



Autocuidado y límites en *Navidad*

Un enfoque feminista, somático, crítico y compasivo para
unas fiestas más conectadas y amables



Mónica Sánchez Gallego





Aviso de derechos de autoría y uso de contenidos

Contenidos: [Mónica Sánchez Gallego](#)

Diseño y maquetación: [Luciana Castelli Acquarone](#)

Esta guía ha sido creada con dedicación y esfuerzo para compartir conocimiento contigo de forma gratuita y promover la salud psicoemocional.

Puedes compartirla con quien quieras enviando el siguiente enlace: [Guía de Autocuidado en Navidad](#)

Si te gusta el contenido de la guía, puedes nombrarlo y utilizarlo, siempre que reconozcas expresamente la autoría, citando de forma clara la fuente de referencia.

No está permitido reproducir, copiar o distribuir esta guía (total o parcialmente) sin citar la autoría. Tampoco modificar el contenido y redistribuirlo ni usar esta guía con fines comerciales.

Creemos en el acceso al conocimiento, tenemos un compromiso con el Buen Vivir y queremos contribuir a ello, por eso compartimos esta guía libre y gratuitamente. Te pedimos que reconozcas y respetes el saber, el trabajo, el tiempo y el esfuerzo que hay detrás de ella.

Si quieres utilizar su contenido y tienes dudas de cómo hacerlo, cuéntanos:

hola@concorapsicologia.com

Gracias por respetar estos derechos.

Tu reconocimiento hace posible que sigamos creando y compartiendo contenido valioso.

Todos los derechos reservados. El incumplimiento de estas condiciones puede dar lugar a acciones legales conforme a las leyes de propiedad intelectual vigentes.

Índice

1. Presentación
2. La Navidad normativa
3. Mirada feminista al Autocuidado
4. Lo que vemos, lo que nos pesa y lo que podemos sostener
 - 4.1. La carga navideña: trabajo invisible que nadie ve, pero todas sentimos
 - 4.2. Machismo y privilegios que se hacen más evidentes
 - 4.3. La sensación de evaluación anual
 - 4.4. Excesos y consumo feroz
5. La Navidad como Activador Emocional
 - 5.1. Heridas que vuelven en Navidad
 - 5.2. Navidad en Duelo
 - 5.3. Burnout Navideño
6. Cuando el cuerpo habla: Señales de tu Sistema Nervioso
 - 6.1. Navidad Neurodivergente: otro nivel de saturación
7. Proteger tu bienestar
 - 7.1 Indicadores de que faltan límites (y no es culpa tuya):
8. Los Límites: Por qué cuestan y qué protegen
9. El mapa para poner límites
10. Asertividad corporal: cuando tu NO nace del cuerpo
11. Tipos de límites y cómo cuidarlos
12. Sostener la incomodidad después del límite
13. Alianzas entre mujeres
14. Los Hombres presentes y responsables
 - 14.1. El rol de los hombres en la familia de origen
 - 14.2. El triángulo silencioso que sostiene el conflicto
 - 14.3. La carga mental: pensar, anticipar, organizar
 - 14.4. Corresponsabilidad en los cuidados
 - 14.5. Presencia Emocional: escuchar, contener, conectar
15. Navidad con peques y con adolescentes
16. Estrategias prácticas de autocuidado para estas fiestas
17. Miradas Disidentes a la Navidad:
18. Navidad desde la conciencia y la soberanía





1. Presentación

La Navidad nos trae días y noches de celebración, de encuentros y reencuentros, de buenas intenciones y buenas voluntades, de ilusión, magia y emoción, de mucho amor...

Sí.

Y también días y noches de estrés, de compromisos y obligaciones, de tensión, de logística imposible, de prisas, de unir unos planes con otros, de estar hacia afuera cuando a veces el cuerpo nos pide estar hacia adentro.

Tiempo de celebraciones con la familia de origen extensa, con la familia política, de seguir los ritmos, los horarios y los planes que han organizado otros, de agotamiento, de beber y comer más de lo que a priori nos gustaría, de comer alimentos que nunca elegiríamos, de consumir más allá de nuestros principios, nuestros deseos, incluso posibilidades, de tragar más de lo que nos gustaría. De tragar en todos los sentidos, también situaciones y conversaciones incómodas, contrarias a nuestra manera de ver el mundo, comentarios y comportamientos inapropiados, juicios, invasión de nuestros cuerpos...

Escuchamos y decimos, *Feliz Navidad*, así en automático. Para muchas personas esto tiene una clara conexión con su sentir y su deseo, y para otras, genera mucha **ambivalencia**.

La expectativa y el mandato de que la Navidad sea feliz, de tener que hacerla feliz, de sentirla feliz, cuando por dentro están pasando muchas otras cosas.

Soy Psicóloga, y las sesiones de psicoterapia se llenan de estos temas en la época navideña. Y después viene la **resaca emocional en Enero**.

Como veía que eran temas que nos atravesaban a muchas, empecé a organizar encuentros grupales para compartir experiencias y desde el 2015 vengo organizando estos **talleres vivenciales** en el que nos adentramos en el Autocuidado en Navidad. Algunos años los hemos organizado también centrados específicamente en el **Autocuidado Navideño en etapa perinatal y de primera crianza**.

Esta guía es una sistematización y resumen de los temas más abordados en las 7 ediciones que ha habido desde entonces.

Gracias a todas las participantes, en estos y otros de mis talleres, también a quienes venís al sofá de mi consulta para este viaje hacia adentro es la psicoterapia.



Gracias por vuestra confianza siempre, por vuestra valentía mirando y atendiendo vuestra verdad. Es un honor acompañaros en el camino. No dejo de aprender de y con vosotras. Gracias de corazón.

En esta guía te acompaño a **cultivar una Navidad más consciente, amable, coherente** con lo que necesitas y más habitada desde ti. Centrada en **AutoCuidado** porque tienes más poder de influencia, decisión y acción sobre ti misma que sobre las conductas de los demás, pero partiendo de la idea de que el camino es el **Cocuidado Mutuo** y la **corresponsabilidad Afectiva**.

Espero que el contenido que encontrarás facilite una navidades más amables y conectadas, en las **que el Bien Común incluya también tu propio bienestar**.

Si te apetece, me encantará saber qué te ha parecido:

hola@concorapsicologia.com

Si quieres saber más de cómo trabajamos en nuestro centro de psicología en Rivas Vaciamadrid (Madrid) y Online:

www.concorapsicologia.com

2. La Navidad Normativa

La Navidad no es igual para todas las personas. Para algunas son días de ilusión, encuentros familiares y sociales satisfactorios, encuentran sentido y coherencia en las tradiciones religiosas... Para otras personas esta es una época de contradicciones, incoherencia, hipocresía y momentos que remueven, duelen o cansan.

En demasiadas ocasiones, la Navidad normativa es la **Navidad del exceso**: ruido, luces artificiales, comida inflamatoria, alcohol y otras sustancias, planes que se solapan, apariencias, *felicidad obligatoria* y consumo feroz.

Lo que se vive durante el resto del año no desaparece: la situación social, política, cultural, ambiental de nuestra tierra y nuestro planeta. Y sin embargo parece que durante unos días todo debería detenerse, suavizarse o silenciarse.

Hay una expectativa compartida para que las preocupaciones se pausen, el dolor se guarde, la realidad incómoda se silencie, de alguna manera se nos exige actuar **como si nada de esto existiera**.

Los conflictos armados, guerras y genocidios no se detienen. Las violencias machistas no cesan. Las desigualdades no se corrigen por decreto festivo. La precariedad no descansa.



La crisis climática no entra en pausa. El dolor de los pueblos, de la tierra y de los cuerpos continúa.

Las luces, villancicos y consumo, como forma de **negación colectiva y anestesia emocional** no bastan para tapar lo que duele.

Pero no todas las personas vivimos estas fechas igual, muchas no queremos (ni podemos) obviar esta realidad, ni sostener las expectativas, mandatos y ritmos incoherentes (e insostenibles) que se han normalizado.

Para muchas personas, la Navidad activa incomodidad, disidencia, preguntas, conflicto interno, o simplemente **la necesidad de vivirla de otra manera**, posiblemente más conectada con su propia verdad o con los ritmos orgánicos naturales (no los culturales tecnológicos y capitalistas).

Esta **disonancia** entre las expectativas sociales normalizadas y las necesidades internas puede resultar **agotadora y violenta interiormente**.

Si tenemos en cuenta la **Rueda Cíclica de las estaciones del año**¹, en este tiempo, el ritmo orgánico de los ciclos de la naturaleza, nos invita a lo contrario de lo que suele promoverse: este es un tiempo de **oscuridad, recogimiento, silencio, ralentización...**

En la tradición pagana, origen de la mayoría del simbolismo navideño que conocemos, se celebra **Yule**, se honra la noche más larga y el renacimiento del Sol, en el **Solsticio de Invierno**.

Celebramos este momento de **descanso** de la Tierra, que, retornando a las raíces, está regenerándose suavemente.

No es extraño que nuestro cuerpo se descoloque cuando vivimos en una cultura que idolatra la acción, la velocidad, el ruido, la productividad y consecución de objetivos y la expansión en un momento del año que pide **quietud y escucha interna**.

Por eso, todo lo que sientas es válido.

Quizá necesites un espacio propio en este tiempo intenso.

"Tomo lo que me sirve y suelto lo que ya no me sostiene."

¹ Si te interesa este tema de la Rueda Cíclica del Año escríbeme, celebramos talleres-rituales para acompañar Solsticios, Equinoccios y sus celebraciones intermedias desde el 2011.





3. Una Mirada Feminista del Autocuidado

El autocuidado no es un capricho ni un lujo. Ni una autocomplacencia por flojera o debilidad, tampoco algo que nos concedemos sólo cuando ya no podemos más. No es sólo algo relacionado con tonos pastel, velas, baños de espuma o cuidado del pelo y las uñas. No debería estar siempre asociado a comprar y consumir.

Ante a un sistema que nos quiere siempre **disponibles**, en modo productivas o al cuidado de otros, que nos mantiene ocupadas, **sobrecargadas**, **distráidas** de lo importante, cansadas y saturadas... desde una perspectiva feminista, el **autocuidado es un acto de transformación** personal, social y político (lo personal es político).

Es una práctica de supervivencia emocional que nos devuelve a nuestro centro.

Un derecho, no una recompensa cuando “nos portamos bien”.

Es un camino a la **transformación personal y social**, especialmente en estas fechas navideñas, que suelen exigir aún más de nosotras y que por tanto, pueden ser una oportunidad para reconectar con lo que realmente importa.

- Porque la navidad normativa espera que las mujeres sostengan la organización, la logística, la conexión emocional, el clima afectivo de las celebraciones.
- Porque aun sosteniendo toda la carga organizativa, con los malestares que eso pueda generarnos, se presupone que somos nosotras quienes evitaremos conflictos, gestionaremos tensiones y nos guardaremos todos los sentimientos que puedan *desentonar* o incomodar a los demás o *estropear la Navidad*.

Es el trabajo invisible y agotador de mantener a la familia tranquila y unida y la Navidad en *modo mágico*. Es el **Kinkeeping especial Navidad**, que por supuesto incluye Mankeeping cuando tienes pareja y te haces cargo también de cuidar, organizar, recordar todo lo que tiene que ver con él, su familia de origen y el cuidado de sus lazos familiares.

El autocuidado desde esta mirada te invita a preguntarte:

- ¿Qué necesito?
- ¿Qué me pide mi cuerpo?
- ¿En qué momento del ciclo menstrual estoy? Afirmando el valor y el poder de ciclo como guía para conocernos y cuidarnos ¿cómo me piden afinar el autocuidado los días del ciclo en los que estoy?
- ¿Qué límites tendría que poner para proteger o conseguir eso que estoy necesitando?
- ¿Son límites internos o externos? ¿tengo que ponerme esos límites a mi misma o a otros?



- ¿Qué estoy haciendo en automático, sin escucharme?
- ¿Qué necesito/quiero dejar de hacer? ¿Qué actitudes, inercias, tipos de planes, relaciones... necesitan terminar?
- ¿Cuáles merecen continuidad?
- En palabras de Clarissa Pínkola Estés ¿Qué tengo que dejar que muera para que viva lo que tiene que vivir?²
- ¿Qué expectativas y mandatos de género interiorizados me impiden hacer lo que necesito hacer?
- ¿Qué apoyos tengo? No tengo que hacer todo esto sola. ¿Cómo puedo alimentar el apoyo mutuo y sororario para lograr todo esto?

Esta manera de mirar el autocuidado nos invita a tomar conciencia de que emociones como la culpa, la vergüenza, el arrepentimiento, el miedo a ser egoísta, o el priorizar siempre el bienestar de los otros, nos impiden ponernos a nosotras en el centro de nuestras propias vidas. Y entonces sirven para que sean siempre otras personas las que están en el centro y son las protagonistas de nuestras vidas.

Por eso, el verdadero autocuidado será feminista o no será.

El autocuidado será feminista o sólo será un parche, una *tirita*.

“Cuidarme es una forma de parar para volver a mí e identificar lo que verdaderamente necesito.”

4. Lo que vemos, lo que nos pesa y lo que podemos transformar



La Navidad, cuando la miramos con ojos despiertos, muestra con claridad algo que el resto del año ya intuimos: **las desigualdades**, especialmente las de género, **no descansan en diciembre**.

Para muchas mujeres, las fiestas no son un tiempo de disfrute, sino un **maratón de exigencia emocional, logística y mental** que recae sobre sus hombros.

Y no es casualidad: responde a **mandatos, roles aprendidos y privilegios estructurales**. Y cuando lo ves, ya no puedes no hacer *como si nada*. Como si no lo vieras. Ya te has puesto las gafas moradas, la realidad no volverá a ser vista igual.

² Si te llama el trabajo con el Libro Mujeres que corren con los lobos, tenemos activos [Grupos de encuentro. Lectura y profundización](#).



Además de las desigualdades de género, hay otras circunstancias, posiciones y condiciones de vida o identitarias que **interseccionan**, se entrecruzan y combinan de manera que amplifican la desigualdad, la discriminación, la invisibilidad (y según los casos, aumentan también los privilegios).

Clase y precariedad laboral y económica, diversidad funcional o discapacidad (física-motora, intelectual, sensorial, psicosocial), enfermedad crónica, experiencia migratoria, etnia, color de piel, orientación del deseo sexual y afectivo, identidades disidentes, edad (adultocentrismo, edadismo, pequeños, adolescentes, jóvenes, mayores), ubicación geográfica (rural-urbana)...

Condiciones que complejizan, precarizan, condicionan la toma de decisiones, la capacidad de influencia, la posición en las relaciones de poder, el reconocimiento y estatus, el acceso a oportunidades, servicios y recursos...

Quizá no te sientas identificada en lo que leas en esta guía, porque el lugar desde el que está enunciado está alejado de tu realidad. Si te apetece, me encantará que me escribas y me cuentes lo que has echado en falta, lo que te no te ha resonado incluso lo que no te ha gustado.

“Darnos cuenta duele, pero también es el comienzo de la liberación.”

4.1 La carga navideña: trabajo invisible que nadie ve, pero todas sentimos

Año tras año, se repite los mismos guiones:

- Las mujeres organizamos, planificamos, anticipamos, recordamos, sostenemos.
- Compramos regalos, pensamos los menús, decoramos, coordinamos horarios, anticipamos las dificultades y desencuentros que pueden suceder, equilibramos las tensiones familiares.
- Recogemos lo que otros ensucian, limpiamos y reordenamos lo que otros desordenan.

Mientras tanto, otros:

- Llegan “a mesa puesta”.
- Se permiten desaparecer, salir, beber, descansar, estar pendiente sólo de sí mismos.
- Después hacen una pequeña cosa, una guinda al pastel y se llevan todo el reconocimiento.
- Ocupan el espacio, hablan de sus temas dando por hecho que al resto de presentes les interesan, hacen ruido, cuentan chistes machistas, racistas, homófobos, capacitistas, productivistas y otros -istas; opinan, juzgan y bromean a costa de otras.



- No asumen la carga emocional ni organizativa que sostiene el funcionamiento de estas fiestas.
- Incluso Papá Noel y los Reyes Magos se llevan el mérito.
¡Son las mujeres las que, con su trabajo, sostienen la imagen de esos hombres mágicos!

“La magia de la Navidad tiene nombre de mujer... y nosotras pagamos el precio, nuestra salud se ve resentida.”

La cuesta de enero, para nosotras, también es cuesta emocional.

4.2. Machismo y privilegios que no vives normalmente y se hacen más evidentes

En las comidas y cenas navideñas aparecen dinámicas que quizá en tu día a día no vives:

- Cuñados opinando sobre tu vida afectiva, sexual o profesional.
- Comentarios machistas, chistes misóginos, bromas fuera de lugar.
- Comparaciones entre hermanas, primas, tías, amigas: la eterna competición promovida por el patriarcado.
- Privilegios masculinos vividos como si fueran derechos.
- Los estereotipos y roles de género se ven reforzados.
- Dinámicas familiares injustas que ya se han convertido en tradición.

Todo esto desgasta, duele, indigna y activa heridas muy antiguas.

“Si te incomoda, no es humor. Es violencia.”

4.3. La sensación de evaluación anual

- ¿Qué te pones?
- ¿Cómo te peinas?
- ¿Has engordado? ¿Has adelgazado?
- ¿Sigues soltera?
- ¿Aún no eres madre?
- ¿Para cuándo nos traerás una pareja? ¿Un nieto?



- ¿Y por qué os habéis separado? Lo decidió él, ¿verdad? Si es que, claro, con lo *especial* que eres...
- ¿No habías encontrado ya un trabajo "de verdad"?

La Navidad a veces funciona como una auditoría pública, donde pareciera que tienes que justificar tu cuerpo, tus decisiones, tus ritmos y tus procesos.

Y no: **no debes nada a nadie**. No tienes que demostrar tu valía.

Eres valiosa por lo que eres. No por lo que haces.

"No eres un examen. No hay nota final."

Atenta a cómo influyen estas vivencias navideñas en la posterior *evaluación* que hagas del año y tus **propósitos de año nuevo** (que también suelen estar llenos de mandatos productivistas y happy-obligatorios encubiertos).

Estas evaluaciones rápidas, en medio de resacas emocionales, comparación, sentimientos de soledad e incompreensión (aunque estés acompañada) son muy injustas. Casi siempre atienden sólo a objetivos y logros alcanzados o incumplidos. Es fundamental **reconocer los tesoros escondidos en el día a día cotidiano**.

4.4. Excesos y consumo feroz

La maquinaria consumista en estas fechas es enorme:

- Regalos acumulados, presiones financieras, aparentar generosidad, competiciones de *detallitos*.
- Mesas desbordantes, comidas infinitas, decoración o ropa nueva "porque toca".
- La sensación de que siempre hay que hacer más, comprar más, demostrar materialmente más, producir más felicidad.

Para muchas personas, esto es **agotador y contradictorio con su deseo interno de sencillez, calma y autenticidad**.

"No necesito demostrar amor a través del exceso."





5. La Navidad como Activador Emocional

La Navidad intensifica todo: lo bonito, lo difícil y lo que está a medio resolver. Muchas personas viven la Navidad con una mezcla de emoción y agobio.

A veces estas fechas amplifican lo que ya es difícil durante el año. Entre las situaciones más frecuentes:

Activadores frecuentes

- Aún más **carga mental, organizativa y emocional** recayendo en ti.
- Planes, ruido, luces, comida en exceso, alcohol: un “todo demasiado” para tu sistema nervioso.
- **Sobreestimulación y sobrecarga sensorial** para todas las personas y especialmente para bebés, mascotas y personas neurodivergentes. Exceso de estímulos: sonido, petardos, fuegos artificiales, pantallas, contaminación lumínica.
- Falta de descanso y respeto a los propios ritmos. Suele haber un **estar demasiado para afuera y para otros**.
- **Romantización** y expectativas irreales de unión, felicidad y armonía.
- FOMO (Fear of missing out) esa presión por decir Sí a todos los planes **por miedo a perderse algo, a quedarse fuera**. Dejar de ser tenida en cuenta o *pertenecer*. La inquietud, ansiedad, preocupación, culpabilidad, tristeza, frustración que genera cuando se adereza con redes sociales.
- Comparaciones, juicios, silencios incómodos.
- Que se ignoren un año más tus necesidades, intolerancias, necesidades alimenticias, elecciones y posicionamientos ideológicos ante la alimentación.
- Estar en un **nuevo momento vital** para ti, como en climaterio, perimenopausia, a punto de separarte de una pareja afectiva, debutando en una enfermedad, en un proceso de reproducción asistida que se alarga y que ya estaba siendo muy desgastante (además, quizá lo estás viviendo prácticamente en secreto), o aprendiendo a ser madre, con un bebé pequeño al que todavía estás conociendo y estar rodeada de juicios, opiniones, consejos no pedidos.
- Opiniones no pedidas y comentarios que duelen: sobre tu cuerpo, tu apariencia, tu maternidad (o no maternidad), tus decisiones, tu trabajo, tu soltería o tu pareja, tu orientación sexual, tu maternidad o tu no-maternidad, tu manera de llevar la crianza...
- Conversaciones tensas sobre aspectos de la propia familia, de actualidad política, juicios sobre identidades y estilos de vida, racismo, clasismo disfrazado de humor, transfobia, misoginia, gordofobia, Lgtbiq-fóbicas, capacitistas...
- Reencontrarte o sentarte a la mesa con personas con las que hay conflicto o heridas antiguas, abusadores o agresores, personas que no respetan tus límites o decisiones vitales.



