



OTRA FORMA DE AFRONTAR LA VIDA

El saludable placer de no hacer nada

POR: EFE

Para Carlos Caudet, profesor de Psicología de la Universidad Europea (UE), con sede en Madrid (España) "vivimos en una cultura que premia la ocupación constante y subestima el descanso, cuando en realidad parar es clave para proteger nuestra salud y prevenir el agotamiento físico y emocional".

Destaca que "no hacer nada también es en sí hacer algo: permitirse descansar, parar y cuidarse, una idea sencilla, pero muchas personas han olvidado".

Caudet explica que "cuando el cuerpo reduce el estrés y descansa, se activa nuestro sistema nervioso parasimpático (responsable de regular una variedad de funciones corporales en condiciones de descanso o de recuperación), poniendo en marcha procesos clave, que limpian, reparan y regeneran nuestras células".

A nivel emocional, nuestro cuerpo libera serotonina y dopamina, neurotransmisores (moléculas químicas que transmiten señales entre las células nerviosas), las cuales son fundamentales para el bienestar, la motivación y la salud mental, explica este profesor e investigador de la UE (<https://universidadeuropea.com/>).

PAUSAS QUE FORTALECEN NUESTRAS DEFENSAS NATURALES

Caudet añade que "el descanso prolongado también mejora significativamente la función inmunológica o defensas naturales del cuerpo, ya que dormir bien o reducir el estrés aumenta la producción de linfocitos T y 'natural killers' (células asesinas naturales), dos tipos de glóbulos blancos que son esenciales para combatir infecciones y células tumorales".

En este sentido, el sueño profundo y reparador, especialmente en fases REM (o de movimiento ocular rápido), ha sido vinculado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas, según explica.

"El descanso reparador se relaciona con menor estrés oxidativo (desequilibrio puede dañar las células) e inflamación celular (respuesta biológica que puede ser nociva si se vuelve crónica), así como una mayor longevidad y funcionamiento fisiológico y psicológico", concreta el profesor de la UE.



Solemos olvidar que no hacer nada es hacer algo: parar para descansar, poder recuperarnos y cuidar de nosotros mismos.

Vivimos en una cultura que valora estar siempre ocupados y subestima el descanso, cuando en realidad parar, descansar y cuidarse resulta clave para proteger nuestra salud, fortalecer nuestras defensas naturales y prevenir el agotamiento físico y emocional, según revela un psicólogo.

Incluso "lo que muchas personas etiquetan como 'aburrimiento' puede tener efectos beneficiosos si lo interpretamos como una pausa consciente", según Caudet.

"Hay una tendencia creciente a intentar estar siempre haciendo cosas. Nos cuesta tolerar el aburrimiento, cuando en realidad es un espacio fértil para la creatividad, la autorreflexión y la reorganización emocional", afirma Caudet.

"Durante los momentos de desconexión que se producen al aburrirnos, se activa una red neuronal vinculada a la introspección y la planificación futura, lo que permite al cerebro procesar emociones y consolidar recuerdos", puntualiza.

A la hora de plantear unas vacaciones realmente reparadoras, este experto recomienda evitar la trampa de la sobreplanificación.

"Tener tiempo libre no significa que haya que llenarlo. De hecho, muchas personas vuelven más cansadas de sus vacaciones después de intentar 'aprovechar' cada minuto libre", señala.

Para que las vacaciones sirvan realmente como una pausa regenerativa, Caudet aconseja cambiar de entorno, reducir la exposición a distintos estímulos y evitar que se repita la lógica del trabajo consistente en tener una agenda cargada de tareas y actividades.

"Un buen punto de partida, para escapar del exceso de planificación y de actividades, consiste en preguntarnos honestamente si lo que estamos haciendo nos recarga o nos agota", según sugiere.

Caudet nos recuerda que el descanso no debe limitarse a los periodos vacacionales, ya que "si aprendemos a incorporar pausas reales durante

nuestras jornadas laborales o académicas, a lo largo del año, seremos más eficientes y creativos y estaremos en un mejor estado emocional". "No todo consiste en aumentar nuestra productividad; también necesitamos sostenernos física y mentalmente", enfatiza.

ESTRATEGIAS PARA DESCANSAR Y ABURRIRSE SIN SENTIR CULPA

Consultado por EFE acerca de cómo podemos desactivar la tendencia a estar siempre ocupados o haciendo alguna cosa, quitarnos el sentimiento de culpa por no hacer nada y poder disfrutar del descanso y del aburrimiento, en vacaciones y todo el año, Caudet responde que "el primer paso es cuestionar la creencia implícita de que solo 'hacer algo' tiene valor".

Para conseguirlo "podemos repetirnos a nosotros mismo ideas como por ejemplo la de que 'descansar no es no hacer nada, sino que es hacer algo vital para mi salud'".

"Al repetir frases como éstas conseguiremos modificar nuestro diálogo interno y por lo tanto la construcción de nuestra realidad", apunta.

Por otro lado, es de vital importancia exponerse progresivamente al "no hacer nada", forzándonos a permanecer unos minutos al día sin estímulos (sin usar el teléfono móvil, sin realizar tareas...) y observar nues-



Hacer una pausa en el ritmo de vida vertiginoso, para descansar sin la presión de los horarios, beneficia el cuerpo y la mente.



Detenerse para descansar es fundamental para proteger la salud y prevenir el agotamiento físico y emocional.

tras sensaciones corporales, pensamientos, emociones como la culpa o la incomodidad, según Caudet.

“Debemos aumentar paulatinamente la duración de estos períodos diarios de prueba en que ‘no hacemos nada’, para poder, poco a poco, tolerar mejor las sensaciones desagradables que puedan provocarnos”, sugiere.

Para Caudet, “también es importante

trabajar con nuestro sentimiento de culpa, que a menudo hemos aprendido desde la infancia y después es reforzado por los entornos laborales o educativos altamente competitivos”.

Explica que en las sesiones de terapia psicológica muchas veces se trabaja con esa voz crítica interna del paciente, que le hace sentir culpable, para reconstruir esa narrativa y re-

Datos

- “Uno de los efectos directos del estrés crónico y el ritmo de vida frenético es la inmunosupresión o disminución de la defensa natural del cuerpo contra las infecciones y enfermedades. El sistema inmunitario empieza a funcionar mal”, explica Carlos Caudet, profesor de Psicología de la Universidad Europea (UE).
- “Con un descanso periódico y suficiente, un sueño adecuado y la reducción del estrés, se fortalece la respuesta inmunitaria del organismo, al aumentar la producción de un tipo de glóbulos blancos denominados ‘natural killers’, unas ‘células asesinas’ que combaten infecciones y células tumorales”, asegura Caudet.
- “El descanso no debe limitarse a los periodos de vacaciones. Si aprendemos a incorporar pausas reales durante la jornada laboral o académica, seremos más eficientes y creativos y estaremos mejor emocionalmente. No todo consiste en ser productivos; también necesitamos sostenernos”, enfatiza.

emplazarla por una alternativa que no le haga sentir culpable.

En definitiva, “necesitamos aprender a tolerar el aburrimiento, hacerle espacio en el día a día y reformular determinados pensamientos que todos tenemos en cierta medida automatizados y que son reforzados por la sociedad y el entorno cercano”,

sostiene.

Caudet señala que “esta habilidad no se adquiere por arte de magia”, y que adquirirla puede compararse en cierta medida con “ir al gimnasio, ya que necesita repetición, atención y entrenamiento, al igual que en ocasiones, también requiere la ayuda de un profesional”, según concluye.