

[TENDENCIAS]

Expertos aconsejan anotar las cosas por hacer ante el estrés de marzo

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

V. B. V.
Medios Regionales

La 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".

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



LAS LISTAS "REDUCEN LA SENSACIÓN DE CAOS Y SOBRECARGA" AL RETOMAR LA RUTINA.

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 la-

borales fuera del horario de trabajo, para 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 solamente 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 agobio 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 600 360 7777 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 recomendó que "si hay

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

Cynthia Zavala,
psiquiatra.

otra persona que comparte la responsabilidad, 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", manifestó la especialista.

También instó "darles (a los menores) 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", destacó la psiquiatra. ☺