Publicado en Madrid el 14/01/2022

Qué 5 cosas son las que más estresan en la ‘cuesta de Enero’, según Co&Co Training

Seis de cada diez personas padecen los efectos del comienzo del año, en los que la economía y los propósitos generan ciertas obligaciones que suelen provocar estrés

Como cada comienzo de año existen una serie de factores que ponen cuesta arriba el ánimo durante las primeras semanas de este mes. Y es que la 'cuesta de enero' es, para algunas personas, más duras que para otras por diversos factores.

Según Co&Co Training, expertos en tratamientos con biofeedback contra el estrés, seis de cada diez personas padecen los efectos de este inicio de año en los que la economía y los propósitos generan ciertas obligaciones que suelen provocar estrés.

Pero, ¿qué cosas estresan más en la cuesta de Enero? Estos cinco son los principales motivos de preocupación y estrés:

1.- El presupuesto del hogar. Después de varias semanas de gastos en comidas familiares, regalos e invitaciones, muchos hogares se han endeudado con aplazamientos que financian todos los gastos y que comienzan a pagar a finales de mes. El gasto por encima de las posibilidades con el fin de satisfacer a niños y adultos en regalos y atenciones puede jugar malas pasadas, siendo un motivo de preocupación porque las cifras de la economía del hogar no cuadren.

2.- Las rebajas. Muchos españoles se imponen como meta la compra de determinados productos en las rebajas sin tener en consideración los gastos previos de la Navidad. Las necesidades que se crean por comprar productos muy rebajados, a veces sin necesitarlos, pueden llevar a un gasto incontrolado por encontrar el mejor ‘chollo’. El estrés en la búsqueda de ese producto unido al que se puede crear cuando el análisis de las cuentas no cuadre provoca situaciones de verdadera ansiedad.

3.- Las subidas de precio de los suministros del hogar. Otra de las cosas que también suman en esta cuesta de Enero y que afecta a la economía es la subida de precios en carburantes, electricidad, telefonía, calefacción y otros que van sumando piedrecitas a la mochila del presupuesto en el hogar. Analizar los gastos y ver cómo crecen los importes de las facturas supone un motivo más de agobio en este mes, teniendo en cuenta que se está pagando la luz más cara de la última década.

4.- Las dietas. Es costumbre fijarse un objetivo o propósito de año nuevo, pero siempre que sean metas alcanzables y con un período de ejecución a largo plazo. La ansiedad que muchas personas muestran por perder peso rápidamente con efectos visibles desde las primeras semanas genera un estrés del que no son conscientes en un objetivo que debe ser a largo plazo.

5.- Dejar de fumar. Si a una dieta, los quebraderos de cabeza con la economía del hogar, las subidas de precio y las rebajas se le suma esta meta para muchos se convierte todo en una odisea. La ansiedad que el tabaco genera a los fumadores que quieren dejarlo es un acicate más para la presencia del estrés.

Co&Co Training aconseja un análisis de la situación y anticiparse a los gastos derivados de la economía. Una buena planificación ayudará a que la improvisación no sea aliada del estrés. También fijarse objetivos y metas realistas en un plazo razonable ayuda a mentalizarse y no autoimponerse resultados cortoplacistas que lleven a la decepción y a la ansiedad.

Y, finalmente, para los momentos en los que se produzcan problemas físicos asociados al estrés es recomendable ejercitar la respiración tratado de que ésta sea abdominal con una frecuencia razonable de entre 8 y 10 veces por minuto.

Datos de contacto:
Carlos de la Orden
610404818

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Sociedad

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es