

# GUÍA PARA SOBREVIVIR A UNA MADRE NARCISISTA EN NAVIDAD



# CONTENIDO DE LA GUÍA

## 1. La Navidad con una Madre Narcisista

- Un retrato emocional y vívido de las experiencias navideñas con madres narcisistas.

## 2. Entender la Dinámica del Narcisismo en las Fiestas

- ¿Por qué las madres narcisistas intensifican su comportamiento en estas fechas?
- Reconocer los Patrones de Comportamiento en las Fiestas
- Las expectativas desmesuradas.
- La manipulación emocional.
- La victimización y el protagonismo.

## 3. Estrategias para Establecer Límites y Manejar la Interacción

- Cómo evitar conflictos sin ceder a sus demandas.
- Consejos Prácticos para Proteger tu Emocional
- Autocuidado durante las festividades.
- Identificar tus emociones y manejarlas con inteligencia emocional.

## 4. Crear Nuevas Tradiciones y Espacios Propios

- Cómo recuperar la magia de la Navidad para ti mismo.

## 1. La Navidad con una Madre Narcisista

La Navidad es, para muchos, un tiempo de unión y calidez, pero para quienes tienen una madre narcisista, estas fechas pueden ser un recordatorio doloroso de tensiones familiares y viejas heridas.

¿Recuerdas aquellas cenas de infancia donde todo giraba en torno a ella: sus críticas veladas, las expectativas imposibles, y cómo siempre lograba deslucir cualquier intento de celebración que no cumpliera sus estándares? A medida que creciste, esperabas que las cosas cambiaran, pero en lugar de eso, los patrones continuaron, adaptándose a la nueva dinámica familiar.

Ahora, ya adulto, vuelves a casa por Navidad, quizá acompañado de tu pareja o reunido con tus hermanos, pero todo sigue girando en torno a ella. La misma atmósfera tensa se hace presente desde el primer momento.

La madre narcisista comienza el día con quejas sobre todo lo que tiene que preparar y cómo nadie la ayuda. Pero, si alguien intenta colaborar, lo rechaza con frases como: "No, así no se hace", "Mejor lo hago yo, que ya sé cómo debe quedar". En la mesa, hace comentarios críticos sobre la comida que ella misma cocinó, buscando halagos forzados: "Está simple porque nadie me ayudó, pero al menos hice algo".

Luego, se dedica a crear comparaciones entre los hermanos, reforzando favoritismos o sembrando resentimientos. "Mira qué bonito regalo me trajo tu hermano, a diferencia de otros que siempre dan lo que sobra", o frases como: "Tu hermano nunca me ha traído disgustos como tú", mientras sonríe falsamente y mira al resto de la mesa en busca de aprobación.

Si los hermanos llevan a sus parejas, no están a salvo de sus tácticas. Quizá dirija preguntas incisivas hacia ellos para desestabilizar o imponer su control, como: "¿Y tú qué opinas de cómo mi hijo/a lleva su vida?" o incluso comentarios aparentemente inocentes pero claramente diseñados para crear malestar: "Tú eres muy diferente a la anterior pareja que trajo, ¿no?"

Mientras tanto, las conversaciones parecen girar hacia sus logros o sus problemas. Si alguien menciona algo personal, ella cambia el tema rápidamente o desmerece su importancia: "Eso no es nada comparado con lo que yo pasé el año pasado..."

En lugar de ser un momento para unir a la familia, cada interacción parece diseñada para separar, enfrentando a los hermanos entre sí, menospreciando las aportaciones de las parejas, y asegurándose de que nadie brille más que ella. Al final de la noche, cuando los invitados comienzan a irse, se despide con un suspiro melodramático: "Bueno, al menos hice lo mejor que pude para que todos estuvieran bien, aunque nadie lo valore".

El resultado: un ambiente de tensión, resentimiento y agotamiento emocional. Pero este año, puedes empezar a cambiar la forma en que reaccionas ante estos comportamientos. Aunque no puedas cambiar a tu madre, sí puedes protegerte emocionalmente, identificar sus estrategias y disfrutar de la Navidad en tus propios términos.

## 2. Entender la Dinámica del Narcisismo en las Fiestas

### ¿De dónde viene el trastorno narcisista y por qué estas madres necesitan ser el centro de atención?

El comportamiento de una madre narcisista no surge de la nada; generalmente tiene raíces profundas en su propia historia emocional y psicológica. Estas mujeres suelen haber experimentado traumas, carencias emocionales o dinámicas familiares disfuncionales durante su infancia que moldearon su forma de relacionarse con los demás. Aunque esto no justifica su conducta, entender su origen puede ayudarte a poner en perspectiva su necesidad constante de control y atención.

