

El cuaderno de vacaciones

.. que da un respiro
a tu **lista de tareas** !

El editorial

Ya está aquí el verano... Y con él, las ganas de tomar perspectiva.

Este año, nos apetecía proponerte un cuaderno de vacaciones un poco diferente. Sin un tema impuesto, sin un programa cargado. Solo una invitación a explorar.

Porque las vacaciones quizá sean el mejor momento para regalarte aquello para lo que no encuentras tiempo el resto del año: probar, descubrir, sorprenderte. Nuevos lugares, nuevos hábitos, nuevas formas de ver las cosas... A lo largo de estas páginas encontrarás juegos, artículos, retratos inspiradores y momentos de introspección, todo a tu ritmo y sin presión.

También hemos incluido algunos guiños a nuestro universo, porque un explorador, en el fondo, es alguien curioso, adaptable y resiliente. Competencias que valoramos especialmente y que pueden aplicarse tanto en el ámbito profesional como en el personal.

¡Feliz verano a todas y todos!

El equipo de PerformanSe

El índice

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| p. 04 | La inteligencia cultural | p. 20 | El retrato de una expatriada |
| p. 06 | Tu dibujo para colorear del verano | p. 24 | El poder del aburrimiento |
| p. 08 | La pausa científica | p. 26 | ¿Quién soy? |
| p. 10 | Consejos y trucos | p. 28 | ¿Y si todos fuéramos un poco exploradores? |
| p. 12 | ¿Qué destino está hecho para ti? | p. 30 | Mi cuaderno de viaje |
| p. 14 | La zona de confort: ¿mito o realidad? | p. 32 | El juego de las 7 diferencias |
| p. 16 | Las soft skills del explorador | p. 33 | Solución de los juegos |
| p. 18 | Gestionar los imprevistos con una sonrisa | | |

¿Lo sabías?



La inteligencia cultural, la soft skill del viajero

Las reglas cambian, y los códigos también. Lo que parecía evidente se vuelve relativo. Y ahí es precisamente donde empieza lo interesante. ¿Por qué algunas personas se mueven con soltura en entornos nuevos, mientras que otras se sienten rápidamente desbordadas? En psicología, hablamos de inteligencia cultural: la capacidad de comprender y adaptarse de forma eficaz cuando los referentes culturales son diferentes a los nuestros.

Los investigadores suelen describir **varias dimensiones complementarias**: la motivación para acercarse al otro, la comprensión de los códigos culturales, la capacidad de tomar distancia respecto a nuestros propios reflejos y la habilidad para ajustar nuestro comportamiento según la situación. En la práctica, esto significa saber interpretar señales que muchas veces son implícitas y rara vez se explican de forma clara. La manera de saludar. La distancia entre dos personas. La forma de expresar un desacuerdo, de manera directa en algunos países y más indirecta en otros. Sin esa lectura sutil del contexto, los malentendidos llegan enseguida.

Imagina ...

Son las 21:00. Estás sentado(a) en un pequeño pub-restaurant de una localidad inglesa, con bastante hambre después de un largo día. El camarero te toma nota amablemente... pero enseguida te informa de que la cocina acaba de cerrar. Miras a tu alrededor, sorprendido(a): algunas mesas ya están vacías, otras apuran los postres, y el ambiente parece más propio del final de la noche que de la hora de cenar. ¿Mala suerte? ¿Poca flexibilidad? No. Simplemente has llegado demasiado tarde. En muchas pequeñas ciudades de Inglaterra, cenar a las 20:00 ya es casi una excepción. Allí, mucha gente cena entre las 17:30 y las 19:00.

Este desfase, por anecdótico que parezca, revela algo esencial: nuestros ritmos, nuestras costumbres y nuestra relación con el tiempo no son universales. Son el resultado de una cultura, de una historia y de un contexto. Lo que para nosotros parece evidente quizá no lo sea para la persona que tenemos delante, y viceversa.

