

Cómo vencer la melancolía durante la temporada navideña



Línea de Recursos de IAH: 866-421-1964

De qué hablaremos hoy

- ▶ Las causas de la melancolía durante la temporada navideña
- ▶ Los efectos de la melancolía en su salud
- ▶ Qué puede hacer para lidiar con el estrés estacional

-
- ▶ **¿Cuáles son algunas de sus actividades favoritas durante la temporada navideña?**



-
- ▶ **¿Cuáles son algunas de sus actividades menos favoritas durante la temporada navideña?**



Causas de la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ Preocupaciones financieras
- ▶ Comparando la vida de hoy con lo que fue en el pasado
- ▶ Altas expectativas
- ▶ Menos luz solar durante el día

¿Cómo se siente este tipo de melancolía?

- ▶ Los efectos emocionales de la melancolía durante la temporada navideña pueden incluir:
- ▶ Tristeza
- ▶ Enojo o irritación
- ▶ Inquietud o ansiedad
- ▶ Preocupación

Efectos físicos de la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ La melancolía durante la temporada navideña también puede cambiar cómo se siente y funciona su cuerpo.
- ▶ Los efectos comunes de la melancolía durante la temporada navideña en el cuerpo incluyen:
 - Latidos cardíacos más rápidos
 - Malestar estomacal
 - Pérdida de apetito
 - Problemas con el sueño



El estrés y la temporada navideña

- ▶ **¿Cuáles son algunas de las causas de estrés durante la temporada navideña?**

¿Verdadero o falso?

- ▶ El estrés de la temporada navideña es dañino.



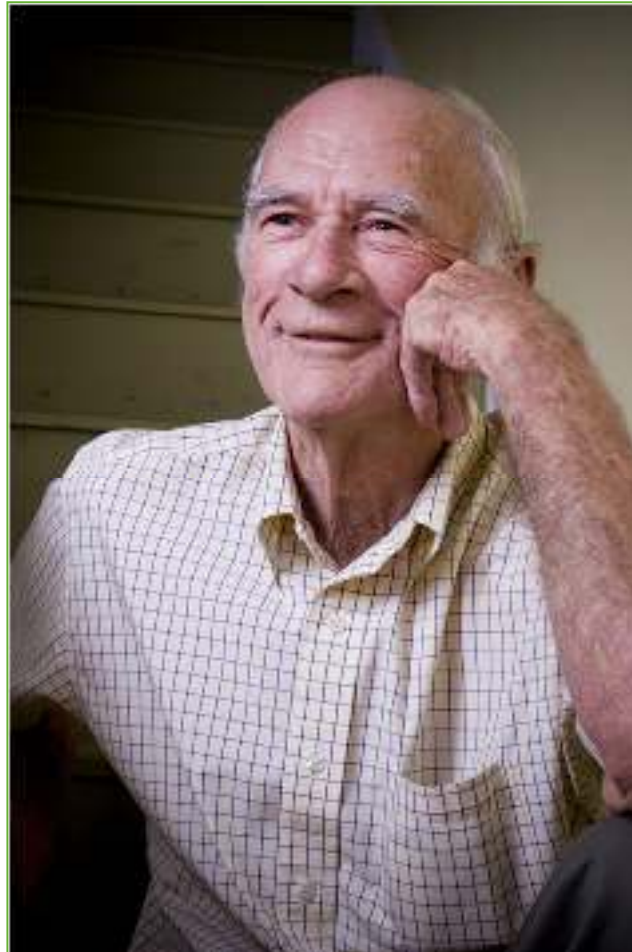
¿Estrés sano o dañino?

- ▶ El estrés es una respuesta humana normal a un evento.
- ▶ El estrés puede ayudar a aumentar su nivel de energía en preparación para la temporada navideña.

¿Estrés sano o dañino?



¿Estrés sano o dañino?



¿Cuándo se convierte en un problema la melancolía durante la temporada navideña ?

- ▶ La melancolía durante la temporada navideña se convierte en un problema cuando:
 - Causa problemas en su vida diaria.
 - Dura mucho tiempo.
 - Afecta su salud física.

Cómo lidiar con la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ ¿Cuáles son algunas de las formas negativas en que las personas lidian con melancolía durante la temporada navideña ?



Cómo lidiar con la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ ¿Cuáles son algunas de las formas positivas en que las personas lidian con la melancolía durante la temporada navideña ?



Cómo lidiar con la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ Consejos sobre cómo controlar la melancolía y el estrés durante la temporada navideña:
 - Manténgase activo
 - Hable con sus familiares o amigos
 - Planee con anticipación
 - Concéntrese en los aspectos de la temporada navideña que disfruta
 - Tómese tiempo para relajarse
 - Pase tiempo al sol



El poder de la positividad

- ▶ Tenemos control sobre nuestros pensamientos y podemos hacernos sentir mejor al tener pensamientos positivos.
- ▶ Algunas de las formas en que puede pensar de manera más positiva incluyen:
 - Concentrarse en las partes de la temporada navideña que disfruta.
 - Ser bondadoso con los demás.
 - Recordar que la temporada navideña es breve.
 - Tomarse el tiempo para apreciar las cosas buenas de su vida.

Obtenga ayuda para la melancolía durante la temporada navideña

- ▶ Si la melancolía durante la temporada navideña está causando problemas en su vida diaria o dura demasiado, podría ser buena idea hablar con un consejero.
- ▶ Un consejero puede:
 - Ayudarle a entender por qué se siente melancólico.
 - Ayudarle a encontrar formas de lidiar con sus sentimientos.
 - Enseñarle técnicas de relajación y otras habilidades.

¿Preguntas? Llame a la Línea Gratuita de Recursos de IAH

▶ **866-421-1964**