### Orígenes del Trastorno Narcisista:

#### 1. Carencias Emocionales en la Infancia:

Muchas madres narcisistas crecieron en entornos donde no se validaban sus emociones o donde solo recibían atención si cumplían ciertas expectativas (como destacar académica o físicamente). Esto genera una obsesión con ser admiradas y una incapacidad para conectar emocionalmente con los demás.

#### 2. Modelos Familiares Disfuncionales:

Si crecieron con padres narcisistas, aprendieron que el amor está condicionado y que deben desempeñar un papel específico para ser aceptadas. Este modelo se perpetúa en sus propias relaciones familiares, pero desde una posición de control.

#### 3. Traumas o Experiencias de Abandono:

Una experiencia traumática o la sensación de abandono puede llevar a una mujer a desarrollar mecanismos de defensa como el narcisismo, centrados en evitar vulnerabilidades y asegurar que nadie la haga sentir inferior nuevamente.

#### 4. Baja Autoestima y Sentimientos de Inseguridad:

Aunque puede parecer contradictorio, detrás de la fachada grandiosa de una madre narcisista suele haber una autoestima frágil. Su necesidad de control y atención es un intento de compensar su inseguridad interna.

## ¿Por qué necesitan ser el centro de atención y controlar todo?

La necesidad de atención y control en una madre narcisista responde a su estructura psicológica:

- **Controlar para Sentirse Seguras:**

Si logran controlar las situaciones y a las personas a su alrededor, sienten que tienen el poder necesario para evitar ser vulnerables o cuestionadas.

Ejemplo: Durante la cena de Navidad, ella decide no delegar ninguna tarea porque, si algo sale mal, no puede tolerar la idea de que su imagen de "madre perfecta" se vea afectada. Si alguien intenta ayudar, lo rechaza: "No lo hagas, tú no sabes hacerlo bien". Esto le permite mantenerse en el rol de la única responsable y capaz.

- **Buscar Validación Constante:**

Necesitan reafirmar constantemente su valor a través de la aprobación y atención de los demás. Las fiestas navideñas son el escenario perfecto para reclamar este protagonismo.

Ejemplo: Durante la comida, menciona repetidamente cuánto esfuerzo hizo para preparar todo, buscando elogios de la familia: "No sé cómo lo hago, nadie podría organizarlo como yo, pero siempre termino agotada." Si no recibe la respuesta esperada, puede volverse crítica o victimista.

- **Evitar Competencia por el Protagonismo:**

Una madre narcisista no tolera que alguien más brille en su entorno, especialmente sus hijos o sus parejas, ya que lo percibe como una amenaza.

Ejemplo: Si un hijo comparte un logro personal, como una promoción en el trabajo, ella rápidamente cambia el tema: "Qué bien, pero no es nada comparado con lo que hice cuando tenía tu edad..." De esta manera, asegura que la atención vuelva a centrarse en ella.

- **Disfrutar del Poder sobre las Emociones de los Demás:**

Manipular las emociones de los demás les da una sensación de control. Las madres narcisistas a menudo crean conflictos sutiles para reafirmar su posición central.

Ejemplo: Durante la cena, puede hacer comentarios diseñados para dividir a los hermanos: "¿No crees que tu hermana siempre llega tarde a todo porque no respeta a la familia?" Esto genera tensión entre los hijos, mientras ella disfruta de ser la mediadora o el centro del conflicto.

- **La Necesidad de Ser Vistas como Mártires:**

A menudo, estas madres adoptan el papel de víctimas para ganar simpatía y evitar críticas.

Ejemplo: Si algo no sale como planeaba, se queja de que nadie la ayuda y exagera su sacrificio: "Siempre soy yo quien hace todo, pero nadie lo valora. Si no estuviera yo, no sé qué harían."

### **Conclusión: Entendiendo para Protegerte**

El comportamiento de una madre narcisista en Navidad y otras festividades no es casual; responde a profundas necesidades de control y validación que nacen de inseguridades no resueltas. Reconocer estos patrones no significa justificar su conducta, pero sí te permite manejar las situaciones con mayor claridad y establecer límites.

