

## Por qué vemos una y otra vez las mismas películas navideñas



¿Por qué nos sentimos atraídos por ellas? ¿Es pura rutina? Hemos preguntado a los psicólogos Sergio García Soriano y Belén Picado para que nos expliquen desde una perspectiva psicológica las claves del éxito de las películas navideñas.

Para García, experto en psicología clínica, algunas personas ven una y otra vez las mismas películas de Navidad para revivir la ilusión “de que se ha parado el tiempo”. García apunta que es un acto puramente nostálgico, a través del que se busca “volver a las primeras veces que vi la película y con quién la vi”. También la búsqueda de un recuerdo sentimental de un

momento concreto, un “cómo me sentí en aquella Navidad”, recuerda el psicólogo.

“El poder de evocación, sobre todo si nos sentamos a verlas en familia”, destaca Belén Picado, psicóloga Sanitaria y terapeuta EMDR, como motivo de peso relacionado con la nostalgia. “No es la historia en sí, sino lo que simboliza. Este tipo de cine nos transporta de nuevo a nuestra infancia y da igual, que de adultos, la Navidad ya no nos emocione tanto, porque con lo que conectamos realmente es con la ilusión y la felicidad de aquella época en que la vida no era tan complicada”, añade. (Fuente: RT)

**Psico-Dato:** Las películas evocan experiencias de nuestra infancia, siempre es bueno compartir estos recuerdos con quienes queremos, dado que es una época de comunicación y familia.

## Fiestas de fin de año: autoridades sanitarias lanzaron campaña “No invites al covid”

Se trata de una estrategia especial para Navidad y Año Nuevo, que se sustenta en cuatro pilares enfocados principalmente en la prevención. Durante el habitual balance en relación al covid-19 en el país, las autoridades sanitarias informaron de un plan especial para el tratamiento de la pandemia durante las fiestas de fin de año: se trata de la estrategia “No invites al covid”. La subsecretaria María Teresa Valenzuela dio cuenta de esta hoja de ruta destinada especialmente para Navidad y Año Nuevo. Se trata de una estrategia sostenida en cuatro pilares: re-



forzar la comunicación de riesgo hacia la ciudadanía, y potenciar el teo, la trazabilidad y el aislamiento. Además, se buscará ampliar la fiscalización de las normas sanitarias, tales como la lectura y uso del pase de movilidad; y fortalecer la acción del trabajo interministerial e intersectorial.

“El mejor regalo que podemos hacer, es cuidarnos. Si mantuvo conductas de riesgo antes de sentarse a la mesa con los seres queridos, asegurémonos que somos negativos en covid-19”, finalizó la subsecretaria. (Fuente: ADN)

**Psico-Dato:** La adaptación es parte de la psicología humana, pese a la prolongación de las medidas sanitarias, podemos comunicarnos y compartir respetando las medidas.

*Feliz Año nuevo te desea Psicologosencasa.com*

