

# REGALOS MINIMALISTAS

by Valedero

Las navidades no deberían generar estrés ni agobiarte. Un poquito de pragmatismo minimalista te ayudará a disfrutar nuevamente de esta época del año.



**Tener una navidad tranquila puede ser un reto.**

O la formula secreta para empezar bien el nuevo año.

Valentina Thörner Da Cruz

# REGALOS MINIMALISTAS

## CONTENIDO

¿Navidad? Regalos.	3
La paradoja del regalo perfecto	4
Desvinculando las relaciones humanas de los regalos	5
Regalos minimalistas	6
La lista de los regalos obligatorios	7
Los regalos tradicionales y las alternativas	8
Ideas de regalos alternativos	9
Ideas de regalos tradicionales	10
Regalos responsables	11
Aprovechando una vida más minimalista	12
Sobre la autora Valentina Thörner da Cruz	13

# REGALOS MINIMALISTAS

## ¿Navidad? Regalos.

Cada cultura tiene una fiesta importante en la que se manifiestan las creencias de esta cultura. Para el cristianismo esta fecha es la navidad. En muchas culturas nórdicas es el solsticio del verano. Y para los Chinos es el cambio al nuevo año. Lo que todas estas fechas tienen en común es la celebración de fiestas, para retomar el contacto con la familia, para recordar lo que tenemos en común y... como no, para hacer regalos.

Vale la pena recordar que los regalos no son un fin en sí mismos. Aunque es fácil de olvidar, a la hora de navegar por los centros comerciales o por el centro de la ciudad, llenos de personas desesperadas por encontrar el regalo perfecto. Los medios de comunicación recuerdan incesantemente la importancia de esta época para comprar regalos, tanto para la felicidad de la familia (porque si no le regalas ese anillo de diamantes, tu mujer te pedirá el divorcio) como para la salud de la economía (si no se facturan x millones, entonces volverá la crisis).



Foto [David Habberthür / flickr](#)

## La paradoja del regalo perfecto

La publicidad insinúa que los regalos son la medida del cariño o del respeto hacia una persona. Si el regalo es más caro, entonces hay más amor. Amistades importantes requieren regalos importantes. Y también las amistades no tan importantes requieren regalos grandes, para que la persona no se sienta menospreciada frente a los otros regalos. Al final no se trata de encontrar el regalo perfecto para cada persona, sino el regalo perfecto comparado con los demás.

Así que mientras se acerca la navidad el subconsciente intenta equiparar el valor de los regalos con el valor de los amigos y el valor que la sociedad (y cada amigo) le asigna a un regalo en comparación con los otros regalos. Y es la razón principal por la cuál tanta gente sobrepasa su presupuesto, aunque en Noviembre todavía juraba que no iba gastar más que los 500 Euros planificados. El problema es que para algunas personas sabemos muy bien que regalar. Y en función de la importancia de la persona de repente hay que reajustar el presupuesto total para que nadie se sienta ofendido por recibir un regalo más pequeño de lo socialmente esperado. Y generalmente este ajuste se da hacia arriba. Si a mi mejor amiga le doy el juego de pendientes que combina tan perfectamente con su traje, entonces se supone que a mis otros amigos les haga un regalo de más o menos el mismo valor. Mi pareja vale más, y mis padres también.

Y de repente los regalos definen el valor de una relación.



Foto: Linz Tourismus / flickr

# Desvinculando las relaciones humanas de los regalos

Hay varios motivos que influyen en el negocio de los regalos. ¿Cuál es tu razón personal para regalar? No te pregunto por tu razón oficial, sino la razón por la cuál te sometes a la frenética búsqueda del regalo perfecto, justo antes de que cierren las tiendas el 24 de Diciembre. ¿Por que lo haces?

- ★ ¿Para animar una economía en recesión?
- ★ ¿Para ganar la competición del mejor regalo?
- ★ ¿Para mostrar cuanto te puedes permitir gastar?
- ★ ¿Para mostrar que aunque nunca tienes tiempo, sí recuerdas esa persona?
- ★ ¿Para no ser la única persona que no llega con una maleta llena de regalos?
- ★ ¿Para cubrir una necesidad de otra persona porque no se puede permitir el regalo?

Probablemente la respuesta varía dependiendo del receptor de cada regalo. Quizás quieres impresionar a la tía Martina, mientras a tu hija que acaba de mudarse a su propio piso quieres ayudarla con algo útil para su cocina. Y como a ella le diste algo grande, a tu hijo tendrás que dar algo del mismo valor.

Pero ¿por qué pones tanto cuidado en el valor monetario?



Foto: [menes / flickr](#)

# Regalos minimalistas



Foto: [Majo's Photos / flickr](#)

El lema del minimalismo es concentrarse en lo más importante, en lo esencial. Esta filosofía te propone reducir lo que no te aporta un valor real, para así tener más tiempo, más energía, y más dinero para lo que realmente te apasiona. Significa que dejas de invertir por obligación para invertir por convicción. Plasmado a los regalos de navidad (o de cualquier otra ocasión) significa reducir el estrés de los regalos al introducir una planificación desde el principio, que te permita evaluar lo que es importante para ti y que no lo es.

