

SIN ESTRES

Cómo pasar una navidad especial



Ama Peraza
@amaperazaoficial

Indice

Introducción	03
Oficina	04
Es hora de viajar	12
En casa	18
Los regalos	21

Hola, es momento de prepararnos...

La navidad es mi época favorita porque esta llena de tradiciones, alegrías y unión familiar, pero también debo decir que es agobiante porque son unos días de mucho trabajo, fiestas y desespero por las vacaciones de la temporada. Sin contar que si algunos nos te toca trabajar corrido puede ser algo desmotivante porque se duplica el cansancio que acumulaste durante el año.

Es por eso que decidí hacerles este e-book para contarles lo que vengo practicando desde hace un par de años y que hace que disfrute la temporada sin tanto estrés o ansiedad.

Lo voy a dividir en tres partes, el trabajo, las vacaciones y por ultimo la casa.

Les deseo una feliz navidad y un año nuevo alegre, productivo y organizado



Ama Peraza



Trabajo

Navidad en la oficina

Llegaron las vacaciones de navidad y es un momento para descansar, ahora ¿no te sucede que los primeros días te duele todo el cuerpo y estas súper cansado? lo que deja como resultado que no aproveches bien tus días libres.

Todo esto sucede porque dejamos muchas actividades para ultima hora y trabajamos extra para salir libres. Sin contar que a veces te queda trabajo pendiente para cuando regreses o peor aun como no dejaste todo organizado recibirás llamadas en tus tiempo de descanso.

Eso se acaba ordenándote en el trabajo para que puedas salir sin complicaciones del trabajo. Así que te dejo unos #Amatips Planifica con tiempo

Organiza tus vacaciones con la mayor anticipación posible, no solo para ocuparte correctamente de todos los detalles de viajes, sino también del trabajo. Cuando tengas definido en qué fecha saldrás de la oficina, será más fácil planificar tu ausencia.

Te sugiero que comiences por la matriz de Covey : Lo urgente y lo importante para saber los plazos de entrega. Las listas te pueden funcionar, pero usualmente suelen ser largas y por eso el solo verlas te estresa, lo que hará que puedas procrastinar.



Ordena tu espacio de trabajo



Tanto tu escritorio físico como el virtual de tu computadora ordénalos para que tu mente también se ordene; de esta forma antes de comenzar el proceso tendrás toda tu energía para comenzar hacer lo pendiente, de igual forma ten a mano lo que necesites para que tu trabajo se realice, esto te ayudará a no perder tiempo en buscar información y distraerte.

Ahora cuando vayas a salir de vacaciones ordena todo y limpia tu espacio para que puedas irte de la oficina en paz, pero al mismo tiempo, para que al volver encuentres todo en orden y relajado, de manera que la adaptación no sea tan difícil.



Hacer un calendario

Adelantar parte del trabajo es lo ideal, para eso debes armar un calendario en el que organices exactamente cómo adelantarlos y en qué fechas.

Usar notas recordatorias es algo interesante para que vayas añadiendo lo que te falta de cada proyecto.

De este modo, los días previos a tus vacaciones tendrás un poco más de trabajo pero este será con la finalidad de tomar tu merecido descanso con la tranquilidad de que dejaste todo en orden.



Es importante descansar

Les comento que los estadounidenses son conocidos como adictos al trabajo. Se estima que el 40% de los empleados de Estados Unidos trabajan más de 50 horas semanales y otro 20% trabaja 60 horas o más, según The Motley Fool.



En una encuesta de 2022 realizada por Skift, una página web de viajes, el 42% de los estadounidenses admitió que no se ha tomado un solo día de vacaciones y no sorprende que quienes ganan menos sean los que menos días libres tomen.



Renunciar a tus días de vacaciones no sólo se equipara con dejar en la mesa un dinero sin reclamar, sino que te pone en riesgo de sufrir un síndrome que desgaste y hasta puede acabar con tu carrera: el burnout o quemarse en el trabajo.



El burnout está catalogado como un "estado de agotamiento físico, emocional o mental combinado con dudas sobre tus competencias y el valor de tu trabajo".



¿Por qué no tomamos vacaciones?

Según Glassdoor, las tres principales razones por las que las personas renuncian a sus vacaciones. Entre ellas están:

- Miedo de atrasarse con las obligaciones laborales.