Recuerda que, aunque no puedes cambiar a tu madre, tienes el poder de decidir cómo reaccionar y proteger tu bienestar emocional en estas fechas. Puedes desactivar sus estrategias de manipulación al no participar en sus juegos emocionales, estableciendo límites firmes y priorizando lo que realmente importa: tu paz mental y tus relaciones sanas con los demás miembros de la familia.

# Reconocer los Patrones de Comportamiento en las Fiestas

Las madres narcisistas suelen intensificar sus comportamientos manipuladores y de control durante las fiestas, ya que estas fechas les brindan el escenario perfecto para ejercer su influencia sobre la familia. Comprender estos patrones no solo te ayudará a manejarlos mejor, sino también a protegerte emocionalmente. A continuación, exploramos cada uno de estos comportamientos de manera más detallada.

## 1. Expectativas Desmesuradas

Las madres narcisistas suelen establecer estándares imposibles para las festividades. Desde la decoración hasta la comida, todo debe cumplir con su visión de perfección. Sin embargo, estas expectativas no solo son inalcanzables, sino que también suelen ser impuestas de manera arbitraria, generando estrés en quienes las rodean.

Ejemplo: Puede insistir en que el árbol de Navidad esté decorado solo con los adornos que ella elija, sin considerar las opiniones de los demás. Si algo no está a su gusto, hará comentarios como: "No sé por qué confío en ustedes para estas cosas; siempre termino arreglándolo yo misma."

Cómo manejarlo: Reconoce que no eres responsable de cumplir sus expectativas. Si insiste en controlar todos los detalles, puedes ofrecer ayuda dentro de tus límites, pero no te involucres emocionalmente en su perfeccionismo.

## 2. Manipulación Emocional

La manipulación es una herramienta clave en su arsenal, y durante las fiestas la usan para asegurarse de que todo gire en torno a ellas. Esto puede incluir hacer sentir culpa a los hijos, exagerar problemas o adoptar un papel de víctima.

Ejemplo: Si decides pasar parte de las fiestas con otra familia o amigos, puede decir cosas como: "Claro, yo siempre soy la última prioridad. Nadie piensa en lo sola que estaré mientras todos se divierten."

Cómo manejarlo: Prepárate para responder con calma y asertividad. Puedes decir: "Entiendo que te sientas así, pero este año he decidido dividir mi tiempo de esta manera." No entres en discusiones largas ni trates de justificar tus decisiones.

## 3. Victimización y Protagonismo

Las madres narcisistas tienen una necesidad constante de ser el centro de atención. Si no lo consiguen a través de halagos o admiración, adoptan el rol de víctima para obtener la simpatía de los demás.

Ejemplo: Si alguien comenta algo positivo sobre su propia vida, como un ascenso en el trabajo o un logro personal, ella podría responder con algo como: "Qué bien por ti, aunque yo también he tenido un año muy duro y nadie parece notarlo."

Cómo manejarlo: No permitas que te arrastre a su narrativa. Valida tus propios logros o los de otros con frases como: "Eso es genial, deberíamos celebrar este logro," y evita desviar la atención hacia su victimización.

## 4. Comparaciones Entre Hermanos

Una de las estrategias más comunes para mantener el control es fomentar rivalidades entre los hijos. Esto no solo divide a la familia, sino que también refuerza su posición central al obligar a todos a buscar su aprobación.

Ejemplo: Durante la cena, podría decir: "Tu hermana siempre trae el mejor regalo, no como otros que solo cumplen por compromiso." Estas comparaciones generan tensiones innecesarias entre los hermanos.

Cómo manejarlo: No caigas en la trampa de competir por su aprobación. En lugar de responder a las comparaciones, reafirma tu relación con tus hermanos. Puedes decir: "Creo que todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para disfrutar juntos."

## 5. Críticas Veladas

La madre narcisista rara vez critica directamente, pero encuentra formas sutiles de menospreciar a los demás. Esto le permite mantener una apariencia de inocencia mientras siembra inseguridades en sus hijos.

Ejemplo: Durante la cena, puede comentar sobre tu pareja: "Es tan diferente a las parejas que traías antes; me pregunto si será capaz de seguirte el ritmo." Estas frases están diseñadas para sembrar dudas sin parecer abiertamente agresivas.

Cómo manejarlo: No reacciones emocionalmente. Responde con neutralidad o cambia el tema: "Es interesante que lo menciones, pero estamos felices juntos."

## **6. Control de las Conversaciones**

Una madre narcisista no tolera que alguien más sea el centro de atención. Si alguien comienza a hablar sobre algo importante para ellos, ella rápidamente cambiará el tema hacia sí misma.

