

NEWSLETTER

LUPITA REYES

VOL. 1
DICIEMBRE



CENTRO DE INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA



LA NAVIDAD Y LAS COMPRAS IMPULSIVAS

En un mundo donde el consumismo parece ser el protagonista, es fácil perder de vista el verdadero espíritu navideño. La Navidad no debería ser un periodo para acumular objetos, sino para valorar los momentos significativos con nuestros seres queridos. Reflexionar antes de cada compra nos ayuda a decidir si aquello que adquirimos realmente enriquece nuestras vidas o simplemente alimenta un impulso momentáneo.

LA NAVIDAD Y LA EDUCACIÓN

La Navidad es una oportunidad única para enseñar valores como la generosidad, la empatía y el agradecimiento. Los niños pueden aprender que el significado de esta celebración no está en los regalos, sino en los actos de bondad y la conexión con los demás. Además, fomentar actividades como la lectura de cuentos navideños o la elaboración de manualidades en familia puede fortalecer la enseñanza de estas lecciones.



LA NAVIDAD Y LAS FAMILIAS

La Navidad nos recuerda la importancia de las relaciones familiares y el valor de dedicar tiempo de calidad a quienes amamos. Más allá de los regalos, los recuerdos que construimos juntos son los que realmente permanecen.

Esta época puede ser una oportunidad para resolver conflictos, reforzar lazos y crear tradiciones que trasciendan generaciones.



LA NAVIDAD Y LA POBREZA

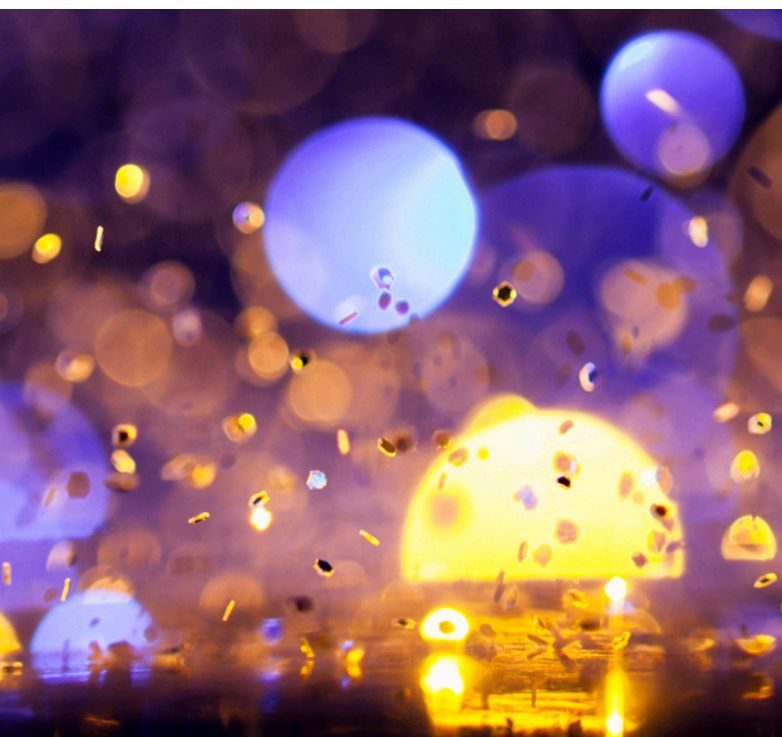
En Navidad, el contraste entre la abundancia y la carencia puede hacerse más evidente. Esta festividad debería motivarnos a ser solidarios con quienes enfrentan dificultades. Pequeños gestos, como donar alimentos o ropa, pueden marcar una gran diferencia en la vida de otros.

Es también un momento para reflexionar sobre la desigualdad y comprometernos a ser agentes de cambio durante todo el año.



FIESTAS

*Invitados agradables y no tan agradables
el sentido de los recuerdos y las
emociones*





FECHAS EMOCIONALES

Psic. Alberto Trujillo

La Navidad y el fin de año son épocas de alta intensidad emocional. Para muchos, estas fechas evocan sentimientos de alegría, gratitud y esperanza, mientras que para otros pueden ser momentos de nostalgia, estrés o tristeza. Estas emociones no son casuales: tienen raíces en factores psicológicos, sociales y biológicos que afectan tanto a jóvenes como a adultos.

Desde una perspectiva psicológica, las festividades de fin de año están cargadas de simbolismo y rituales que refuerzan los vínculos sociales. Según estudios en psicología positiva, participar en actividades familiares y comunitarias puede aumentar la sensación de pertenencia y bienestar. Sin embargo, las expectativas culturales y sociales también generan presión, especialmente para cumplir con ideales de felicidad y éxito que no siempre son alcanzables.

