



FOTO: Sipse

LA SALUD MENTAL EN DICIEMBRE

¿Y yo qué hice este año?

Es la pregunta inconsciente que en este mes seguramente ya te estás haciendo, esa pregunta silenciosa que aparece sin pedir permiso en el mes más nostálgico del calendario. **Diciembre tiene esa manía de llegarnos sin anunciarse del todo, pero aun así remueve recuerdos, pendientes, ausencias y alegrías como quien abre un cajón viejo buscando un documento y se encuentra con una foto que no esperaba.**

Mientras vemos a Andrea viajando a Brasil, a Juan estrenando carro y al vecino organizando maletas para visitar a su familia en Venezuela, nos preguntamos: **¿Y yo? ¿En qué parte del mapa emocional quedé este año?**

Porque diciembre, más que un mes, es un espejo. **Un espejo que no solo refleja lo que logramos, sino también lo que no alcanzamos, lo**

que pospusimos, lo que soñamos, pero todavía no se materializa.

En este tiempo hacemos un recuento mental. Pensamos en lo que dolió, en lo que faltó, en lo que nos pesó. **Pensamos también en los que ya no están para sentarse a la mesa, en ese perrito que dejó un silencio extraño en la casa, en el familiar que no podrá venir y en la preocupación económica que nos cae encima como si diciembre trajera una factura emocional adjunta.**

Y aun así lo esperamos.

Diciembre es como ese primo favorito que uno adora, que llega tarde, que llega sin avisar. Y aunque estemos sin plata o con el corazón cansado, igual sonreímos cuando toca la puerta. Porque diciembre es caos, pero también es hogar.



FOTO: La Tercera

Diciembre da pánico.

Sí, ansiedad, dudas, nervios.

¿Tendré pa' el regalo?

¿Y el estreno?

¿Me alcanzará pa' comprar unos tamales?

"Otra vez siento que no logré lo que debía"

Pero diciembre también es esfuerzo, es ese instinto de querer dar más de lo que tenemos, de ponerle amor a la mesa, aunque la nevera esté peleada con nosotros. Es esa tradición casi sagrada de comerse un tamal, así sea uno solo, porque si no lo hacemos sentimos que algo quedó incompleto. "Ve, yo no me he comido ni un solo tamal y ya estamos a 14", decimos, como si el tamal fuera un ritual para confirmar que pertenecemos a esta celebración.

Y la verdad, de alguna manera lo es.

Pero diciembre no debe ser únicamente un inventario de lo que falta.

Debe ser un recordatorio de lo emocionalmente vivos que somos. De la fuerza interna que a veces pasa desapercibida. De la nostalgia que habita en nosotros como un huésped silencio-

so. Este mes nos recuerda que todavía sentimos, que todavía extrañamos, que todavía soñamos, que todavía duele un poquito eso que no se vivió o eso que dimos por perdido.

¿Alguna vez has sentido que duele con cansancio?

Así es la nostalgia: **un dolor triste, medio suave, medio agudo, que aparece cuando menos lo esperamos.** No es suficiente para derribarnos, pero sí lo justo para recordarnos que fuimos, que quisimos, que amamos.

Por eso diciembre también es un acto de reconocimiento.

Un acto íntimo de mirarte con honestidad y decirte:

Con lo que sentí, hice lo suficiente.

Con lo que tuve, avancé lo que pude.

Con lo que soy, sigo intentando.

Si este año pospusiste metas, sueños o planes, eso no significa que no los vayas a cumplir. A veces la vida se acomoda lento. **A veces la sanación va a ritmo propio. A veces la cabeza necesita un respiro antes de seguir. Y está bien.**

Diciembre debe ser un mes para respirar, no para ahogarte. **Un descanso, no una sentencia. Un abrazo, no un auto examen o juicio.**

Y en medio de toda la fiesta, la música, las luces, los colores, te invito a unos minutos de silenciosa retrospectiva. **A preguntarte con calma:**

¿Qué hice?

¿Qué me falta por cumplir?

¿Cómo puedo lograrlo sin lastimarme en el proceso?

Te invito a pensar en ti.

En que no vas lento.

En que vas a tu paso, por tu camino, con tu tiempo.

Ese mismo camino que te llevará a lo que subjetivamente consideramos “éxito” requiere confianza, enfoque y plenitud. No prisa, no comparación, no castigo.

Tu valor no se mide en logros.

Tu valor se mide en resistencia, en intención, en todas esas batallas silenciosas que peleaste sin que nadie lo supiera.

Este mes, regálale un café, un ratito contigo, un agradecimiento profundo. Felicítale por lo que lograste —**por pequeño que parezca**— y honra lo que aún está en construcción.

Concéntrate en el único camino que importa: **el tuyo.**

Porque ¿cómo se mide quién eres bajo espejismos ajenos?

¿Cómo comparar lo que vives con lo que los demás presumen?

¿Cómo no reconocer que has hecho lo mejor que pudiste con lo que tenías?

Diciembre es luz, nostalgia, cansancio y esperanza.

Pero también eres tú, respirando, sanando y avanzando.

Y eso ya es suficiente para cerrar el año con dignidad, con calma y con amor propio.



**MARÍA JOSÉ
RAMÍREZ
GARCÍA**