

El 75% de los jóvenes españoles confiesa que la cuesta de enero afecta a su salud mental

[Multimedia](#)

Un estudio elaborado por Miravia en colaboración con Alpha Research confirma que el 66% de los jóvenes sufren o han sufrido ansiedad durante el inicio del año

El mes de enero representa todo un reto para los jóvenes. La llamada "*cuesta de enero*" es un momento complicado no solo para los bolsillos de los consumidores, sino también para su salud mental, especialmente para las nuevas generaciones. Sin embargo, este puede ser un momento de cambio, una oportunidad para el autocuidado y el desarrollo personal.

De acuerdo con un estudio realizado por [Miravia](#), el nuevo modelo de *e-commerce* que conecta marcas, consumidores y creadores de contenido en un mismo espacio digital, el 75% de los españoles menores de 35 años confiesa que la 'cuesta de enero' afecta a su salud mental. Este sentimiento se intensifica especialmente entre los más jóvenes, entre 18 y 25 años (donde el porcentaje asciende hasta el 78%) y más en mujeres que en hombres (78%).

Esta realidad social de después del periodo navideño provoca en los consumidores un sentimiento de estrés y preocupación que se acaba manifestando en cambios en su salud mental en el 48% de los casos. Concretamente, el 66% de los jóvenes españoles sufren o han sufrido en alguna ocasión ansiedad como resultado de las preocupaciones financieras de la llamada cuesta de enero. Además, un 40% de los jóvenes dice que este tipo de preocupaciones afectan a sus relaciones personales y profesionales.

Preocupación por su futuro y por no poder ahorrar

Este sentimiento no solo se manifiesta durante las primeras semanas del nuevo año, tradicionalmente marcadas por el gasto y la presión económica, sino que para el 22% esta es una sensación que cuenta incluso con un impacto duradero en su salud mental a largo plazo.

Los españoles afirman sentir una especial preocupación por el futuro (36%) y un mayor estrés financiero (31%) en estas fechas. Desde el punto de vista más financiero, el 35% de los jóvenes dice sentir nerviosismo antes la imposibilidad de ahorrar dinero y un 34% se siente preocupado por los gastos adicionales que debe asumir en estas fechas. Un 24% dice también temer a la necesidad de ajustar su estilo de vida al presupuesto cada vez menor.

Los jóvenes se mantienen optimistas

Los jóvenes españoles tienen clara su necesidad de lidiar con este momento al que se enfrentan: el 25% de los jóvenes dice sentirse motivado por empezar un nuevo año y afrontar nuevos retos. En este sentido, la psiquiatra y escritora Rosa Molina incide en la importancia de mantenerse optimistas y extraer el lado positivo de este nuevo comienzo: "Es importante mantener un optimismo realista que enfoque a la persona en lo que sí puede controlar a través de sus propias acciones y decisiones; en establecer nuevas metas alcanzables y cuidarse", afirma.

Muchos jóvenes ven la cuesta de enero como una oportunidad para obtener experiencias y aprendizajes, en este sentido, creen que algunas buenas prácticas para estas fechas son: establecer metas realistas (45%), concentrarse en buscar soluciones, no en los problemas (41%) y enfocarse en aquello que se puede controlar (41%).
