

## FORMACIÓN y ACTIVIDADES en ALECES

- ✓ **Curso de Psicología Energética: LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT**, el 29 y 30 de enero del 2011, impartido por Victoria Cadarso.
- ✓ **Taller de Brainspotting: Modelo de Recursos, Vínculo y Disociación**, el 4, 5 y 6 de febrero 2011. Imparte Lisa Schwarz. Lugar: Hotel Palacio de la Magdalena, Avilés
- ✓ **Taller de AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD**, el 18 y 19 de febrero 2011. Imparte Mario Rivas
- ✓ **Taller de ARTETERAPIA**, el 26 y 27 de febrero 2011. Imparte Charlotte Mouly.
- ✓ **Taller de CONSTELACIONES FAMILIARES**, con Peter Bourquin, el 2 y 3 de abril 2011
- ✓ Seguimos con **CLASES de YOGA IYENGAR** . Serán los lunes y miércoles de 20,30 a 22 h. Precio: 25 € mes 1/semana, 40 € mes 2 días/semana

Reserva de plaza:

Los interesados a cualquier taller deberán inscribirse como Mínimo con 15 días de antelación.

Tfno: 982-280211 [info@aleces.com](mailto:info@aleces.com)

Volumen 28

SER UNO MISMO

Boletín Informativo de Instituto de Psicoterapia Integrativa y Desarrollo Humano ALECÉS

**alecés**  
INSTITUTO DE DESARROLLO HUMANO Y PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

Rúa Círculo das Artes, 18 – 27002 Lugo  
Tel. 982 280 211 [www.aleces.com](http://www.aleces.com)

### NAVIDAD ES UN PRESENTE, NO UN PASADO



*Navidad no es una fecha histórica a recordar, sino un presente que hay que vivir:*

*Quando decides amar a los que te rodean. Ese día es Navidad.  
Quando decides dar un paso de reconciliación con el que te ha ofendido. Ese día es Navidad.*

*Quando te encuentras con alguien que te pide ayuda y lo socorres. Ese día es Navidad.*

*Quando te tomas el tiempo para charlar con los que están solos. Ese día es Navidad.*

*Quando comprendes que los rencores pueden ser transformados a través del perdón. Ese día es Navidad.*

*Quando te desprendes aún de lo que necesitas, para dar a los que tienen menos. Ese día es Navidad.*

*Quando renuncias al materialismo y al consumismo. Ese día es Navidad.*

*Quando eliges vivir en la alegría y la esperanza. Ese día es Navidad.*

**El equipo de ALECES  
os desea una FELIZ NAVIDAD**

Mario Salvador  
Iria Salvador  
Adina Dumitru  
Mario Rivas  
Pilar Ramil

## LA NAVIDAD, TAMBIÉN UNA FUENTE DE ESTRÉS

Iria Salvador, psicóloga y consultora de Aleces



Nos guste más o nos guste menos estamos plenamente inmersos en la navidad. Las navidades son unas fechas muy controvertidas. Para muchos son algo largamente deseado, generalmente para los más pequeños de la casa, y para otros son algo temido porque se asocia a tristeza, pérdidas y problemas familiares.

Lo que es casi seguro es que la navidad es en mayor o menor medida una fuente de estrés para casi todos, especialmente para las mamás que se encargan de todas las tareas habituales, más la compra de regalos para toda la familia, que la casa este adornada y bonita, los menús y cenas de los días especiales y un montón de cosas más que solo ellas saben. Así que este artículo me gustaría dedicárselo a ellas porque son en gran medida las que con todo su trabajo nos permiten a todos disfrutar de estas fiestas y que se mantenga ese espíritu navideño que a algunos tanto nos gusta y que nos recuerda que a pesar de las experiencias pasadas la navidad sigue teniendo un carácter entrañable y está llena de magia.

### NO TODO ES TAN BONITO

Se supone que la navidad, o eso es lo que nos han contado siempre, es una época de felicidad, alegría, paz, estar en familia, pasarlo bien y un sinfín de cosas positivas y maravillosas.

No quiero decir que esto no sea cierto pero no es al menos toda la verdad. Además de todas estas cualidades encantadoras la navidad es una época que se caracteriza por traer consigo todo un repertorio de factores potenciales fuentes de estrés:

**El aumento de los compromisos sociales y familiares** que se suman a nuestras agendas restándonos tiempo de descanso, nos vemos obligados a ir a cenas de empresa, cenas de antiguos amigos, visitas a casas de familiares...

**Tenemos que hacer tareas extra** que se suman a las tareas propias de nuestro día a día y a un estilo de vida en muchos casos ya estresante. Comprar los regalos para la familia, encargarse de los menús, etc

**El cambio de los hábitos alimenticios**, comemos más cantidad, más dulces y bebemos más alcohol, si no le damos el combustible adecuado a nuestro

cuerpo o se lo damos en exceso nuestro metabolismo tiene que hacer grandes esfuerzos para compensar la sobrecarga y sufrimos estrés.

**Los cambios en nuestro ritmo de sueño y el cansancio.** Por lo general las fiestas y comidas suelen prolongarse más tiempo del habitual, nuestra rutina se altera, nos acostamos más tarde y descansamos menos con lo que estamos generando más estrés que a su vez nos crea problemas de sueño que repercuten en un mayor estrés.

**Malentendidos familiares:** las relaciones familiares son en muchos casos una de las más importantes fuentes de estrés. Esto es a veces difícil de asumir ya que partimos de la creencia de que la familia es el espacio destinado a la recuperación de las tensiones generadas en otros lugares, esto no siempre es así y a mayores se suman las preocupaciones por la economía familiar, las relaciones con la pareja o los hijos, la falta de tiempo para uno mismo, las responsabilidades...

Después de este repertorio de factores estresantes imagino que más de un lector ya se habrá sentido agobiado. Como siempre tenemos buenas noticias y cada factor estresante tiene su antídoto.

Por supuesto seguiremos trasnochando, descansando menos y comiendo más pero podemos hacerlo de una forma un poquitín más saludable, podemos también ser previsores y no dejar todo para el último momento para no agobiarnos y meternos en la vorágine de las compras del último día. Con respecto a los compromisos, el exceso de tareas y la falta de tiempo recomiendo seleccionar y priorizar aquellas tareas que son más importantes y que han de hacerse ya y dejar para más adelante aquellas que pueden esperar un poco.

Con respecto a los compromisos sociales muchas veces nos sentimos obligados a acudir a todos ellos, incluso si es una cena de antiguos compañeros de guardería. Hay compromisos ineludibles y compromisos prescindibles o en todo caso a los que podríamos renunciar si nuestros niveles de estrés empiezan a ser peligrosamente elevados, no pasa nada por decir que no a algunas cosas y personas, sobre todo si estas son negativas para nuestro bienestar psicológico y emocional.

En definitiva para sobrevivir a la navidad debemos tratar de cuidarnos, planificarnos y tratar de dejar nuestras diferencias a un lado y disfrutar lo más que podamos de estas fechas.

Consultas y opiniones en: [www.conocimientodeunomismo.blogspot.com](http://www.conocimientodeunomismo.blogspot.com);  
[www.aleces.com](http://www.aleces.com)