- Soledad no elegida, duelos, ausencias y recuerdos que se reactivan.
- Sentir **distancia afectiva**, querer recuperar relaciones familiares, resolver conflictos o promover un acercamiento y no saber cómo o no encontrar la manera.
- Las redes sociales alimentando aún más la comparación con las vidas de los demás.

5.1 Heridas que vuelven en Navidad. La Niña interior que busca seguridad

En entornos donde de niñas tuvimos que adaptarnos, calmar, obedecer, hacernos pequeñas o ser “las buenas”, es natural que en Navidad surjan emociones antiguas. Como si la adulta que eres se hiciera pequeña y volvieras a convertirte en la niña que fuiste, con los roles que solías tener en tu familia de origen. Y aunque hay cosas que sentías que ya las tenías trabajadas y casi superadas, te sorprendes haciendo cosas “viejas” como:

- No molestar para no generar conflicto.
- Complacer para sentirte querida.
- Esconder necesidades para pertenecer.
- No señalar injusticias y trato desigual entre hermanos.
- Hacer cosas para que todos estén bien, que se sientan mejor, tratar de arreglarlo todo y a todos, especialmente a mamá o a papá.
- Reaccionar emocionalmente más intensamente de lo que esperarías. Enfado, rabia, irritabilidad, ver *todo el rato* injusticias en el trato..

La Navidad puede reactivar **heridas de la infancia**, (abandono, humillación, rechazo, injusticia o traición). Tu niña interior se activa y duelen cosas que en el cotidiano no están tan presentes.

Duele todo aquello vivido cuando eras niña, de lo que has ido siendo consciente en la adultez, pero que no puede ser nombrado porque no es reconocido ni acogido en el ámbito familiar.

También pueden hacerse más intensas otros tipos de vivencias vinculadas con la **violencia** psicológica, económica, simbólica, social o sexual.

- La violencia invisible de sentarte en la mesa con alguien que te maltrata o maltrata a alguien importante para ti y tener que aparentar normalidad, alegría y celebración.
- La confusión de celebrar con quien actúa de forma impecable en público y violenta en la intimidad.
- La presencia del hombre que abusó de ti cuando eras niña.
- El silencio familiar que normaliza lo que no es normal.
- Conocer algún secreto familiar y no poder/querer/deber desvelarlo.



- Cargar con ese silencio que protege a los demás y la presión de sentir que nombrarlo destruiría la Navidad.

Hoy, como adultas, las estrategias que nos protegían y nos fueron útiles de niñas, ya no nos protegen.

No hay nada malo que arreglar en ti: solo patrones que puedes comprender y cuándo estés lista, trabajarlos para transformar.

“Merezco cuidado, también ahora.”

5.2 Navidad en Duelo

Si te encuentras atravesando un momento de:

- pérdida o duelo por el fallecimiento de alguien importante (también si hace pocos años del fallecimiento, las primeras, segundas, ...quintas navidades la ausencia se puede hacer muy presente. No hay fechas oficiales para el duelo.
- enfermedad grave de alguien querido
- si estabas embarazada y has sufrido una pérdida gestacional o perinatal (también si ha sido un aborto temprano)
- si estás en búsqueda de embarazo y cada mes que el embarazo no llega, vives un duelo

Es clave que te acompañes de la manera que necesites para cuidar tus necesidades emocionales.

- Ritmo lento
- Validación
- Silencio seguro
- Compañía adecuada
- Autocompasión
- No exigirte alegría o apariencia
- Pausas sensoriales

Si lo que estás viviendo es otro tipo de pérdida como:

- una ruptura de pareja o de amistad importante
- un embarazo que no llega
- la renuncia y despedida de la posibilidad de ser madre
- la pérdida de una mascota



- la toma de conciencia de un trauma pasado que ha sido recordado o revelado recientemente
- un momento complejo vital
- las secuelas de un parto con violencia obstétrica cuando todo el mundo celebra que tu bebé está sano
- un proceso terapéutico de autoconocimiento que te tiene removida...

En todas estas situaciones también estás atravesando un duelo. Despidiéndote de algo y buscando una nueva manera de vivir con esa pérdida.

“Hoy no tengo que ser fuerte ni demostrar nada a nadie: tengo cuidar mi salud mental y que serme fiel.”

5.3 Burnout Navideño

Para muchas personas la intensidad de estas situaciones y el estrés acumulado también por **camuflar**, puede convertirse en saturación, explosiones emocionales hacia afuera desde irritabilidad hasta llanto, gritos y pérdida de control (*meltdown*) o implosiones emocionales hacia adentro, desconexión, bloqueo (shutdowns) y necesidad de retirarse.

La navidad puede llevarnos al burnout y cada persona reaccionará según su capacidad y sus patrones de afrontamiento.

Si esto te ha sucedido alguna vez, no eres la única a la que le cuesta la navidad. No estás sola.

“Tu cuerpo no miente: si te abruma, importa.”
“Tu cuerpo no exagera: está intentando protegerte.”

6. Cuando el cuerpo habla: Señales de tu Sistema Nervioso



El cuerpo siempre llega primero. Antes incluso de que tu mente entienda por qué, tu sistema nervioso te avisa, te indica que tus límites de bienestar se están tensando.

- Sensación de **agotamiento** o de “no puedo más”.
- Estar drenada después de ciertos encuentros.
- Irritabilidad, cansancio extremo, bloqueo.
- Angustia, Ansiedad, Rabia o tristeza súbita.
- Contracción en el pecho, garganta cerrada, mandíbula tensa.



- Rumiación mental y dificultad para desconectar.
- Necesidad urgente de retirarte, de silencio o aislamiento.
- Fatiga sensorial (ruido, luz, tacto).
- Dificultad para dormir.
- Malestar físico, digestivo, dolores de cabeza y otros síntomas somáticos sin explicación médica.

Estas señales no significan que estés frágil: significan que estás **presente y conectada**.

*“El cuerpo no puede negar lo que realmente sientes,
avisa de lo que la mente intenta callar.”*

Escucharte es el primer gesto de autocuidado.

6.1 Navidad Neurodivergente: otro nivel de saturación

Si además eres neurodivergente (Alta Capacidad Intelectual, Autismo, TDAH, Alta Sensibilidad, Dislexia, Sinestesia, etc.), las Navidades pueden ser:

- Un entorno de **hiperestimulación** constante: luces, olores, ruidos, multitudes.
- Un tsunami de cambios de rutina.
- Un lugar donde tus límites sensoriales no siempre se respetan.

Tu agotamiento no es exageración.

Tu cansancio no es falta de ganas.

Tu necesidad de parar es legítima.

*“No estás hecha para el caos navideño. El caos navideño no
está hecho para ti.”*



7. Proteger tu bienestar

No siempre tenemos claro lo que necesitamos para sentirnos bien.

Muchas veces nos damos cuenta de lo que necesitábamos una vez que nos sentimos mal.

Nos damos cuenta tarde.



No siempre hemos aprendido a escucharnos, a identificar lo que necesitamos, a prevenir. Y cuando ya lo tenemos identificado, muchas veces no es fácil llevarlo a cabo.

Poner límites no es fácil cuando hemos sido **educadas y psicosocializadas para no molestar, agradecer, evitar conflicto o sostener emocionalmente a otros.**

Si te pasa algo de esto, no estás fallando: estás reconociendo un patrón.

