

Evita el Estrés de fin de Año.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Estamos apenas saliendo de la crisis sanitaria y queda menos del mes para terminar el año 2022, dos elementos que pueden llevar a muchas personas a somatizar o resentir el cansancio y desgaste, tanto físico como emocional.

Comienza la cuenta regresiva y las actividades de fin de año poco a poco comienzan a saturar la agenda. Algunos están atareados preparándose para rendir las pruebas finales en la escuela; otros están preparando el balance anual en el trabajo y las actividades típicas de estas fechas.

Considerando el cansancio acumulado durante el año y la exigencia adicional de energía que requiere esta época, no es extraño que muchos se sientan agobiados, con crisis de ansiedad, depresión, insomnio, una o todas de éstas.

Es por esto por lo que te comparto algunas recomendaciones para que estas festividades te sean lo menos estresantes posibles:

- Trate de mantener las rutinas en general. Si bien son fechas especiales no es necesario probar nada a nadie, sigamos siendo nosotros mismos.
- No olvide cuidar de sí mismo, física y mentalmente. Continúa con tus horarios de ejercicio, esparcimiento o familiar y si requieres re acomodar tu agenda, que te afecte lo menos posible.
- Enfóquese en una cosa a la vez. Un momento a la vez, disfruta y no estés sin estar en alguna actividad, pensando en la que sigue “ojos y mente en la tarea en el aquí y ahora”.
- Dé de sí a los demás haciendo una tradición el compartir su tiempo y sus talentos con las personas que tienen menos que usted. En la medida de lo posible y sin ponerte en riesgo participa en actividades altruistas, que te ayude a llenar el alma, saber que incidiste en alguien.
- Recuerde que muchos niños y adultos se sienten solos, tristes, temerosos y aislados durante las festividades de fin de año. Venimos de una temporada de aislamiento importante. La interacción es de por sí complicada con los adultos e edad productiva, ¿Cómo será con los adultos mayores? ¿o los niños? Seamos tolerantes y prudentes en nuestras reacciones, lo que decimos y hacemos.
- No se sienta presionado a gastar mucho dinero en regalos. Antes bien regala aquello que es valioso para todo el mundo, tu tiempo, y tu atención. Genera momentos memorables. Eso no se compra.

