Redescubrir el descanso: el fin de la productividad patológica

Aprovechar los días al máximo. Ser muy eficientes en lo profesional. Ser productivos en nuestro tiempo libre. Exprimir cada minuto con una nueva tarea, un nuevo encargo, un nuevo reto.



La revolución digital nos ha proporcionado enormes ventajas a la hora de gestionar y realizar nuestro trabajo, así como de mantener nuestras relaciones personales o dedicar tiempo a nuestros hobbies. Sin embargo, desde hace años vivimos imbuidos en una cultura de la prisa y la productividad que merma nuestro descanso y nos hace personas más superficiales, que se equivocan más, con peor calidad en su atención y menos creatividad.

La productividad tóxica

En una sociedad que cada vez avanza a más velocidad y que cada vez nos propone más tareas por realizar no es de extrañar que escuchemos podcast a 1,5x, acudamos a clases de speed yoga o viajemos en trenes de alta velocidad a cualquier localidad.

Así hemos avanzado hacia la productividad tóxica, algo así como el deseo insano de querer ser productivo a todas horas y a toda costa. Es la necesidad de exprimirte al máximo, en casa o en la oficina, para dar más de lo que te exigen.

Algunos psicólogos lo llaman **sisifemia o dismorfia de la productividad.** Establecen que el anhelo por hacer más sirve también para calmar la inquietud que genera, precisamente, no estar siendo lo suficientemente fructuoso.**Byung-Chul Han,**filósofo coreano de gran relevancia en los últimos años gracias a libros como 'La sociedad del cansancio', define este concepto con precisión *"Se vive con la angustia de no hacer siempre todo lo que se puede"*. Han ahonda en esa idea afirmando que se ha cambiado la dirección de la iniciativa. Ahora son las propias personas las que quieren hacer más y más, son ellas mismas las que se explotan considerando que se están realizando.

Buscar la lentitud: apreciar un tabú

Desde hace cientos de años la lentitud no es apreciada como un valor. Ahora rendimos culto a la velocidad de los medios de transporte o de nuestras conexiones a internet. Alabamos la rapidez de un dispositivo para realizar una tarea. Y aplicamos el mismo esquema de pensamiento con nosotros mismos.

Carl Honoré, conferenciante y autor de libros como **Elogio de la lentitud** (RBA, 2008), reflexiona sobre el impacto de la velocidad en nuestras vidas y cómo podemos encontrar el bienestar. Para él, es interesante el equilibrio entre rapidez y calidad. Advierte que la velocidad puede ser útil en ciertos contextos, pero también afirma que la calidad de nuestras experiencias y relaciones puede disminuir si nos enfocamos exclusivamente en la velocidad.

En una de sus conferencias, Honoré referencia a la revista 'The Economist'. La revista en un informe sobre el ritmo en el trabajo decía': *"Olvídate de la aceleración frenética. Dominar el reloj del "business" va sobre saber elegir cuándo ser rápido, pero también cuándo ir más lento"*.

Honoré alerta de que uno de los efectos de esta realidad es un cansancio y una fatiga constantes y señala que, a su juicio, "estamos llegando a los límites del cuerpo y la mente". En su libro recuerda el término **Karoshi** que es una palabra japonesa que significa 'muerte por exceso de trabajo' También rescata la sensación de superficialidad como otra indicación de que se vive a demasiados kilómetros/hora.

¿Por qué es importante descansar? ¿Cómo impacta en tu modo de vida?



En ese afán por producir más, responder más mails, ver más series, tener más hobbies... Hemos perdido cosas por el camino: hemos descuidado el descanso. Las cifras dicen que en el último siglo hemos perdido horas de sueño. La Fundación Nacional del Sueño (EEUU) lo cuantifica y determina que en ese tiempo hemos reducido un 20% ese tiempo de descanso.

Y esto tiene consecuencias para nuestra mente, que ve afectadas sus capacidades de concentración, memoria o aprendizaje. Buscábamos ser más productivos, hemos conseguido que nuestro cerebro funcione peor.

Investigaciones realizadas en los años 80 con personas a las que mantenían despiertas ininterrumpidamente veían como su capacidad de concentrarse caía en picado. El doctor **Charles Czeisler,** en una investigación en Boston, retrató cómo tras una noche sin dormir la respuesta a un estímulo en forma de réplica pasaba de un cuarto de segundo a 4 o 5 segundos.

Por otro lado, se ha visto como durante el sueño, nuestra mente empieza a establecer conexiones y patrones con todo lo que hemos experimentado a lo largo del día. Una fase clave para nuestro aprendizaje y nuestra capacidad creativa, que se verán mermadas sin horas suficientes.

Si buscas claves para descansar mejor, este apartado del itinerario **Caminando hacia el bienestar** es interesante.

Fraternidad
Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales