

Toledo, 17 de diciembre de 2025

El centro cuenta con especialistas en Psicología para todas las etapas

HM IMI Toledo ofrece claves para afrontar la carga emocional de la Navidad

- Las expectativas sociales, la presión familiar y la necesidad de “una Navidad perfecta” pueden convertirse en una fuente de estrés, frustración y agotamiento emocional
- La nostalgia, los duelos y los cambios vitales intensifican el impacto emocional de estas fechas para muchas personas. Además, el gasto económico, la ruptura de rutinas y las tensiones familiares influyen de forma directa en el bienestar psicológico durante las fiestas
- Establecer límites, planificar con antelación y aceptar las emociones son algunos de los consejos psicológicos

Las fiestas navideñas son para muchos un periodo de celebración y reencuentro, pero también pueden convertirse en una etapa de elevada carga emocional. Con el objetivo de ayudar a gestionar este periodo con mayor bienestar, Elena Esquinas, psicóloga de HM IMI Toledo, destaca que, “la Navidad está rodeada de expectativas sociales y familiares que, aunque a veces son positivas, pueden convertirse en una fuente de presión. La necesidad de compartir momentos especiales, organizar reuniones, comprar regalos o crear recuerdos perfectos puede generar frustración y agotamiento cuando la realidad no se ajusta a esas expectativas”.

Otro de los grandes factores emocionales de estas fechas son los recuerdos y la nostalgia. “Muchas personas viven estas fiestas con tristeza porque evocan cómo celebraban la Navidad con seres queridos que ya no están o en etapas vitales anteriores. Situaciones como duelos, rupturas o cambios familiares significativos pueden intensificar estas sensaciones”, destaca Esquinas.

Además, el gasto económico asociado a las celebraciones, la ruptura de rutinas y el aislamiento influyen en el estado emocional. “Para quienes atraviesan tensiones familiares o conflictos no resueltos, las reuniones pueden convertirse en una fuente adicional de malestar. Cuando hay relaciones tensas, el compromiso de reunirse no se vive como algo placentero, sino como una obligación emocionalmente exigente”, explica la psicóloga..

Consejos para gestionar el estrés y la ansiedad

La mayoría de las personas sienten que la Navidad implica una fuerte carga organizativa: coordinar encuentros, preparar comidas especiales o atender múltiples compromisos. "Hay quien intenta cumplir con todo y con todos, y esa sobreexigencia termina generando una sensación de agotamiento y saturación emocional. Las expectativas sobre el tiempo en familia o la participación en reuniones sociales también son una fuente habitual de presión, especialmente cuando las relaciones no son fluidas. El contraste entre lo que se espera y lo que realmente ocurre puede ser un foco importante de frustración", subraya la especialista de HM IMI Toledo, que propone una serie de pautas para vivir las fiestas desde un mayor equilibrio emocional:

- Establecer límites claros. No es necesario cumplir todas las expectativas ajenas. Elegir y priorizar lo verdaderamente importante ayuda a reducir la sobrecarga.
- Planificar con antelación. Organizar compras, desplazamientos y encuentros con tiempo evita el estrés de última hora.
- Cuidar de uno mismo. Reservar momentos para descansar, relajarse y desconectar es esencial para contrarrestar el agotamiento acumulado.
- Aceptar las emociones. No todo tiene que ser perfecto. Está bien sentirse triste, frustrado o ansioso.
- Practicar el autocuidado. Mantener hábitos saludables de alimentación, sueño y actividad física y realizar actividades placenteras ayuda a sostener el bienestar global. "Conectar con uno mismo es fundamental para afrontar estas fechas de forma más serena", concluye.

HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular, Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de Comunicación HM Hospitales

Beatriz Sánchez Infantes

900 10 48 40 686 33 01 80

bsanchezinfantes@hmhospitales.com

www.hmhospitales.com