

## [TENDENCIAS]

# Expertos aconsejan “no obligarse” a pasar fiestas de fin de año en familia

Académica de Psicología en la UBO destacó que estos días también son para descansar y permanecer con quienes aportan bienestar a cada uno.

V. B. V.  
Medios Regionales

**N**avidad 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 solo se manifiesta en la mente: puede expresarse a través de tensión muscular, fatiga, alteraciones del sueño o dificultades para concentrarse.



LAS REUNIONES FAMILIARES SON HABITUALES EN DICIEMBRE.

tades 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 Nochebuena y Navidad. 🌟



LA ONU OBSERVÓ AUTOCENSURA EN LOS PERIODISTAS.

## Un 10% retrocedió la libertad de expresión entre 2012 y 2024

La libertad de expresión en el mundo cayó 10% entre 2012 y 2024, un retroceso comparable al ocurrido con la Primera Guerra Mundial, en el preludio de la Segunda y en el peor momento de la Guerra Fría, en 1970, alertó la Organización de la ONU para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

Esta es una de las principales conclusiones del estudio “Tendencias mundiales, periodismo: configurando un mundo en paz 2022/2025”, que vinculó este fenómeno con el aumento de la autocensura entre los reporteros, el debilitamiento de los parlamentos y las instituciones judiciales, la caída de los niveles de confianza pública y la polarización.

Además, ha coincidido

“con retrocesos en materia de igualdad, junto con una creciente hostilidad hacia los periodistas, científicos e investigadores medioambientales”, señaló la oficina de Naciones Unidas, mientras las grandes empresas tecnológicas han creado “un terreno fértil para la propagación del discurso de odio y la desinformación en internet”.

“En conjunto, estas presiones políticas, sociales y comerciales están socavando la libertad, la pluralidad y la diversidad de los medios de comunicación”, resaltó el organismo, además de prevenir los posibles efectos perjudiciales de la inteligencia artificial (IA) generativa, que en los últimos dos años ha logrado ahondar en la crisis de los medios tradicionales. 🌐

## El cometa 3I/Atlas se acercará más a la Tierra este viernes

Descubierto en medio de una noche de invierno desde la Región de Coquimbo, el cometa errante proveniente de otro Sistema Solar, el 3I/Atlas, este viernes pasará a 269 millones de kilómetros de la Tierra, alcanzando la distancia más cercana al planeta.

Los telescopios siguen apuntando hacia la bola de hielo visitante, que se esti-

ma tiene un tamaño de entre 440 metros y 5,6 kilómetros, pero se está desvaneciendo a medida que se aleja, y será a mediados de la década de 2030 cuando alcance el espacio interestelar, para no volver jamás, explicó a la agencia AP el director del Centro de Estudios de Objetos Cercanos a la Tierra de la NASA, Paul Chodas.

Este es el tercer objeto interestelar conocido que atraviesa el Sistema Solar. Los cometas como el 3I/Atlas se han originado en sistemas estelares en otras partes de la Vía Láctea, mientras sus pares autóctonos, como el Halley, provienen de los bordes helados del Sistema Solar.

El telescopio Atlas de la NASA (Administración Na-

cional de Aeronáutica y el Espacio) en Chile detectó el cometa 3I/Atlas en julio, mientras buscaba asteroides potencialmente peligrosos.

Otra instalación científica en Hawái, Estados Unidos, descubrió al primer visitante interestelar confirmado en 2017. Dos años después, otro cometa interestelar fue avistado por un



EL COMETA INTERESTELAR FUE DESCUBIERTO EN JULIO.

astrónomo aficionado en la zona entre Rusia y Ucrania.

Los científicos creen que el 3I/Atlas, también inofensivo, puede haberse

originado en un sistema estelar mucho más antiguo que el de la Tierra, por esto ha despertado tanta curiosidad. 🌌