

¿Depresión en Navidad? 8 tips que te pueden ayudar en esta temporada



Para algunas personas, las **fiestas decembrinas** pueden ser **días difíciles y emocionalmente agotadores**, que pueden traer **detonantes** para la **depresión**.

El **Dr. Ricardo Caraza**, jefe del servicio de Psiquiatría y Salud Mental de [TecSalud](#), dijo que la **depresión** es un **padecimiento persistente** que afecta el **estado de ánimo** e impacta el **desempeño** de las personas.

*“Todos podemos tener **cambios de ánimo** este fin de año, pero cuando se habla de una **tristeza más intensa y persistente** es cuando nos preocupamos de una **depresión**”,* explicó.

*“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**”,* agregó.

Para ayudar a procesar tus emociones y **mantener un espacio mental sano**, te compartimos **8 consejos** que compartió este especialista a [CONECTA](#) para lidiar con la **depresión en Navidad**.



/> width="775" loading="lazy">

1. 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”,* explicó.

Identificar cómo nos sentimos, su frecuencia y cómo afecta nuestras vidas es imperativo para poder recibir el tipo de ayuda más adecuada para nuestras necesidades, señaló el experto.

2. Evitar aislarse de los seres queridos

Si bien buscar **tiempo a solas para recargarse** puede ser una reacción natural y saludable ante las presiones de la temporada, el experto indicó la **importancia de no aislarse**, ya que esto puede **empeorar** los sentimientos de **soledad y de tristeza**.

*“La **interacción social con personas** que queremos ayuda **mejorar tanto nuestro estado de ánimo, como la salud mental en general**. Esta no necesita ser extensa, pero sí debe ser algo que integremos en nuestro día”,* indicó el Dr. Caraza.

Hablar con personas cercanas a ti sobre tus preocupaciones, o incluso, sobre tu día, puede ayudarte a mantener una conexión con el mundo exterior.



/> width="599" loading="lazy">

3. Reflexionar por lo que hay que agradecer

Dado que las sensaciones de desesperanza son comunes cuando se vive una depresión en Navidad, es posible que uno termine con **pensamientos en espiral enfocados en la negatividad**.

Hacer un **ejercicio de reflexión** desde un **espacio de agradecimiento** nos puede ayudar a **identificar y celebrar** todo lo que tenemos actualmente en la vida.

“Enfocarnos en lo que sí hemos logrado durante el año es parte de un balance que necesitamos en nuestras vidas, sobre todo porque nos ayuda a generar perspectiva de todo lo demás”, añadió el Dr. Caraza.

4. Identificar en qué cosas me equivoqué para aprender de esa experiencia

A pesar de que **sobre enfocarse en los errores que hemos cometido puede ser algo contraproducente**, es posible pensar en estos bajo una **mirada de aprendizaje**, sobre todo si se trata de conductas que queremos evitar repetir.

El especialista recomendó hacer una **recapitulación de aquellas conductas que han sido dañinas, ya sea** para ti o para otros, y enfoca tu mente en lo que ganaste tras haber pasado por esa experiencia.

“Las épocas se prestan para este espacio de introspección, solo que hay que hacer un esfuerzo por hacer un análisis con menos juicio hacia nosotros mismos para evitar irnos a cuestiones de culpabilidad, enojo, etc.”, indicó el experto.

"Hay que cuidar de la mente del mismo modo que cuidamos al cuerpo todo el año".



/> width="685" loading="lazy">

5. Establecer propósitos realistas

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 lograr todo** lo que te propongas para este 2023.

6. Mantener los hábitos saludables que se desarrollaron en el año

Las **indulgencias de las fiestas** pueden ser **motivo de agobio**, sobre todo si te fuerzan a **romper con las conductas saludables** que te habías esforzado por trabajar durante el resto del año.

*“Creo que la clave es el balance, **identificar y reconocer nuestros propios límites sin necesariamente restringirse** o evitar disfrutar este espacio de recreación que tenemos”,* aconsejó el jefe del servicio de Psiquiatría y Salud Mental de TecSalud.

Comer alimentos saludables, dormir lo suficiente, realizar actividad física regular y evitar el consumo excesivo de tabaco o alcohol son formas en las que podemos mejorar nuestro estado mental para el año nuevo.



/> width="589" loading="lazy">

7. Recarga tu batería mental al balancear el tiempo personal

Convivir con otros durante las fiestas y aprovechar la ocasión para formar parte de distintas celebraciones grupales son elementos característicos de la época decembrina.

Sin embargo, esto no significa que no puedas **dedicar algo de este periodo realizando actividades personales** que no solo disfrutes, sino que te sirvan para **recargar tu batería**

mental.

Expertos como el Dr. Caraza sugieren **tomar descansos cortos de relajación personal** a solas e incluso crear **espacios en tu rutina donde se incorporen pasatiempos** que requieran actividad física o mental.

8. Buscar ayuda profesional antes de que la situación empeore

Recuerda que la **orientación y ayuda por parte de profesionales de la salud mental** no para durante la época navideña.

Si aún con tus **esfuerzos personales y el acompañamiento de tus seres queridos** te es difícil manejar tu salud mental, **acudir con especialistas siempre es una opción válida**, subrayó el experto de **TecSalud**.

*"Si nuestra **tristeza es persistente y afecta nuestro día a día de manera intensa, ahí ya es un síntoma que no necesariamente va a mejorar cuando acaben las fiestas.***

*"Hay que **cuidar de la mente del mismo modo que cuidamos al cuerpo todo el año**", concluyó.*

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:

<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/depresion-en-navidad>