7.1 Indicadores de que faltan límites (y no es culpa tuya):

- Te sientes responsable de arreglar lo que les pasa a otras personas.
- Dices “sí” para evitar culpa, tensión o rechazo.
- Te adaptas automáticamente al estado emocional de quien tienes delante.
- Te pierdes de vista: no sabes qué sientes o qué necesitas.
- Das más de lo que puedes y te quedas vacía.
- Dices que No (que no puedes, no quieres, no te apetece, no estás de acuerdo...) y después te arrepientes, te sientes incómoda, te sientes culpable

8. Los Límites: Por Qué Cuestan y Qué Protegen



Los límites son difíciles, especialmente para nosotras, porque:

- La mayoría fuimos educadas para ser buenas, para facilitar que la gente a nuestro alrededor se sienta bien.
- Se espera que sostengamos lo emocional, incluso entre personas adultas que son funcionales en el resto de áreas de su vida (dirigen negocios y empresas, pero son incapaces en el ámbito emocional).
- La navidad normativa nos empuja a complacer y a no “estropear el ambiente”.
- Hay miedo a la reacción del otro: rechazo, burla, chantaje emocional, manipulación, retirada de afecto.
- El trauma temprano modeló respuestas automáticas: salvar, calmar, adaptarse, callar, complacer, justificar. Sonreír y decirse a una misma que no pasa nada. Nuestro sistema nervioso nos protege de hacer algo que nos saque del espacio de *confort emocional* y nos pondría en peligro. Son los efectos de la **Indefensión Aprendida**.

Los límites protegen:

- Tu salud mental, tu estabilidad emocional
- Tu integridad corporal y sensorial
- También la Relación y el vínculo.



En la mayoría de ocasiones, aunque a priori generen malestar o incluso conflicto, a largo plazo protegen la relación con las otras personas.

Cuando una persona no expresa sus necesidades y sus límites, es fácil que a largo plazo relación no sea sostenible, explote o se tengan conductas clandestinas, no consensuadas, para que esas necesidades que no están siendo expresadas con asertividad, se satisfagan de una manera pasiva-agresiva.

“Decir sí a todo es decir no a ti.”



9. El mapa para poner límites

Poner límites es un **proceso**, no un acto puntual. Puedes pensar en él como un pequeño ritual interno:

Identifica tu reacción automática: ¿Complacer? ¿Huir? ¿Callar? ¿Estar a la defensiva? ¿Explicar demasiado? ¿Salvar? ¿Justificar?

Verlo ya es un paso de libertad.

Enraízate: Respira, siente los pies, deja caer el peso de tu cuerpo sobre ellos, siéntelos firmes, completamente apoyados en el suelo, tus piernas también firmes (no rígidas), date cuenta del espacio en el que estás, nota que estás a salvo ahora.

Observa cómo estás hoy: Tu energía, tu ciclo menstrual, tus apoyos, lo que ha sucedido el resto del día, otros encuentros satisfactorios o no, la sobrecarga sensorial, cuánto has descansado. No todos los días son iguales.

Expresa el límite: Breve, amable, firme, claro. A veces será interno (“no me voy a hablar mal”), otras veces externo (“no puedo quedarme más” “me gustaría, pero no voy a poder”).

Acompáñate en la incomodidad. ¿Aparece culpa, miedo, vergüenza? no son una señal de que estés haciendo algo mal, sino de que estás haciendo algo nuevo. Son parte del proceso.

“Poner límites es un músculo. Se entrena, se fortalece, se aprende.”



10. Asertividad corporal: cuando tu NO nace del cuerpo



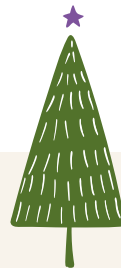
El NO más sólido no viene de la cabeza o de la boca, viene del cuerpo. Acompañado por presencia energética para que sea más claro, visible y sentido por el resto de personas.

Puedes entrenarlo de forma suave:

- Prueba a hacer gestos NO con los brazos.
- Mirada clara y respiración presente.
- Sacudir brazos y piernas para liberar tensión.
- Postura de apertura (hombros atrás, pies firmes).
- Visualizar tu "burbuja" o espacio energético propio.
- Pausas sensoriales realistas: silencio, oscuridad, aire fresco.

"La palabra se sostiene en el gesto."

Con práctica, tu cuerpo recordará cómo protegerte.



11. Tipos de límites y cómo cuidarlos

- **Físicos:** contacto, abrazos, invasiones de espacio. "No quiero abrazar ahora." "Necesito espacio."
- **Emocionales:** lo que sientes tú frente a lo que sienten los demás. "Puedo escucharte, pero no puedo hacerme cargo de tu emoción."
- **Límites sensoriales** "Voy a salir un momento, necesito silencio." "Bajemos la música, por favor."
- **De tiempo:** cuánto te quedas, cuándo te vas, a qué dices que sí.
- **Límites frente a pantallas** "En esta comida me gustaría que apaguemos la tv y guardemos los móviles para que podamos conversar estando más presentes." "No voy a entrar en discusiones por WhatsApp." "Cuando atiendes tus llamadas en la mesa, tenemos que detener nuestra conversación para no hablar por encima de ti, es incómodo escuchar tu conversación y también interrumpir la nuestra. Te pido que te levantes y vayas a otro lugar a hablar cuando te llamen por teléfono."
- **Económicos:** regalos, aportaciones, expectativas. "No voy a entrar en este nivel de consumo."
- **En conversaciones:** "No hablo de este tema." "Este comentario es ofensivo. No voy a permitirlo."



- **Materiales:** lo que compartes, prestas y pones al servicio de otros y lo que no. "No suelo dejar mi coche. No es personal, no es por nada tuyo. Es algo que yo prefiero no hacer." "Este año yo no me ocuparé de preparar la cena. Compraré uno de los platos. El resto podemos decidir y repartir para organizarlo."
- **Sexuales:** consentimiento real, deseo, bienestar corporal. "Aunque no sea con palabras, estás insistiendo. Estoy empezando a sentirme incómoda."

Puedes utilizar frases cortas y respetuosas

- "Esto no funciona para mí."
- "No puedo comprometerme con eso."
- "Gracias, pero voy a decir que no."
- "Prefiero no hablar de este tema."

Con vulnerabilidad auténtica

- "Cuando pasa ___, me siento ___ porque ___. Necesito ___."
- "Sé que antes lo hacía así, pero ahora estoy cuidándome más."
- "Me da miedo incomodar, pero es importante para mí decir que no."

Cuando hay manipulación, gaslighting o culpa

- "No voy a seguir esta conversación si me haces sentir culpable."
- "No estamos de acuerdo; dejo aquí el tema."

"Decir NO también es un acto de amor: hacia ti."

Y como veíamos antes, sostenerte en la incomodidad que tus límites puedan provocar en ti misma y en los demás.

"No soy responsable de las emociones ajenas."



12. Sostener la incomodidad después del límite

La culpa es un eco antiguo: una forma del sistema nervioso de intentar volver al "clan".

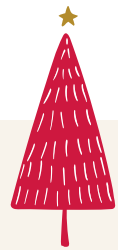
Cuando aparece, puedes acompañarte con:

- Respiración larga y sostenida.