- No tener un respaldo disponible para manejar tareas clave en tu ausencia.
- Una incapacidad general para desconectarse del trabajo

Ahora el pensar que si tomarte una semana de vacaciones significa que tendrás que pasar las próximas tres semanas trabajando hasta altas horas de la noche para ponerte al día, es mejor no hacerlo

Pero la realidad es que necesitas un descanso. Si estás entre aquellos que no toman vacaciones por miedo a cualquiera de las consecuencias anteriores, debes saber que no sólo estás poniendo en riesgo tu carrera, sino también tu salud en general.

Porque el descansar te hace más productivo, más enérgico y más creativo.

Cuando te corresponda regresar retomar las tareas con calma y con metas a corto plazo. Lo ideal es tener una pequeña reunión con el equipo que permita saber lo temas más urgentes y tener conocimiento de los días que se estuvo ausente.



Mantener la moral y la productividad altas durante las Navidades puede ser difícil. La distracción y el estrés de las compras familiares y los días festivos pueden causar que los trabajadores pierdan interés o se reduzca el rendimiento. Así que mira lo que puedes hacer:

1. Reconocimiento

Cuando se agradece o reconoces a los empleados por un trabajo bien hecho, se sienten motivados e inspirados para seguir por ese camino, además de aumentar el compromiso con la compañía. Un reconocimiento personificado en un pequeño obsequio o cheque regalo puede ser realmente positivo y ayudar a ese empleado a sentirse realizado en su puesto de trabajo.

2. Haz de la oficina un lugar divertido para estar

Puede parecer algo tonto, pero es importante conseguir que la empresa se convierta en un sitio alegre y bonito integrando un entorno navideño dentro de la oficina. Dejar que el personal decore la oficina incrementa el espíritu navideño, aumentando la

motivación y el compromiso de los empleados, además de reforzar el sentimiento de grupo. Una de las actividades que se puede realizar para aumentar esta motivación son los concursos de decoración navideña.

3. Flexibilidad laboral

Una excelente manera de motivar a los empleados es integrar flexibilidad laboral con el propósito de facilitar la conciliación familiar.

La flexibilidad laboral es una de las maneras más efectivas para motivar a los empleados ya que les permite decidir y escoger sus días libres o cierta flexibilidad horaria de entrada y salida.

5. Charla Motivacional

Las Navidades son fechas ideales para que el líder de la empresa se comunique de forma personal con sus empleados. De este modo de manera directa podrá enviar un mensaje a sus trabajadores sobre la importancia del trabajo que desempeñan, lo que se espera de ellos y su futuro en la compañía.

Si trabajas en las fiestas

Ahora si te toca trabajar en Navidad, la cosa no es complicada, solo debes chequear como ver el lado positivo:

1.Valora la tranquilidad en el trabajo. La mayoría de tus compañeros están de vacaciones y tú no es la situación ideal. Sin embargo, trabajar cuando más vacía está la oficina tiene sus ventajas porque el ambiente suele ser más relajado y silencioso, por lo que la concentración está asegurada. Además, poder afrontar tus tareas sin presión te ayudará a mejorar la productividad.

2.Crea ambiente navideño en la oficina. Si llevas tiempo en la empresa y te entristece la idea de no hacer vacaciones, puedes llegar a un acuerdo con tus compañeros para establecer una solución intermedia. Una buena idea es realizar actividades navideñas breves durante los días de fiesta. Opciones: decorar un árbol de Navidad, montar un pesebre, hacer el amigo secreto o invisible.





3. Aprovecha para realizar tareas pendientes. Si has conseguido aumentar tu concentración, ha llegado el momento de empezar a tachar actividades pendientes en el trabajo. Intenta dejar el trabajo acumulado a cero: te sentirás mucho mejor una vez lo hayas acabado. Además, también puedes aprovechar para realizar lluvias de ideas o para dedicarte a tareas innovadoras que te motiven.

4. Haz pequeñas escapadas. Aunque no puedas plantearte unas vacaciones largas, hay otras maneras de desconectar después de unos días intensos de trabajo. En este sentido, planificar una breve escapada de fin de semana es la opción ideal para recargar las pilas. ¡Aprovecha para hacer turismo de proximidad y conocer mejor tu entorno!

