

El “Síndrome de Diciembre”: Cuando el fin de año afecta nuestra salud mental

Durante diciembre, muchos experimentan una mezcla de emociones: entusiasmo por las celebraciones, estrés, nostalgia al reflexionar sobre el año que termina y, en algunos casos, una sensación de agobio o tristeza. Este fenómeno, conocido como el “Síndrome de Diciembre”, se ha convertido en un tema recurrente para especialistas en salud mental, quienes advierten sobre sus posibles impactos en el bienestar emocional y físico.

El “Síndrome de diciembre” Aunque no es un diagnóstico médico formal, se describe como el conjunto de emociones y comportamientos que emergen al final del año. Entre las causas más comunes están la presión por cumplir metas, el aumento de responsabilidades laborales y familiares, y las expectativas sociales en torno a las festividades.

Anuncio Patrocinado



Impacto en la salud mental y física

El cierre del año puede ser un periodo particularmente desafiante, especialmente para quienes han enfrentado pérdidas, decepciones o tensiones acumuladas. Esto puede manifestarse en ansiedad y estrés vinculados al cierre de proyectos o compromisos sociales, trastornos del ánimo como melancolía o tristeza al recordar momentos difíciles, e incluso insomnio y fatiga derivados de una agenda recargada y falta de autocuidado. En términos físicos, es común experimentar dolores de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos asociados a una dieta desequilibrada o consumo excesivo, e incluso mayor vulnerabilidad a

enfermedades debido al debilitamiento del sistema inmunológico por el estrés.

Estrategias para prevenir y manejar el Síndrome de Diciembre

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

El psicóloga Constanza Echeverría O comparte algunas recomendaciones para esta etapa:

- **Planificación realista:** Prioriza tus actividades y establece límites saludables para evitar la sobrecarga
- **Distribuye las tareas en objetivos generales y objetivos específicos:** Elige una meta general y la desglosas en objetivos específicos, los cuales nos vamos a ir centrando en ir cumpliendo de a un objetivo específico y no todos a las vez, para así ir sintiendo que nos acercamos a la meta y vamos viendo resultados constantemente, lo cual nos motivara a seguir al siguiente objetivo.
- **El afecto no va en cuanto costó algo:** Otro elemento que nos puede provocar estrés es el dinero, gastamos más que en otros meses ya que debemos comprar regalos, decorar la casa, etc. Y muchas veces no tenemos un presupuesto grande, sin embargo, una

grande lista de gastos, los cual nos puede agobiar. Sin embargo, si su situación económica es ajustada recuerde que no es necesario hacer regalos grandes para expresar el afecto. Gastar más dinero en la noche de Navidad no mejorará sus relaciones familiares. Por el contrario, hará que se estrese y se ponga aún más ansioso.

- **Lista de aprendizaje:** Muchas veces una de las cosas que nos agobia y frustra es la sensación de que se acabó el año y no pude cumplir las metas que me había puesto. Yo los invito a hacer el trabajo contrario, revisar qué es lo que aprendí de este año, qué cosas buenas me entregó y escribirlas en una lista para verlas de forma explícita. Celebra también cada avance o logro que tuvieron
- **Reflexionar y conversar:** Muchas veces las fechas de final de año nos complican debido a que sentimos que son muchas y las sentimos como una obligación. La invitación entonces es a cuestionar qué significa para mí la Navidad o las otras fiestas de final de año y poder conversarlo con nuestro entorno para que esas fechas nos hagan sentido y nos fijemos en el objetivo que tiene para nosotros y no el que sentimos que debemos cumplir. Por ejemplo, si para mí la Navidad tiene como objetivo la unión de la familia puedo hablarlo con mi entorno para que nos centremos en eso más que en la cantidad de regalos.
- **No es obligatorio expresar un “espíritu navideño” y de felicidad si no lo sentimos coherente con nuestro contexto.** Evitar fingir permite bajar el estrés debido a las expectativas de felicidad de los demás, mientras tomamos un espacio para nosotros y para realizar actividades relajantes y placenteras.
- **Cuidado emocional:** Dedicar tiempo a reflexionar y conectar con tus emociones. Hablar con un amigo o un terapeuta puede ser de gran ayuda.
- **Compartir con alguien nuestras emociones y pensamientos:** Cuando nos sentimos tristes, frustrados, nostálgicos u otras emociones, es importante hablarlo con una persona querida o un amigo que pueda acoger lo que nos pasa y nos hagan sentir escuchados y comprendidos. Gracias a la conversación con otros pueden nacer nuevos puntos de vista y nuevas perspectivas que nos pueden ayudar.

El “Síndrome de Diciembre”: Cuando el fin de año afecta nuestra salud mental

- Autocuidado físico: Mantén una rutina de sueño, alimentación equilibrada y ejercicio regular para contrarrestar el estrés.
- Red de apoyo: Busca la compañía de seres queridos y evita el aislamiento.

y tú, ¿qué opinas?