

... y vuelvo como nuevo, con las pilas cargadas. Hago en la medida de lo posible en cada momento el tipo de vacaciones y escapadas que realmente me gustan.

Estos oasis en medio del camino son ideales para cultivar necesidades a las que en el día a día no les hemos dedicado tanto tiempo como nos gustaría. Pueden ser un momento para profundizar en las relaciones, para la comunicación, la aventura o el contacto con la naturaleza. Podemos aprovechar para conocer lugares nuevos, hacer ejercicio físico, leer, descansar, practicar la meditación, la relajación y aplicar otras técnicas del bienestar personal si en el día a día tenemos poco tiempo para ello.

Al mismo tiempo, puedo buscar un equilibrio que sea adecuado para mí. Si pretendo no parar de visitar lugares, puedo volver más cansado de como me fui. Si, en cambio, pretendo sólo estar en la playa y tomar el sol, me pierdo otras cosas. Puedo buscar una fórmula variada que me permita combinar mis diferentes necesidades. Sobre todo los primeros días y últimos de mis vacaciones me los puedo reservar para descansar y volver renovado a mi vida normal de trabajo. Al hacer vacaciones limpiamos nuestra pizarra mental con un borrador y empezamos a escribir desde cero.

En cualquier caso, si tengo vacaciones, aunque no pueda irme a ningún lugar, agradezco el hecho de poder tener unos días libres en que tendré más tiempo para poder hacer actividades que me apetecen. Asimismo, tenga el tipo de ocio que tenga, si tengo ocio me puedo sentir agradecido por tenerlo y por contar con tiempo para el mismo. En otras épocas la gente apenas podía disfrutar del mismo, ya que hacían jornadas agotadoras de trabajo de 12 horas o más, sábados incluidos, y de hecho algunas personas hoy en día lo siguen haciendo. Si no tengo ocio o vacaciones, no me queda más remedio que aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

Por último, conviene recordar que el ocio puede generar adicción, quedándonos “enganchados” durante horas y más horas a un tipo de actividad lúdica concreta, como puede ser navegar por Internet o ver la televisión, porque a veces no se pueden controlar los impulsos internos que nos llevan a ello, con lo que dejamos de cultivar otras facetas de nuestra vida. En este caso, mejoraremos nuestro nivel de bienestar personal si trabajamos este “tema específico”, que trataremos en el Nivel Avanzado<sup>1</sup>.

### ***7.5.3. Descanso***

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Mi cuerpo y mi mente necesitan combinar ciclos de acción y desgaste con otros de descanso y recuperación. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades me permito que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no doy a mi cuerpo los momentos de recuperación que ne-

<sup>1</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos, y consultar el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” en el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas y 4.2.2.13.F. Adicción a las nuevas tecnologías.

cesita, la tensión y el estrés de van acumulando y haciendo mayores y el organismo me irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental.

Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa pasividad que nos recupere son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar despiertos consiste en parar y practicar lo que los italianos llaman de una manera tan exquisita “il dolce far niente”, es decir, no hacer nada o casi nada, como estar tumbados en la playa, en la cama, en el sofá o en el jardín. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música o tomar un café en una terraza y ver la gente pasar. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida, practicar la meditación, las técnicas de relajación o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental, o sea, un tiempo para simplemente existir.



La diferencia entre el descanso y la actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico o leer, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos. Así, por ejemplo, ver un concierto generalmente sería descanso, mientras que tocar un instrumento generalmente sería un ocio activo.

Existen diversas actividades que están en la frontera entre el ocio activo y el descanso, como ver una película, el teatro, dedicarse a la jardinería o comer con unos amigos y familiares; si nos implicamos en esas actividades y nos causan cierta tensión serán más bien ocio, mientras que si las hacemos con una actitud más relajada y pasiva serán más bien descanso.

