

Estrés de fin de año: cómo identificar los síntomas de cansancio y la clave para disfrutar Navidad y Año Nuevo

Más de la mitad de las y los chilenos ha experimentado un estrés capaz de obstaculizar su vida. En ese sentido, es importante adoptar diversas prácticas para que la ansiedad, el insomnio y la irritabilidad no empañen las fiestas de fin de año.

A pocas semanas de Navidad y Año Nuevo, es común que las personas experimenten cierto grado de estrés debido a la carga de comprar regalos, los compromisos familiares y a los cierres de informes en los trabajos, deberes que se acumulan provocando consecuencias en la salud mental y física. En Chile, un 73% de los chilenos declaró sentirse estresado al punto de que afecta la vida cotidiana, según un informe de Ipsos de 2024. Ante ese escenario Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), explica a qué síntomas prestar atención y cómo enfrentar esta crisis. De acuerdo al especialista, el estrés se manifiesta mediante síntomas físicos como tensión muscular, fatiga, alteraciones del sueño y dificultades para concentrarse. Respecto a efectos en la mente, es común que las personas se sientan agobiadas por no cumplir las metas que se propusieron este año. Todo lo anterior, puede producir ansiedad, irritabilidad o insomnio que impiden el disfrute y la desconexión. El especialista sugiere desarrollar ciertos hábitos como ser cuidadoso con las finanzas, reducir los compromisos por obligación y centrarse en aquellas personas que producen bienestar. Además, es importante que "las fiestas no se transformen solo en regalar cosas o en exceso de consumo", es decir, valorar el encuentro con el otro. Sin embargo, "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", destaca. Y por sobre todo, es clave recordar 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.