Ejemplo: Si un familiar habla de un viaje reciente, podría interrumpir diciendo: "Eso me recuerda cuando fui a ese lugar hace años. Lo mío fue mucho más complicado porque no tenía las comodidades de ahora."

Cómo manejarlo: Permite que los demás recuperen su espacio en la conversación. Puedes redirigirla diciendo: "Eso suena interesante, pero estaba escuchando sobre el viaje. Cuéntanos más sobre eso."

## **7. Rechazo de Ayuda, Seguido de Quejas**

Aunque a menudo insisten en hacerlo todo ellas mismas, también se quejan de que nadie las ayuda, creando un círculo de frustración para quienes intentan colaborar.

Ejemplo: Durante la preparación de la cena, puedes ofrecerte a cocinar algo, pero ella te rechaza con: "No, así no se hace." Más tarde, en la mesa, comenta: "Siempre termino haciendo todo porque nadie se ofrece a ayudarme."

Cómo manejarlo: Acepta que no podrás satisfacer sus expectativas. Ofrece ayuda una vez, y si la rechaza, no insistas. Si luego se queja, simplemente di: "Te ofrecí ayuda, pero entiendo que prefieres hacerlo a tu manera."

## 8. Exageración de Problemas para Desviar la Atención

Si la madre narcisista siente que está perdiendo protagonismo, puede exagerar problemas de salud o emociones para devolver la atención a sí misma.

Ejemplo: Si alguien menciona algo positivo o alegre, ella podría suspirar dramáticamente y decir: “Bueno, es bonito que todos estén felices, aunque últimamente mi salud no ha estado bien.”

Cómo manejarlo: Responde con empatía pero sin dejar que domine el momento: “Lamento escuchar eso, espero que te sientas mejor pronto. Ahora estábamos hablando sobre...,” y devuelve la conversación al tema original.

### Conclusión

Reconocer estos patrones de comportamiento en las fiestas te ayudará a despersonalizar las acciones de tu madre narcisista y a evitar caer en sus estrategias manipuladoras. No se trata de cambiarla, sino de protegerte emocionalmente, establecer límites y recuperar el control sobre tu experiencia navideña. Con estas herramientas, puedes afrontar las festividades con mayor serenidad y decidir qué rol deseas desempeñar en la dinámica familiar.

## 3. Estrategias para Establecer Límites y Manejar la Interacción

Lidiar con una madre narcisista durante la Navidad puede ser emocionalmente desafiante, pero establecer límites y manejar las interacciones de manera estratégica puede ayudarte a proteger tu bienestar. A continuación, se profundiza en cada una de las estrategias clave para navegar estas complejas dinámicas familiares durante las fiestas.

### 1. Define tus límites con anticipación

Una de las formas más efectivas de lidiar con una madre narcisista es establecer límites claros antes de cualquier encuentro. Esto significa decidir de antemano cuánto tiempo pasarás con ella, cuáles son tus límites emocionales y qué comportamientos no tolerarás. Tener un plan claro reducirá la ansiedad y te dará una sensación de control.

Ejemplo práctico:

- Si sabes que las reuniones largas suelen ser un punto crítico, establece un horario límite para tu visita: "Llegaremos a las 5 y nos iremos a las 8."
- Decide con anticipación cómo manejarás comentarios críticos o manipuladores, como ignorarlos o responder con calma pero firmeza.
- 

Cómo implementarlo:

1. Comunica tus límites antes del evento:
2. "Mamá, este año solo puedo quedarme hasta la cena porque tengo otros compromisos."
3. Sé consistente: Si intentan presionarte para cambiar tus planes, mantente firme y repite tu decisión sin justificarte en exceso.

## 2. Practica respuestas asertivas

Las madres narcisistas a menudo buscan controlar la narrativa y provocar reacciones emocionales. Responder de manera asertiva, sin agresividad ni sumisión, puede ayudarte a neutralizar sus intentos de manipulación.

Ejemplo de frases útiles:

- "Entiendo que te sientas así, pero esta vez lo haré diferente."
- "Aprecio tus comentarios, pero prefiero tomar esta decisión por mi cuenta."
- "Eso no funciona para mí, pero gracias por sugerirlo."

Por qué funciona:

Estas frases demuestran respeto sin ceder al control. Evitan confrontaciones abiertas y te posicionan como alguien que toma decisiones desde la calma.

Consejo adicional: Practica estas respuestas antes de la reunión, especialmente si sabes que ciertos temas pueden surgir. Tener una frase preparada puede reducir tu ansiedad y evitar que caigas en reacciones impulsivas.

