

TENDENCIAS

Los beneficios de “perder el tiempo”

El Ciudadano · 21 de agosto de 2015





“El tiempo es la divisa de tu vida. Es la única divisa que tienes, y solo tu puedes determinar como será gastada. Se cuidadoso y no permitas que otras personas la gasten por ti.”

-Carl Sandburg-

“No pierdas el tiempo...”, “¿qué haces ahí sin hacer nada!”, **“levanta y aprovecha las horas”**.... Muchos pueden recordar a sus madres o padres repitiéndoles constantemente estas frases como si fueran mantras vitales.

Como si siempre hubiera algo más importante que hacer esperando a la vuelta de la esquina, y cuando estuviera hecho, otra acción trascendental llegaría después.

Pasan los años, la necesidad de ocupar nuestro tiempo constantemente con cosas importantes y sobre todo, siempre productivas parece que debe marcar nuestra rutina. De lo contrario, **emerge la sensación de que se nos escapa el tiempo y exageradamente, la vida.**

Para muchos ocupar el tiempo fuera del trabajo con actividades de conocimiento, formación y reciclaje personal aporta sensaciones de cultivar cada segundo, a tal punto que aquel que no lo hace, le resulta raro.

Durante la infancia, **se nos repite constantemente la idea de que el tiempo es oro**. Y si no sacamos partido de las horas de las que disponemos, somos unos vagos o seremos unos fracasados.

Al final, ese mensaje corre el peligro de traducirse en la adultez en comportamientos parecidos al del Conejo Blanco de “Alicia en el país de las maravillas”. **Siempre corriendo, siempre tarde y con algo importantísimo que hacer** y si no se hace, el castigo amenaza a la vuelta de la esquina.

Alimentando la hiperresponsabilidad y la intolerancia al aburrimiento

Colegio, piano, inglés, natación, academia, etc... conocemos largas listas de actividades en las que algunos niños se ven inmersos, las cuales les hacen acabar su jornada justo antes de irse a la cama.

En muchos casos, **la educación pasa por imponer ser los mejores, ser los más productivos**, y subrayar constantemente la idea de que siempre, siempre, siempre, se puede mejorar. No hay tiempo que perder.

Dos consecuencias pueden derivarse de ello: la hiperresponsabilidad y la intolerancia al aburrimiento.

- Hiperresponsabilidad: ser responsable es una virtud. **Ser hiperresponsable es una trampa del cerebro** construida a lo largo de los años, que se puede reflejar en la madurez en forma de ansiedad, perfeccionismo, elevada autoexigencia, baja autoestima, inseguridad, culpa y hasta vergüenza.
- Intolerancia al aburrimiento: **no tener la oportunidad de “perder el tiempo” en la infancia frena la creatividad y el desarrollo personal de los niños y adolescentes**, para más tarde, manifestarse en adultos como procesos ansiosos.

Perder el tiempo puede ser muy beneficioso para los procesos de adaptación al medio y desarrollo de capacidades intelectuales en los niños. Cuando se crece, esa intolerancia aprendida no permite que sepamos estar con nosotros mismos.

Muchas personas aborrecen los “tiempos muertos”, simplemente por no quedarse a solas con sus propios ecos

Filosofía 24×7, ¿te reconoces?

Vivimos en un mundo interconectado. En cualquier momento y en cualquier lugar podemos realizar tareas relacionadas con nuestro ocio, nuestra formación o nuestro crecimiento personal.

Cursos, másters, gimnasios, cosas de casa, talleres, trabajo... Si no lo hacemos, otras personas que comparten sus actividades en redes sociales se encargaran de recordarnos el tiempo que estamos tirando.

Todo ello construye nuestro día a día y alimenta la idea “deberíamos” ser. La filosofía del 24×7, es decir, **estar disponibles y haciendo “algo”, siete días a la semana las**

24 horas, pudiera no ser tan beneficiosa como parece.

Es obvio que la búsqueda de la realización personal a través de la actividad y de ocupación es fundamental, pero ¿hasta qué punto se controla?

Al final, para este tipo de personas, es inimaginable y trágico no realizar ninguna actividad en un momento dado, y **ven en el descanso algo casi despreciable**. En realidad, no se es un inútil por perder el tiempo.

No confundamos malgastar el tiempo,

con dedicar algo de él a nosotros mismos

Experimenta, no hagas nada

Estructurar nuestra semana entorno a actividades laborales y sociales, es una rutina atrayente y necesaria. Sin embargo, **encontrar momentos para “perder”, resulta muy beneficioso** para nuestra salud física y mental.

Reservar unos minutos al día o al mes para **no realizar ninguna actividad puede aportarnos serenidad** para disfrutar de todo eso que realizamos y que ha dejado de resultar satisfactorio, ¿para qué?:

- Para tomar distancia de aquello en lo que nos vemos arrastrados y desdramatizar.
- **Para evitar la saturación** de algo que empezó como estimulante y que se ha convertido en una carga.
- Para compartir momentos distintos con los que nos rodean.
- **Para relajar el cuerpo.** Reduce el estrés y la ansiedad.
- Para reorganizar las ideas y tomar impulso.
- Para distinguir lo importante de lo urgente.

Pero... **¿cómo se puede “perder el tiempo”?** Ahí van algunas ideas:

- Pensar que no tiene porque ser un día entero, ni siquiera una hora.
- Sentarse a tomar el café o chocolate y saborearlo, no pedirlo siempre para llevar.
- **Disfrutar del proceso.** Siempre que se puede, no enfrentar el resultado a la actividad.
- Escuchar la letra de una de tus canciones favoritas sentado en el sofá.
- **Cantar en la ducha** y aguantar un minuto más debajo del agua.
- Dedicar un día de fin de semana a un desayuno largo y sin prisa.
- **Realizar cualquier ejercicio de meditación.** Algunos no duran más de 20 minutos.
- Si tienes un momento de soledad en casa, a disfrutar. No aprovechar para recoger o reordenar desde el primer momento.
- Si se tiene mascota, no limitarse a sacarlo a pasear o darle de comer. Dedicar unos minutos a acariciarlo o jugar con ella.

Si eres de aquellos que disfrutan del torrente de actividades y lo necesitan para su funcionamiento, adelante. Pero si de alguna manera, tu fuente de satisfacción depende del tiempo abarrotado, más que de la tarea en sí misma, dale una oportunidad al reloj.

Al final, **el “tiempo perdido” podemos convertirlo en ganancia personal...**

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)