



CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO.

Las fiestas de fin de año suelen aumentar el estrés, ya que, generalmente, se intensifican tanto las responsabilidades laborales como personales. Además, nos sentimos presionados por cumplir nuestros objetivos antes del 31 de diciembre.

¿Cómo podemos manejarlo?





CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO.

Algunos de los consejos de la **Psicóloga Patricia Pérez Wilson** son:



Agradece las experiencias y los aprendizajes que has tenido este año. A partir de ello pueden abrirse o identificarse nuevas oportunidades.



Estar atento a tus necesidades de sueño, alimentación y descanso.



Realizar actividades que te faciliten la desconexión (Por ejemplo: apaga las pantallas, desconéctate de las redes sociales, camina al aire libre, etc)



Identifica que te genera tensión o malestar, y pide ayuda cuando tengas algunas tareas difíciles, cuando sientas estrés o agobio.



Revisa tus expectativas y las de las personas con quienes estarás en estas fechas. Recuerda que estas fiestas no tienen que ser perfectas. Lo importante es que tengas un tiempo para compartir, reflexionar y disfrutar de estos momentos de una manera que te haga sentido.



CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO.



Establece prioridades, planifica y dosifica las tareas que tengas que realizar, para no acumular más tensión de la necesaria.



Comparte con otras personas. Conversa sobre cómo te sientes, sobre lo que te está pasando. Estar en contacto con otras personas nos ayuda a cuidar nuestra salud mental.



Practica actividades que te permitan relajarte, como el movimiento, la respiración, practicar algún hobbies, etc.



Ponte metas realistas y piensa en qué te gustaría alcanzar el próximo año.



Acepta a tu familia y amistades como son. En la medida en que crecemos vamos cambiando y pueden cambiar también las formas de celebrar, las personas con quienes celebramos, y la forma en que manifestamos nuestras alegrías y nuestros afectos.

