

¿Cómo llegar a fin de año y no sufrir en el intento? Experta entrega recomendaciones para enfrentar el estrés

El estrés es una reacción natural y necesaria en la persona, pero cuando se vuelve crónico puede generar respuestas psicológicas que interfieren con la vida diaria.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Con muchas las personas que asocian fin de año con días más largos, tiempo libre y reuniones con amistades y la familia; sin embargo, existen quienes lo viven como un tiempo de mucha demanda social, compromisos irrenunciables y una infinidad de actividades imposibles de cancelar. Todo ello puede estar acompañado de presión debido a vivencias estresantes.

Diciembre es conocido por ser uno de los meses más agobiantes del año; a la acumulación de todo lo vivido durante



EL ESTRÉS EN PEQUEÑAS DOSIS, es necesario para desarrollar respuestas de la vida cotidiana.

los 11 meses anteriores, se suman los compromisos y eventos que trae consigo.

Todo lo anterior puede provocar efectos adversos en la salud de las personas,

partiendo de la base que, a muchos les cueste levantarse por las mañanas o aumente la sensación de agotamiento, trayendo consigo episodios de dolores de cabeza frecuentes, lo que es un síntoma de estrés.

“El estrés es un estado de cansancio mental, una reacción del cuerpo y la mente frente a un desafío o una demanda. Hay una exigencia a un rendimiento superior a lo normal, donde generalmente se busca cumplir las expectativas tanto personales como sociales, que muchas veces pueden estar autoimpuestas”, explicó la psicóloga de Clínica Universidad de los Andes, Tahina Chiang.

Al respecto, la especialista expresó que el estrés se entiende como algo natural en las personas y, en pequeñas dosis, es necesario para desarrollar respuestas de la vida cotidiana, como evitar una situación peligrosa o tener que cumplir alguna tarea.

Sin embargo, en el caso de que el estrés se convierta en algo crónico puede generar una serie de respuestas psicológicas o mentales desagradables.

En este contexto, Chiang clasificó estos episodios:

- **Emocionales:** Irritabilidad, nerviosismo, angustia y preocupación.
- **Cognitivas:** Pensamientos relacionados a no ser capaz de realizar las tareas que se le encomiendan.
- **Fisiológicas:** Dolores de cabeza, problemas de la piel, mareos, insomnio y cansancio excesivo durante el día e incluso al despertarse por la mañana.

En este contexto, la psicóloga entregó algunas recomendaciones para sobrellevar mejor esta época. Entre ellas, destacó el planificar y jerarquizar las actividades que se deben realizar; dormir al menos ocho horas día-

rias; considerar tiempo de ocio y pausas para descansar; hacer ejercicio; conversar con los demás; delegar tareas; regular las expectativas propias y del resto y practicar respiraciones lentas.

De igual forma, “es importante priorizar lo que realmente importa desde lo esencial y conectar con ese espacio de paz que todos anhelan, darse permiso para decir ‘no puedo’ o ‘no quiero’ y respetar los propios límites al momento de ejecutar cosas”, recaló Chiang.

De igual forma, la especialista recordó que fin de año también es un tiempo de cerrar ciclos y desde ahí, generar espacios para estar con nosotros mismos, y nuestros seres queridos.

Asimismo, “en estas fechas se puede recordar, reconocer, transformar y agradecer las experiencias vividas y que estas sean la semillas que germinen en aprendizajes y metas para un nuevo año lleno de nuevas experiencias”, concluyó la especialista.



Psicóloga de Clínica Universidad de los Andes, Tahina Chiang.