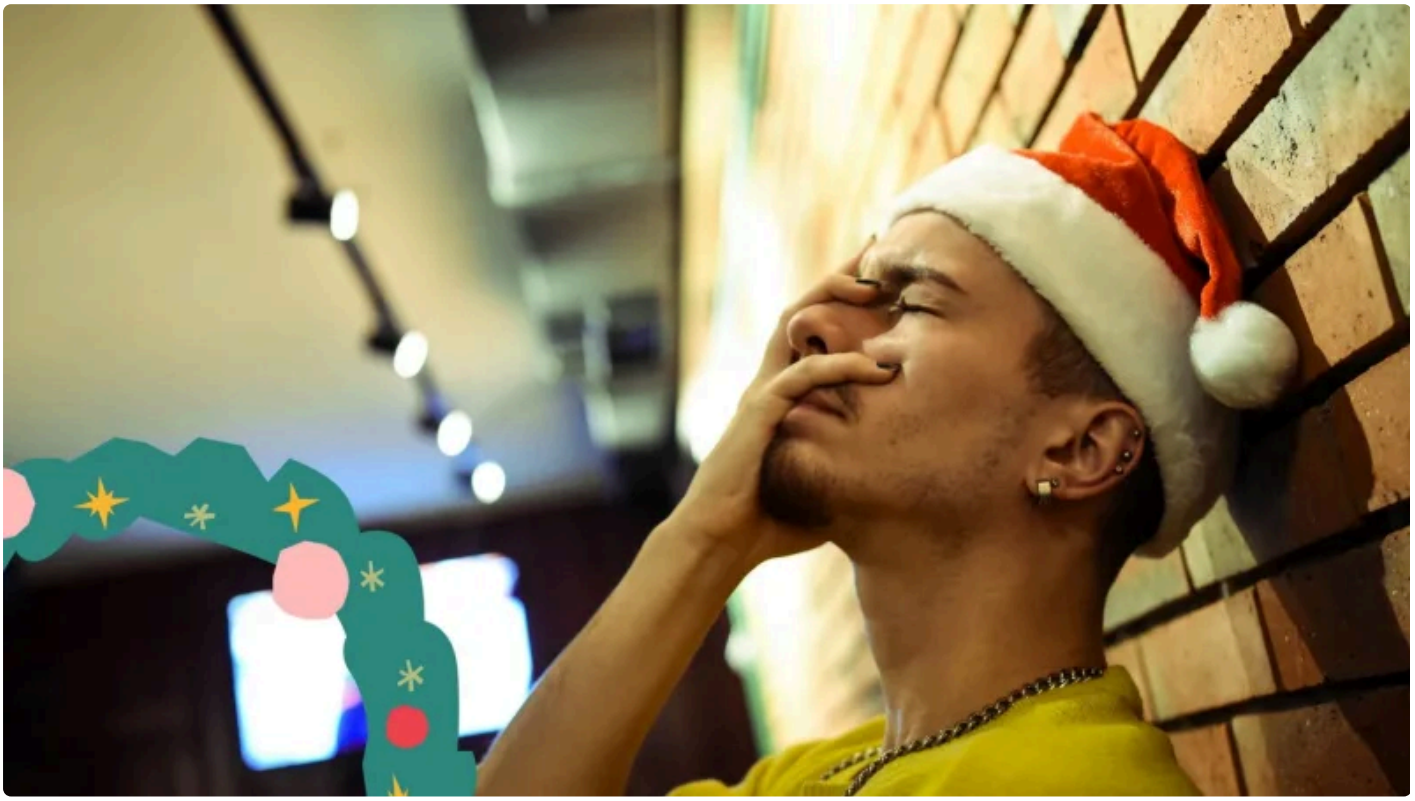
OPINIÓN

La depresión navideña y las festividades decembrinas

Por Juan Manuel Lira · 23 de diciembre de 2024 · 4 min de lectura



Cada fin de año, México se envuelve en un manto de luces, colores y tradiciones que celebran las festividades decembrinas. Es una época de reuniones familiares, regalos y celebraciones que, para muchos, simbolizan alegría y renovación. Sin embargo, para una parte significativa de la población, estas celebraciones también revelan una realidad menos luminosa: **la depresión navideña**. Este fenómeno, aunque no oficialmente reconocido como un trastorno psiquiátrico, pone de manifiesto una crisis de salud mental que afecta a muchos mexicanos.

