Se acercan las fiestas de fin de año, caracterizadas por la alegría, el compartir y las instancias sociales. Como siempre en Chile, van acompañadas de celebraciones, banquetes y regalos, que en muchas personas activan la preocupación por el bienestar físico, debido a los excesos al comer y beber, y por el presupuesto, que se resiente con tanto compromiso. Sin embargo, no debe hacerse a un lado el interés por el bienestar general y, en tiempo de balances, ojalá encontrar el equilibrio entre el cuidado y el disfrute.

La imagen no lo es todo

Lamentablemente, durante todo el año la presión social y los estándares estéticos se hacen presentes en el día a día, sin ser la temporada de fin de año la excepción: esto gatilla que seamos más conscientes nuestros ‘’defectos’’ y/o de las metas que ‘’no cumplimos’’, aumentado la sensación de ansiedad o culpa y tristeza al disfrutar de las comidas típicas de estas fechas. Las fiestas además conectan a muchas personas con la soledad o el duelo, de quienes nos gustaría que nos acompañarán en estos momentos. Es por esto mismo que es históricamente la época con la tasa más alta de suicidio.

Anuncio Patrocinado

Por ello, los especialistas hacen un llamado a cambiar la narrativa y fomentar un enfoque más autocompasivo: “La salud mental es un aspecto vital de nuestro bienestar, y las fiestas deberían ser una oportunidad para disfrutar con consciencia. Debemos recordar que la indulgencia ocasional no afecta negativamente nuestra salud; de hecho, puede ser una parte esencial de nuestro autocuidado”, señala la Psicologa, Constanza Uribe de Clínica los Carrera.

El gozo en la ingesta de alimentos se trata no solo de permitirse disfrutar de ciertas comidas, sino también de liberarse de la presión y las expectativas poco realistas, añade la especialista: “Durante estas festividades, es crucial recordar que la plenitud emocional es igual de importante que la salud física. Y cuando contamos calorías, alejamos nuestra atención del momento presente, de disfrutar la compañía de las personas con las que estamos compartiendo, y nos conectamos con la ansiedad y la culpa”.

La promoción de una perspectiva más positiva respecto al bienestar psicológico en estas fechas se ha visto reflejada en campañas digitales que enfatizan la diversión

sin culpa. Mensajes alentadores en redes sociales, consejos para manejar la ansiedad relacionada con las festividades y recordatorios sobre la importancia de cuidar la salud mental están inundando las plataformas digitales, exponiendo una mirada más positiva de cara al fin de año.

“Las redes sociales pueden servir no solo para lo malo, sino que también existen espacios de reflexión con redes de apoyo para quienes lo necesiten en estas fechas. Es importante que

las personas se animen a informarse y buscar ayuda, siendo las redes sociales una plataforma de entrada muy útil para que los especialistas podamos entregar orientación general. Pero no olvidemos que son una realidad donde se tiende a mostrar solo lo positivo, obviando la realidad más difícil y negativa”, explica la psicóloga.

El consumo que consume

Además del cuidado de la imagen, la presión de fin de año puede venir de la mano del consumo, no solo asociada a las compras de regalos de Navidad, sino también a los insumos para compartir y celebrar. Con un IPC acumulado de 4,8% a noviembre, y después de un año donde la inflación llegó a 12,8%, es un hecho de que todo está más caro.

Los altos costos de las compras, las aglomeraciones en los centros comerciales, el calor y la presión por encontrar el obsequio perfecto pueden generar tensiones significativas. “El estrés del consumismo, en ocasiones, también es responsable de eclipsar el verdadero espíritu de fin de año”, sostiene la psicóloga de Clínica Los Carrera. Si bien es recomendable adoptar prácticas de planificación que reduzcan estas preocupaciones, “lo más importante, nuevamente, es poner en valor el verdadero sentido de estas celebraciones, que está en disfrutar en familia, compartir, descansar, pasar un buen rato y no en endeudarse ni correr estresado para alcanzar a comprar el regalo de moda”, añade.

Finalmente, si bien el llamado es a disfrutar sin culpa, no debe olvidarse hacerlo en forma responsable: los excesos propios de las fiestas en la comida, bebida y gastos, pueden arruinar las celebraciones. “Está bien dejar de lado ciertas limitaciones, pero la idea es que seamos conscientes para que las fiestas no terminen costándonos una pelea o ‘’funeral’’. Si comemos, bebemos y gastamos de acuerdo con nuestra propia realidad, evitamos el estrés y estamos en paz con nosotros

mismos. Si festejamos procurando no invadir el espacio y la seguridad de terceras personas, estamos además en paz con los que nos rodean”, concluye la especialista.



y tú, ¿qué opinas?