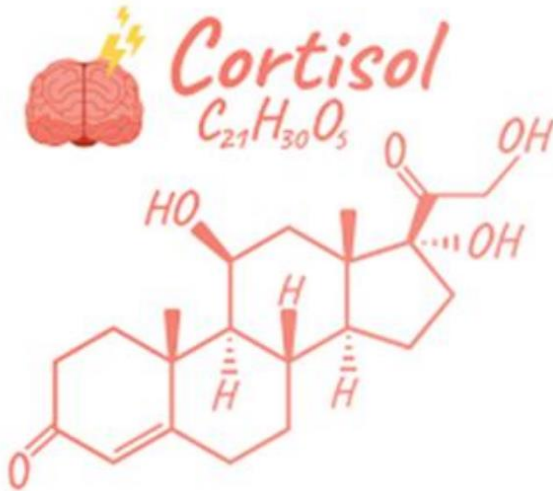




## Ensayo final: “Formación Instructores/as de Yoga”

### El Beneficio del Yoga en personas con problemas de Cortisol



#### Introducción

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés, también conocida como la “Hormona del Estrés”. Actúa como neurotransmisor en nuestro cerebro, especialmente cuando enfrentamos situaciones difíciles o de peligro.

El cortisol, en niveles elevados, puede influir en el sistema inmunológico, la función cognitiva y el estado de ánimo, como el cansancio. También este asociado al aumento de peso y la obesidad abdominal, así como a la resistencia a la insulina, regulando el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas. Además, contribuye a la acumulación de grasas en el abdomen y aumenta los niveles de azúcares en la sangre, y puede incrementar los niveles de colesterol y triglicéridos.

A través de diferentes estudios, se ha demostrado que el estrés crónico puede aumentar los niveles de cortisol en nuestro cuerpo, lo cual puede ser causado por factores como el trabajo, las relaciones interpersonales y las preocupaciones financieras. Para prevenir este tipo de estrés, es importante mantener niveles de cortisol saludables.

#### Desarrollo

En la actualidad, los niveles de estrés son muy comunes y elevados en la población lo que se refleja en un alto porcentaje de consultas médicas relacionadas con el estrés y un aumentando en la inflamación crónica.

Varios estudios sugieren y recomiendan que la práctica del yoga ayuda a reducir los niveles de cortisol siendo uno de sus beneficios más notables para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad de sueño.

Un estudio publicado en *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, observo que, tras 12 semanas de prácticas de yoga, se retrasaba el envejecimiento celular. El programa incluía cinco días a la semana de posturas de yoga, realizando asanas, respiraciones, pranayama y meditación. Como resultado, el cortisol se redujo notablemente y se encontraron síntomas más bajos de inflamación.

Esto demuestra que la práctica de yoga proporciona beneficios tanto para el cuerpo como para la mente, reduciendo el cortisol y aliviando el estrés y la ansiedad acumulada.



El yoga actúa a nivel del hipotálamo gracias a sus efectos antiestrés, reduciendo el cortisol. Esta hormona se libera en respuesta al estrés, produciendo una sensación de mayor bienestar en la



persona. Con tan solo 15 minutos al día, el yoga evita que el volumen de materia gris del cerebro, especialmente el hemisferio derecho relacionado con las emociones y experiencias positivas disminuya considerablemente a medidas que envejecemos. Es decir, protege al cerebro del deterioro.

Además, genera un aumento en el tamaño del hipocampo, una estructura cerebral importante en la formación de nuevos recuerdos, aprendizaje y el manejo de emociones.

Al mejorar el sueño, aumenta los niveles de serotonina y, por lo tanto, la melatonina, la hormona encargada de regular los ritmos circadianos, que son ciclos de sueño y vigilia.

El estrés y la ansiedad son una parte normal de la vida, pero cuando se vuelven crónico, pueden tener un impacto negativo en nuestra salud física y mental. Afortunadamente, el yoga es una práctica que puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

### **Conclusión**

El Yoga es considerado una de las disciplinas de mente-cuerpo y alma que ofrece mayores efectos terapéuticos ofrece en la actualidad. Actualmente, esta práctica se aleja en gran medida de los principios sobre los que fue fundada y difundida hasta nuestros días.

La comunidad científica está cada vez mas de acuerdo en que la práctica del Yoga puede ser considerada como una terapia complementaria en el tratamiento de una multitud de trastornos y enfermedades físicas y psíquicas.

Gran parte de estos efectos terapéuticos del Yoga pueden explicarse por las modificaciones de corte neurobiológico que la práctica de esta disciplina ejerce en algunos sistemas corporales.

Finalmente, el yoga también puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad mediante la práctica de la relajación y la autoconciencia. La práctica regular de yoga puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia del cuerpo y la mente, lo que puede ayudar a identificar y liberar tensiones acumuladas. Esto puede ayudar a reducir significativamente el estrés y la ansiedad.

**Autor: Daniela Jiménez Aguirre.**

**Ingeniera en Ejecución en Administración de Empresas.**

**San Carlos, Marzo 2024**



### Linkografía

- <https://www.medwave.cl/resumencongreso/UTA2023/UTA101.html>
- <https://www.retiroyogapirineo.com/blog/efectos-del-cortisol-alto-y-como-el-yogapuedeayudarnos>
- <https://yogaencastellon.com/el-yoga-provoca-cambios>
- [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-11-25/beneficios-yogaciencia-demuestra-estres-dolor\\_2351023](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-11-25/beneficios-yogaciencia-demuestra-estres-dolor_2351023)
- <https://www.dhanayoga.cl/como-el-yoga-te-ayuda-a-manejar-el-estres-y-la-ansiedad>

Es tiempo de empezar a vivir la vida que siempre quisiste.

