



DESDE LA PSICOLOGÍA:

Cinco claves para afrontar las fiestas de fin de año

EL CAMBIO DE AÑO PUEDE GENERAR REFLEXIONES SOBRE EL PASADO, LA VIDA FAMILIAR, EL TRABAJO Y LAS METAS NO CUMPLIDAS. TODO ESTO IMPLICA IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS CONSCIENTES Y EQUILIBRAR LAS RESPONSABILIDADES PARA EVITAR LA FATIGA EMOCIONAL EN UN MES DE ESPECIAL VULNERABILIDAD Y REFLEXIÓN.

POR: Claudia Ávila Bravo.
 ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.



A medida que el año se acerca a su final, la mayoría de las personas parece estar corriendo para cruzar una línea de meta. Muchos tratan de hacer esos proyectos de trabajo de último momento. Muchos también se embarcan en listas de compras cada vez más largas, se comprometen a asistir a eventos sociales y terminan haciendo malabarisos para cumplir con las reuniones familiares. También es un período de reflexión personal y vulnerabilidad.

Todo esto se transforma en tierra fértil para que se acreciente la fatiga emocional: un agotamiento que se relaciona con la sensación de estrés y ansiedad, pero que se acentúa en las fechas importantes como Navidad y Año Nuevo. Según los especialistas, en el último trecho del año las emociones pueden desequilibrarse. La incertidumbre, irritabilidad y las expectativas por cumplir con las

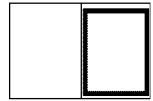
metas profesionales y otras autoimpuestas representan algunas de las señales más reconocibles en este período.

Lo explica Andrés Cabezas, especialista en psicología positiva y académico de la Universidad Adolfo Ibáñez:

“Llegar a estas fechas implica una revisión del año, de las metas que cumplimos y las que no. Lo que puede ser un caos en nuestra mente hay que transformarlo en aprendizajes para empezar el nuevo año de forma positiva”.

Según el *website* WorldLife, en Estados Unidos el cansancio de fin de año es conocido como “la crisis del cuarto trimestre”. A medida que las organizaciones llegan a los últimos meses del año, la presión por cumplir los objetivos anuales se intensifica y eso se traduce en una carga para los trabajadores.

La Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos regis-



tra que en el cuarto trimestre la productividad aumenta. Esto se explica por la mayor cantidad de horas trabajadas, incrementando en un 3,2% la productividad en comparación al año anterior.

La encuesta "Burnout 2023" realizada por Laborum arrojó que el 92% de los chilenos sufre de agotamiento laboral. En comparación con Latinoamérica, Argentina está por delante del país, con un 94%, y en tercer lugar se ubica Panamá, con un 83%. En Chile la cifra aumentó en un 10% en un año, reflejando el crecimiento del *burnout* o síndrome del trabajador quemado.

En noviembre, The Guardian publicó el artículo: "¿Por qué tantos de nosotros estamos cansados en este momento?", donde la psicóloga australiana y especialista en bienestar Amanda Gordon asegura: "Muchos están experimentando un escalofrío subyacente de ansiedad que les hace 'no sentirse cómodos en sus vidas'", y agrega: "El cansancio no solo es real, es absolutamente legítimo".

El psiquiatra y académico de la Universidad de Chile Fernando Lolas advierte que en Chile la situación es similar:

"Está muy naturalizado que una persona muy estresada es alguien importante. En el país se le da mucha relevancia a las apariencias, por eso considerarse alguien ocupado y estresado se vuelve un objetivo poco saludable".

EQUILIBRAR LA VIDA FAMILIAR

Durante las fiestas de fin de año las familias se reúnen, lo que muchas veces implica conflictos o reencuentros inesperados. Por eso, es importante mantener una relación sana en el entorno familiar para reducir los niveles de estrés y disfrutar las instancias festivas.

"Aunque las reuniones familiares no siempre sean pacíficas, son muy importantes para el bienestar psicológico y físico. Siempre son preferibles las relaciones interpersonales, aunque sean complejas, antes que el aislamiento", dice Fernando Lolas, psiquiatra y especialista en medicina psicosomática, quien agrega que cuidar los niveles de estrés y ansiedad no solo es importante para el propio bienestar, sino para no contagiar de estas en el hogar.

El especialista en psicología positiva, académico de la Universidad Adolfo Ibáñez, Andrés Cabezas enfatiza que es importante realizar actividades fuera de la rutina y así disfrutar los momentos en familia.

Cabezas recomienda que para empezar el 2025 con energía hay que reflexionar:

"Reconocer los aprendizajes a partir de los errores y agradecer los logros del año es una buena forma de terminar el año".

Fernando Lolas, además, explica que el estrés de la vida familiar no es el único problema. Para el psiquiatra, la soledad es la nueva epidemia en estas fechas y que influye de forma negativa en las personas e impacta significativamente en el estado de ánimo.

DEJAR LAS COMPARACIONES

Para la mayoría de los especialistas es importante dejar atrás el exitismo y la competencia en redes sociales. Recomiendan establecer metas a corto plazo y realizables.

El psicólogo Andrés Cabezas afirma que al final de cada año se tiende a calificar los logros conseguidos:

"Las personas no están conformes con sus propios logros y solo se concentran en pensamientos negativos que provocan decepción e irritabilidad", dice Cabezas.

El especialista en medicina psicosomática Fernando Lolas recomienda que una forma de terminar el año de manera positiva

es identificar todas las situaciones que han sido significativas durante el año, positivas o negativas, y desde ahí sacar el aprendizaje de cada una.

