United Behavioral Health

Life Balance

Temas de salud para tener en cuenta.

Noviembre del 2012

Cuando las Fiestas le Producen Nostalgia

Cómo Afrontar el Estrés de las Fiestas

Las fiestas pueden ser una época de alegría, espiritualidad y unión familiar, pero también pueden ser caóticas y estresantes.

La mayoría de los niños espera ansiosamente la llegada de las fiestas. Sin embargo, los adultos suelen tener sentimientos más encontrados. Para ellos, las fiestas significan más estrés: apurarse para decorar la casa, abrirse camino a los codazos en el centro comercial y preocuparse por encontrar el regalo adecuado o por cómo pagarlo.

En una encuesta en línea realizada en el año 2011 por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), casi el 75% de los estadounidenses dijo que experimenta estrés a niveles que superan lo que definen como saludable.[1] Y las fiestas pueden magnificar este estrés con la ansiedad que genera comprar los regalos, ir a reuniones, decorar la casa y visitar a la familia.

No está solo si se siente estresado durante las fiestas. De hecho, una encuesta de la APA arrojó que más de 8 de cada 10 estadounidenses saben con anticipación que se estresarán durante las fiestas.[2]

"Es normal sentirse abrumado durante las fiestas. La presión de que las fiestas sean perfectas puede ser extraordinaria", afirma la Dra. Katherine Nordal, directora ejecutiva de práctica profesional de la APA. "Es importante ver la verdadera dimensión de las cosas y darse cuenta de que el materialismo no es el verdadero espíritu de las fiestas. Las fiestas son un momento para compartir juntos en familia, no para las guirnaldas y los regalos."[1]

En medio del trajín de las fiestas, a veces olvidamos lo que estamos celebrando. Frene un poco y recuerde disfrutar de esta especial época del año con las personas que ama. El solo hecho de saber con anticipación que podría estresarse puede ayudarle a planificar algunas medidas para controlar la nostalgia de las fiestas.

Lidiar con el estrés de las fiestas no siempre es sencillo. Pero no tiene por qué hacerlo solo. Estamos aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida.

SEAP

Call toll-free
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
or log on to
www.liveandworkwell.com
access code: Pennsylvania

Esté Atento a los Signos de Estrés en las Fiestas

Cada persona responde al estrés de manera diferente. Estos son algunos de los signos más comunes de estrés en las fiestas.[3]

- Dolores de cabeza, tensión muscular, dolor de cuello o espalda
- Malestar estomacal
- Boca seca
- Dolor de pecho, ritmo cardíaco rápido
- Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido
- Cansancio
- Pérdida del apetito o comer en exceso
- Aumento de la cantidad de resfríos
- Falta de concentración o atención
- Problemas de memoria u olvidos
- Nervios
- Irritabilidad
- Mal humor
- Ansiedad

También es importante que esté atento si el estrés perdura luego de las fiestas. Hay una diferencia entre la nostalgia de las fiestas y otras condiciones de salud más graves, como la depresión, el trastorno afectivo estacional y los trastornos de ansiedad.[4] Si usted o un ser querido no pueden vencer la nostalgia una vez pasadas las fiestas, es posible que estén sufriendo una condición más grave.

Ocho Formas de Ayudar a Combatir la Nostalgia de las Fiestas

Relájese. No permita que el estrés opaque la alegría de las fiestas. Estos consejos pueden ayudarle a mantener el estrés bajo control para poder disfrutar de unas felices fiestas.

1. **Elabore una estrategia.** Dedique algo de tiempo a organizarse con anticipación. Prepare una lista de lo que necesita comprar. Trate de hacer las compras con anticipación, antes de que quede poca mercadería y usted esté bajo presión. Si usted se encargará de la comida, planifique el menú. Piense si hay cosas que pueda preparar con antelación y congelar o refrigerar.

2. **Elabore un presupuesto y respételo.** El dinero es uno de los principales factores de estrés durante las fiestas. No empeore la situación gastando de más. Un buen regalo no necesariamente tiene que ser costoso. Si hay poco dinero, sugiera a su familia realizar un sorteo para que cada integrante haga un regalo a otro con un límite de precio.

3. **Acepte la realidad.** Los invitados pueden llegar tarde. Su madre puede sacarle de quicio. El pavo puede estar seco. La vida real no es un especial de Navidad. No espere decoraciones perfectas, una comida perfecta ni personas perfectas. Trate de seguir la corriente y disfrute de lo que tiene.

4. **Tenga cuidado con los hábitos poco saludables para aliviar el estrés.** El estrés de las fiestas hace que algunas personas caigan en malos hábitos, como fumar, beber o comer demasiado. Piense en los hábitos poco saludables a los que sea propenso y busque mejores formas de controlar el estrés.

5. **Cree nuevas tradiciones.** ¿Le estresan los festejos de siempre? Pruebe algo diferente. En lugar de cocinar una gran comida usted solo, pídale a cada invitado que prepare algo. Pídales a los adultos que traigan regalos chistosos, regalos comprados en una tienda de segunda mano o libros usados para hacer un intercambio de regalos. Asista a un concierto navideño local, camine por el vecindario para ver las luces navideñas o salga a andar en trineo.

6. **Hágase tiempo para su salud.** En medio de las corridas de las fiestas, no permita que su bienestar quede a un lado. Trate de dormir normalmente y haga ejercicio en forma regular. Si no puede hacerse 30 minutos para hacer ejercicio, divídalos en tres sesiones de 10 minutos repartidas durante el día.

7. **Tenga cuidado con la cafeína y el alcohol.** La cafeína puede aumentar el estrés e interferir en el sueño. Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías, y beber demasiado puede hacerle sentirse deprimido. En lugar de tomar alcohol, beba mucha agua, o pruebe con un té de hierbas o agua con gas.

8. **Tómese un respiro.** En medio del fervor de hacer cosas por los demás, es fácil olvidarse de cuidar de uno mismo. Si siente que se está estresando, aléjese unos minutos. Busque un rincón tranquilo y respire profundo, escuche música relajante o simplemente siéntese. También puede ponerse un abrigo y salir a caminar.

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

Visite el Life Stages Center (Centro para las Etapas de la Vida) Coping with Stress (Cómo Afrontar el Estrés).

Busque los siguientes artículos y mucho más: "The Holiday Blues" (La Nostalgia de las Fiestas), "'Tis the Season for Holiday Memories and… Holiday Stress" (Llegó la Época de los Recuerdos de las Fiestas... y del Estrés de las Fiestas), "Simplify the Season" (Simplifique las Fiestas)

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Es posible que algunos tratamientos no estén cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 Making the Most of the Holiday Season. http://www.apa.org/helpcenter/holiday-season.aspx. Fecha de acceso: diciembre 4, 2011.
2 Tips for Parents on Managing Holiday Stress. http://www.apa.org/helpcenter/parents-holiday.aspx. Fecha de acceso: diciembre 4, 2011.
3 Listening to the Warning Signs of Stress. http://www.apa.org/helpcenter/stress-signs.aspx. Fecha de acceso: diciembre 4, 2011.
4 Holiday Blues that Linger could be Warning Sign of Depression. http://www.apa.org/news/press/releases/2009/12/holiday-blues.aspx. Fecha de acceso: diciembre 4, 2011.

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

© United Behavioral Health WM-SEAP-1211-SP