

Recargar las pilas

**PATRICIA
RAMIREZ
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

@PATRI_PSIKOLOGA

Llega septiembre y hay veces en que, en lugar de estar lleno de fuerza y de ilusión, el propio mes nos deja extasiados antes de empezar a trabajar. Colegios, uniformes, libros, llenar la nevera después de las vacaciones, papeleos varios, reencontrarse con un trabajo que no siempre apasiona, posibles compañeros tóxicos o tener jefe autoritario, etc. Cada uno tenemos una piedra en la mochila que en septiembre nos pesa. Septiembre nos chupa mucha energía. De hecho mucha gente dice haberse olvidado rápidamente del disfrute y del descanso de las vacaciones y estar agotados nada más empezar.

Sería genial poder recargar nuestras pilas cada vez que se nos agotaran, ¿verdad?

Recargar las pilas es fácil. Compras una nueva o enchufas la batería a la corriente.

Pero las personas no funcionamos igual. No es tan sencillo, pero es posible.

Tener energía o no tenerla es más una cuestión de hábitos de vida saludables que de un entorno hostil que nos consume. Nuestra fuente de energía está en la mente y en el cuerpo. Ambos tienen que sentirse descansados y fuertes para poder funcionar bien, a pesar de lo agotador que sea lo que nos rodea. Porque si esperas el momento perfecto para poder sentirte pleno, igual este nunca llega.

Lo primero que tenemos que aprender es a detectar el cansancio, el hastío o cuándo vamos pasados de rosca. Porque sería genial no llegar a esa extenuación y agotamiento que nos obligan a frenar. Nuestro cuerpo y mente dan continuas señales de

que estamos acelerando demasiado. Y la mayoría de veces no las escuchamos.

Nos creemos todopoderosos, capaces de tirar con todo, de no dormir, de no hacer ejercicio, de comer mal y rápido. Pero nuestro cuerpo y mente tarde o temprano nos pasan factura. Algunos de los síntomas de “estoy al borde de un soponcio”, son:

ROMPER LA DIETA Y DEJAR DE SEGUIR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

