



EL PLACER DE PERDERSE PLANES

¿POR QUÉ CON LOS AÑOS NOS ALEGRAMOS DE QUE NOS CANCELEN UN PLAN? EL CANSANCIO MENTAL, LA SOBREESTIMULACIÓN, LA CARGA DE CUIDADOS Y UNA MAYOR SELECTIVIDAD HACEN QUE MIDAMOS MUCHO MÁS DÓNDE QUEREMOS ESTAR.

por **Macarena Orte**

La semana te consume y llega el viernes sin que hayas organizado ni una sola quedada. ¿Te suena de algo? Pasados los 40 —y, a veces, bastante antes— puede causarnos más placer ponernos el pijama y quedarnos en casa que montar un plan. Y no necesariamente porque nos hayamos vuelto más aburridas. Con los años confluyen varias cosas: acumulamos cansancio físico y mental, toleramos peor la sobreestimulación, conocemos mejor

lo que nos gusta y empezamos a mirar el tiempo como un recurso que merece la pena proteger. Si además sumamos trabajo, responsabilidades domésticas, cuidados y una vida permanentemente conectada, hasta una cena con amigas puede aparecer en nuestra cabeza como una tarea más.

"El cansancio no es solo muscular, es también cansancio del sistema nervioso", explica María Paz Vidal Villegas, psicóloga senior de la Unidad de Salud



La interacción social es una de las tareas más demandantes y estimulantes para nuestro cerebro, aunque a su vez puede ayudar a regular el sistema nervioso y reducir la activación.

Cognitiva de SHA Spain. Después de una jornada tomando decisiones, manteniendo la atención y regulando emociones, nuestros recursos cognitivos disminuyen. Y ahí está una de las claves: el cerebro no distingue del todo entre un esfuerzo obligatorio y otro que, en teoría, hacemos por placer. Si ese plan exige organizarse, vestirse, desplazarse, conversar y estar atenta, supone otra demanda.

Quizá por eso hay pocas sensaciones comparables a recibir un WhatsApp que dice: "Perdona, ¿lo dejamos para otro día?". La doctora Cristina Doussinague, psiquiatra de Policlínica Gipuzkoa, lo define como una especie de liberación de una obligación que habíamos adquirido voluntariamente: "Ese alivio es una deuda social que se perdona sola". Nos apetecía el plan cuando dijimos que sí; cuando llega el momento, nuestro cuerpo hace otras cuentas.

AHORA ELIGES

Hay algo que cambia con la edad y que va más allá del cansancio. Cuando somos jóvenes, aceptar planes, conocer gente y probar cosas nuevas forma parte de la construcción de nuestra identidad. Según Doussinague, ante una propuesta solemos preguntarnos: "¿Puede ser interesante?". Con los años, la pregunta se transforma en otra mucho más exigente: "¿Merece mi tiempo?".

No desaparece nuestra necesidad de relacionarnos, pero sí se afina el filtro. La experiencia nos permite saber de antemano qué personas, ambientes y situaciones nos aportan algo y cuáles nos dejan agotadas. "No tenemos menos necesidad de vínculo, tenemos menos tolerancia a lo vacío", resume Doussinague. Y tampoco deberíamos confundir esa selección con habernos convertido de repente en introvertidas: la introversión es un rasgo de personalidad; preferir dos amigas de verdad a una agenda llena es otra cosa.

La psicóloga Vidal coincide en que con los años tendemos a priorizar lo conocido, lo predecible y aquello que exige menos esfuerzo de adaptación. No significa que queramos menos a los demás, sino que el coste que percibimos para llegar a esa conexión —organizar, desplazarnos, socializar—

pesa más frente a la energía disponible. También somos más conscientes de que ni el tiempo ni esa energía son infinitos y seleccionamos mejor dónde invertirlos.

CUANDO DIVERTIRSE DA TRABAJO

En el caso de muchas mujeres, además, hay otra pieza imposible de ignorar: la carga mental. Silvia Morales Estupiñán, psicóloga especialista del área infanto-juvenil y de adultos del hospital Hospiten Roca, señala la dificultad para conciliar y el peso todavía desigual de las responsabilidades domésticas y de cuidados. Esa doble jornada produce sobrecarga mental y fatiga física y resta espacio al descanso y al autocuidado.

Porque quedar tampoco empieza cuando llegas al restaurante. Hay que encontrar fecha, decidir dónde, reservar, cuadrar horarios, quizá organizar a los niños, pensar qué ponerse, arreglarse y desplazarse. Cuando ya estamos sobrepasadas, incluso toda esa intendencia destinada al ocio se convierte en "otro peso añadido", explica Morales. El problema aparece cuando tratamos el tiempo libre con la misma lógica de rendimiento que el trabajo: llenar la agenda, aprovechar cada minuto y convertir incluso los *hobbies* en obligaciones. La psicóloga habla de "burnout de ocio": cuando el exceso de planes termina imitando las exigencias de las responsabilidades cotidianas.

