



TÓMESE UN DESCANSO

Regálese tiempo

“Descansar” consiste en dejar de trabajar, de hacer cualquier esfuerzo físico excesivo o de llevar a cabo cualquier actividad durante un periodo de tiempo breve. Cuando una persona decide darse un descanso, tiene la intención de volver a lo que estaba haciendo en una cantidad razonable de tiempo. Un cambio de aires o de ritmo es beneficioso para su salud mental. Puede ser una pausa de cinco minutos al limpiar la cocina, una pausa para el almuerzo de media hora en el trabajo o un fin de semana de visita en un lugar nuevo. Unos minutos pueden ser suficientes para acabar con el estrés.

Tomarse un descanso puede implicar ser muy activo. O tal vez no hacer demasiado. Respire hondo... y relájese. Pruebe a practicar yoga o meditación, o simplemente ponga los pies en alto. Escuche a su cuerpo. Si está muy cansado, concédase tiempo para dormir. A veces el mundo puede esperar.

Cinco beneficios de tomarse un descanso

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

Hay muchas investigaciones que respaldan los beneficios de realizar breves descansos en movimiento. Estar constantemente sentado supone un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, depresión y obesidad. Levantarse de la silla para caminar, hacer estiramientos, practicar yoga o realizar cualquier actividad que elija puede reducir los efectos negativos que tiene para la salud pasar demasiado tiempo sentado. Un simple paseo de cinco minutos cada hora puede mejorar su salud y bienestar.

Los descansos pueden evitar el “cansancio de tomar decisiones”

La necesidad de tomar decisiones frecuentes durante todo el día puede reducir su fuerza de voluntad y su capacidad de razonamiento. El cansancio que genera tomar decisiones puede provocar que las tome y procrastine de una manera simplista.

“Descansar en reposo” ayuda a consolidar recuerdos y a mejorar el aprendizaje

Hace tiempo que los científicos saben que uno de las finalidades del sueño es consolidar recuerdos. Sin embargo, también hay pruebas de que descansar mientras se está despierto mejora de forma similar la formación de la memoria. Durante un periodo de descanso, parece que el cerebro revisa y arraiga lo que aprendió anteriormente.

Los descansos restauran la motivación, especialmente para afrontar objetivos a largo plazo

Según el autor Nir Eyal, cuando trabajamos, la corteza prefrontal hace todo lo posible por ayudarnos a llevar a cabo nuestros objetivos. Sin embargo, gracias a las investigaciones se ha demostrado que alejar la mente del objetivo durante un breve periodo puede renovar la motivación y fortalecerla más adelante cuando haya que realizar tareas complicadas que requieran una atención continua. Los descansos mentales breves le ayudarán a concentrarse en su tarea.

Descansar aumenta la productividad y la creatividad

Trabajar durante mucho tiempo sin descanso provoca estrés y agotamiento. Los descansos refrescan la mente, sirven para reponer sus recursos mentales y le ayudan a ser más creativo. Según diversas investigaciones, las personas que se toman descansos viven “momentos ajá” con más frecuencia. Otras pruebas sugieren también que tomar descansos regulares aumenta el nivel de compromiso de los trabajadores, algo que a su vez está muy relacionado con la productividad.

Descansos de calidad

Los descansos de calidad proporcionan a la corteza prefrontal una pausa al cambiar la actividad cerebral a otra zona. Llevar a cabo actividades que no dependen mucho de la función de corteza prefrontal, sino de diferentes regiones cerebrales, es la mejor forma de renovar el enfoque a lo largo de un día de trabajo. Las siguientes actividades tienen un poder especial para renovar y recargar la mente y el cuerpo.

1. Caminar o hacer ejercicio
2. Cambiar de entorno
3. Comer o tomar un snack saludable
4. Echarse una “siesta reparadora”
5. Realizar respiraciones profundas y lentas
6. Meditar
7. Ensoñación
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>