

**Mini guía de recursos:**

# **Recursos para trabajar diciembre y las fiestas.**



Antes de trabajar cualquier recurso, **es importante recordar que estas fechas no significan lo mismo para todas las personas.**

Para algunxs, las fiestas despiertan ilusión y encuentro; para otrxs pueden traer incomodidad, presión, angustia, cansancio o sensación de no estar donde esperaban.

**Como terapeutas,** necesitamos hacer lugar a esa singularidad:

- la historia familiar de cada paciente,
- sus experiencias previas,
- lo que estas fechas representan en su subjetividad,
- las expectativas (propias o ajenas) que le generan ruido,
- los duelos o heridas que pueden reactivarse.

**Esta guía no reemplaza esa lectura clínica.**

Su finalidad es ofrecer ideas, preguntas y líneas de intervención posibles, para que puedas adaptarlas a cada consulta y acompañar con más suavidad un mes que, en general, viene cargado.



## Psicoeducación breve para abrir el tema en sesión:

Por qué diciembre moviliza tanto en el psiquismo.

En esta época suelen aparecer emociones más intensas.

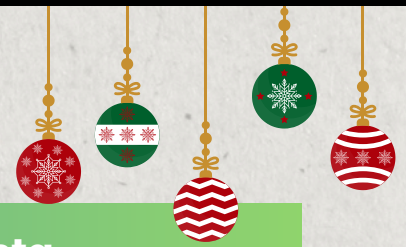
**No es casual: diciembre tiene una carga simbólica y relacional muy fuerte.**

Es importante pensarlo y verbalizarlo junto con los pacientes:

### Qué pasa a nivel emocional y cognitivo:

- **Cierre de ciclo:** La mente tiende a evaluar, comparar y revisar. Esto puede activar autocrítica, ansiedad o tristeza.
- **Expectativas sociales:** La idea del “balance perfecto” genera presión interna.
- **Sobredemanda vincular:** Las fiestas reactivan dinámicas familiares, mandatos y roles históricos.
- **Duelos y pérdidas:** Las fechas funcionan como hitos que reabren procesos.
- **Cambios de rutina:** Menos estructura = más vulnerabilidad emocional.

**Objetivo terapéutico:** ayudar a diferenciar qué es propio, qué es circunstancial y qué es impuesto por expectativas externas.



## Actividad 1 — Mapa del Año Realista

Herramienta para pacientes que llegan con sensación de “no hice nada” o “no alcancé”.

### Paso 1: tres ejes claros

- Logros reales: conductas, decisiones, avances, incluso si fueron pequeños.
- Procesos en curso: cosas iniciadas, sostenidas o revisadas.
- Pausas saludables: lo que decidí postergar y fue un acto de autocuidado, no de fracaso.

### Paso 2: preguntas clínicas para profundizar

- ¿Qué te sorprendió de vos este año?
- ¿Qué decisiones tomaste desde el cuidado y no desde la urgencia?
- ¿Qué sostuviste incluso cuando estabas cansadx?
- ¿Qué te hubiese gustado que alguien reconozca?

**Intervención posible:** Reencuadrar la idea de logro: destacar regulaciones emocionales, límites puestos, procesos internos.



## Actividad 2 — Plan de Fiestas según tu nivel de energía emocional

Estrategias para pacientes con ansiedad anticipatoria, sobrecarga familiar o duelos.

### Paso 1: identificar estado actual

#### Pedir que elija una categoría:

- **Baja energía emocional:** necesidad de resguardo, límites claros, escenarios tranquilos.
- **Energía intermedia:** participar, pero dosificando.
- **Alta energía:** deseo de compartir, conectar y estar presente.

### Paso 2: diseño del plan

- **Si necesita resguardo:** Limitar compromisos, armar frases límite: “Prefiero no hablar de ese tema hoy.”, anticipar un espacio de pausa.
- **Si quiere estar moderadamente:** Definir horarios y en qué esta dispuesto/a a participar. Poner acuerdos internos sobre qué temas no entrar. Tener ritual de regulación pre o post.
- **Si llega con ganas:** pensar qué le gustaría vivir, qué expectativa tiene y qué podría frustrarle.

