



Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos | *Artículo*

Cómo superar la ansiedad de fin de año y empezar de nuevo

El fin de año puede provocar una mezcla de emociones, siendo la ansiedad la principal. Reflexionar sobre las experiencias de los últimos 12 meses (buenas, malas y regulares) y pensar en lo que nos espera puede ser estresante. Según una encuesta de la Asociación Estadounidense de Psicología, el 41 % de los adultos informa que su estrés aumenta durante la temporada de fiestas.

La llegada de un nuevo año a menudo nos hace centrarnos en las cosas que dejamos pendientes: los propósitos que no cumplimos o los objetivos que no logramos. El peso de las expectativas incumplidas puede ser pesado y, a medida que se acerca el fin de año, la necesidad de recuperar el tiempo perdido puede ser abrumadora. Esta presión, combinada con lo que muchos llaman “depresión posvacacional” o apatía invernal, a veces puede hacer que la transición hacia un nuevo año se sienta más opresiva que emocionante.

La depresión posterior a las fiestas es un fenómeno bien documentado, que suele estar vinculado al bajón emocional que se produce después de los momentos más altos de la temporada de fiestas. El período festivo, con sus reuniones, celebraciones y una atmósfera general de alegría, contrasta con la tranquilidad de los días siguientes. A medida que se apagan las luces y se guardan las decoraciones, se instala la realidad de un invierno largo y frío y, con ella, puede resultar difícil deshacerse de una sensación de melancolía.

La clave para gestionar las emociones asociadas con el nuevo año radica en cambiar nuestra perspectiva. En lugar de ver el final del año como una fecha límite para la que se deben lograr todas las cosas, deberíamos verlo como una oportunidad para la reflexión y un nuevo comienzo. A continuación, se ofrecen algunos consejos conscientes para ayudar a enfrentar el nuevo año con esperanza en lugar de ansiedad:

Libérese de la presión de hacer propósitos

Los propósitos pueden parecer una carga, especialmente cuando se hacen por un sentido de obligación. En lugar de presionarse para establecer metas el 1 de enero, reconozca que los nuevos comienzos pueden suceder en cualquier momento del año. No existe ninguna regla que diga que debe esperar hasta el 1 de enero para hacer cambios positivos en su vida.



El 64 % de los estadounidenses ha informado que ha experimentado depresión después de las fiestas.

National Alliance on Mental Illness

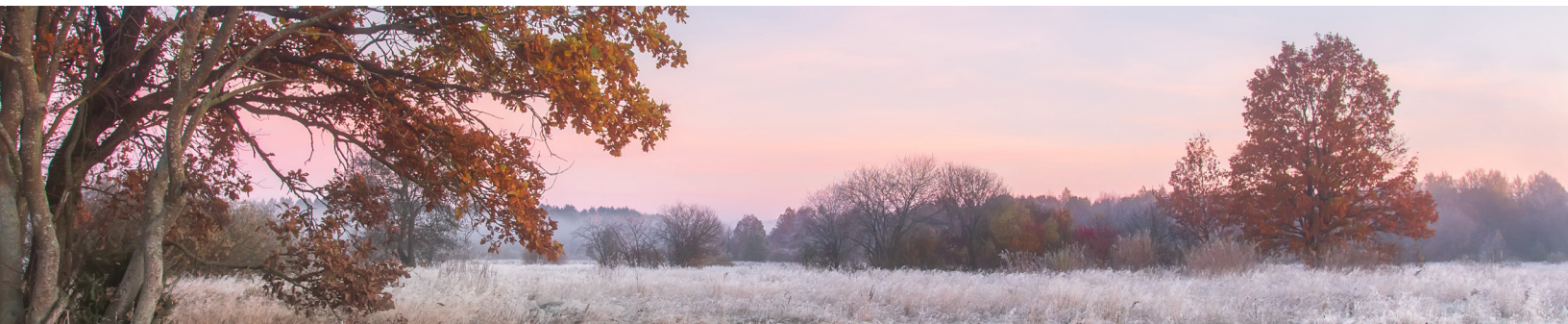
LCT00160-20241022

Más información en la página 2



Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.



Concéntrese en lo que ha logrado

En lugar de obsesionarse con lo que no logró, tómese un momento para reconocer los éxitos, grandes y pequeños, que ha experimentado durante el año pasado. Reflexionar sobre sus logros puede cambiar su mentalidad de escasez y necesidad a una de abundancia y gratitud.

Acepte el momento presente

La conciencia plena es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad. Al concentrarse en el presente, puede disminuir la tendencia a obsesionarse con el pasado o preocuparse por el futuro. Prácticas como la respiración profunda, la meditación o simplemente dar un paseo por la naturaleza pueden ayudarle a mantenerse firme y brindarle una sensación de calma durante este período de transición.

Establezca intenciones, no propósitos

Las intenciones son más suaves y más flexibles que los propósitos. Se trata de la dirección que quiere que tome su vida en lugar de los resultados específicos que quiere lograr (es decir, "quiero hacer cambios saludables en mi rutina" en lugar de "quiero perder treinta libras para el 1 de marzo"). Establecer intenciones le permite alinear sus acciones con sus valores sin la presión de expectativas rígidas.

Practique la autocompasión

Sea amable consigo mismo al final del año. La vida es impredecible y todos enfrentamos desafíos que pueden descarrilar incluso los planes mejor trazados. Trátese con la misma amabilidad y comprensión que le ofrecería a un amigo en una situación similar.

Use recursos para hacer un plan y descansar

Iniciar un nuevo año con la ayuda adecuada puede permitirle hacer un plan y disminuir las ansiedades. Aproveche los recursos que pueden estar disponibles a través del Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) de su empleador para manejar el estrés, las finanzas y el bienestar. El final del año también es un buen momento para usar cualquier tiempo libre remunerado (PTO, por sus siglas en inglés) poder tener para que pueda descansar, recargar energías y reflexionar antes del comienzo de un nuevo año. ¡Se lo ha ganado!

Si adopta un enfoque consciente y libera la presión de cumplir con plazos o expectativas arbitrarias, podrá aceptar un nuevo comienzo. Recuerde que, el año nuevo es solo una fecha en el calendario. Lo que realmente importa es lo que usted haga con él.

#HopeForTheHolidays #StressLess

Si usted o alguien que conoce está lidiando con problemas de salud mental durante esta temporada de fiestas, comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis 24/7 de Mental Health America enviando un mensaje de texto con la palabra **MHA** al 741-741.



Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos

Visite [LucetHealth.com](https://www.lucethealth.com) para obtener más recursos.