LITORALPRESS

Fecha: 13-03-2025
Medio: La Segunda
Supl. : La Segunda
Tipo: Noticia general
Título: Cómo enfrentar el año sin estrés: estrategias para una vida más equilibrada

Pág. : 13
Cm2: 693,8
VPE: $ 1.540.869

Tiraje: 11.692
Lectoría: 33.709
Favorabilidad: No Definida

Cómo enfrentar el año sin estrés: estrategias para una vida más equilibrada

Retomar la rutina puede generar estrés si no se gestiona de manera adecuada. La planificación, la flexibilidad y el autocuidado son claves para mantener el bienestar físico y emocional.

Aunque el año comienza en enero, para muchos el real "vamos" es en marzo, cuando —en la práctica— se retoma la rutina laboral y escolar, tras el término del periodo de estival. Y uno de los objetivos más comunes es tener un año libre de estrés y para ello, hay una serie de pasos clave a adoptar que permitan enfrentar de mejor manera las actividades de la vida diaria.

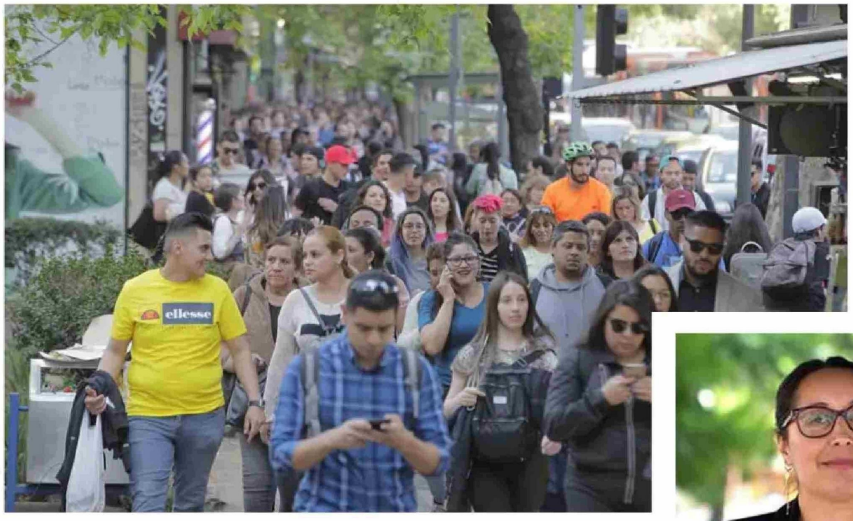
En este contexto, Carolina Villas, psicóloga de Mutual de Seguridad, afirma que una buena estrategia para comenzar es, al momento de planificar, "detectar períodos de mayor exigencia y diferenciar entre las actividades urgentes y aquellas que, aunque importantes, no requieren atención inmediata, tanto en el trabajo como en la vida familiar", todo sin compararse con otras personas o realidades.

La flexibilidad es otra habilidad necesaria, pues ella permite adaptarse de mejor manera a los eventuales cambios que se pueden vivir durante el año.

"Si planificamos y nos organizamos, no solo tendremos un mayor control, sino también una visión general del año, lo que nos brindará más flexibilidad ante los imprevistos que puedan surgir en el proceso", comenta Carolina Villas.

Sin estos resguardos es posible que el estrés se haga presente. Si bien se trata —explica la psicóloga de Mutual de Seguridad— de "una reacción natural que tiene el ser humano frente a los estímulos del entorno que puede percibir como amenazante", también provoca una serie de síntomas cuando se trata de algo permanente, tales como ansiedad, insomnio, irritabilidad y tensión muscular.

A renglón seguido, Carolina Villas explica que cuando existe una patología de salud mental de base, estos síntomas aparecen de manera muy abrupta e intensa, por lo que es necesario consultar a un especialista.



ARCHIVO EL MERCURIO

Lograr espacios de desconexión digital es esencial para el bienestar.

Carolina Villas, psicóloga de Mutual de Seguridad.

QUÉ HACER

En este escenario, cuáles son los mejores cursos de acción para promover el bienestar físico y emocional durante el año. La respuesta es simple, aunque no siempre se aplica: alimentarse saludablemente y en horarios establecidos, mantenerse hidratado, realizar actividad física y descansar adecuadamente, entre otros.

"Muchas veces las personas dicen que no tienen tiempo para hacer ejercicios, pero —en el fondo— para tener una vida saludable basta realizar 30 minutos de caminata diaria o alguna actividad con los niños", afirma.

Igual de importante es realizar actividades no relacionadas como lo laboral o los quehaceres del hogar, dejar tiempo para estar en contacto o reunirse con la familia y amigos.

Establecer una rutina de desconexión digital también es primordial, pues —en la actualidad— la tecnología no sólo está presente en lo laboral, sino también en la vida diaria, a través de las redes sociales y las constantes notificaciones que se reciben en los teléfonos inteligentes.

"Si bien la tecnología ha sido un avance muy importante que nos ha permitido generar cambios en el ámbito del trabajo como el teletrabajo, también tiene un componente negativo que es la sobreconexión. ¿Qué nos pasa con eso? Estamos demasiado alerta todo el tiempo. No nos logramos desconectar del trabajo en ningún minuto. Entonces, no solo estamos frente a un computador todo el día, sino que también estamos conectados a las redes sociales en el celular", explica la psicóloga de Mutual de Seguridad.

En la práctica, la desconexión digital es tan importante para el bienestar, que incluso los especialistas en sueño recomiendan no exponerse a ninguna pantalla por lo menos una hora antes de ir a dormir.

Pero la empresas también juegan un rol relevante en el bienestar de sus colaboradores. Para Carolina Villas, es esencial una distribución equitativa de funciones en el trabajo, que exista una definición del rol que tiene cada trabajador, estableciendo claramente las funciones que se deben realizar, y los plazos para cada tarea.

"Se deben establecer metas realistas con objetivos alcanzables durante el año. También mantener canales de comunicación abiertos, para que las personas puedan manifestar con confianza cuando se sienten entrampados en alguna situación. Fomentar los espacios de interacción dentro de los lugares de trabajo también es crucial para que se genere un mejor relacionamiento entre compañeros y tener apoyo social de la empresa es fundamental para enfrentrar los desafíos del año", añade.

Aun cuando el regreso a la rutina puede ser desafiante, con una adecuada planificación y hábitos saludables es posible reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. La clave está en equilibrar las responsabilidades laborales y familiares con espacios de descanso, actividad física y desconexión digital.

Además, fomentar un ambiente laboral con metas realistas y una comunicación efectiva puede marcar la diferencia en el bienestar de los trabajadores. Implementar estos cambios contribuye a enfrentar el año con mayor tranquilidad y también con una mejor salud mental y física en el largo plazo.