**Objetivo clínico:** reforzar la agencia y anticipación emocional. Que el paciente se ubique en un lugar elegible, no impuesto por el mandato del “cómo debería vivir las fiestas”.



## Actividad 3 — Límites en diciembre: guía práctica Para pacientes que viven las fiestas con tensión familiar.

### Paso 1: nombrar los temas que suelen incomodar

Cuerpo, comida, pareja, trabajo, maternidad, comparación con hermanxs, decisiones personales.

### Paso 2: ensayar respuestas posibles

Con tono tranquilo, sin justificar de más:

- *“Prefiero no hablar de ese tema.”*
- *“Gracias, lo estoy trabajando.”*
- *“No me hace bien entrar ahí.”*
- *“No voy a responder eso.”*

### Paso 3: diseñar una estrategia de autocuidado

- ¿Con quién se siente más cómodx?
- ¿Qué puede hacer si se siente saturadx?
- ¿De qué forma puede retirarse sin sentirse culpable?

**Objetivo clínico:** acompañar al paciente a diferenciar protección de distancia hostil y a sentirse habilitado a poner límites sin romper vínculos.



## Intervenciones clínicas breves para diciembre Si aparece ansiedad anticipatoria

- **Podés abrir con:** *“Cuando te imaginás la escena, ¿qué es lo que más te inquieta?”* Explorar qué partes son reales, cuáles son supuestos y dónde se siente sin recursos.
- **Ayuda preguntar:** *“¿Qué de eso depende de vos y qué no?”* El foco es ordenar, no minimizar.
- **Si hay duelo, acompañar desde la ternura:** *“Es muy común que estas fechas hagan más visible lo que dolió.”*
- **Indagar historia, vínculos y significados.** Proponer, si el paciente quiere, un pequeño gesto simbólico que le permita incluir la ausencia sin que todo gire en torno a eso.
- **Si las dinámicas familiares activan malestar:** Explorar la escena anticipada: quién dice qué, qué rol se espera del paciente.
- **Preguntar:** *“¿Qué parte de esa escena tiene que ver con roles viejos? ¿Qué parte pertenece a tu vida adulta hoy?”*
- **Ayuda mucho delimitar objetivos realistas:** *“No vas a resolver la historia familiar en una noche. Solo estás yendo a atravesarla de la mejor manera posible.”*
- **Si quiere evitar todo,** en vez de juzgar la evitación, se indaga su función: *“¿Qué te está protegiendo esta idea de no ir?”*. A veces retirarse es cuidado; otras veces es miedo.



- **De esa lectura puede surgir un punto medio más amable:** estar un rato, retirarse temprano, estar acompañado, o directamente no ir si es lo más sano.
- **Si aparece autocrítica o comparación, preguntar:** “¿Desde qué medida te estás evaluando?”. Intervenir mostrando que muchos logros son internos: decisiones, límites, aprendizajes.
- **Acompañar a construir** una mirada menos punitiva y más completa de su año.
- **Si teme preguntas invasivas:** Indagar qué comentarios anticipa y de quiénes vienen.
- **Ensayar** en sesión cómo responder, qué tono usar y de qué manera protegerse sin entrar en confrontación.

**Únete a nuestra comunidad y  
accede a recursos gratuitos**

**HACE CLICK!**

**SOMOS  
PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL

SOMOS PSICO - Comunidad by PsicoSol

WhatsApp Group Invite

 [WhatsApp.com](#)

[www.centropsicosol.com](http://www.centropsicosol.com)  
[@comunidadesomospsico](#) | [@psico.solb](#)  
[somospsico@centropsicosol.com](mailto:somospsico@centropsicosol.com)

**SOMOS  
PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL