

## Aconsejan "no obligarse" a pasar las fiestas de fin de año en familia



Académica de Psicología en la Universidad Bernardo O'Higgins destacó que estos días también son para descansar y permanecer con quienes aportan bienestar a cada uno.

Navidad y Año Nuevo muchas veces son una fuente de estrés que se añade al cansancio propio de diciembre, tras meses de labores, el aumento de las temperaturas y los posibles planes de vacaciones. Esto porque no siempre las personas se sienten todo lo acogidas que quisieran en sus grupos familiares, frente a lo cual la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, recomendó que "si es una obligación, es mejor participar sólo un momento y no forzarse a permanecer". "A veces las reuniones familiares hacen bien y otras no tanto, depende del vínculo que tengamos con las personas", destacó la académica, junto con recordar que el estrés no sólo se manifiesta en la mente: puede expresarse a través de tensión muscular, fatiga, alteraciones del sueño o dificultades para concentrarse. Esta angustia en numerosos casos también surge de una sensación de agobio o frustración ante metas que no se cumplieron, porque, "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", dijo Tartakowsky. "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", planteó la psicóloga. A esto se añade la importancia de cuidar las finanzas ante las ofertas de estos días, reducir los compromisos por obligación y enfocarse en permanecer con las personas que generan bienestar en la vida de cada uno. Hay que "tratar que las fiestas no se transformen sólo en regalar cosas o en exceso de consumo, sino en compartir con quienes nos quieren y valoramos recíprocamente", agregó Tartakowsky. El fin de año no tiene por qué ser una carrera contra el reloj, sino que "puede convertirse 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", recomendó la docente a poco más de una semana de Navidad.