Las exigencias económicas, los compromisos sociales y la evaluación personal de logros pueden contribuir al estrés. Un estudio publicado en el *Journal of Happiness Studies* señala que las festividades son un período en el que las emociones negativas pueden intensificarse si las personas enfrentan duelos, conflictos familiares o dificultades financieras. Este fenómeno es conocido como el “efecto de contraste emocional,” donde la alegría externa puede acentuar el malestar interno.

La Navidad también activa recuerdos emocionales fuertes, tanto positivos como negativos. Según investigaciones de neurociencia, el hipocampo y la amígdala, áreas cerebrales vinculadas a la memoria y las emociones, son especialmente activas durante las épocas significativas del año. Esto explica por qué recordamos con claridad las navidades pasadas, lo que puede despertar tanto gratitud como tristeza.

Ubica en este
espacio tu
código QR

En un mundo cada vez más conectado digitalmente, las festividades pueden amplificar la sensación de soledad en quienes carecen de apoyo social. Según la American Psychological Association (APA), la soledad crónica no sólo afecta la salud mental, sino que también tiene implicaciones físicas, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y disminuyendo la calidad de vida.

Para enfrentar estos desafíos, es fundamental practicar el autocuidado y manejar las expectativas. Aquí algunos consejos basados en evidencia científica:

- **Establece límites saludables:** Aprende a decir "no" a compromisos que generen más estrés que alegría.
- **Busca apoyo emocional:** Hablar con amigos, familiares o incluso con un profesional puede aliviar el peso emocional.
- **Encuentra significado personal:** En lugar de enfocarte en lo material, reflexiona sobre los valores que realmente importan, como la gratitud, la solidaridad y la conexión.
- **Practica la gratitud:** Diversos estudios han demostrado que agradecer, incluso por cosas pequeñas, puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Navidad y fin de año no tienen que ser perfectos para ser significativos. Permítete sentir lo que necesitas sentir, ya sea alegría, tristeza o ambas cosas a la vez. La clave está en aceptar las emociones como parte del ser humano. Después de todo, estas fechas nos recuerdan la importancia de conectar con los demás y con nosotros mismos, algo que, en esencia, trasciende cualquier calendario.

Que esta temporada sea una oportunidad para reflexionar, crecer y encontrar paz en medio de los desafíos.

Psic. Alberto Trujillo





LA DIVERSIÓN DE UNOS ES EL PELIGRO DE OTROS

El derecho a disfrutar





ENTRE LA TRADICIÓN Y LA RESPONSABILIDAD

Lic. Salvador Ávila

Las fiestas decembrinas son sinónimo de celebración, unión familiar y alegría. En muchos lugares del mundo, las tradiciones incluyen el uso de fuegos artificiales como parte de los festejos, iluminando el cielo con colores vibrantes para marcar la llegada del Año Nuevo o la Navidad. Sin embargo, aunque los fuegos artificiales son un componente emblemático de las festividades, también traen consigo una serie de riesgos y preocupaciones que merecen atención.

Aunque los fuegos artificiales son indudablemente espectaculares, también representan riesgos para la seguridad pública. Las estadísticas indican que durante las festividades de fin de año, los accidentes relacionados con fuegos artificiales aumentan considerablemente. Los daños pueden ser tanto personales como materiales, y van desde quemaduras menores hasta lesiones graves, e incluso incendios devastadores. Además del riesgo físico, el ruido de los fuegos artificiales puede afectar gravemente a personas vulnerables, como aquellos con trastornos de ansiedad, los ancianos o los niños pequeños. No menos importante es el impacto en los animales, quienes suelen experimentar mucho miedo debido a los ruidos fuertes, lo que puede generarles estrés o, en algunos casos, llevarlos a huir o sufrir accidentes.

En muchos países, el uso de fuegos artificiales está regulado por ley, y las autoridades imponen restricciones tanto en la venta como en la utilización de estos productos. Las normativas varían según la jurisdicción, pero en general, se requiere que los fuegos artificiales sean adquiridos en establecimientos autorizados, y su uso se limita a ciertos días y horarios para evitar trastornos en la comunidad..



Algunas ciudades, ante los riesgos asociados con el uso indiscriminado de estos artefactos, han decidido prohibir su venta o uso en áreas residenciales, promoviendo alternativas más seguras y respetuosas con el medio ambiente. La regulación es fundamental para garantizar que el uso de fuegos artificiales no sólo sea una tradición, sino también una práctica segura para todos.

