

¿Sabes cómo descansar correctamente?

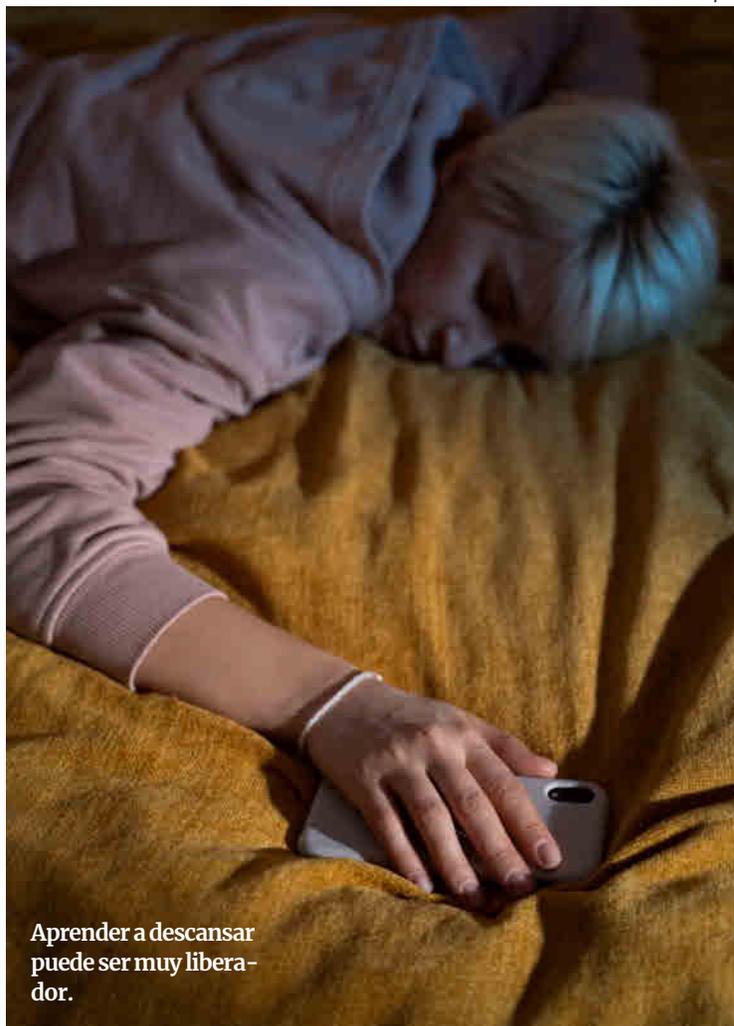
Servicio especial

Seguro que más de un lunes cuando suena el despertador, piensas que necesitas un día más para descansar porque, aunque haya pasado un fin de semana, notas que sigues cansado. Así que a la pregunta de ¿sabes cómo descansar? Se le suman otras: ¿Experimentas el mismo cansancio cuando estudias, que cuando haces deporte, tienes preocupaciones o sufres desilusiones? ¿Te has planteado que hay otras formas de descansar, que tumbarse y ver pasar las horas y los *reels* indefinidamente hasta altas horas de la madrugada?

El cansancio es todo un mundo. Además de haber varios tipos, nos afectan de una manera diferente según nuestra edad, nuestro quehacer o forma de ser.

Más que cansancio físico

Algunos de los más conocidos son el cansancio físico, o experimentar la falta de energía tras un ejercicio largo e intenso; el mental o la sensación de pesadez de cabeza y el embotamiento tras, por ejemplo, acabar de estudiar. Si reflexionas un poco, podrás darte cuenta de que un día en el que hayas tenido una discusión, te puedes sentir culpable, furioso o triste. O incluso, puedes tener pensamientos que no puedes controlar y que te dejen agotado. En el primer caso, estás experimentando el



Aprender a descansar puede ser muy liberador.

cansancio emocional, y en el segundo, el cansancio mental por sobre pensamiento. Al final de este día tan agotador, puedes llegar a casa a las nueve, comer algo y tumbarte en la cama. Pero hay una fuerza irresistible que puede hacer que extiendas el brazo

y mires si hay algún mensaje nuevo en tu teléfono, y de ahí pasar a ver *stories* y encadenar *reels*, hasta que miras el reloj y te das cuenta que has pasado de la media noche. En este hipotético caso, en vez de dar una tregua a tu cerebro para reponerse, le has exigido más, has añadido un cansancio sensitivo visual y has reducido horas de sueño y descanso eficaz. Mañana te levantarás todavía más cansado.

Reflexionar sobre la causa de tu cansancio, o ser consciente de que tienes conductas poco saludables, lejos de ser un motivo de crítica, es una oportunidad para que te vaya mejor en el futuro. Así, aprendiendo a descansar, puedes mejorar la gestión de tu tiempo de estudio y los periodos de descanso para ser más eficiente. Puedes además gestionar tu cansancio emocional y aprender técnicas de comunicación y asertividad para mejorar tu vida social, o implementar herramientas de parada para poder gestionar esos pensamientos que no puedes quitarte de la cabeza y te agotan. Incluso, puedes agendar un tiempo para hacer el deporte que te gusta por la tarde, llegar a casa, comer algo y tumbarte en la cama, pero esta vez extenderás el brazo para sujetar la almohada, no para estar encadenado por los *reels*. Ahora eres tú el que empieza a tomar el control en tu vida, porque aprender a descansar puede ser muy liberador.