

# COMIENZA LA CUENTA REGRESIVA DEL FIN DE AÑO



EL ESTRÉS SE APODERA DE LOS CHILENOS CUANDO VIENE FIN DE AÑO.

Soledad Meléndez

**M**uchos sentimos y es muy común decir que "con el 18 se nos vino el año encima". Ello nos trae a la mente la Navidad y el típico balance que lleva a revisar si cumplimos realmente con nuestras metas propuestas. Es un ejercicio que podría estresar más de la cuenta al percatarnos que queda mucho por hacer y pocos meses para ejecutar.

Reducir la angustia y el estrés es clave para finalizar bien el año, para lo cual es necesario plantearse prácticas estratégicas y reflexionar sobre el desempeño en el trabajo y en el hogar, además de analizar cómo estamos administrando nuestros recursos.

Para el psicólogo y académico de la Universidad Mayor, Edmundo Campusano, después del descanso de septiembre la vuelta al trabajo se vive más rápida y da la sensación de que queda menos tiempo para que finalice la temporada.

A esto se suma que el fin de año está rodeado de una serie de simbolismos que pone a la gente en este estado de alerta y activación, ya que estas fechas se asocian al término de un pro-

ceso, para muchas personas es un gasto de plata muy importante y en muchas empresas estas fechas se asocian con despidos. Al menos existe ese mito o fantasma.

El docente explica que cuando uno siente que cualquier evento que uno espera, se aproxima, o el término de un proceso que viene, aumentan los niveles de estrés. Es lo que se llama técnicamente "graviente de aproximación".

Argumenta que el estado de alerta es vital para funcionar, pero muchas veces esté sobrepasa su límite normal causando tensión y el cuerpo pasa la cuenta con la típica cefalea o colón irritable.

Griselda Gottero, jefa comercial de Zona Jobs, asegura que esta última etapa del año es un momento de balances, tanto en el trabajo como en la vida personal y en la que se evalúan qué metas se han realizado y lo grado, o no, en función de lo que se previó a principio de año.

Suele pasar que varios objetivos no se han alcanzado y eso genera un sentimiento negativo y de ansiedad, que lleva a querer hacer todo lo que no se pudo hacer antes, en un tiempo muy reducido.

***Después de las Fiestas Patrias los chilenos sienten que se fue el año, una sensación que aumenta los niveles de estrés ante las tareas pendientes. Los expertos recomiendan organizarse y reflexionar sobre futuras metas.***

## COMPENSACIÓN

Para el psicólogo Pablo Fuentes, al igual que marzo, las Fiestas Patrias y Navidad son fechas que conllevan mucho estrés, porque socialmente está establecido que hay que vivir de cierta forma ese período.

El especialista advierte que pese a que estas instancias que sacan de la rutina son muy necesarias, muchas veces tienden a cumplir un rol compensatorio que suele correr el riesgo de llevar a excesos asociados, donde la gente apunta más a comer y tomar en grandes cantidades que a buscar espacios de crecimiento personal para fortalecer vínculos con su familia o amistades.

Lo más importante, comenta, es aprovechar la oportunidad de compartir en familia. "Estas fechas no son para endeudarse, ni para compensar el estrés, la ausencia o las carencias afectivas, ni llenarnos de cosas materiales. Somos una sociedad que acostumbra a vivir todo el año estresada y a buscar momentos del año para compensar, nos vamos al otro extremo, porque buscamos desconectarnos de todo porque estamos abrumados y nos sentimos descompensados. Por eso hay que darse espacio para estable-

cer vínculos y descansar", enfatiza.

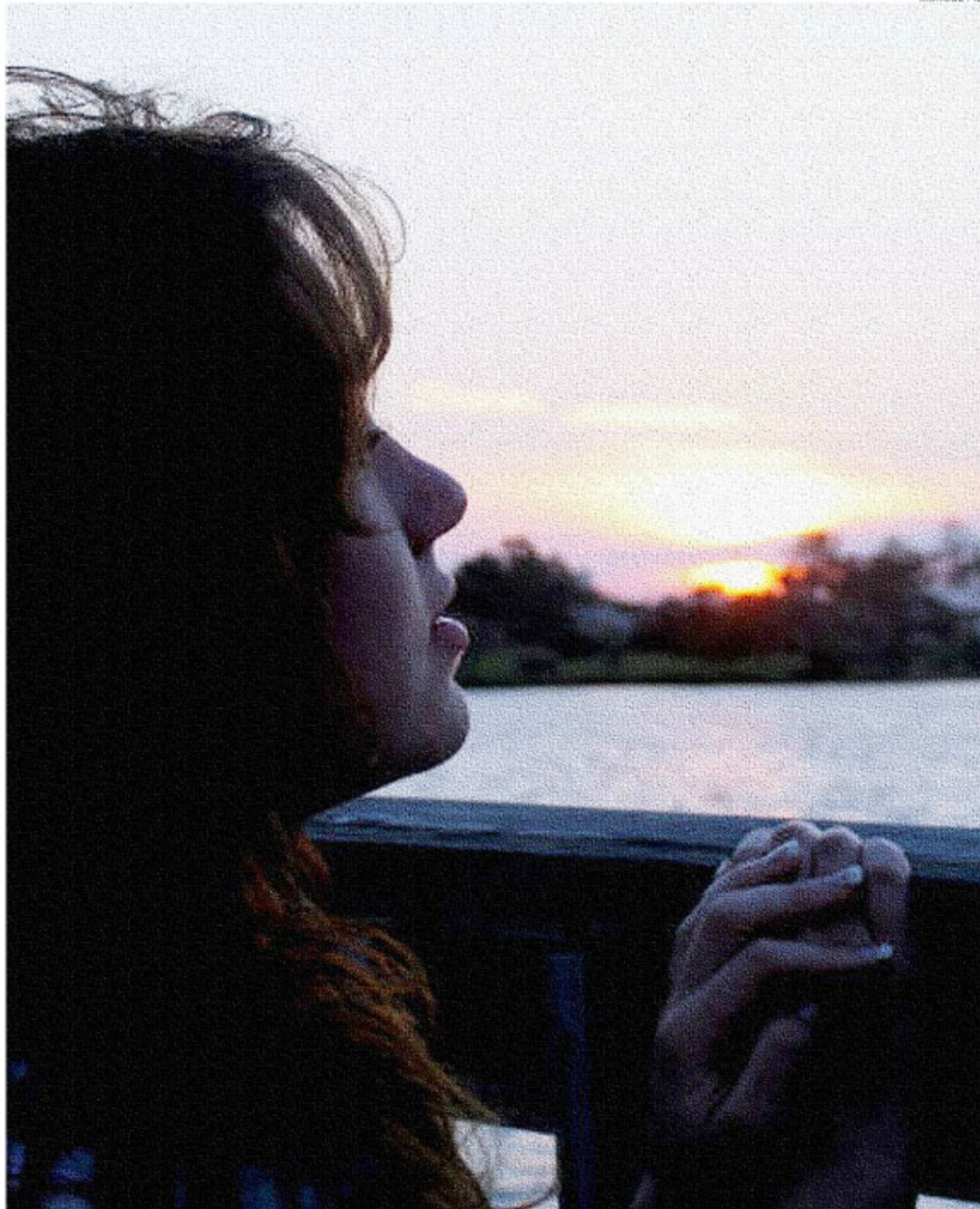
## ESTRATEGIAS

Una forma de enfrentar la situación y reducir los grados de estrés que genera fin de año es organizar nuestras tareas. En esta línea, Edmundo Campusano señala la importancia de establecer estrategias cognitivas que apuntan a pensar y planificar eventos y situaciones para tener el control de lo que ocurre.

Recomienda a las dueñas de casa, por ejemplo, no esperar hasta el 21 de diciembre para comprar los regalos de Navidad, sino que se puede partir desde ahora. Si el problema es de dinero, recalca que se puede ahorrar durante estos meses. También se puede comenzar a planificar las vacaciones y no hacerlo cuando éstas se vienen encima.

Campusano precisa que estas son medidas "cotidianas y concretas que te van reduciendo el nivel de incertidumbre y, en consecuencia, el nivel de alerta y estrés"

Otro elemento importante que destaca el profesional es el mundo afectivo. En este sentido recomienda a los padres o jefes de familia compartir sus emociones y no atribuirse toda la



PLANIFICAR Y PLANTEARSE NUEVAS METAS ES ESENCIAL EN ESTAS FECHAS.

## Nuevos desafíos

● Griselda Gottero aconseja a quienes quieren cambiarse de trabajo que identifiquen cuáles son sus intereses, expectativas y objetivos. "El tener claridad sobre lo que se va a buscar y lo que se quiere lograr les ayudará a identificar el tipo de empresas en las que desean lograrlo, y en qué tipo de posiciones", señala la ejecutiva de Zona Jobs.

Otra recomendación es que el verano es una muy buena época para buscar trabajo. "Muchos creen que son épocas de poco movimiento en las empresas, porque se asocia a que también están de vacaciones, pero por el contrario, es una época donde hay bastante movimiento, y habiendo muchas personas de vacaciones, aumentan las posibilidades de acceder a entrevistas", advierte.

responsabilidad de la planificación, ya que ésta se debe hacer en familia.

Sugiere que los padres no pueden vivir solos con la carga y el estrés, sino que deben involucrar a sus hijos y hacerles entender que hay otras prioridades en la familia, que tienen que ver más con el lado afectivo que económico.

"La familia chilena media vive endeudada y al final gran parte del estrés cotidiano es sentirse desbordado con las deudas y pagar cosas. La verdad es que todos hemos vivido la experiencia de regalarle algo a un hijo y que el encanto por ese juguete le duró dos meses, el que a las dos semanas siguientes pasó a la historia y uno queda pagando en doce meses lo que costó y pasó en tan pocos días. Eso demuestra que hay otras prioridades".

