



Article

# Impacto de la Navidad en la Salud y el Bienestar por parte del Grupo de Investigación SALBIS: Estudio Observacional con Alta Dosis de Espíritu Festivo

Pilar Marqués-Sánchez <sup>1\*</sup>, Francisco Javier Pérez-Rivera <sup>1</sup>, Raquel Leirós-Rodríguez <sup>1</sup>, Ana Felicitas López-Rodríguez <sup>1</sup>, Arrate Pinto-Carral <sup>1</sup>, M<sup>a</sup> José Álvarez-Álvarez <sup>1</sup>, Enedina Quiroga-Sánchez <sup>1</sup>, Óscar Rodríguez-Nogueira <sup>1</sup>, Bibiana Trevisón-Redondo <sup>1</sup>, Natalia Calvo-Ayuso <sup>1</sup>, Gema Serrano-Gemes <sup>1</sup> y David Bermejo-Martínez <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Laboratorio de villancicos, redes familiares y promoción de regalos con brillo festivo. Grupo de investigación SALBIS. Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de León (Campus de Ponferrada).

\* Correspondence: [pilar.marques@unileon.es](mailto:pilar.marques@unileon.es)

## Abstract

**Introducción:** La actividad investigadora sostenida y las cargas docentes pueden afectar negativamente a la salud y al bienestar de las personas que integran los grupos de investigación. La Navidad ofrece un contexto particular en el que se modifican rutinas, prioridades y formas de relación, con posible impacto sobre la salud percibida. **Objetivo:** Analizar el impacto de la celebración de la Navidad en la salud y el bienestar percibidos de los miembros del Grupo de Investigación SALBIS. **Métodos:** Se realizó un estudio observacional descriptivo durante el periodo navideño, registrando cambios en el bienestar emocional, la percepción de estrés, los hábitos de alimentación, sueño y actividad física, el consumo de alcohol y tabaco y la calidad de las relaciones sociales. La información se obtuvo mediante autoinformes y observación informal en distintos contextos cotidianos. **Resultados:** Se observó un incremento en el bienestar emocional y en la percepción de apoyo social, junto con una mayor frecuencia de excesos alimentarios, alteraciones del sueño y estrés asociado a las exigencias económicas, familiares y laborales propias de estas fechas. El balance percibido fue globalmente positivo cuando las celebraciones se vivieron con expectativas realistas, apoyo social y tiempos de descanso suficientes. **Conclusiones:** La Navidad, concebida como intervención estacional con alta carga simbólica y afectiva, puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar percibidos, aunque también comporta riesgos asociados a los excesos y a la sobrecarga emocional. La promoción de celebraciones más saludables, sostenibles y equitativas podría considerarse una estrategia complementaria de promoción de la salud en la población general. Con todo ello, desde el Grupo de Investigación SALBIS os deseamos a todos una Feliz Navidad, así como un Feliz Año Nuevo. ¡Brindemos estas fiestas por tener proyectos ilusionantes, experiencias compartidas, salud, y, evidentemente, por obtener excelentes resultados en investigación!

**Keywords:** Navidad; SALBIS; Salud; Sostenibilidad; Felicitación

Academic Editor:

Received: Christmas

Revised: Christmas

Accepted: Christmas

Published: Christmas

**Citation:** Felicitación SALBIS 2025

**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of Pilar Marqués-Sánchez (PMS) license (<https://pilar.marques.sanchez.org/licenses/by/4.0/>).