- Un paseo o aire fresco.
- Escribir lo que te movió.
- Recordarte: *“Estoy rompiendo patrones antiguos. No es fácil, pero es importante y valioso.”*
- Ponerte las manos en el pecho, abrazarte, rodeándote con tus brazos y darte presencia.

“No busco dejar de sentir culpa, sino aprender a caminar con ella sin que me condicione la vida.”



13. Alianzas entre mujeres: cómo no dejar que la Navidad nos pase por encima

La respuesta para vivir una navidad más satisfactoria y equilibrada no es “hacer más”, sino **hacer juntas**.

Posibles alianzas:

- Pactar organización y límites con hermanas, primas, amigas o cuñadas para repartir la carga.
- Ponerlo fácil. Recuerda: Nada que demostrar.
- Sostenernos unas a otras cuando una recibe un comentario hiriente.
- Detener una conversación incómoda entre varias.
- Nombrar juntas, apoyarnos al señalar el gaslighting, el chantaje emocional, el ninguneo a lo que es importante para nosotras,
- Validar nuestras experiencias en voz alta.
- Reivindicar nuestras necesidades colectivamente.
- Elegir planes con amigas que nutren más que compromisos familiares agotadores.
- Compartir estrategias de protección y apoyo mutuo con hombres verdaderamente aliados.
- Crear pequeños encuentros-ritual después de momentos exigentes: un café, un paseo, un momento de descarga emocional o de celebración.

“Entre nosotras, la Navidad pesa menos.”



14. Los Hombres presentes y responsables



Durante generaciones, a las mujeres se les ha asignado (y exigido) sostener las Navidades: organizar, recordar, mediar, cuidar, resolver, conectar emocionalmente, anticipar necesidades, absorber tensiones, amortiguar conflictos.

En relaciones heterosexuales, una relación sana —y una familia sana— necesita **dos personas adultas presentes**, no una mujer agotada y un hombre “dejándose llevar”.

Cada vez más hombres apuestan por vivir la Navidad **desde la corresponsabilidad, la presencia y la madurez emocional**.

Hombres que no quieren reproducir patrones heredados, sino construir relaciones más conscientes, equilibradas, cuidadas y auténticas.

Un hombre adulto y funcional:

- Participa, no ayuda.
- Toma iniciativa sin que se lo pidan. Propone ideas y organiza tiempos.
- Se encarga de tareas completas, de principio a fin. No solo “pone la mesa”.
- No espera instrucciones: las anticipa y toma decisiones.
- Se hace cargo de su familia de origen.
- Es quien comunica decisiones, horarios y necesidades de la pareja o familia nuclear.
- Es quien media cuando surgen expectativas o intromisiones, sin delegarlo en su pareja.
- Toma postura, no se desentiende, no desaparece.
- Pone límites él, no deja que su pareja “quede como la mala” porque es ella la que tiene que decir las cosas y poner los límites.
- Cuida criaturas, mayores y dinámicas familiares.
- Atiende su impacto emocional. El que él siente, y el que él provoca en otros.
- Observa su consumo de pantallas y su presencia real.
- Sostiene la incomodidad emocional sin desaparecer.

“Ser adulto es dejar de delegar en la mujer que te acompaña.”

14.1 El rol de los hombres en la familia de origen

En muchas familias, las celebraciones navideñas hacen visible algo que el resto del año pasa más desapercibido: **los hombres ocupan un lugar de privilegio estructural dentro de la familia de origen**.



Ese privilegio no siempre es consciente ni buscado, pero se manifiesta de forma clara:

- Hacen menos tareas organizativas.
- No anticipan necesidades.
- Se incorporan a la celebración cuando ya está todo decidido.
- Delegan la logística y la coordinación en mujeres (madres, hermanas, parejas).
- Se sitúan en una posición cómoda, desde la cual opinan, disfrutan o incluso critican... sin sostener el trabajo previo.

"No es mala intención: es privilegio no revisado."

Muchos hombres han crecido en familias donde:

- Su madre organizaba y sostenía todo.
- Las mujeres se encargaban de cuidar, recordar, mediar y anticipar.
- Explícita o sutilmente, ¡su hermana o hermanas tenían más responsabilidades que él.
- A ellos se les pedía menos responsabilidad emocional y logística.
- Su presencia era celebrada, aunque no contribuyeran activamente.

En Navidad, estos aprendizajes reaparecen de forma automática:

- Llegar y preguntar *"¿en qué te ayudo?"*.
- Esperar instrucciones.
- Participar solo en tareas visibles o puntuales.
- Evitar conflictos familiares dejando que "ellas se apañen".

Pero la adultez requiere **salir del rol de hijo cómodo y entrar en el rol de adulto corresponsable**.

La pregunta *"¿en qué te ayudo?"* parece amable, pero suele cargar aún más a la otra persona, porque:

- Le obliga a pensar qué falta.
- Le exige organizar, priorizar y delegar.
- Mantiene la asimetría de poder y carga mental.

En lugar de preguntar, es más útil **afirmar y actuar**:

- "Me encargo yo del menú y la compra."
- "Yo hablo con mi madre sobre los horarios."
- "Organizo los regalos de la familia."



- “Yo me ocupo de que haya espacios de descanso.”
- “Yo gestiono esto y te aviso cuando esté resuelto.”

“Si tienes que preguntar qué hacer, aún no estás viendo todo.”

Muchas tensiones navideñas (y los típicos conflictos suegra–nuera) no tienen origen en las mujeres, sino en la ausencia del hombre ocupando su lugar adulto.

14.2 El triángulo silencioso que sostiene el conflicto

En muchas familias se repite una estructura relacional muy concreta:

- Una **madre** que sigue ocupando un lugar central de organización, cuidado y poder emocional.
- Una **pareja del hijo** que entra en el sistema familiar y queda, sin quererlo, en una posición ambigua: invitada, cuidadora, mediadora, evaluada.
- Un **hombre-hijo** que no termina de diferenciarse emocionalmente de su familia de origen y no asume plenamente su rol adulto.

Cuando este hombre no ocupa su lugar:

- No pone límites claros a su madre (o a la persona que se esté ocupando de la organización navideña, previsiblemente su madre).
- No comunica decisiones conjuntas.
- No protege a su pareja de expectativas o juicios.
- No asume el conflicto, esperando que “ellas se entiendan”.

Así, la tensión se desplaza... **y estalla entre las mujeres.**

Cuando el hombre no media, no decide o no se posiciona, la nuera y la suegra sostienen toda la tensión.

- La madre sigue relacionándose con él como si fuera un hijo dependiente.
- La pareja queda en el lugar de quien “debería adaptarse”.
- La mujer aparece como exigente, distante, fría, la mala, o “la que rompe la armonía”.
- Ella acaba siendo la que pone límites... y la que paga el precio emocional por ello

“Tu madre no necesita otra nuera obediente. Necesita un hijo adulto.”



Algunos ejemplos de la comunicación adulta y responsable que puedes desarrollar:

- “Esto lo hemos decidido así.”
- “No vamos a hacer eso este año.”
- “Prefiero que hables conmigo de este tema.”
- “Entiendo que esto es lo que hemos hecho siempre en nuestra familia, pero mi pareja no tiene que adaptarse a esto.”
- “Entiendo que te moleste, pero esta es nuestra decisión.”

Estas frases alivian a todas las partes, aunque generen incomodidad al principio.

