

El 40% de los españoles experimenta un agotamiento por encima de lo normal, sintiéndose incapaces de relajarse y recargar energía

Según el estudio Cigna Well-Being 360, un 27,7% de la población española se siente agobiada, un 28,5% manifiesta sentirse indefenso, atrapado o derrotado en su vida diaria y un 25% experimenta soledad no deseada. Para poder combatir este cansancio, los expertos de Cigna Healthcare ofrecen en el día más feliz del año, "Yellow Day", 7 consejos para encontrar el equilibrio emocional y llegar a las vacaciones motivados y con energía

Con la llegada del verano y la temporada de vacaciones, muchas personas se enfrentan a un obstáculo inesperado: el cansancio estacional. El estudio Cigna Well-Being 360 ha reflejado que un 40% de la población española experimenta un agotamiento por encima de lo normal, sintiéndose incapaces de relajarse y recargar energía. Una circunstancia que, sobre todo, se hace especialmente visible justo antes de las vacaciones. Se trata de un tipo de agotamiento que puede deberse a una serie de factores como la falta de tiempo libre, la presión constante por mantenerse productivos y conectados, el aumento de las temperaturas y el desequilibrio entre la vida personal y profesional, así como por un ocio demasiado intenso.

Esta incapacidad para desconectar puede llevar a una espiral de estrés y agotamiento, afectando negativamente la salud y la calidad de vida de las personas. El propio estudio Cigna Well-Being 360 también revela que un 27,7% de la población española se siente agobiada, un 28,5% manifiesta sentirse indefenso, atrapado o derrotado en su vida diaria y un 25% experimenta soledad no deseada. Estos sentimientos pueden aumentar el riesgo de caer en la anhedonia, una pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas, y pueden llevar a que las personas no logren disfrutar plenamente de sus vacaciones. De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la anhedonia supone la incapacidad de experimentar placer o satisfacción en actividades que antes solían brindar alegría, como por ejemplo comer, escuchar música, viajar, hacer ejercicio, socializar con amigos y familiares, pasear o asistir a eventos culturales.

María Sánchez, e-Health Manager de Cigna Healthcare, explica que: "Muchas personas encuentran dificultades para desconectar de las responsabilidades y preocupaciones diarias, impidiéndoles relajarse y disfrutar plenamente de su tiempo libre. Ante esta situación, recurren a complejos vitamínicos para evitar esta molesta sensación y optan por actividades al aire libre para poder regular así neurotransmisores como la endorfina, la serotonina, la dopamina y la oxitocina, que les produce sensación de bienestar y felicidad. Para potenciar esta sensación de bienestar es necesario aprender a reducir los niveles de estrés priorizando el descanso, estableciendo límites claros, practicando el autocuidado a través de acciones que promuevan el bienestar físico y mental y, especialmente, desconectando digitalmente".

Los expertos de Cigna Healthcare, con motivo del "Yellow Day" y su compromiso con la salud, ofrecen 7 consejos para encontrar el equilibrio emocional y llegar a las vacaciones motivados y con energía:

Yellow Day, inicio de la transición al periodo de descanso. Aprovechando el fin del curso escolar y el inicio del periodo estival, así como la celebración del "Yellow Day", el día más feliz del año, se podría considerar que este día simboliza la transición hacia un período de descanso y desconexión durante el que dejar atrás las preocupaciones y responsabilidades diarias. Por ello, este supone un buen momento para empezar a organizar experiencias enriquecedoras, como por ejemplo explorar nuevos lugares, sumergirse en diferentes culturas, aprender habilidades nuevas o participar en actividades creativas que estimulen la imaginación para potenciar la felicidad.

Vacaciones sin pantallas. En un mundo hiperconectado, la desconexión digital se ha vuelto más importante que nunca, especialmente durante las vacaciones de verano para lograr un verdadero descanso y disfrutar plenamente de este tiempo libre. Para ello, es fundamental poner límites con la tecnología estableciendo horarios específicos para revisar el correo electrónico o las redes sociales o aprovechando para disfrutar de la naturaleza y actividades al aire libre sin distracciones tecnológicas. Pequeños trucos que ayudan a mejorar tanto el bienestar emocional como el mental.

Despertar la alegría en movimiento. Salir a correr o dar un paseo por la playa o por el campo en verano son actividades que estimulan la producción de endorfinas y ayudan a aumentar los niveles de dopamina y serotonina en el cerebro. Estas acciones permiten a las personas explorar entornos desconocidos y disfrutar del clima cálido y soleado característico de esta temporada. Al hacerlo, se activa la respuesta de novedad en el cerebro, lo que desencadena la liberación de dopamina y brinda una sensación de bienestar y alegría. Además, el contacto con la naturaleza y el entorno veraniego contribuyen a crear un ambiente relajante y estimulante para el estado de ánimo.

Estimular el bienestar emocional riendo a carcajadas. Cuando el cerebro percibe algo inesperado o incongruente, tal y como señala la SEN, se genera una controversia que activa la liberación de dopamina, lo que significa que el humor está estrechamente vinculado al sistema de recompensa del cerebro, que también se activa con la comida, el sexo, las relaciones sociales y las adicciones. Por lo que reír a carcajadas, supone una forma divertida y efectiva de estimular los niveles de dopamina y disfrutar de una sensación placentera.

Alimentos que saben a felicidad. Según los expertos, consumir frutas y verduras frescas contribuye a mejorar el bienestar emocional. Alimentos ricos en vitamina C, como la rúcula, la zanahoria y los canónigos, pueden favorecer la producción de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad. Además, algunas verduras, como las espinacas, contienen componentes que ayudan a controlar el sistema nervioso central, reducir la ansiedad y el estrés, y mejorar la calidad del sueño. Así que, agregar estos alimentos en el día a día puede ayudar a saborear la felicidad.

Practicar la atención plena y cultivar la tranquilidad interior. El mindfulness estimula la liberación de dopamina y serotonina debido a su influencia en el sistema de recompensa y el sistema nervioso central. Al practicar la atención plena y estar consciente del momento presente, se promueve la activación de regiones cerebrales asociadas con el placer y la regulación emocional. Reservar unos minutos cada día para conectar con el presente, las sensaciones, los pensamientos y las emociones, sin juzgarlos genera una sensación de motivación, alegría, placer y satisfacción.

El poder de las relaciones sociales. La interacción social, ya sea a través de conversaciones significativas, abrazos o gestos de afecto, activa la liberación de oxitocina, una hormona conocida como "la hormona del amor" o "la hormona de la felicidad", que desempeña un papel crucial en la formación y fortalecimiento de los vínculos emocionales. Esta hormona no solo ayuda a sentirse más conectado y cercano a los demás, sino que también promueve sentimientos de confianza, empatía, seguridad y apoyo.

Datos de contacto:

Cristina Blanco
914 11 58 68

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Marketing](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Seguros](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>