

Sácale más jugo a tu tiempo



5 IDEAS QUE TE HARÁN MUY FELIZ

¿Cómo puedes aprovechar más y mejor la energía y la fuerza que el verano te trae? Hay muchas formas, pero lo que más resultados positivos produce es incorporar nuevos hábitos a tu vida. Ahí van los cinco fundamentales

El buen tiempo que invita a salir, los días más largos, más horas de luz... toda la naturaleza se confabula con nosotros para animarnos y acompañarnos en nuestra voluntad de cambio y de mejora. El verano es propicio para poder descubrirnos a nosotros mismos y reencontrarnos con lo que nos emociona y nos hace sentir mejor. Macarena Caballero Lorente, psicóloga de Invosmet Centro de Psicología Sanitaria Capitol (www.invosmet.com) y miembro de Saluspot, enumera cinco consejos fundamentales para aprovechar mejor esta época desde todos los ámbitos.

1 Sé agradecido

En los estudios llevados a cabo por Robert Emmons, profesor de Psicología de la Universidad de California, sobre los beneficios de ser agradecidos, define la gratitud como “un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida”. Los efectos de ser agradecidos contrarrestan nuestras emociones negativas, como la preocupación o sentirnos irritados.

Ser agradecidos implica no solo dar gracias en nuestro devenir cotidiano: es mirar el lado bueno cuando nos surge un imprevisto, ser flexibles al comprender lo que tenemos y lo que nos falta, es buscar el equilibrio centrándonos en lo que recibimos, es centrarse en el presente valorando aquello que nos permite ser antes que tener.

Se ha demostrado que las personas que son agradecidas suelen experimentar emociones positivas con mayor frecuencia, tienen más energía y afrontan las situaciones con más optimismo. Experimentemos el verano buscando razones para sentirnos agradecidos, centrándonos en el presente y apreciando nuestra vida como hoy es, con todo lo bueno que nos ha llevado hasta aquí.

2 Practica ejercicio de manera habitual

Enfrentarse con la bicicleta estática como un Don Quijote a los molinos de viento o huir despavoridos de la máquina de musculación mientras lamentamos pagar una cuota de gimnasio al que no solemos acudir más que para quejarnos de nuestra falta de voluntad, son escenas que repetimos al principio de cada año. El verano nos da horas de luz natural extra y una temperatura idónea con la que planificar actividades al aire libre en las que podemos iniciar innumerables actividades físicas y de ejercicio cardiovascular saludable, desde dar un paseo a iniciarnos en el popular running, usar la bicicleta para desplazarnos o programar actividad de senderismo.

El ejercicio aporta innumerables beneficios a nuestro sistema físico en general, pero es nuestro cerebro uno de los mayores beneficiados al evitar el sedentarismo. Al ejercitarnos estamos incrementando el flujo de sangre del cerebro y ayudamos a las células cerebrales a oxigenarse y alimentarse mejor y, por tanto, estar más sanas.

Dar pequeños pasos y mantenerlos en el tiempo es una técnica que da mejores resultados cuando perseguimos un objetivo. Por el contrario, plantearnos una meta demasiado ambiciosa para la que nuestra voluntad y nuestros recursos no están preparados, junto con la continua frustración de sentir que no cumplimos nuestros objetivos darán al traste con cualquier



Desconexión total: cómo conseguirla

Antes de iniciar tu merecido descanso, tómate tu tiempo para pensar en cómo lo vas a conseguir, es decir, en cómo vas a lograr esa desconexión laboral que tanto necesitas y qué cosas vas a hacer para llenarte de nueva energía y motivación para la vuelta. Puedes, por ejemplo, recordar cómo fueron tus anteriores vacaciones; eso te dará pistas sobre qué cosas estuvieron bien, de cara a repetir las, y cuáles no lo estuvieron tanto, para evitarlas y sustituirlas por otras. Si te has planteado descansar, ten en cuenta que el descanso físico es el más sencillo de llevar a la práctica, y lo lograrás, según los responsables de la cadena de hoteles Artiem Hotels (www.artiemhotels.com), especializados en bienestar y salud, sumando horas de sueño, añadiendo actividad física moderada y cuidando más la alimentación. En cuanto al descanso mental, si bien es más complicado, dispones de más tiempo y oportunidades durante las vacaciones para romper con los hábitos innecesarios y para cortar, en la medida de lo posible, con el reloj y el móvil.