14.3 La carga mental: pensar, anticipar, organizar

La carga mental y emocional no es solo hacer las tareas: es recordarlas, preverlas, sostenerlas emocionalmente.

Un hombre presente que se hace cargo:

- Recuerda citas, menús, regalos, actividades y planes infantiles.
- Anticipa problemas: alergias, horarios, saturación infantil, desplazamientos.
- No espera que su pareja piense por él.
- Se reparte la planificación de forma justa y explícita.

“Si tu pareja sabe todo y tú solo ejecutas, no hay igualdad.”

14.4. Corresponsabilidad en los cuidados:

Hablamos de cuidar centrando la atención y la acción en lo que necesita la otra persona, no en lo que me apetece, me va bien o me es fácil y cómodo hacer. Además implica hacerlo sin esperar aplausos ni reconocimiento.

- Acompañar rabietas, frustraciones y ritmos de las criaturas.
- Bañar, vestir, dormir, calmar, cambiar planes si alguien necesita descanso.
- Cuidar a personas mayores: traslados, medicación, acompañamiento, logística.
- Modificar sus propias expectativas si la crianza del día lo requiere.
- Cuidar también el estado emocional, acompañarlo, validarlo.



- Tomar conciencia de sus propias necesidades emocionales, hacerse cargo y acompañarse a sí mismo para después poder estar disponible para los otros.

“Cuidar no es ayudar: es amar en acción.”

14.5 Presencia Emocional: escuchar, contener, conectar

Además, ya hemos visto que durante la Navidad aumentan tensiones, recuerdos, duelos y sensibilidades.

Las mujeres han sido socializadas para sostener emocionalmente a toda la familia.

Es hora de que los hombres también lo hagan.

Un hombre presente y disponible:

- Escucha sin minimizar: “te entiendo”, “estoy aquí”, “¿qué necesitas?”.
- Ofrece apoyo emocional sin invalidar.
- Repara cuando ha fallado.
- Habla de lo que siente, no solo de lo que hace.

“La magia de la Navidad no puede seguir dependiendo del trabajo invisible de las mujeres.”

Tu autocuidado también es importante, todo lo que te resuene del resto de la guía, aunque esté escrito en femenino, también puede ser útil para ti.



15. Navidad con Peques y Adolescentes

La Navidad en etapa de crianza es intensa, especialmente en los primeros años de crianza. Pueden ser maravillosas, mágicas... y profundamente desafiantes.

Todo se intensifica: lo emocional, lo sensorial y la organización logística.

Además, se mezcla la convivencia entre varias generaciones, con valores y maneras distintas de entender la infancia, la educación, los regalos, los premios y castigos, la alimentación, el azúcar o el ritmo de sueño y descanso.



Todo esto puede activar inseguridades, tensiones, comparaciones, malestares y discusiones que en el día a día quizá aparecen menos. Al convivir más pueden aparecer más choques entre modelos de crianza.

Las y los niños interiores de todos y todas van a estar activados: Madres, Padres, Abuelos, Abuelas y otros familiares.

Es normal que surja la sensación de que tienes que proteger a tu peque y tu manera de criar.

“No todas las opiniones valen para tu criatura. Tu criterio es un límite.”

La Navidad altera casi todas las rutinas que sostienen a una criatura pequeña:

- Horarios descontrolados, siestas que se retrasan o improvisan, cenas a horarios intempestivos.. lo que implica sueño desregulado, despertares, cansancio acumulado.
- Hiperestimulación, ruido, luces, pantallas, música, multitudes.
- Personas nuevas (aunque sean familiares de toda la vida, para las y los peques son personas nuevas), besos, abrazos, peticiones de contacto inusuales, exceso de estímulos, exceso de azúcar.
- Demasiados regalos en poco tiempo. Regalos que no necesitan o que no son adecuados para su edad y su capacidad.
- Niños, adolescentes y adultos hiperconectados, irritables, saturados por pantallas.
- Deseos y planes incompatibles por edad. Niños sobreactivados, encerrados en entorno hiperestimulado, haciendo ruido y *molestando* a adultos que quieren una charla tranquila y adolescentes aburridos, desconectados o enfadados, pidiendo móvil, videojuegos o marcharse ya porque no encuentran su lugar en una dinámica excluyente.

La avalancha de estímulos (regalos, azúcar, pantallas y todo lo demás) supone una sobre-excitación que dura minutos y deja huella durante horas. Se dan explosiones de alegría que mutan rápido en frustración, irritabilidad o “quiero más”. Y además de la dificultad de acompañar estos estados emocionales, suele estar presente la mirada enjuiciadora de quienes no comprenden que **no es mala conducta**: es un sistema nervioso activado intentando procesar demasiado estímulo con muy pocos recursos madurativos.

“Después del subidón, llega el bajón... y ahí es cuando más nos necesitan.”

Puedes recordarte que no es personal, no es culpa tuya, y no es falta de límites. No es mala conducta. No se volverá un niño tirano y caprichoso que haga contigo lo que quiera. Es psicofisiología. Es desarrollo evolutivo. Es normal.



Si juntamos un sistema nervioso inmaduro con un entorno desbordante podemos esperar que haya desregulación, y por tanto más explosiones emocionales de llanto, rabia, cansancio, más frustración, más necesidad de contención, brazos, teta y refugio seguro.

Además pueden darse dinámicas muy desgastantes. Modelos y prácticas educativas que en tu familia creada no compartís:

- Chantajes emocionales ("si no te portas bien, no habrá regalos", "Si no me das un beso...")
- Premios y castigos
- Comparaciones entre primos y primas
- Burlas, juicios, etiquetas ("es muy caprichosa", "tú lo consientes demasiado", "Es un NiNi")
- Luchas de poder... no solo con criaturas o adolescentes, también entre personas adultas que quieren imponer "cómo se hacen las cosas"

Todo esto genera confusión en las y los peques, que solo necesitan coherencia, consistencia, presencia, límites amorosos y seguridad emocional.

Cómo acompañarte y acompañarles:

- Prioriza la presencia frente a la perfección. Haces lo que puedes en condiciones muy exigentes y extraordinarias.
- No pasa nada si haces algunas cosas diferentes. Tus hijas o hijos distinguirán, "esto se hace y está permitido en casa de los abuelos, pero en mi casa con mis padres no."
- Protege tu modelo de crianza, identifica cuando te justificas. No es necesario que lo hagas.
- Anticipa: explica qué va a ocurrir, dónde vais, quién estará. Explícatelo también a ti misma.
- Piensa, pensad y negociad los límites que queréis mantener y los que podéis flexibilizar excepcionalmente en estas fechas.
- Seguro vendrán emociones intensas: tuyas y suyas.. Acompáñate y acompáñalos validando, sosteniendo con presencia. Pasan, se transforman, se integran.
- Retírate con tu peque a un lugar tranquilo, donde no haya miradas externas, si eso te va a hacer sentir más cómoda y segura. No intentes soluciones rápidas para salir del paso y evitar juicios externos. En realidad ya sabes que se volverá en tu contra.
- Busca micro-momentos de calma para ti: respiración, silencio, salir afuera.
- Busca esos micromomentos de conexión exclusiva también con tus peques y adolescentes.
- Decide lo que quieres y no quieres hacer, a lo que quieres entrar y no. Las tradiciones que quieres seguir, matizar o personalizar. No tienes que hacer todas las



prácticas del nuevo adviento que suponen más carga que disfrute. El elfo no tiene que llegar a tu casa, y tu vida, tu maternidad y tu crianza pueden estar libres de los chantajes emocionales que se nos cuela sutilmente el sistema especialmente a través de las redes sociales.

