



# ESTRÉS DE FIN DE AÑO: Cuando el AGOTAMIENTO nos pasa la CUENTA

AÚN ES TIEMPO DE EVITAR QUE EL  
ESTRÉS Y EL CANSANCIO DE FIN  
DE AÑO NOS ARRUINE LA NAVIDAD  
EN FAMILIA.

Los últimos meses del año son para todos bastante más ajetreados que el resto. Niños y jóvenes estudiantes se enfrentan a los exámenes de fin de año, otros dan la PSU y deben tomar la difícil decisión de elegir una profesión y los adultos, enfrentamos las compras de Navidad, los balances en el trabajo, planificación de vacaciones y un largo etcétera que puede influir en que nos sintamos estresados o agotados.

El psicólogo clínico y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, Edmundo Campusano, explica que este cierre trae consigo una serie de actividades y demandas que fácilmente sobrepasan nuestras herramientas emocionales para enfrentar situaciones difíciles. Esto, sumado al agotamiento acumulativo, genera un escenario que propicia y facilita la aparición de cuadros de estrés.

Campusano explica que el terremoto y tsunami que azotaron nuestro país el pasado 27 de febrero, también incide en que estemos más cansados en esta fecha que años anteriores. Lo acumulativo del año implica las exigencias de la vida cotidiana, familiar, laboral y la sensación social de incertidumbre, más aún cuando sigue temblando. "Es como estar en un constante estado de alerta y eso es tremendamente agotador", sentencia.

Entre los principales síntomas se encuentra la sensación de ansiedad o el estar respondiendo alteradamente y distinto de lo habitual ante situaciones comunes, la aparición de señales físicas como insomnio, dolores de cabeza, entre otros.

Sin embargo, manejar el estrés de fin de año es posible si creemos que somos capaces de controlar situaciones difíciles a nivel cognitivo, afectivo y conductual. El experto explica que esta herramienta conocida como "percepción de control" nos ayuda a sentir que tenemos en nuestras manos el manejo del

problema ya sea ordenando nuestra agenda para alivianar el trabajo, organizar los horarios, buscar apoyo, sentir que podemos expresar emociones, etc.

Por otra parte, tratar de adelantarnos a situaciones complejas a través de acciones y estrategias que nos ayuden a poder enfrentar de mejor manera, o alejarnos de la situación conflictiva realizando actividades distractoras, ayudan a ver el problema desde otra perspectiva, siendo más positivos y proactivos.

## SOLUCIONANDO EL PROBLEMA

"Todos tenemos recursos que nos permiten desarrollar estrategias de enfrentamiento para situaciones estresantes. Es decir, debemos pensar, planificar e imaginar soluciones que nos permitan ver una salida a estos problemas. Pedir apoyo afectivo, compartir nuestras emociones y tomar conciencia de ellas, ayudan a paliar el estrés, al igual que salir, distraerse, hacer deportes o actividades que nos relajen, como leer o regar el pasto, por ejemplo", explica Campusano.

El experto asegura que existen conductas y hábitos que hacemos de manera no consciente que ayudan a que la sensación de estrés aumente. Entre los principales está conducir y movernos en forma acelerada, no tener actividades de distensión, malos hábitos de sueño y de alimentación, sedentarismo y "vivir en el futuro" más que en el presente. "Estas estrategias que evitan la tensión ayudan solo en un primer momento, pero a la larga no resuelven la situación estresante", puntualiza.

Pasado el año nuevo, el estrés estacional debiera ceder junto a sus principales síntomas, si esto no ocurre pueden haber complicaciones de salud más severas y la aparición de enfermedades asociadas por la baja de defensas del sistema inmune.



## Consejos

- 1 • Organizar las actividades diarias en cantidad, tiempo y prioridad.
- 2 • Adquirir una rutina de relajación diaria. Descansar y divertirse también es un "deber".
- 3 • Reconocer las emociones y expresarlas asertivamente, en un lugar y tiempo adecuado.
- 4 • Saber dónde y con quiénes buscar apoyo, tanto para la tarea estresante como emocional.
- 5 • Revisar los hábitos y comportamientos diarios. Tomar conciencia de qué hago y por qué lo hago.
- 6 • Reconocer nuestras habilidades para enfrentar problemas.