

El lado menos visible del fin de año: cómo evitar que las fiestas se conviertan en una fuente de estrés

Luces, celebraciones y balances personales suelen marcar el cierre del año. Sin embargo, para muchas personas, diciembre también llega acompañado de cansancio extremo, ansiedad y una sensación de agobio difícil de ignorar.

Lejos de ser solo un tiempo de descanso, el fin de año se transforma en una etapa especialmente desafiante para la salud mental. Cierre de año y sobrecarga emocional El término del año suele venir cargado de pendientes laborales, compromisos familiares y expectativas personales que se acumulan en pocas semanas. Esa presión por “cerrar bien” el ciclo puede generar irritabilidad, problemas de sueño y una constante sensación de falta de tiempo. Según un estudio de Ipsos publicado en 2024, el 73% de los chilenos afirmó haberse sentido tan estresado que su vida cotidiana se vio afectada. A esto se suma que más de la mitad de los trabajadores reconoce llevar la tensión laboral a su hogar, dificultando el descanso incluso fuera del horario de trabajo. Cuando las fiestas dejan de ser un disfrute Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explica que el agotamiento acumulado es uno de los principales detonantes del malestar emocional en esta época. “En los últimos meses del año se superponen eventos familiares, laborales y escolares, lo que genera la sensación de no tener tiempo ni energía para todo”, señala. La especialista también advierte sobre la presión social asociada a las celebraciones “Las reuniones familiares pueden ser positivas, pero no siempre. Si se viven como una obligación, es válido participar solo un momento y no forzarse a permanecer” , aconseja. El estrés también se manifiesta en el cuerpo El impacto del estrés no se limita al plano emocional. Tartakowsky indica que puede expresarse mediante tensión muscular, fatiga persistente, dificultades para concentrarse o alteraciones del sueño. A esto se suma la frustración por metas no cumplidas, una sensación frecuente al hacer balances de fin de año. “Muchas veces vemos el año como un ciclo rígido, cuando la vida es mucho más flexible. Hay metas que no dependen solo de la persona, y no todo tiene que resolverse antes del 31 de diciembre”, reflexiona. Burnout y exigencias laborales En el ámbito laboral, el panorama no es más alentador. Un estudio reciente reveló que el 89% de los trabajadores en Chile ha experimentado síntomas de estrés crónico o agotamiento emocional, conocido como burnout. Este fenómeno tiende a intensificarse en diciembre, cuando se acumulan balances, plazos y responsabilidades personales. Claves para transitar las fiestas con mayor equilibrio Para enfrentar este periodo de mejor manera, la especialista recomienda desacelerar y redefinir prioridades. “El tiempo es una construcción humana para organizarnos. Algo que no se resolvió ahora puede abordarse al inicio del próximo año”, plantea. También sugiere cuidar las finanzas, reducir compromisos asumidos por obligación y enfocar las celebraciones en el vínculo más que en el consumo. “Que las fiestas no se transformen solo en regalos o excesos, sino en compartir con quienes nos hacen bien” , señala. Recuperar la pausa y el sentido del cierre Finalmente, Tartakowsky subraya que el fin de año no tiene por qué vivirse como una carrera contra el reloj. “Puede ser una oportunidad para detenerse, agradecer y reconectar. No se trata de hacerlo todo, sino de darse permiso para descansar y comenzar el nuevo ciclo con mayor serenidad”, concluye. Sigue a Concierto.cl en Google Discover Recibe nuestros contenidos directamente en tu feed. Contenido patrocinado

Autor: Benjamín Carrasco