

Fecha: 08/12/2015
Fuente: EL MERCURIO - (STGO-CHILE)
Pag: 12
Art: 4
Título: PARE, MIRE Y ESCUCHESE: LA FORMULA PARA SOBREVIVIR A DICIEMBRE

Tamaño: 21,7x21,6
Cm2: 468

Tiraje: 149.000
Lectoría: 395.000
Estimación:

Para un fin de año con menos estrés:

Pare, mire y escúchese: la fórmula para sobrevivir a diciembre

En esta época aumentan los dolores musculares y de cabeza, consecuencia de dejar todo para última hora. Reflexionar sobre el sentido que se le quiere dar al fin de año y comprometerse con lo que realmente se puede cumplir son algunas de las estrategias para llegar indemne a enero.





Fecha: 08/12/2015
Fuente: EL MERCURIO - (STGO-CHILE)
Pag: 12
Art: 5
Título: PARE, MIRE Y ESCUCHESE: LA FORMULA PARA SOBREVIVIR A DICIEMBRE

Tamaño: 18,5x20,9
Cm2: 387,2

Tiraje: 149.000
Lectoría: 395.000
Estimación: □

ANDREA MANUSCHEVICH

La imagen de una playa paradisíaca ya está fijada en la mente de varios. Sin embargo, antes de poder alcanzar las tan ansiadas vacaciones, hay que pasar un último obstáculo: diciembre. A los largos tacos y aglomeraciones en las tiendas, se suman las presentaciones de fin de año del colegio, la fiesta de la empresa, el amigo secreto y encuentros con familiares o amigos. Un cúmulo de cosas que vuelven este último mes del año uno para olvidar.

"Para todos, diciembre es un poco estresante. Algunos pueden lidiar perfecto con eso, pero para otros es una pesadilla, lo que tiene que ver con nuestra capacidad para tolerar el estrés", explica Alex Behn, psicólogo de la Universidad Católica y del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad.

Ser realista y no ponerse trampas es el primer consejo que da Behn para lograr sobrevivir a esta época del año. "No hay que comprometerse con más cosas de las que uno puede hacer. Así como tampoco hay que gastar más dinero del que se puede o se debe, ya que las deudas pueden terminar contaminando las vacaciones", advierte.

No es que diciembre de por sí genere más estrés, sino que, al ser el último mes del año, todo se acumula debido al hábito de dejar todo para última hora. "Hay un conjunto

de cosas que hace que el organismo se desgaste tanto física como psicológicamente, por lo que es común que aumenten los dolores musculares y de cabeza. Las personas andan más cansadas, ansiosas e irritables, por lo tanto también el ambiente que las rodea", opina Iris Tejos, psicóloga de la Universidad de las Américas.

"Si uno sabe que anda más irritable no hay que aislarse. Lo mejor es advertir al resto y explicar cómo uno se siente para así evitar malos ratos", agrega Behn.

Si se decide a hacer compras navideñas, lo recomendable es hacerlas en estos días y evitar el colapso de la última semana. "Hay que aceptar que hay cosas que no

se pueden cambiar, por lo que hay que prepararse para ir al *mall*. No es sorpresa que va a estar lleno y que van a haber colas gigantes. Es mejor asumir desde antes que uno va a estar un buen rato ahí", aconseja Behn.

Salir en bicicleta para evitar los tacos y hacer el camino más agradable, o encargar los regalos por internet, es lo que sugiere Tejos para evitar el estrés, al igual que terminar el día con una actividad de relajación o una tina tibia.

Y aunque haya menos tiempo y más compromisos, no hay que abandonar o dejar de lado los espacios para el ocio, el compartir con la familia, hacer deporte y otras actividades saludables.

"Hay que dividir el día en compartimentos. Dejar ratos para pasear, escuchar música y relajarse del estrés", dice Behn.

El sentido

Reflexionar respecto a por qué esta fecha se vuelve estresante es la sugerencia de la psicóloga y académica de la U. Mayor, Daniela Becerra. "Hay que identificar cuáles son los factores que influyen en que haya más desgaste que disfrute".

El paso siguiente es pensar cuál es el sentido que uno le quiere dar a este fin de año y qué actividades o prácticas irían en sintonía con ello, las cuales varían de persona a persona. "Una vez identificadas, hay que procurar llevarlas a cabo, con el fin de instalar un mayor autocuidado y conciencia en torno al estilo de vida que uno lleva".