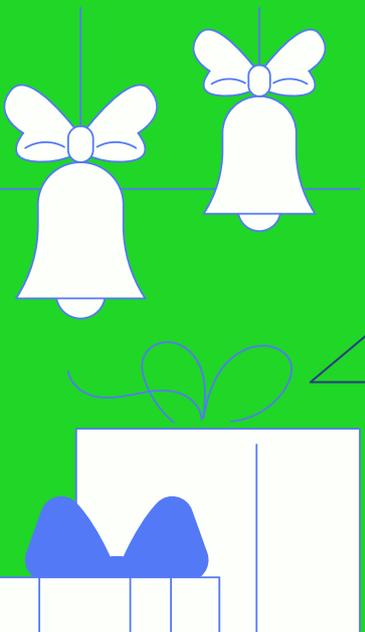


libremente

# CÓMO CUIDAR

tu salud mental  
durante las fiestas  
del fin de año



# **CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO**

**herramientas para gestionar el  
bienestar psicosocial**

[www.libremente.pe](http://www.libremente.pe)  
[habla@libremente.pe](mailto:habla@libremente.pe)  
Lima, 2024

# introducción



El fin de año es un período cargado de celebraciones, tradiciones y expectativas que, aunque pueden ser motivo de alegría y unión, también pueden generar un impacto significativo en la salud mental de las personas en el ámbito laboral.

Las festividades de fin de año, con sus dinámicas particulares, pueden intensificar sentimientos de estrés, ansiedad y agotamiento emocional.

Para las y los líderes de gestión de talento, es esencial comprender cómo estas celebraciones afectan el bienestar emocional de sus equipos y qué estrategias pueden implementarse para mitigar efectos negativos.

Durante esta época las demandas laborales a menudo se incrementan debido al cierre de proyectos, cumplimiento de metas anuales y planificación para el año siguiente.

Simultáneamente, las responsabilidades personales y sociales aumentan, alterando el equilibrio delicado entre el trabajo y la vida privada.

Esta presión por cumplir con ambos aspectos puede conducir a un incremento en los niveles de estrés y afectar la capacidad de las personas para manejar eficazmente sus tareas laborales y relaciones interpersonales en el trabajo.

Además, estas festividades pueden generar sentimientos de soledad, tristeza o ansiedad en algunas personas, especialmente en aquellas que enfrentan dificultades personales, pérdidas recientes o que se encuentran lejos de sus seres queridos. Estos sentimientos

pueden exacerbarse en el entorno laboral si no se cuenta con un ambiente de apoyo y contención.

La falta de espacios para expresar y gestionar estas emociones puede derivar en una disminución del rendimiento, aumento del ausentismo y deterioro del clima organizacional.

Por todo esto es fundamental que las organizaciones y sus equipos de liderazgo promuevan prácticas que aborden directamente el impacto de las celebraciones de fin de año en la salud mental laboral.

Esto incluye la identificación temprana de señales de alerta, el fomento de conexiones sociales positivas en el lugar de trabajo y la creación de un ambiente donde se pueda hablar abiertamente sobre el bienestar emocional.

Al implementar estrategias específicas durante este período, se puede contribuir a reducir el estrés y la ansiedad asociados, mejorando tanto el bienestar individual como la productividad colectiva.

En libremente tenemos el compromiso de acompañar a las organizaciones en este desafío, ofreciendo recursos adaptados a las necesidades particulares de esta época del año.

Invitamos a las y los líderes de gestión de talento a sumarse a esta iniciativa, fomentando entornos laborales más saludables y resilientes, donde cada persona pueda disfrutar plenamente de las festividades sin comprometer su bienestar mental.

Si te interesa seguir aprendiendo y acceder a más herramientas prácticas sobre este tema, inscríbete a nuestro curso en [este enlace](#) y para conocer nuestras últimas novedades, inscríbete a [nuestro newsletter](#).

1.

**DETECCIÓN**  
**TEMPRANA**

# cómo reconocer los signos

La detección temprana de los signos de estrés, ansiedad y depresión en entornos laborales es fundamental para intervenir de manera eficaz antes de que estos problemas escalen y afecten gravemente tanto el desempeño profesional como el bienestar personal.

El estrés laboral puede manifestarse de diversas formas, influenciadas por factores culturales, socioeconómicos y laborales.

La presión por cumplir con altas expectativas de rendimiento, la gestión de relaciones interpersonales en contextos de alta carga emocional y las demandas adicionales durante festividades y períodos de alto movimiento económico contribuyen a niveles elevados de estrés entre el personal.

