



El personaje representa a quienes se sienten abrumados en esta época:

# El estrés de fin de año y la presión por ser feliz pueden convertir a cualquiera en un Grinch

No todos viven la Navidad de igual forma, pero eso no significa que quienes no se entusiasman por la celebración no puedan participar. Respetar sus emociones y ajustar el festejo para que todos se sientan lo mejor posible es clave, afirman los expertos.

CONSTANZA MENARES

El Grinch era verde, amargado y odiaba la Navidad. Vivía en la cima de una montaña, rumiando desprecio por esta fecha mientras que, abajo, en la Villa Quién, todo era felicidad, cantos y regalos. El personaje, creado por el escritor estadounidense Dr. Seuss, trascendió su origen literario (apareció por primera vez en 1957), se volvió muy popular en una película (2000) y ahora representa a quienes no comparten el entusiasmo por esta festividad.

Y es que, "por causas bien diversas, la época navideña fomenta que aparezcan diversas formas de Grinch", dice Alberto Aedo, psiquiatra de adultos y jefe de la Unidad de Trastornos del Anímo de la Red de Salud UC Christus.

## Pérdidas y duelos

Entre ellos, precisa el especialista, se encuentran quienes "no conectan con la celebración porque el estrés acumulado durante el año hace que estén con menor capacidad de sintonizar con actividades placenteras. También están aquellos que conectan con experiencias relacionadas a pérdidas y duelos asociados a esta fecha, que se caracteriza por invitar a reuniones familiares. Por otro lado, en un contexto de supermercados y centros comerciales llenos de ruido y multitudes, las personas neurodivergentes pueden sentirse amenazadas. Y por último, están aquellos que hacen una crítica al so-



Es importante entender de dónde viene el malestar de quienes no lo pasan bien en la época navideña, para saber de qué forma sintonizar con ellos.

breconsumo".

"Balance de cuentas incompletas, metas no logradas y temor al porvenir, así como gastos excesivos en regalos, vestimentas y alimentos que van más allá de los recursos económicos disponibles", suma Rosa Behar, psiquiatra integrante de la Sociedad Chilena de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía, son otros de los motivos que convierten a algunos en Grinch.

Para ellos, continúa la experta, "la Navidad podría conllevar la movilización de sentimientos y emociones negativas como tristeza, tensión, dolor, angustia, frustración e ira, como los que sentía el personaje verde".

De hecho, añade Behar, "algunos pacientes del ámbito de la salud

mental, principalmente con síntomas de depresión y angustia, pueden descompensarse y sufrir interacción significativa en su desempeño psicosocial".

La clave para integrar a quienes no disfrutan la Navidad es ser comprensivos y buscar acuerdos, asegurando los entrevistados.

"Sería importante entender de dónde viene el malestar, para saber de qué forma sintonizar con estos distintos Grinch: desde un apoyo activo y fomentar el descanso en estos días para las personas que están 'quemadas' por el fin de año; poniendo en palabras las emociones asociadas al duelo de quien no está; o respetando y reduciendo el exceso de estímulos sensoriales para quienes estos se transforman en una gran

fente de ansiedad", comenta Aedo.

"Es verdad que hay una presión social por hacer las cosas de una manera y casi una imposición de estar feliz y pasarlo bien, pero cuando uno no se siente así, se hace aún más difícil. El consejo es no presionar a la persona para participar en algo que no quiere o disfruta. Es esencial generar espacios de conversación, previo al día de la celebración, para conocer qué es lo que no les gusta de la Navidad y saber cómo les gustaría pasarla. De esta forma se pueden tomar acuerdos para que todos disfruten lo mejor posible", puntualiza Nadia Ramos, directora del Centro de Psicología Aplicada y académica de la Facultad de Psicología de la U. de Talca.

La profesional agrega que, para

quienes son Grinch porque no les gusta la idea del consumo, por ejemplo, se pueden reemplazar los presentes con experiencias en conjunto.

## Compartir experiencias

"Decidir juntos qué comer, preparar la cena, cantar un villancico o cualquier otra canción que les guste, sacar fotos familiares, etc. ¡Las opciones son infinitas! lo importante es que hagan sentido a la familia y se respete y acoja la opinión de cada uno de sus miembros", dice Ramos.

Aedo coincide: "Una amable validación a estos Grinch permitirá comprenderlos, empatizar con ellos y, como en el libro y la película, terminar con ellos compartiendo estas fechas especiales".