## 3. Evita la reactividad emocional (Sé una "piedra gris")

El concepto de la "piedra gris" es una estrategia eficaz para lidiar con narcisistas en períodos cortos de tiempo. Consiste en volverte emocionalmente neutral y aburrido en tus interacciones. Esto reduce la satisfacción que obtienen de provocarte, ya que los narcisistas se alimentan de las reacciones emocionales.

Cómo aplicarlo durante las fiestas:

1. Mantén un tono neutral: Responde con calma, evitando mostrar emociones intensas, ya sean positivas o negativas.
  - Si critica tu ropa: "Oh, entiendo tu punto de vista."
  - Si intenta provocarte: "Tienes derecho a opinar eso."

- No profundices en temas conflictivos: Si intenta iniciar una discusión o provocarte, desvía la conversación.
  - "No estoy seguro, pero me alegra que tengamos comida deliciosa esta Navidad."
- Limita la información personal: No compartas detalles de tu vida que puedan usarse en tu contra. Si pregunta algo invasivo, responde con algo genérico:
  - "Todo va bien, gracias por preguntar."

Ventajas de esta técnica:

- Desactiva su deseo de manipular o controlar.
- Te protege emocionalmente, al no involucrarte en su narrativa.
- Reduce la probabilidad de conflictos durante el evento.

#### 4. Busca apoyo externo

Las interacciones con una madre narcisista pueden ser agotadoras. Contar con un sistema de apoyo antes, durante y después de estas reuniones puede marcar una gran diferencia en tu bienestar emocional.

Cómo buscar apoyo:

1. Habla con alguien de confianza antes del evento:
2. Expresar tus preocupaciones a un amigo o terapeuta puede ayudarte a sentirte más preparado. A veces, simplemente hablar de tus sentimientos reduce el peso emocional.
  - "Sé que mi madre probablemente hará comentarios críticos, pero voy a enfocarme en no reaccionar."
3. Establece un punto de contacto durante la reunión:
4. Si las cosas se ponen demasiado tensas, ten a alguien a quien puedas enviar un mensaje o llamar para desahogarte rápidamente.
  - "¿Podemos hablar después de la cena por si necesito desahogarme?"
5. Reflexiona después del evento:
6. Hablar con alguien sobre lo que sucedió puede ayudarte a procesar la experiencia y encontrar formas de mejorar la próxima vez.
  - "Esto pasó y logré mantener la calma. ¿Cómo crees que podría manejar mejor este tipo de situaciones?"

Por qué funciona:

Saber que tienes a alguien que te escucha y te apoya reduce la sensación de aislamiento que puede provocar la interacción con una madre narcisista.

## **Conclusión**

Estas estrategias te permitirán manejar las interacciones con una madre narcisista de manera más eficaz durante las fiestas. Definir límites con anticipación te da control sobre la situación; practicar respuestas asertivas te permite navegar conversaciones difíciles con confianza; aplicar la técnica de la "piedra gris" reduce los conflictos innecesarios; y contar con apoyo externo te brinda un espacio seguro para procesar tus emociones.

Recuerda que no puedes cambiar el comportamiento de una madre narcisista, pero sí puedes decidir cómo reaccionar y protegerte durante las festividades. Tu bienestar es una prioridad, incluso en Navidad.

# Consejos Prácticos para Proteger tu Salud Emocional

Lidiar con una madre narcisista durante las fiestas puede ser emocionalmente desgastante, pero proteger tu salud mental es esencial para disfrutar estas fechas en tus propios términos. Aquí encontrarás estrategias prácticas que te ayudarán a mantener el equilibrio emocional y a priorizar tu bienestar.

## 1. Crea momentos para ti mismo

Dedicar tiempo exclusivamente para ti es fundamental para recargar energías y escapar de las dinámicas familiares tóxicas. Planifica actividades que te ayuden a desconectar emocionalmente y a disfrutar de cosas que realmente te hacen feliz.

Ejemplo práctico:

- Dedicar un momento del día para caminar por tu vecindario, disfrutar del aire fresco y escuchar tu música favorita.
- Si te gusta leer, lleva un libro contigo para refugiarte en su historia durante los momentos de tensión o después de las reuniones familiares.
- Prepárate una bebida caliente y crea un espacio tranquilo en casa donde puedas relajarte.

Por qué funciona:

Tomarte estos pequeños respiros te ayuda a mantener una perspectiva positiva y evita que te sientas completamente absorbido por el estrés familiar. Además, reafirma que tu tiempo y tus necesidades son tan importantes como las de los demás.

