

Psicólogo define el síndrome de diciembre como “una sensación de sobrecarga en la agenda”

El psicólogo de la Universidad de Santiago, Sergio González, se refirió al *síndrome de diciembre* como aquellos síntomas vinculados al aumento del estrés provocado por asumir distintas actividades correspondientes a final de año.

Entre esta sintomatología destacan: la dificultad para dormir, irritabilidad, frustración, fatiga, falta de concentración y dolores en algunas partes del cuerpo, entre otras. El académico Usach enfatiza que se trata de “una sensación de pérdida del control por una sobrecarga de agenda”.

Anuncio Patrocinado

Esto se explica, según el experto, por un desgaste psicológico debido al exceso de temas no resueltos como pueden ser los compromisos familiares, de trabajo, gastos de fin año, planificación de vacaciones, cierres exámenes académicos, etc. “Intentamos estas últimas semanas finiquitarlo todo, como una cuenta regresiva difícil de manejar”, aseguró.

Esta sensación de cansancio sumado a las altas temperaturas propias de estas fechas, nos hacen “sentir que estamos superados, de no poder cumplir porque nos faltan muchas cosas por hacer”, sostuvo González.

WAV PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  **Impresiones**
-  **Manejo de redes sociales**
-  **Videos y fotografías profesionales**

 **Conversemos por WhatsApp**



Psicólogo define el síndrome de diciembre como “una sensación de sobrecarga en la agenda”

El experto en psicología aconseja que, para hacer frente a este síndrome, debemos jerarquizar nuestra lista de temas pendiente y priorizar lo fundamental ya que “diciembre se debe tomar como la continuidad de enero porque en nuestro país es un mes laboral, no todos estarán de vacaciones”.

Por último, recomienda posponer algunos temas para los próximos meses. “Hay que entender que no son fechas finales, sino de continuidad”, advirtió .



y tú, ¿qué opinas?