

Fecha: 27-02-2026  
Medio: Hoy x Hoy  
Supl.: Hoy X Hoy  
Tipo: Noticia general  
Título: Frente al estrés de marzo, aconsejan anotar las cosas por hacer

Pág.: 5  
Cm2: 457,1  
VPE: \$ 1.022.965

Tiraje: 82.574  
Lectoría: 251.974  
Favorabilidad: ☐ No Definida

# Frente al estrés de marzo, aconsejan anotar las cosas por hacer

Es necesario diferenciar lo urgente de lo importante, así como evitar responder mensajes y correos fuera del horario laboral.

V.B.V.

**L**a vuelta a la rutina, las responsabilidades laborales y familiares, junto a las exigencias económicas propias de marzo, puede conducir a muchas personas a una sensación de agobio.

La psiquiatra y directora de Medicina en la Universidad Andrés Bello (UNAB), Cynthia Zavala, llamó a "ser conscientes de que estamos lidiando con muchas cosas a la vez", por lo que "tener una mirada compasiva con nosotros mismos puede ayudar a bajar la ansiedad".

Para esto la docente sugirió ordenar y clasificar las cosas que hay que hacer: escribir "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".

“Aprender a decir 'no' y respetar los tiempos de descanso es fundamental para el equilibrio.”

**CYNTHIA ZAVALA**  
PSIQUIATRA

Este ejercicio no sólo ayuda a priorizar, destacó la médica, sino que también "reduce la sensación de caos y sobrecarga".

## NOTIFICACIONES

Este escenario es agravado por las continuas notificaciones para responder mensajes y correos en todo momento, a veces en algunos casos más allá de la jornada laboral.

"La tecnología puede ser útil, pero también esclavizante. Es importante establecer límites, como desactivar notificaciones laborales fuera del horario de trabajo, pa-

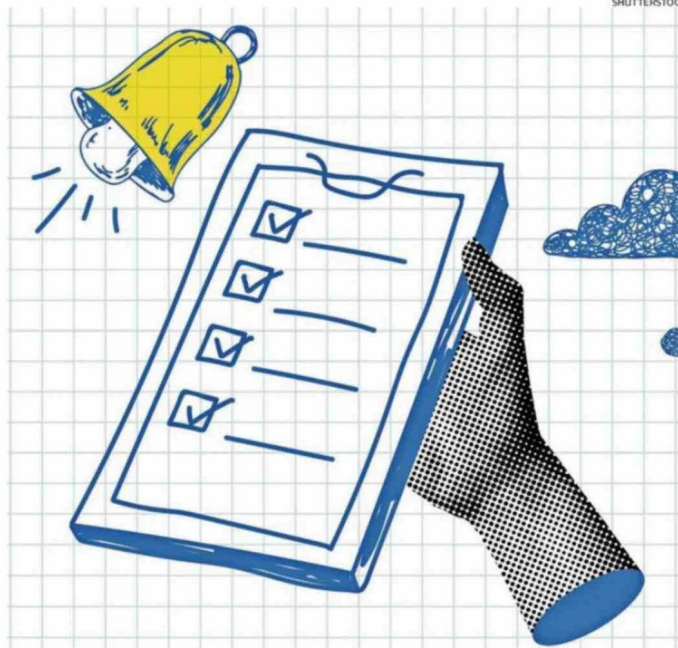
ra permitir una desconexión real y un mejor descanso", indicó Zavala. "Aprender a decir que 'no' y respetar los tiempos de descanso es fundamental para mantener un equilibrio emocional", dijo la académica, y así rendir mejor tanto en el trabajo como en la vida personal.

## DOLOR FÍSICO

El estrés no afecta sólo la mente, sino también el cuerpo, a través de "contracturas musculares, dolor de cabeza, bruxismo y alteraciones del sueño". Estos "son signos de que necesitamos parar y gestionar mejor nuestras emociones", destacó la psiquiatra.

Frente a estos malestares, "realizar actividades que nos recarguen energía, como ejercicio, técnicas de relajación o compartir con seres queridos, es fundamental", afirmó Zavala, ya que "son momentos que nos permiten seguir funcionando de manera óptima".

No obstante, si los dolores corporales, así como el ago-



Las listas "reducen la sensación de caos y sobrecarga" al retomar la rutina.

**\*4141**

es la Línea de Prevención del Suicidio, disponible a cualquier hora, todos los días.

bio se intensifican y afectan la calidad de vida, impidiendo conciliar el sueño, alterando la alimentación o generando una sensación de cansancio constante, la docente recomendó contactar a un especialista en salud mental.

Aparte de atención en centros públicos y convenios de

pago a través del Fondo Nacional de Salud (Fonasa), el Gobierno cuenta con programas telefónicos de atención psicológica, entre ellos Salud Responde, en el 6003607777 y saludresponde.minsal.cl; además de la Línea de Prevención del Suicidio, al marcar \*4141 durante las 24 horas, los siete días de la semana.

## CON NIÑOS

Ante el cuidado de niños y el regreso a clases, Zavala dijo que "si hay otra persona que comparte la responsabi-

dad, es importante que ambos se involucren de manera equitativa".

Para esto, la noche anterior hay que "dejar las mochilas listas, uniformes planchados y las loncheras armadas, lo que puede aliviar significativamente la presión matutina". También "darles (a los menores) responsabilidades acordes a su edad, como armar su mochila o elegir su ropa, no sólo les enseña autonomía, sino que también reduce la carga para los adultos", destacó la psiquiatra.