Así se entiende mejor el magnetismo del sofá. Cuando el cerebro está sobrecargado busca reducir estímulos: menos ruido, menos luces, menos decisiones, menos interacción. "No es pereza, es autorregulación", explica Vidal. El pijama y el sofá funcionan además como señales asociadas a seguridad y ausencia de exigencias: no tenemos que decidir, rendir ni estar presentables.

EL FALSO DESCANSO DEL SOFÁ

Pero quedarnos en casa no significa automáticamente descansar. Podemos estar tumbados mientras nuestro cerebro continúa corriendo una maratón de estímulos a golpe de mensajes y *reels* en un *scroll* infinito. Vidal advierte de que sentarse con el teléfono en mano puede convertirse en un "descanso ficticio": físicamente hemos parado, pero mantenemos al cerebro expuesto a información constante. La sucesión de vídeos breves, publicaciones y notificaciones fragmenta la atención y puede aumentar la sensación de sobrecarga. Esa exposición hace además más difícil la transición entre el estado de activación y el de verdadera calma. El descanso real implica una bajada real de estímulos: silencio, quietud y poca exigencia cognitiva.

EL "BURNOUT DE OCIO" SE DA CUANDO **EL EXCESO DE PLANES** IMITA A LAS EXIGENCIAS COTIDIANAS



magazine psico

Las pantallas añaden otra paradoja. Mensajes, chats y redes contienen interacción social y pueden dejarnos con la sensación de que ya hemos tenido suficiente contacto durante el día, aunque no proporcionen necesariamente la misma experiencia que una conversación cara a cara. Podemos llegar al viernes saturados de gente sin haber visto realmente a nadie.

DEL FOMO AL PLACER DE PERDÉRSELO

Frente al FOMO de los adolescentes –*fear of missing out*, esa incómoda impresión de que la diversión siempre está ocurriendo en otro sitio–, la psiquiatra Cristina Doussinague explica que con la edad puede aparecer su reverso: el JOMO (*joy of missing out*), el placer de perderselo.

Si cuando somos más jóvenes pesa lo que podríamos estar perdiéndonos, más adelante empezamos a calcular cuánto nos costaría estar allí. Sentimos menos necesidad de estímulos y aparece un deseo mayor de proteger nuestro estado interno.

La psicóloga Silvia Morales sitúa especialmente entre los 40 y los 50 años una etapa en la que puede disminuir la necesidad de agradar y de cumplir determinadas expectativas sociales. La conciencia de que el tiempo es limitado también favorece que lo reservemos para aquello que aporta valor, descanso o serenidad. "Decir 'no' es decirse 'sí' a una misma", resume.

Eso no significa desaparecer del mapa. Quizá la clave esté en cambiar nuestra idea de vida social. Una amistad no se mide por tres cenas semanales. Un paseo, un desayuno, una exposición, quedar en casa o compartir una afición pueden permitirnos conservar el vínculo con mucha menos exigencia logística y sensorial. Morales recomienda precisamente un ocio que encuentre un equilibrio entre estímulo mental, bienestar físico y conexión con los demás.

CUANDO HAY QUE VENCER AL SOFÁ

También existe el fenómeno contrario: no querer salir pero volver encantada de haberlo hecho. Vidal explica que tendemos a anticipar muy bien el coste –arreglarnos, desplazarnos, hacer el esfuerzo de conversar– y peor el beneficio que obtendremos después. Una vez allí, la conexión real puede resultar gratificante y reguladora. En estos casos, tal y como explica la doctora Cristina Doussinague, lo que ocurre es que "hemos superado el umbral inicial y aparecen las amistades, las sonrisas y las conversaciones que nuestro cerebro había dejado fuera de sus cálculos cuando solo contemplaba levantarse del sofá".



El abuso de pantallas y redes sociales puede hacer que lleguemos al viernes saturados de gente sin haber visto físicamente a nadie.

Entonces, ¿cuándo escucharnos y cuándo darnos ese pequeño empujón? Más que contar cuántos viernes nos quedamos en casa, importa observar cómo nos deja esa decisión. Si descansar nos hace sentir recuperados y al día siguiente tenemos más energía, probablemente lo necesitábamos. Si el alivio dura poco, rechazamos sistemáticamente cualquier contacto y nuestro mundo se va haciendo cada vez más pequeño, puede haber evitación en lugar de autocuidado. "Quedarse en casa está bien, convertir el sofá en la única respuesta segura, no", advierte Doussinague. La solución tampoco tiene por qué consistir en obligarnos a salir hasta las tantas. Podemos reducir el plan en lugar de cancelarlo: tomar un café en vez de cenar, quedar con una amiga en lugar de con diez o elegir a quienes nos permiten estar sin sentir que tenemos que rendir también en nuestro tiempo libre. Hacerse más casera con la edad no consiste en querer menos a la gente sino en haber aprendido que nuestro tiempo, nuestra atención y nuestra energía tienen un límite. Y que saber con quién merece la pena gastarlos también es una forma de madurar. ■

TOLERAMOS MEJOR
LA CULPA Y **DECIDIMOS**
NO POSTERGAR
NUESTROS DESEOS