

Padecimientos Asociados a la “Cuesta de Enero”.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

La teoría del Síndrome General del Estrés propuesta por Hans Selye, explica que cuando un organismo se expone a una situación durante un período prolongado de tiempo, su capacidad de resistencia disminuye, y se vuelve susceptible a enfermar.

Al aplicar este principio a un fenómeno social como lo es la así llamada popularmente “cuesta de enero”, entenderemos muchas de las emociones desagradables de las personas. Por lo general, la época navideña se convertido en una gran demanda económica para los adultos, los cuales tienen que hacer piruetas para poder satisfacer las demandas de regalos de sus familiares. La mayoría de las veces se hace frente a esas exigencias con el aguinaldo, de una manera no programada, azarosa, y esto trae pésimos resultados pues el dinero “no rinde”.

Otros factores asociados al mes de diciembre son el pago de marchamos, de tarjetas de crédito, de deudas bancarias, o deudas personales, pues la gente es muy dada a la frase de “se lo pago con el aguinaldo”. La cuestión es que este mes suele generar la idea –muy breve por cierto- de bonanza económica, y se incurre en gastos que superan la capacidad de afrontamiento.

Para el final del mes, cuando las fiestas se acaban, es cuando la persona entra en conciencia de que enero está encima y que como dice el anuncio “no hay plata”. El permanecer en el estrés constante de que vienen otros gastos igualmente grandes, pensar en ello durante la mayor parte del día, la incapacidad de hallar una solución, es lo que genera la predisposición a padecer de ciertas reacciones desfavorables.

Dentro de las reacciones posibles están la depresión, la ansiedad, la irritabilidad, el aislamiento, la introversión, la sensación de ser incomprendido, la alta exigencia hacia

los demás, la culpa. Cada una de estas reacciones conlleva una acción compensatoria, que por lo general es errática o infructuosa, es decir, el individuo realiza algún comportamiento con la finalidad de salir de su malestar, y por lo general, lo que logra es incrementarlo.

La mejor manera de enfrentar la cuesta de enero es la preventiva, es decir, anticipar lo que viene. La semana próxima veremos algunas estrategias posibles de afrontamiento.