

¿Cómo evitar el estrés de fin de año? Consejos para sobrevivir Navidad y Año Nuevo

Comenzó una de las celebraciones más esperadas por los chilenos, y también una de las etapas más desafiantes para la salud mental.

Es una de las fechas más felices del año, pero también conlleva una sensación creciente de agotamiento tras todo un año de trabajo. No solo eso, las listas de compras y los compromisos pendientes terminan provocando ansiedad, irritabilidad o insomnio justo cuando se busca disfrutar y desconectarse. De acuerdo con un estudio de Ipsos publicado en 2024, el 73% de los chilenos declaró haberse sentido tan estresado que su vida cotidiana se vio afectada. Además, más de la mitad de los trabajadores del país reconoce llevar la tensión laboral a su hogar, lo que refuerza la idea de que el descanso se ha vuelto un lujo escaso. Leer también: *Consejos de expertos para sobrevivir Navidad y Año Nuevo* De hecho, en ese contexto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), explica que el cansancio acumulado y la sobrecarga emocional son los principales detonantes de este malestar. "Durante los últimos meses se suman los eventos familiares, laborales y escolares, lo que genera la sensación de no tener tiempo ni energía para todo", comentó la experta. Por otro lado, la psicóloga añade que la presión social por cumplir con lo esperado -finalizar proyectos, asistir a reuniones, comprar regalos o estar disponibles para todos- también influye en el bienestar emocional. Leer también: "A veces las reuniones familiares hacen bien y otras no tanto. Depende del vínculo que tengamos con las personas. Si es una obligación, es mejor participar solo un momento y no forzarse a permanecer", aconseja. Por otro lado, debemos recordar que el estrés puede expresarse a través de síntomas físicos como tensión muscular, fatiga, alteraciones del sueño o dificultades para concentrarse. De hecho, en muchos casos, también surge una sensación de agobio o frustración ante metas que no se cumplieron. Leer también: *Cuidar el cuerpo ante los síntomas físicos de estrés y cansancio en Navidad* "En general, se tiende a ver el año como un ciclo rígido, cuando la vida es más flexible. Hay metas que no dependen de la persona, y es importante entender que no todo tiene que resolverse antes de que termine el año", reflexiona. En esa misma línea debemos recordar que un estudio reveló que el 89% de los trabajadores en Chile ha experimentado síntomas de estrés crónico o agotamiento emocional, un fenómeno conocido como burnout. Esta tendencia se profundiza durante el cierre del año, cuando se superponen los balances, los proyectos pendientes y las demandas personales y familiares. Leer también: Finalmente, la docente de la UBO asegura que el fin de año no tiene por qué ser una carrera contra el reloj. "Puede convertirse, más bien, en una oportunidad para recuperar el sentido de pausa y conexión. No significa hacerlo todo. Se trata de darse tiempo para descansar, agradecer y empezar el nuevo ciclo con más serenidad", enfatiza la experta. Sigue a Radiolimagna.cl en Google Discover

Autor: Javiera Aguilar