



LECTURAS Práctica

DATE UN RESPIRO

Cómo bajar el ritmo y ganar salud en verano

Ayuda a reducir la ansiedad, aliviar el insomnio e incluso prevenir algunas enfermedades. Por tu salud, aprende a no hacer nada

Las ansiadas vacaciones han llegado o están a punto de hacerlo. La intención es parar, desconectar y disfrutar... lo que cada vez nos cuesta más. Y es que **socialmente se ha impuesto que los momentos de ocio deben ser 'productivos'**, llenos de actividades. Carl Honoré, prestigioso conferenciante, alertaba ya hace dos décadas en su libro superventas *Elogio de la lentitud* (RBA Libros) de que las prisas desgastan cuerpo y mente, y concluía que "en un mundo adicto a la velocidad, la lentitud es un superpoder". Hoy se reivindican incluso los beneficios de no hacer nada.

VENTAJAS MENTALES

Cuando paramos de velocidad, el cerebro no se apaga, pero sí cam-



bia de ritmo. Como explica Clara Arrieta, psicóloga especialista en inteligencia emocional y estrés laboral, nuestro cerebro deja de estar en modo tarea, "orientado a la ejecución inmediata, la atención sostenida y la respues-

FOMO: LA NUEVA ANSIEDAD SOCIAL

Tener momentos de calma se asocia son perder el tiempo. Por eso nos sobrecargamos de planes y ¡hasta consultamos el móvil viendo una película o caminando por el bosque!

Son dos síntomas del 'fear of missing out' (FOMO) o 'miedo a perderse algo', que también se acompaña de frustración y malestar cuando nos enteramos de experiencias ajenas que no hemos compartido.

¿La consecuencia? Según el reciente Informe del Día de la Salud Mental de la consultora Ipsos, el 60 % de los españoles declara que el estrés afecta a su vida diaria, más allá del trabajo, impactando en su salud.





Salud

MUY EFECTIVO

El paso a paso que te ayudará a desconectar

1 No esperes a estar de vacaciones. La psicóloga Clara Arrieta subraya que permitirse no hacer nada "no debería reservarse para el fin de semana o para las vacaciones". **Lo mejor es empezar por incorporar en nuestro día a día pausas pequeñas de cinco o diez minutos.** Por ejemplo, al terminar de trabajar, detenerse un ratito antes de llegar a casa para tomar un café sin mirar el móvil. Gestos simples como este ayudan a que la jornada no sea una cadena continua de tareas. Para un cuerpo que va acelerado todo el día, esos minutos cuentan. Como también ayuda dedicar unos minutos diarios a ejercicios de baja intensidad, como pasear o hacer estiramientos.

2 Cuando pares, que sea de forma gradual. En esta cultura de la prisa y la productividad en la que vivimos, también intentamos relajarnos rápidamente. **"Pasar de semanas muy estresantes a tumbarse en la playa puede ser fantástico, pero no siempre funciona"** para desconectar, apunta el doctor Muñoz. A veces es necesario hacer una tran-

sición, una especie de 'aterrizaje'. Y hay que ser conscientes de que cuanto más estrés se padece, más difícil suele resultar la desconexión. En estos casos, Arrieta cree que ayuda mucho hacer listas con las tareas cotidianas pendientes o escribir lo que nos preocupa para liberarnos así de nuestra carga mental.

3 Date permiso para no ser productiva. Es clave, cuando nos atrapa la espiral de la actividad incesante, **recordarse que descansar sin más también es hacer algo útil.** Por eso, no empieces las vacaciones con una agenda llena de todo lo que no puedes hacer durante el año o no descansarás de verdad. Planificar, encajar y reservar muchos planes puede incrementar tu estrés, sobre todo si recae solo sobre ti. Por ello, **deja libres de toda actividad organizada y compromisos sociales los primeros días de tu descanso.** Eso te ayudará a que la desconexión real se produzca. Igual que te resultará muy sanador improvisar más durante el conjunto de las vacaciones y pedir ayuda al resto de implicados si organizas algo.

ta a demandas externas, y pasa a procesos más internos: integración de información, reorganización de recuerdos, pensamiento espontáneo...". Por eso muchas veces una solución aparece cuando estamos en la ducha o paseando. Además, **los momentos de pausa mejoran el ánimo, aportan sensación de bienestar y disminuyen la ansiedad.** "Son una forma de decirle al cuerpo que no hay una urgencia. Y esa señal, repetida varias veces al día, puede ayudar", añade Ildefonso Muñoz, responsable del área de Psicología Hospital Quirón Campo de Gibraltar y director de IMH Clinic.

BENEFICIOS PARA TU CUERPO

Nuestra acelerada vida no solo nos afecta emocionalmente. Muchas veces está tras el aumento de la tensión muscular, la presión arterial y el azúcar en sangre; del insomnio y los dolores de cabeza; e incluso se relaciona con algunos tipos de cáncer y hasta con la metástasis. Por eso, parar de verdad resulta realmente sanador. Arrieta enumera: **"el cuerpo puede bajar revoluciones, liberar tensión, recuperar energía y favorecer procesos relacionados con el sueño, la digestión y la reparación"**. De todas formas, estos beneficios no siempre son inmediatos, al organismo le cuesta a veces bajar el ritmo de golpe, como relata el doctor Muñoz, quien cita una situación común: "A mucha gente le pasa que llega el fin de semana o el primer día de vacaciones y, en lugar de relajarse, tiene dolor de cabeza, cansancio, mal humor o incluso inquietud". A la derecha encontrarás algunas claves para evitarlo.

Por Raquel Puente

ELSA
PATAKY

Foto: Forever by Elisa