

# SALUD LABORAL

nº 837

PON UN “PAUSE” EN TU VIDA

## **Niksen**, el arte holandés de no hacer nada



*¿Perdido? ¿Estresado? ¿Abrumado? ¿Sientes que nunca llegarás al final de la lista de cosas por hacer? En general, nuestra cultura no fomenta que estemos sentados sin movernos y sin pensar en nada, lo que puede tener consecuencias para la salud mental, el bienestar, la productividad y otros aspectos de nuestra vida. Librarte de las presiones externas y apaciguar tu caos interno se puede conseguir aceptando el Niksen como una forma de resistencia a la cultura del estar siempre activo. Y es que tratar de ser productivos todo el tiempo aumenta el estrés, empeora la salud y nos vuelve menos eficientes.*

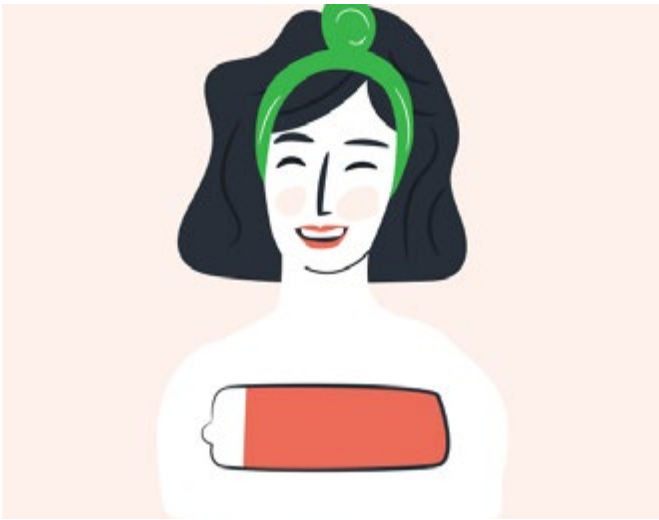
### **Pero, ¿qué es el Niksen?**

Niksen significa literalmente no hacer nada. Practicar el “arte del Niksen” consiste en disfrutar de las pequeñas pausas de la vida, una filosofía de vida fácil de introducir en el día a día y esencial para cuidarnos de nosotros mismos” (Annette Lavrijsen autora de *Niksen. El arte neerlandés de no hacer nada*).

El *Van Dale* (el principal diccionario del neerlandés) define niksen justamente como «no hacer nada». No se trata de simple holgazanería, o incluso de parecer un comportamiento antisocial. “El Niksen consiste en pulsar el botón de pausa, tomarse un momento para apartarse del trabajo diario y los compromisos sociales, y permitirnos estar ociosos, sin la presión de sentimientos de culpabilidad o de pensamientos acerca de todo lo que deberíamos estar haciendo. Ya que no requiere ninguna habilidad especial, es una práctica que puede hacer cualquiera”.

El Niksen contribuye a ponerte a ti como prioridad, sacarte de la vorágine del trabajo -independientemente de lo ocupado/a que estés- y hacer que mejores tus días. Además, aumenta la creatividad, mejora el estado de ánimo, ayuda a ser más productivos y a disfrutar de las pequeñas pausas de la vida. Cuando nos habituamos a tomarnos un momento para descansar, aumentan las probabilidades de convertirnos en personas más felices, padres más relajados, trabajadores/as más eficientes y mejores amigos.

El Niksen no es una corriente más dentro del mindfulness. Dominar el mindfulness requiere trabajo duro y perseverancia. El Niksen es muchísimo menos complicado, no obliga a nada salvo a que te permitas a ti mismo/a un momento durante el cual no hacer nada, sin ningún objetivo o propósito específico. Y es aquí donde se vuelve especialmente interesante. El Niksen no requiere de nada en especial, ni ocupa espacio mental, y es absoluta-



mente *inútil* en lo que a generar beneficios económicos, ponerse en forma o prosperar socialmente.

