



Fecha: 16/09/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 15

Art: 2

Título: CÓMO EVITAR LA NEUROSIS POR FIESTAS PATRIAS SIN ESTRESARSE TODAVÍA MÁS

Tamaño: 27,5x21,9

Cm2: 601,6

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA]

Cómo evitar la neurosis por Fiestas Patrias sin estresarse todavía más

Las altas expectativas que tienen las familias de esta celebración y los gastos en que se incurre en estas fechas, pueden generar estrés y arruinar el ambiente festivo. Lea acá algunos consejos para preocuparse menos y disfrutar.

CLAVES PARA CELEBRAR CON TRANQUILIDAD EN FIESTAS PATRIAS

No recargarse con actividades

Isaías Sharon, psicólogo de Smart Coach, asegura que en esta fecha es importante pensar bien qué se tiene ganas de hacer y no programar muchas actividades. "Al final el desgaste, es mayor", recalca el especialista.



Consumir alcohol en forma moderada

Sharon comenta que es recomendable medirse en cuanto al consumo de alcohol: "No disfruto si termino tirado en el piso durmiendo. No es saludable, tampoco. Tiene un montón de cosas contraproducentes".



Buscar espacios de encuentro

El especialista dice que se deben buscar espacios de encuentro con los más pequeños, quienes, quizás, no sientan interés en los juegos típicos. Con ellos se podría compartir con aplicaciones, como Pokémon Go, al aire libre.

Dejar adelantado el trabajo en la oficina

Después de un fin de semana largo, resulta difícil regresar al trabajo. Para evitar colapsar, Sharon aconseja: "antes de irse el viernes de la oficina, tratar de dejar todo listo para el martes, y no llegar tan trasnochado ese día".

Fecha: 16/09/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 15

Art: 3

Título: CÓMO EVITAR LA NEUROSIS POR FIESTAS PATRIAS SIN ESTRESARSE TODAVÍA MÁS

Tamaño: 18,4x22,8

Cm2: 419,5

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

La gente le pone una alta expectativa a la celebración. Se convierte en la instancia de hacer algo en familia”.

Isaías Sharon, psicólogo.

Camila Espinoza López.

Los excesivos gastos, la preparación para viajar fuera del hogar y las ansias de que todo salga perfecto, son algunos de los factores que pueden convertir la celebración de Fiestas Patrias en una situación estresante y poco grata.