- Ten presente esa **mirada comprensiva, afectiva y compasiva hacia ti misma, a la bebé, la niña y la adolescente que fuiste.**
- Cuida **AutoMaternarte** antes de volcarte en maternar. Si no es posible antes o durante, saca ratitos para hacerlo después.

“No necesitamos una Navidad perfecta: necesitamos una Navidad que podamos habitar.”

“Lo estás haciendo lo mejor que sabes, en circunstancias extraordinarias.”



16. Estrategias prácticas de autocuidado para estas fiestas

Autocuidado emocional

- Permitir todas tus emociones, incluso las incómodas. Validarte.
- Poner nombre a lo que sientes para que el cuerpo se *sienta reconocido*, aunque no puedas atenderlo directamente en ese momento.
- No pasar por alto el momento del **ciclo menstrual** en el que estás. Si estás premenstrual o menstruando estarás más cerca de tu verdad y de lo que necesitas. Si niegas o ignoras estas necesidades, tendrás reacciones emocionales más intensas para protegerte y redirigirte a atender esas necesidades. Igualmente si estás en **climaterio** o **perimenopausia**. Escúchate con aún más atención. El ciclo menstrual puede ser un gran aliado.³
- Haz las pausas, retiradas, peticiones que necesites.

Autocuidado somático

- Sacudir el cuerpo, liberar tensión antes, durante, después de la acumulación de tensión, incluyendo salidas a comprar en centros comerciales, planes sociales o reuniones familiares.

³ Si te interesa este tema del ciclo menstrual como aliado para el autoconocimiento y el desarrollo personal, puedes escribirme y te cuento más. Lo trabajamos en talleres y está transversalizado en nuestra manera de hacer psicoterapia. Si estás en Rivas, puedes venir cada Luna Nueva-Negra a nuestra [Tienda Roja](#).



- Aromas que conectan y calman: pino, naranja, lavanda, canela y clavo.... Los aceites esenciales son grandes aliados. Pregúntame si te interesa la **PsicoAromaterapia**.
- **Micro-respiraciones conscientes** varias veces al día.

Autocuidado relacional

- Decir NO a lo que no quieres y SÍ a lo que necesitas.
- Delegar tareas. Confía, no tienes que hacerlo todo tú.
- Pedir ayuda sin rodeos: *"¿Me ayudas con esto?"*
- Juegos, humor, ligereza: reconecta con la vitalidad.
- El **co-cuidado** y la **responsabilidad afectiva** es una responsabilidad compartida. Nombra, señala, pide. Si la relación es importante para ti, es importante que expreses lo que sientes para caminar hacia la reciprocidad equilibrada.

Autocuidado material y logístico

- Simplificar regalos, comidas, compromisos.
- Crear tus propias tradiciones, aunque sean pequeñas.
- Reservar un día "vacío" para descansar sin justificarte.

Autocuidado contextual y sensorial

- Pon especial atención a los entornos y espacios físicos. En la medida de lo posible, regula la entrada de estímulos: Regula luces, protégete del exceso de barullo con reductores de sonido, limita pantallas, limita la información para no infoxicarte...
- Utiliza objetos de apoyo: manta de peso, reductores de sonido...
- Si ya te has saturado y te sientes abrumada, trátate con amabilidad y busca un espacio tranquilo y seguro, que te sirva de refugio aunque sea durante unos minutos. Busca un baño, sal afuera a respirar.

"Esta Navidad, regálale espacio."



17. Miradas Disidentes a la Navidad:

Si la navidad normativa te incomoda, tienes derecho a no celebrar o a crear tus propias tradiciones:

- Encontrar tu propia manera de celebrar la Navidad tradicional



- Celebrar Yule y sus 12 noches sagradas, a modo de *Cabañuelas* predictoras del año que va a empezar, el Solsticio de Invierno, el nacimiento del Sol y la bienvenida a lo nuevo.
- Reunirte con amigas y familia elegida.
- No reunirse. Excusarte con amabilidad y firmeza y hacer planes sólo contigo o con quien sientas coherente en cada momento.
- Poner en el centro de las celebraciones la Gratitud y el reconocimiento a lo que ya está. Lo que ya hay, lo que ya eres y sois. No es necesario hacer más, demostrar más, comprar más.
- Organizar encuentros y comidas sencillas, pequeñas, económicas, lentas, simbólicas.
- Elegir silencio en lugar de ruido. Elegir oscuridad en lugar de exceso de luz artificial. Salir a la naturaleza a celebrar.
- Elegir presencia en lugar de pantallas.
- Priorizar espacios sensorialmente amables.
- Regalar experiencias, presencia, reciclado, segunda mano, ecológico, con residuos cero.

18. Navidad desde la conciencia y la soberanía



Mirar la Navidad con toda la perspectiva de esta guía no es arruinarla: es **liberarla**.

Es dejar de repetir roles que no elegimos y empezar a vivir estas fechas con:

- Más autonomía. Más libertad para decir “no” a lo que no te hace bien. Puedes dejar de repetir lo que duele. Puedes elegir hacer lo que te sienta bien.
- No tienes que poder con todo. No tienes que sostenerlo todo, menos aún lo que no te corresponde. Puedes poder pero no querer.
- Más soberanía emocional. No tienes que gustar a todo el mundo. No tienes que aparentar estar bien para pertenecer.
- Más apoyo entre mujeres y personas aliadas.
- Más escucha psicocorporal y descanso. Tienes derecho a descansar, a sentir, a cambiar y a elegir. Puedes proteger tus necesidades y tus ritmos.
- Más libertad para crear tus/vuestras propias tradiciones.
- Más autenticidad y coherencia con quién eres.

La Navidad puede ser **más amable, más consciente y más tuya**.

Tu bienestar importa, también en Navidad



Genealogía

Esta guía está elaborada a partir de los años de experiencia como mujer y como psicóloga, las horas de vuelo en consulta individual, en encuentros grupales, lecturas y formaciones, la mirada de género feminista transversalizada, las distintas maestras, amigas y terapeutas que me han acompañado y me acompañan. Son muchísimas las autoras y escuelas que han nutrido mi aprendizaje. No sabría por dónde empezar a nombrar sin faltar a la memoria y reconocimiento de alguna de ellas.

En esta guía son esenciales:

- la Mirada EcoBioPsicoSocial Política y Feminista
- el Enfoque Sistémico Feminista
- Somático Bioenergético
- Trauma y Apego
- Enfoque Neuroafirmativo

Si quieres conocer más sobre nuestro enfoque integrativo en Psicoterapia individual, de pareja y en los talleres y grupos que organizamos: vivenciales concorapsicologia.com

Si eres terapeuta y te interesa profundizar en esta mirada, quizá te [interese nuestro Grupo de Covisión](#). Y además te recomiendo [el Curso de Postgrado Experto de Psicología y Psicoterapia Feminista de la Universidad Complutense](#).

Gracias a mi familia, por los distintos tipos de Navidades que hemos vivido.
A mi hija y mi hijo por enseñarme tanto.



Feliz Navidad, de corazón.
Mónica, diciembre 2025





hola@concorapsicologia.com | www.concorapsicologia.com