

# Las mudanzas y sus efectos psicológicos a la hora de afrontarlas

## **Según diversos estudios realizados por psicólogos, la acción de mudarse puede causar estrés y ansiedad si no se realiza de una forma planificada**

Si la organización de un traslado es compleja, cuando se efectúa en zonas cercanas o relativamente próximas, la complejidad incrementa en el caso de ponerse a planificar mudanzas internacionales, explican desde Amado Miguel, empresa especializada en el sector.

Éstas últimas han incrementado en los últimos años debido a la necesidad que ha existido de buscar trabajo fuera de las fronteras nacionales.

Ya sea internacional o nacional, no cabe duda que enfrentarse a solas a ese cambio puede llegar a provocar ansiedad y agotamiento. Por ello, es muy recomendable solicitar los servicios de especialistas del sector, es decir, contar con la ayuda de empresas de mudanzas, como Mudanzas Aljarafe, empresa especializada en este servicio desde 1999.

También es de utilidad, entender la mudanza como una tarea de desarrollo, un momento más del ciclo de vida que aporta un cambio evolutivo y ayuda a renovarse y, en ocasiones, a reencontrar a si mismo. El acto de mudarse no se define simplemente como el hecho físico de trasladarse a otro lugar si no que en una dimensión psicológica también conlleva empezar de nuevo.

Por ello, es aconsejable organizar bien todo el proceso y contar con toda la información necesaria para comenzar este arduo proceso. Para ello, existen en Internet muchos blog de mudanzas en los que encontrar consejos con múltiples aplicaciones prácticas.

No hay que olvidarse que existen además muchas entidades que asesoran durante todo el proceso ofreciendo, también, otros servicios como mantenimiento, retirada de material obsoletos, montaje de la vivienda, etc.

En los casos en los que se decida realizar una mudanza de forma individual pero no se dispongan de los medios necesarios para llevarla a cabo, es aconsejable recurrir a empresas de mudanzas en Sevilla como Servipaq y mudanzas Carmelo, empresa especialista en el alquiler de vehículos y en la venta de materiales para facilitar la tarea de trasladarse, por ejemplo, a Andalucía.

En conclusión, un proceso de mudanza no tiene por qué ser traumático si es considerado como un procedimiento de innovación y fortalecimiento del individuo y de su autoestima. El objetivo siempre será afrontar de manera serena ese momento y saber que se puede contar con ayuda externa, con consejos y herramientas que garantizarán un trabajo bien hecho.

**Datos de contacto:**  
tus mudanzas

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

Categorías: [Inmobiliaria Logística Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>