

## **Cinco técnicas para gestionar picos de estrés esporádicos según Cigna**

**Si los episodios de estrés se repiten a lo largo del tiempo pueden terminar por desencadenar una patología severa. Cigna recomienda técnicas como el entrenamiento autógeno o la respiración por coherencia cardíaca, pueden ser muy útiles para lograr el equilibrio mental y anímico**

El estrés puntual aparece como consecuencia de una situación de alta presión en un momento determinado. Si estos episodios se repiten a lo largo del tiempo pueden terminar por desencadenar una patología severa, generando complicaciones tales como problemas musculares, estomacales, intestinales y psicológicos, entre otros. Sin embargo, poniendo en práctica algunas técnicas basadas en los cinco sentidos, es posible mejorar el autocontrol emocional, alcanzando un estado de tranquilidad y bienestar que permita superar el pico de estrés.

Tal y como indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager de Cigna España: “la presión en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana puede terminar por generar una reacción en el organismo. Dichas reacciones pueden ser de naturaleza emocional, cognitiva, conductual y/o fisiológica. Para evitar llegar a este punto extremo, lo primero es saber identificar este estado anormal, y después saber cómo poner en práctica ciertas técnicas que estén al alcance para volver a la calma”.

Los picos de estrés puntuales pueden ser la antesala a una situación de estrés continuado, que termine generando un impacto negativo en la salud. Por eso, la aseguradora de salud Cigna expone cinco técnicas de gestión de estrés esporádico que yudarán a mejorar el control sobre las emociones:

### **Escuchar música a un volumen adecuado**

El ruido que provocan los teléfonos o las impresoras en una oficina puede ser uno de los factores desencadenantes de estrés. Sin embargo, para limitar su impacto una de las técnicas más eficientes es escuchar música, tal y como se recoge en el estudio ‘El efecto de la música en el ambiente laboral’ de Teresa Lesiku <sup>1</sup>. Cuando se escucha la música adecuada, se genera dopamina, lo que ayuda a eliminar el estrés y a asociar el trabajo con un valor positivo. Tanto es así que 7 de cada 10 personas logran una mayor concentración y mejoran su estado de ánimo.

### **Controlar la respiración diafragmática**

Saber respirar de manera profunda y pausada es una de las mejores técnicas para cortar con el estrés. Una de las técnicas de respiración que mejores resultados ofrece es la denominada ‘Respiración por Coherencia Cardíaca’<sup>2</sup>, ya que permite disminuir y estabilizar la respiración, de forma que ésta se sincronice con el ritmo cardíaco. Para realizar esta técnica es necesario estar sentados, con los pies en el suelo sin cruzar ni manos ni piernas, y realizar seis inspiraciones y espiraciones por minuto durante cinco minutos.

### **Aprender técnicas de relajación ocular**

Fijar la vista durante mucho tiempo en un punto fijo hace que se fuercen los músculos de los ojos, provocando sequedad, visión borrosa o espasmos oculares, y en última instancia puede llegar a causar estrés visual. Para prevenirlo, se puede poner en práctica una técnica de relajación visual que consiste en mirar a un punto fijo fuera de la pantalla del ordenador o de un lugar donde incida directamente la luz, y mantener la vista 30 segundos, parpadear y volver a fijar la vista otros 30 segundos hacia el mismo punto.

#### Destensar el cuerpo gracias al Entrenamiento Autógeno

Los músculos de la mandíbula y los que rodean los ojos y la boca, así como los músculos del cuello y la espalda, son los primeros en tensarse. Si estos episodios de estrés esporádicos se mantienen en el tiempo podrán generar reacciones inflamatorias como la tendinitis o el síndrome del túnel carpiano, que afecta a muñecas, codos, hombros, manos y dedos. Para evitarlo, uno de los métodos que se sugieren desde la Universidad de Valencia es aplicar el Entrenamiento Autógeno, una técnica de relajación que incluye seis ejercicios, en los que el tacto tiene un especial protagonismo. Se basa en la concentración pasiva y trabaja la sensación de peso y calor en las extremidades, en el movimiento que realiza el corazón y los latidos, en la autonomía del proceso respiratorio, y la diferencia de temperatura del propio cuerpo.

#### Evitar comer compulsivamente

En muchos casos, cuando los niveles de estrés aumentan, se trata de canalizar la emoción negativa ingiriendo de manera compulsiva los denominados 'alimentos-consuelo', que habitualmente son ricos en azúcares y grasas. Para evitarlo, el primer paso es aprender a diferenciar entre hambre fisiológica (gradual, abierta a varias opciones de alimentos, no genera sentimientos negativos) y hambre emocional (repentina, urgente, deseo de un producto en concreto, genera culpa). Una vez hecho esto, hay que comenzar a trabajar en un cambio de rutina: cada vez que se sienta el deseo de comer compulsivamente, hay que tratar de distraer a la mente con otra actividad. El objetivo es cambiar esa rutina dañina, por otra sea saludable y que genere la misma sensación de recompensa.

#### **Datos de contacto:**

Redacción  
914115868

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

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>