Reconocer estos signos es el primer paso crítico para gestionar la salud mental en el lugar de trabajo. La detección temprana y la intervención oportuna son clave para reducir el

**El estrés suele evidenciarse por síntomas como irritabilidad, dificultad para concentrarse, fatiga, cambios en los hábitos de sueño y alteraciones en el apetito. La ansiedad puede presentarse con síntomas físicos como tensión muscular, taquicardia, sudoración excesiva, además de preocupación constante, pensamientos intrusivos y problemas para tomar decisiones. La depresión, por su parte, podría notarse en una disminución notable del interés o placer por actividades que antes eran gratificantes, tristeza persistente, sentimientos de inutilidad o culpa, aislamiento social y alteraciones significativas en el apetito o el sueño.**

impacto negativo en la productividad y mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras. Por ello, es esencial que las y los líderes y profesionales de gestión de talento estén alertas para identificar estos síntomas y establecer protocolos de actuación que promuevan un entorno laboral saludable.

Promover una cultura de observación activa y apoyo mutuo es crucial. Las y los colegas, así como las personas

supervisoras, deben estar preparadas para identificar señales de alerta y saber cómo intervenir adecuadamente.

Esto incluye no solo reconocer los síntomas, sino también abordar las conversaciones sobre salud mental con sensibilidad y confidencialidad.

En libremente puedes encontrar recursos listos y disponibles, como el curso de abajo, para fortalecer las capacidades de tu equipo de liderazgo.



**2.**

**ESTRATEGIAS  
A PROMOVER  
DESDE LA  
EMPRESA**

# fomentar el apoyo y la inclusión

Crear un ambiente inclusivo y cohesivo en el lugar de trabajo es muy importante en culturas corporativas como la peruana, donde el valor de las relaciones interpersonales es alto y se considera un factor clave para el éxito organizacional.

Actividades diseñadas para fomentar la inclusión y el compañerismo pueden incluir talleres de desarrollo personal y profesional que aborden temas como la gestión del estrés, la resiliencia y el trabajo en equipo. Los eventos de integración que incorporan elementos culturales locales (como tradiciones, gastronomía y festividades regionales) pueden fortalecer la identidad colectiva y el sentido de pertenencia.

La celebración de festividades que respeten y reconozcan la diversidad cultural, étnica y generacional de todas las personas empleadas es fundamental. Esto puede implicar la organización de eventos que celebren fechas significativas para diferentes grupos dentro de la organización, promoviendo así un ambiente de respeto y aprecio por la diversidad.

Además, las actividades de voluntariado corporativo que involucren a las y los empleados en proyectos comunitarios no solo contribuyen al bienestar social, sino que también fortalecen los lazos entre el personal y aumentan la satisfacción laboral.



# conectar con colegas y seres queridos



Las sesiones regulares de check-in emocional, donde las personas líderes dedican tiempo a conversar con sus equipos sobre cómo se sienten y qué desafíos enfrentan, pueden ser muy beneficiosas.

La utilización de tecnologías de comunicación para reuniones virtuales interactivas, como videoconferencias con dinámicas participativas, ayuda a mantener la cohesión del equipo.

Promover espacios informales de interacción, como cafés virtuales o encuentros sociales en línea, permite

que las personas se conecten a nivel personal más allá de las tareas laborales.

Además, las organizaciones pueden implementar políticas que respeten los límites horarios y promuevan la desconexión digital fuera del horario laboral.

Esto permite que el personal dedique tiempo de calidad a sus seres queridos, lo cual es esencial para el bienestar emocional especialmente durante las celebraciones de diciembre.

# hablar abiertamente de salud mental

Es esencial promover un ambiente laboral donde discutir abiertamente la salud mental no solo sea aceptado, sino alentado. Esto puede lograrse a través de la implementación de políticas claras que apoyen la salud mental, como la inclusión de días de descanso por bienestar emocional y la flexibilidad en horarios para atender necesidades personales de salud.

Es vital que las empresas proporcionen acceso a recursos de apoyo internos y externos, como el [Programa Integral de](#)

[Acompañamiento \(PIA\)](#) implementado por libremente.

Informar al personal sobre cómo acceder a estos recursos, y garantizar que sean accesibles, confidenciales y culturalmente adecuados, puede incentivar a las personas a buscar ayuda cuando la necesiten.

Además, es importante que las políticas internas respalden el uso de estos recursos sin penalizar a quienes los utilizan, asegurando que no haya repercusiones negativas en su desarrollo profesional.



2.

**ESTRATEGIAS**  
**DESDE LO**  
**PERSONAL**

# entrenar la relajación y atención plena

Una de las prácticas más accesibles es la relajación muscular progresiva, que es una técnica que implica tensar y luego relajar diferentes grupos musculares del cuerpo. Esto ayuda a liberar la tensión física acumulada y puede realizarse discretamente en el espacio de trabajo.

