



La soledad y las fiestas

La época de las fiestas puede ser un momento de soledad, especialmente para aquellos que viven lejos o están separados de sus familias, están atravesando la ruptura de una relación, están de duelo o viven solos. Para aquellos que no celebran las fiestas, el bombardeo de la música, las imágenes, los programas de televisión y las tradiciones pueden hacerlos sentir solos y excluidos. La intensidad creciente de soledad y aislamiento social en esta época puede tener un efecto negativo en la salud tanto física como mental.

Soledad y bienestar

Las personas solas o aisladas socialmente están ante un riesgo mayor de sufrir depresión, ansiedad y, cuando son mayores, demencia. La soledad también puede afectar al sistema inmune, lo que nos hace más susceptibles a enfermedades y a contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas, como enfermedad cardiovascular, artritis, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

Desafortunadamente, cuando estamos tristes o solos, normalmente nos aislamos y evitamos interacciones sociales y eso nos puede hacer sentir incluso más desconectados del mundo. Necesitamos combatir la soledad de frente. No siempre es fácil, pero aquí hay algunas ideas para ayudarlo a cambiar la época de las fiestas y el resto del año.

- **Sea realista.** Para todos es difícil no sentirse afectados por la euforia de las fiestas. La televisión, las películas, las revistas y las redes sociales están llenas de imágenes de personas divirtiéndose. Es fácil sentirse excluido y decepcionado. Reconozca que nadie tiene una vida perfecta; muchas familias enfrentan desafíos y las personas normalmente solo comparten los mejores momentos de su vida en las redes sociales. Cambie el enfoque hacia las cosas buenas que *sí* tiene en su vida: un verdadero amigo, un miembro de la familia afectuoso, o compañeros de trabajo comprensivos.
- **Aléjese de las redes sociales.** Estudios han demostrado que pasar mucho tiempo en las redes sociales genera menos bienestar psicológico y sentimientos de soledad, y no lo contrario. Desconéctese por un tiempo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono, por el sitio web o a través de la aplicación móvil.



- **Sea proactivo.** La soledad hace que subestimemos cuánto importan nuestros amigos y nuestra familia. En vez de esperar a que las personas lo inviten a algún lado, sea quien sugiera actividades o sea el anfitrión. Tome la iniciativa y contáctese con amigos, familia y conocidos, y pregúntele que harán para las fiestas. Cuando le pregunten sobre sus planes diga que no ha organizado nada todavía, ¡seguramente recibirá algunas invitaciones!
- **Participe.** Siempre hay muchas cosas para hacer durante la época de fiestas que no están centradas en la fe o en las creencias. Encuentre formas de participar en algunos de estos eventos: una cena compartida en la oficina, hacer golosinas para los vecinos o eventos comunitarios.
- **Ofrézcase como voluntario.** Muchas personas están solas o necesitan ayuda durante las fiestas. Ayude en un refugio, una residencia geriátrica o un banco de alimentos. Servir como voluntario no solo beneficia a otros, sino también es una buena manera de conectarse con su comunidad y conocer personas con sus mismos intereses.
- **Involúcrese en su comunidad religiosa.** Iglesias, sinagogas, templos y mezquitas tienen muchos eventos sociales a lo largo del año que son grandes oportunidades de forjar nuevas relaciones.
- **Expanda su círculo social.** Hacer amigos requiere de tiempo y esfuerzo. Anótese en alguna clase de ejercicios o deporte en equipo. Si le gusta la música, únase a una banda o a un coro. Investigue reuniones locales, grupos de individuos con intereses comunes que planeen eventos.
- **Haga un viaje.** Hay muchos grupos de solteros que organizan viajes durante las fiestas. Si puede, váyase por unos días.

Para obtener más ideas o ayuda sobre cómo sobrevivir a las fiestas, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado. Si sus sentimientos de soledad continúan o se siente triste por un largo tiempo, hable con su médico de cabecera.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono, por el sitio web o a través de la aplicación móvil.



Cómo pasar unas fiestas sin estrés

La época de las fiestas puede ser el momento más maravilloso del año, pero también el más estresante. Muchos de nosotros pasamos cada momento libre haciendo compras, decorando, cocinando, horneando, envolviendo regalos, socializando y ¡preocupándonos por si tendremos todo listo! También nos preocupamos porque empezamos el Año nuevo en rojo porque el costo de los regalos, el entretenimiento, los viajes y la comida pueden diezmar nuestros presupuestos.

