

Cinco técnicas de relajación express de Cigna para frenar el estrés

El cansancio y la ansiedad acumulados pueden provocar problemas de insomnio, tensión muscular, molestias digestivas, dolores de cabeza, taquicardias o, incluso, depresión

El ritmo frenético que marca el día a día en la sociedad actual puede terminar por pasar factura en la salud y bienestar. Según la OCDE y la UE, más de 25 millones de personas en Europa viven en un estado de ansiedad constante, una situación que puede tener un impacto muy negativo en la salud: problemas de insomnio, tensión muscular, molestias digestivas, dolores de cabeza, taquicardias o, incluso, depresión.

Por ello, es muy importante emprender acciones de relajación que ayuden a facilitar el descanso adecuado de mente y cuerpo. Tal y como muestra el estudio realizado por Cigna, '360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond', los mejores remedios para superar el estrés y la ansiedad diarios de los españoles son hacer ejercicio (42%), hablar con la familia y amigos (34%), practicar un hobby (24%), dormir más (21%) y pasar tiempo con amigos (20%).

Además, existen algunas técnicas de relajación express que se pueden poner en marcha en cualquier momento, y que Cigna expone con motivo de la celebración del Día Mundial de la Relajación:

Reír y sonreír

Ambas acciones contribuyen a la liberación de dopamina, endorfinas y serotonina, lo que relaja el cuerpo, reduce el ritmo cardíaco y disminuye la tensión arterial. En concreto, las endorfinas contribuyen a calmar el dolor y la serotonina actúa como antidepresivo.

Visualización positiva

Se trata de una variación de la meditación tradicional, en la que la concentración se centra en imágenes positivas y agradables. Consiste en recrear visualmente situaciones que gustaría vivir o recordar momentos felices del pasado, poniendo el foco en el olor, el tacto y los sonidos de lo que se esté imaginando.

Relajación muscular progresiva

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social destaca la relajación muscular progresiva como una de las técnicas más efectivas para reducir el nivel de estrés. Este método consiste en la realización de ejercicios de tensión muscular, poco intensos y breves, y de relajación, más largos. El proceso se divide en tres fases:

Fase 1. Tensión-relajación: Consiste en contraer y relajar los músculos de cabeza a pies:

Cara, cuello y hombros: Repetir tres veces los ejercicios de tensión y distensión en cada punto con intervalos de descanso de unos segundos, siguiendo el siguiente orden de extremidades: frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello, nuca y hombros.

Brazos y manos: contraer, sin moverlos, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.

Piernas: estirar primero una pierna y después la otra, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en glúteos, muslo, rodilla, pantorrilla y pie.

Espalda: poner los brazos en cruz y llevar los codos hacia atrás. La tensión tiene que notarse en los hombros y en la parte inferior de la espalda.

Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos hasta que el pecho se encuentre en tensión y, posteriormente, espirar lentamente.

Abdomen y cintura: tensar y destensar los músculos del estómago y los glúteos.

Fase 2. Repasar mentalmente que cada una de las partes trabajadas está relajada.

Fase 3. Pensamientos relajantes.

Respiración diafragmática

Se ha comprobado que una correcta oxigenación dota de mayor energía al cuerpo, ayuda a controlar las emociones, reduce el cansancio y mejora la función cardiovascular. Por ello, en momentos de agitación es recomendable realizar entre 5 y 10 inspiraciones y expiraciones abdominales, de forma lenta y profunda desde el diafragma. Además, un estudio publicado por la revista Science determinó que una respiración lenta y calmada suaviza la activación de las neuronas que están directamente relacionadas con la agitación y el estrés.

Yoga y pilates

Mediante la combinación de ejercicios físicos y de respiración, ambas prácticas permiten alcanzar un estado de relajación óptimo y controlar de forma efectiva el estrés y la ansiedad. El yoga tiene muchos estilos, formas e intensidades, mientras que el pilates trabaja, sobre todo, el control del movimiento con ejercicios de respiración, concentración y conciencia.

Datos de contacto:

Redacción

Madrid

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

Categorías: [Sociedad Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>