



16

EL LÍDER
MARTES 16 DE DICIEMBRE 2025

TENDENCIAS

Aconsejan “no obligarse” a pasar las 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.

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.



LAS REUNIONES FAMILIARES SON HABITUALES EN DICIEMBRE.

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 reciprocamente”, 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 seriedad”, recomendó la docente a poco más de una semana de Navidad. ⚪



LA ONU OBSERVÓ AUTOCENSURA EN LOS PERIODISTAS.

10% retrocedió la libertad de expresión desde 2012

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 ayer la Organización de las 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 el 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

estima 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 Haley, provienen de los bordes helados del Sistema Solar. El telescopio Atlas de la



EL COMETA INTERESTELAR FUE DESCUBIERTO EN JULIO.

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. ⚪

780661400038