

En el mundo en que vivimos, mantener el equilibrio, bien sea emocional, bien sea el equilibrio movimiento-reposo puede no ser siempre una tarea fácil, porque vivimos en una sociedad altamente competitiva y que nunca "duerme". Además, la presencia de las "nuevas tecnologías" en nuestras vidas, en vez de facilitar el parar, y ayudarnos a vivir y a disfrutar del momento presente, nos mantienen todo el rato activos, hacia afuera, alerta, en constante movimiento, sobre todo mental.

Encontrar el centro dentro de uno mismo, y con uno mismo, y movernos desde ahí, se torna imprescindible para mantener el equilibrio, y en muchas ocasiones esto requiere voluntad.

Cuando te tomas tu tiempo para sanar y sanear tu espacio interno, parando o reduciendo el movimiento (interno y externo) evitas llevar a tu cuerpo al agotamiento físico, emocional o mental.

Para fomentar momentos de quietud y reposo te propongo...

Dormir a pierna suelta

El cuerpo se "gasta" durante el día, en el movimiento, y se recupera durante el reposo y el sueño. Conviene asegurarnos un reposo y descanso suficiente y reparador, sino acabaremos estresados y agotados física y psíquicamente.

Lo ideal sería que te acuestes pronto y te levantes temprano. Y a ser posible que no uses despertador, ya que esto indica que tu cuerpo ha tenido las horas de descanso reparador que realmente necesitaba. Como mínimo ten en cuenta que son necesarias unas 8 horas de descanso.

Desconecta 5-10 minutos (al menos) al día

Encuentra un lugar tranquilo para sentarte o tumbarte. Elimina las distracciones durante cinco o diez minutos. Apaga tu teléfono, ordenador, radio, televisión o cualquier otro medio de enviar o recibir llamadas o mensajes. Estas distracciones sólo evitarán que disfrutes de este mini-descanso.

Para que durante este tiempo de descanso puedas dejar tu mente en quietud y "abandonarte" totalmente, puede ser una buena idea programar una alarma que te avise de que ese "tiempo de no hacer nada" ha terminado. Así no necesitarás mantener ni siquiera un mínimo de control.

Escucha música relajante

Escuchar música relajante es también una manera estupenda de desconectar, aliviar tensiones o preocupaciones y entrar en un estado interno de quietud.

Busca un lugar cómodo y recogido donde puedas disfrutar de este momento de descanso musical...

Meditación, mindfulness

Practicar meditación, mindfulness, o realizar ejercicios de relajación ayudan a “parar” y conectar con la quietud interior.

Estas prácticas realizadas con perseverancia te ayudarán a vivir más el presente y aprovechar realmente nuestros días, tratando de disfrutar de cada momento y de cada sensación. De esta manera no pierdes el tiempo, sino recuperas el tiempo para ti.

Trabajos manuales

Cualquier trabajo manual que implique realizar labores con las manos es un fantástico ejercicio de relajación y quietud mental.

Las labores artesanales favorecen un momento de concentración cercano a la meditación y la atención plena, ayudando a aumentar nuestro bienestar y equilibrio interior.

Date un automasaje

Deja las tareas por unos minutos y lleva tu atención a ti, a tu cuerpo y a tu respiración. Permite que tu cuerpo se afloje a través de un automasaje, por corto que sea.

Masajea tus propios hombros, antebrazos, muslos e incluso tus manos. Esto es algo que puedes hacer en cualquier momento durante el día, incluso cuando estás sentado en tu escritorio.

También puedes masajear la cabeza y el rostro, dibujando círculos suaves con las yemas de los dedos.

Baños de relax

Prepara un baño caliente y espera hasta que la temperatura del agua se acerque lo más posible a la de tu cuerpo, 36,5 °C -37°C. Si quieres añade un poco de sal o esencia de lavanda al agua caliente para que el cuerpo se relaje mas profundamente.

Apaga todas las luces, acomoda una toalla debajo de tu cabeza y disfruta de ese momento de relax, descanso y quietud.

“Mens sana in corpore sano”

Compaginar un ejercicio regular y moderado, con una dieta sana, y la consciencia sobre tu respiración profunda, te ayudarán también a mantener un estado interno de equilibrio.

