

El otro lado del fin de año: ¿Cómo evitar que las fiestas se transformen en una fuente de estrés?



Las luces, las celebraciones y los balances personales marcan el cierre del año, pero también una sensación creciente de agotamiento.

El término de año suele llegar con un ritmo acelerado, lleno de pendientes y compromisos, donde la presión por “terminar bien” el ciclo se mezcla con la necesidad de descansar. En este escenario, muchas personas experimentan ansiedad, irritabilidad o insomnio justo cuando buscan 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. En ese contexto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (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”, comenta. 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. “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. Y es que el estrés, según Tartakowsky, no solo se manifiesta en la mente. Puede expresarse a través de síntomas físicos como tensión muscular, fatiga, alteraciones del sueño o dificultades para concentrarse. En muchos casos, también surge una sensación de agobio o frustración ante metas que no se cumplieron. “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 el ámbito laboral, las cifras refuerzan su diagnóstico. Otro 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. Para enfrentar este período con mayor equilibrio, la especialista recomienda desacelerar y redefinir prioridades. “Deberíamos tener más consciencia de que el tiempo es una dimensión creada por los mismos humanos para organizar su vida, y que algo se puede resolver al inicio del año siguiente”, plantea. Además, destaca la importancia de cuidar las finanzas, reducir los compromisos por obligación y enfocarse en compartir con quienes producen bienestar. “Tratar que las fiestas no se transformen solo en regalar cosas o en exceso de consumo, sino en compartir con quienes nos quieran y valoremos recíprocamente”, agrega. 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. Ver comentarios