

DANIELA TORO,  
SICÓLOGA DEL CENTRO CLÍNICO DEL ÁNIMO

## Presión festiva: El impacto emocional de las celebraciones navideñas

La época de Navidad puede implicar múltiples desafíos en cuanto a la forma de gestionar las emociones.

Este período está socialmente asociado a felicidad y alegría, lo cual es reforzado por los medios de comunicación. En ocasiones, puede implicar una presión por tener que sentirse feliz y alegre cuando quizás uno no lo está sintiendo debido a diversas situaciones.

Para muchas personas estas celebraciones evocan recuerdos dolorosos o tristes como la pérdida de un ser querido, una situación difícil que se ha vivenciado, una separación, sentimientos de añoranza por seres que están lejos geográficamente, etc.

Por otro lado, en muchos puede generar estrés y agobio asociado a todos los preparativos en torno a las fiestas, como las compras, gasto de dinero, preparativos para la cena de Navidad y múltiples eventos sociales.

Lo anterior conlleva un cambio en las rutinas habituales que puede generar en algunas personas ansiedad. Otras se sienten solas debido a que tienen a sus seres queridos lejos o ya no están y también algunos ven intensificados sus sentimientos de soledad crónica.

Las personas que no han generado lazos significativos o que tienen sentimientos anteriores de vacío pueden ver estos aumentados en las celebraciones. Hay muchas personas, incluidos los niños, que pueden tener expectativas en torno a los regalos y celebraciones que pueden resultar frustradas, lo cual también requiere de un adecuado manejo emocional.

Cuando los individuos empiezan a tener dificultades que se prolongan, como no poder lograr dormir bien o cambios en el apetito, síntomas de angustia y/o tristeza, pérdida de interés, experimentar desesperanza o sin sentido, dificultad para cumplir tareas, sentimientos de aislamiento o soledad es recomendable pedir ayuda y acudir a un profesional.

Cabe señalar, que estos síntomas tienen que ver con algo social, una celebración que evoca diferentes emociones por lo que implican las festividades propiamente tal. Estar solo sí es un factor que aumenta la posibilidad de sentirse triste o deprimido.

Según diversos estudios, las mujeres tienden a sentirse más deprimidas o ansiosas en Navidad que los hombres. Y, según estudio de la APA (American Psychological Association), un 44% de mujeres y un 31% de hombres refieren sentirse estresados o ansiosos durante la Navidad.

Asimismo, los estudios de la OMS (Organización Mundial de la Salud) refieren que las mujeres tienen un 50% más de probabilidades que un hombre de experimentar depresión.

Los problemas de salud mental que más se pueden agudizar en Navidad son la depresión, el estrés, cuadros de ansiedad, consumo excesivo de alcohol y drogas.

Es fundamental reconocer que no todas las experiencias de Navidad son iguales, y que sentirse abrumado o triste en estas fechas no es algo extraño ni debe ser minimizado.

La salud mental en esta época merece ser tratada con la misma importancia que cualquier otro aspecto de nuestro bienestar. Si bien es una temporada que promueve la conexión, la empatía y la solidaridad, también es una oportunidad para ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás. Buscar apoyo, ya sea en la familia, en amigos o en un profesional, puede ser el primer paso para recuperar el equilibrio emocional y transformar esta época en una oportunidad para sanar, reflexionar y cuidar de nuestra salud mental. No hay una sola manera de vivir la Navidad, y cada uno merece la libertad de celebrarla de la forma que más le haga sentir bien.