El Niksen podría ser en este sentido el antídoto para liberarse de las presiones externas, una forma de resistencia a la cultura de estar siempre activo que podemos utilizar para discriminar lo que realmente importa de aquello que, en realidad, no es tan relevante.

El truco está en que la práctica del Niksen sea algo breve y frecuente, y es básico que lo integres en tus rutinas diarias, ya sea durante el trabajo o en la comodidad de tu hogar. Se trata de rascar tiempo de nuestro horario habitual, empezar por tomarse un descanso de cinco minutos e ir aumentándolo poco a poco hasta alcanzar la media hora, la hora completa e incluso una tarde entera. Y dedicar ese tiempo a nosotros mismos, solo a eso y nada más.

### ¿Quieres empezar a practicar ya el Niksen? Sólo tienes que seguir su manifiesto:

1. **Voy a hacer del no hacer nada una prioridad**, porque sé que eso me volverá más productivo, más creativo, y, sobre todo, alguien más sano y más feliz.
2. **Voy a permitirme no hacer nada**, aunque eso signifique no ser productivo o parecer antisocial. Ignoraré a cualquiera, ya sea un amigo, un compañero de trabajo o a mi crítico interior, que diga que no hacer nada es sinónimo de pereza, inutilidad o egoísmo.
3. **Sacaré algo de tiempo cada día para no hacer nada**, poniendo límites saludables que abran ventanas de tiempo y oportunidad tanto en mi agenda como en mi mente, así como a través de una mejor gestión de mis horas.
4. **Haré de esos momentos de nada en absoluto una parte integral de mi vida**, tanto profesional como privada, recibiendo de buen grado el potencial de cambio de Niksen.
5. **Haré del no hacer nada un hábito para toda la vida**, dedicando el tiempo a la relajación activa y pasiva y a las actividades sin objetivo, lo que permitirá que mi mente se suelte y divague.

### Practicar el método Niksen nos servirá para:

- Romper esos mitos de que estás demasiado ocupado y de que no hacer nada es una locura.
- Encontrar nuevas formas de relajarte, ir más despacio y combatir el estrés. Mejora tu salud.
- Comunicar honestamente tus límites y reajustar tus prioridades.
- Encontrar el equilibrio entre el trabajo y tu vida personal. Mejorar tus relaciones de amistad.
- Impulsar tu creatividad, tu estado de ánimo e incluso la productividad.
- Al tomar pequeños descansos para no hacer nada, se pueden recargar el cuerpo y la mente, por lo que aumenta la energía.
- Ser más eficiente porque aumenta la capacidad de concentración.
- Mejora la autoconciencia ya que desarrolla una mejor comprensión de lo que es (realmente) importante.
- Cuando apartamos la mente de las rutinas diarias, podemos examinar los problemas y las dudas con mejor perspectiva y mayor claridad. Además, adquirimos más recursos y somos más capaces de dar con soluciones e ideas creativas.
- Proporciona más tiempo para diseñar objetivos a largo plazo.

### Consejos para ayudarte a parar y simplemente estar:

1. **Busca el tiempo para no hacer nada, y hazlo con un objetivo.** La intención detrás de la decisión es lo que cuenta.
2. **Evita la cultura de la ocupación**, piensa que el Niksen no es una señal de pereza, sino una habilidad relevante para la vida. Elige la incomodidad inicial del Niksen sobre la familiaridad de la ocupación.
3. **Controla tus expectativas.** Aprender requiere tiempo y esfuerzo, así que no te desanimes sino empiezas a sentir de inmediato los beneficios de la inactividad.
4. **Reorganiza tu entorno.** Mantén tus dispositivos alejados para que sea más difícil utilizarlos y convierte tu hogar en una zona apta para el Niksen.
5. **Piensa de forma creativa.** Si no puedes quedarte quieto en tu casa o en tu lugar de trabajo, ve al parque o agenda un día de relajación en el spa. Experimenta con distintos estilos de vida para encontrar el adecuado para ti.

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