## **2. Valida tus emociones**

Es común experimentar emociones como frustración, tristeza o ansiedad cuando estás en contacto con una madre narcisista, especialmente en las fiestas. Reconocer y aceptar estos sentimientos sin juzgarlos te permitirá manejarlos de manera más saludable.

Cómo hacerlo:

- Si sientes tristeza o frustración, date permiso para sentirte así sin castigarte mentalmente. Puedes decirte: "Es normal sentirme de esta manera después de una situación tan desafiante."
- Usa un diario para expresar tus emociones. Escribir puede ayudarte a procesar lo que estás sintiendo y a encontrar claridad.
- Si te encuentras ansioso durante las interacciones familiares, date un momento para respirar profundamente y recuérdate: "Esto es temporal, puedo manejarlo."

Por qué funciona:

Validar tus emociones te ayuda a entender que no hay nada malo contigo por sentirte así. Estas emociones son una respuesta natural a un entorno difícil y no definen quién eres.

## **3. Evita idealizar las fiestas**

Las películas, la publicidad y las redes sociales suelen retratar las fiestas como un momento perfecto de armonía familiar, lo cual puede hacer que las expectativas irreales aumenten la presión. Sin embargo, aceptar que la perfección no existe y que cada familia tiene sus propios desafíos te permitirá disfrutar las fiestas de manera más auténtica.

Cómo manejarlo:

- Recuerda que las redes sociales muestran solo los mejores momentos de las demás personas, no la realidad completa.
- Concéntrate en lo que puedes controlar, como disfrutar un momento de paz, una buena comida o una conversación agradable con un amigo o familiar que sí te apoya.
- Deja de intentar cumplir con expectativas externas y prioriza lo que te hace sentir bien, incluso si eso significa alejarte de las reuniones por un tiempo.

Por qué funciona:

Renunciar a la idea de una Navidad "perfecta" reduce el estrés innecesario y te permite enfocarte en lo que realmente importa para ti.

#### **4. Practica técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación son herramientas poderosas para manejar el estrés y las emociones intensas que pueden surgir durante las interacciones familiares. Estas prácticas no requieren mucho tiempo y pueden ayudarte a centrarte rápidamente.

Opciones efectivas:


1. **Meditación:** Dedicar 5-10 minutos al día para concentrarte en tu respiración y dejar que tus pensamientos fluyan sin aferrarte a ellos. Puedes usar aplicaciones de meditación guiada si eres principiante.
2. **Respiración profunda:** Si sientes ansiedad, prueba inhalar profundamente por 4 segundos, retener el aire por 4 segundos y exhalar lentamente por 6 segundos. Repite esto varias veces hasta que sientas más calma.
3. **Ejercicio físico:** Realiza una caminata ligera, yoga o cualquier actividad que libere endorfinas. Esto no solo te ayudará a relajarte, sino que también mejorará tu estado de ánimo.
4. **Música relajante:** Crea una lista de reproducción con canciones que te tranquilicen o te llenen de energía positiva.

Por qué funciona:

Estas técnicas ayudan a regular tu sistema nervioso, reduciendo la reactividad emocional y el impacto del estrés en tu cuerpo y mente.

## **Conclusión**

Proteger tu salud mental durante las fiestas es un acto de amor propio y cuidado esencial. Dedicar tiempo para ti, validar tus emociones, dejar de idealizar las festividades y practicar técnicas de relajación te permitirá afrontar las interacciones difíciles con una madre narcisista de manera más tranquila y empoderada. Recuerda: priorizar tu bienestar no es egoísmo, es una necesidad.



## 4. Crear Nuevas Tradiciones y Espacios Propios

Las fiestas suelen venir cargadas de recuerdos y emociones que pueden ser especialmente difíciles si has crecido con una madre narcisista. Una forma de sanar y reclamar estas fechas es redefinirlas en tus propios términos, creando tradiciones que reflejen quién eres y lo que valoras. Al construir nuevas costumbres y entornos positivos, puedes transformar estas fechas en momentos de alegría y conexión personal.

### 1. Planea actividades que realmente disfrutes

Las festividades no tienen que seguir un guion tradicional para ser significativas. Dedicar tiempo a actividades que disfrutas te permite reconectar contigo mismo y encontrar alegría en lo cotidiano. Estas actividades pueden ser simples o elaboradas, pero lo importante es que te llenen de satisfacción y paz.

