

Claves para cuidar la salud mental durante las fiestas decembrinas

La llegada de diciembre suele venderse como una época de **alegría absoluta**, pero para miles de venezolanos la realidad es distinta: **sillas vacías por la migración, presupuestos ajustados y recuerdos de una infancia que parece lejana.**

En una entrevista para **Radio Fe y Alegría Noticias**, la psicóloga **Laura Delgado** señaló que sentir soledad o tristeza en estos días no solo es común, sino totalmente válido.

«Algo nos duele porque significó mucho para nosotros», explicó Delgado, quién señaló que el reto no es «**bloquear**» el dolor, sino aprender a caminar con él sin dejar que nos paralice. Sostuvo que la clave reside en convertir esa nostalgia en un puente para reconectar con nuestras raíces y con las personas que aún nos rodean.

Contra el aislamiento una de las mayores alertas de la psicóloga es la tendencia al encierro. En la reseña la especialista señala que aunque la falta de recursos económicos pueda desanimar, insiste en que socializar no requiere grandes gastos.

«**Somos seres sociales por naturaleza**; lo peor que podemos hacer es aislarnos», afirmó. Sugiere salir de la rutina y, sobre todo, usar la tecnología con propósito.

- **Las videollamadas no tienen por qué ser frías:** Cocinar una receta familiar en conjunto a través de la pantalla o intercambiar fotos antiguas son formas de mantener viva la conexión emocional a pesar de los kilómetros.
- **Honrar a los que no están:** Para quienes lidian con el duelo de seres queridos fallecidos, la especialista propone «rituales de luz». Encender una vela, preparar su plato favorito o escribir una carta. Estos actos simbólicos ayudan al cerebro a procesar la pérdida de forma sana.

Sin embargo, Delgado hizo una distinción importante: aunque las actividades placenteras ayudan a segregar neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, no son milagrosas. En casos de depresión diagnóstica, ansiedad severa o traumas, la ayuda profesional –psicoterapia o tratamiento médico– sigue siendo

indispensable y no puede ser sustituida por consejos motivacionales.

Con información de El Impulso