

Fin de año puede generar estrés, pero también motivación

Académica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso señaló que los cierres de ciclo pueden resultar gratificantes cuando se piensa en lo nuevo que se avecina. Asimismo, para recibir el nuevo año se recomienda privilegiar espacios donde se pueda estar cómodo, evitando asistir a lugares donde no se desee estar.

El fin de año suele ser una época estresante, no solo por todo lo que rodea los preparativos de las celebraciones, sino porque es un tiempo de balances y reflexiones, donde muchos revisan lo que han vivido los últimos doce meses y se plantean nuevos objetivos para lo que viene.

Para Sonia Muñoz, académica de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, cuando llega fin de año las emociones de las personas pueden transitar entre dos caminos.

Por una parte, está el estrés asociado a los cierres de ciclo, tanto en lo personal como laboral y familiar. Pero también es la gratificación, el sentimiento que se termina un año y que muy pronto se podrán enfrentar situaciones nuevas o que serán abordadas de manera distinta.

“Eso igual es motivante, especialmente cuando los ciclos no han sido muy buenos, porque el pensar en que viene un tiempo nuevo da cierta emocionalidad asociada a la esperanza, de que las cosas pueden ser distintas, de poder pensar que vienen experiencias nuevas que ojalá sean mejores que las anteriores”, indicó.

Pero existen también muchas personas a quienes no les agradan

las fiestas de fin de año, que prefieren aislarse o mantenerse lejos de las celebraciones. Para el profesional, muchos de estos casos podrían estar relacionados con situaciones que no se han podido resolver o con la dificultad para reconstruirse de los malestares o incomodidades que traen los cierres de ciclo.

“Me cuesta pensar en personas que no quieren vivir un momento agradable, siento que más bien se relaciona con que no pueden”, comentó, agregando que “cuando a una persona no les gustan estas fechas, se relaciona mucho con que la capacidad de disfrute o el poder conectarse con experiencias más bonitas, más amorosas, ha estado un poco bloqueado. Y si bien probablemente esas experiencias bloqueadas no han sucedido durante este año, muchas veces son situaciones que siguen presentes en la vida”.

Sonia Muñoz señaló también que el año nuevo es una fecha donde hay que cuidarse y donde es necesario poder mirar a los demás, puesto que hay mucha relación social ese día.

“Las personas salen, hay mucho encuentro y creo que el poder hacerlo de la mejor forma posible es, primero, situándonos en un espacio donde estemos cómodos, ir a lugares donde no queremos ir o estar en lugares donde no queremos estar, no sé si sea bueno. Y segundo, que también mirar podemos a la gente con la que estemos, ser capaces de entendernos en cuanto a que podemos vivir de distinta manera las cosas, cada uno a su ritmo. Esto para poder tener espacios relacionales bien disfrutados, bien vividos y con bonitos encuentros también”, finalizó.