

# Guía de Supervivencia a las Fiestas de Fin de Año.



## El Trabajo Invisible

Esto es un clásico: la mayoría de las veces, las mujeres terminamos cargando con la logística de las fiestas.

## Límites

Establecer límites claros no es ser egoísta ni "arruinar la Navidad", es autocuidado puro y simple.

## La policía de la comida y los cuerpos en cada reunión o festejo

No hay nada peor para arruinar un rico platillo navideño que los comentarios alrededor del cuerpo y la comida.

# Guía de Supervivencia a las Fiestas de Fin de Año por Las Raras de la Clase



### *Se vienen las fiestas de fin de año:*

Cenas familiares, intercambios de regalos, brindis con colegas y un sinfín de situaciones sociales en las que te encontrarás con preguntas incómodas, tareas invisibles y presiones de todo tipo.

Así que, antes de que empieces a pensar que necesitas superpoderes para sobrevivir a todo esto, aquí tienes una guía rápida y honesta para llegar viva, sana (emocionalmente) y con tus límites bien puestos.

# Contenido

## Sección 1

Las Expectativas Sociales:  
El Show de la Felicidad  
Obligatoria

## Sección 2

El Trabajo Invisible:  
¿Quién Se Encarga de  
Todo? Adivina...

## Sección 3

Preguntas Incómodas:  
El Clásico "¿Y tú para  
cuándo?"

## Sección 4

El Rol de Mediadora  
Emocional: La Psicóloga  
No Remunerada

## Sección 5

La Culpabilidad: Esa Voz  
en Tu Cabeza que Dice  
"Deberías..."

## Sección 6

Límites: El Mejor Regalo  
Que Puedes Hacerte

## Sección 7

El Autocuidado Real: No  
Todo Es "Amor y Paz"

## Sección 8

Humor y Empatía: No  
Te Lo Tomes Todo  
Demasiado en Serio

## Sección 9

La policía de la comida  
y los cuerpos en cada  
reunión o festejo.

## Sección 10

Enfrentarte a los  
comentarios sobre  
tu cuerpo.



Las Raras de la Clase

# Las Expectativas Sociales: El Show de la Felicidad Obligatoria

*Nos dicen que es la época más maravillosa del año y que debemos estar felices todo el tiempo.*

Pero... sorpresa:  
la vida no es un comercial de Coca-Cola.

Es completamente normal que no quieras hacer maratones de reuniones familiares o sonreírle a ese tío que siempre hace comentarios desafortunados.

**Sobrevivir a esto:**

**Sé honesta contigo misma.**

¿Te apetece estar en todas esas reuniones? Si la respuesta es "no", no pasa nada. La felicidad obligatoria es tan falsa como los renos de plástico del centro comercial.

**Límite en mano:** Es totalmente válido decir "no puedo ir a esa cena" o "voy un rato, pero me retiro temprano". Aquí nadie te va a dar una medalla por ser la persona que más aguantó sin descanso.

# El Trabajo Invisible: ¿Quién Se Encarga de Todo? Adivina...

## Esto es un clásico:

La mayoría de las veces, las mujeres terminamos cargando con la logística de las fiestas.

El menú, los regalos, la decoración, la mediación de conflictos familiares... y todo con la expectativa de que lo disfruten, por supuesto.



## Sobrevivir a esto:

### Delegar también puede ser paz mental:

Si te piden que organices la cena y no te apetece, di "este año no puedo encargarme de todo, ¿puedes ayudar con X?".

Ser la organizadora perfecta es agotador, y la verdad es que te mereces descansar. La Navidad no es un maratón de tareas domésticas.

### Despréndete del control:

No todo tiene que salir perfecto. Si los otros fallan en algo que delegaste, bueno, mala suerte. Lo importante es que tú no termines agotada. (fácil escribirlo mas no hacerlo, sabemos que este mundo nos exige "Perfección" pero también merecemos priorizarnos)

*"Las reuniones familiares son como un experimento social: nunca sabes qué va a salir mal, pero siempre hay algo que aprender"*

# Preguntas Incómodas:

## El Clásico

### "¿Y tú para cuándo?"

¿Ya te llegó la clásica pregunta familiar de "¿y tú para cuándo te casas?" o "¿cuándo vas a tener hijos?"? O tal vez el encantador "¿y cómo va el trabajo?", en tono de fiscalización.

#### **Sobrevivir a esto:**

#### **Respuesta estándar y sonrío:**

"No es algo de lo que quiera hablar ahora, pero ¡qué bien que te interese!" ... y cambia de tema. O si te sientes con más ánimo, un buen "aún estoy ocupada viviendo mi vida feliz y libre" puede funcionar.

#### **Cero explicaciones necesarias:**

No tienes que justificar tus elecciones de vida a nadie. Estás en tu derecho de mantener tus temas personales, eso: personales.

#### **Ignora o responde en silencio (en tu cabeza):**

nombrar lo que está pasando en tu cabeza puede ayudarte a no internalizar estos mensajes nocivos.