Ejemplos prácticos:

- Cine en casa: Escoge películas que te hagan sentir bien, ya sean comedias navideñas, clásicos o tus géneros favoritos.
- Cocina para ti: Prepara una comida especial solo para ti, algo que realmente te guste. Puedes incluso probar recetas nuevas que siempre has querido hacer.
- Manualidades o hobbies: Dedicar tiempo a tus pasatiempos favoritos, como pintar, escribir o decorar tu espacio según tu estilo personal.
- Pequeñas escapadas: Si puedes, planea un viaje o una escapada corta a un lugar tranquilo donde puedas desconectar.

Por qué funciona:

Estas actividades te permiten romper con las expectativas tradicionales y centrarte en lo que realmente te hace feliz. Además, te ayudan a crear recuerdos positivos independientes de las experiencias familiares negativas.

## **2. Rodéate de personas que te apoyen**

La Navidad no tiene que ser exclusivamente un evento familiar. Pasar tiempo con personas que te valoran y te brindan un entorno positivo puede ser una fuente de alegría y estabilidad emocional. Construir un "grupo de apoyo festivo" te ayudará a sentirte conectado sin el peso de las dinámicas tóxicas.

Cómo hacerlo:

- Invita a amigos cercanos: Organiza una pequeña reunión con amigos en lugar de asistir a eventos familiares estresantes.
- Conéctate virtualmente: Si no puedes estar físicamente con quienes te apoyan, organiza videollamadas para compartir un momento especial, como una cena virtual.
- Participa en actividades comunitarias: Asiste a eventos locales, como mercadillos navideños, talleres o actividades de voluntariado. Esto puede abrirte a nuevas conexiones y entornos positivos.
- Celebra con tu propia familia elegida: Rodéate de personas que has escogido como tu familia emocional, quienes valoren y respeten quién eres.

Por qué funciona:

Al estar con personas que te brindan apoyo y validación, reduces la sensación de aislamiento que puede surgir en estas fechas. Estas interacciones fortalecen tu sentido de pertenencia y te permiten construir nuevas experiencias significativas.

### 3. Celebra tus logros personales

La Navidad es una excelente oportunidad para reflexionar sobre el año que ha pasado y reconocer tus logros, tanto grandes como pequeños. Para alguien que ha crecido con una madre narcisista, esto puede ser especialmente poderoso, ya que es probable que muchas de tus victorias hayan pasado desapercibidas o hayan sido desvalorizadas en tu entorno familiar.

Cómo hacerlo:

- Haz una lista de tus logros: Incluye todo aquello de lo que estés orgulloso, desde logros profesionales hasta momentos personales de crecimiento, como aprender a establecer límites o priorizar tu bienestar.
- Reconóctete con un regalo especial: Celebra tus esfuerzos comprándote algo que realmente quieras o haciendo algo que consideres un premio para ti mismo.
- Escribe una carta a ti mismo: Agradece a tu "yo del pasado" por haber superado los retos del año y reafirma tu confianza en el futuro.
- Crea un espacio simbólico: Decora tu casa o espacio personal con objetos que representen tus logros, como fotos, libros o recuerdos significativos.

Por qué funciona:

Celebrar tus logros fortalece tu autoestima y te ayuda a contrarrestar los mensajes negativos que podrías haber recibido en el pasado. Es un recordatorio de que eres capaz y valioso, independientemente de las opiniones o acciones de los demás.

#### **4. Redefine lo que significa la Navidad para ti**

En lugar de seguir tradiciones que no resuenan contigo, da forma a unas nuevas que reflejen tus valores y prioridades. Estas tradiciones pueden ser tan simples o creativas como deseos, y te permitirán transformar las fiestas en algo que realmente esperes con ilusión.

Ejemplos de nuevas tradiciones:

- Un día de gratitud personal: Dedicar tiempo para agradecer lo positivo en tu vida, escribiendo en un diario o simplemente reflexionando en un lugar tranquilo.
- Un ritual de autocuidado: Convertir las fiestas en un momento para mimarte, con baños relajantes, un día de spa en casa o tiempo para meditar.
- Intercambio de regalos personalizados con amigos: Establece una tradición con tus seres queridos basada en regalos significativos, hechos a mano o con un valor emocional.
- Días temáticos: Por ejemplo, un "día de pijamas" para descansar viendo películas o un "día sin tecnología" para desconectarte y estar presente.

Por qué funciona:

Crear tradiciones propias te ayuda a romper con el ciclo de expectativas familiares y a construir una versión de las fiestas que sea auténtica y significativa para ti.

