

¿Por qué las personas discuten más durante la época navideña?, la respuesta de Harvard y los mejores tips para evitar peleas

21/12/2025



Las **fiestas navideñas**, tradicionalmente vistas como un **momento de unión y alegría familiar**, también son una época en la que los **conflictos** y las **tensiones** pueden presentarse con mayor frecuencia.

Según estudios realizados por la prestigiosa **Universidad de Harvard**, existen diversas razones detrás de este aumento de discusiones durante la **Navidad**, las cuales tienen que ver tanto con **factores emocionales** como **sociales**.



Cena navideña, navidad

Uno de los principales factores que contribuyen a estas discusiones es la **vulnerabilidad emocional** que muchas personas experimentan durante las festividades. Muchas familias experimentan momentos de **estrés** previo a las fiestas debido a gastos económicos, la falta de algún familiar o la organización del hogar.

Harvard encontró la razón por la que discutimos más en Navidad

El terapeuta clínico **Justin Gillis** explicó que, durante las celebraciones, muchas personas se sienten más expuestas y, en consecuencia, **más sensibles a los comentarios o comportamientos de los demás**. Este aumento en la vulnerabilidad puede afectar la capacidad para procesar las emociones de manera racional y controlada, lo que aumenta la probabilidad de que surjan disputas.

Por otro lado, el **consumo de alcohol** durante las reuniones

familiares también juega un papel clave. El alcohol, que suele ser más consumido en estas fechas, **disminuye las inhibiciones** y puede hacer que las personas sean más propensas a entrar en discusiones, especialmente cuando se tocan temas delicados o controversiales.

La combinación de **emociones intensas** y la reducción de inhibiciones genera el escenario perfecto para que las discusiones escalen rápidamente. Sin embargo, para evitar este tipo de situaciones, Harvard ofrece varios consejos prácticos para que sean aplicados durante las reuniones navideñas.

Establecer **límites claros**, como acordar un **horario** para finalizar la reunión si somos los anfitriones o retirarnos de manera respetuosa si somos los invitados, es una forma efectiva de evitar que las tensiones crezcan. Además, se recomienda pedir a alguien de confianza **que nos alerte si estamos tocando temas delicados** o si nuestra actitud empieza a cambiar hacia un tono conflictivo.



Cena de Navidad y Año Nuevo. Foto: Freepik IA.

Otro consejo importante es **tomarse pequeños descansos** durante la celebración. Alejarse por un momento de la multitud y encontrar un lugar tranquilo puede ayudarnos a recuperar la calma y evitar reacciones impulsivas que pronto pueden escalar

a conflictos mayores.

También es fundamental **evitar caer en “cebos” que podrían desencadenar discusiones**, como preguntas invasivas o comentarios sobre política que puedan generar fricciones. En lugar de centrarse en diferencias, los expertos sugieren cambiar de tema o simplemente aceptar que no todos comparten las mismas opiniones.

En definitiva, las fiestas navideñas deben ser un espacio para **disfrutar del tiempo en familia** y no para confrontar opiniones o revivir viejos conflictos. Por lo tanto, mantener una actitud comprensiva y respetuosa, y recordar que los desacuerdos no son personales, puede ser la clave para unas **celebraciones más armoniosas**.

Fuente: Canal 26