Ahora si estudias considera los trabajos estacionales una oportunidad. Aunque es duro trabajar durante las vacaciones, este sacrificio también tiene aspectos positivos porque tendrás un sueldo y podrás demostrar más experiencia en tu currículum. Además, iniciar un trabajo siempre es una oportunidad de oro para conocer a otros profesionales y hacer contactos de cara al futuro.



Viajes

Nos vamos de vacaciones

Es hora de planear las vacaciones de Navidad. Hay millones de planes para hacer en esta época del año. Volver a casa con la familia, reunirse con los amigos de toda la vida. Uno de mis preferidos es hacer viajes de Navidad en familia inolvidables para sentir el espíritu navideño desde otro lugar.

Es tiempo de unión, de cantar, de bailar, de emociones, de reuniones especiales, de alegría y a la vez de nostalgia. En definitiva, de vivir aquí o allá gracias a viajes navidad en los que descubrir tradiciones de diferentes países.

Para eso te invito a seguir estos sencillos pasos:

1. Conoce bien tu destino antes de partir

Quizás no lo ves tan evidente, pero mis viajes han sido un antes y un después desde que comencé a investigar el destino, sitios para conocer, pasear, costumbres. De esta forma es más emocionante y a la vez te organizas de forma relajada para conocer mucho más el lugar. Además recuerda que te permite saber como empacar y tener una previsión aproximada de las actividades.

2. Ten en cuenta las restricciones de equipaje

Algo muy aconsejable es conocer





3. Renueva tu equipaje para viajes Navidad
Si tu equipaje lleva mucho «trote», y además eres un gran viajero, debes llevar contigo una gran maleta, que haga tus viajes Navidad mucho más fáciles.

Es posible que decidas renovar tu equipaje por motivos de capacidad, para tener más compartimentos, porque las medidas no son las adecuadas o por mil motivos más.



4. Olvida las prisas (no son buenas consejeras)
Hacer la maleta navideña no es tarea fácil, por lo tanto deja de lado las prisas. La ropa de abrigo, los regalos para los seres queridos que vas a visitar... Son tantas cosas. No queremos que te vuelvas loco cuando estés a kilómetros de distancia y hayas olvidado ese algo tan importante. Una buena idea es hacer una pequeña lista con todo aquello que realmente necesitas, acorde con tus planes para tus viajes Navidad.



5. Coge todo lo imprescindible, pero deja hueco

Además de los looks de noche para lucir, la ropa de abrigo y los complementos. No olvides meter en tu maleta los básicos de toda la vida como los vaqueros y ropa cómoda. Puede que los eches de menos.

Un buen consejo es dejar algo de espacio en la maleta. Es algo difícil, pues a veces no cabe todo lo que desearías llevarte. Pero, es posible que en tu destino, si visitas a familiares o amigos, tengan algún detalle navideño contigo, e incluso que caiga alguna tarde de shopping durante tus viajes Navidad.

En definitiva, los viajes de Navidad requieren cierta preparación para que todo salga a la perfección. Y estos sencillos pasos te ayudarán a disfrutar unas felices fiestas allá donde vayas.

Ya queda poco para que lleguen estas fechas tan mágicas, así que te animamos a empezar con la organización de tu viaje Navidad



Viajar con niños

Una de las cosas que más motiva a los niños y también a los grandes son los viajes familiares, pero las cosas cambian cuando se trata de organizar a toda la familia.

Pero para que no se nos vuelva un dolor de cabeza y como padres también descansemos y disfrutemos debemos planificar, así que les dejo mis herramientas:

- 1) Debemos tomar en cuenta las edades y gustos de los miembros de la familia para escoger el lugar
- 2) Una vez elegido el destino, chequea la documentación que necesitaras para que la tramites
- 3) Escoge el medio de transporte y el alojamiento; es esencial para que las vacaciones salgan bien. Sobre todo si tienen niños pequeños necesitan zonas seguras y divertidas para ellos
- 4) Si lo haces con tiempo podrás disfrutar de descuentos, por lo que debes tener en cuenta cuanto te puedes adaptar si hablamos de horarios, o fechas.

5) A la hora de empacar debes tener en cuenta:

El tipo de viaje: ciudad, playa, naturaleza...

El tiempo que dura el viaje

El clima predominante

La edad de los niños

Sus Especificaciones: alergia, condiciones especiales...

Luego realiza una lista de lo que deben llevar, eso si usa el sentido común, y ve metiendo en la maleta en función a lo escrito, de esa forma no se quedará nada y lo más importante recordar que es más fácil viajar ligero que llevarte toda la casa

6) Genera un plan de actividades especiales en el sitio, recuerda que entre más pequeños debes tratar de mantenerles las rutinas



Padres

Lo más importante para que disfruten de sus vacaciones con sus hijos es

tener paciencia, un poco más que en casa

Entender que tenemos que cambiarnos el chip. Ya no somos uno o dos, somos tres o más. Ya no vamos a contar con el tiempo (y la libertad) que teníamos antes.

De igual forma que todo lleva más tiempo del que pensaste. No hay prisa estas de vacaciones, así que evita las conexiones muy cercanas Y es inevitable que los planes cambien cuando viajas con pequeños. Así que lo que queda es adaptarnos y Buen Viaje



En casa



Nos quedamos en casa

Muchos expertos dicen que el estrés que genera decorar de navidad es uno de los más altos en el año, porque involucra trabajo, limpieza, dinero y tiempo. Así que mira lo que suelo hacer:

Empezar con una buena limpieza

Eso es clave para poder comenzar, así que genero un método especial que es dividir la casa en tres y una vez a la semana me dedico hacer la limpieza profunda, así no paso toda la semana limpiando la casa. Al terminar este punto esta todo listo para comenzar a decorar.

Planifica y organiza

Por supuesto, la clave para tener unas Navidades sin estrés es planificar con antelación y comprobar que tenemos todo lo que necesitamos con la mayor antelación posible. Así que unas semanas antes de comenzar a decorar hago inventario para

saber si las luces funcionan, que me hace falta para que cuando comience este listo.

Decoración

No dejes todo para el último momento, puedes hacerlos por fases e ir decorando la casa poco a poco. Es otra opción que puedes usar.

Aunque yo prefiero tomarme un fin de semana donde compre comida, horneemos galletas, tomemos chocolates y escuchemos música de navidad y decoremos.

Reutiliza o crea

Tomar los adornos que tienes y modificarlos un poco te ahorrara dinero y si tienes hijos pequeños y quieres hacer hacerlos con materiales reciclables será increíble y más económico, lo que si tienes que tomar en cuenta es que debes comenzar mucho antes.

Cena navideña, ¿cómo organizarla?

La cena de navidad, reuniones de amigos para festejar la temporada o de fin de año es una de las cosas que más cansa, y para otros puede ser estresante, así que te lo pongo en pasos para que te sea más fácil:

Realizar una lista de posibles asistentes

Con este listado se podrá verificar si el número de sillas disponibles son las suficientes. Así solucionarás a tiempo todo lo vinculado con los asientos para que nadie quede de pie. Es importante incluirte a ti mismo en esa lista para que nadie se quede sin su silla.

Definir cuál será el menú de esa noche

Esta planificación permitirá comprar los ingredientes de la comida con tiempo lo que se traduce en ahorro. No te olvides de también las bebidas alcohólicas, gaseosas y los dulces que son la más rico de la temporada.

Prestar atención a la decoración del hogar

Acá juega mucho el tipo de reunión que se plantea tener, si es familiar o de compañeros y amigos. Si se reúne toda la familia o si es algo más informal. Ya determinado esto se debe establecer que se necesita para la decoración: velas, guirnaldas, manteles, frutas para decorar, etc. Anteriormente te deje un ítems de decoración, chequéalo.

La limpieza no puede faltar
Empieza con la limpieza lo antes posible. Saca toda la basura y cosas innecesarias. Mueve muebles, limpia las lámparas y las mesas. Cambia cortinas y quita todo el polvo de las habitaciones. Este punto es vital, así que comienzo hacerlo una semana antes, que solo me toque reparar las áreas que voy a usar.

The image features five wrapped gifts scattered on a dark, textured wooden surface. The gifts are: a large light beige gift with a twine bow at the top right; a red gift with a twine bow on the left; a white gift with a wide red ribbon and a large red bow in the center; a small gift with a red and white polka-dot pattern and a red ribbon bow at the bottom left; and a small light beige gift with a red ribbon bow at the bottom right. The word "Regalos" is written in a white, serif font across the middle of the image.