Durante breves pausas, las personas pueden cerrar los ojos y concentrarse en tensar y relajar los músculos desde los pies hasta la cabeza. Esta práctica no solo alivia el estrés físico sino que también mejora la conciencia corporal.

Puedes acceder a un ejercicio guiado

de audio en nuestro canal de [Spotify](#) [en este enlace](#)

Otra técnica efectiva es la atención plena. Esta técnica consiste en centrar la atención en el momento presente, reconociendo y aceptando los pensamientos y emociones sin juzgarlos. En el entorno laboral, se pueden incorporar sesiones breves de meditación al inicio de reuniones o jornadas de trabajo.

Por ejemplo, dedicar cinco minutos a una meditación guiada puede ayudar a los equipos a enfocarse y establecer una intención clara para el día.



# manejar la comida y la bebida

Durante las festividades, es común que las rutinas alimenticias cambien, lo que puede afectar tanto la salud física como mental. Para las personas en roles de liderazgo, organizar eventos que incluyan opciones de comida saludable y promover un ambiente que no se centre exclusivamente en la comida puede ayudar a fomentar hábitos alimenticios equilibrados en el equipo. Para mantener una alimentación equilibrada, se recomienda:

---

## planificar

Antes de asistir a eventos sociales o reuniones festivas, es útil comer una comida saludable para no llegar con demasiada hambre y evitar excesos. Incluir alimentos ricos en fibra y proteínas ayuda a mantener la saciedad.

---

## hidratarse

Beber suficiente agua es esencial. A menudo, la sed se confunde con el hambre, lo que puede llevar a comer en exceso. Además, mantenerse hidratado ayuda en la digestión y el metabolismo.

---

## comer sano

Incorporar frutas y verduras de temporada no solo aporta nutrientes esenciales sino que también permite disfrutar de sabores locales y tradicionales.

---

## limitar la bebida

Las bebidas alcohólicas pueden ser altas en calorías y afectar el sueño y el estado de ánimo. Limitar su consumo y alternar con bebidas no alcohólicas puede ser beneficioso.

---

# realizar actividad física

La actividad física es crucial para mantener el bienestar mental y físico, especialmente durante períodos de estrés aumentado. Además ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumenta la producción de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y la energía. Fomentar una cultura organizacional que valore la actividad física puede tener efectos positivos en la salud del personal y en la productividad. Para integrar el ejercicio en la rutina durante las festividades, se sugiere:

---

## **ejercicio como rutina**

Optar por subir escaleras en lugar de tomar el ascensor, caminar o ir en bicicleta al trabajo cuando sea posible, y tomar breves pausas para estiramientos durante el día laboral.

---

## **actividades grupales**

Las y los líderes pueden promover la participación en actividades físicas grupales, como caminatas, clases de baile o sesiones de yoga corporativas.

---

## **metas realistas**

Durante las festividades, puede ser difícil mantener rutinas de ejercicio intensas. Establecer metas alcanzables puede ayudar a mantener la motivación.

---

## **participar de actividades**

Participar en eventos comunitarios como carreras benéficas, torneos deportivos o actividades al aire libre con familiares y amistades.

---

# cuidar la calidad del sueño

El sueño es un pilar fundamental del bienestar, pero a menudo se ve afectado durante las festividades debido a horarios irregulares y actividades sociales. Las personas líderes pueden apoyar a sus equipos promoviendo una cultura que valore el descanso y evitando prácticas que fomenten el trabajo fuera de horario o el envío de comunicaciones en horas nocturnas. Para asegurar un descanso adecuado, se recomiendan los siguientes consejos:

---

## **rutina consistente**

Intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico. Incluso si hay eventos nocturnos, procurar no alterar en exceso los horarios de sueño.

---

## **buscar ambiente propicio**

Asegurarse de que el espacio para dormir sea cómodo, tranquilo y oscuro. Utilizar cortinas opacas, máscaras para dormir o tapones para los oídos si es necesario.

---

## **limitar pantallas**

La luz azul emitida por dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Se recomienda evitar el uso de dispositivos al menos una hora antes de acostarse.

---

## **evitar estimulantes**

Evitar la cafeína y otros estimulantes en horas cercanas a la noche, ya que pueden dificultar conciliar el sueño.

---

---

# RECUERDA CUIDAR TU SALUD Y BIENESTAR MENTAL DURANTE Y DESPUES DE LAS FIESTAS E NSCRIBIRTE AL NEWSLETTER

## HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

Es una colección de documentos breves e informativos con herramientas sencillas y concretas sobre bienestar psicosocial para llevar “a la cancha” con tus equipos de trabajo. Información clave para que no busques más.

[www.libremente.pe](http://www.libremente.pe)  
[habla@libremente.pe](mailto:habla@libremente.pe)  
Lima, 2024



libre  
mente