

Las fiestas tradicionales: su impacto en nuestras emociones al reflexionar sobre un año que pasó

Salto



Publicada el: 15/12/24	Visitas: 53
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 42	Puntaje: 4.9

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salto/las-fiestas-tradicionales-su-impacto-en-nuestras-emociones-al-reflexionar-sobre-un-ano-que-paso_11569.php

**LAS FIESTAS
TRADICIONALES: SU
IMPACTO EN NUESTRAS
EMOCIONES AL
REFLEXIONAR SOBRE
UN AÑO QUE PASÓ**

Salto

Las fiestas tradicionales: su impacto en nuestras emociones al reflexionar sobre un año que pasó

Las festividades tradicionales: su influencia en nuestras emociones al hacer un balance del año que finaliza.

Consejos para Disfrutar de las Fiestas Tradicionales sin Estrés

Por Melisa Ferradini.

Con la llegada de fin de año, las despedidas, reuniones y celebraciones tradicionales pueden incrementar el estrés en muchas personas, afectando su salud mental y física.

La Licenciada en Psicología Ana Claudia Acosta comparte importantes consejos para vivir estas fiestas de la mejor manera posible, resaltando la relevancia de los cuidados psico-físicos en esta etapa del año.

Emociones durante las Fiestas

Ana Claudia Acosta explica que en esta época es común experimentar diversas emociones simultáneamente, como tristeza y alegría.

“Si estás atravesando un duelo, una ruptura amorosa o si un ser querido se encuentra lejos, habla con libertad sobre aquellos que ya no están y permite que las lágrimas fluyan”, aconseja.

Para quienes viven un duelo, es fundamental sentir la libertad de recordar a los que han partido, incluso encontrar momentos de risa al recordar anécdotas graciosas.

“Reír y estar triste a la vez puede ser un hermoso homenaje”, añade.

La Importancia de la Compañía

Cuando se trata de elegir con quién pasar las fiestas, la psicóloga enfatiza:

“Debes estar con quienes te generen paz, y si eso significa estar contigo mismo, está bien.

No te presiones por cumplir con patrones sociales que puedan resultar dañinos”.

Establecer expectativas realistas es clave para minimizar el estrés.

“Las fiestas no necesitan ser perfectas; aceptemos que las tradiciones evolucionan con el tiempo”, indica Acosta.

Prioridades para unas Fiestas Saludables

La especialista sugiere trabajar internamente para mantener un buen estado de salud psicofísica.

“Más allá de lo material, es fundamental valorar la compañía en la mesa”, señala.

Reconocer que a veces es mejor optar por la soledad si eso significa cuidar tu salud mental, puede ser una elección válida.

Reflexiones Finales

Acosta resalta la importancia del sentimiento de gratitud durante las

festividades.

“Disfrutar de la vida, ya sea solo o acompañado, es vital.

Permítete descansar, relajarte y disfrutar de este tiempo, dejando presiones de lado”, concluye la licenciada.

Las fiestas son un momento propicio para el amor propio, para valorar lo que tenemos y para vivir en armonía con nuestros seres queridos.

Priorizar nuestro bienestar es la clave para unas celebraciones significativas y agradables.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

**LAS FIESTAS
TRADICIONALES: SU
IMPACTO EN NUESTRAS
EMOCIONES AL
REFLEXIONAR SOBRE
UN AÑO QUE PASÓ**

Las fiestas tradicionales su impacto en nuestras emociones al reflexionar sobre un año que paso

Tags

claudia, presiones, libertad, festividades, fiestas, licenciada, emociones, valorar, consejos, significa, tradicionales, celebraciones

Noticias relacionadas

3.9 * *Emiliano Lasa se despide de la final olímpica en salto largo por apenas tres centímetros de diferencia*

5.0 * *El intendente Andrés Lima anhela un próspero 2025, lleno de nuevas energías, esperanzas renovadas y con un enfoque en la salud y el empleo*

3.9 * *Una opción sencilla, nutritiva y exquisita: Turrón de chocolate para saborear en estas festividades navideñas*

- 3.8 *** *El fascinante mundo de nuestras manos*

- 3.6 *** *Alertan sobre "bajas presiones" que traerán lluvias y tormentas para la región*

- 3.7 *** *Senadores alertan sobre la imposibilidad de votar la ley de eutanasia en esta legislatura; Bianchi menciona "presiones" en el proceso*

- 3.9 *** *Predicciones climáticas: Temperaturas y condiciones para disfrutar de Navidad y Año Nuevo*

- 4.4 *** *Argentino acusado de homicidio en Uruguay solicita regresar a su país por las festividades navideñas*

- 4.2 *** *Hombre que realizó disparos durante las celebraciones del Frente Amplio se presenta ante las autoridades policiales*

- 4.8 *** *Ritmos que conectan: la vida en cada latido*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol

General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo