Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°12 - 2025

Esta Navidad, volvamos a lo esencial

¡Llegó diciembre! Un mes lleno de colores, luces y esos aromas tan tradicionales que anuncian que el año llegó a su fin. Un tiempo que combina el entusiasmo de celebrar con el inevitable ajetreo de compras, regalos, reuniones y gastos que suelen multiplicarse.

Y justamente **en medio de ese ritmo acelerado aparece la invitación** que nos gustaría compartir este mes: **volver a lo esencial.**

Entre listas, compromisos y preparativos, vale la pena detenernos un momento para preguntarnos:

Para mí, ¿cuál es el verdadero sentido de esta Navidad?

A veces, conectar con el espíritu navideño no tiene que ver con hacer más, sino con **estar más presentes:** compartir una conversación honesta, agradecer de verdad, acompañar sin prisa o simplemente dedicar tiempo de calidad a quienes hacen que nuestro día a día sea significativo.

Distintos estudios en psicología positiva demuestran que los momentos que recordamos con más cariño no son los más perfectos, sino los más auténticos. Por eso, esta Navidad te invitamos a cultivar justamente eso: **presencia, conexión y sentido.**

Ideas para vivir una Navidad con sentido

Aquí te compartimos algunas formas simples de celebrar estas fiestas desde un lugar más humano y cercano:



Regalos que cuentan historias

En vez de algo material, puedes regalar experiencias, como una salida juntos, un libro que te marcó o una carta escrita a mano. A veces, los detalles más simples son los que permanecen.



Crear un ritual familiar

Compartir deseos para el próximo año, cocinar una receta tradicional o escuchar música especial. Los rituales fortalecen vínculos y generan recuerdos valiosos.



Dar un regalo solidario

Apoyar una causa, donar en nombre de alguien o participar en una actividad comunitaria puede transformar la Navidad en un gesto que impacta más allá de tu entorno.



Regalos sostenibles y conscientes:

Plantas, productos reutilizables, artesanías, kits de bienestar o experiencias creativas son alternativas que cuidan el medioambiente y aportan utilidad real.



Regala tiempo

A veces, lo más valioso es simplemente estar: acompañar a alguien que lo necesita, llamar a un familiar que vive lejos o dedicar un momento para conversar sin apuros.

SANTO TOMÁS | Santo Tomás Te Cuida | Programa CALIDAD DE VIDA Santo Tomás Te Cuida | VICERRECTORÍA DE PERSONAS