

Consejos para cuidar tu salud mental durante la Navidad

Las festividades navideñas y la finalización del año suelen estar asociadas al regocijo y a la celebración. Sin embargo, durante esta época, muchas personas tienden a experimentar montos elevados de estrés, ansiedad, tristeza, nostalgia y soledad. De allí la importancia de saber cómo cuidar nuestra salud mental durante la Navidad. A continuación, te lo contamos.

Los mejores consejos para cuidar la salud mental en Navidad

Aunque parezca contrario a la intuición, la época navideña se ha relacionado con una disminución de la satisfacción vital y del bienestar emocional. Así lo sugiere un estudio publicado en *Applied Research in Quality of Life*.

Esto puede deberse, en gran parte, a la carga cultural y simbólica que le hemos adjudicado a esta época del año. En ella, se supone que debemos estar felices, haber cumplido nuestras metas planteadas, tener todo lo que deseamos y permanecer sin conflictos con nuestros familiares.

Entonces, cuando la persona se da cuenta de que su situación no corresponde con estas pretensiones, desarrolla sentimientos de frustración. Malestar que empeora si existe un diagnóstico de depresión o ansiedad de base.

Además, los gastos navideños, la organización de las festividades, la ausencia de seres queridos, el encuentro con familiares que no son de nuestro agrado, el caos en tiendas y calles, entre otros, suelen ser los detonantes más comunes del malestar en la época navideña.

1. Replantearse las expectativas en torno a esta festividad

Las representaciones culturales en torno a la época navideña siembran una variedad de expectativas irreales, que nos hacen creer que en estas festividades debemos tenerlo todo, estar en paz y felices.

Sin embargo, estas pretensiones tienden a ser perjudiciales para muchas personas. Especialmente, para aquellas que están atravesando problemas reales:

- Pérdida reciente de un ser querido.
- Rupturas de pareja.
- Pérdida de empleo.
- Falta de dinero.
- Desahucios.

Por lo tanto, te invitamos a replantearte estas convenciones sociales y a que identifiques qué es lo que te haría sentir más a gusto durante estas fechas. En otras palabras, date la oportunidad de vivir la Navidad a tu manera, adaptándola a tus necesidades personales y posibilidades.

Por ejemplo, si no lo deseas, no tienes la obligación de asistir a todos los compromisos que se te presenten. Si prefieres disfrutar esta época solo con tus allegados más cercanos y sin celebraciones ostentosas, pues hazlo.

2. Evitar los derroches innecesarios

Muchas personas se dejan llevar por el espíritu de la época y caen en la trampa del consumismo y las compras innecesarias. Esto puede ser una fuente de futuras preocupaciones y ansiedades a la hora de enfrentar el próximo año. Este tipo de gastos tienden a dejar un gran desbalance en las finanzas.

Por lo tanto, aconsejamos que disfrutes las festividades navideñas con una mayor consciencia de tus posibilidades económicas. Recuerda que el bienestar difícilmente lo encontrarás en los bienes materiales; la verdadera satisfacción está en los vínculos sanos y haciendo lo que nos gusta.

3. Ajustar y adaptar los objetivos personales

En esta época, es bastante común que nos detengamos a reflexionar sobre los objetivos que hemos conseguido a lo largo del año. Sin embargo, esta toma de consciencia tiende a hundir el ánimo de muchas personas, pues se dan cuenta de que no han materializado los deseos y metas que se propusieron.

En este caso, lo primero que debemos hacer es dejar la culpa a un lado. Pues lo más probable es que, al momento de plantearnos los objetivos, no hayamos tenido en cuenta los factores que dificultan la consecución de los mismos. En consecuencia, lo ideal será ajustar y adaptar esos objetivos, considerando los aprendizajes que obtuvimos a lo largo de este año.

Por su parte, es importante que seamos conscientes de que la lista de objetivos y metas no tiene por qué trabajarse solo al finalizar el año. Podemos volver a ella en cualquier momento, ajustándola y adaptándola a nuestras necesidades y posibilidades.

De hecho, hasta podemos rehacer la lista en cualquier fecha si las circunstancias así lo requieren. La idea es que alcances tus deseos a tu ritmo, dejando de lado las pretensiones sociales sobre los objetivos de fin de año.

4. Estar con aquellas personas que nos hacen sentir a gusto

Las convenciones sociales navideñas nos imponen la celebración y la unión familiar a pesar de las diferencias y conflictos. Si bien la reconciliación y el reencuentro son necesarios para algunos, para otros ni siquiera es posible la pretensión.

En estos casos hablamos de vínculos familiares irreparables, donde hubo mucho daño y los intentos de acercamiento han sido infructuosos. Si queremos cuidar nuestra salud mental en Navidad, **evitemos estar con personas con quienes no queramos estar.**

5. Evitar los temas de conversación controvertidos

Por último, si decidimos celebrar con nuestros seres queridos, lo más recomendable será evitar aquellos temas de conversación delicados y controvertidos, como los que involucran política, conflictos familiares sin resolver o ideologías en pugna.

Asimismo, te aconsejamos evitar los excesos en el consumo de alcohol, ya que pueden incrementar los conflictos y los accidentes.

Una tarea de todo el año

Para concluir, recalcamos que la salud mental debe ser cuidada en todo momento del año, no solo en Navidad. De hecho, si constantemente estamos trabajando en ella, estas festividades pueden ser mucho más llevaderas y placenteras.

Con información de [Mejor Con Salud](#)