Aclara que pese a que todo niño tiene derecho a pedir, el decir que no, porque las condiciones económicas no lo permiten, "no le ha hecho mal a nadie en la vida, si el menor no recibe el regalo que quería no le genera ningún trauma a futuro y uno puede arreglárselas y, es más, a veces es bueno aprender a frustrarlo porque es algo que se quiere en la vida para crecer".

## MUNDO LABORAL

No sólo las decisiones del hogar pueden generar estrés, también el ambiente laboral y las tareas pendientes pueden ser un motivo más de preocupación, a lo que se suma el cansancio que es común a estas alturas del año.

En este punto, Griselda Gottero de Zona Jobs manifiesta la importancia de que el jefe o líder se junte con su equipo y repase los objetivos del último tramo del año, para definir prioridades y acciones para concretarlos.

Gottero es clara al señalar que se pueden reducir los grados de estrés en la medida que baja la incertidumbre sobre las tareas pendientes.

"La principal forma de optimizar los tiempos es la organización y el manejo adecuado de una agenda de trabajo. Prever los tiempos de dedicación a las tareas, y ponerse metas y deadlines (plazos) a breve tiempo para asegurarse el cumplimiento de ciertas tareas, y que uno mismo pueda hacerse el seguimiento del nivel de cumplimiento", acota.

Por su parte, el director de la empresa consultora Michael Page, Lucas Canevaro, puntualiza que sin duda alguna, la productividad y la eficiencia aseguran

tiempo libre para desarrollar actividades complementarias, que ayuden a la integridad de la persona. Pero no sólo, un buen grado de eficiencia y productividad liberan a la persona de la sensación constante de tener algo pendiente y siempre estar por detrás de sus metas. Ganarse la reputación de ser una persona eficiente mejora además la propia autoestima y transforma al profesional en un punto de referencia.

"Una buena base para optimizar los tiempos es organizar las actividades por prioridades, metas y plazos definidos, según los requerimientos de los clientes, clientes internos, jefes o uno mismo", aconseja el experto.

## MOTIVACIÓN

El cansancio y la motivación son factores que podrían afectar el rendimiento en el trabajo, lo que en definitiva traerá consecuencias en la calidad de vida de las personas.

Según precisa Canevaro es común sentir cansancio cuando se acerca la conclusión de un periodo, pero "como los velocistas, la mejor manera de mantener la motivación y eficiencia hasta el final es pensar que la meta está un poco más allá que la real. Los últimos metros son

en realidad los que definen quién gana, y terminar el año con un buen espíritu, motivación y resultados en los últimos meses creará un buen recuerdo en los colegas y jefes. Esto será fundamental si se quiere implementar un plan de crecimiento para el nuevo año".

En el caso que la persona se sienta insatisfecha con su trabajo es necesario plantearse nuevos objetivos. En esta línea el panelista de Buenos Días a Todos, Edmundo Campusano, enfatiza la necesidad de sentarse y reflexionar de "si mi trabajo aporta a mi calidad de vida, si me hace bien en términos de salud, si siento que crezco, que evoluciono, si me siento satisfecho, que me siento validado. Si no es así, si mi trabajo no es lo que quiero, como muchas veces nos pasa, puedo darme un tiempo para planificar y buscar otro trabajo, o disminuir la carga".

Sostiene que muchas personas piensan que cambiarse de trabajo es una tarea difícil, pero el especialista es optimista y a la hora de plantear que la movilidad laboral es muy alta y posible cuando hay capacidades y potencial, y es una opción que permite elegir "cómo se quiere vivir para no seguir moldeado por una pega que nos aplasta".

El sicólogo Pablo Fuentes concuerda con esta necesidad de replantearse y reflexionar sobre la manera en que estamos viviendo nuestra vida, la que muchas veces se define "desde lo que hacemos y no desde lo que somos", que es el modelo imperante y que pocas veces cuestionamos, desde la perspectiva del profesional.

"Estamos en una sociedad que nos adormece con rutinas que son predecibles, el trabajo nos agota y nos absorbe, nos consume muchas horas, al final del día sentimos que el trabajo nos quitó energía y ahí nace la sensación de que estoy descompensado, que estoy frustrado. Así estas fechas dejan en evidencia que somos una sociedad que no sabe disfrutar sanamente y que no equilibra correctamente el trabajo y el ocio", agrega.

Es importante reflexionar sobre este tema y la forma de organizar nuestros ritmos durante el año. Cuestionarnos si lo estamos haciendo bien", concluye Fuentes. C3

## Fin de un ciclo

● Para terminar bien el año, Lucas Canevaro aconseja que lo ideal es proyectarse hacia adelante. El periodo que está terminando no debería ser simplemente una temporada más de trabajo, sino que debería ser un tiempo más invertido en su propia carrera.

Fin de año, es un buen momento para resumir los desafíos, logros y aprendizajes de los doce meses y definir las nuevas metas para el próximo. Lógicamente, este tipo de reflexiones debería ser acompañado por una reunión con los propios jefes para oficializar dichas metas y retornos.