

## **Cómo afrontar una mudanza sin estrés por Mudanzas Roy**

**Muchos son los que tienen que mudarse debido a las circunstancias del COVID-19. Bien porque se han quedado sin empleo o porque han descendido sus ingresos. También es cierto que los precios en alquiler están bajando por lo que muchas personas se plantean la coyuntura para poder mudarse**

Algunos estudios afirman que las mudanzas estimulan situaciones de estrés en una persona. Con debidas precauciones, se pueden afrontar una sin complicaciones que afecten al estado anímico. Consejos para afrontar una mudanza sin estrés.

¿Por qué mudarse es un desencadenante del estrés?

Una mudanza significa hacer un cambio en muchos sentidos y una ruptura de la rutina, hay que considerar que también implica organización y tener que coordinar traslados, deshacerse de algunos objetos y sobre todo, dejar atrás el antiguo hogar para darle la bienvenida a una nueva vida.

Cómo afrontar una mudanza sin estrés

Estas son algunas recomendaciones a seguir:

**Planificar con tiempo**

Principalmente porque los servicios de mudanzas deben ser contratados con varios días de anticipación y porque las ocupaciones de día a día pueden ir restando tiempo. "Si comienza a organizar la mudanza y a empaquetar todo a último momento, es posible desarrollar estrés. Es conveniente que se valga de un calendario y que destine cada día a una labor diferente", explican los responsables de la empresa.

**Analizar el espacio**

"Si el nuevo lugar que habitará es mucho más grande que el que está dejando, sin duda alguna todos los muebles y objetos que se lleve contarán con suficiente espacio. Si ocurre lo contrario, entonces es tiempo de tomar en cuenta qué se puede llevar y qué no", sostienen.

**Deshacerse de todo lo que no sirva**

Es recomendable analizar si realmente vale la pena llevarse algunos objetos; "una muy buena opción es vender en línea todo aquello de lo que queremos deshacernos pero que se encuentra aún en buen estado y puede ser aprovechado por alguien más. Esto nos evitara empacar y trasladar objetos que ya no son de nuestro uso y ganar un dinero extra", aconsejan.

**Etiquetar todo**

Es fundamental realizar un etiquetado de identificación de todas las cajas, sobre todo para las que contienen los objetos más importantes y que se necesitarán al llegar al nuevo hogar. Por esta razón es

ideal contar con rotuladores e ir marcando las cajas a medida de que sean llenadas y selladas.

#### Solicitar ayuda

"Encargarse uno solo de una mudanza puede ser un poco complicado, pero casi siempre los familiares y amigos estarán dispuestos a echar una mano ya sea para acomodar todo en las cajas; desmontar muebles o moverlos de la casa al camión. En caso de que esto no sea posible, muchas empresas cuentan con este servicio; que resultará especialmente útil para el traslado de objetos de mayor tamaño", sostienen desde Mudanzas Roy.

#### Tener paciencia

Una mudanza no es tarea fácil "porque sabemos que conllevan una importante cantidad de tareas a realizar, pero pueden sobrellevarse de una buena forma sin que el estrés nos agobie. Tomar un descanso entre tareas y salir a respirar para despejar la mente nos ayudará a llevar la mudanza de una manera más tranquila. Con una correcta planificación, es posible que todo salga de manera correcta y sin inconvenientes", terminan.

#### **Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Inmobiliaria](#) [Interiorismo](#) [Sociedad](#) [Logística](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>