En un mundo cada vez más consciente de los impactos ambientales, muchos lugares están comenzando a adoptar alternativas más sostenibles a los tradicionales fuegos artificiales. Espectáculos de luces láser y shows de drones ofrecen una experiencia visual igualmente impactante, pero sin el ruido y la contaminación que provocan los fuegos artificiales. Estas alternativas no sólo son más amigables con el medio ambiente, sino que también eliminan los riesgos de lesiones o daños materiales. Además, algunas ciudades están implementando eventos controlados de fuegos artificiales, organizados por expertos, lo que minimiza el riesgo de accidentes. Estos espectáculos son realizados en espacios abiertos y bajo estrictas medidas de seguridad, lo que permite disfrutar de la tradición de una manera más controlada.

Las fiestas decembrinas son momentos de alegría, reflexión y esperanza, y es importante que podamos disfrutar de ellas sin poner en riesgo nuestra seguridad ni la de los demás. Mientras que los fuegos artificiales seguirán siendo una tradición popular en muchos lugares, la clave está en encontrar un equilibrio entre la celebración y la responsabilidad. La tradición es importante, pero la seguridad y la responsabilidad deben ser aún más valiosas. Solo de esta manera podremos seguir celebrando las fiestas decembrinas con la misma magia, pero con mayor conciencia y respeto por los demás.





UNA EDUCACIÓN DE TEMPORADA

Familia y Docentes





EDUCAMOS CON VALORES

Lic. Susana Rojas

La Navidad y el Fin de Año son épocas cargadas de simbolismo, tradición y oportunidades educativas que padres de familia y docentes pueden aprovechar para fortalecer valores en los niños y adolescentes. Desde una perspectiva científica y pedagógica, estas festividades son momentos clave para reforzar aprendizajes emocionales, sociales y éticos.

Según investigaciones en pedagogía emocional, las experiencias compartidas en contextos significativos, como las celebraciones navideñas, tienen un impacto profundo en la formación de valores. Estudio tras estudio, como el de García (2020) sobre aprendizaje socioemocional, señala que las emociones positivas asociadas a eventos familiares y culturales refuerzan comportamientos prosociales como la empatía, la solidaridad y la gratitud.

Recomendaciones para padres y docentes:

Fomentar el valor de la gratitud: Promover en los niños el agradecimiento, no solo hacia los regalos materiales, sino hacia los gestos de amor y tiempo compartido. Actividades como escribir cartas de agradecimiento o reflexionar en clase sobre las cosas buenas del año ayudan a internalizar este valor.

Incentivar la solidaridad: En este periodo es común realizar actividades altruistas como donaciones o visitas a comunidades vulnerables. Es fundamental que los niños participen activamente en estas acciones para entender su impacto y desarrollar empatía.





Estudios en psicología del consumo, como el de Kasser y Ryan (1993), han demostrado que un enfoque excesivamente materialista puede generar frustración y afectar negativamente el bienestar emocional de los niños. Por ello, es importante que tanto las familias como las escuelas redirijan el foco de las festividades hacia experiencias significativas y aprendizajes.

Estrategias concretas:

- Crear experiencias en lugar de regalar cosas: Planificar actividades familiares o escolares como preparar comidas juntos, realizar decoraciones o narrar cuentos navideños. Estas experiencias generan recuerdos duraderos que trascienden el ámbito material.
- Reflexionar sobre el verdadero significado de la Navidad: Promover conversaciones en clase y en casa sobre valores como el amor, la unidad y la generosidad, en lugar de centrar la atención exclusivamente en los regalos.

Las festividades, aunque alegres, también pueden generar estrés en adultos y niños debido a las expectativas sociales y los horarios ajustados. Según estudios en psicología infantil (Weare, 2015), enseñar estrategias de regulación emocional en momentos de tensión ayuda a los niños a manejar mejor situaciones desafiantes.

Consejos prácticos:

- Modelar comportamientos saludables: Los adultos deben ser ejemplo de paciencia y autocontrol, mostrando cómo resolver conflictos de manera respetuosa durante las celebraciones.
- Incorporar momentos de calma: Establecer momentos de reflexión o relajación durante estas fechas, como leer un cuento, escuchar música tranquila o practicar técnicas de respiración consciente.



La educación en valores no es responsabilidad exclusiva de la familia ni de la escuela, sino que requiere una colaboración constante entre ambas partes. Las festividades son una oportunidad para unir esfuerzos.

