

# Fiestas, vacaciones y presupuesto limitado: 3 "burnouts" que crispan a las familias argentinas

Especialistas en consumo y en salud mental coinciden en que la planificación de las reuniones familiares y el descanso de este período del año se viven como un conflicto dominado por las "exigencias de época". Estrategias que ayudan a liberarse del agobio que provocan estas situaciones

7 de diciembre de 2017



El agotamiento de fin de año se produce por un sinfín de compromisos, incertidumbre laboral y presupuestos que no alcanzan (Getty)

## Por Graciela Gioberchio

De la mano de diciembre llega el agotamiento de fin de año. Se acumulan las tareas, los actos escolares, las cuentas, la proximidad de las fiestas, la planificación de las vacaciones y la plata que no alcanza, mientras llegan nuevos aumentos y preocupa la incertidumbre laboral. Todo se transforma en una gran bola de estrés que "quema" las cabezas y altera los estados de ánimo familiares.

**Infobae** consultó a expertos en consumo y sociedad, psicólogos y psiquiatras para abordar un fenómeno global motorizado por las "exigencias de época" –como definen al imperio de las tecnologías, la búsqueda permanente de bienestar y otros impacientes anhelos– que se retroalimenta en cada familia a partir de las ansiedades particulares de sus integrantes.

"La cultura de época es la híper exigencia", aseguró a **Infobae** Fabián Jalife, director de BMC Innovación, tras investigar en profundidad la problemática en Argentina y otros países como México y España. "A fin de año, cuando se vivencia una suerte de balance de fin de ciclo, las grandes tensiones se potencian aún más", señaló en referencia "al poder del celular como factor ansiógeno que todo el tiempo señala que pasan cosas o de los mensajes publicitarios que insisten en que nada es imposible".



Todo se transforma en una gran bola de estrés que “quema” las cabezas y altera los estados de ánimo familiares (Getty)

"La generación de jóvenes adultos y de mediana edad, de 35 a 60 años, está atravesada por esas exigencias que ya no provienen de mandatos externos de las instituciones o de la familia sino de imperativos internalizados: más libres nos sentimos, más exigidos estamos", afirmó.

Los expertos en salud mental coinciden en que organizar dónde y con quiénes pasar las fiestas y salir de vacaciones con un presupuesto que alcance, conformar a todos -familias que arrastran rencores o ensambladas que no se ponen de acuerdo– y cumplir con la "obligación" de pasarla bien, es la situación propicia para convertirse en la "tormenta perfecta".

Observa Miguel Espeche, licenciado en psicología y psicoterapeuta especializado en vínculos, que "esas sobreexigencias conforman una radiografía de lo que nos pasa a lo largo de todo el año como cultura" y repara que "hay una condensación en el mes de diciembre. A las Fiestas también se suman el consumismo –que distorsiona una fecha

de sentido religiosa—, la cercanía de las vacaciones y los balances de fin de año, algo que desaconsejo porque agrega un marco angustioso a la cuestión", resaltó.



Hacer las cuentas para las vacaciones es una de las situaciones que más generan estrés (Getty)

"La sobreexigencia aleja del deseo, del entusiasmo y del disfrute", enfatizó Espeche, que desde hace 20 años coordina el Programa de Salud Mental Barrial del Hospital Pirovano. "Este período se vive en términos de deuda y de un imperativo que obliga a hacer determinadas cosas. No hay una sensación de fluidez, sino de cansancio en el orden del desgaste, que no es lo mismo que el cansancio que se puede sentir después de correr con ganas una maratón".

Regalos de Navidad, vacaciones en cuotas, gastos extras, préstamos. El consumo es la gran exigencia que atraviesa de principio a fin esta época del año. "Hay que pasar diciembre", dijo Guillermo Oliveto, experto en consumo y sociedad, imitando aquella histórica frase del ministro Alsogaray que pedía hacer frente al invierno. "Este mes, de

todos modos, se transita en modo austero, la lógica que ya adoptó el consumidor argentino: revisa sus gastos y está muy atento a lo que compra", puntualizó el fundador de la consultora W.

"Es que el consumidor medio argentino está preocupado por su presupuesto finito de fin de año y cuida su dinero en las compras de consumo masivo porque busca lograr algún ahorro para sus gastos extras", indicó Diego Gizzi, gerente de Retail en Nielsen Argentina. "¿Cómo? Es más racional: busca precios y explora nuevas marcas y canales de compra, como los mayoristas".



La sobreexigencia lleva al agotamiento mental y al “burnout” (Getty Images)

Señalan los entendidos que el mayor esfuerzo económico de las familias se destina a las vacaciones, el objeto de gratificación de las que están acomodadas en la pirámide social, y de deseo para las que están más abajo. "Se trata de una categoría de alta sensibilidad social que crece en relevancia: en un año, tanto el turismo internacional como interno, aumentó entre 15% y 20%. Eso demuestra que, además

de expresar la mayor necesidad de desconexión, en la era de las redes sociales, el viaje es ante todo contenido: 'tenés que poder mostrar que fuiste a un lugar"', graficó Oliveto.

"Ante tan elevado nivel de demanda es inevitable la frustración", advirtió Laura Orsi, médica psicoanalista de la Asociación Psicoanalista Argentina (APA). "Si aprendemos a resolver estas situaciones –aconsejó– sin la presión de tener que dar examen, agradar al entorno y conformar a chicos, adolescentes, cuñados y tíos, se puede evitar el desgaste psíquico y vivir estas fechas como un alivio después de un año de trabajo".

Para disminuir el estrés de estos días y pasarla mejor, la psiquiatra Nora Leal Marchena, presidenta honoraria del capítulo Violencia Social y Salud Mental de la Asociación de Psiquiatras Argentinos (APSA), apuntó algunas estrategias:



Algunas estrategias para poder afrontar fin de año y todo lo que conlleva (iStock)

**-Mantener la calma y tomar dimensión del tiempo.** "Estamos en la última hoja del calendario, pero la Tierra sigue girando".

**-Establecer prioridades.** "Pautar lo más significativo de cada situación y reflexionar que lo que no se puede hacer ahora, se hará más adelante".

**-Abordar las situaciones de a una.** "Encarar todo junto no ayuda a pensar y es probable que la montaña nos pase por encima".

**-Acordar y compensar.** "Es imposible agradar a todos y es necesario aprender a convivir con estas situaciones".

**-Privilegiar el encuentro de las personas.** "Reunirse con familiares y amigos que nos hacen sentir bien".

**-Realizar actividades y hobbies que ayuden a aliviar las tensiones.** "Los elevados niveles de ansiedad sólo logran perjudicar la salud y sin ella no hay festejos posibles".

Fuente: <https://www.infobae.com/tendencias/2017/12/07/fiestas-vacaciones-y-presupuesto-limitado-3-burnouts-que-crispan-a-las-familias-argentinas/>