Desde que la especie humana existe siempre han habido esos momentos en que hemos frenado el ritmo y nos hemos quedado con una actitud pasiva y contemplativa. Durante miles y miles de años nuestros ancestros se sentaban por la noche al lado de la hoguera

y se quedaban abstraídos contemplando el fuego, sin hacer nada, lo que posiblemente fue uno de los primeros tipos de meditación concentrativa. También tenían sus ratos de descanso en que se sentaban a contemplar la naturaleza o lo que sucedía alrededor de ellos. De hecho, estudios antropológicos sobre sociedades de recolectores-cazadores, que es como ha vivido la especie humana la mayor parte de su historia y el estilo de vida en el cual quedamos diseñados genéticamente, dicen que en dichas sociedades la gente dedica relativamente poco tiempo al trabajo y cuenta con mucho tiempo para no hacer nada, para bailar, para conversar, etc.

Ello no sólo es natural en el ser humano, sino en otras especies. Los que hemos tenido perros sabemos que necesitan momentos para correr y pasear, pero también largos ratos para tumbarse en el suelo y relajarse... y cuando hacen una respiración profunda significa que ya están relajados. Lo hacen de forma natural, ya que eso es lo que les dicta su organismo. Si vemos documentales sobre los animales podemos observar cómo a veces el león persigue a las cebras y todos corren, pero ello es puntual y en dichos reportajes se ve cómo pasan la mayor parte del tiempo comiendo tranquilamente o tumbados en el suelo relajados sin hacer nada. ¿Qué pensaríamos si en un documental sobre la sabana africana viésemos a todos los animales corriendo frenéticamente todo el santo día sin parar de un lugar para otro desde que sale el sol hasta que se pone? Tendría gracia, ¿verdad? Tal vez pensaríamos que se han vuelto todos locos. Pues eso es justamente lo que hacemos a veces los seres humanos.

Con el fin de conseguir el equilibrio entre actividad y pasividad puedo aprovechar las vacaciones y los fines de semana para recuperarme a fondo y volver cargado de energía. También puedo hacer pequeñas pausas en mi trabajo para que mi mente y mi cuerpo se oxigenen, sobre todo cuando mi organismo me envía mensajes de cansancio, lo que me ayuda a estar sano y productivo. En esos momentos, además de hacer algo para desconectar como socializar o leer la prensa, también puedo poner en práctica técnicas y actividades que tengan un efecto especialmente restaurador y relajante, como técnicas de relajación y meditación, por ejemplo observando mi respiración.

Mi calidad de vida puede mejorar asimismo si tengo cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo de calidad para la relajación y la recuperación. Si me cambio de ropa al terminar el trabajo, ello me ayuda a desconectar.

También puedo buscar tiempo de calidad en medio de la jornada, en la hora de la comida. Hay diferentes opciones placenteras y regeneradoras para aprovechar esa pausa en medio del camino, como comer con amigos u otras personas con las que me sienta a gusto o bien solo. De hecho, puede resultar muy agradable comer algún día solo y en silencio, leyendo la prensa o un libro, concentrándome en el acto de comer o simplemente relajándome. Puedo comer en el lugar de trabajo, aunque si tengo tiempo para cambiar

de entorno ello me ayuda a desconectar. Otras posibilidades son ir a hacer ejercicio al mediodía, dormir un poco o para practicar técnicas de relajación o meditación.

Asimismo, nos puede sentar muy bien reservarnos algún día de vez en cuando para no hacer nada o prácticamente nada. De hecho, si me lo puedo permitir, me puede sentar muy bien dedicar 1 día a la semana al descanso total, en que me dedique la mayor parte de las horas a la práctica de la meditación y de otras técnicas de relajación, lo que tendrá un efecto altamente regenerador y me hará sentir muy bien. Si descanso al aire libre en contacto con el mar o con los campos el efecto recuperador todavía será mayor y más agradable.

Si a pesar de intentar descansar, me encuentro casi siempre cansado, mejoraré mi calidad de vida si trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado<sup>2</sup>.

