

# “Síndrome de Diciembre”

Diciembre, mes de celebraciones y reencuentros, es también un periodo donde se acentúan los desafíos emocionales y económicos, para una gran parte de la población chilena. En los últimos años, se ha acuñado el término “Síndrome de Diciembre”, para describir el cúmulo de estrés y ansiedad que afecta a muchas personas durante esta época del año. Es un fenómeno complejo que involucra desde las presiones sociales hasta las dificultades económicas y psicológicas, que se intensifican al llegar a la recta final del calendario.

La presión por cumplir metas pendientes y el exceso de actividades sociales y laborales, generan ansiedad y fatiga. Además, estas fechas traen consigo un componente de reflexión que puede ser positivo, pero también doloroso, especialmente para quienes enfrentan la nostalgia o la ausencia de seres queridos.

Es común también caer en la trampa de las expectativas poco realistas. Queremos cerrarlo todo “perfecto”, lo que muchas veces se traduce en un desgaste innecesario. Además, el gasto económico

asociado a las festividades, suma otro nivel de tensión, especialmente en un contexto como el chileno, donde el endeudamiento es alto. Sin embargo, este mes también puede ser una oportunidad. Aprender a priorizar, decir “no” cuando sea necesario y enfocarse en lo esencial puede aliviar la carga. Practicar el autocuidado y centrarse en los verdaderos valores de las celebraciones, como la conexión y la gratitud, son herramientas valiosas para cerrar el año en equilibrio. El “Síndrome de Diciembre” es un reflejo de la sociedad moderna, que exige más y más, y que se olvida de la importancia de frenar, reflexionar y cuidar de la salud mental. En este sentido, el desafío está en ser más conscientes de lo que verdaderamente importa, durante este mes tan cargado, evitando que las festividades se conviertan en una carga y, en su lugar, buscando formas más saludables de celebrar, sin perder de vista el bienestar emocional y físico de todos. Reflexionar sobre lo vivido y valorar lo importante, puede convertir este mes en una oportunidad, para cerrar ciclos con serenidad y prepararnos para lo que viene.