Pero la inteligencia cultural no consiste en conocerlo todo sobre un país antes de poner un pie en él. **Se basa, sobre todo, en una actitud:** observar antes de interpretar, dejar el juicio en pausa y adaptar la manera de comunicarse cuando sea necesario. En definitiva, una forma de flexibilidad relacional.

Ejercicio práctico

En tu próxima salida (estés o no de vacaciones), **observa:**

- cómo se saluda la gente
- la distancia entre las personas
- el ritmo de las interacciones

Hazte simplemente esta pregunta: “¿Qué me parece normal aquí... y quizá no lo sería en otro lugar?”

Tu dibujo para colorear del **verano**



**"Estar de vacaciones
es no tener nada que
hacer y tener todo el
día para hacerlo."**

La pausa científica

¿Por qué viajar nos hace más creativos?

Vuelves de vacaciones y, unos días después, surge una idea para resolver un problema en el trabajo, reorganizar tu casa o simplemente ver las cosas de otra manera. **No es casualidad:** lo que has vivido ha contribuido a modificar, a veces de forma sutil, tu manera de pensar...

Nuestro cerebro funciona por asociaciones. Relaciona ideas, recuerdos e imágenes para generar nuevas ideas o soluciones. Cuantos más elementos diferentes tiene a su disposición, más posibilidades tiene de crear combinaciones originales.

Viajar enriquece esa "biblioteca mental". Nuevos olores, nuevos idiomas, nuevas formas de saludar, negociar o cocinar... Cada experiencia se suma a todo lo que ya hemos almacenado, muchas veces sin que siquiera nos demos cuenta.

Los neurocientíficos hablan de plasticidad cerebral: la capacidad del cerebro para modificar sus conexiones en función de las experiencias vividas. Frente a la novedad, el cerebro debe adaptarse, comparar e interpretar. Este trabajo de ajuste activa y reorganiza redes cognitivas que, en la rutina, a veces utilizamos menos. Dicho de otra forma: la novedad obliga al cerebro a salir de sus automatismos. Cuanto más variadas son las experiencias, más materiales distintos tiene el cerebro para combinar. Y cuando esos elementos proceden de universos muy alejados entre sí, las asociaciones resultantes tienen más probabilidades de ser originales.

Eso es precisamente lo que **Adam Galinsky** puso de manifiesto en sus investigaciones: las personas que han vivido experiencias multiculturales significativas obtienen, de media, mejores resultados en ciertas pruebas que miden la capacidad de relacionar ideas alejadas entre sí. ¿Por qué? Porque han aprendido a moverse entre varios sistemas de referencia. Desarrollan con mayor facilidad lo que se conoce como pensamiento integrador: la capacidad de combinar perspectivas diferentes para crear algo nuevo.

Pero no es el simple hecho de viajar lo que marca la diferencia. Lo importante es la exposición real a la novedad, dejarse sorprender y descolocar por aquello que todavía no conocemos.

Cada experiencia se convierte en una pieza más del puzle. Y, a veces, una idea original aparece simplemente porque dos recuerdos se cruzan donde menos lo esperábamos.

Así que este verano, considera cada nueva experiencia como **una inversión en tu creatividad**. Cambiar de entorno no es solo un placer: también es un extraordinario campo de entrenamiento para la mente.

Sugerencia de referencia: Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. Journal of Personality and Social Psychology, 96(5), 1047-1061.

Ejercicio práctico

Relaciona estos dos elementos y observa qué idea te viene espontáneamente a la mente: un mercado local y una aplicación móvil.

No hay respuestas correctas ni incorrectas: el objetivo es simplemente crear conexiones entre universos diferentes.

Consejos y trucos

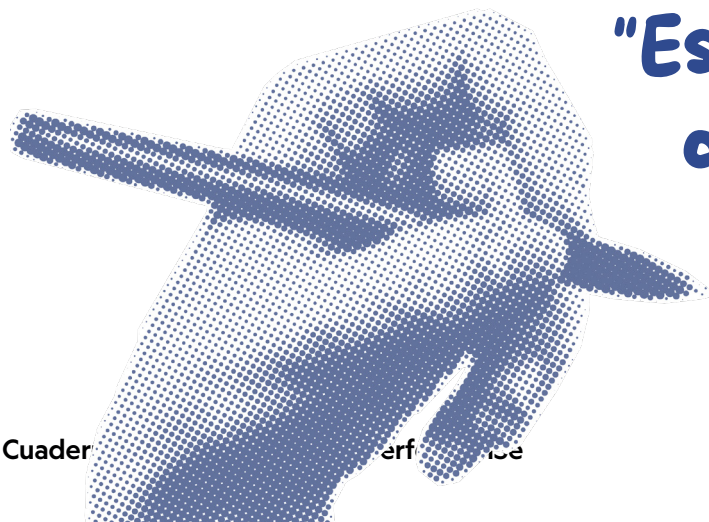
¿Cómo desconectar de **verdad** este verano?

Antes de irte de vacaciones, anticiparte un poco marca toda la diferencia. Es difícil desconectar cuando dejas tareas a medias o temas poco claros detrás de ti. Un buen mensaje de ausencia y unas instrucciones sencillas suelen ser suficientes para aliviar la carga mental, tanto para ti como para los demás.

Una vez de vacaciones, es mejor evitar “echar solo un vistazo al correo” o resolver “un tema rápido”. Leer los mensajes sin responder ya implica volver a conectarse: se reactivan los mismos reflejos de alerta y las mismas preocupaciones. Y, además, crea una falsa sensación de gestión: creemos haber resuelto algo cuando, en realidad, muchas veces solo lo hemos leído. A la vuelta, esos temas pueden quedar fácilmente olvidados o retomarse de forma poco eficaz.

La elección, por tanto, es sencilla: o consultas en un momento concreto y limitado, o desconectas por completo. El punto intermedio (ni realmente presente ni realmente ausente) cansa más de lo que tranquiliza y aumenta el riesgo de errores al regresar. Aunque, una vez allí, todavía queda lo más importante: conseguir dejarse llevar de verdad.

¡Descubre nuestros consejos para ayudarte en este proceso!



**"Este verano, tu única
deadline: no tener
ninguna!"**

Cambia realmente de entorno.



Si mantienes los mismos horarios y sigues con el móvil pegado a la mano, a tu cerebro le costará percibir la diferencia con un día de trabajo cualquiera. Cambiar de contexto no basta: lo que realmente marca la pausa es cambiar el ritmo. Levantarte a otra hora o dejar el teléfono en otra habitación son pequeños gestos que envían una señal clara. Al romper con tus referencias habituales, por fin consigues bajar el ritmo.

Haz una actividad que te estimule.



Busca una actividad que absorba de verdad tu atención: cocinar, hacer deporte, bricolaje, leer... Cuando la mente está centrada en otra cosa, el trabajo pasa a un segundo plano sin esfuerzo. Muévete al aire libre con regularidad. Caminar, nadar, ir en bici... da igual la forma. El movimiento libera la presión acumulada y despeja la mente. Lo importante es la constancia, no la intensidad.

Acepta esos primeros días “raros”



Es normal que, al principio, la mente siga girando alrededor del trabajo. No es un fracaso, es una transición... y pasa. Recuerda también que no todo depende de ti. Ninguna organización funciona gracias a una sola persona, aunque a veces pueda parecerlo. El mundo seguirá girando unos días sin ti. ¡Prometido!

A.B.C!

¿Qué destino está hecho para ti?

Nota científica: lo que viene a continuación no ha sido validado científicamente. No hemos movilizad a ningún investigador. No se ha calculado ningún coeficiente... ¡Es simplemente un pequeño juego de verano! La idea es dedicarle dos minutos, elegir según tu intuición y descubrir cuál es tu tendencia veraniega del momento.

Responde espontáneamente a cada pregunta eligiendo A, B o C.
Al final, cuenta tus respuestas **para descubrir tu perfil.**

1. Estás preparando tus vacaciones...

- A. Con antelación, para evitar sorpresas desagradables.
- B. En el último momento, sin complicarte demasiado.
- C. Buscando ya experiencias originales que probar.

2. Tu maleta es...

- A. Organización milimétrica.
- B. Lo esencial, y ya improvisarás allí.
- C. Una mezcla de cosas útiles y de "esto puede venir bien para explorar"

3. ¿Un día sin un plan concreto?

- A. Aun así, te gusta tener una mínima estructura.
- B. Perfecto, sigues lo que te apetezca.
- C. Ideal para salir a descubrir cosas nuevas.

4. Eliges un restaurante...

- A. Después de mirar las reseñas en Google.
- B. El que más te llama la atención en ese momento.
- C. El que ofrece una especialidad local que no conoces.

5. Surge un imprevisto...

- A. Buscas rápidamente una solución.
- B. Lo relativizas, forma parte del viaje.
- C. Lo ves como una oportunidad para descubrir algo diferente.

6. Tu ritmo en vacaciones es...

- A. Organizado y eficaz.
- B. Tranquilo y relajado.
- C. Dinámico y curioso.

7. En una ciudad nueva, lo primero que haces es...

- A. Identificar los lugares imprescindibles.
- B. Caminar sin pensar demasiado.
- C. Explorar un barrio menos turístico.

8. Si tus vacaciones fueran una palabra, sería...

- A. Organización
- B. Libertad
- C. Descubrimiento

Resultados al final del cuaderno!

Lo sabías?

La zona de confort: ¿mito o realidad?

En vacaciones, solemos escuchar: “¡Venga, sal de tu zona de confort!”. Pero, en el fondo, ¿existe realmente esa famosa zona? **Sí. Y, de hecho, es bastante útil.**

La zona de confort hace referencia al conjunto de situaciones familiares en las que nos sentimos seguros. Los hábitos, los entornos conocidos, los gestos que dominamos. **A nuestro cerebro le gustan esas referencias:** requieren menos energía y generan menos incertidumbre.

En vacaciones, las disfrutamos plenamente. El mismo café por la mañana. El mismo sitio para poner la toalla. El restaurante que ya probaste el año pasado. Y no tiene nada de malo: el confort también forma parte de las vacaciones.

Y, sin embargo, rara vez son esos momentos los que más recordamos.

Lo que deja huella suele ser una pequeña salida de la rutina: probar un plato desconocido, atreverse con una actividad nueva o iniciar una conversación pese a un acento inseguro. Esa ligera incomodidad, que no paraliza sino que estimula, favorece **el aprendizaje.**

Algunas investigaciones en psicología sugieren que el rendimiento (y, en cierta medida, también el aprendizaje) sigue una relación en forma de curva de campana: cuando estamos demasiado cómodos, la atención puede disminuir; cuando sentimos demasiada presión, puede desorganizarse.

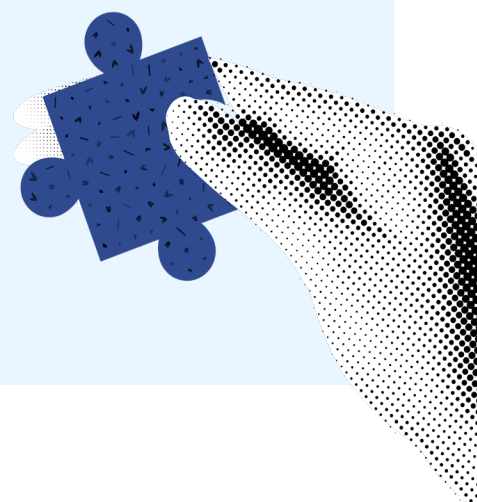
Entre ambos extremos existe una zona de estimulación moderada en la que la energía es suficiente para movilizar el esfuerzo sin saturar el sistema. ¡Y es precisamente ahí donde más progresamos!

El verano es una época ideal para ello. El entorno es más flexible y las consecuencias suelen ser menos importantes. Podemos probar cosas nuevas con un coste de error generalmente más bajo.

Y esto no ocurre solo en vacaciones. En el trabajo también solemos avanzar a través de pequeños retos: hablar en una reunión, probar un nuevo método o aceptar un proyecto diferente. No hace falta revolucionarlo todo; a veces basta con dar un pequeño paso al lado.