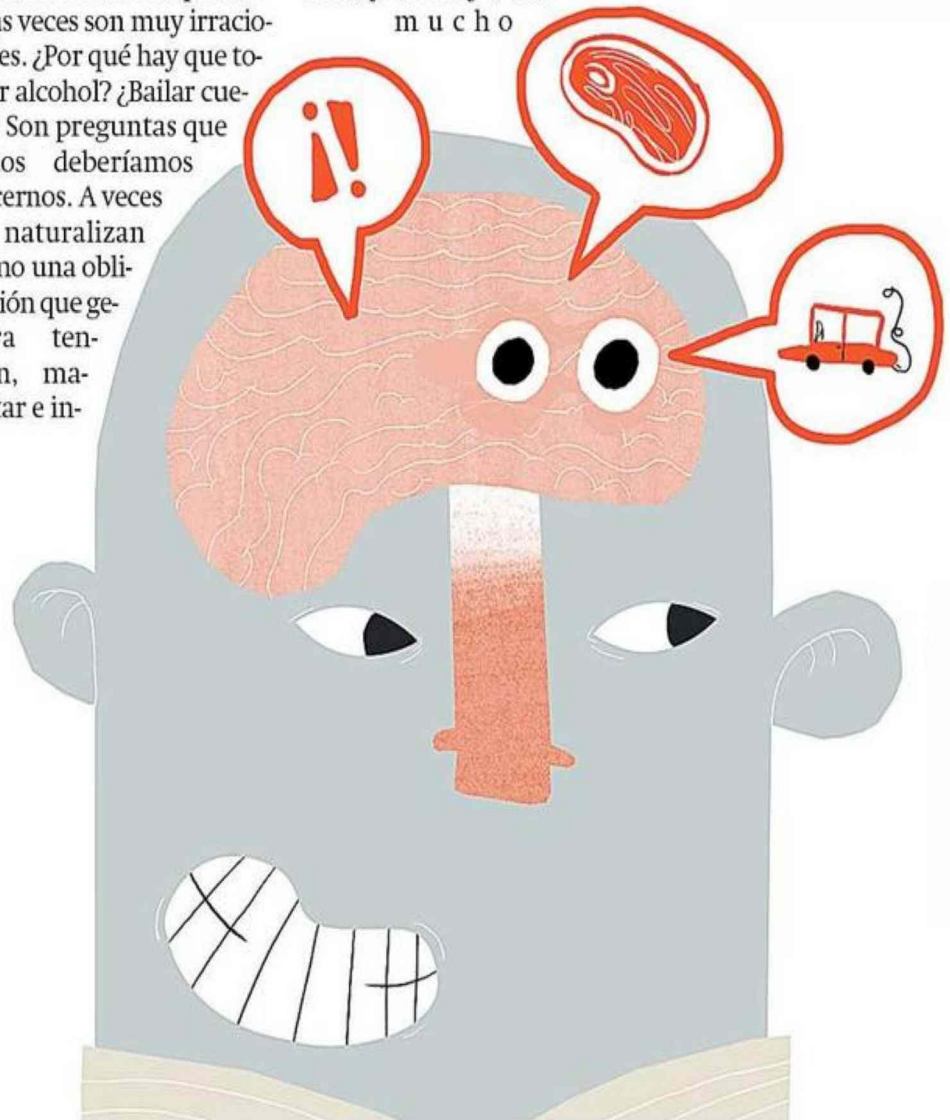
“Esta fecha nos hace enfrentarnos a patrones culturales, costumbres, que muchas veces son muy irracionales. ¿Por qué hay que tomar alcohol? ¿Bailar cueca? Son preguntas que todos deberíamos hacernos. A veces se naturalizan como una obligación que genera tensión, malestar e in-

cluso conflictos”, señala el psicólogo Marcelo Fagalde, de la Universidad de las Américas.

SER CREATIVO

El especialista señala que es importante planificar, de acuerdo al gusto personal, la forma en que se quiere aprovechar el tiempo este Dieciocho y preocuparse de sentirse bien.

“La cultura, el pasarlo bien, y el relaxo, van
m u c h o



Fecha: 16/09/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE VALPARAISO - VALPARAISO-CHILE

Pag: 15

Art: 4

Título: CÓMO EVITAR LA NEUROSIS POR FIESTAS PATRIAS SIN ESTRESARSE TODAVÍA MÁS

Tamaño: 14,3x23,5
Cm2: 335,7Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

más allá que estas visiones consumistas de la fonda, el consumo de carne y de alcohol. La creatividad es enorme en estos sentidos, el caminar y el viajar, pueden hacerse a infinidad de lugares”, señala Fagalde.

El experto insiste en que “cada persona, cada adulto, cada padre de familia tiene que visualizar para sí mismo y para los suyos cuáles son las formas de celebrar que les sean más cómodas

y placenteras”.

LAS EXPECTATIVAS

El psicólogo Isaías Sharon, director ejecutivo de Smart Coach, también se refiere al estrés que puede generar el Dieciocho. Comenta que el principal problema tiene relación con la autoexigencia por lograr un fin de semana perfecto.

“En todas estas fechas, como Fies-

tas Patrias, Navidad y Año nuevo, la gente le pone una alta expectativa a la celebración. Se convierte como en la instancia de hacer algo en familia”, plantea el especialista de Smart Coach.

Otro punto a considerar, según el experto, es que se tienen sólo algunos días para poder disfrutar. “El tiempo es bastante limitado. Este año las fiestas duran un fin de semana largo y no da para cumplir con todas

las expectativas.

La gente, finalmente, corre para lograr estas expectativas a un costo emocional mayor. No lo disfrutan, pasan rabias y terminan todos enojados”.

APRETARSE

Sharon aconseja “acotar las expectativas a las capacidades reales y a los tiempos y recursos con lo que se cuentan”.

El especialista añade que es un error gastar más de la cuenta, lo que puede generar angustia el resto del año, por las deudas adquiridas.

