



¿Descanso o desconexión?...

Guía diferenciadora y práctica para personas que desean cultivar una vida con consciencia.

Tercera Edición. 2025



ESPIRAL DE
CONSCIENCIA
ESPACIO TRANSPERSONAL



¡Una invitación a bajar el ritmo y reconectar contigo!

*¿Alguna vez has sentido que “descansas” pero no te sientes renovado?
¿Te has preguntado si realmente sabes desconectarte?*

*Esta guía nació de una necesidad profunda y personal: **diferenciar el descanso físico de la desconexión mental y emocional**. Porque no es lo mismo. Y comprender esta diferencia puede transformar tus niveles de energía, tus rutinas y la relación que tienes contigo.*

Aquí encontrarás:

- Una reflexión clara sobre qué es descanso y qué es desconexión (¡y por qué no siempre van juntos!).
- Ideas prácticas para nutrir tu sistema nervioso en todos los niveles: físico, mental, emocional, social y laboral.
- Recomendaciones reales y posibles: no desde el ideal, sino desde la cotidianidad.

Este recurso es para ti si estás sintiendo cansancio, saturación, sobreestimulación o simplemente el anhelo de vivir con más conciencia y calma.



Empecemos por lo básico:

¿Qué es el descanso?

- Estado en el que se recupera la fuerza y energía vital.
- Momento en el que se reduce la actividad física.
- Es el reposo o la pausa que se realiza en medio de una actividad.
- Estado en el que se suele invertir una menor cantidad de energía.



¿Y la desconexión que es?

- Interrumpir una conexión entre dos o más partes.
- Cambiar de actividad, tema y /o postura.
- Dejar de alimentar un intercambio de información.
- Llevar la atención de manera consciente a otro lugar o estado.

En mi propia experiencia,

He logrado hacer esta distinción, que ha sido significativa y valiosa. Por ello he querido crear esta guía:

He asociado más el **descanso** a una necesidad del cuerpo físico de parar, en términos de actividad motora - corporal. Pausar, reposar, parar.

La **desconexión** a una necesidad del cuerpo mental, emocional de cambiar de actividad, de entorno, de conversaciones, de movimientos, de rutinas para conectarnos de nuevo con nosotros.



¿Vas empezando a reconocer la diferencia? ...



Entonces...

¡Aprender a escuchar lo que estás necesitando es clave!



¿DESCANSO O DESCONEXIÓN?

¿Te ha pasado que te sientes cansado y te pasas horas en el celular creyendo que estás "descansando" y "desconectandote" del trabajo?

Pues bien, quedarnos horas viendo el celular no cuenta como descanso. Salir cada fin de semana de rumba no cuenta como desconexión, viajar cada fin de semana no necesariamente es descanso ni desconexión.

Descanso y desconexión van de la mano.
Los dos forman parte de la regulación de nuestro sistema nervioso.

Somos seres multidimensionales

Quiere decir que nuestro descanso y conexión necesita estar presente en varios niveles:

- Físico.
- Mental
- Emocional.
- Social.
- Laboral.

¿Te va haciendo sentido?



Profundicemos un poco más...

A NIVEL FÍSICO

Necesitamos el **descanso sensorial**.

¿Te has dado cuenta la cantidad de horas que estamos expuestos a la luz del computador o del celular?

Este descanso a nivel físico incluye, descanso a estímulos como la exposición a pantallas, a ruidos, agite de la calle, a una misma postura por largos periodos de tiempo.

A NIVEL MENTAL

Es indispensable descansar de los temas que ocupan lugar en nuestra mente de manera constante, muchos de ellos asociados al trabajo. Este descanso implica, “dejar de pensar” en los mismos temas. Desconectarse de las tareas del trabajo.





Haz una pausa y pregúntate...

DESCANSO FÍSICO

- ¿Qué señales me está dando mi cuerpo últimamente para pedirme descanso?
- ¿He sentido cansancio, tensión o rigidez en alguna parte de mi cuerpo últimamente? ¿Dónde exactamente?
- ¿A qué estímulo físico he estado más expuesto los últimos días (ruido, pantallas, agite, sedentarismo...)?
- ¿Cuándo fue la última vez que me permití “no hacer nada”? ¿Cómo me sentí?

DESCONEXIÓN MENTAL

- ¿En qué pensamientos he estado “atrapado” últimamente?
- ¿Qué actividad me ayuda a cambiar el canal mental, aunque sea por unos minutos?
- ¿Me estoy exigiendo entender o controlar algo que no depende de mí?
- ¿Qué me impide desconectarme mentalmente del trabajo?

Profundicemos un poco más...



A NIVEL EMOCIONAL

Genera agotamiento el “ocultar” lo que estamos sintiendo, aparentando que todo está bien. El estar disponible para todos en “ayudar”, estar en modo complaciente, genera agotamiento y de este patrón puedes descansar, mientras lo cambias.

A NIVEL SOCIAL

Hay relaciones que dejan de nutrir y en su lugar drenan. Mira que interacciones están agotando tu energía, para poner los límites necesarios. Incluso sin son familia. Presta atención a las personas con quienes pasas el tiempo. Aquí está presente esas “responsabilidades” que no son tuyas.

Haz una pausa y pregúntate...

DESCANSO EMOCIONAL

- ¿Qué emoción he estado cargando en silencio estos días?
- ¿Estoy intentando “estar bien” para otros, aunque por dentro no lo esté?
- ¿Puedo identificar a nivel emocional lo que siento y de dónde viene?
- ¿Qué me ayudaría a liberar lo que siento sin juzgarlo?

DESCANSO SOCIAL

- ¿Estoy muy aislada socialmente? o ¿Estoy muy afuera de mí, en interacciones que no me nutren?
- ¿Estoy diciendo que “sí” a planes o personas por miedo a decepcionar?
- ¿Qué conversaciones o ambientes recientes me han dejado agotada o sobrecargada?
- ¿Qué vínculo estoy necesitando nutrir?

Ahora veamos el área laboral



No es verdad esa frase famosa de redes sociales que dice: “Ama lo que haces y nunca más tendrás que trabajar”

¿Ahhh?

Trabajo es trabajo, porque genera rutinas, estructuras, temas de las cuales necesitamos descansar y desconectarnos. Las dos cosas a la vez. Para poder tener acceso a este descanso, es necesario sanar la relación suficiencia - productividad. y dejar de creer cosas como: **“Si yo no lo hago, nadie lo hara”, “ Si dejo de atender estos temas, la empresa se acaba”, “ Si no mantengo el ritmo me pueden despedir”.**

Haz una pausa y pregúntate...

DESCANSO y DESCONEXIÓN LABORAL

- ¿Estoy creyendo que MI VALOR lo determina mi nivel de productividad?
- ¿Qué parte de mi trabajo me está agotando más últimamente?
- ¿Qué parte de mi trabajo me sigue ocupando mentalmente, incluso después de cerrar el computador?
- ¿Siento que tengo que estar disponible todo el tiempo? ¿Qué miedo hay detrás de eso?
- ¿Qué creencia me impide tomar pausas reales durante mi jornada?
- ¿Qué me ayudaría a marcar límites más amorosos con mi tiempo y energía laboral?

Recordemos,
Descanso y desconexión van de la mano.
Son necesidades vitales humanas, no son capricho.

El fruto de satisfacer estas dos necesidades es recargarnos
de nueva y fresca energía vital, que se evidencia en todos los
niveles de nuestra vida.



Como se ve el descanso:

- Recostarte por unos minutos y sentir el cuerpo para aflojarlo.
- Tomar una buena siesta entre 20 y 30 minutos.
- Dormir lo que necesitas.
- Hacer las actividades del día con un ritmo más lento y consciente.
- Evitar pantallas, ruidos, lugares muy concurridos.
- Meditar, que implica quietud para el cuerpo.
- Prácticas de yoga, pilates, taichi.
- Llevarte a una sesión de masajes.
- Darte el permiso por cortos periodos de tiempo de “no hacer nada”.



Como se ve el descanso:

- Darte un baño con agua tibia y sales. Al salir un masaje con aceite de almendras.
- Caminar descalza sobre pasto, arena o una superficie firme.
- Recostarte 10 minutos con una bolsa térmica en el abdomen o la espalda baja.
- Hacer pausas cada 1-2 horas para levantarte y mover el cuerpo si estás trabajando sentada.
- Acostarte boca abajo con una almohada bajo el vientre y simplemente sentir el peso del cuerpo sostenido por la tierra.
- Tomar respiraciones conscientes por 3 o 6 minutos.
- Estirar cuello, brazos y piernas un par de veces al día.



Como se ve la desconexión:



- Cambiar de ambiente y de las actividades habituales.
- Tener momentos de silencio, aunque sea una vez a la semana.
- Ayudarle a la mente a cambiar de tema de trabajo o personal, según se requiera. Ej. Leer, tejer, teatro.
- Regalarte momentos de contemplación de aquello que consideres bello en la vida. Ej. Ver el atardecer, un árbol.
- Estimular tu sentido olfativo y sensorial. Ej. Aromaterapia con aceites esenciales, consentir a tu mascota si tienes.
- Meditar que implica observar y escuchar tus pensamientos.
- Sal con tu amigos y ten una buena conversa.
- Crear momentos cortos durante el día o la semana para simplemente cerrar los ojos y respirar.

Sigue encontrando opciones que te funcionen....

Como se ve la desconexión:



- Poner el celular en modo avión durante 1–2 horas.
- Salir de redes sociales por un día o un fin de semana.
- Hacer una actividad creativa sin un fin práctico (dibujar, pintar, tejer).
- Leer algo sin intención de “aprender”, solo por placer.
- Hacer una mini rutina sin tecnología (velas, té, cuaderno, silencio).
- Escribir sin filtros por 10 minutos lo que tengas en la mente.
- Conversar con alguien temas diferentes a los que te preocupen.
- Realizar respiración cuadrada: inhala 4, retén 4, exhala 4, retén 4.
- Entonar mantras.
- Ordenar un espacio pequeño con presencia plena (una gaveta, un cajón, una mesa).

Sigue encontrando opciones que te funcionen....

Ya sabes,

Descanso y desconexión van de la mano de siempre.

Al no tener esta claridad, sucede que muchas veces nos vamos de vacaciones a "descansar" o bueno, un fin de semana, y sin embargo, no lo logramos. ¿Por qué?

Principalmente, porque no logramos desconectarnos, seguimos muy conectados a las pantallas.

El cuerpo por otro lado, tampoco logra descansar porque tiende a vivir en extremos, pasa de estar en actividad total a no querer moverse en absoluto (estos cambios tan bruscos, pueden alterar aún más nuestro sistema nervioso).

Nuestra mente ya está demasiado habituada a estar ocupada y acelerada. Vivimos hiper-estimulados incluso en época de vacaciones.



¿De qué te vas dando cuenta?

Quizás viste que algunas prácticas se repetían. ¿Cierto?

Por eso es que suelo hablar de manera constante de la importancia de la meditación y en los últimos años del yoga (Camino que a mí me ha conectado, para tí podría ser pilates, etc...), que implica mover el cuerpo de manera consciente, unido a la respiración.

Esta combinación genera una sanadora alineación en mente+cuerpo+alma. Lo cual se traduce en descanso reparador y desconexión inspiradora para seguir con la vida.

*Cuando hablo de yoga no me refiero a pararse de cabeza o tocarse los pies con la punta de la nariz. Me refiero a mover el cuerpo de manera consciente y fluida en estiramientos que promuevan la conexión mente+cuerpo, generando movimiento en la energía y emociones.



Por otro lado,

Esto del descansar y desconectar, no es algo de un solo día.

Los tiempos actuales nos están indicando volver a recuperar esa necesidad natural de cuerpo+mente, de descansar y desconectar.

No por nada el cuerpo te lleva a dormir cada día, cada 24 horas. Mientras dormimos nuestra mente busca resetearse y cada órgano se regenera. (No dormir de manera adecuado acelera el envejecimiento prematuro. Y no lo digo desde la vanidad).

¿Acaso es normal la cantidad de personas tomando medicamento para dormir? ... No, no es normal, cuando el cuerpo sabe de manera natural, generar el sueño.



¿Cuándo te vas a dar descanso y desconexión?



El descanso por lo tanto, no son 15 días de vacaciones en el año. Es la consciencia a lo largo de tu día, semana y mes de darte el descanso que tu cuerpo + mente, necesitan.

Espero y deseo que la información y energía compartida a través de estas páginas, te permita darte cuenta del ritmo que estás teniendo, de lo que estás necesitando y así, empezar a generar cambios.

Gracias por elegir el camino de vivir consciente, hacerte dueño de tu propia vida y energía y permitirme acompañarte.

Nos seguiremos encontrándonos en el camino.

Con amor,

*Sandra
Martínez*

Por si no me conoces,

Te comparto un poco de mi formación:



A raíz de una crisis existencial que tuve viviendo en USA, terminé divorciándome y regresando al país. Ese fue el quiebre para pasar de ser Lider de Gestión Humana a Terapeuta. Soy Psicóloga orientada al camino transpersonal, con trece años de experiencia acompañando procesos de transformación personal con enfoque espiritual. Me veo y veo al ser humano como un ser integral cuerpo+mente+alma.

Certificaciones:

Coach Senior Ontológico. ATP Angel Therapy Practitioner. Facilitadora Mindfulness. Maestra en Kundalini Yoga. Especialista en Trauma & Espiritualidad con enfoque somático. Especialista en Teoría Polivagal (Sistema nervioso). Facilitadora de Breathwork para la sanación emocional y conexión transpersonal.

***Te comparto mi formación, porque para mí es importante acompañar mi experiencia personal que honro y reconozco, con herramientas y conocimiento actual, aprendiendo de manera conjunta con otros mentores, para mantenerme conectada al respeto de la profesión y el cuidado de las personas que acompaño.**

Descansar y desconectarte no es rendirte, es recordarte que eres un ser humano, no una máquina, tu valor no está dado en la productividad.

Descanso y desconexión no son un lujo, son parte de tu salud emocional y energética.

*Ojalá esta guía te ayude a acompañarte con más ternura,
más conciencia y menos exigencia.*



ESPIRAL DE
CONSCIENCIA
ESPACIO TRANSPERSONAL

Wsp: +57 316 5385457

Instagram: @espiraldeconsciencia_
www.espiraldeconsciencia.com

Esta guía fue creada con dedicación, amor y tiempo.
Te invito a honrar su contenido, puedes compartirlo si lo sientes valioso, siempre
que respetes e incluyas mi autoría.
Por favor, no lo modifiques ni lo distribuyas como propio

Gracias por cuidar y honrar el trabajo que hay detrás.