

Deusto Salud presenta los consejos para superar la angustia en Navidad

Según recientes estudios, 6 de cada 10 adultos sufren estrés en Navidad. Un 70% asegura que las compras navideñas son la principal fuente de ansiedad. El estrés navideño genera insomnio, dolores de cabeza, musculares y problemas estomacales

Una gran parte de la sociedad sufre estrés y ansiedad en Navidad. En el último estudio de Nascia, un 65% de los encuestados confirman experimentar ambos sentimientos en los días previos a estas fechas y durante las mismas. Los aspectos que generan más ansiedad son los gastos económicos y los compromisos sociales. Al observar los datos de cerca, un 70% de los afectados asegura que las compras navideñas son la principal fuente de los sentimientos negativos. Mientras que las celebraciones provocan angustia a un 48% y los mensajes navideños a un 30%.

Además, Nascia expone que las mujeres tienen una mayor responsabilidad en esta época de celebración. En consecuencia, experimentan dificultades para conciliar su vida profesional con la personal. De hecho, el estudio Mott Poll de la Universidad de Michigan analiza que el doble de las madres padecen niveles de estrés más altos que los padres, un 23% frente a un 12%. Los padres se preocupan por diversas razones, entre las que se encuentran que sus hijos se pongan enfermos o las críticas familiares sobre los planes de la Navidad.

El estrés navideño genera unas consecuencias que perjudican directamente a la Navidad. Los principales síntomas son el insomnio, dolores de cabeza, musculares y problemas estomacales, afirma Nascia. Además, más de la mayoría explica que tiene pensamientos negativos, más irritabilidad y sensación de perder el control. Igualmente, el estrés provoca que un 90% respire de manera deficiente, llegando a la hiperventilación en algunos casos. "La ansiedad provoca que el cuerpo no funcione como debería y convivir con ello hace que las festividades sean difíciles", relatan fuentes de Deusto Salud.

La inflación aumenta la ansiedad entre la sociedad

El sentimiento de 2022 se resume en dos palabras: ansiedad y anticipación, así lo manifiesta Ipsos en su estudio de Holiday Shopping 2022. Concretamente, un 44% de la población mundial decidió empezar mucho antes con las compras por miedo a la inflación, de manera que el 10 de noviembre prácticamente ya tenían todos los regalos. Otro colectivo que se ve influido por esta sensación son los vendedores, ya que tienen que luchar contra las ofertas de los competidores y encontrar trabajadores en esta época tan señalada. "Aunque haya mucho desconocimiento, la ansiedad navideña influye en muchísima gente que ve las fiestas como un reto", añaden desde Deusto Salud.

El incremento de los precios provoca estrés en el mundo entero y afecta negativamente a la sensación que transmiten las navidades. En efecto, un 87% siente estrés por la inflación, integrando un 55% que está más estresado que el año pasado. Por este motivo, gran parte de la ciudadanía está agobiada y no piensa que las navidades sean una época de felicidad, sino de gastos. En el caso de la población española, esta concluye que sufrirá un 54% más de estrés por el aumento de los precios respecto al

año pasado. En este caso, la prioridad es combatir los síntomas mencionados con actividades beneficiosas para la salud.

Por ello, resulta indispensable encontrar un hueco en el que centrarse en uno mismo y alejarse del estrés. En este sentido, desde Deusto Salud ponen a disposición de cualquier persona que lo necesite el Curso gratis Recovery Navideño. Cuenta con 4 sesiones gratuitas de Yoga, Pilates, Cosmética Natural y Mindfulness, en las que se ofrecen herramientas de distinta índole para recuperar el bienestar a través del autocuidado.

Consejos para superar el estrés

Los recursos y herramientas personales son esenciales para afrontar el estrés que afecta a la ciudadanía. Por ese motivo, Deusto Salud ha decidido presentar tres consejos que fomenten el bienestar personal.

Deporte. Realizar ejercicio diario ayuda a disminuir el estrés, el Canal Salud IMQ indica que el deporte lo reduce un 40%. Por un lado, esto sucede porque el ejercicio produce endorfinas, neurotransmisores que generan alegría y felicidad. Por otro, reduce la producción de hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que provocan nerviosismo.

Técnicas de relajación. Esta actividad ayuda a que el cuerpo se detenga y se distancie de aquello que le causa estrés. De manera concreta, la presión arterial y la cardíaca disminuirán. Un ejemplo de los ejercicios es la respiración profunda, con un porcentaje de efectividad del 95,24% según señalan los Estudios de la Gestión. Asimismo, meditar favorece que el cuerpo y la mente vuelvan a sentirse correctamente.

Hábitos saludables. Un cuerpo sano tiene más facilidad para luchar contra el estrés. Por consiguiente, una dieta variada con cinco piezas de fruta o verdura y la reducción de sal ayudarán a que la persona se sienta mejor. También es importante beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día y dormir un mínimo de siete horas diarias.

Sobre Deusto Salud

Deusto Salud es un centro de formación continua que ofrece programas formativos a distancia en el sector de la sanidad y el bienestar. Nace en el año 2009, con el objetivo de capacitar a los profesionales de la salud para que se adapten al competitivo y exigente escenario laboral y que amplíen sus posibilidades profesionales.

En su trayectoria ha formado a más de 25.000 alumnos que han mejorado sus aptitudes con Deusto Salud y su equipo docente cuenta con más de 200 expertos.

Actualmente, ofrece dos títulos en varios de sus programas formativos: diploma Deusto Salud y título acreditativo de la Universidad Católica de Murcia (UCAM). Además, cuenta con acuerdos con organismos profesionales como la APENB (Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia).

Deusto Salud forma parte de Northius, la plataforma multinacional de educación digital líder en España, con más de 600 empleados, 13 escuelas especializadas e implantación en Europa y Latinoamérica.

Datos de contacto:

Deusto Salud
911982880

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>