

# ¿CÓMO LIDIAR CON EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS?



Por: Diego E. Vázquez, PhD

Fuente: APA

Desde el Día de Acción de Gracias al de Año Nuevo, el deseo común y frecuente es que todos pasen una temporada festiva dichosa y de celebración. Sin embargo, para muchas personas, esta temporada trae consigo tristeza en vez de alegría, ya sea por problemas personales, pérdidas de seres queridos, problemas de salud o especialmente cuando la crisis económica no muestra señales de recuperarse con la rapidez necesaria, y las preocupaciones financieras son una constante en la mente de todos.

Hay una diferencia entre la tristeza de temporada festiva, que a menudo es temporal y desaparece al término de esa época del año, y entre dolencias más graves como la depresión, los trastornos afectivos de temporada, y la ansiedad. Y en el caso de quienes ya confrontan un problema psicológico, el estrés de la temporada festiva puede empeorar la situación. Incluso "divertirse" puede ser estresante para la mente y el cuerpo, especialmente si esa diversión equivale a dormir poco o consumir alcohol y "comidas de fiesta" de forma exagerada. Si la tristeza de temporada festiva se prolonga ( más de 2 semanas consecutivas) o se hace más intensa, debes tener cuidado porque con mucha probabilidad puedes caer en una depresión.

Hazte las siguientes preguntas, ¿Te sientes abrumado por la celebración de Acción de Gracias?, ¿Quién viene la fiesta este año?, ¿Cómo harás para no comer demasiado? (y si lo haces, cómo puedes hacer para no sentirte tan culpable? Aprender algunas estrategias para lidiar con el día de Acción de Gracias puede servir de ayuda para lidiar con situaciones relacionadas a este día festivo. Aquí le mencionamos algunas estrategias para poder tener días festivos:

- **Desarrolla un presupuesto:** Esto determinará la escala de los alimentos, decoraciones y actividades para su reunión de familia. Usted puede pedir a los miembros de su familia que lleven bebidas adicionales, aperitivos, etc.
- **Empieza desde temprano:** Estar preparado es tener la mitad de la batalla ganada considerando que queremos reducir los niveles de estrés. Cuando no somos capaces de prepararnos para eventos como la cena de Acción de Gracias o la compra de regalos, aumentamos el estrés y la ansiedad.
- **El anfitrión puede delegar:** ¿Quién dice que usted tiene que hacer todo? Deje que todos los involucrados ayuden en el proceso. Incluso los más jóvenes les encanta sentirse útil y pueden colaborar.
- **Cójalo con calma:** Una de las razones por las que nos sentimos tan estresados durante los días de fiestas es porque estamos tan presionados. Pase tiempo disfrutando de la temporada. Es recomendable tomar un descanso y hacer algo relajante, como beber un poco de chocolate caliente o escuchar algo de la música.
- **Evitar hablar de dietas:** Hay que pensar que es una celebración y estamos para disfrutar. Evite hablar sobre el cuerpo o el físico de otra persona.
- **Recuerde por qué usted está celebrando:** Nuestro esfuerzo se eleva porque estamos tan ocupados haciendo cosas que nos olvidamos por qué estamos celebrando. Acción de Gracias debe ser un momento para pasarla bien, hablar de cómo le va y de intercambiar nuevas ideas.
- **Utiliza tu Programa de Ayuda a Empleados (PAE):** De forma preventiva ve y busca ayuda de un profesional de la salud mental. Recibirás una consulta y de ser necesario, tratamiento psicológico para que tengas una vida más plena y disfrutes de Salud Mental.

**"LA GRATITUD ES EL SENTIMIENTO INTERNO DE LA BONDAD RECIBIDA. EL AGRADECIMIENTO ES EL IMPULSO NATURAL DE EXPRESAR ESE SENTIMIENTO. ACCIÓN DE GRACIAS ES EL SEGUIMIENTO DE ESE IMPULSO."**

**HENRY VAN DYKE**



***Llámanos, queremos ayudarte!! (787) 704-0705***  
***Visítanos: [www.inspirapr.com](http://www.inspirapr.com)***