



MENTAL HEALTH MINUTE

DICIEMBRE 2025



Cómo lidiar con el estrés y la ansiedad de las fiestas

Aunque a menudo es alegre, la temporada navideña también puede traer una ola de estrés y ansiedad. Con las obligaciones sociales, las presiones financieras y el deseo de crear recuerdos perfectos, es fácil sentirse abrumado.

Las siguientes son formas prácticas de manejar estas emociones y disfrutar más plenamente de la temporada:

- **Establezca expectativas realistas.** Deja de lado la idea de que todo debe ser perfecto. Las tradiciones evolucionan y está bien si las cosas no salen exactamente según lo planeado. En su lugar, concéntrese en la conexión, la gratitud y el descanso.
- **Prioriza el cuidado personal.** Tómese un tiempo para actividades que lo recarguen. Ya sea que se trate de una caminata tranquila, leer o rechazar una invitación, proteger su energía es esencial.
- **Presupueste conscientemente.** El estrés financiero es común durante las vacaciones. Establezca un presupuesto

realista y cúmplalo. Los regalos o experiencias bien pensados y de bajo costo a menudo tienen más significado que las compras costosas.

- **Mantente conectado.** Comuníquese con amigos o familiares que lo apoyen, especialmente si se siente aislado y necesita apoyo emocional. Compartir sus pensamientos y sentimientos puede aligerar la carga emocional. Si necesita apoyo adicional, considere consultar a un profesional de la salud mental.
- **Practica la atención plena.** Tómame unos minutos cada día para respirar profundamente, meditar o reflexionar sobre tus pensamientos. Estas breves pausas pueden ayudarte a permanecer en el presente, incluso en medio del caos.
- **Crea límites.** Está bien rechazar invitaciones o limitar el tiempo con personas que agotan tu energía. Proteger su salud mental a veces significa decir "no" sin culpa.

Es completamente normal sentirse estresado durante la temporada navideña. Al reconocer tus emociones y dar pequeños pasos intencionales para cuidarte, puedes crear una temporada que se sienta más tranquila y pacífica.

Consejos para un fin de año consciente

A medida que el año llega a su fin, diciembre invita naturalmente a un momento de pausa. Entre la ráfaga de planes de vacaciones y la anticipación de un nuevo comienzo en enero, es fácil pasar por alto su bienestar emocional. Sin embargo, este mes puede ser uno de los momentos más importantes para verificar suavemente su bienestar mental.

El final del año ofrece una oportunidad única para reflexionar sobre lo que ha pasado y restablecer las intenciones para lo que está por venir. Sin embargo, antes de apresurarse a tomar resoluciones, piense en crear un espacio para la autocompasión y la claridad. Considere los siguientes consejos para hacer precisamente eso:

- **Reflejar.** Tómese un momento tranquilo para recordar el año, no solo los hitos, sino también los momentos cotidianos. ¿Qué te desafió? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué te ayudó a crecer? La reflexión no se trata de perfección; se trata de conciencia.

- **Reconocer.** Celebra tus victorias, grandes y pequeñas. Tal vez lideraste un proyecto exitoso, apoyaste a un compañero de equipo o te presentaste en días difíciles. Reconocer sus esfuerzos genera confianza y resiliencia. Al mismo tiempo, reconozca las áreas de crecimiento sin juzgar.
- **Restablecimiento.** Tómese el tiempo para reiniciar y establecer intenciones para 2026. Considere qué tipo de energía quieres llevar al nuevo año. ¿Qué valores guiarán tus elecciones? ¿Qué límites o hábitos apoyarán tu bienestar? Una breve práctica de atención plena o escribir una carta a tu yo futuro puede ayudarte a conectarte con tu visión.

Mientras se toma el tiempo para reflexionar, reconocer y reiniciar, recuerde que no tiene que navegar solo por su bienestar. Si se siente abrumado o desea explorar formas de apoyar su salud mental, considere comunicarse con su representante de recursos humanos para obtener más información sobre los beneficios de salud mental disponibles para usted.