



# Elkargunea Agerkaria

Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales  
Tokiko Gobernuetan Bizikidetza Sustatzeko Udal Sarea

ARTÍCULO /  
ARTIKULU

Por unas fiestas sin conflictos  
// Gatazkarik gabeko jaiengatik

FORMACIÓN /  
FORMAKUNTZA

Cursos online 2022



## Por unas fiestas sin conflictos // Gatazkarik gabeko jaiengatik

A final de año, llega la Navidad y la sensación de llegar a todas partes corriendo se agudiza con los regalos de última hora, con preparar comidas lo mejor posible, compromisos de comidas y cenas, mantener sonrisas impecables, etc. La felicidad es barata en esta época del año. Se intensifica la presión social hacia la apariencia y lo superficial. Y no hay manera de escaparse, pues la Navidad está en todas partes...

Son fechas que revuelven todo lo emocional, y por eso se hace necesario e importante **gestionar los encuentros, las ausencias, las soledades, los recuerdos, las nostalgias, etc.**

Es tiempo de **vivir en paz**, sin dejarse llevar por las exigencias navideñas y por el bombardeo de mensajes, algunos por cumplir, otros por apariencias o por costumbre.

Y para lograr la paz, hay que poner atención en lo sutil de cada día, en lo cotidiano, en lo pequeño; en definitiva, atención en reír, compartir y agradecer. Porque la Navidad tiene su parte de luz; la Navidad es renovación, es esperanza, la Navidad es vida.

Os invitamos a aprender a **sentir con el corazón**, para buscar sentido a lo que vivimos y a lo que hacemos. En el fondo, sabemos que nuestro corazón no quiere vivir bajo la presión de esas mil revoluciones,

y que lo que necesita es de esa paz, envuelta de ternura, de calma, de buen rollo y más abrazos.

Pongamos por tanto **atención en lo que vivimos**. Y de cara a estas fechas, con fama de **conflictos y presiones**, os hacemos llegar una pequeña receta con los siguientes pasos:

### PARA ANTES: darse cuenta de:

- ♦ que estos encuentros no son para resolver problemas, ni cuestiones importantes,
- ♦ cuáles son las razones para ir a esa comida y con esas personas.

**PARA EL DURANTE:**

- ♦ Elegir amargarse o no.
- ♦ Atender a los detalles positivos
- ♦ Evitar profecías autocumplidas (suelen ser deseos)
- ♦ Intentar no pensar en lo horrible de la situación, en rencores...
- ♦ Pensar que los demás deben cambiar. Prueba a cambiar algo tú.
- ♦ Evitar temas comprometidos, conflictivos.
- ♦ A pesar de todo, sonreír.

**CURSO ONLINE 200h****PARA DESPUÉS:**

- ♦ Valórate por haber ido.
- ♦ Guarda las sensaciones positivas.
- ♦ Guarda los recuerdos positivos.

Guardemos estos recuerdos y sensaciones positivos, y cada año al llegar estas fechas, tiraremos de ellos y será más fácil conectar con la paz y la ternura.

EGUBERRI ON!!! ●

Urte Berri On bat  
opa dizuegu  
Os deseamos un  
Feliz Año Nuevo



**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

**LEHENDAKARITZA**

Giza Eskubide, Bizikidetzeta  
eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia  
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza

**PRESIDENCIA**

Secretaría General de Derechos Humanos,  
Convivencia y Cooperación  
Dirección de Víctimas y Derechos Humanos

¡Suscríbete a Boletín Elkargunea  
Agerkaria!