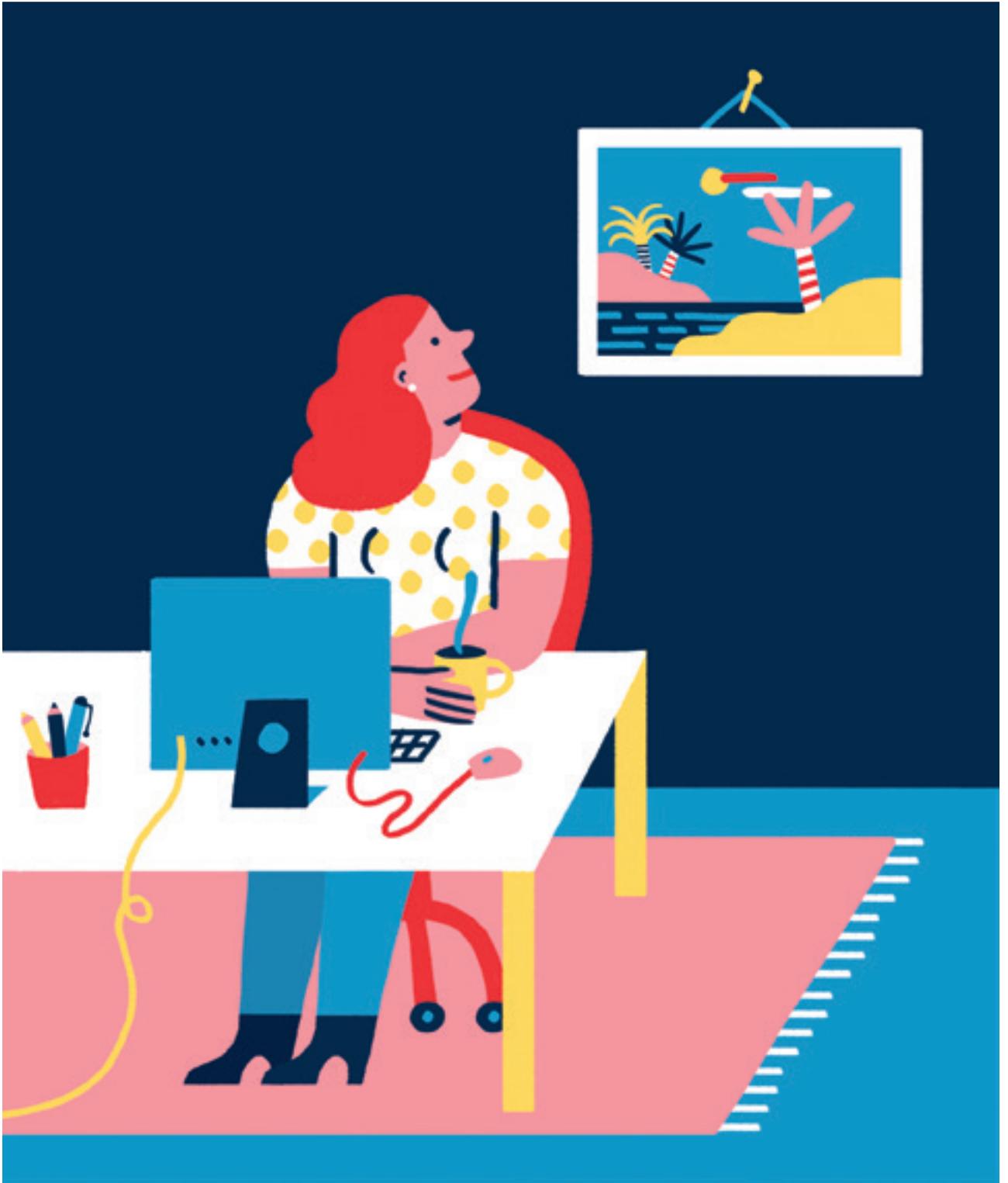
Comer bien y despacio, descansar y dormir profundamente, hacer ejercicio o cuidarse, son actividades que necesitan tiempo. Equivocamos nuestra escala de valores. Le damos todo al trabajo porque nos justificamos en que ese es el ritmo de la empresa, en que el todo el mundo hace lo mismo, y con ello dejamos de priorizarnos a nosotros. Pero, si trabajas en ese ambiente en el que es imposible cuidarte, tu trabajo terminará por consumirte. Ya puedes irte diez veces de vacaciones, que al segundo día de trabajo estás en las mismas.

Si tu profesión o tu trabajo impiden que cuides de ti mismo respetando los hábitos de vida más sencillos y que son los pilares de nuestra salud física y emocional, empieza a buscar otro trabajo.

TENER GANAS DE LLORAR SIN UN PROBLEMA APARENTE

Estar agotado en gran parte se debe a un sobreentrenamiento físico y mental. Dedicamos más horas de las legales al trabajo. Y esto nos agota. El agotamiento puede producir un desequilibrio en tus neuro-





F

ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

transmisores y cuando estos no funcionan bien, nos sentimos tristes y con ganas de llorar.

ESTAR MÁS IRASCIBLE Y ENFERMO

Ir a un ritmo acelerado nos estresa y el estrés impide que te comportes con dulzura, con serenidad y paciencia. Al revés, nos lleva a acelerarnos más, a generar cortisol y adrenalina, a tensar nuestros músculos, acelerar la respiración y nuestro sistema inmune se debilita. Muchos son los trastornos psicósomáticos, como caída del pelo, diarreas, cefaleas, bruxismo, los brotes de psoriasis, los eccemas, la caspa, etc., consecuencia del estrés.

F **PÉRDIDA DE MOTIVACIÓN POR ACTIVIDADES QUE GENERAN PLACER**

La persona que está extenuada solo piensa en recuperar, tumbarse en un sofá y dormir. No tiene ganas de nada. Pierde la ilusión y las ganas de disfrutar.

CANSANCIO FÍSICO

El estrés que provoca ir con prisas y querer tenerlo todo para ayer, nos lleva a vivir acelerados. Nuestro cuerpo está sometido a un desgaste físico y mental como el que tiene una persona que corre de una amenaza. El sistema nervioso sufre y se desgasta y con ello nos sentimos físicamente agotados.

BLOQUEO MENTAL, INCAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES Y PÉRDIDA DE CREATIVIDAD

Nuestro cuerpo y mente están preparados para sobrevivir. Cuando vamos justitos de fuerza, lo menos que le importa al cerebro es ser creativo, tomar decisiones y estar concentrado. Solo quiere ahorrar energía para cuando llegue un peligro poder estar fuerte. Así que la ansiedad y el cansancio nos limitan mentalmente para que nos desenchufemos y descansemos. Pero somos tan soberbios que pensamos que estamos por encima del bien y del mal. Y en lugar de escuchar a nuestro cuerpo, lo sometemos a un estrés mayor, a más cafés que sustituyan las horas de sueño y con ello nos maltratamos.

POCO AUTOCONTROL

El cansancio nos lleva a perder el control, con nuestros hábitos, con nuestras responsabilidades, con las personas con las que convivimos y trabajamos, con la forma de comportarnos... El autocontrol requiere de descanso y de una buena alimentación. Y cuando no tenemos tiempo para nosotros, suele ser lo primero que trastocamos.

Ahora que has vuelto de vacaciones, ahora que inicia septiembre... ¿No crees que es un buen momento para aprender a recargar las baterías a lo largo del año y no dejar que el trabajo y las obligaciones acaben y agrienen nuestro carácter? Yo creo que sí. Vamos con ello.

Nuestras baterías, entendiéndolo por ello nuestras fuentes de energía, se nutren de:

I **DESCANSO**

No eres *Superman* ni *Superwoman*, siento recordártelo a estas alturas de la película. Ya nos gustaría poder robarle horas al sueño y dedicarlas a estudiar otra carrera, realizar un máster interesante, aprender un nuevo idioma o aprender a cocinar sushi. Pero no. El descanso y el sueño reparador son fuentes de vitalidad, felicidad y salud.

Son muy, pero que muy excepcionales, las personas que son capaces de estar divinamente, a nivel mental y físico, durmiendo menos de seis horas. Lo normal son siete u ocho. Incluso hay adultos que necesitan más. Ocasionalmente todos hemos tenido una punta de trabajo o un bebé que nos ha hecho modificar nuestro patrón de sueño. Pero se entienden estas circunstancias como puntuales.

Una punta de trabajo no son once meses al año. Y si no, recuerda, estás en el trabajo equivocado.

Dormir lo suficiente a veces supone hacer renuncias. Las familias españolas por lo general se acuestan mucho más tarde que la media europea. Y casi, casi, que nos levantamos a la par. Pero en nuestra cultura eso de acostarse a las diez nos parece rarísimo. De hecho, en muchos hogares españoles, los niños en etapa escolar de primaria se acuestan más tarde de las diez, lo que es una barbaridad. Entiendo que después de





trabajar a destajo a uno le apetece relajarse y ver una película, leer un buen libro, bichear en internet, entiendo que así se tiene algo de vida personal y de disfrute. Pero si no puedes reducir tu horario laboral de alguna manera, no le robes horas al sueño para desconectar.

Todos tenemos que luchar y poner de nuestra parte por tener unos horarios de trabajo que nos permitan conciliar. Y cuando hablo de conciliar no me refiero a los niños. Todos tienen derecho a conciliar el trabajo con su vida ociosa, con su vida personal, con hacer lo que les plazca. Conciliar no solo es compaginar la vida de padres con el trabajo y los hijos. Es poder

seguir siendo persona a pesar del trabajo. Por mucho que lo disfrutes, estar más de ocho o nueve horas trabajando, no es vida. Nos acostumbramos a que esto es compromiso. En mi idioma esto es abuso o mala organización y gestión.

Busca la manera de descansar de tal manera que te sientas bien cuando te despiertes. Puedes practicar para ello alguna técnica de relajación muscular que te ayude a conciliar un sueño profundo y reparador.