Para ello hay dos preguntas claves, de las cuales no podrás huir si quieres vivir una época pre-navideña tranquila y relajada:

¿A quién quiero hacer un regalo?

¿Qué quiero regalar?

Solo después de responder estas dos preguntas nos preocuparemos por el presupuesto.

## La lista de los regalos obligatorios

La crisis también tiene sus cosas buenas. Es la perfecta razón por la cual puedes empezar a reducir tu lista de regalos. Mucha gente es más sensible al dinero gastado y por lo tanto la lista de las personas que recibirán regalos se puede reducir sin despertar demasiadas miradas incrédulas.

Pero reducir la lista de los obsequiados no necesariamente significa que no vayas a mostrar tu agradecimiento. Existen varias alternativas que pueden substituir un regalo de forma amena, con menos estrés, y con más personalidad que lo que encuentras en la tienda a última hora.

1. Haz una lista de todas las personas que han recibido un regalo el año pasado. Si lo recuerdas, añade también el regalo dado el año pasado.
2. Tacha de la lista las personas que este año no recibirán nada de tu parte, porque ya no tenéis tanto contacto, porque ya no sois tan cercanos o por cualquier otro motivo.
3. Añade a la lista las personas que no estuvieron el año pasado, pero que este año deberían estar incluidos (nuevos colegas del trabajo, nuevos amigos, familiares re-descubiertos).

Ahora tienes una lista con todas las “obligaciones sociales”. Y probablemente sólo con mirar el número de personas te asustes, porque al gastarte aunque fuera sólo 20 Euros para cada persona, te dejarías medio salario. Así que ahora hace falta priorizar y agrupar las personas de esta lista.



## Los regalos tradicionales y las alternativas

Lo tradicional en navidad es dar un regalo físico, envuelto en papel de colores, con lazos, moños y una tarjeta con el nombre de la persona que lo regala. Pero esto no quiere decir que no se pueda hacer algo diferente. Así que el primer paso es elegir de la lista, cuales personas son lo suficientemente abiertas como para aceptar un regalo alternativo a los tradicionales. Quizás puedes convenir con tus amigos que en vez de hacer regalos podéis organizar una cena juntos. Y tal vez a tu madre le guste la idea de no recibir un nuevo juego de ollas para la cocina en cambio de que te comprometas a lavar sus cortinas pesadas cada dos meses. Regalar tiempo (como en una cena) y regalar alivio de preocupaciones (como la preocupación de tu madre de tener que subir la escalera para bajar las cortinas antes de lavarlas) es más efectivo que un regalo material.

¿Quién de tu lista crees que pueda ser receptivo para este tipo de regalos y qué puede ser una buena idea para esta persona? ¿O quizás hay alguien con quien puedas convenir en no regalar nada?



Foto: Punky :) / flickr

## Ideas de regalos alternativos

Vale la pena resaltar que los regalos alternativos generalmente tampoco son gratuitos, ya que reemplazan una parte del valor monetario por un valor emocional de dedicación y consideración. Esto también significa que aunque quizás no pesen tanto en tu monedero, sí requieren algo de planificación. Pero como este tiempo no lo estarás desperdiciando en la cola de la caja en el centro comercial, es muy probable que te genere mucho menos estrés.

- ★ Organizar una cena en casa preparando la comida favorita de la persona invitada.
- ★ Inscribirte junto con ella en un curso que siempre quiso hacer.
- ★ Comprometerte a ayudar en alguna tarea pendiente (por ejemplo la próxima mudanza).
- ★ Encargarte de planificar las próximas vacaciones.
- ★ Quedarte con su mascota mientras esté viajando con la pareja.
- ★ ...



Sí, todas estas cosas son parte de la amistad. Pero al ofrecer de antemano un “vale” para hacerlo, acabas con una preocupación y regalas felicidad. Si ya sé que puedo dejar mi perro contigo en mis próximas vacaciones, eso me da muchísima más tranquilidad a la hora de escoger el vuelo. Porque sé que podré contar contigo sin tener que pensar que te estoy obligando a hacer algo que en realidad no quieres.

Y para tener algo que entregar, puedes escribirlo en una tarjeta bonita en forma de “cheque regalo”.

## Ideas de regalos tradicionales

Si no quieres regalar tu tiempo, entonces sin embargo puedes mejorar mucho la experiencia de navidades. Recuerda que el minimalismo te incentiva a gastar en lo que realmente añade algo a tu vida y a cortar las cosas que haces sin muchas ganas. Así que si quieres regalar algo, entonces intenta buscar el mejor regalo para la persona en cuestión, pero no te dejes guiar por el dinero.



Foto: [McSimon / flickr](#)

Quizás suene contraproducente, pero no deberías partir del presupuesto que tienes, sino de la idea. Es importante que tengas un presupuesto total que no deberías sobrepasar, pero no debes tener un precio fijo por persona (por ejemplo: tengo que gastar 50 para X). Primero decide lo que quieres regalar y después busca por opciones como hacerlo de la mejor manera. ¿Cómo se encuentra el regalo perfecto? Estas preguntas te podrán guiar en la búsqueda:

- ★ ¿Qué hace la persona en su tiempo libre? ¿Tiene algún pasatiempo favorito?
- ★ ¿Sabes de alguna cosa que siempre quiso tener, pero no ha tenido tiempo de buscar?
- ★ ¿Hay alguna actividad que quiere/debería probar y para la cuál puedes comprarle un vale?

Si no se te ocurre nada, entonces quizás vale la pena reflexionar nuevamente si realmente quieres regalar algo a esta persona en este momento. Si lo sientes necesario entonces busca aliados: amigos, familiares, otras personas que estén en la misma situación. Quizás le conocen mejor y tienen ideas que te pueden inspirar. O tal vez podéis juntaros para esta ocasión.

## Regalos responsables

La gran ventaja de empezar temprano con la planificación de los regalos navideños es que tienes suficiente tiempo para decidir lo que puedes regalar. Esto también incluye que tienes tiempo para buscar alternativas responsables. No compres lo más barato que encuentres, preocúpate por la calidad. No gastes en productos finales que sean más baratos que sus componentes, porque alguien está pagando por ello. Utiliza tu voz y voto como consumidor para apoyar una economía basada en valores, en la responsabilidad social y medio-ambiental. Casi siempre existe una alternativa más justa y más ecológica. Y si tienes tiempo y paciencia entonces la encontrarás.



Foto: jargas / flickr

Te dejo aquí unas preguntas (y palabras claves) que te pueden ayudar en tu búsqueda:

- ★ ¿Dónde fue producido? ¿Por quién? ¿Y en que circunstancias?
- ★ ¿Cuáles son las materias primas del producto? ¿Cuál es su impacto sobre el medio ambiente? Quizás hay alternativas con menos impacto.
- ★ ¿Es reciclable? ¿Si se rompe se puede arreglar fácilmente o tendrías que reemplazarlo?
- ★ ¿Es útil (o por lo menos bonito)? ¿O simplemente se añadirá al montón de cosas guardadas en un armario que parece no tener fondo?

¿Sirve para reemplazar (o evitar la compra de) algo más contaminante?

No es necesario hacer un doctorado antes de ir de compras, pero reflexionar sobre el origen y su futuro tras el uso de un producto, ya nos da bastante pistas sobre su impacto socio-ambiental. Si utilizas tu buscador de confianza en la red, entonces puedes utilizar las siguientes palabras en combinación con lo que buscas: sostenible (por ejemplo: muebles sostenibles), de comercio justo, ecológico (por ejemplo: cosmética ecológica), orgánico (por ejemplo: ropa orgánica), bio (por ejemplo: accesorios bio), de bajo consumo (por ejemplo productos electrónicos), ...

## Aprovechando una vida más minimalista

Quizás lo más importante de todo es que regales con el corazón. Que regales cuando sientes que quieres dar algo, y no porque la sociedad ha decidido que este mes tienes que gastarte un montón de dinero en regalos. Eso comporta que quizás este diciembre no regales nada a tu pareja. Pero que en marzo de repente encuentres el regalo perfecto y le añadas el sabor de la sorpresa. Así te puedes concentrar en las cosas que te gustan. Aprovechalo. Y no dejes que la navidad llene tu casa de cosas que no quieres. O la casa de otros.

Si necesitas más inspiración puedes visitar el blog de ValeDeOro o inspirarte en uno de los otros blogs que puedes encontrar en la página de recursos del libro “Minimalismo Anticrisis”. También puedes optar por leer la guía completa de como aplicar el minimalismo en tu vida diaria, tanto en soporte papel como en formato electrónico.

¡Feliz Navidad!



## Sobre la autora

### Valentina Thörner da Cruz

Valentina es experta en minimalismo aplicado y consumo responsable. Escribe en el blog [Valedero – Sostenibilidad y Minimalismo \(http://valedero.es\)](http://valedero.es) sobre la importancia y las maneras de salvar el planeta y la propia felicidad con una vida privada y profesional más simple y más satisfactoria.

Como *professional organizer* apoya a personas que quieren simplificar su vida y cambiar su propia relación con el consumismo y los objetos que les rodean. Para saber más sobre su trabajo, puedes visitar su página profesional <http://valedero.com>.

Valentina ha publicado varios manuales minimalistas gratuitos en su blog (<http://valedero.es/libros>). Un recorrido completo por la filosofía minimalista como filosofía de vida encontrarás en su libro “[Minimalismo Anticrisis](http://minimalismoanticrisis.com)” (<http://minimalismoanticrisis.com>)

Valentina es alemana afincada en Barcelona. Si quieres contar de tu experiencia puedes mandar un email a [val@valedero.es](mailto:val@valedero.es) o contactar con ella en [@valedero](https://twitter.com/valedero)



Valentina  
Thörner da Cruz  
Minimalista y bloguera