



TÓMESE UN DESCANSO

Dese un poco de tiempo personal.

Un “descanso” es un breve cese del trabajo, esfuerzo físico o actividad. Usted decide tomarse un descanso con la intención de volver a su tarea dentro de un espacio de tiempo razonable. Un cambio de escena o un cambio de ritmo son buenos para su salud mental. Puede ser una pausa de cinco minutos de limpiar su cocina, una pausa de media hora para almorzar en el trabajo o un fin de semana para explorar un lugar nuevo. Algunos minutos pueden ser suficientes para desestresarse.

Tomar un descanso puede significar estar muy activo. O puede significar no hacer mucho. Respire profundamente... y relájese. Pruebe hacer yoga o meditar, o simplemente ponga sus pies en alto. Escuche a su cuerpo. Si realmente está cansado, tómese tiempo para dormir. A veces el mundo puede esperar.

Cinco beneficios de tomar un descanso

“Los “descansos de movimiento” son esenciales para su salud física y emocional.

Los beneficios de tomar breves descansos de movimiento han sido muy investigados. Estar sentado constantemente le genera un mayor riesgo de padecer enfermedad cardíaca, diabetes, depresión y obesidad. Levantarse de la silla para caminar, estirarse, hacer yoga o cualquier actividad que prefiera puede reducir los efectos negativos para la salud de permanecer demasiado tiempo sentado. Solo una caminata de 5 minutos a cada hora puede mejorar su salud y bienestar.

Los descansos pueden prevenir la “fatiga de las decisiones”.

La necesidad de tomar decisiones frecuentes durante todo el día puede reducir su fuerza de voluntad y razonamiento. La fatiga de las decisiones puede llevar a una toma de decisiones simplista y a la postergación.

Un “descanso mientras está despierto” ayuda a consolidar recuerdos y mejorar el aprendizaje.

Los científicos saben desde hace tiempo que uno de los propósitos del sueño es consolidar los recuerdos. Sin embargo, también hay evidencia de que descansar mientras está despierto también mejora la formación de la memoria. Durante un período de descanso, parece que el cerebro revisa e incorpora lo que aprendió previamente.

Los descansos devuelven la motivación, especialmente para los objetivos a largo plazo.

Según el autor Nir Eyal, “cuando trabajamos, nuestra corteza prefrontal hace todo lo posible para ayudarnos a ejecutar nuestros objetivos. Pero para una tarea desafiante que requiere nuestra atención constante, la investigación muestra que quitarnos de la mente brevemente el objetivo puede renovar y fortalecer la motivación más adelante”. ¡Los breves descansos mentales realmente lo ayudarán a mantenerse concentrado en su tarea!

Los descansos aumentan la productividad y la creatividad.

Trabajar durante largos períodos de tiempo sin descansos conduce al estrés y al agotamiento. Tomar descansos refresca la mente, refuerza sus recursos mentales y lo ayuda a ser más creativo. Los “momentos reveladores” se daban más a menudo para quienes tomaron descansos, según la investigación. Otra evidencia sugiere también que tomar descansos regulares eleva el nivel de compromiso de los trabajadores, el cual, a su vez, está altamente relacionado con la productividad.

Tome buenos descansos

Un buen descanso le dará un respiro a su corteza prefrontal al cambiar la actividad del cerebro hacia otra área. Realizar actividades que no dependen fuertemente de la función de la corteza prefrontal sino de diferentes regiones cerebrales es la mejor manera de renovar el enfoque durante todo el día de trabajo. Las siguientes actividades tienen un poder especial para refrescar y recargar su mente y cuerpo.

1. Caminar o hacer ejercicio
2. Cambiar su entorno
3. Almorzar o un tomar un refrigerio para la salud
4. Tomar una “siesta de energía”
5. Tomar algunas respiraciones profundas y lentas
6. Meditar
7. Soñar despierto
8. Ser creativo
9. Beber café o té

Fuente: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201704/how-do-work-breaks-help-your-brain-5-surprising-answers>