

¿Te abruma la época navideña? 7 formas para cuidar tu salud mental



Expertos en psicología te ayudan a reconocer situaciones que pueden causar estrés, tristeza, ansiedad o depresión y cómo poder encararlas

20/12/2024

Shutterstock

¿La temporada navideña te pega emocionalmente? No eres el único o la única. La **Asociación Americana de Psicología** reportó en 2022 que **el estrés y la ansiedad aumentan significativamente en diciembre**.

*“El **cambio estacional**, en conjunto con el **significado** y las **expectativas** de la temporada de fiestas, son factores que pueden contribuir a la **aparición de síntomas afectivos y anímicos**”, de acuerdo con el **Dr. Ricardo Caraza**, jefe del servicio de Psiquiatría y Salud Mental de [TecSalud](#).*

También, parte de los **problemas emocionales de esta época** se presentan cuando **las personas se enfocan en lo que no tienen, en lo que han perdido, en quienes ya no están o lo que no han logrado**, según Miriam Nava, directora

de [Bienestar Estudiantil](#) del campus Estado de México.

Ambos especialistas te comparten cuestiones comunes que pueden **estar detrás de tu sentir y consejos de cómo salir adelante.**

[1. ¿Presión social? Cómo evitar sentirte mal](#)

[2. Ante una pérdida o duelo, vívelo de forma personal](#)

[3. Si hay dificultades económicas, recuerda: son temporales](#)

[4. Aprende a identificar tus estados de ánimo y su duración](#)

[5. ¿Altas expectativas en cumplir tus propósitos? No te sobrecargues](#)

[6. Tips sencillos para cuidar tu salud mental en épocas decembrinas](#)

[7. Recursos a tu alcance para buscar ayuda profesional](#)



1. ¿Presión social? Cómo evitar sentirte mal

Para algunos, las fiestas decembrinas traen con **incómodos comentarios de familiares** acerca de **parejas, juicios sobre orientaciones sexuales o expectativas sobre logros académicos**.

"No tienes que cubrir las necesidades de los demás", te comparte Miriam, quien te recomienda contra estos comentarios y expectativas sociales el **autoconocerte**.

"Saber bien quién soy, conocerme a mí mismo, de esta manera cuando lleguen estos comentarios, tendré la seguridad de **qué estoy haciendo y por qué lo estoy haciendo**", apunta.

La experta te **recomienda** este **ejercicio**:

Haz una **lista donde reconozcas tus talentos, tus aptitudes y fortalezas**. Pero también lo ideal, es buscar un acompañamiento de un psicólogo para mejorar el "músculo" del autoconocimiento con la asesoría de un especialista.

[> Regresar a todos los consejos](#)



2. Ante una pérdida o duelo, vívelo de forma personal

Otro factor puede ser que las festividades **lleguen en el peor momento:** cuando acabas de **terminar una relación amorosa, perdiste un ser querido o mascota, o reprobaste una materia.**

"Cada uno vive de manera personal su duelo. Hay quienes lo superan distrayéndose, socializando y otros que lo viven de manera más íntima, a lo mejor tomándose su tiempo, incluso aislándose en algún momento de la gente", señala Miriam.

No existe una manera correcta de superar el duelo, así que la especialista recomienda que **hagas lo que mejor te haga sentir, lo que te ayude a superarlo y te produzca tranquilidad.**

Si para ti es mejor no ir, quédate en casa; si necesitas distraerte, ve a la fiesta.

*"Además, algo importante que debes saber es que **este duelo es temporal, lo vas a superar, este estado no es para siempre**".*

En esta **nota CONECTA** te compartimos más [consejos que te ayudarán a vivir el duelo](#).

"Algo importante que debes saber es que este duelo es temporal, lo vas a superar". - Miriam Nava

[> Regresar a todos los consejos](#)

3. Si hay dificultades económicas, recuerda: son temporales

Si tu familia está atravesando por **dificultades económicas en esta época**, lo más importante es **tener una comunicación muy clara**, para que conozcan en **qué áreas deben ajustarse**, te aconseja Miriam.

"La recomendación es ser empáticos: entender que la situación familiar de este momento a lo mejor no da para la fiesta o las vacaciones que esperábamos, pero podemos hacer otras cosas".

También recuerda que es una situación temporal, señala la experta.

En esta nota puedes encontrar [25 ideas si vas a pasar tu navidad en casa](#).

[> Regresar a todos los consejos](#)



4. Aprende a identificar tus estados de ánimo y su duración

Sentirse **persistentemente triste, ansioso, irritable e incluso incapaz de afrontar tareas rutinarias** a la par de los festejos son **señales** ante las cuales el Dr. Caraza recomendó estar alerta.

