

# La Importancia del Descanso

Si a menudo duermes siete o más horas cada noche pero aún así te despiertas con cansancio, puede significar que no estás descansando lo suficiente.

Mientras que dormir lo suficiente es fundamental, es solamente un componente en un estado “descansado”. Prueba estos consejos para asegurarte de que estás obteniendo suficiente tiempo de descanso:

- ▶ **Está presente.** Participar en una actividad que requiere que estés presente puede ser difícil en nuestra sociedad multitareas y orientada a las metas. Sin embargo, escoger dedicar algo de tiempo cada día para meditar, dar una caminata, leer un libro, o simplemente observar el mundo a tu alrededor tiene muchos beneficios de salud física y emocional.
- ▶ **Administra tu energía.** En los deportes, un atleta al que se mantiene lejos del juego para que “descanse” de tal manera que después esté fresco o fresca para jugar es administrar la energía. Determinar cuándo se va a necesitar que hagas tu mejor esfuerzo y después ajustar tu horario de tal manera que vayas a estar fresca o fresco cuando realmente importa es clave para aprovechar mejor las oportunidades.
- ▶ **Identifica lo que te causa estrés.** ¿Qué te estresa o te frustra? Si tienes una enfermedad crónica, ¿sabes qué circunstancias tienden a causar un brote de tu enfermedad? Identificar las situaciones que encuentras estresantes te va a ayudar a establecer límites y a minimizar los estragos en tu salud física, mental y emocional.



- ▶ **Toma una siesta.** Si te cansas durante el día, prueba acostarte y cerrar tus ojos por 10 a 20 minutos. (Evita dormir por largos periodos durante el día ya que podría alterar tus patrones de sueño nocturno.) Si tomar una siesta corta no es una opción, prueba hacer respiraciones profundas o salir para absorber un poco de luz solar y aire fresco.
- ▶ **Di “no”.** Si te sientes sobrecargado o sobrecargada, está bien decir “no” o abandonar un compromiso. Puede ser útil establecer prioridades para tu tiempo, tu dinero y tu energía, especialmente si tienes dificultades para establecer límites.
- ▶ **Haz tiempo para ti.** Algunas personas se pueden sentir egoístas por enfocarse en ellas mismas cuando tienen múltiples responsabilidades. Sin embargo, hacer del descanso y de la recuperación una prioridad te ayudará a estar presente y a cumplir con tus compromisos. Nadie puede estar “al cien” todo el tiempo.

Para obtener ideas sobre cómo incorporar más descanso a una vida ocupada, llama a Asuntos de Vida. Ayuda está disponible 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages, LLC

