

CONSUMO CONSCIENTE VS. PRESIÓN CONSUMISTA →



El 84% de los consumidores a nivel mundial siente estrés durante las compras navideñas. Es lo que se llama sobrecarga festiva por consumismo

Una entrevista de **J. Fernández**
Fotografía de **Gaizka Portillo**

BILBAO — La lectura entre líneas que, gracias a su mirada entrenada, comparte el psicólogo Ricardo Bravo de Medina, es una revelación social, cultural e incluso política sobre el trasfondo de estas fechas dominadas por la presión consumista frente al consumo consciente. “El estrés del hiperconsumismo termina deprimiendo a la sociedad por agotamiento, y una sociedad deprimida es más manipulable que una enfadada”, ilustra.

¿Por qué la presión por consumir en forma de regalos, comidas y cenas, decoración... genera tanto estrés en las personas adultas?

—Nos han inculcado la idea de que una Navidad feliz es aquella llena de regalos, banquetes y decoraciones espectaculares. Esta presión social y publicitaria por cumplir con una *Navidad perfecta* nos lleva a niveles altos de estrés.

Todo más y más...

—Vivimos en lo que Byung-Chul Han llama la sociedad de la autoexplotación. En este modelo, uno mismo se exige rendir al máximo en todos los ámbitos. Incluso las fiestas se convierten en otra tarea donde demostrar productividad: hay que organizar reuniones impecables, gastar mucho para hacer feliz a la familia y lucir contentos ante los demás. Esta

Ricardo Bravo de Medina

PSICÓLOGO CLÍNICO

“La Navidad se transforma en un examen social y por eso la presión consumista produce tanto estrés”

autoexigencia permanente nos esclaviza bajo el consumo más de lo que nos libera, generando cansancio mental y ansiedad. Al final, la Navidad deja de ser un tiempo de paz y se transforma en un examen social; por eso la presión consumista produce tanto estrés en los adultos.

¿Cómo explicar a los más pequeños que la Navidad no tiene que basarse en la cantidad de regalos o en su precio sin que se sientan diferentes o excluidos?

—La clave es transmitirles que la Navidad es mucho más que los regalos materiales, pero sin apagar su ilusión. Podemos, por ejemplo, poner el énfasis en las tradiciones y actividades familiares como decorar juntos el árbol. Así, asociarán estas fiestas con momentos de cariño compartido y no solo con abrir paquetes. También conviene explicarles que cada familia

celebra a su manera, y que en la nuestra quizá elegimos dar menos regalos, pero disfrutar más tiempo juntos. **¿En esta labor pedagógica qué papel juegan los abuelos?**

—Tienen un rol pedagógico importante si se alinean con los valores que queremos transmitir. Atesoran recuerdos de Navidades más sencillas y pueden enseñarles, con su ejemplo, que en su infancia quizá recibían uno o dos regalos y eran igualmente felices porque lo importante era estar toda la familia reunida.

¿Y aparece el sentimiento de culpa y vergüenza en esas familias que ponen límites?

“Proteger a un hijo del exceso consumista es cuidar su bienestar y su educación emocional”

—Sí, es muy frecuente. Culpa por pensar que quizá están privando a sus hijos de algo, o por no cumplir con lo que la sociedad o la familia espera de ellos. Estos sentimientos son comprensibles, pero debemos recordar que poner límites también es un acto de amor y responsabilidad. Proteger a un hijo del exceso consumista es cuidar su bienestar y su educación emocional.

Pues...

—Lejos de ser *malos padres*, es normal que al principio sientan dudas o culpa, porque va contra la corriente general, pero pueden aliviarlo teniendo claras sus motivaciones: están enseñando moderación, gratitud y consumo consciente.

¿Cómo se deberían gestionar las expectativas de los niños cuando piden productos de moda con los que se sabe que no van a jugar?

—Implica educar la paciencia y el criterio en nuestros hijos. Si piden el juguete de moda del que todos hablan, es comprensible. Pero podemos poner un filtro. Por ejemplo, no comprarlo de inmediato, sino acordar con ellos que esperaremos un tiempo para ver si realmente lo siguen deseando. Ofrecer alternativas... Y siempre hablarles desde la comprensión, no desde la crítica. Se trata de enseñarles a distinguir entre el impulso del momento y aquello que de veras les proporciona disfrute, una habilidad que les servirá toda la vida.

¿Es factible enseñar a los niños a valorar experiencias y vínculos por encima de los objetos?

—Desafiante sí, pero es factible y muy enriquecedor. Si en la familia damos más importancia a las vivencias que a las cosas, ellos lo irán incorporando casi sin darse cuenta. ¿Cómo? Por ejemplo, creando tradiciones donde lo central sea compartir. Por supuesto, no se trata de demonizar los regalos sino de encontrar un equilibrio sano. Que el regalo sea solo una parte de la Navidad, no el eje. En un mundo tan consumista e inmediato, lograr que un niño valore una experiencia, que requiera paciencia, atención, conexión, por encima de un objeto efímero es un verdadero éxito educativo. De eso se trata: de formar memorias y vínculos que perduren.

Un consejo para sobrevivir a la Navidad capitalista en un ambiente familiar. ¿Cuál sería?

—Si tuviera que quedarme con un solo consejo, diría: redefinir la Navidad en tus propios términos. Es decir, decidir qué es lo verdaderamente importante para tu familia en estas fiestas y actuar en coherencia con ello, aunque signifique ir contra la corriente consumista. En la práctica, implica atreverse a poner límites sanos, ya sea de gastos, de compromisos sociales o de regalos, y priorizar la conexión humana por encima de lo material.

¿Qué papel juega la vulnerabilidad económica en el aumento de ansiedad o vergüenza en estas fechas?

—Muchas personas en esa situación sienten presión por no defraudar a sus hijos o por quedar bien con la familia, y experimentan mucha ansiedad al no saber si podrán permitírselo. Es importante que sepan, y que todos sepamos, que el valor de la Navidad no depende del dinero gastado. Una celebración humilde no es una celebración inferior. A veces, con menos recursos se cultiva más la creatividad y la unión. Pero para llegar a esa visión, primero hay que aliviar esa ansiedad y vergüenza inicial.

¿Cómo pueden las familias construir rituales que no dependan del gasto?

—Primero conviene identificar qué valores o actividades nos unen más como familia y luego darles un lugar especial en estas fechas. Puede ser un amigo invisible creativo... Involucrar a todos en la creación del ritual es clave: preguntar a los niños qué les gustaría hacer juntos en Navidad, más allá de comprar. Ahí es donde la Navidad recupera su magia más genuina. ●