#### **Conclusión**

Crear nuevas tradiciones y espacios propios es un acto de empoderamiento. No solo te permite sanar de las experiencias pasadas, sino que también transforma las fiestas en un tiempo para reconectar contigo mismo, rodearte de personas positivas y celebrar lo que realmente importa en tu vida. Al hacerlo, estás reclamando la Navidad como algo tuyo, diseñado para nutrir tu bienestar y felicidad.

## 4. Regalate, cuidarte y conocerte

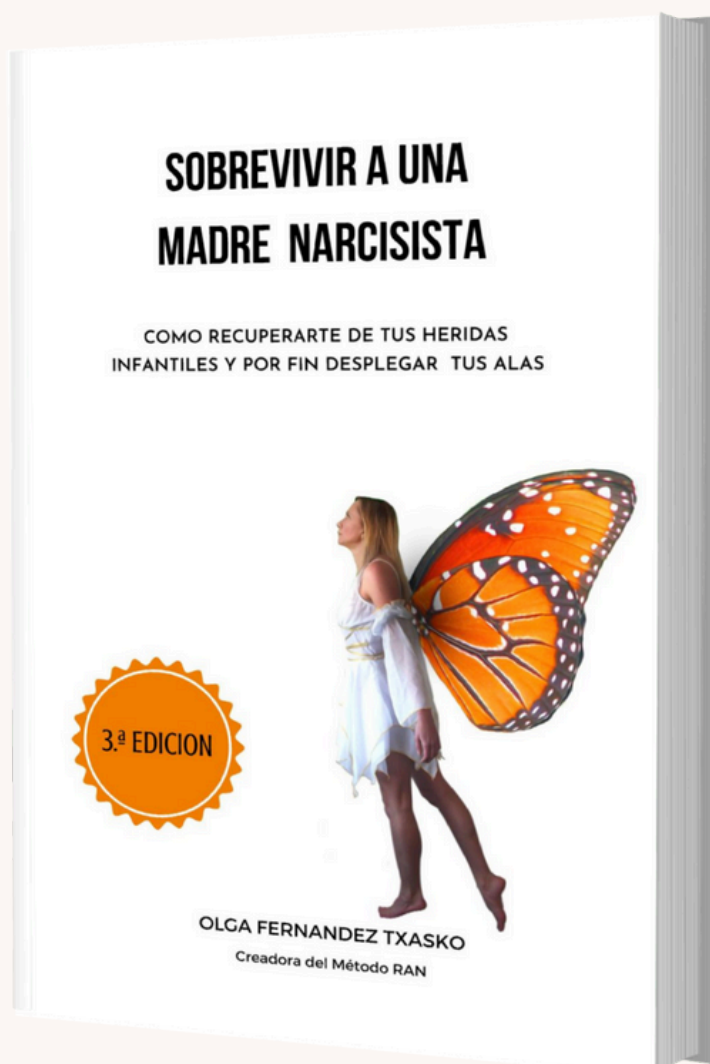
Por experiencia propia sé lo duro que es crecer en una familia donde no se te ha valorado y has crecido con múltiples secuelas, por ello, que aún hoy sigues acarreando.

Esas fiestas son dolorosas, te reabren las heridas de no ser suficiente, no ser amada o amado, no ser visto por tu madre...

Pero puedes tomarte el nuevo año como la oportunidad para conocerte, para dejar atrás tanto dolor y aprender a ver todo tu valor.

Te dejo la guía que escribí hace ya años y que fueron los pasos y ejercicios que me han ayudado a mí para vivir sin ansiedad, sin sentirme pequeña, sin creer que el mundo es un lugar oscuro. Cada ejercicio en el libro te va a ayudar a ser libre del dolor del pasado y conocer tu verdadero yo para poder retomar tus sueños.

**NUNCA OLVIDES QUE MERECE BRILLAR.**



**SOBREVIVIR A UNA MADRE NARCISISTA**



FELIZ  
NAVIDAD



**Espero estas fechas sean el comienzo de una nueva vida para ti, una vida lejos del dolor por haber crecido en un ambiente donde no te enseñaron a valorarte ni conocerte.**

**REGALATE AMARTE.**

**Un fuerte abrazo.**

**Olga Fernández Txasko**



[www.olgafernandeztxasko.com](http://www.olgafernandeztxasko.com)



[hola@olgafernandeztxasko.com](mailto:hola@olgafernandeztxasko.com)