



# Empleado

## HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Diciembre 2024

### Cómo manejar el estrés navideño

Adaptado de Matt Scult, Ph.D.

**Para algunos, las fiestas pueden ser la época más maravillosa del año, llena de familia, celebraciones y regalos. Para otros, estas mismas cosas pueden tener el efecto contrario: causar ansiedad, soledad y, en la mayoría de los casos, estrés.**

La Asociación Estadounidense de Psiquiatría publicó recientemente una encuesta que muestra que el 31 por ciento de los adultos dicen que esperan sentirse más estresados durante estas vacaciones en comparación con el año pasado. La realidad aquí es que las vacaciones pueden traer tanto estrés como alegría. Y eso está bien. Lo que es importante recordar es que nos cuidamos y manejamos ese estrés de manera saludable.

Entonces, ¿cuáles son las mejores formas de desestresarnos ahora que nos adentramos en el caos de las fiestas? ¿Cómo podemos gestionar el cuidado de nosotros mismos cuando estamos centrados en los demás? Hablé con mis colegas de Modern Health para obtener consejos sobre cómo manejar el estrés durante las próximas semanas.

#### Sé honesta contigo misma y acepta la imperfección

Según Jessica Watrous, psicóloga clínica y directora de Asuntos Clínicos y Científicos de Modern Health, nos presionamos mucho a nosotros mismos y a nuestros seres queridos durante las vacaciones para que las cosas sean "perfectas", y cuando las circunstancias no cumplen con esta expectativa poco realista, puede hacernos sentir frustrados o decepcionados.

Tenemos que ser honestos con nosotros mismos acerca de lo que nos importa durante la temporada navideña, cuánto tiempo, energía y dinero tenemos disponibles, y reconocer expectativas poco realistas. Si somos honestos con nosotros mismos, podemos cultivar más paz y alegría durante la temporada navideña. Recomiendo escribir lo que está imaginando para estas fiestas y ver si puede comprobar la realidad de esas expectativas (por ejemplo, cambiar "todos deberían estar felices y relajados" por "probablemente habrá una combinación de momentos estresantes y momentos de alegría").

#### Evite la sobrecarga social y establezca límites

Las obligaciones sociales pueden volverse rápidamente abrumadoras durante la temporada navideña, incluidas las relaciones potencialmente desafiantes con la familia cercana y extendida. Además, a medida que entramos en la tercera temporada navideña pandémica y muchas personas renuncian a las máscaras en lugares donde antes las usaban y se reúnen en interiores donde antes lo evitaban, el estrés relacionado con el COVID puede contribuir a sentirse abrumado.

Watrous comparte que incluso si no hay preocupaciones sobre las diferentes tolerancias al riesgo o las tensiones en las relaciones, simplemente estar rodeado de gente tanto como nosotros durante la temporada navideña puede resultar agotador, incluso para aquellos que normalmente disfrutaban de socializar. Demasiadas actividades, incluso actividades divertidas, pueden culminar en estrés durante las vacaciones y hacernos sentir agotados en lugar de satisfechos.

Hágase preguntas sobre a qué actividades desea asistir en lugar de cuáles se siente obligado a asistir. Le animo a que sea consciente de sus limitaciones y se dé permiso para establecer límites para las actividades en las que participa.

*Continúa en la siguiente página.*



Para las actividades que parecen más una obligación que un placer, vea si puede establecer límites dentro de ellas, tal vez durante un período de tiempo predeterminado o evitándolas por completo. Si cree que no puede rechazarlos, intente concentrarse en algo que pueda disfrutar de la experiencia.

### Gastar con sensatez ahora ahorra estrés en el futuro

Todos estamos experimentando o siendo testigos de los titulares de las noticias que se centran en la inflación, una recesión económica inminente y los despidos resultantes que se extienden por todo el mundo. Según Watrous, puede ser doloroso experimentar estrés financiero que afecte negativamente nuestra capacidad para hacer todas las cosas que nos gustaría hacer, especialmente cuando se trata de niños y las vacaciones. Puede resultar útil recordar que el aspecto comercial de las fiestas, como los regalos, puede no ser la razón por la que usted, su familia o sus hijos estén más entusiasmados con las fiestas. ¿Qué otras cosas disfrutas de las vacaciones? ¿Qué recuerdos de la infancia tienes durante la temporada navideña?

Centrarse en las razones menos comerciales, ya sean religiosas, familiares o simplemente estacionales, puede recordarnos actividades menos gravosas desde el punto de vista financiero que dan sentido a nuestras vacaciones. Una excelente manera de alejar nuestras vacaciones de la comercialización es ofrecer nuestro tiempo como voluntario para ayudar a apoyar y cuidar a los demás.

Según Jessica Watrous, psicóloga clínica y directora de Asuntos Clínicos y Científicos de Modern Health, nos presionamos mucho a nosotros mismos y a nuestros seres queridos durante las vacaciones para que las cosas sean "perfectas", y cuando las circunstancias no cumplen con esta expectativa poco realista, puede hacernos sentir frustrados o decepcionados.

### Practica la autocompasión

La psicóloga clínica y líder de estrategia clínica de Equidad en Salud Mental en Modern Health, Tiffany Chang, compartió que practicar la autocompasión, particularmente durante la temporada navideña, es importante. Nos permite reconocer el dolor como parte de lo que significa ser humano y nos anima a ser amables y tiernos con nosotros mismos y avanzar hacia un lugar de bondad y cuidado.

Al practicar la autocompasión, es importante reflexionar sobre cómo te hablas y te tratas a ti mismo durante este tiempo. Podrías practicar hablar contigo mismo como lo harías con un amigo querido. A menudo nos olvidamos de brindarnos apoyo amoroso durante tiempos difíciles cuando nos resulta fácil cuidar de nuestros amigos de esta manera. También puedes escribirte una carta diciendo lo que un amigo cariñoso y alentador podría decirte en este momento. Después de escribir esta carta, tómate el tiempo para saborearla realmente y sentir las palabras compasivas y reconfortantes.

### Tenga un plan de cuidado personal

Chang recomendó hacer un plan de cuidado personal para la temporada navideña para tener a mano recursos y herramientas de afrontamiento. Recuerde también mantener el plan de cuidado personal que ya tenga implementado; si ya está en terapia, continúe. Si está tomando medicamentos, continúe tomándolos. Tenga en cuenta los cambios en su consumo de alcohol, hábitos alimentarios y hábitos de sueño durante este tiempo. Si practicas la meditación, inclúyela en tu agenda durante las vacaciones. Si bien es la época de dar, no le restes prioridad. Cuando empiece a sentir que el estrés o la ansiedad invaden su día, tómese un tiempo para alejarse y participar en una actividad placentera o utiliza técnicas de atención plena para regresar al momento presente y notar cómo tu experiencia cambia de un momento a otro.

### Recuerde que FCH EAP está aquí para brindarle apoyo

Es importante tener acceso a servicios de asesoramiento y salud mental. FCH EAP está aquí para ayudar durante todo el año y entendemos que puede haber una mayor necesidad durante la temporada navideña. Nuestro equipo de expertos clínicos calificados está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para evaluar sus inquietudes específicas y desarrollar planes de acción personalizados. Además de ser un recurso para afrontar el estrés de las vacaciones, FCH EAP también ofrece una variedad de servicios de asistencia, como consultas sobre cuidado de ancianos y niños, consultas financieras y legales, protección contra robo de identidad, programas de propiedad de vivienda y capacitaciones.

#### Referencias:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-big-reframe/202212/how-handle-holiday-stress>