

# ¿Depresión en la época navideña? Cómo detectarla y enfrentarla



La llegada del fin de año, el significado de las fechas, el estrés, la falta de luz por la temporada invernal, son algunas de las causas que pueden provocar **depresión** en las personas en la época navideña, señalaron especialistas del Tec de Monterrey.

**Marcela Rodríguez**, psicóloga del Departamento de Consejería del Tec campus Monterrey, **atribuyó el motivo de la depresión** en esta época por ser **la parte reflexiva de cierre de año**.

*"Temas no resueltos, metas no cumplidas, de pérdidas de personas significativas, un rompimiento o un cambio de ciudad. Eso sí puede ser un detonante que active un estado depresivo"*, indicó.

La doctora **Valeria Angulo**, especialista en psiquiatría de TecSalud, indicó que otros factores tienen que ver con el significado de estas fechas,



/>>

"En algunas personas puede traerles sentimientos de soledad, culpa, melancolía, y también estrés. La **época navideña viene con demandas que pueden resultar estresantes**. También por ejemplo, pueden intensificarse sentimientos de duelo", aseveró.

"Un principal punto para ir erradicando es hablar de cuando estamos mal, Hay fluctuaciones en el estado de ánimo. **Lo importante es el aprendizaje** de ello, para **identificar nuestras fortalezas** para generar **resiliencia**", aconsejó Rodríguez.

"Estas fechas son para disfrutarlas, pero también todas las épocas del año deben ser disfrutables. **Estar bien nos ayuda a que busquemos que todo vaya bien a nuestro alrededor**".

"A veces las personas tendemos a dejar nuestro **bienestar para el último cuando es de lo más importante**", finalizó la doctora Angulo.

**LEE TAMBIÉN:**

## **¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?**

La doctora Angulo definió la **depresión** como un padecimiento que **afecta el estado de ánimo** de las personas que **impacta el desempeño de sus actividades**.

"Principalmente es un **estado de tristeza predominante**, que se vuelve **crónico**, y que afecta a una persona por un tiempo determinado. acompañado de otros síntomas", definió.

También se presentan **intranquilidad**, ideas de **culpa**, ideas de **baja autoestima** o pensamientos de hacerse daño, indicó.



/>>

La diferencia entre la tristeza y la depresión, señaló, es que esta última afecta a una persona al sentirse triste todo el día **por al menos 2 semanas**.

*"Una persona en depresión también puede manifestar **irritabilidad**, presentar **dificultad para disfrutar** cosas que antes eran placenteras, **alteraciones en la calidad y cantidad del sueño**, el **apetito** y la **energía**",* señaló.

Otros síntomas la **disminución en las capacidades cognitivas**, como la disminución de la **atención** y **concentración**.

Señaló que **es cierto que la falta de luz solar tiende a predisponer** a las personas a estar en **situaciones depresivas**.



/>>

## LAS RECOMENDACIONES

Las especialistas pidieron ver esta parte reflexiva como una **oportunidad** para **valorar** lo que **logramos**, lo que **aprendimos**, y no solo ver las **pérdidas** o lo **no cumplido**, además recomendaron:

- **Reflexionar** sobre lo que se sienten agradecidos
- Identificar en qué cosas me equivoqué para **aprender** de esa **experiencia**
- Tener una **actividad, física o espiritual**, que **disfrute** que se pueda mantener con cierta periodicidad.
- Poner un **propósito realista** en cada uno de los ámbitos de la vida.
- Tratar de **balancear el estrés** y no perder de vista el bienestar contra otras demandas del entorno.
- En caso de notar que no estamos del todo bien, **buscar orientación** y no esperar a que la situación progrese.



/>>

## ¿CUÁNDO HAY QUE PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Cuando se identifiquen los síntomas o señales de alerta hay que **acudir a una valoración psicológica o psiquiátrica**, aún y cuando sean leves.

Los especialistas se encargarán de **orientar** y ayudarán a **prevenir** la progresión de condiciones como estrés o trastornos de ansiedad.

## LA LÍNEA DE AYUDA DEL TEC

[La Línea de Apoyo 24 horas del Tec de Monterrey](#) está disponible para todos los **estudiantes 01-800-139-500 o al celular 44-22-95-30-04**.

Además, **TecSalud** cuenta con psiquiatras y psicólogos en el Hospital San José y Zambrano Hellion.

## LEE TAMBIÉN: