

EL PARÉNTESIS

12

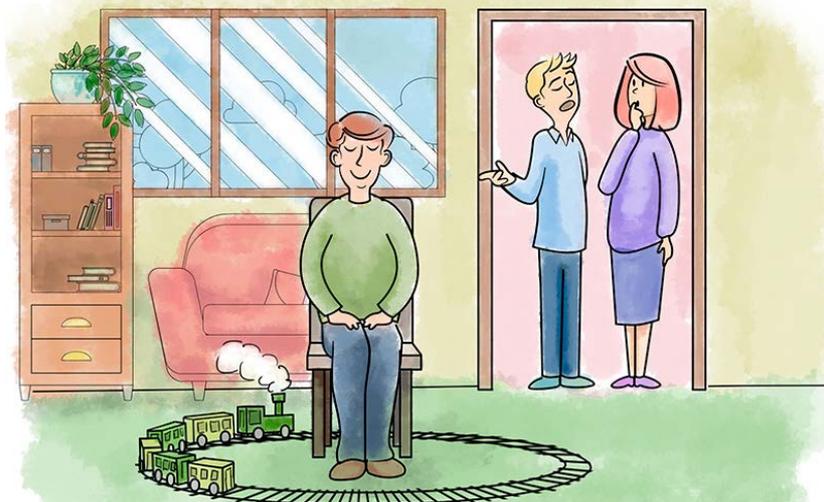
doce
meses
doce
retos

7

JULIO
2018

**¿ALGUNA VEZ TE HAS PLANTEADO POR QUÉ LO QUE A TI TE ESTRESA,
NO LE AFECTA DEL MISMO MODO A OTRAS PERSONAS?**

Desconectar: interrumpir
la comunicación o relación
entre dos o más cosas
que están en contacto



CUANDO TRABAJA DESDE CASA ASÍ ES LA ÚNICA
MANERA EN LA QUE CONSIGUE HACER "MINOFULNESS"

EL EXPERTO

A menudo nos gustaría tener acceso a un botón mágico que parase el tiempo y nos diese una pausa, un paréntesis entre nosotros y lo que estamos haciendo, o lo que debemos hacer. Esto no significa que no nos guste lo que estamos haciendo, o que no queramos hacerlo. Simplemente significa que **sentimos la necesidad de disponer de un breve lapso de tiempo para nosotros mismos**, es decir, desconectar.

Aquí nos estamos refiriendo a una **desconexión voluntaria, medida e intencionada**. No es una desconexión para evitar hacer tal o cual cosa, ni tampoco es una desconexión de la realidad. Desconectar eficazmente es **saber elegir el momento donde parar lo que estamos haciendo**, distanciarnos brevemente de ello, para luego volver con más ganas, mejores ideas, o sencillamente con una sonrisa en la cara.

En cierto sentido, tras desconectarnos eficazmente **volvemos a la tarea con ojos nuevos**. Ese breve espacio de tiempo te ha permitido “mirar las cosas desde fuera”, y si es necesario para la tarea, obtener otra perspectiva de ella o de cómo afrontar esa situación.

Se podría decir que hay tantas maneras de desconectar como personas, pues cada cual tiene sus motivos, sus necesidades, y su propia estrategia. Y en esto queremos incidir: si no la has encontrado todavía, **busca tu vía personal de desconexión**. El tiempo que dediquemos a ello dependerá de cada cual y sus posibilidades. A veces podremos disponer de una temporada (vacaciones), de algunos días (fines de semana, fiestas laborales), de momentos (horas), y por qué no, de minutos.

Evidentemente **no debe suponer eludir responsabilidades** u obligaciones adquiridas, ni tampoco utilizar la desconexión para “hacerse el sueco/a” ante determinadas situaciones comprometidas. La desconexión que proponemos es **eficaz y motivadora**.