Te recomendamos que a la hora de hacer ejercicio elijas una actividad adecuada a tu edad y constitución. No olvides, como dice el Dr. Karmelo Bizkarra, que “cuando el cuerpo se cansa, la mente descansa”; y “cuando el cuerpo se para, la mente se dispara”.

Cuando te marques objetivos, que las metas sean realistas

Tener objetivos vitales es clave para nuestro bienestar. Ahora bien, los objetivos poco realistas tienen un efecto negativo en nosotros, ya que nos causan frustración, tensión y ansiedad, porque nunca estamos o nos sentimos cerca de conseguirlos.

A la hora de marcarte metas ten en cuenta cuáles son tus recursos (internos y externos). Márcate objetivos que representen un reto, pero que también sean alcanzables. Y recuerda que es más importante disfrutar del camino que llegar.

Comprométete a eliminar tantas fuentes de estrés diario como puedas

Tu más que nadie sabe detectar las fuentes de estrés de tu vida. Intenta eliminar al máximo las fuentes de estrés innecesarias.

Empieza a eliminar de tu vida todo aquello que realmente te molesta o sobra: tareas inútiles, hábitos, relaciones tóxicas, situaciones que no te aportan nada y te restan energía...

Esto empezará a marcar una gran diferencia en tu vida diaria.

Establécete un horario para "el hacer" y mantente fiel a él

Establecer un horario para tus "deberes" te permitirá poner el foco en equilibrar el trabajo y el reposo. Marca unas horas para tus obligaciones y otras para tus momentos de descanso. ¡Ajústate a esos horarios y cúmplelos!

Pon "coto" a tus preocupaciones

En lugar de pasarte todo el día dándole vueltas a tus problemas, fija una hora al día en el que vas a dedicar un rato a pensar sobre ellos. Cada día, solo y únicamente en esa hora establecida, dedica entre 15-30 minutos a pensar en lo que te preocupa y ver las posibles soluciones. Durante el resto del día, cuando te asalten los pensamientos sobre tus problemas, recuérdte en voz alta: "ahora no, a tal hora".

Por simple que te parezca la propuesta es muy eficaz ya que conseguirás que esas preocupaciones no afecten a tus actividades durante el resto del día y estarás más "fresco" a la hora de resolverlas.

Stand by

Aprende a posponer asuntos futuros o preocupaciones que no tienen solución en el presente o no dependen de ti. Conviene aprender a dejar las cosas "que no tienen solución" en stand by y recuérdte en voz alta que cuando llegue el momento en que la solución esté en tus manos, lo llevarás al "coto de preocupaciones" para ir definiendo como vas a resolverlo.

Aprende a relativizar las preocupaciones

Puedes utilizar estrategias de pensamiento: piensa que será lo importante dentro de unos años para ti, o cómo te gustaría verte o ser... verás cómo tus seres queridos y tú mismo sois lo más importante y a lo que quieres realmente dedicar tiempo.

Descubre el placer de las pequeñas cosas

Habrás días más normales, días maravillosos y días más aburridos. Esto forma parte de la normalidad. Lo importante es tratar de disfrutar del momento, de las cosas sencillas y las sensaciones que nos provocan, como un paisaje, una charla, despertarse sin ninguna prisa... Dale espacio a vivir y a recrearte en ese placer de las pequeñas cosas.

Negocio vs ocio

No dejes que tus tareas laborales invadan tu vida personal. Aprende a distinguir ambos espacios y a disfrutarlos por separado. El neg-ocio, como dice el Dr. Karmelo Bizkarra, es la negación del ocio.

Si te toca trabajar en casa, no prolongues la jornada indefinidamente. Conviene que te pongas un horario razonable para terminar.

Prioriza tareas

Establece una lista de tareas prioritarias y planifícalas en tu agenda. Apunta cuándo, cómo, dónde o con quién las vas a realizar.

Aprende a distinguir entre lo urgente y necesario, y lo que puede esperar para después.

Aprende a delegar

Es importante aprender a delegar, pues en muchos casos, uno solo no puede con todo. Si no tienes esta opción otra alternativa es que no aceptes compromisos que no puedas cumplir.

Cuida tu vida familiar y social

No descuides el aspecto familiar y social, dedícale tiempo. Una red social/familiar nutritiva, te ayudará a mantener el sentido entre el hacer y el no hacer "saludable".

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716