Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

CHRISTMAS BLUE

Los vecinos del norte han bautizado, la depresión, tristeza o melancolía que las fiestas decembrinas despiertan en algunos de nosotros, como Christmas blue (tristeza navideña).

Son las fechas, que en otros países van del 24 al (cuando mucho) 3 de enero, y que en nuestro país se "alargan" del 12 de diciembre al 6 de enero, el conocido puente "Guadalupe-Reyes" que incluye las posadas con sus tradicionales piñatas, dulces, tamales, buñuelos y ponches, llenándonos de alegría, comida, baile y gozo… a algunos, porque más de los que imaginamos, no solo no disfrutan, sino incluso odian estas festividades, son "Grinch" de la vida real.

La ADA (Asociación Americana de Psicología) asocia este estado de ánimo a factores ambientales, neurológicos y sociales, reconociendo como factores ambientales, que devienen en neurobiológicos, a los cambios de estación, lo que se conoce como trastorno afectivo estacional (TAE): al tener menor exposición a la luz solar por la llegada del invierno se producen cambios hormonales que alteran incluso el ciclo sueño-vigilia lo que nos hace más propensos a tener episodios de malestar o incluso depresivos.

Como factores sociales tendríamos las pérdidas sufridas durante el año: de pareja, de empleo, de estabilidad habitacional, por fallecimiento de algún ser querido, etc. También influye la exigencia social de ser felices, como un "deber" de pasarla en **familia contentos,** lo que no siempre es posible. Por otro lado el fin de año nos remite al resumen, a la revisión de lo vivido en el año y a comprar con las expectativas que teníamos, a cuestionarnos si lo hemos hecho bien, lo que suma presión y estrés a las fechas. En general es difícil cumplir expectativas surgidas más del anhelo que de la posibilidad. Y

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

esto molesta o enoja (aquí habría que recordar que generalmente en el fondo de los enojos hay tristeza o dolor).

Entonces ¿Cómo pasar un buen periodo navideño si hemos sufrido pérdidas, si los ingresos no fueron lo esperado, si estaremos solos o no la pasaremos con todos los que quisiéramos? **Agradeciendo,** mirar el otro lado de la moneda, ver completo, revisar lo que sí tengo, lo que sí logre, abrazar a los que sí están, tomar el sol (que en nuestro país nos acompaña aún en invierno). Agradecer, especialmente hoy, que después de dos años de pandemia estamos aquí, honrar a los que se fueron, viviendo a plenitud lo que tenemos “En honor a ti yo disfruto por los dos, cuando sea mi tiempo te alcanzo” Mirar y agradecer, agradecer y agradecer lo que sí tengo.