

## **Mas estrés y ansiedad en la época de Navidad**

### **La situación económica y el mayor gasto de estos días entre las principales causas de aumento del estrés**

Madrid, 27 de diciembre de 2012.- El estrés se acentúa en la época navideña. Esta es la principal conclusión que muestra el segundo estudio realizado por el centro Nascía sobre la Navidad y el estrés, realizado a usuarios de redes sociales, suscriptores y clientes del centro.

El cansancio, la acumulación de actividades, pasar demasiado tiempo con la familia, el bullicio generalizado, las compras, las expectativas no cumplidas, las discusiones, la falta de ejercicio, los excesos en comida y bebida y, por supuesto, la actual situación de crisis son las principales causas generadoras de estrés y ansiedad.

En 2012 la tendencia aumenta y el 52% de los participantes manifiesta un aumento generalizado del estrés y ansiedad en los días previos a la Navidad (o en relación con los días de fiesta), frente al 44% de 2011.

Por actividades, los acontecimientos relacionados con el período navideño que más estrés y ansiedad generan son: la situación económica general (78%), exceso en los gastos (69%), compras (61%), compromisos sociales (52%), cansancio general y "saturación" (51%).

En el caso de mujeres trabajadoras, la sensación de "spill-over" o desbordamiento es mucho mayor, ya que a los problemas derivados del trabajo se une, en muchos casos, la responsabilidad de la casa o los niños.

Entre los profesionales en general, hombres y mujeres, estos días aumentan los episodios de "burn-out" o estrés laboral, debido a la necesidad de dejar todo resuelto antes de fin de año (cierres de presupuestos, firmas de operaciones, cálculo de resultados y consecución de objetivos).

Este año, la percepción de crisis es mucho mayor y por tanto los agobios por razones económicas pasan a un plano más destacado. Lo que más preocupa a los participantes del estudio no es tanto el hecho de tener que hacer los preparativos y las compras, sino la sensación de desasosiego y de no poder con los gastos. Esto ha llevado a un recorte mayor en los gastos de consumo en todos los capítulos como comida, regalos, ocio y celebraciones. Asimismo, es destacable el menor gasto en compromisos sociales.

Las causas principales del estrés durante la Navidad tienen su origen en tres

razones fundamentales: las económicas, las físicas y las derivadas de nuestras relaciones sociales.

Entre las primeras destacan la inquietud por no poder hacer frente a las deudas, así como una sensación creciente de desánimo frente a tiempos pasados, cuando las celebraciones se realizaban con mucho más desahogo. Según el estudio, se mantienen patrones como la utilización excesiva de la tarjeta de crédito, la necesidad de refinanciaciones, el sentimiento de necesidad para gastar más (adicción a las compras como vía de escape) y los gastos excesivos asociados a compromisos sociales, aunque esto último en menor medida que el año pasado.

Sin embargo, lo que más ha preocupado a los encuestados durante 2012 ha sido la sensación de recorte continuo y en especial en estos días.

Las razones relacionadas con la forma física que acentúan el estrés durante la Navidad se centran en un cansancio general por acumulación de actividades, la posibilidad de padecer insomnio por cambio de hábitos, la falta de ejercicio y los excesos en comida y bebida.

Sin embargo no se observan importantes cambios en las razones derivadas de las relaciones sociales. Al igual que en 2011 el estrés se agudiza debido a la mayor cantidad de compromisos sociales como cenas de empresa, con amigos o con la familia. Dentro de este apartado, las reuniones familiares suelen ser las que mayor estrés producen debido a la incompatibilidad de caracteres con miembros de la familia, disputas familiares, complejos, o la necesidad de guardar las apariencias. También es una época con cierta tendencia a la tristeza y la nostalgia por el recuerdo de seres queridos ya desaparecidos.

Además de los propios eventos navideños, las vacaciones escolares de los hijos agravan los síntomas de estrés, por la necesidad de los padres para organizar actividades a los niños, el mayor tiempo de estos en casa y sobre todo, el cambio radical en los patrones diarios de actividad.

En cuanto a la relación de pareja, sucede como en otras épocas del año, donde el mayor tiempo compartido puede derivar en situación de nervios. También la responsabilidad para organizar actividades lúdicas durante estos días, o la toma de decisiones sobre dónde celebrar las reuniones familiares son motivos que enfrentan a las parejas y producen alteraciones de estrés y ansiedad.

### Consejos para evitar el estrés en Navidad

A continuación detallamos una serie de consejos orientados a controlar las posibles alteraciones y evitar los estados de estrés y ansiedad, según indican los profesionales de Nascia.

- Desde el punto de vista económico:

- 1.- Calcular un presupuesto realista de ingresos y gastos.
- 2.- Evitar el exceso de gasto en regalos. Utilizar fórmulas como el “amigo invisible”, calculando un coste limitado por persona.
- 3.- Compra de regalos preferentemente a los niños.
- 4.- Optimizar las compras: es recomendable preparar siempre una lista, comprar por Internet y temprano por la mañana, evitando así las horas punta.
- 5.- En la organización de comidas y eventos es conveniente implicar a los niños, familiares y amigos en las tareas de organización y ejecución. Simplificar los menús. La compra a través de los supermercado on-line ayudan a reducir gastos en cosas innecesarias y tiempo.

- Desde el punto de vista emocional:

- 1.- Ajustar las expectativas y sin esperar “milagros”.
- 2.- Relativizar, es sólo un día, un acontecimiento.
- 3.- Priorizar, distinguir entre lo que depende de ti y lo que no, y aceptarlo sin olvidar que todo pasa.
- 4.- En las reuniones familiares, evitar temas comprometidos o que generen discusión.
- 5.- Aprender a decir NO. No hay por qué acudir a todos los eventos, ni a todas las reuniones familiares.
- 6.- Huir del perfeccionismo.
- 7.- Planificar actividades de distracción.
- 8.- Dedicar tiempo al descanso y reservarse espacios propios

- Desde el punto de vista físico y de salud general:

- 1.- Buscar la moderación y el equilibrio.
- 2.- Dormir suficientemente.
- 3.- Hacer ejercicio –aunque simplemente sea dar un paseo.
- 4.- Cuidar la espalda –esta es una de las épocas del año con más lesiones debido a las posturas incorrectas, a coger objetos pesados.
- 5.-Equilibrar la dieta con ensaladas y verduras, y fruta entre horas. Evitar los procesos de “comida sin fin”.
- 6.- Buscar actividades distintas en los días de celebración.
- 7.-Practicar la relajación. Dedícale un tiempo a realizar ejercicios de respiración.

Nascía es una compañía especializada en el sector de la salud y el bienestar, con tratamientos personalizados contra los problemas del estrés y la ansiedad. Ofrece un tratamiento específico para los trastornos de atención en niños, logopedia, neuroestimulación y rehabilitación cognitiva, con las más avanzadas técnicas de psicofisiología aplicada y neurotecnología.

Aplica programas de optimización profesional y personal, formación y consultoría. Asimismo Nascía es el distribuidor exclusivo en España de sistemas avanzados de neurotecnología entre los que se incluyen PlayAttention y los sistemas de psicofisiología Nexus, de MindMedia.

Con una metodología propia y un equipo profesional multidisciplinar dispone de las últimas herramientas (tecnológicas y de innovación) en materia de medición y evaluación psicofisiológica. El método Nascía, utiliza técnicas de biofeedback no invasivo y de uso clínico para el diseño de sus tratamientos, siempre de manera personalizada

Para más información:

Belén Gómez

Tel.: 650822818

E-mail: [belen.gomezr@telefonica.net](mailto:belen.gomezr@telefonica.net)

---