

## Gestionar el estrés de fin de año y las vacaciones

Aunque estamos deseando reunirnos con nuestros seres queridos y celebrar las tradiciones, la presión por crear las fiestas "perfectas" puede pasar factura a nuestro bienestar mental y al de nuestros seres queridos.

Desde navegar por la dinámica familiar hasta la carga financiera que supone hacer regalos, la presión por tener unas fiestas "perfectas" puede pasar factura a la salud mental. Conozca algunas formas de promover el bienestar de fin de año:

1. **Tener expectativas realistas:** ninguna temporada de vacaciones es perfecta. Quítese presión e intente celebrar de formas que lo acerquen a lo que más le importa, y evite comparar su realidad con los ideales.
2. **Hacer un presupuesto:** antes de que lleguen las fiestas, fije límites a los gastos relacionados con la entrega de regalos y los viajes para reducir la tensión financiera.
3. **Comer y beber con moderación:** cocine comidas nutritivas y mantenga su dieta típica. Evite consumir sustancias para controlar el estrés y considere la posibilidad de asistir a eventos en los que habrá presión para beber alcohol.
4. **Establecer límites:** busque tiempo a solas para usted, o reserve tiempo para actividades que le gusten, especialmente si los acontecimientos familiares aumentan la ansiedad. Intente renunciar a las obligaciones que le aporten más sentimientos negativos que positivos.
5. **Buscar apoyo:** el estrés asociado a las fiestas suele durar poco. Sin embargo, acuda a un profesional de la salud mental si estos sentimientos se vuelven abrumadores.

La expectativa de que el año termine con una nota alegre puede hacer que la tristeza de las fiestas sea aún peor. Una encuesta de Healthline reveló que el dinero es la principal causa de estrés durante las fiestas, pero no es el único factor. He aquí las principales causas de estrés vacacional que los encuestados identificaron en la encuesta.

- 47% - Finanzas
- 16% - Alimentación sana y ejercicio
- 15% - Elegir el regalo "adecuado"
- 12% - Calendario
- 10% - Otros

A medida que transcurren las fiestas, recuerde que no pasa nada por no ser perfecto. Dé prioridad al autocuidado, establezca expectativas realistas y busque apoyo cuando lo necesite.

*Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](http://UndertheHat.com).*

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
