

¡Estrés decembrino! VIVE LA ÉPOCA CON ALEGRÍA

POR MARÍA E. LOZANO

No es un nuevo trastorno pero sí es un estado de ánimo que en invierno surge y con el que tenemos que lidiar a la par de los encantos que la época de fiestas trae. ¿No es así?

En ocasiones, aceptar que algo nos "choca" de la navidad es inadecuado porque se supone que es momento de felicidad y regocijo pero ¿y si recordamos a ese ser querido que ya no está? Por fallecimiento, por distancia o por la situación que sea, cuando llega diciembre nos acordamos más. Aquí sería conveniente hacerle caso al resto del ambiente y apreciar a las personas que sí están sin bajar la cabeza, si mantenemos la atención visual, llevaremos mejor este evento. Recordar como una tarea de gran esfuerzo, sólo las cosas positivas y chistosas que esa persona brindaba y enfocarnos en nuestros gestos, ya que de ellos muchos copiarán en actitud lo que debería significar estar reunidos "los que sí se encuentran".

También, para seguir con el ritual de la angustia, en ocasiones recordamos los acontecimientos negativos que durante el año sucedieron. Aquí es necesario vivir el presente y recurrir al sentido del "tacto" -cerrando los ojos- para cambiar nuestras sensaciones. Disfruta la comida, los olores, las texturas!

Cuando la idea de la felicidad publicitada no encaja con lo que estamos viviendo, aparece una frustración gigante. No poder dar o recibir lo que nos imaginamos hace que el enojo salga a flote impidiendo gozar del regocijo general. Es vital no refugiar-

Algunos consejos para relajar este diciembre:

- Organiza que cada quién lleve un video o set de fotos divertidas para recordar esa noche.
 - Promueve la elaboración de regalos detallistas y que a los niños se les agasaje mejor.
 - Renta un karaoke y sonido para ambientar.
 - Organiza brindis antes o después de la cena navideña o de año nuevo para celebrar con los que pasarán esos momentos en otro sitio.
 - Que cada quién lleve un platillo o una bebida.
 - Turnar las casas donde se llevaría a cabo la reunión.
 - Decídate por rentar un salón o un área en restaurant, si lo amerita el caso.
- Recordemos que la "angustia" jangastal y bajo ese estado es imposible abrir las manos para recibir o abrazar ¿no lo crees así?

se en esos pensamientos y dejar de autocriticarse; aceptar la época como un tiempo de unión y no de desunión interna para que nuestro reflejo cambie y contagie bienestar.

Es cierto que el clima invernal también afecta, cuando no recibimos mucha luz del sol, se puede padecer "desorden afectivo de temporada", enfermedad típica de otoño e invierno, así que contar con clima artificial favorable, hacer ejercicio y en caso severo, consultar a un sicoterapeuta, sería fabuloso.