¿Cómo podemos desconectar? Primero tenemos que tener la voluntad de hacerlo, y para ello es bueno saber **identificar nuestras necesidades puntuales de desconexión**. Por ejemplo, antes o después de algunas reuniones difíciles, al salir o al llegar a casa del trabajo, previo a algún compromiso personal de relevancia, etc.

Una vez identificada la necesidad de desconectar, debemos encontrar **el modo de hacerlo teniendo en cuenta nuestras posibilidades reales**. Aunque tu modo de desconectar sea caminar por un bosque, no es posible hacerlo para prepararte una reunión de trabajo que te acaban de notificar que será en 10 minutos. En este caso, tendrás que amoldarte a la realidad. A eso nos referimos cuando hablamos de desconexión eficaz.

Finalmente, te damos algunas **ideas para desconectar**:

- Actividades como yoga, meditación, mindfulness.
- Cualquier deporte.
- Realizar paseos (por tu ciudad, tu barrio...)
- Caminar por la naturaleza disfrutando de lo que sientes.
- Viajar.
- Acudir o formar parte de actividades culturales.
- Cuidar las plantas de casa.
- Leer, ver películas que hayas elegido previamente (no la TV)
- Estar y disfrutar de tu casa.
- Vaguear sin culpa.

Recuerda: **elige la que más convenga a cada momento**, tanto por el tiempo y situación disponible, como por la satisfacción que te proporciona, y disfruta, que la desconexión eficaz es para mejorar nuestra vida, no para complicarla con más obligaciones.



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA TENER CLARA LA NECESIDAD DE DESCONECTARTE DEL DÍA A DÍA.

Transforma tu cotidianidad y mejora tu rendimiento a todos los niveles. Desconectarte eficazmente supone:

- ✓ Tomar decisiones más sopesadas y por lo tanto más acertadas.
- ✓ Encontrar satisfacción allí donde no lo esperabas.
- ✓ Ser consciente del aquí y ahora.
- ✓ Valorar tu tiempo y espacio como medio de conocimiento y mejora personal.
- ✓ Realizar tus tareas, cualesquiera que sean, con un ritmo que no te supone sobrecarga.



AUTOANALÍZATE

1. Tienes la sensación constante de que tienes demasiadas cosas que hacer.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. No estás satisfecho/a con algunas decisiones tomadas apresuradamente.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Te irritas sin motivo aparente.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Olvidas tareas y compromisos.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. En medio de alguna actividad cotidiana, te sorprendes a ti mismo/a viajando con la imaginación a otro lugar.

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

SUMA LOS PUNTOS DE TUS RESPUESTAS



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Te encuentras a gusto con las tareas y el tiempo que les dedicas. Gestionas los acontecimientos de tal modo que no te alejan de dónde quieres estar ni de cómo hacerlo.

Si bien el ritmo cotidiano de vida y tareas no hace que te olvides de ti mismo/a, de vez en cuando tienes la necesidad de poner distancia. Busca el modo de hacerlo sin grandes cambios en tu vida.

La necesidad de desconectar es evidente, y quizá no te lo hayas planteado. Una actividad personal, realizada de modo constante y sistemático, te ayudará a ver los beneficios personales y laborales que te aporta un espacio de desconexión.

PLAN DE ACCIÓN

Puedes desconectar del día a día aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de julio

PASO 2

Del 20 al 27 de julio

PASO 3

Del 28 de julio al 4 de agosto

PASO 4

Del 5 al 11 de agosto

JULIO						
			12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
AGOSTO						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	

Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y en el de los que te rodean.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

 [Pilar Jericó: ¿Sabes desconectar?](#)

 [Mindfulness, una herramienta para el bienestar emocional](#)

 [Desconectar de la tecnología para conectar con la realidad](#)

 [Pautas para desconectar del trabajo entre semana](#)

 [Cómo desconectar del trabajo. Dos claves emocionales](#)

Pulsa en **¡PARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

 Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

 Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!

[Bases de participación](#) | [Contacto](#)

