Se acercan vertiginosamente la Navidad y el Año Nuevo, periodo de balances, compromisos sociales, cansancio, gastos, ansiedad y muchos otros factores que pueden hacerlas emocionalmente desafiantes para muchas personas. Para sortearlas saludablemente, es necesario mantener un equilibrio y fomentar el autocuidado tanto en lo físico como en lo psicológico.

No cumplir

Algunas personas se pierden en la presión social y las expectativas de ofrecer la mejor celebración, el mejor regalo y momentos inolvidables en entornos únicos, lo que puede generar estrés y frustración cuando estas esperanzas no se cumplen como esperan, afirma la psicóloga Constanza Uribe Villar de Los Carrera Interclínica. “Quienes se ponen la vara muy alta, también pueden pasarlo mal en fin de año ya que tradicionalmente es época de revisiones balances, donde podemos sobre enfocarnos en lo que no logramos, por sobre lo que ya tienen o han logrado mantener: como buena salud, un trabajo, un círculo de familia y amigos”, añade.

Anuncio Patrocinado

La frustración también puede venir por el lado de las expectativas de consumo, el estrés por los gastos y los excesos en el presupuesto familiar, y el estrés que naturalmente todos sentimos en las aglomeraciones, la falta de tiempo, el cansancio y el calor de esta época.

Una expectativa real es que ‘’todos estamos corriendo o siendo apurados por las cosas que hay que terminar a fin de año’’. Nos ayuda mucho más parar un momento, y poner en perspectiva cuál es el verdadero sentido de las celebraciones, que no tiene nada que ver con la presión social, las expectativas no cumplidas y las cargas económicas. Las fiestas de fin de año son una oportunidad para compartir con nuestras personas significativas y ya que tenemos unos días más de descanso, agradecer por el trabajo que hemos hecho, que nos permite sentarnos a disfrutar una comida, y regalos que son realmente secundarios a los momentos valiosos que vivimos”, comenta la psicóloga Constanza Uribe.

Es necesario comprender también que un ambiente propicio para celebrar no debe forzarse, por mucho espíritu que se tenga. Por ejemplo, en estas ocasiones, pueden reactivarse tensiones familiares no resueltas o quienes están lejos de sus seres queridos o han sufrido pérdidas recientes. “Es necesario practicar la empatía y la comunicación, entendiendo que no es posible obligar a quienes no quieren compartir o no se sienten de ánimo festivo”, y que también, necesitan validar la pena y la ausencia de las pérdidas, con amabilidad, porque hacemos más al no forzarnos a ‘’estar felices’’ y simplemente acompañarnos en nuestras dificultades’’ sostiene la especialista de Los Carrera Interclínica.

Comer y beber equilibradamente

Las celebraciones de fin de año suelen estar marcadas por las invitaciones a comer y beber en exceso o durante varios días seguidos. Y mientras para algunas personas se provocan situaciones de angustia al no poder disfrutar “sin culpas” y están constantemente contando calorías, otras pierden la perspectiva y caen en excesos que ponen en riesgo su bienestar.

Según comenta el psicólogo Mauricio Salgado, de Tarapacá Interclínica, se trata de encontrar un balance y disfrutar con moderación, sin perder el goce de la experiencia, ya sea por restricción o por excesos. “Más que pensar en cuántas calorías estamos consumiendo, debemos valorar los momentos compartidos y la compañía. Es necesario también no perder la perspectiva y ser más amables con nosotros mismos: un día de indulgencia no definirá nuestro bienestar ni arruinará los esfuerzos que hayamos hecho previamente”, sostiene.

La invitación a comer y beber de forma consciente no solo aplica para quienes siguen dietas restrictivas y se angustian durante las fiestas de fin de año, sino también para quienes caen en excesos que pueden comprometer su bienestar y arruinar la celebración del entorno. “Es necesario mantener un comportamiento responsable y equilibrado, teniendo en consideración los límites personales y respetando a quienes comparten con nosotros, cuidando especialmente no invadir su espacio ni poner en riesgo su seguridad”, concluye el psicólogo Mauricio Salgado.

y tú, ¿qué opinas?