

La UPRL informa

LOS 7 TIPOS DE DESCANSO QUE TODA PERSONA NECESITA

¿Alguna vez ha intentado solucionar una falta de energía durmiendo más y aún así sentirse exhausto?



Dormir y descansar no son lo mismo, aunque muchos de nosotros confundimos incorrectamente los dos.

Pasamos por la vida pensando que hemos descansado porque hemos dormido lo suficiente, pero en realidad nos estamos perdiendo los otros tipos de descanso que necesitamos desesperadamente. El resultado es una cultura de individuos de alto rendimiento, alta producción, cansancio crónico y agotamiento crónico. Sufrimos de un

déficit de descanso porque no entendemos el verdadero poder del descanso.

El descanso debe ser igual a la restauración en siete áreas clave de su vida.

El **descanso físico pasivo** incluye dormir y tomar una siesta, mientras que el descanso físico activo significa actividades reconstituyentes como el yoga, la terapia de estiramiento y masajes que ayudan a mejorar la circulación y la flexibilidad del cuerpo.

El segundo tipo de descanso es el descanso mental

¿Conoces a ese compañero de trabajo que empieza a trabajar todos los días con una enorme taza de café? A menudo es irritable y olvidadizo, y le cuesta concentrarse en su trabajo. Cuando se acuesta por la noche a dormir, con frecuencia lucha por apagar su cerebro mientras las conversaciones del día llenan sus pensamientos. Y a pesar de dormir de siete a ocho horas, se despierta sintiéndose como si nunca se hubiera ido a la cama. Tiene un déficit de reposo mental.

La buena noticia es que no es necesario que renuncie a su trabajo o se vaya de vacaciones para solucionar este problema. Programe descansos breves cada dos horas a lo largo de su jornada laboral; estos descansos pueden recordarle que debe reducir la velocidad. También puede tener un bloc de notas junto a la cama para anotar cualquier pensamiento molesto que lo mantenga despierto.

El tercer tipo de descanso que necesitamos es el descanso sensorial

Las luces brillantes, las pantallas de computadora, el ruido de fondo y las múltiples conversaciones, ya sea en una oficina o en llamadas de Zoom, pueden hacer que nuestros sentidos se sientan abrumados. Esto se puede contrarrestar haciendo algo tan simple como cerrar los ojos durante un minuto a la mitad del día, así como desconectarse intencionalmente de los dispositivos electrónicos al final de cada día. Los momentos intencionales de privación sensorial pueden comenzar a deshacer el daño infligido por el mundo sobre estimulado.

La UPRL informa

El cuarto tipo de descanso es el descanso creativo

Este tipo de descanso es especialmente importante para cualquier persona que deba resolver problemas o generar nuevas ideas. El descanso creativo despierta el asombro dentro de cada uno de nosotros. Permitirse disfrutar de la belleza del aire libre, incluso si es en un parque local o en su patio trasero, le brinda un descanso creativo.

Pero el descanso creativo no se trata simplemente de apreciar la naturaleza; también incluye disfrutar de las artes. Convierta su espacio de trabajo en un lugar de inspiración mostrando imágenes de lugares que ama y obras de arte que le hablan. No puede pasar 40 horas a la semana mirando un entorno en blanco o desordenado y esperar sentirse apasionado por cualquier cosa, y mucho menos proponer ideas innovadoras.

Ahora echemos un vistazo a otra persona: el amigo que todos piensan que es la persona más agradable que han conocido. Es la persona de la que todos dependen, la persona a la que llamarías si necesitaras un favor porque incluso si no quieren hacerlo, sabes que te darán un "sí" reacio en lugar de un "no" sincero. Pero cuando esta persona está sola, se siente despreciada y como si los demás se aprovecharan de ella.

Esta persona requiere descanso emocional, lo que significa tener el tiempo y el espacio para expresar libremente sus sentimientos y reducir el placer de las personas

El descanso emocional también requiere el coraje de ser auténtico. Una persona que haya descansado emocionalmente puede responder a la pregunta "¿Cómo estás hoy?" con un sincero "No estoy bien", y luego continúe compartiendo algunas cosas difíciles que de otra manera no se dirían.

Si necesita descanso emocional, probablemente también tenga un déficit de descanso social

Esto ocurre cuando no podemos diferenciar entre aquellas relaciones que nos reviven de aquellas relaciones que nos agotan. Para experimentar un descanso más social, rodéese de personas positivas y comprensivas. Incluso si sus interacciones tienen que ocurrir virtualmente, puede optar por participar más plenamente en ellas al encender la cámara y enfocarse en la persona con quién está hablando.

El último tipo de descanso es el descanso espiritual, que es la capacidad de conectarse más allá de lo físico y mental y sentir un profundo sentido de pertenencia, amor, aceptación y propósito

Para recibir esto, participe en algo más grande que usted mismo y agregue oración, meditación o participación comunitaria a su rutina diaria.

Como puede ver, solo dormir no puede devolvernos al punto en que nos sentimos descansados. Así que es hora de que empecemos a centrarnos en conseguir el tipo de descanso adecuado que necesitamos.