En diciembre se juntan celebraciones de trabajo, colegio o familia, lo que puede convertir este mes como uno de los más intensos del año. El tener tantas reuniones, cierres de proyectos, preparación de festividades y diversas responsabilidades pueden generar una sensación de agotamiento que puede impactar el bienestar emocional.

María Paz Altuzarra, psicóloga de Clínica Universidad de los Andes, define el estrés como “una reacción fisiológica, cognitiva y emocional que permite adaptarnos a los cambios de nuestro entorno”. A esto agrega que “una dosis adecuada es necesaria para enfrentar retos, desafíos y metas. Sin embargo, cuando se vuelve crónico puede generar un impacto significativo en la salud y el bienestar”.

Anuncio Patrocinado

Aunque el estrés es una respuesta inevitable, reconocer sus señales y adoptar estrategias para manejarlo resulta clave para evitar que se vuelva incapacitante. Los síntomas más frecuentes incluyen:

- Dolor de cabeza
- Tensión o dolor muscular en espalda o cuello
- Molestias en el pecho
- Sensación persistente de cansancio
- Problemas digestivos, como diarrea o estreñimiento
- Alteraciones del sueño
- Irritabilidad
- El sentir que “no doy abasto”
- Perder la capacidad de disfrutar
- Tener más pensamientos negativos y anticipatorios

Claves para un cierre de año más equilibrado

La urgencia por cerrar tareas o cumplir objetivos incrementa estos niveles de tensión. En ese sentido, la psicóloga destaca que “generalmente, en contextos sociales, académicos y laborales, el fin de año representa el momento en que hay que finalizar todo lo que se ha venido haciendo. Esto implica cerrar ciclos y cumplir metas. Por eso, el primer consejo es optar por lo realmente relevante”.

Otra tendencia habitual es intentar asumir todas las responsabilidades de manera

individual, lo que puede intensificar el malestar emocional y, sostenido en el tiempo, evolucionar hacia una psicopatología. Para evitarlo, incorporar hábitos simples pero efectivos puede marcar una diferencia significativa:

- Usar una sola agenda para no andar con mil cosas en la cabeza
- Priorizar tres tareas por día en vez de intentar hacerlo todo
- Aceptar sin culpa que la comida de Navidad o los regalos pueden ser más simples
- Delegar cosas concretas: compras, preparación de la mesa, coordinar horarios
- Hacer caminatas cortas de 15 a 20 minutos si no hay tiempo para más
- Dejar el celular fuera de la pieza para dormir mejor

Si bien no es posible eliminar completamente el estrés, sí es fundamental contar con herramientas adecuadas para manejarlo y, cuando sea necesario, buscar apoyo profesional que permita intervenir de manera personalizada. “No todo tiene que quedar listo antes del 25 o el 31 de diciembre. Algunas cosas se pueden retomar en enero sin problema, lo que puede ayudar a aliviar la autoexigencia que muchos sienten en estas fechas”, comenta la psicóloga.

Finalmente, enfatiza que “el fin de año representa una oportunidad para detenerse, mirar lo vivido y reconocer tanto los desafíos como los logros. Priorizar lo que realmente importa y conectar con la calma, fortaleciendo los vínculos afectivos”. Asimismo, se pueden hacer pequeños actos, como el decir que no a algo, pedir ayuda o simplificar tareas, pueden marcar una gran diferencia en cómo vivir estos días.

y tú, ¿qué opinas?