

Con el inicio de marzo, muchas personas experimentan una sensación de agobio ante el regreso a la rutina, las responsabilidades laborales y familiares, y las exigencias económicas propias del mes.

¿Cómo manejar esta presión? La Dra. Cynthia Zavala, psiquiatra y directora de la carrera de Medicina de la U. Andrés Bello, entrega algunas recomendaciones prácticas para gestionar el estrés y recuperar el equilibrio emocional durante este intenso mes del año.

"Lo primero es ser conscientes de que estamos lidiando con muchas cosas a la vez. A veces, sentirse sobrepasado es una carga adicional. Tener una mirada compasiva con nosotros mismos puede ayudar a bajar la ansiedad", explica la especialista.

ORGANIZAR Y PRIORIZAR

La Dra. Zavala sugiere ordenar y clasificar las tareas según su urgencia e importancia. "Hacer listas es una estrategia sencilla pero muy efectiva. Nos permite visualizar todo lo pendiente y diferenciar entre lo que es urgente e importante, lo que puede esperar y lo que no requiere atención inmediata", indica. Este ejercicio no solo ayuda a priorizar, sino que también reduce la sensación de caos y sobrecarga.

Uno de los factores que aumenta la sensación de estrés es la presión

CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS DE MARZO Y RETOMAR LA RUTINA SIN PERDER EL CONTROL

LA PSIQUIATRA Y DIRECTORA DE LA CARRERA DE MEDICINA UNAB SANTIAGO, CYNTHIA ZAVALA, EXPLICA CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ESTA ATAREADA ÉPOCA DEL AÑO.

de responder mensajes y correos en todo momento. "La tecnología puede ser útil, pero también esclavizante. Es importante establecer límites, como desactivar notificaciones laborales fuera del horario de trabajo, para permitir una desconexión real y un mejor descanso", aconseja.

"Aprender a decir 'no' y respetar los tiempos de descanso es fundamental para mantener un equilibrio emocional", agrega.

RECONOCER LAS SEÑALES DEL ESTRÉS

El estrés no solo afec-

ta la mente, sino también el cuerpo. "Contracturas musculares, dolor de cabeza, bruxismo y alteraciones del sueño son signos de que necesitamos parar y gestionar mejor nuestras emociones. Realizar actividades que nos recarguen energía, como ejercicio, técnicas de relajación o compartir con seres queridos, es fundamental", destaca la especialista. Asimismo, agrega que estas actividades no deben ser vistas como un lujo, sino como una necesidad, "son momentos de recarga de energía que nos permiten seguir

funcionando de manera óptima".

Sin embargo, si los síntomas se intensifican y afectan la calidad de vida, impidiendo conciliar el sueño, altera la alimentación o genera un cansancio constante, Zavala sugiere contactar un especialista.

UN DESAFÍO EXTRA PARA PADRES Y MADRES

Para quienes tienen la responsabilidad adicional de cuidar a niños y organizar la rutina escolar, marzo puede ser especialmente agotador. La Dra. Zavala sugiere distribuir las tareas. "Si hay otra persona que comparte la responsabilidad, es importante que ambos se involucren de manera equitativa", afirma.

Además, recomienda preparar todo la noche anterior: "Dejar las mochilas listas, los uniformes planchados y las loncheras armadas puede aliviar significativamente la presión matutina". También destaca la importancia de involucrar a los niños en estas tareas: "darles responsabilidades acordes a su edad, como armar su mochila o elegir su ropa, no solo les enseña autonomía, sino que también reduce la carga para los adultos".

Sentirse sobrepasado puede generar la sensación de pérdida de control sobre la propia vida. "Ordenar, establecer límites y priorizar no solo ayuda a gestionar el estrés, sino que también nos devuelve la sensación de control, lo que es muy aliviador", concluye la especialista.

