

## **5 formas para controlar el estrés y la ansiedad en la oficina, que recomiendan desde tiendas.com**

**En la vida moderna los niveles de estrés se están disparando a medida que avanzan los años, cada vez hay más prisas en la vida diaria y menos tiempo para el ocio o para disfrutar de uno mismo; y en la vida laboral no podía ser diferente, los clientes o los jefes quieren el trabajo 'para ayer'**

Por ello, no es de extrañar que disciplinas como Yoga, Pilates o la meditación sean una moda al alza, cada vez se quiere inventar más formas de combatir el estrés.

Para muchos de los que trabajan en oficinas ocho horas al día ( en el mejor de los casos), o se sientan largas horas hablando por teléfono y mirando las pantallas de sus ordenadores, parece que no hay mucho por hacer ante esa persistente falta de claridad y equilibrio que todos necesitan tan desesperadamente. Ahí es donde la mayoría de las personas que sufren estrés están tristemente equivocadas. Especialmente para aquellos que tienen familias, obligaciones sociales, ya sean de los hijos o propias, u otras actividades que parecen acumularse después del trabajo, ¿por qué no tratar de incorporar un cierto equilibrio en el trabajo? Suena imposible, pero en realidad no lo es. Todo depende de las ganas que se tengan por cambiar las rutinas y hábitos adquiridos con el tiempo en el trabajo.

Sentarse detrás de un escritorio no es excusa para obstaculiza la capacidad de ningún trabajador de encontrar un poco de tranquilidad en su vida laboral. Unos pocos minutos, unos ejercicios de respiración acompañados con unos ejercicios posturales, es todo lo que se necesita para estar relajado en el trabajo, se puede aprovechar la hora de la comida, del desayuno, el tiempo de ir al aseo, incluso de la escapada del cigarrillo para disfrutar de unos minutos de paz y relajación en horario de oficina.

**Respiración de Yoga: dos por tres**

El Yoga es una práctica que permite estar tranquilo y conectado con la madre tierra, oxigenar el cuerpo ayuda a la mente a estar más relajado. Inhalar durante dos segundos y expirar después durante tres segundos combate estos sentimientos. Lo mejor es respirar por la nariz, pero se puede hacer este ejercicio a través de la nariz o la boca, con lo que se esté más cómodo. Al realizar este ejercicio respiratorio 'dos por tres' los pulmones se expanden y el ritmo cardíaco se vuelve lento y constante. Se puede aumentar el tiempo una vez que hayan desarrollado con éxito habilidades de respiración profunda. Siempre hay que asegurar que la exhalación sea más larga que la inhalación. Ya sea que se esté estresado o no, la respiración profunda es una gran práctica para hacer ejercicio, antes de dormir o en cualquier momento del día en la oficina, en casa o en cualquier lugar. Este tipo de respiración da masajes a los músculos y distribuye oxígeno a todas las partes del cuerpo. Este ejercicio de respiración es tan beneficioso y discreto que se puede realizar perfectamente en la oficina sin que nadie se de cuenta.

**Postura de Yoga: De pie hacia delante**

Esta postura de yoga se puede hacer prácticamente en cualquier lugar, incluso en la oficina. La

inclinación hacia adelante, lleva la gravedad para estirar suavemente la espalda, las piernas y los hombros. Debe tener la postura corporal con los pies juntos y las manos a los lados. Doblar las rodillas ligeramente y distribuir el peso de manera uniforme entre los talones y la parte delantera. Tirar del abdomen e inclinarse hacia delante sobre las caderas y la cintura. Permitir que la gravedad desplace la parte superior del cuerpo y los brazos hacia el suelo, exhalar y permitir que el cuerpo se relaje. Mantener esta posición durante 30 a 120 segundos. Para salir de esta postura, doblar las rodillas, colocar las manos en la espalda baja y levantarse lentamente.

Ejercicios discretos de pierna y rotación de tobillo: Extensión de la pierna debajo del escritorio y giro de tobillo

Situarse sentado en el escritorio, levantar una pierna cada vez, extender completamente el pie. Asegurar que el pie está flexionado para una extensión óptima de los isquiotibiales. Esto hace que la sangre fluya hacia las rodillas, pantorrillas y tobillos. Realizar este ejercicio en cada lado unas 10 veces. Este es otro ejercicio discreto que tampoco notarán en la oficina.

En la misma postura del ejercicio anterior, intentar hacer giros de 360° con el pie ayudándose del tobillo para ello.

Hacer estos pequeños ejercicios a lo largo del día agrega un poco de movimiento al cuerpo, lo cual es una gran cosa porque se ha demostrado que la actividad física reduce el estrés.

Caminar y subir escaleras: Movimiento de camino a la oficina, en la oficina o al volver a casa del trabajo

Ir caminando a la oficina si se tiene esa opción y es viable, o aparcarse unas manzanas y andar un poco. Si no se tienen las anteriores opciones, caminar en la oficina unos minutos. Caminar, al igual que subir escaleras, ayuda a dejar de pensar en algo permite enfocarse en algo además de en el trabajo. Proporciona una desconexión y recarga de pilas para cuando vuelva a la oficina o a la mesa de trabajo; Después de ello, se tendrá la cabeza despejada y perfectamente centrada para empezar a trabajar. Una opción añadida puede ser usar estos paseos para escuchar música y hacer fluir juegos creativos que desconecten al que los practica, durante unos minutos de las tareas de trabajo.

Estos pequeños cambios en el trabajo son sencillos de llevar a cabo y después de un tiempo practicándolos se convertirán en un hábito saludable que harán que el tiempo en la oficina, y por ende en la vida, sea menos estresante. Entre los ejercicios de respiración y los ejercicios reales mencionados anteriormente, se permite y facilita que el equilibrio vuelva a la vida de los trabajadores estresados.

**Datos de contacto:**

María José Capdepón Valcarce  
600005872

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

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#) [Oficinas](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>