Según el psiquiatra Fernando Lolas:

"La palabra que nos está matando es el 'debería'. Decir: 'Yo debería ser famoso o debería tener dinero', porque no siempre se va a tener lo que se desea".

Uno de los factores que promueven el exitismo y competencia es la exposición en redes sociales, lo que aumenta la ansiedad en las personas. Según el estudio "Levanta la vista", realizado por TrenDigital de la Universidad Católica, el 93% de los chilenos lo primero que hace en la mañana es mirar su celular.

"Las redes sociales hacen que uno se exponga a contenido afín con nuestros propios gustos, entonces la competencia que se genera por tener lo del otro es muy grande. Es fácil sentirse frustrado", dice Fernando Lolas.

ESTABLECER RELACIONES CORDIALES EN EL TRABAJO

La vida laboral ocupa gran parte de las personas, por ello es fundamental trabajar en un lugar donde sentirse cómodo. Lo que no significa tener el trabajo ideal, sino que el lugar de trabajo sea agradable y no un espacio en el que sentirse intimidado, explica el psicólogo Andrés Cabezas.

"La palabra que nos está matando es el 'debería'. Decir: 'Yo debería ser famoso o debería tener dinero', porque no siempre se va a tener lo que se desea".

Los especialistas afirman que la forma en que percibimos el lugar de trabajo tiene un fuerte impacto en los neurotransmisores del cerebro. Cuando el entorno es hostil, se libera la hormona cortisol, conocida como la hormona del estrés.

Cuando estamos en un lugar de trabajo en donde no hay mucha confianza, el cerebro libera cortisol al verse expuesto al estrés. El desgaste físico y mental es mayor y la disposición a relacionarse con personas disminuye, afirma el espe-

cialista en psicología positiva.

Así también lo confirma el especialista Fernando Lolas, quien dice que son fundamentales las relaciones interpersonales en el trabajo. Asegura que muchas veces basta con reconocer los aspectos positivos de la otra persona para cambiar la forma en que nos relacionamos.

La recomendación entregada por Andrés Cabezas es conectar de forma positiva con los compañeros de trabajo, lo que no significa establecer una relación de amistad, sino mantener una relación de cortesía. Realizar acciones que provocan la liberación de oxitocina en el cerebro hace que el desgaste sea menor y generar un ambiente más amigable.

Andrés Cabezas dice:

"Compartir un café en el trabajo o saludar de forma cortés libera el neurotransmisor asociado a la confianza (oxitocina) y se convierte en un entorno amable para el cerebro".

DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA LOS MOMENTOS DE TENSION

El primer paso para dejar de tener la sensación de agotamiento

o cansancio en estas fechas es identificar actividades que reducen estas sensaciones.

En los momentos con más estrés y con más cosas que hacer es importante hacer una pausa y recuperar fuerzas, dice la psicóloga Mónica López, directora de la Fundación Instituto del Bienestar.

La profesional afirma que descansar no significa no hacer nada. Los cambios de rutina también son un descanso para el cerebro:

“Juntarse con amigos, ir a la naturaleza o sacar a pasear a las mascotas y jugar con ellas son momentos en que se puede recuperar el aprecio por los pequeños momentos del día y no vivir en piloto automático”, ejemplifica la psicóloga Mónica López.

Reconocer las actividades que sirven para expresar las emociones o relajarse es el paso más importante para dejar atrás la tensión. El psicólogo Andrés Cabezas dice que a algunas personas les sirve hacer yoga, a otros boxeo y a otros salir con amigos.

Lo más importante es reconocer qué actividades ayudan a tener un equilibrio en la vida.

Mónica López asegura que la situación es distinta si hablamos de la primera semana del año, en que las personas sienten tener una energía más renovada. Desde la psicología, explica, es notorio el cambio al percibir las situaciones según las etapas del año.

Muchas veces las personas saben qué necesitan. Saben cuáles son las actividades que los liberan y les ayudan a descansar. Es momento de cuidarnos sin culpa.

PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO

El autocuidado según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la capacidad de las personas de promover su salud. Por

ello, los especialistas destacan que es posible generar conciencia de que esto no solo responde a la salud a nivel físico o personal, sino que siempre tiene relación con las relaciones con otros.

Según el estudio “Día Mundial de la Salud Mental 2024”, realizado por Ipsos, en 2023 un 73% de los chilenos se sintió estresado hasta el punto de ver afectada su vida cotidiana. La generación Z (nacidos entre 1994 y 2010) y la generación *millennial* (nacidos entre 1981 y 1993) son los que sienten que el estrés afecta en mayor medida al desarrollo de su vida cotidiana.

Parte del autocuidado es el lenguaje que utilizamos con nosotros mismos. El psiquiatra de la Universidad de Chile Fernando Lolas considera fundamental el uso de palabras positivas en el vocabulario interno.

“El primer consejo que doy a mis pacientes es que cambien el lenguaje tóxico y negativo, para expresar las cosas de forma positiva. Si no puede ser positivo, al menos que sea neutro”, recomienda Lolas.

Los diálogos internos pueden condicionar el futuro, por ello el especialista afirma que la forma de decir las cosas es tan importante como el tema del que se habla. En la medicina, esto se conoce como psicoprofilaxis y es una forma de mantener el control de las emociones. Para ello es aconsejable priorizar las cosas que son realmente importantes y aceptar que hay cosas que son inevitables.

Fernando Lolas sugiere:

“Hay que aceptar lo imposible de cambiar y ocuparnos de lo que sí podemos resolver”. ■