



Consells per fer front a la hiperproductivitat

[inicentrareport]Avui dia està mal vist estar a casa sense fer res. Sembla que haguem de ser productius les 24 hores del dia durant els 7 dies de la setmana. Si no ho som, **no només ens sentim jutjats, sinó que ens sentim malament amb nosaltres mateixos.**

I és que el sistema d'avui dia ens està imposant la hiperproductivitat i, en realitat, **descansar i deixar de ser productius durant un temps va molt bé per la nostra salut mental.** És per això que et venim a compartir uns consells per combatre aquesta tendència.

El primer d'ells, segons explica el psicòleg Pablo R. Coca a El Confidencial, és **incloure en la nostra rutina diària moments de pur plaer.** Pots llegir el teu llibre preferit, mirar una sèrie, pintar, jugar a la Nintendo... Qualsevol cosa que facis sense sentir-te obligat/da a fer-ho (fer scroll a TikTok o Instagram no conta).

I, el segon, és que aprenguis a **identificar d'on ve aquest sentiment de culpa per combatre'l.** És possible que sigui perquè la teva autoestima es basa en com de productiu/va ets, que t'hagin educat així o que tenir temps lliure et faci estar malament per altres motius. Considera demanar ajuda professional si ho veus necessari.

[ficentrareport]