La familia y los amigos pueden sumar a nuestro estrés. En las semanas previas a las fiestas, nos bombardean con comerciales y programas de televisión que muestran a personas perfectas que disfrutan de momentos felices juntos. Generalmente, en la realidad son niños fastidiosos, hermanos discutidores, padres críticos, suegros difíciles y jefes demandantes.

¿Hay maneras de reducir el estrés y realmente disfrutar esta época? ¡Sí, las hay! Intente hacer lo siguiente:

- **Deje de esforzarse por alcanzar la perfección.** Solo estará decepcionado y enojado cuando las personas o los eventos no estén a la altura de sus expectativas poco realistas. Haga lo que pueda, espere lo inesperado, y no se castigue cuando las cosas no salgan según lo planeado.
- **Recuerde que solo puede controlar su propia conducta.** No espere que la familia, los amigos o los compañeros de trabajo sean perfectos solo porque son las fiestas. De hecho, los conflictos y la disfunción se intensifican en este momento del año. Acepte que las personas no actuarán necesariamente de la manera en que usted quiere y sea comprensivo cuando aquellos a su alrededor se molestan cuando algo sale mal. Seguramente también sienten los efectos del estrés de las fiestas.
- **Haga un presupuesto y sígalo.** Es fácil dejarse llevar y gastar más de lo que puede afrontar. Genere antes su presupuesto, escríbalo y resista el deseo de gastar más. Si se siente apretado, considere regalos hechos en casa, fáciles y asequibles: algunas galletas, un envase de frutos secos especiados o una foto significativa enmarcada.
- **Aprenda a decir que no.** Decir que sí a todo puede hacerlo sentir resentido y desbordado. Intente poner límites. Sus amigos y colegas comprenderán si no puede participar en cada proyecto o actividad.
- **Hágase tiempo para divertirse.** Ya sea un café con amigos, practicar deportes o mirar películas festivas en casa con los niños, hágase tiempo para divertirse, incluso si eso significa no terminar todo en su lista de tareas pendientes.

Hágale frente al estrés de las fiestas

A pesar de todos nuestros esfuerzos, las cosas se tornarán estresantes de todos modos. Cuando esto suceda, intente seguir estos consejos:

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono, por el sitio web o a través de la aplicación móvil.



- **Enfóquese en lo que es importante.** ¿De qué se trata esta época para usted? ¿Pasar tiempo con todos los miembros de la familia? ¿Ayudar a los menos afortunados? ¿Conectarse con la fe? Enfoque sus energías en las cosas que son más significativas para usted.
- **No abandone los hábitos saludables.** Duerma mucho y haga mucha actividad física, e intente limitar las golosinas y las comidas grasas. Consentirse demasiado solo le suma estrés y culpa.
- **No se automedique.** No "trate" su cansancio, falta de energía o ansiedad con alcohol, cafeína, nicotina u otras sustancias. Esto solo empeorará su estrés a largo plazo.
- **Practique la gratitud.** No importa cuán agitado sea su día o cuán estresado se pueda sentir, siempre hay algo por lo que puede estar agradecido. Muchas personas encuentran que es útil escribir un cierto número de cosas por las que están agradecidos todos los días.
- **Respire.** **Cuando comience a sentirse abrumado o frustrado, respire profundamente tres veces, inhalando** hasta que todo su pecho y estómago se expandan y luego, exhale lentamente y por completo.

Lo más importante: no asuma toda la responsabilidad. Dele que tareas y acepte ayuda cuando se la ofrezcan. Si, a pesar de sus mejores esfuerzos, la época de las fiestas lo hace sentir ansioso, molesto o triste, comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado para obtener apoyo emocional, asesoramiento financiero y otros recursos útiles.

Lecturas destacadas en línea

Su guía para mantener la paz en las fiestas

Felicidad, diversión, alegría; ojalá sean las palabras que vengan a su mente cuando piense en las fiestas familiares. Pero para algunos, ansiedad, temor y pena pueden surgir. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados

Hacer frente a una tragedia a la distancia

15 de diciembre de 2017, 1:00 hora estándar del centro

[Regístrate](#)

Dele la bienvenida al cambio en su vida

12 de enero de 2018, 1:00 hora estándar del centro

[Regístrate](#)

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono, por el sitio web o a través de la aplicación móvil.

