

Vuelta a la rutina e higiene mental: por qué es tan importante y cómo lograrla

Volver a la rutina laboral después de un tiempo de desconexión muchas veces causa estrés que impacta irremediablemente en la salud. La directora de I+D+i de la firma nutricosmética 180 the concept, Gema Cabañero, explica cómo aplicar la limpieza mental

Con el fin de las vacaciones y retorno a las actividades cotidianas, es común experimentar una mezcla de emociones. La ansiedad por enfrentar la carga laboral puede crear un desequilibrio en el bienestar emocional y es en este contexto que la higiene mental cobra especial relevancia. Se presta gran atención a cuidar el físico, sin embargo, cuidar de la mente es fundamental para mantener un equilibrio en la vida diaria y enfrentar los desafíos que trae consigo la vuelta a la rutina. Desde la firma nutricosmética 180 the concept explican la importancia de la higiene mental y cómo lograr hacer de este regreso una experiencia positiva y saludable.

Todo comienza por la limpieza mental

Igual que la higiene física se enfoca en mantener el cuerpo saludable, la higiene mental, en palabras de Gema Cabañero, directora de I+D+i de 180 the concept, "se refiere a la práctica de hábitos que promueven la estabilidad emocional y resiliencia para cuidar la mente y las emociones. Dentro de estas técnicas se encuentran métodos de gestión de estrés, práctica de meditación o establecimiento de límites saludables, todo ello para evitar la acumulación de tensiones o emociones negativas".

Es importante hacer hincapié en la higiene mental, puesto que su poder consiste en el equilibrio mental y cognitivo, logrando también disminuir los niveles de cortisol, la conocida hormona del estrés. "Lograr un estado de tranquilidad como el que proporciona la higiene mental permite minimizar los problemas y vivir de manera más plena, haciendo que el retorno a la rutina cotidiana no sea tan duro", añade Cabañero.

Pautas para lograr la higiene mental

Aunque se puede pensar que lograr este estado es sencillo, requiere dedicación y seguir una serie de pautas. Desde 180 the concept indican las siguientes:

Actividad física: el ejercicio ayuda a liberar endorfinas, las conocidas hormonas de la felicidad, lo que mejorará el estado de ánimo.

Sistemas de organización: "para volver a la rutina con una higiene mental óptima será beneficioso que se comiencen a eliminar de la zona de trabajo los elementos innecesarios y se ordenen los espacios. Son pequeños hábitos que ayudan a sentir más el control del ambiente y mantener la mente en orden" indica Gema Cabañero.

Meditación: los ejercicios de respiración y relajación incitan a la mente a que se enfoque en el momento presente y se deshaga de preocupaciones y situaciones estresantes.

Desconexión digital: en un mundo que está lleno de distracciones, los dispositivos y las redes sociales

que se consultan a través de ellos no hacen más que aumentar ese nivel de estrés y de omisión de la realidad. "Se pueden poner límites de tiempo con los dispositivos. De este modo se es más conscientes de lo que ocurre alrededor y se limpia la mente de información innecesaria que solo genera mayor estrés", propone la directora de I+D+i.

Las relaciones sociales: contar con un círculo social sano y en el que uno se sienta querido, también ayuda a la higiene mental. "Aunque en gran medida la limpieza mental depende de uno mismo, también implica a las personas que están alrededor", explican desde la firma.

La nutrición, un pilar fundamental en la salud de la mente

La alimentación tiene un impacto directo en la salud, ya que los nutrientes que se ingieren influyen en el funcionamiento del cerebro y en la producción de neurotransmisores, desempeñando un papel clave en el estado de ánimo.

Con el objetivo de crear una ayuda natural que logre mantener el equilibrio energético a la vez que se reduzcan los niveles de estrés generados por las cargas diarias, 180 the concept creó el Plan Tranquilidad y Anti-estrés.

La selección de principios activos que contiene este plan actúa estabilizando el organismo y aportando bienestar y tranquilidad. "El efecto calmante y equilibrante consigue, además, frenar el envejecimiento prematuro", confirma la directora de I+D+i de 180 the concept.

También se estimula la producción de energía celular en forma de ATP, por lo que se promueve la revitalización celular y se recupera la vitalidad del organismo. Además, señalan desde la marca, "se estimula la formación de colágeno, que dará flexibilidad y elasticidad a la piel, y una profunda hidratación, al tiempo que se mejora la oxigenación de los tejidos y se aporta un potente efecto antioxidante".

Para lograr estos resultados, entre sus ingredientes se encuentra Citrato de Magnesio, el déficit de magnesio se asocia con insomnio e irritabilidad. A nivel estético, garantiza una adecuada hidratación de las células y estimula la regeneración de la piel.

Estos beneficios se complementan con el extracto seco de Maca, que favorece la resistencia física y anímica, y con L-Arginina, un aminoácido reconocido por sus propiedades para provocar la relajación vascular necesaria para lograr la vasodilatación.

Por otro lado, este plan también incluye PureWay-C®, forma patentada y probada de Vitamina C con poder antioxidante para reducir los radicales libres producidos por el estrés oxidativo y Ovoderm®, una fuente directa de colágeno que mejora la calidad de la piel ayudando a mantener su hidratación y elasticidad, factores indispensables para que la piel pueda mantener su bronceado durante más tiempo.

Precio: 211€ en 180theconcept.com

Datos de contacto:

alba gonzález
Masstige Comunicación
917.286.081

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>