

Autocuidado: cómo sostenerse cuando el año pesa

Una guía práctica



Diciembre no es neutro.

Aunque no haya pasado “nada grave”, **muchas personas llegan a este mes con una sensación difusa de cansancio, saturación o desconexión.** No siempre es tristeza. A veces es acumulación.

Esta guía **no propone hacer más cosas para cuidarte**, sino revisar desde dónde te estás relacionando contigo al final del año.



1. Autocuidado en diciembre no es sumar, es bajar ruido

En este mes solemos:

- evaluar todo el año
- compararnos con otros
- exigirnos sentir gratitud o ilusión
- forzarnos a cerrar etapas

El autocuidado aquí no consiste en mejorar el ánimo, sino en reducir la sobrecarga interna.

- ◆ Cuidarse es dejar de interpretarse constantemente.

Propuesta

Durante una semana, observa cuántas veces al día te explicas, te corriges o te juzgas internamente. No es necesario que cambies nada. Solo observa.

2. Tres ajustes internos que alivian más que cualquier rutina

Menos explicación, más registro: No todo lo que sientes necesita una causa clara.

Práctica breve: Al final del día, completa esta frase:

Hoy mi cuerpo/emoción estuvo...

Una sola palabra. Sin análisis.

- Para qué sirve: Registrar sin interpretar baja la activación mental y devuelve presencia.

Distinguir cansancio emocional de desmotivación:

Muchas personas creen que “ya no quieren” cosas que en realidad no pueden sostener ahora.

Práctica: Haz dos columnas:

- Esto definitivamente no lo quiero
- Esto ahora mismo me supera

Mover algo de una columna a otra suele traer alivio inmediato.

Cerrar el año sin hacer balance: No todas las etapas se integran reflexionando.

Práctica: Elige solo una escena del año (no el evento más importante, sino uno cualquiera). Descríbela como si fuera una fotografía: qué había, qué sentías, sin moraleja.

Para qué sirve: Integra la experiencia sin convertirla en juicio o aprendizaje forzado.

3. Autocuidado relacional: ajustar la distancia

Diciembre suele empujar a dos extremos: estar con todo el mundo o aislarse por completo. **El cuidado real aparece en la distancia justa.**

Preguntas guía: ¿Con quién puedo estar sin actuar? ¿Dónde puedo retirarme sin culpa? **Autocuidarse también es elegir con quién sí y con quién no este mes.**

4. Un gesto de cuidado hacia el enero que viene

No se trata de metas ni propósitos.

Práctica. Escribe: *Si enero fuera un poco más amable conmigo, se notaría en...*

Completa la frase con algo pequeño y concreto (ritmo, horarios, autoexigencia, descanso). Eso basta.

Diciembre no pide transformación, pide presencia suficiente para no perderse de vista mientras el año termina. **Autocuidarse, en este momento, es no exigirse coherencia, energía ni claridad. Es acompañarse con honestidad en el punto exacto en el que se está.**

Centro psicológico SMC - Salud Mente Cuerpo

<https://centropsicologicosmc.com/>

centropsicologicosmc@gmail.com

[C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid](#)

