

# Connect Care

## Vas Manejo de la Nostalgia Navideña

BY DR. ROGER HABER

En 1957, Elvis Presley lanzó "Blue Christmas". Pero estar "nostálgico" durante las fiestas es mas que una canción triste del Rey del Rock and Roll.

En un artículo de Psychology.org (15 de agosto de 2024), los redactores nos informan que según la Asociación Estadounidense de Psicología, el 44% de las mujeres y el 33% de los hombres encuestados se sienten estresados durante los días festivos navideños. "La **nostalgia navideña golpea** a las personas que experimentan la alegría y las expectativas forzadas de la temporada".

Según este artículo, algunos de las situaciones comunes que desencadenan esta nostalgia incluyen:

- ✓ Estrés por las reuniones familiares.
- ✓ Gasto excesivo, especialmente para personas que ya se encuentran en dificultades financieras.
- ✓ Presión para crear el hogar con la decoración más festiva, hornear galletas de calidad profesional y encontrar los regalos navideños "perfectos".

Algunos de los síntomas de esta nostalgia navideña incluyen:

- ✓ Tristezas circunstanciales.
- ✓ Problemas para concentrarse.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Estrés.



**“LOS CORAZONES PESADOS, COMO LAS NUBES PESADAS EN EL CIELO, SE ALIVIAN MEJOR DEJANDO CAER UN POCO DE AGUA.”**

---

**CHRISTOPHER  
MORLEY**

---



Hay varias razones por las que las personas experimentan la nostalgia navideña:

- ✓ Expectativas poco realistas o inalcanzables.
- ✓ Recuerdos de seres queridos que han fallecido.
- ✓ Aislamiento o soledad.
- ✓ Sentirse abrumado o estresado.
- ✓ Dificultades financieras.

Entonces, ¿qué podríamos hacer para afrontar la nostalgia navideña que podríamos experimentar (o ayudar a un amigo o familiar que podría estar “deprimido”)?

Primero, **debemos buscar formas de liberar emociones dañinas.** El mejor curso de acción podría ser hablar con alguien sobre tu estrés o confusión emocional. Tu capellán está disponible para ti

En segundo lugar, **establecer expectativas razonables.** Evita las trampas del “debe” y el “debería” o permitir la idea del todo o nada de que si las fiestas no son perfectamente felices, entonces son completamente miserables.

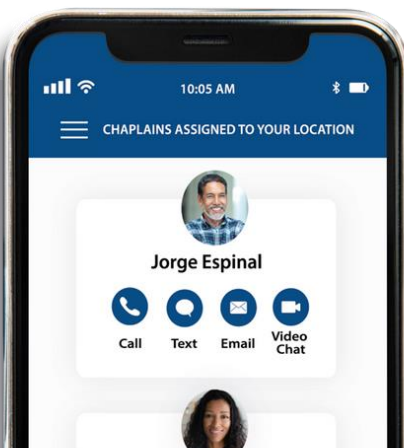
En tercer lugar, **cuídate.** La falta de sueño y una alimentación irregular pueden empeorar la irritabilidad y la fatiga. Sigue trabajando en hábitos saludables.

Cuarto, **reconocer el dolor.** Si has perdido a un ser querido, haz honor al luto que estas pasando. Nuevamente, hablar con tu capellán podría ser de gran ayuda.

Finalmente, **enfócate en lo positivo.** Intenta enumerar los elementos positivos de tu vida y concéntrate en ellos.

Si tienes nostalgia navideña, ¿por qué no vas a tu aplicación MyChap ahora mismo y te comunicas con tu capellán y programas una cita para tener una charla confidencial?

**¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.**



24/7 acceso a su equipo de ciudad personal a través de la aplicación MyChap

\* gratis en su tienda de aplicaciones



## Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa  
ID: 121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

# Connect Care

## Managing the Holiday Blues

BY DR. ROGER HABER

In 1957 Elvis Presley released "Blue Christmas." But being "blue" during the holidays is more than a sad song from the King of Rock and Roll.

In an article in Psychology.org (August 15, 2024), the writers inform us that according to the American Psychological Association, 44% of women and 33% of men surveyed feel stressed during the holidays. "The **holiday blues** strike people experiencing the forced joyfulness and expectations of the season."

According to this article, some of the common triggers include:

- ✓ Stress about family gatherings.
- ✓ Overspending, especially for people already in financial stress.
- ✓ Pressure to create the most festively decorated home, bake professional-grade cookies, and find the "perfect" holiday gifts.

Some of the symptoms of these holiday blues include:

- ✓ Situational sadness.
- ✓ Trouble concentrating.
- ✓ Irritability.
- ✓ Anxiety.
- ✓ Fatigue.
- ✓ Stress.



**"HEAVY  
HEARTS, LIKE  
HEAVY CLOUDS  
IN THE SKY, ARE  
BEST RELIEVED  
BY THE  
LETTING OF A  
LITTLE WATER."**

---

**CHRISTOPHER  
MORLEY**

---



There are several reasons people experience the holiday blues:

- ✓ Unrealistic or unattainable expectations.
- ✓ Memories of loved ones who have passed.
- ✓ Isolation or loneliness.
- ✓ Feeling overwhelmed or stressed.
- ✓ Financial difficulties.

So, what might we do to cope with the holiday blues we might experience (or help a friend or relative who might be “down in the dumps”)?

First, **we need to look for ways to release harmful emotions.** The best course of action might be to talk with someone about your stress or emotional turmoil. Your chaplain is available to you.

Second, **set reasonable expectations.** Avoid the “must” and “should” traps or allowing the all-or-nothing notion that if the holidays aren't perfectly joyful then they are entirely miserable.

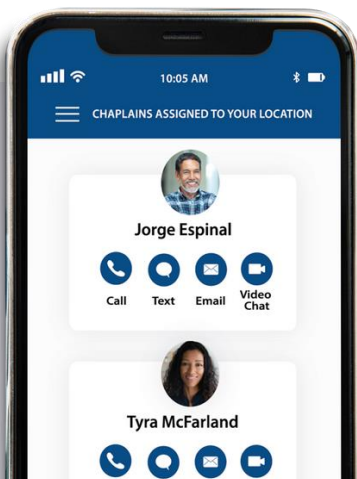
Third, **take care of yourself.** Lack of sleep and inconsistent eating can worsen irritability and fatigue. Keep working on healthy habits.

Fourth, **acknowledge grief.** If you've lost a loved one, honor what you are grieving. Again, talking to your chaplain might really help.

Finally, **focus on the positive.** Try listing the positive elements in your life and focus on them.

If you have the holiday blues, why not go to your MyChap App right now and reach out to your chaplain and set up a time to have a confidential chat?

**Have you downloaded the MyChap App?  
Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect?  
You can call, text, email, or video chat.**



**24/7 access to your  
Chaplain Team  
via MyChap App**

\*free in your app store



## How It Works



Enter your company's  
Location ID:

**121776**



Select a Chaplain to call, text,  
email, or video chat directly  
from the app.



Browse additional resources