



¿Te sientes culpable por descansar?

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR

Tranquilo, te entendemos. Vivimos en la era del *multitasking* y la presión por productividad. Claudia Hammond, autora del libro *El arte del descanso*, afirma que el estar "ocupado" se ha convertido en una cuestión de honor. Es algo que esperamos de nosotros mismos y de los demás, llevándonos a sufrir altos niveles de estrés y ansiedad.

Los descansos programados resultan muy efectivos, y tienen como objetivo mejorar el bienestar físico y emocional.

En este *Happiness Shot* te invitamos a hacer un plan de descanso:

1. El psicoanalista Carl J. Jung señala que "no podemos cambiar nada, a menos que lo aceptemos". Comienza por identificar tus necesidades, reconocer y aceptar que requieres un descanso.
2. Para poder quitarte la culpa de descansar, tienes que comprender que se trata de una necesidad física. Lo mereces.
3. Realiza un plan de descansos, ponle día y hora. Esto te liberará de sentirte culpable y, al contrario, sentirás logro de poder llevar a cabo tus objetivos.
4. Te recomendamos agendar tiempo de descanso después de un evento desafiante. Tú conoces tus ritmos mejor que nadie; escúchalos y respeta tus tiempos de acuerdo al plan. Algunas estrategias de descanso podrían ser tomar un café, visitar un museo, salir a patinar o caminar por el parque, ir a un concierto o realizar el pasatiempo que más disfrutes.



Como reflexión final



Si no descansas lo suficiente vendrá el agotamiento, como resultado de rebasar tus límites. Descansar es una necesidad biológica y psicológica para que después tengas la energía suficiente para realizar cualquier actividad que te propongas. Esta es la única manera de equilibrar las cargas que conlleva el día a día. Te invitamos a explorar nuevas opciones para tu plan de descanso.

REFERENCIAS:

MARIANA Y LA VIDA. (S. F.). ¿CÓMO DESCANSAR SIN SENTIR CULPA? RECUPERADO DE [HTTPS://MARIANAYLAVIDA.COM/DESCANSAR-SIN-CULPA/](https://marianaylavida.com/DESCANSAR-SIN-CULPA/)
LA MENTE ES MARAVILLOSA. (S. F.). SENTIR CULPA POR DESCANSAR. RECUPERADO DE [HTTPS://LAMENTEESMARAVILLOSA.COM/SENTIR-CULPA-DESCANSAR/](https://lamenteesmaravillosa.com/SENTIR-CULPA-DESCANSAR/)
CUENCA ET. AL. (S. F.). OCIO Y DESARROLLO. RECUPERADO DE [HTTP://WWW.DEUSTO-PUBLICACIONES.ES/UD/OPENACCESS/OCIO/PDFS_OCIO/OCIO18.PDF](http://www.deusto-publicaciones.es/UD/OPENACCESS/OCIO/PDFS_OCIO/OCIO18.PDF)