

ASOCIACION ISABEL DE PORTUGAL

HOJA INFORMATIVA

Excma. Diputación de Zaragoza: Plaza de España, 2. 50071. Zaragoza. Teléfono 976 28 88 62
www.dpz.es/enlaces.asp

Número 209

Noviembre - Diciembre 2015

*¿Qué es la Navidad? Es la ternura del pasado,
el valor del presente y la esperanza del futuro.
Es el deseo más sincero de que cada taza se
rebose con bendiciones ricas y eternas, y de
que cada camino nos lleve a la paz. (Agnes M.
Pharo)*

FELIZ NAVIDAD

Nuestra Asociación desea a todos una Feliz Navidad y un nuevo año lleno de SALUD, AMOR Y FELICIDAD. De nuevo la Asociación Isabel de Portugal ha decidido organizar una **MERIENDA INFANTIL –chocolatada-** en la **Sala Cuarto Espacio de la DPZ** (espacio cultural en la denominada cafetería Gambrinus de Plaza España) con fecha **29 de diciembre, martes, a las 17,30 horas**, contando con la actuación de magos.

Todos los asociados que estén al corriente en el pago de la cuota mensual participarán con 1,50 euros en el sorteo de la Lotería Nacional a celebrar el 22 de diciembre de 2015. Este es el número custodiado en caja fuerte hasta el día señalado.



CESTA DE NAVIDAD

Como todos los años se sorteará esta Cesta de Navidad destinada a los socios que estén al corriente en el pago de la cuota mensual. La persona afortunada será aquella que su número de asociado coincida con las tres últimas cifras del primer premio de la Lotería Nacional en el sorteo del día 22 de diciembre de 2015 (o 2º, 3º ó 4º premio, en caso de que el número premiado sea superior al de asociados).



OFRENDA DE FRUTOS

Este año la Ofrenda de Frutos se vio deslucida por la lluvia, a pesar de eso, nuestras animadas compañeras llevaron bien alto el cartel de la Asociación Isabel de Portugal.



EXCURSIÓN POR LA PROVINCIA DÍA 17 DE OCTUBRE, UN ÉXITO

Visitamos los municipios de SÁDABA, CASTILISCAR con parada en la Iglesia de Santa Te de Barué, NAVARDÚN y SOS DEL REY CATÓLICO. En Sos disfrutamos de una excelente comida en buena compañía y después, tuvimos una entretenida visita guiada por el municipio.

Un éxito de día!

JUBILACIONES:

Recientemente se han jubilado personas emblemáticas en la Diputación, con gran experiencia administrativa en la casa. Os adjuntamos fotos de las respectivas celebraciones y deseamos a los homenajeados felicidad y salud en esta nueva etapa.

Jubilación Antonio Beltrán:





Jubilación Pedro Hernández:



PUNTO DE RECOGIDA DE ALIMENTOS: IBERCAJA ACTUR

Del día 1 de diciembre 2015 al 8 de enero de 2016 a beneficio del Banco de Alimentos.

CÓMO AFRONTAR LAS FIESTAS NAVIDEÑAS Y NO MORIR (EMOCIONALMENTE) EN EL INTENTO

Por: Pilar Jericó

Ahora que se acercan las fechas navideñas vamos desempolvando nuestras máscaras de personas “superfelices”, de que nos va “genial” en nuestra vida. La perfeccionamos cuando nos reunimos con nuestras familias políticas o cuando estamos con amigos que hace tiempo que no vemos. No es de extrañar que ciertas reuniones o que algunos encuentros navideños nos motiven tanto como tirarnos a un río congelado. El motivo es sencillo: mentir agota. Mentir estresa una barbaridad porque implica dos esfuerzos: uno el de la propia mentira (a ver si no me pillan...) y otro, el de suprimir las emociones. Por eso, cuando uno se quita de encima una mentira se siente profundamente aliviado. Pero nuestra mentira no solo habita en Navidades, sino en nuestra vida en general e, incluso, en nuestro trabajo.

Tal Ben-Sharar, profesor de pensamiento positivo de Harvard, menciona en su libro *La búsqueda de la felicidad* un estudio en Alemania en el que se comprueba que aquellos profesionales obligados a sonreír frecuentemente, como azafatas o vendedores, son más propensos a sufrir depresión, estrés, problemas cardiovasculares o tensión alta. (...) Y el motivo es el mismo: la máscara cansa... aunque tenga un sentido social. Tampoco es cuestión de ir contando a todo el mundo nuestros problemas, de sentarnos con la suegra como si estuviéramos en un confesionario o de decirle cuatro cosillas a ese cliente incómodo (aunque a más de uno seguro que le encantaría). Si queremos ser corteses, necesitamos disimular ciertas emociones, pero no suprimirlas de nuestras vidas. Por ello, la solución pasa por encontrar un “nicho reparador”.

El nicho reparador es un espacio en el que realmente podamos ser sinceros con nosotros mismos y en el que reconozcamos que no nos gustan ciertas cosas, que tenemos miedo, que nos sentimos superados o cualquier otra emoción genuina con poco *marketing* para las fechas que se aproximan. El nicho reparador puede ser un amigo, un diario, un dibujo... todo aquello que te dé pie a expresarte y a reconocer tu vulnerabilidad, aunque parezca que vaya en contra de los cánones de la “autoayuda”.

Se ha escrito mucho sobre las excelencias de darnos mensajes positivos como “soy fantástico”, “soy el rey del mundo” o cosas así. Hay un sinfín de libros y de conferencias que tienen como objetivo que nos creamos que somos superman o superwoman. Y es posible que después de escucharlo, tengamos un subidón importante, pero éste no dura mucho, porque es una media verdad. Porque es cierto que somos grandes, pero también somos temerosos. Lo que más nos ayuda y perdura en el tiempo es la sinceridad con nosotros mismos, abrazar esa parte que no nos hace mucha gracia, que tiene miedo o que lo pasa mal. Porque por mucho que pensemos que somos los reyes del mambo, si no aceptamos el dolor, no salimos de él. (...)

Cuando estamos en un entorno de confianza y somos sinceros con lo que nos ocurre, hacemos que el otro no piense que es un bicho raro porque él es el único que sufre mientras el resto está tan contento. Y si no, recuerda cómo te sientes después de estar con una persona que te ha vendido lo maravilloso que le va en todos, absolutamente todos los ámbitos de su vida.

En definitiva, para afrontar con éxito las fiestas navideñas y no morir emocionalmente en el intento, construyamos un nicho reparador. Pongámonos las máscaras en nuestro trabajo, en nuestro entorno o en las cenas familiares o de amigos para ser amables y al mismo tiempo, encontremos nuestros espacios para expresarnos realmente nosotros mismos.