MEDITA UNOS MINUTOS AL DÍA

Ten en cuenta también –señalan desde Artiem Hotels– que cuantas menos actividades realices, más rápido transcurrirá el tiempo subjetivamente, por lo que es fundamental programar actividades o visitas interesantes. Y al menos durante unos minutos al día, hacer meditación: siéntate en un lugar silencioso, cierra los ojos y enfoca la mente en ti mismo. Para detectar tensiones, puedes “escanear” tu cuerpo, con los ojos cerrados, concentrándote en cada parte una por una, y sentir las realmente. Si pierdes la atención durante los ejercicios, vuelve a la presencia o a la concentración del momento que iniciaste, sin irritación, amablemente...





atisbo de avance. Por eso trata de ajustar tus hábitos y las rutinas diarias a la actividad física: aparca el coche más lejos de tu lugar de trabajo y amplía los minutos de paseo, usa las escaleras en vez del ascensor, baja del autobús unas paradas antes del destino elegido... En definitiva, aprovecha cualquier oportunidad para ampliar tus minutos de actividad física diaria.

3 Recupera un proyecto que te ilusione

¿Dejaste aparcados en el trastero los pinceles y el lienzo? ¿Sigues pendiente ese viaje que tanta ilusión te hacía? ¿No te atreves a cambiar la decoración de tu habitación a pesar de desear hacerlo desde hace muchos años? Tener proyectos y actividades que nos hagan sentir en nuestro elemento, con las que nos sintamos identificados y disfrutemos hasta el punto de que las horas pasen y no nos percatemos de ello, es muy beneficioso para nuestro bienestar y el cuidado de nuestra salud en general.

Mihaly Csikszentmihalyi, profesor de Psicología de la Universidad de Claremont, en California, ha aportado a la Psicología el concepto de “fluir”: describe el estado de fluidez como el de un equilibrio que percibimos cuando nuestras





emociones se centran en la serenidad que produce sentir la mente, la voluntad y el corazón en armonía. Cuando estamos involucrados en conseguir objetivos claros y compatibles con retos que nos apasionan, el esfuerzo inicial que nos requiera organizar nuestro entorno personal para lograrlo se verá recompensado a medida que conseguimos los objetivos propuestos.

Comienza un plan para dedicar algo de tiempo durante la semana a esa actividad que te ilusiona y te motiva. No busques objetivos grandilocuentes, mejor ve paso a paso. Date ese regalo, ¡te lo mereces!

4 Saborea los pequeños detalles de la vida

Nuestro cuerpo y nuestra mente soportan estrés de forma continuada. Las prisas de una sociedad que evoluciona a velocidad de vértigo, donde cada día la cantidad ingente de información que nos llega por múltiples fuentes nos colapsa los sentidos y nos hace prisioneros de horarios trepidantes, nos abocan a buscar recursos para recuperarnos. Por eso es imprescindible que aprendamos a pararnos un momento. Si lo hacemos, podremos dar a nuestro cerebro una oportunidad de recuperarse y a nuestros sentidos una razón para reajustar su capacidad de apreciar con certeza lo que vivimos y lo que nos pasa.

Oler la comida antes de llevarla a la boca, parar unos minutos para conversar cordialmente, tener un detalle con un amigo al que hace tiempo no ves, dar un paseo observando con detenimiento la naturaleza... Son gestos que nos ayudarán a reajustar los sentidos, darle un respiro a nuestro cerebro y recuperar la oportunidad de saborear la vida con quietud.

Una de las actividades que se incorporan en la práctica del mindfulness o atención plena (técnica de meditación de probada eficacia para reducir el estrés introducida por Jon Kabat-Zinn y que él define como “prestar atención de manera incondicional al momento presente, sin juzgar”) nos invita a coger un alimento y observarlo detenidamente antes de comerlo, comprobar su color, su forma, su olor, pensar en cómo llegó a nosotros, observar sus matices y saborearlo deteniéndonos, disfrutar de su sabor, pensar a qué nos recuerda. En definitiva, centrar nuestra atención y percibir con quietud lo que nuestros sentidos son capaces de absorber y transmitirnos.