2 MEDITACIÓN

Olvida la idea de meditación con ese halo de misterio, incienso y luz de velas.

La meditación puede ser un acto formal en el que dedicas unos minutos a centrar tu atención en cómo respiras, o incluso un acto más informal en el que pones los cinco sentidos en lo que estás haciendo, en el aquí y en el ahora.

Hoy en día sabemos que la meditación cuenta con respaldo científico que asegura que reduce la tensión alta o hipertensión y la aterosclerosis, nos ayuda a gestionar el estrés, mejora el dolor crónico, ayuda a conciliar el sueño, mejor la capacidad de atención y algunos estudios demuestran que beneficia al sistema inmunológico.

3 RELACIONARNOS Y DIVERTIRNOS CON LAS PERSONAS QUE NOS HACEN SENTIR BIEN

F Hay personas que nos hacen reír, que mantienen conversaciones interesantísimas, con la que nos gusta pasar nuestro tiempo porque congenian con nosotros. No solo son los amigos, puede ser el frutero, un compañero de trabajo, alguien con quien coincides siempre en el autobús del pueblo. Personas que sonrían, que tienen una palabra o una conversación amigable y que nos sacan la amabilidad y una sonrisa.

Dedica tiempo a estas personas, comparte, habla, pregunta, intérate, y si pertenecen a tu grupo de amigos, haz por quedar o por tener alguna llamada telefónica. El simple hecho de hablar con ellos, sus consejos, sus comentarios, puede que quiten importancia a algo que nos preocupa, que nos hagan reír o que simplemente, por escucharnos, nos hagan sentir como nuevos.

4 APRENDE A RELATIVIZAR

En el trabajo terminamos por ver importantísimos asuntos que no lo son. Nos lo parecen, pero no lo son. Si no atribuimos a cada asunto la importancia adecuada, terminamos por vivir en un ambiente en el que todo es importante, urgente y peligroso. Y esto agota nuestras baterías.

Esto que tanto te preocupa o que incluso te quita el sueño, ¿lo será también dentro de tres días, una semana o un mes?

Las cosas que son de verdad importantes, lo son casi toda la vida.

5 DESCONECTAR CUANDO NO ESTÁS EN EL TRABAJO

Hay que desconectar para conectar con tu otra realidad. Tu mundo, tus actividades, los amigos, la familia, la pareja, un libro. Si sigues vinculado al trabajo mirando los correos electrónicos en un el horario no laboral, perderás la ilusión, y puedes llegar padecer incluso el síndrome de estar quemado. Que es ese punto en el que uno no quiere ir a trabajar, nada le motiva e ir a trabajar le produce tristeza y rechazo.

No eres mejor profesional por estar todo el día conectado. No es compromiso. Es no tener vida. Si yo fuera jefe y alguien me mandara un correo a las doce de la noche, me pensaría seriamente seguir contando con un trabajador así.

Es la hora en la que uno tiene que estar leyendo, durmiendo o haciendo el amor, no contestando correos.

6 ACTITUD POSITIVA

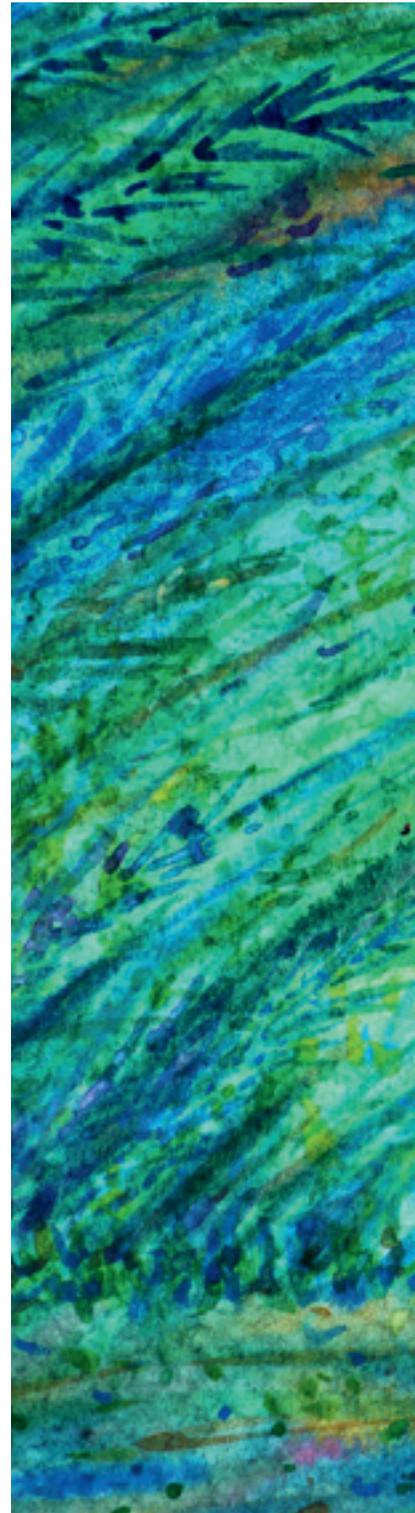
Hay personas que sonrían a pesar de los problemas, que hablan en términos positivos, que se quejan poco y buscan soluciones. Personas que disfrutan de la vida, de los pequeños placeres, a las que le gusta, simplemente, vivir. No son personas que tengan mejores condiciones físicas, sociales o económicas. Sino personas que centran su atención en lo importante, en lo que emociona, lo que les hace sentir plenas.

7 HACER EJERCICIO FÍSICO

Muchas personas no realizan ejercicio físico porque se sienten agotadas, sin saber que el hecho de realizar deporte incrementa nuestro nivel de energía física y emocional. Salvo que salgas a correr una maratón con la que puedes quedar extenuado, realizar actividad física diaria nos empodera y nos llena de energía y vitalidad.

Busca tu momento, tu deporte, pero no tu excusa.

Solo tienes que anotarlo en la agenda, hacerle hueco y convertirlo en una prioridad. Y si puedes comprometerte con alguien más, mejor. Así será más difícil fallar al propósito.





8 TEN UN RADAR PARA TUS ESTRESORES

¿Sabes qué te quita la vitalidad, que te consume? No puedes pasar por la vida de puntillas, haciendo caso omiso a lo que te sienta mal. La prisa, no tener tiempo para ti, estar mal dirigido por un jefe incompetente, el propio trabajo, ocuparte de responsabilidades que no son tuyas, no hacer ejercicio, el largo tiempo que pasas en coche, no tener tiempo para cuidar tu piel, tu pelo o tus uñas, etc. Todos tenemos actividades, personas, situaciones que nos quitan la energía. Aprende a detectar las tuyas para poner límites y para dar cambios.

9 VE DESPACIO

La capacidad de poder elegir nuestro ritmo nos hace sentir bien. Mientras que la idea de tener que correr e ir deprisa, nos consume y genera ansiedad. Elige tu ritmo en el trabajo, cuando caminas por la calle, cuando hablas con la gente. Hay personas rápidas, muy activas, que llevan un ritmo o una exigencia mayor. No trates de copiarlas. Una de dos, o han encontrado en ese ritmo frenético su nivel óptimo o van pasadas de vuelta y les pasará factura tarde o temprano. No te compares con ellas, no tienen nada que ver contigo. No son mejores. Incluso muchas veces, esas personas, nos agobian solo con su forma de ser y de comportarse.

10 COME DE FORMA APROPIADA

La alimentación es la base de nuestra energía. No soy quien para hablar de qué comer pero sí que tienes muchísima información de profesionales. No te dejes llevar por cualquier dieta milagrosa. Busca un nutricionista con rigor, que hable con sentido común. Los alimentos, los minerales, las vitaminas, los hidratos de carbono, todos son importantes fuentes de energía en nuestra alimentación. A veces, solo con cambiar lo que comemos, notamos un cambio drástico en nuestra energía. De hecho, hay carencias en la dieta como lo es la falta de hierro, que nos deja por los suelos.

Septiembre puede ser el mes para cambiar de filosofía de vida. No lo desaproveches. Mereces una vida vital.

F