Sugerencias para fomentar esta conexión:

- Organizar actividades escolares donde las familias participen activamente, como obras teatrales, convivencias o proyectos solidarios.
- Compartir guías o recomendaciones con los padres para extender el aprendizaje en casa, reforzando los valores trabajados en la escuela.

La Navidad y el Fin de Año ofrecen un marco ideal para educar en valores y fortalecer las relaciones interpersonales. Más allá de las luces, los regalos y las fiestas, estas fechas son una oportunidad única para enseñar a los niños y adolescentes que la verdadera riqueza está en el amor, la unidad y el acto de dar sin esperar nada a cambio. Como padres y docentes, nuestro rol es guiar a las nuevas generaciones para que encuentren en estas celebraciones una fuente de aprendizaje profundo y duradero, basado en valores que les acompañarán a lo largo de su vida.

Lic. Susana Rojas





LA DUALIDAD DE UNA FESTIVIDAD

Un recuerdo para honrar





LA AUSENCIA DE ELLOS

Psic. Alberto Trujillo

La época de Navidad y Fin de Año es tradicionalmente un momento de reunión familiar, celebración y reflexión. Sin embargo, para quienes enfrentan la pérdida de un ser querido, estas fechas pueden ser especialmente desafiantes.

Las emociones de tristeza, nostalgia y vacío suelen intensificarse debido al contraste entre el ambiente festivo y el dolor personal.

Desde una perspectiva psicológica, el duelo es un proceso natural y necesario tras una pérdida. Según la teoría del duelo de Elisabeth Kübler-Ross, este proceso incluye etapas como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación.

No obstante, estas etapas no siempre se presentan de manera lineal ni igual para todas las personas. Durante las festividades, las emociones asociadas al duelo pueden resurgir o intensificarse debido a los recuerdos compartidos y las tradiciones familiares.

Para los jóvenes y adultos que enfrentan la ausencia de un ser querido, es importante comprender que este dolor es una respuesta normal al amor y al vínculo que existía con esa persona. Expresar las emociones y compartir el duelo con otros puede ayudar a procesar la pérdida de manera más saludable.

Ubica en este
espacio tu
código QR

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR ESTAS FECHAS:

1. **Aceptar las emociones:** Es normal sentir tristeza, y no es necesario ocultarla o forzarse a participar en actividades si no se siente preparado. Validar las emociones es un paso clave en el proceso de sanación.
2. **Homenajear al ser querido:** Incorporar un ritual especial en su memoria, como encender una vela, escribir una carta o compartir historias sobre esa persona, puede brindar consuelo y mantener viva su presencia simbólica.
3. **Buscar apoyo emocional:** Hablar con amigos, familiares o incluso profesionales de la salud mental puede ser una herramienta valiosa para manejar la tristeza y sentirse acompañado en el duelo.
4. **Crear nuevas tradiciones:** Si ciertas tradiciones familiares generan demasiado dolor, puede ser útil crear nuevas formas de celebrar estas fechas, adaptadas a las circunstancias actuales.
5. **Cuidar de uno mismo:** La salud física y emocional están profundamente conectadas. Mantener una rutina de autocuidado, como comer bien, dormir lo suficiente y realizar actividades relajantes, puede ayudar a sobrellevar este período.



La neurociencia también respalda la importancia de permitirnos sentir y expresar emociones.

Estudios han demostrado que reprimir el dolor emocional puede aumentar el estrés y afectar negativamente la salud mental.

Por el contrario, expresar el dolor y buscar conexiones significativas puede fomentar la resiliencia.

En última instancia, estas fechas también pueden ser una oportunidad para reflexionar sobre la vida y el impacto que tuvo esa persona en nosotros.

Aunque su ausencia sea palpable, el amor y los recuerdos permanecen, y es posible encontrar formas de honrarlos mientras avanzamos hacia un futuro lleno de esperanza y gratitud.

Para los jóvenes y adultos que atraviesan este momento, recuerden que el duelo no tiene un tiempo fijo ni un camino predeterminado.

Respetar su propio ritmo y buscar ayuda cuando sea necesario es una forma valiente de cuidar de ustedes mismos y honrar el amor por quienes ya no están.

Psic. Alberto Trujillo



Estamos convencidos que **Lupita Reyes** es la temporada que más unión familiar y social generan, tenemos la esperanza de que todas las personas puedan disfrutar de estas festividades y sobre todo puedan experimentar de esos valores humanos que necesitamos mucho en nuestras vidas.

Agradecimiento y Empatía



Felices Fiestas



CENTRO DE INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA



Contacto: 333 3473437