

“La cuesta de enero”... cómo podría influir en el estado de ánimo

El término de la temporada decembrina puede tener un impacto a nivel individual, social y familiar debido a que diciembre resulta ser un mes de euforia y derroche económico, mientras que al iniciar el año, las personas se encuentran con un panorama desolador, tanto en lo económico, físico y en lo emocional. En estos meses se hacen más visibles los signos y síntomas, relacionados a alteraciones emocionales, desencadenadas por: ciclos no cerrados, conflictos, crisis e insatisfacción. Además, cabe mencionar que la mercadotecnia juega un papel importante en estos meses, se dice que *“la gente debe estar feliz, por el inicio de un nuevo año”* pero en muchos casos no resulta ser así, la gente experimenta presión y fatiga, lo cual lleva a experimentar estados de ánimo donde predomina la tristeza e insatisfacción.

Durante enero algunas personas experimentarán algún grado de **tristeza** que puede convertirse en depresión por la **cuesta de enero**. Este fenómeno se atribuye a que durante la temporada navideña las personas cubren algún tipo de **carencia emocional** o una pérdida, a través de los excesos. El regresar a la realidad trae consigo depresión, angustia y ansiedad que se puede agudizar por el **desempleo** y la **crisis económica**.

El consumo eufórico y compulsivo de diciembre, es una “nube rosa” de fin de año que luego en enero se traduce en crisis cuando surgen las deudas por los gastos y comienzan a llegar los sobres con cobros, o el sobrepeso por los excesos diarios en la alimentación.

Puede prolongarse más hasta febrero con el uso de las tarjetas de crédito y con la frustración que se hace presente al no cumplir con los propósitos marcados al inicio de año.

Uno de los factores principales en esta cuesta es que los proyectos no cumplidos se acentúan, las expectativas se rompen, cuando se hace un balance de lo vivido y las expectativas sociales de goce y felicidad.

Los niños y las niñas aunque no presentan problemas directamente con deudas económicas, si se ven relacionados con problemas familiares a causa de estas dificultades. Además de posiblemente experimentar cambios en los hábitos de alimentación y dificultades al lidiar con altas expectativas al comenzar un nuevo año.

Por lo anterior es importante que no se minimicen las emociones que se presenten y tener cuidado a la aparición de un estado de ánimo triste la mayor parte del tiempo, sensación de vacío, irritabilidad, fatiga, dificultades para concentrarse, falta o aumento de apetito, dificultad en la toma de decisiones, problemas del sueño, angustia, apatía y sensación de no encontrar soluciones.

Todos estos signos y síntomas deben validarse y tener en cuenta que en caso de incrementarse, representan un factor de riesgo de conductas suicidas; y que en estos casos será necesario acudir con un profesional de la salud mental.

Algunas estrategias para prevenir y enfrentar la cuesta de enero son las siguientes:

- La base para no padecer en los primeros meses del año es planear y prevenir gastos.
- Si se dificulta el manejo de las tarjetas de crédito, al salir no las lleve consigo.
- Tener un plan de vida, metas y logros reales que se quieren alcanzar, así como un plan para realizarlos.
- En caso de recibir aguinaldo, economizar y hacer una reserva del 50% así como evitar la imposición de patrones sociales que obligan a consumir cada vez más.
- Si recibe algún tipo de ingreso económico extra, procure guardar un poco.
- Tener una dieta saludable y evitar el exceso en consumo de alimentos y alcohol.
- Llevar un registro de los gastos.
- Las muestras de afecto como dar y recibir abrazos, nos ayuda a resaltar las emociones positivas y placenteras

- Céntrate en pensamientos de cómo resolver las cosas y no en problemas; si es necesario pide ayuda.
- Si te encuentras sin empleo recuerda que puedes apoyarte en las Ferias del Empleo que organiza la CDMX, así mismo existe también un seguro de desempleo que puedes tramitar. <http://www.segurodedesempleo.cdmx.gob.mx>
- Además puedes acceder a los servicios y programas con los que cuenta el DIF-CDMX; para obtener la información de los pasos y requisitos, visita la página: www.dif.cdmx.gob.mx/

En “Like a la Vida, el suicidio no aplica” estamos para apoyarte.