Regalos

La lista de regalos

Usualmente soy súper detallista a la hora de regalar y pienso en la persona que quiero darle el detalle, pero si es importante hacer una lista de regalos porque te permitirá ahorrar dinero, tiempo y estrés

La forma de hacerlo es sencilla, los divido por ítems, ejemplo si es familia, amigos o trabajo. Luego coloco el presupuesto que tengo para gastar y comienzo a poner ideas, eso me permite buscar opciones.

Pero este año también comencé a usar la modalidad de apps que me ayuden a crear las listas, conseguí un monto de aplicaciones que dejé las que sentí más amigables:

§ [Addwish](#) Addwish es un servicio en línea gratuito que te permite a ti y a tus familiares y amigos crear listas de deseos y coordinar lo que regala cada uno.

§ [Wishlists](#): WishLists es un sistema totalmente gratuito que te permite crear listas de regalo para que tus amigos y familiares sepan qué deseas recibir cuando estos deban hacerte un regalo.



Amatips para ahorrar

Por ultimo te resumo todos los ítem en unos consejos básicos para ahorrar en la temporada de navidad. Y que no comiences el año en números rojos:

1. Elaborar un presupuesto

Antes de empezar a gastar debes elaborar un presupuesto acorde con el dinero que tenemos disponible, hacer un presupuesto de gastos nos dará una visión realista del dinero del que disponemos para cada cosa y priorizar en que lo vamos a usar. En este presupuesto de gastos incluir, comidas familiares o con amigos, regalos, actividades, ocio, decoración de casa.

2. Fijarse un límite de gasto en los regalos

Los regalos navideños suponen un gasto importante, una forma de controlar este gasto es hacer una lista de todas las personas, ponerle las ideas de regalos y lo que quieres gastar. Eso te dará chance de comparar precios a la hora de comprar, y para la navidad que viene comienza con la lista de regalos en el mes de agosto. Veras como ahorraras.

3. Hacer regalos caseros

Otra opción es hacer regalos caseros, es una solución muy creativa que puede resultar una bonita experiencia, se puede optar por regalar dulces casero, r hacer un álbum de fotos casero. En internet puedes encontrar miles de tutoriales e ideas para hacer regalos originales y bonitos.

4. Papel para envolver los regalos reciclado

El papel de regalo también puede llegar a ser un gasto importante, puedes utilizar un trozo de papel marrón y dárselo a los niños para que lo pinten, o decorarlo con un spray de pintura o ponerle tarjetas hechas a mano. En internet hay muchas ideas.



5. Hacer nuestras propios adornos de navidad caseros

Con un poco de imaginación se puede decorar la casa con poco dinero. El árbol por ejemplo, en lugar de envolverlo con luces, puedes decorarlo con cadenas de papel. Se pueden hacer corazones doblando alambre de jardinería hasta darle la forma deseada y envolviéndolo luego con cinta. Las estrellas se pueden hacer doblando ramas para formar dos triángulos y atándolos entre sí. Que tu imaginación sea la protagonista.

6. Planear las comidas con antelación

Elaborar una lista de menú y de lo que es necesario comprar; conviene evitar utilizar alimentos cuyo precio encarezca en estas fechas o realizar las compras con antelación para que no nos afecte la subida de precios. Hacer nosotros mismos lo que podamos: el turrón, las trufas de chocolate y otros dulces que son relativamente fáciles de hacer.

7. Compartir los costos de la Navidad

Para las comidas familiares cada persona puede aportar un elemento: el pavo, la bebida, los postres, etc.

También se puede organizar un sistema de regalos navideños similar al juego del amigo secreto, en el que cada persona compra un regalo para una de las otras personas, elegida al azar, con límite de gasto consensuado.

8. Tarjetas navideñas caseras o por internet

Enviar postales virtuales de navidad gratuitas por Internet, o hacer tus propias tarjetas caseras te puede ahorrar un dinero

9. Actividades gratis

No hace falta realizar actividades costosas. Las reuniones familiares o entre amigos se prestan a hacer actividades lúdicas que no cuestan dinero, desde cantar villancicos hasta jugar a juegos como el Trivial, el Pictionary o las adivinanzas. Si hace buen tiempo, podemos aprovechar y hacer una salida al campo, a un parque cercano o a la playa, llevar los restos de la cena de Nochebuena para hacer un picnic al aire libre después de un buen paseo para compensar los excesos de las fiestas.

FELIZ NAVIDAD

Que tus fiestas esten llenas de alegria

Ama

