



DESCANSAR ES MUCHO MÁS QUE DORMIR.
REPONER ENERGÍAS EN LO FÍSICO, MENTAL,
EMOCIONAL, SOCIAL Y CREATIVO Y
SENSORIAL ES CLAVE PARA SENTIRNOS
Y ESTAR BIEN, DE VERDAD.

EN TODOS LOS SENTIDOS,

descansar

El arte de recargar energía

Todas las noches, sin que te des cuenta, tu cuerpo entra en un taller de reparaciones silencioso. Mientras dormís, el cerebro pone en orden lo que viviste durante la jornada, afianza los aprendizajes y se prepara para que al día siguiente puedas pensar con más claridad y sentirte mejor. Por eso, dormir bien no es simplemente “apagar la cabeza”: es un trabajo activo que tu mente hace por vos, aunque no te des cuenta. Sin embargo, para sentirnos verdaderamente descansados y con energía para disfrutar cada día hay que dar un paso más: reconocer las distintas dimensiones de nuestra vida cotidiana, cada una con sus señales de agotamiento particulares y atender ese cansancio con sus propias formas de reponerse.

“UNA SIESTA DE 20 A 30 MINUTOS PUEDE RESTAURAR EL ESTADO DE ALERTA SIN DEJARTE ATURDIDO NI INTERRUPIR EL SUEÑO A LA NOCHE SIGUIENTE”. MOLLY ATWOOD, PSICÓLOGA E INVESTIGADORA DE MEDICINA CONDUCTUAL DEL SUEÑO EN JOHNS HOPKINS MEDICINE.

› 3 RAZONES PARA CUIDAR TU DESCANSO

El neurocientífico Matthew Walker, autor de *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño*, explica que un buen descanso tiene impacto en tres áreas clave:

1.

MEMORIA Y APRENDIZAJE. MIENTRAS DORMIMOS, LO QUE APRENDIMOS DURANTE EL DÍA SE CONSOLIDA Y SE CONECTA CON LO QUE YA SABÍAMOS, EN VEZ DE QUEDAR DISPERSO O COMO UN RECUERDO FRÁGIL.

2.

CONCENTRACIÓN Y RENDIMIENTO. DORMIR POCO NO TIENE COMO CONSECUENCIA SOLO UNA MAÑANA DIFÍCIL: EL CANSANCIO SE VA ACUMULANDO Y VA RESTANDO EFICIENCIA.

3.

ESTADO DE ÁNIMO. DESCANSAR BIEN AYUDA A PROCESAR MEJOR LO VIVIDO Y A SOSTENER EL EQUILIBRIO EMOCIONAL; CUANDO FALTA SUEÑO, ES MÁS FÁCIL IRRITARSE O REACCIONAR MAL.

Meditar como estrategia de descanso

La meditación ayuda a promover varios tipos de descanso, como el mental, el creativo y el sensorial. Hay muchas técnicas y niveles de meditación, pero también se puede hacer de manera sencilla. Se debe elegir un espacio con pocas distracciones y confortable, tomar una postura corporal cómoda y dejar las manos en posición de descanso. La clave está en concentrarse en la respiración, observando la inhalación y exhalación, sin intentar cambiarlas. También hay que mantener la atención en las sensaciones corporales.

Las dimensiones del descanso



FÍSICA

LA MÁS CONOCIDA: DARLE AL CUERPO UNA PAUSA ACTIVA (ESTIRAR, CAMINAR DESPACIO) O PASIVA (DORMIR, RELAJARSE), PARA RECUPERARSE DEL DESGASTE DIARIO.



MENTAL

SI LA CABEZA NO PARA DE PENSAR, PLANIFICAR O RESOLVER PROBLEMAS HACÉ PAUSAS BREVES DURANTE EL DÍA, LEJOS DE LOS ESTÍMULOS CONSTANTES.



EMOCIONAL

MOSTRARTE TAL CUAL SOS, SIN LA EXIGENCIA DE “ESTAR BIEN” TODO EL TIEMPO. COMPARTIR LO QUE SENTÍS CON ALGUIEN DE CONFIANZA TAMBIÉN AYUDA.



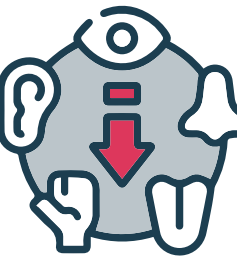
SOCIAL

ELEGÍ CON QUIÉN PASAR EL TIEMPO Y ANIMATE, TAMBIÉN, A ESPACIOS DE SOLEDAD REPARADORA.



CREATIVA

ES EL QUE CONSEGUÍS AL EXPONERTE A LA BELLEZA, AL ARTE O A LA NATURALEZA, ALGO QUE TE PERMITA VOLVER A MIRAR CON ASOMBRO LO COTIDIANO.



SENSORIAL

DESCONECTAR PANTALLAS, BAJAR LAS LUCES Y ATENUAR LOS SONIDOS AYUDA A RECUPERAR EL EJE Y REPONERSE.

¿Sabías que...?

En la Antigua Grecia, el ocio no era sinónimo de inactividad, sino un tiempo necesario para pensar, buscar la sabiduría y practicar un mejor modo de vida. Hoy, la evidencia sobre el descanso mental confirma aquella antigua intuición: necesitamos desconectarnos para poder conectar con lo esencial.

RECONOCER QUÉ TIPO DE ENERGÍA NOS FALTA ES EL PRIMER PASO PARA DEJAR DE SENTIRNOS CANSADOS, INCLUSO DESPUÉS DE HABER DORMIDO BIEN.