### ***7.5.4. Sueño reparador***

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. ¿Me permito dormir lo que necesito en la medida de lo posible? ¿Tengo un sueño profundo y reparador?

Podremos dormir mejor si aplicamos las técnicas de relajación y meditación<sup>3</sup> justo antes de ir a dormir. Si a pesar de aplicar las técnicas anteriores nos cuesta dormirnos, podemos seguir otras pautas saludables adicionales, como darnos un baño de agua caliente o escuchar música relajante justo antes de acostarnos, evitar la cafeína por la tarde, evitar cenas pesadas justo antes de ir a dormir (aunque tampoco acostarse con hambre), hacer ejercicio regularmente (aunque no las 2 horas justo antes de acostarse), evitar que las mascotas duerman con nosotros y usar el dormitorio sólo para dormir y practicar el sexo.



---

<sup>2</sup> Ver el apartado 4.2.2.17. El cansancio y la somnolencia, y consultar en el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.17.A. Cansancio patológico.

<sup>3</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

También es de ayuda acondicionar nuestro dormitorio para que no haya luz y para que esté tranquilo y con una temperatura agradable, sin frío ni tampoco calor, así como levantarnos y acostarnos cada día a la misma hora. Si a pesar de todo ello, al cabo de 15 minutos no hemos conseguido dormirnos, en vez de esforzarnos en seguir intentándolo es preferible hacer otra actividad hasta que estemos más cansados y luego volver a la cama.

Dormir alguna vez en contacto con la naturaleza, preferiblemente al aire libre, puede ser una experiencia sumamente placentera y relajante.

Al despertarnos, es saludable no levantarse bruscamente, sino permitirse permanecer en la cama durante un tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente puedan hacer una transición entre el sueño y la actividad. En esos primeros momentos justo después de despertarnos, en que todavía estamos entre dormidos y despiertos, el cerebro funciona con unas ondas especiales llamadas alfa que lo hace más fácilmente programable, por lo que podemos aprovechar para reprogramarlo mediante afirmaciones visualizaciones. Antes de levantarnos podemos decirnos que este día será maravilloso, especial y único y enumerarnos las cosas agradables y estimulantes que vamos a hacer hoy.

Si al levantarnos nos notamos tensos podemos intentar ver qué emociones y pensamientos desagradables pasan por nuestra mente; si hemos tenido malos sueños, podemos tratar de descubrir cuál es el tema o temas que están detrás de ellos. Durante la noche nuestra mente no suele quedarse quieta, sino que suele seguir trabajando y aprovecha para procesar nuestros problemas y retos.

Si durante el día no los hemos procesado adecuadamente tomando conciencia, racionalizando, resolviendo, aceptando, positivando y liberándonos, ya sea porque prefiramos mirar hacia otro lado, evadirnos o culpabilizar a alguien, porque estamos ocupados y por la razón que sea, probablemente todo ello emerge con más fuerza durante la noche. Es más, pueden venirnos incluso temas que no procesamos adecuadamente hace mucho tiempo, incluso en la más tierna infancia. Justo después de levantarnos esos pensamientos y emociones desagradables están frescos en nuestra mente y si los observamos es fácil detectar qué tipo de temas están presionando y nos causan malestar, siendo un buen momento para hacer un trabajo de gestión de los pensamientos y emociones negativos<sup>4</sup>.

Si tenemos problemas de sueño de forma duradera, como insomnio, no descansar por la noche o pesadillas o terrores nocturnos, podremos mejorar nuestra calidad de vida si hacemos un trabajo con esos “temas específicos”<sup>5</sup>, que trataremos en el Nivel Avanzado, ya que necesitamos dormir bien para funcionar adecuadamente durante el día.

---

<sup>4</sup> Ver el apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables y el 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

<sup>5</sup> Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.5.4.A.Insomnio, 7.5.4.B.Problemas durante el sueño y 7.5.4.A.Otros problemas del sueño.