Por ejemplo: pensar algo como: "Es la cultura de dieta, es la misoginia, es el clasismo" ante estos comentarios puede ayudarte a separarte de esa voz externa.



## Las Raras de la Clase



El Rol de Mediadora Emocional:

# La Psicóloga No Remunerada

¿Eres la que suele suavizar los conflictos familiares, hacer de árbitro entre tu madre y tu hermana, o asegurarte de que todos estén a gusto? Spoiler: eso también cansa. Y mucho.

### **Sobrevivir a esto:**

Bájate del tren emocional: No tienes que ser la mediadora de conflictos ni garantizar la paz mundial.

Si alguien empieza con un drama, puedes observar desde la distancia (literal y figuradamente) y dejar que los demás lo gestionen. No tienes que salvar a nadie.

### **Tu bienestar primero:**

Si las discusiones familiares son inevitables, retírate a tiempo.

Un **“voy a tomarme un respiro”** es más saludable que absorber la tensión de todos.

# La Culpabilidad: Esa Voz en Tu Cabeza que Dice "Deberías..."

*"Deberías estar con tu familia",*

*"deberías cocinar algo especial",*

*"deberías aguantar los comentarios de tu abuela".*

El deberías es el soundtrack no oficial de las fiestas.

**Sobrevivir a esto:**

**Prueba reemplazar el "debería" por "quiero":**

Si lo haces porque realmente lo disfrutas, ¡adelante! Pero si solo lo haces por la presión de cumplir con expectativas externas, tal vez sea hora de replantearlo.

**Culpa, adiós:**

Priorizar tu bienestar no te convierte en una mala persona. Nadie va a morir si te das un respiro, y lo más probable es que a la larga todos estén mejor si tú también lo estás.



# Límites:

## El Mejor Regalo Que Puedes Hacerte

La palabra clave de esta guía es límites.

Establecer límites claros no es ser egoísta ni “arruinar la Navidad”,  
Es autocuidado puro y simple.

Las fiestas no son excusa para dejar de respetar tus necesidades físicas y mentales.

*“Distancias honestas valen más que cercanías hipócritas.”*

### Sobrevivir a esto:

Aprende a decir “no” con calma y seguridad. A veces, la mejor forma de preservar la paz mental es simplemente no comprometerte con todo. “Gracias por invitarme, pero no puedo ir” es una frase mágica.

### Di lo que necesitas:

No es momento de aguantar incomodidades por la “armonía navideña”. Si algo te molesta, dilo, con amabilidad, pero firmeza. Tú también importas, no lo olvides.



# El Autocuidado Real: No Todo Es "Amor y Paz"

*El autocuidado no siempre se ve como un baño de burbujas y meditación al lado del árbol de Navidad. A veces, es quedarte en casa, no responder ese mensaje pasivo-agresivo, o tomarte una copa de vino mientras ves tu serie favorita lejos de las multitudes.*

### **Sobrevivir a esto:**

#### **Date un respiro (literalmente):**

¿Las cosas están tensas en la reunión?

Si tienes la posibilidad, sal a caminar un rato, respira profundo, desconecta.

El aire fresco y un momento de soledad pueden ser el mejor regalo de Navidad.

### **Recuerda que tú también tienes derecho a disfrutar:**

No solo los demás.

Si no te sientes bien, estás cansada o simplemente no tienes ganas de socializar, date permiso para priorizar lo que te haga sentir en paz.

# Humor y Empatía:

# No Te Lo Tomes Todo

# Demasiado en Serio

Al final del día, la vida (y las fiestas) están llenas de pequeñas imperfecciones. Tal vez no todo salga como esperabas, y eso está bien. **Reírte de las situaciones absurdas** también es una gran forma de sobrevivir a las fiestas sin perder la cordura.

### **Sobrevivir a esto:**

#### **Aceptar la imperfección:**

Las expectativas inalcanzables generan frustración.

No todo tiene que ser perfecto para que las fiestas sean disfrutables.

### **Ten compasión contigo y con los demás:**

La Navidad puede ser un momento complicado para muchas personas, y no todos tienen la misma energía para las celebraciones.

No tienes que ser la alegría andante, ni obligar a los demás a serlo.



# La policía de la comida y los cuerpos en cada reunión o festejo.

*También es una temporada en que la policía de la comida está a todo lo que da, con comentarios de amigos o familia comentando sobre calorías, peso y dietas. Y no hay nada peor para arruinar un rico platillo navideño que los comentarios alrededor del cuerpo y la comida. Comencemos por reconocer que muchas de estas preguntas incómodas o inapropiadas, suelen hacerse por una de las siguientes razones*

## **-JUICIO:**

La persona que la hace cree que es su trabajo juzgar sobre las otras personas. Pero, como no pueden dar su opinión de forma directa, lo hacen de una forma pasivo agresiva, pensando que lo hacen "por tu bien".

## **-PODER / SUPERIORIDAD:**

Algunas personas se sienten "mejor" sobre sí mismas juzgando y haciendo sentir mal a otras personas.

## **-INSEGURIDAD:**

La persona que pregunta tiene sus propios prejuicios interiorizados y como se sienten culpables de sus propias acciones, lo proyectan hacia los demás. Por ejemplo: sienten culpa de disfrutar la comida y piensan que los demás también deberían hacerlo



## **Recuerda que tienes derecho a:**

-Saborear tu comida sin juicios, sin discusiones sobre calorías o sobre la cantidad de energía gastada en el ejercicio.

-A disfrutar una segunda porción de comida sin explicaciones ni disculpas.

-A honrar tu saciedad y poder decir "no gracias" ya no quiero más ni quiero postre si ya estás llena. Además, no necesitas dar explicaciones cuando dices "no gracias" al ofrecerte más comida. Y tienes derecho a mantenerte en tu "no gracias", aún cuando alguien más insiste en que comas.

-No es tu responsabilidad darle gusto a otra persona de comer más allá de tu saciedad, aún cuando haya tardado horas en preparar ese platillo tan especial.

Todos merecemos poder disfrutar las comidas navideñas sin culpa ni vergüenza. Esto es solo un recordatorio de que nadie debería tener que lidiar con comentarios invasivos, pero no podemos ignorar que suceden y es mejor prepararnos de antemano.

@Evelyntribole

# Enfrentarte a los comentarios sobre tu cuerpo.

*“Desgraciadamente es común que, en las reuniones, se hagan comentarios directos sobre tu cuerpo, pero esto no tiene por qué arruinar las fiestas y es mejor estar preparada para responder y así protegerte. Puedes hacerlo con humor, con firmeza o incluso para educar a otros de que de los cuerpos ajenos NO SE HABLA. Escoge la opción que más te acomode y con la que te sientas más tranquila, recuerda que tu cuerpo NO es un tema de conversación y que protegerte es parte del autocuidado.”*

## Sobrevivir a esto:

**Contesta con otra pregunta:** no se trata de hacerlo con malicia, sino con verdadera curiosidad para poner un límite. “¿Por qué te interesa saber eso de mí?” “¿Por qué crees que es tu papel opinar sobre mi vida/ comida / cuerpo?”

**Prepárate de antemano con respuestas firmes:** si te molesta que comenten sobre tu cuerpo o tu comida puedes contestar: “no está bien que comenten sobre mi cuerpo”, “no me gusta que opinen sobre lo que estoy comiendo” “lo que como o no, no es de tu incumbencia”.

Puedes explicar si quieres, pero no estás obligada: “Estoy segura que lo haces con buena intención, pero hacer comentarios sobre mi cuerpo es inapropiado” o “Estoy trabajando en desarrollar una mejor relación con la comida y los comentarios negativos son dañinos”.

## Contesta con un rápido y simple: SÍ O NO

**Cambia de tema:** redirige la conversación de manera amable: no hablemos de mí, mejor cuéntame ¿cómo te ha fue en tu viaje? ¿cómo te ha ido en el trabajo?

**No entres en el juego:** ignorar el comentario y responder con una sonrisa, cambiar el tema o alejarte de la conversación.

**Agradece y sigue adelante:** en ocasiones, la mejor opción es no entrar en conflictos y parar el tema con un simple: “gracias, yo estoy feliz con cómo me veo”.

**Busca apoyo:** si puedes, encuentra a alguien que esté en sintonía contigo y que pueda ayudarte a responder y sea cómplice ante estos comentarios. Si no es posible, busca poder hablar con una amiga o alguien de tu confianza para desahogarte y procesar las emociones que hayan surgido.



# Referencias

Brown, B. (2015). *Rising Strong*.

Hochschild, A. R., & Machung, A. (2012). *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Books.

[psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) Boundaries

Federici, S. (2018). *Re-enchanting the World: Feminism and the Politics of the Commons*. PM Press.

S. R. Taylor (2018) *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*

Bacon, L. (2010). *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. BenBella Books.

Norrick, N. R. (1993). *Conversational Joking: Humor in Everyday Talk*. Indiana University Press.

Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf.

@Evelyntribole

@ginasalame

[@ragenchastain / Substack: Weight and Healthcare: Dealing with Diet Culture at the Holidays](#)



Las Raras de la Clase

# Guía de Supervivencia a las Fiestas de Fin de Año.

Todos merecemos poder disfrutar las comidas navideñas sin culpa ni vergüenza. Esto es solo un recordatorio de que nadie debería tener que lidiar con comentarios invasivos, pero no podemos ignorar que suceden y es mejor prepararnos de antemano.

Las fiestas de fin de año no tienen que ser un campo de batalla emocional ni un maratón de tareas interminables. Poner límites, cuidarte a ti misma y evitar las trampas de las expectativas sociales es posible. Así que, este año, permítete disfrutar de las fiestas a tu manera: sin presiones, sin culpas y con la certeza de que priorizarte a ti misma es el mejor regalo que puedes hacerte.

**¡Feliz Navidad y que sobrevivas con éxito!**

## Las Raras de la Clase

 Las Raras de la Clase - El Podcast

 @lasraras\_delaclase

 lasrarasdelaclase.com

