

UNA DE LAS SITUACIONES DE LA CUAL HE SIDO TESTIGO EN MI EXPERIENCIA COMO TERAPEUTA, ES EL AUMENTO DEL ESTRÉS EN LA TEMPORADA DECEMBRINA; ESTADÍSTICAS DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LOS ESTADOS UNIDOS, REPORTAN QUE EL 68% DE LA POBLACIÓN AUMENTA SUS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTAS FECHAS.



Por: Gabriel Sastre

TEMPORADA DECEMBRINA SIN ESTRÉS

Tenemos en ocasiones demasiados compromisos, de familiares, de amigos, escuela de los hijos y reuniones de trabajo. Y el tener que cumplir con esos compromisos hace que la tensión aumente entre la familia; organizar una reunión puede quitarnos el sueño a muchos y los conflictos en la pareja no se hacen esperar al elegir a que reuniones se va acudir. A esto se le suma que a muchas personas les genera melancolía o tristeza estas fechas por el recuerdo de algún ser querido que quizás no está con nosotros.

Por otro lado, los gastos excesivos son en ocasiones la razón principal de la pérdida de nuestra tranquilidad, después de todo ¿cómo se puede festejar sin dinero? La cena, los regalos, viajes y hasta la ropa que usaremos en estas fechas cuesta; por lo que los excesos y deudas no se hacen esperar; conduciéndonos a "terribles dolores de cabeza".



Pero al final del día estos factores de los que podemos ser víctimas y sufrir de estrés, no son más que elementos secundarios y que nos distraen del verdadero mensaje de esta época, lo más importante son los valores a los que estas fechas hacen referencia, valores como la unión familiar, la esperanza, la paz y el amor entre los seres humanos y que en ocasiones perdemos de vista.

Yo estoy seguro que entre más tengamos presente este mensaje, seremos más fuertes y resistentes ante todo aquello por lo que no vale la pena poner en riesgo nuestra salud y tranquilidad, recuerda que sólo un cuerpo y mente sanas pueden hacer las paces y estar en armonía con los demás.

Festeja sin estrés, festeja sanamente y disfruta de esta maravillosa época del año.

FELICES FIESTAS