

Fecha: 05-08-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Noticia general
Título: **El saludable placer de no hacer nada**

Pág. : 14
Cm2: 629,1
VPE: \$ 960.605

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: ☐ No Definida



Error al crear la imagen

Fecha: 05-08-2025
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Noticia general
 Título: **El saludable placer de no hacer nada**

Pág.: 15
 Cm2: 407,1
 VPE: \$ 621.568

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida



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.

REMATE

REMATE. 18º Juzgado Civil Santiago, Huérfanos 1409, Piso 5, próximo 4 de septiembre de 2025 a las 09:00 hrs. se rematan en el mismo acto, como un todo, el DEPARTAMENTO NÚMERO B-706 del séptimo piso del CUERPO B y la BODEGA NÚMERO B-148 ubicada en el piso zócalo o nivel menos uno del CUERPO B, todos del Condominio "EDIFICIO NEOHAUS", con su acceso principal por AVENI-