientras para unos esta temporada puede significar festejo, alegría, comida y diversión, para otros tendrá un significado más espiritual o incluso religioso, y para algunos más puede ser un momento de reflexión e introspección. Así que piensa qué significa para ti la temporada decembrina y encuentra la forma de celebrar –o de estar en paz– que sea mejor para ti, sin hacer cosas sólo por complacer a los demás.

Si para ti está bien acudir a reuniones, fiestas y cenas familiares y te sientes a gusto en ellas, ¡adelante! Si prefieres pasar estas fechas en casa, sólo con tu círculo más cercano, hazlo y disfruta a esas personas con quienes te sientes realmente a gusto

(ojo, no necesariamente tiene que ser la familia perfecta o una pareja, también pueden ser amigos, vecinos o esas personas que se han cruzado en tu camino y que se encuentran en situaciones complicadas como tú, con quienes puedes sentirte más identificado y en confianza).

Si prefieres pasar estos días en soledad, aprovecha para dedicar ese tiempo para ti y lo que te hace feliz. Si esta vez quieres dar un nuevo sentido a las celebraciones al ayudar a otros, súmate a algún voluntariado y comparte la felicidad con otros menos favorecidos, o visita a esa persona que suele pasar las fiestas sola.

Y si estas fechas no significan nada en especial para ti y prefieres vivirlas como cualquier otro día, ¡también está bien!

3. Si te sientes solo, no te aíslas

Aunque para muchos, en especial para los introvertidos, la soledad puede ser una gran amiga, para quienes sufren la sensación de soledad no es recomendable aislarse, en especial en estas fechas, cuando ese sentimiento puede volverse mucho más profundo, al ver a toda la gente sonriente y reunida. Así que, si bien no tienes por qué asistir a reuniones que no quieres, procura mantener el contacto con personas con cuya compañía te sientes bien.

4. Aprende a decir “no” sin sentir culpa

Es importante que aprendas a negarte a las invitaciones que en el fondo no quieres aceptar; evita hacer cosas por compromiso, por agradar o por dar gusto a otros y haz sólo aquello que te haga sentir bien y te dé tranquilidad y felicidad. Ponerte a ti como prioridad no es nada malo y no debes sentir culpa por decir “no” a lo que no te hace bien.

Por otro lado, en esta época puede ser común que amigos, familiares, conocidos o compañeros del trabajo te pidan ayuda para diferentes actividades y eventos, lo cual exige que dediques tu tiempo y recursos. Esos favores pueden terminar por convertirse en obligaciones que serán una carga no deseada para ti, así que analiza muy bien a lo que accedes y evita comprometerte demasiado, conociendo tus límites y aprendiendo a decir “no”.

5. Establece expectativas realistas

Aunque la publicidad y las fotos de muchas personas en redes sociales nos muestran casas llenas de luces y decoraciones fastuosas, cenas elegantes y una gran cantidad de regalos bajo el árbol, la verdad es que la Navidad no debería estar enfocada en eso, sino en los sentimientos de amor, unión y esperanza.

Así que no te desanimes si tu casa no está perfectamente decorada, si no puedes adquirir numerosos obsequios o si tu cena será algo de lo más sencillo, al final, lo más importante es que te sientas bien y te encuentres rodeado de las personas que son importantes para ti, o bien, que estés a gusto con tu soledad.

Por eso, toma en cuenta que es importante mantener tus expectativas realistas y alcanzables, para evitar sentimientos de frustración y desilusión. Y ten muy presente el primer punto de esta lista: Nadie tiene una vida ideal ni una Navidad perfecta como lo pinta en sus fotos de Instagram, así que no te compares y disfruta de lo que tienes.

Al final, la temporada decembrina no tiene que estar llena de celebraciones perfectas para ser algo especial y no tienes que ceñirte a lo establecido socialmente para festejar, sino que puedes adaptar la temporada de modo que se vuelva algo significativo y memorable para ti.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PUSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pijama surf

Fecha de creación

2023/01/05