

Fecha: 03-12-2024  
Fuente: Radioimagina  
Título: ¿Cómo enfrentar el estrés de diciembre? Experta entrega consejos para sobrellevar el cierre de año, Navidad y el Año Nuevo

Visitas: 91.315  
VPE: 305.905

Favorabilidad:  No Definida

Link: <https://www.radioimagina.cl/2024/12/como-enfrentar-el-estres-de-diciembre-experta-entrega-consejos-para-sobrellevar-el-cierre-de-ano-navidad-y-el-ano-nuevo/>

¡No te pierdas estos grandes consejos para sobrellevar el mes de diciembre! Revisa aquí los detalles. ¡Nos encontramos en el último mes del año! <p>Y si bien estas fechas están marcadas por la Navidad y el Año Nuevo, también por el inicio de las vacaciones y el término del año escolar.

No obstante, este momento de alegría también conlleva grandes nieves de estrés. <p>Recordemos que, según un estudio publicado por «Monitor Global de Salud 2023», un 66% de los chilenos considera que los altos niveles de estrés es uno de los mayores problemas que enfrenta Chile. Esto en torno al bienestar. <p>De hecho, una destacada académica de la **Universidad Bernardo OHiggins** sostiene que la ansiedad se presenta como el síntoma más predominante en esta época.

Es por ello que en Radio Imagina te traemos múltiples consejos para sobrellevar el cierre de año. <p>¿ Por qué hay tanta ansiedad y estrés en diciembre?<p> Para Viviana Tartakowsky, directora de la carrera de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, este fenómeno (estrés y ansiedad) responde a una acumulación de tensiones a lo largo del año. Las cuales estarían combinadas con las exigencias propias de la temporada. Como lo son los eventos laborales, compromisos escolares y familiares, y la anticipación de un necesario período de descanso. <p>«El fin de año trae consigo múltiples factores de estrés. En muchos casos, el simple hecho de percibir que el descanso está cerca intensifica el deseo de pausas, lo que incrementa la tensión. Además, para muchas familias las vacaciones escolares de los hijos representan un desafío adicional.

Ya que los adultos no siempre cuentan con un período de vacaciones equivalente», indicó la experta. <p>Se debe destacar que junto a la ansiedad, que es el síntoma más predominante en esta época, vienen las alteraciones en el sueño, como insomnio o hipersomnio. Por otro lado, a ello se le suman las dificultades cognitivas, problemas de concentración y memoria a corto plazo.

En esa misma línea también está el cansancio extremo. <p>Experta entrega consejos para sobrellevar el cierre de año<p> Para enfrentar este período de manera más saludable, directora de la carrera de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, entrega algunos tips<p> Dedicar parte del día a evaluar el estado emocional y buscar soluciones ante preocupaciones específicas. <p> Mantener hábitos saludables a través de una alimentación equilibrada y no abandonar rutinas de ejercicio, a pesar de los compromisos de la temporada. <p> Ofrecer mayor apoyo y comprensión para el hogar. <p>«No debemos olvidar practicar ritos de cierre con gratitud, enfocándonos en los aspectos positivos y agradeciendo las experiencias vividas, junto con establecer expectativas realistas», detalló la especialista Viviana Tartakowsky. <p> Contenido patrocinado<p>