*“Es muy importante **diferenciar entre sentimientos de tristeza, nostalgia o melancolía**, que pueden presentarse de manera más **intermitente** en esta época, **a los de una depresión**, donde existe cierta **constancia** en cómo nos afecta”,* explica el experto.

Identificar **cómo nos sentimos, su frecuencia y cómo afecta nuestras vidas** te permite [recibir el tipo de ayuda más adecuada a tus necesidades](#), señaló

el experto.

Un dato vital que todo alumno debe saber: tu Seguro de Gastos Médicos incluye la terapia psicológica o psiquiátrica

[> Regresar a todos los consejos](#)

5. ¿Altas expectativas en cumplir tus propósitos? No te sobrecargues

La **sobrecarga de futuras actividades y metas** para la llegada de un nuevo año puede ser una fuente de depresión y ansiedad en nuestras vidas, explicó el Dr. Caraza.

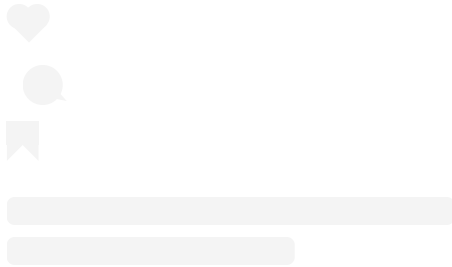
*“Lo recomendable es **empezar por metas a corto plazo que sabemos que podemos cumplir** y de poco en poco ir generando objetivos a mediano y largo plazo para evitar frustrarnos”, indicó.*

El Dr. Caraza recomendó **marcar propósitos que sepas que puedes cumplir** y procura romper tus actividades en pequeñas unidades para **evitar abrumarte y poder ir avanzando poco a poco, disfrutando de cada logro, por pequeño a grande que sea.**

[> Regresar a todos los consejos](#)



[View this post on Instagram](#)



6. Tips sencillos para cuidar tu salud mental en épocas decembrinas

El **Dr. Ricardo Caraza y Miriam Nava**, directora de **Bienestar Estudiantil del campus Estado de México** te enlistan **consejos sencillos** que puedes poner en práctica **si tu ánimo no anda al 100 en este época decembrina:**

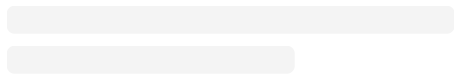
- Efécate en **lo que tienes**, a quiénes **tienes a tu lado** y lo que **has logrado**.
- **Habla con personas cercanas a ti** sobre **lo que sientes**.
- **Visita o mantén contacto** con tus **seres queridos**.
- Mantén una **actitud de agradecimiento y valor hacia lo que tienes y recibas** en esta época.
- Reconoce tus **talentos**.

- Plánteate **objetivos posibles**.
- Haz **actividades que te relajen** como: dibujar, escribir, ejercitar, cantar, caminar.
- Mantén tu **mente en el aquí y en el ahora**, no pienses en el pasado o futuro.
- Realiza **técnicas de respiración *mindfulness* o yoga**.
- Identifica en **qué cosas te equivocaste para aprender de esa experiencia**.
- Toma **descansos cortos de relajación personal a solas o busca pasatiempos** que requieran actividad física o mental.
- **Come alimentos saludables, duerme lo suficiente y realiza actividad física regular.**

[> Regresar a todos los consejos](#)



[View this post on Instagram](#)



7. Recursos a tu alcance para buscar ayuda profesional

Si eres estudiante del Tec de Monterrey y necesitas ayuda, debes saber que **tu Seguro de Gastos Médicos Mayores (SGMM) cubre la terapia psicológica o psiquiátrica.**

Para más detalles de tu **SGMM** puedes ingresar a <https://tqueremos.tec.mx/es> y seleccionar la opción TQUEREMOS (del menú superior) e ir a SGMM.

También puedes acercarte al **departamento de Bienestar Estudiantil de tu campus** para ser canalizado a la mejor opción, según tus necesidades.

Si requieres una ayuda inmediata, puedes llamar a la **línea de TQueremos** para recibir primeros auxilios psicológicos.

- **800 813 9500**
- Sin costo, las 24 horas, los 365 días del año
- La línea es un **servicio directo confidencial** para ti como estudiante de prepa (con autorización de tus padres), profesional y posgrado, así como para tus familiares, en la cual **podrás ser escuchado/a por un(a) profesional y recibir apoyo de manera constante.**

[> Regresar a todos los consejos](#)

LEE TAMBIÉN:

