



**Ajo, miel y chucrut: nuevo libro explica cómo la comida puede ser una buena medicina** s 4



**Los parches que miden la glicemia se han vuelto populares, pero no funcionan para todos** s 5



**Los tres errores más comunes ante las pataletas infantiles** s 3

S | **SALUD & BIENESTAR**  
EL MERCURIO saludybienestar@mercurio.cl

SANTIAGO DE CHILE  
MIÉRCOLES  
20 DE NOVIEMBRE  
DE 2024



**Compras de regalos, cierre del año académico, compromisos laborales, eventos de despedida y planificación de las fiestas de fin de año, entre otros asuntos, copan la agenda de la mayoría en esta época.**

ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL ENTREGAN SUS RECOMENDACIONES

# Recta final: cómo sobrevivir (sin colapsar) a las seis semanas que quedan antes de que termine el año

C. GONZÁLEZ

Se acerca diciembre y si se mira un calendario, quedan 5 semanas para que llegue Navidad y 6 para estar ya en el 2025. Un período en que la sensación de que falta tiempo y control sobre lo que ocurre se acrecienta: cierre del año académico, compromisos laborales, eventos de despedida, compras de regalos y planificación de las fiestas de fin de año, entre otros asuntos, copan la agenda de la mayoría.

"Esta época está cargada de hitos importantes que hacen que la gente se sienta sobrepasada en lo académico, laboral, financiero, y a nivel personal, familiar y social", precisa Susana Romero, psicóloga clínica de la red de centros médicos Grupo Ceteq. Así, cansancio, ansiedad y estrés pasan a ser compañeros habituales.

Y con ello, el impacto en la salud física y emocional no se hace esperar. "De sólo pensar en todo lo que viene me causa angustia y me cuesta quedarme dormida o despierto en la noche. Además noto que ando más tensa, con molestias en el cuello o la espalda", detalla la abogada Francisca Barahona sobre cómo vive el final de año.

A los problemas para conciliar el sueño y la tensión muscular, se suele unir la presencia de alteraciones del apetito (comer en exceso o muy poco), así como falta de atención y pérdida de memoria, entre otros síntomas. "La ansiedad y el estrés causan efectos físicos, como dolores cervicales, de cabeza, tensiones, bruxismo, molestias gástricas...".

Depende de cada persona y de su

La carga de tareas y de actividades que se acumulan en esta época suelen venir acompañadas de cansancio, angustia y estrés. Fijar expectativas reales, no sobreexigirse y cultivar el autocuidado son algunas estrategias que ayudan a evitar o minimizar el impacto a nivel físico y mental.

## Hábito constante

**Una manera de prevenir que el final de año golpee fuerte es adoptar rutinas de reflexión a lo largo de los meses previos. "Las personas suelen estar en piloto automático todo el año; entonces cuesta detenerse y reflexionar sobre el presente y lo que se está viviendo", comenta la psicóloga Eileen Green. Llevar a cabo estas pausas cada cierto tiempo permite identificar problemas apenas comienzan a gestarse, precisa. "Darne cuenta si me siento sola, agobiada o con algún malestar, para buscar una solución o ayuda". De igual manera, agrega la psicóloga Lorena Hermosilla, promover la práctica de actividad física en forma constante y "destinar un espacio a acciones individuales o grupales que den bienestar a lo largo del año, funcionan como un amortiguador de situaciones complejas a las que nos podamos enfrentar".**

*"(Con el fin de año) viene un análisis, pero también darse cuenta de que hay menos tiempo para cumplir con propósitos o metas que nos habíamos hecho".*

Lorena Hermosilla, psicóloga y académica de la U. Católica del Maule.

