



# FESTIVIDADES CON BIENESTAR EMOCIONAL

Las fechas festivas son momentos especiales que nos invitan a celebrar y compartir experiencias significativas con nuestros familiares y seres queridos. La época se distingue por su alegría y sentido de unión, pero también traer consigo una serie de retos que afectan el equilibrio y bienestar emocional. El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles (NIH, 2022). El cuidado de la salud mental durante las festividades es vital para disfrutar a plenitud. A continuación, algunas señales que pueden indicar un deterioro emocional y diferentes estrategias para gestionarlas de manera saludable.

## SEÑALES DE ALERTA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LAS FESTIVIDADES

Aislarse de las personas y actividades que disfruta por un periodo prolongado puede representar un indicador de deterioro en el bienestar emocional. La celebración de fechas festivas puede representar un esfuerzo significativo y pérdida de energía tanto física como emocional.

Cambios drásticos en el patrón de sueño o hábitos alimenticios pueden presentarse como respuesta al estrés o sobrecarga que conlleva las diferentes actividades sociales relacionadas a las fechas festivas.

Los cambios de humor abruptos durante las festividades suelen relacionarse al estrés, presión social o expectativas familiares y pueden estar acompañados de irritabilidad y poca tolerancia como muestra de fatiga emocional.

Tener pensamientos que no puede sacar de su cabeza durante épocas festivas pueden ser una señal de malestar emocional. Este ciclo de pensamientos intrusivos puede relacionarse a recuerdos tristes sobre alguna fecha en particular, conflictos familiares o presión social.

Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros es una señal de alerta grave que debe tomarse con mucha seriedad, especialmente durante las festividades cuando las emociones pueden intensificarse. Estos pensamientos pueden desarrollarse como consecuencia de depresión o surgir debido a sentimientos profundos de desesperación, aislamiento o incapacidad para manejar el estrés de la temporada.



# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

## PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DURANTE LAS FESTIVIDADES

Establecer límites saludables durante las festividades te permitirá gestionar el tiempo de mejor forma, evitando así la sobre carga y el desgaste emocional.

Planificar o establecer un presupuesto festivo puede ayudar a reducir el estrés ante posibles preocupaciones económicas, reforzando el bienestar emocional y brindando sensación de control financiero.

Mantener un patrón regular de sueño y alimentación te ayudará a sostener un nivel estable de energía tanto física como emocional, lo que te permite enfrentar el estrés de manera más efectiva en fechas festivas.

Practicar la Atención Plena (Mindfulness) o técnicas de relajación antes, durante o luego de actividades festivas te permitirá reducir los signos y síntomas asociados al estrés, lo que resulta en mejor capacidad para gestionar las emociones.

Buscar apoyo emocional cuando sea necesario, ya sea a través de amigos, familiares o profesionales. Durante épocas festivas podemos experimentar diversas emociones intensas, hablar sobre ellas y compartir las preocupaciones puede aligerar la carga emocional y ofrecer una sensación de alivio.

Practicar la gratitud diariamente puede mejorar tu estado emocional significativamente. Reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido puede ayudarte a enfocarte en lo positivo, promoviendo así una mentalidad más optimista.

Reconocer estos signos y síntomas e implementar la práctica de autocuidado puede marcar la diferencia para disfrutar plenamente de esta época.

**Recuerde que, si usted o algún familiar necesita asistencia adicional puede comunicarse o visitar la página web [www.fhcsaludmental.com](http://www.fhcsaludmental.com)**

## REFERENCIAS

**El cuidado de su salud mental. (s. f.). National Institute Of Mental Health (NIMH).**

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

**La depresión y los días de fiesta | Veterans Affairs. (s. f.).**

[https://www.veteranshealthlibrary.va.gov/spanish/mentalhealth/depression/EmotionalHealth/142,UG5126\\_ES\\_VA](https://www.veteranshealthlibrary.va.gov/spanish/mentalhealth/depression/EmotionalHealth/142,UG5126_ES_VA)

**National Library of Medicine. (s. f.-b). Salud mental.** <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

**Salud mental: cómo reconocer que hay un problema y dónde encontrar ayuda | USAGov. (s. f.).**

<https://www.usa.gov/es/articulos/salud-mental-donde-encontrar-ayuda>

**Salud mental: qué es normal y qué no. (s. f.). Mayo Clinic.**

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>

**Sus sentimientos. (2022, 29 diciembre). Los Institutos Nacionales de Salud.**

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos>



**FHCSaludMental.com**  
PAE.Salud Mental.Academia FHC