



## Llamam a cuidar salud mental ante el “Síndrome de Diciembre”

● 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.

Según información de Grupo Cetep, entre las Estrategias para prevenir y manejar este Síndrome, la psicóloga Constanza Echeverría comparte algunas recomendaciones, tales como priorizar las actividades y establecer límites saludables para evitar la sobrecarga y distribuir las tareas en objetivos generales y objetivos específicos. 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. Sin embargo, si su situación económica es ajustada recuerde que no es necesario hacer regalos grandes para expresar el afecto.

Si las emociones negativas persisten o interfieren significativamente con la vida diaria, es fundamental acudir a un especialista en salud mental. Este puede proporcionar herramientas y estrategias personalizadas para afrontar el fin de año de una manera más saludable. ☺