*"A la gente no le agrada mucho hacer listas, pero al desglosar grandes metas en pasos pequeños y alcanzables ayuda a generar expectativas reales y se evita la angustia".*

Susana Romero, psicóloga clínica de Grupo Ceteq.

nivel de tolerancia", explica Nathali Ángel, psiquiatra de Clínica Indisa. Una realidad que es común a muchas personas: uno de cada cuatro chilenos (24,8%) reconoce presentar síntomas de ansiedad y estrés en los últimos meses del año, según el estudio "Termómetro de la salud mental en Chile", realizado por la ACHS y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales a 2.600 adultos, entre noviembre y diciembre de 2023. De hecho, las especialistas concuerdan en que en esta época aumentan las consultas.

Para Eileen Green, psicóloga y coordinadora clínica de ACHS Salud, se trata de un fenómeno esperable considerando que "este es un período de harto agotero y, además, la gente tiende a hacer una reflexión sobre cómo estuvo el año, y eso implica a veces conectarse con situaciones que han sido complejas o dolorosas". Como se acerca un término cronológico (fin de un año), "viene un análisis pero también darse cuenta de que hay menos tiempo para cumplir con propósitos o metas que nos habíamos hecho. Se acaba el tiempo para concretar lo que quería o debería hacer", complementa la psicóloga Lorena Hermosilla, académica del Departamento de Psicología de la U. Católica del Maule. El nivel de autoexigencia tiende

a aumentar en esta fecha. "Muchos dejan cosas para el final; esa postergación lleva a una sobrecarga y a una sensación de que no se está cumpliendo, lo que genera ansiedad y estrés", dice Ángel.

Hermosilla precisa que el estrés es una "condición basal" de funcionamiento. "En forma natural, es funcional: nos predispone a la acción, a la toma de decisiones, a estar alerta. Pero se vuelve tóxico cuando no hay posibilidad de resolver cosas, se pierde el control, y la persona se siente sobrepasada". En situaciones de estrés, el organismo genera cortisol a nivel cerebral, una hormona que trae una serie de alteraciones, por ejemplo, a nivel del sueño, cognitivo, metabólico y en el sistema inmune, entre otros.

## Planificar y organizar

Evitar que esto ocurra o, al menos, minimizar su impacto, si es posible.

"Hay una serie de estrategias que se pueden aplicar", enfatiza Romero. Una de ellas es planificar y organizar las tareas, dice la psicóloga. Y la buena noticia es que se está a tiempo para lograrlo.

"A la gente no le agrada mucho hacer listas, pero al desglosar grandes metas o propósitos en pasos pequeños y alcanzables ayuda a generar expectativas reales y se evita la angustia".

De la mano con lo anterior, agrega, está el "aprender a poner límites y comunicarlos, para no sentirse sobrecargado. Además, es importante tener flexibilidad, no autoexigirse ni culparse si las cosas no resultan como se esperaba".

Se trata de "ser compasivos con nosotros mismos", dice Green. "Muchas veces la exigencia que nos imponemos es mayor que la que impone el resto; es importante reconocer que puedo necesitar ayuda". Entonces, consultar a un especialista puede ser útil "para aprender a gestionar las emociones", agrega Romero.

Autocuidado es una palabra clave. "Asignar un poquito de tiempo diario o a la semana a actividades que nos relajen", plantea Romero. Salir a caminar, tomar contacto con la naturaleza, ver una película o realizar algún pasatiempo, son algunos ejemplos.

Green también sugiere "contar con redes de apoyo y la compañía de personas significativas, con las que se pueda conversar, resolver problemas o propiciar vivencias placenteras".

Realizar fiestas de fin de año más austeras también es una alternativa para lograr mayor bienestar, reconocen las entrevistadas. Además de no salirse del presupuesto, se evita el estrés asociado a la compra de regalos.

Asimismo, dice Green, junto con mantener una alimentación saludable, una de las acciones que ha mostrado ofrecer beneficios significativos es la actividad física. "Hacer deporte siempre será un factor preventivo, estimula los circuitos cerebrales de recompensa asociados a las hormonas del bienestar y la felicidad".

Practicar yoga y técnicas de meditación o respiración (disponibles en apps y YouTube, por ejemplo), así como actividades en la esfera de lo espiritual, también ayudan a sobrellevar de mejor manera la carga de estas últimas semanas.