Programas para alejar el estrés

Unas vacaciones reparadoras a nivel físico y psíquico exigen algo más que playa y un alojamiento confortable. Aquí tienes una muestra de establecimientos hoteleros que apuestan por el bienestar y ofrecen eficaces programas antiestrés:



DIVERSIÓN Y BIENESTAR HOLÍSTICOS

El **Hotel Jardín Tropical** (www.jardin-tropical.com), en la Costa Adeje (Tenerife), satisface a quien busca un plus de salud frente a un mero lugar donde dormir. El entorno, que combina una vegetación paradisíaca con vistas al Atlántico y La Gomera, es perfecto para desconectar. En él disfrutarás del programa holístico de bienestar “Puravida”, con yoga, meditación, tratamientos de belleza, clases de salsa, flamenco, chill out, música en directo y fitness.



RECARGAR ENERGÍA

Tres Azules (www.tresazules.com), en la Sierra de Gata (Cáceres), es un alojamiento acondicionado para cuidar la salud de manera integral. Una alimentación sana y combinada adecuadamente, reposo, ejercicio físico, sol, aire puro, sana relación con



5 Piensa en positivo

El principal precursor de la Psicología Positiva, Martin Seligman, puso de relieve cómo el optimismo contribuye al sentimiento de bienestar personal y facilita las relaciones personales satisfactorias. Los estudios realizados constatan que los seres humanos estamos preparados para afrontar las situaciones adversas con optimismo inteligente, esa forma de asumir los acontecimientos que nos ayuda a vivir las dificultades más como retos que superar que como barreras infranqueables.

Si combinamos el optimismo con la pasión de hacer lo que creemos mejor (a pesar de que las circunstancias no sean siempre las más favorables) y desplegamos la confianza de sentir con vitalidad que conseguiremos nuestros objetivos, aportaremos a nuestros desafíos mejores y mayores oportunidades de ser alcanzados y no nos vencerá el desánimo cuando acontezcan dificultades inesperadas.

El optimismo nos vuelve constantes en la búsqueda de estrategias de afrontamiento. Así encontramos mecanismos para valorar de forma más positiva las situaciones difíciles que debemos afrontar, tratando de buscar apoyo de personas en las que confiamos y buscando reinterpretar en positivo los acontecimientos de nuestro día a día. Con estas cinco claves el verano no solo bañará de luz y color tus días, también te traerá la oportunidad de recibir cambios buenos y favorables para tu bienestar y el de aquellos con los que compartes la vida.



la gente, diferentes técnicas de desarrollo personal, paseos y masajes te devolverán la energía vital perdida, esa que, en definitiva, refuerza la capacidad curativa de tu organismo y te reporta salud. El centro ofrece un saludable programa depurativo y rejuvenecedor, además de sendos talleres que te ayudarán a calmar el estrés acumulado de todo el año: “Arteterapia en la naturaleza”, que provoca cambios a nivel psíquico-físico o en la conducta a base de estimular y ordenar los procesos creativos, y “Movimiento expresivo”, para reconectar con tu cuerpo desde la danza expresiva, la música y el movimiento, que nos ayudan a soltar y desbloquear nuestra energía vital y a contactar con la alegría natural de vivir.



PAZ INTERIOR Y CLARIDAD MENTAL

El Balneario de Almeida La Dama Verde

(www.ladamaverde.com), en Zamora, ofrece el programa “Depuración integral y rejuvenecimiento” en un ambiente de serenidad, en el que podrás llevar a cabo una desintoxicación celular e intestinal mientras aprovechas para relajarte, descansar y recibir diversas terapias de apoyo. El programa, basado en la experiencia del doctor Bernard Jensen, incluye ayuno y limpiezas de colon con los que se consigue una completa eliminación de toxinas, y redonda en un aumento de la energía vital, paz interior y claridad mental, entre otros beneficios. Además se ofrece un tiempo para desconectar y conseguir un efecto a nivel emocional y energético que nos permite adquirir una nueva conciencia de nuestra vida. Para ello, se acompaña el ayuno con técnicas de masaje, sesiones de yoga y diversas terapias alternativas.