La **depresión navideña** surge de la dicotomía entre las expectativas sociales de una Navidad perfecta y las realidades personales de estrés económico, soledad y duelo. En ocasiones, esta depresión está determinada por lo que se conoce como **Trastorno Afectivo Estacional (TAE),** una forma de depresión que ocurre en determinadas épocas del año, generalmente en invierno, debido a la reducción de la luz solar. En México, aunque el TAE no es exclusivo de la temporada navideña, la coincidencia de sus síntomas con las festividades contribuye a un mayor impacto emocional en quienes lo padecen.

Los síntomas de la **depresión navideña** incluyen tristeza persistente, irritabilidad, aislamiento social, ansiedad, cambios en el sueño y en el apetito, fatiga y, en muchas ocasiones, sentimientos de culpa, inutilidad y baja autoestima. Estos síntomas afectan el bienestar individual y pueden impactar en las relaciones familiares y sociales durante una época que debería ser de unión y felicidad.

En un país donde aproximadamente el 20% de los adultos enfrenta algún trastorno mental, estas festividades pueden intensificar los desafíos emocionales. Las presiones para cumplir con tradiciones costosas, la pérdida de seres queridos y el trastorno afectivo estacional son factores que contribuyen a este fenómeno, exacerbando la

ansiedad y la depresión en una época que debería ser de celebración. Por lo tanto, es importante identificar su aparición y, en caso necesario, buscar ayuda profesional.

Ante la problemática actual de salud mental que enfrenta México, el Gobierno ha tomado medidas para abordar esta crisis. En 2024, se implementó el Plan Sectorial de Salud Mental y Adicciones 2023-2024, una iniciativa ambiciosa que busca fortalecer la rectoría y los programas de salud mental a nivel nacional.

No obstante, persisten desafíos significativos. La asignación presupuestal a la salud mental en México se sitúa entre el 1.3% y el 1.6% del presupuesto total de salud, muy por debajo del 5% recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta limitada inversión restringe la expansión de infraestructura y la contratación de profesionales, concentrando los recursos disponibles principalmente en áreas urbanas como la Ciudad de México, dejando desprotegidas a las zonas rurales.

La Navidad, en este contexto, se convierte en una luz que revela las fallas estructurales en el manejo de la salud mental en México. Para transformar esta realidad, es imperativo redoblar los esfuerzos en varias áreas clave:

Incrementar la inversión en salud mental: Aumentar la inversión para la salud mental es esencial para mejorar la infraestructura, contratar más profesionales y expandir los servicios disponibles.

Rectoría estatal: Fortalecer en las Secretarías de Salud Estatales los servicios de salud mental, garantizando que las zonas rurales y marginadas reciban el mismo nivel de atención que las áreas urbanas.

Capacitación continua de profesionales: Ampliar y diversificar la formación de profesionales de la salud mental asegurará una atención más especializada y de mayor calidad, adaptada a las necesidades específicas de cada comunidad.

Programas de prevención y sensibilización: Continuar y expandir las campañas educativas para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales.

Integración de servicios comunitarios: Desarrollar servicios de salud mental a nivel comunitario permitirá una intervención más rápida y efectiva, adaptada a las particularidades locales y facilitando el acceso para quienes más lo necesitan.

La Navidad es un momento de reflexión y renovación. Es la oportunidad perfecta para que México reitere su compromiso con el bienestar emocional de su población. Aunque los desafíos son considerables, los esfuerzos gubernamentales deben demostrar una voluntad de cambio.

La verdadera alegría navideña florece en el abrazo de nuestras familias y en una sociedad que valora y protege la salud mental de sus integrantes y un Estado que los protege. En el seno de familias fuertes y comunidades solidarias, podremos disfrutar de unas fiestas llenas de verdadera felicidad y construir un futuro de bienestar para todos. ¡Felices fiestas navideñas!

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/la-depresion-navidena-y-las-festividades-decembrinas
Descargado el 21 de noviembre de 2026.