La zona de confort no es necesariamente un freno. **Es una base.** Un lugar donde descansamos antes de salir un poco más allá. Así es como ampliamos progresivamente nuestro terreno, tanto en los viajes como en la oficina.

"Explorar no siempre significa cruzar el mundo. A veces, basta con dar un paso ligeramente diferente al anterior."



Ejercicio práctico

Entre estas ideas, ¿cuál podrías probar durante tus vacaciones?

- Probar un plato que normalmente no habrías elegido
- Elegir una opción que normalmente habrías descartado
- Cambiar un pequeño hábito (horario, actividad, lugar...)

La idea no es cambiarlo todo, sino simplemente dar un paso ligeramente diferente al anterior.

Las soft skills del explorador*

Adaptabilidad (p.5 del diccionario)

La capacidad de ajustar los propios comportamientos ante contextos cambiantes. Un tren cancelado. Un tiempo imprevisible. Un plan que se tuerce... El explorador adaptable no se aferra a su programa inicial. Observa, entiende qué ha cambiado y reajusta el rumbo. La adaptabilidad se basa en una flexibilidad mental: aceptar que el contexto evoluciona y ajustar las estrategias en función de la nueva información. Implica renunciar rápidamente a un plan que ya no funciona para construir otro más adecuado a la situación. En un viaje, un imprevisto puede convertirse en un descubrimiento. En el trabajo, un cambio organizativo, una nueva herramienta o un equipo diferente no se transforman automáticamente en una crisis. **La adaptabilidad no consiste en sufrir los cambios. Consiste en mantener la capacidad de actuar cuando el contexto evoluciona.**

Curiosidad (p.22 del diccionario)

Esa disposición a explorar y comprender nuevas ideas o experiencias. Es el motor silencioso de toda exploración. ¿Por qué los habitantes hacen las cosas así? ¿Qué historia se esconde detrás de este lugar? ¿Y si tomo esta calle en vez de otra?

La curiosidad nos impulsa a hacer una pregunta más, a mirar más allá de la superficie y a cuestionar lo que damos por hecho. Activa una búsqueda voluntaria de nueva información, ampliando poco a poco nuestro campo de conocimientos y perspectivas. También permite cuestionar nuestros automatismos y enriquecer progresivamente nuestra comprensión del mundo.

En los viajes, transforma un destino en un terreno de juego. En el trabajo, alimenta la innovación, la comprensión de los retos y la apertura a ideas que vienen de otros lugares. **Sin curiosidad, consumimos una experiencia. Con curiosidad, la comprendemos.**

Tolerancia a la incertidumbre (p.61 del diccionario)

La capacidad de mantener la calma ante situaciones imprevisibles o ambiguas. Viajar es aceptar que no podemos controlarlo todo: un idioma que hablamos a medias, códigos que desconocemos o respuestas que tardan en llegar. El explorador avanza a pesar de la incertidumbre. Decide con lo que tiene. Prueba, observa y ajusta. La tolerancia a la incertidumbre permite seguir tomando decisiones y actuando incluso cuando no se dispone de toda la información. Las investigaciones muestran que las personas que desarrollan esta competencia gestionan mejor la ambigüedad y toman decisiones con más facilidad cuando los datos son incompletos. En un entorno profesional donde todo cambia rápidamente, esta habilidad permite seguir avanzando incluso cuando todavía no está todo claro. **No se trata de disfrutar de la incertidumbre, sino de saber convivir con ella.**

Descubre todas las
soft skills en **nuestro**
diccionario.



Consejos & trucos

Gestionar los imprevistos con una sonrisa

Perder el autobús. Una reserva que no aparece. Un tiempo totalmente imprevisible. Los imprevistos forman parte del viaje y, muchas veces, acaban convirtiéndose en los mejores recuerdos. Aunque, para ello, primero hay que saber recibirlos...

Desde el punto de vista psicológico, a nuestro cerebro no le entusiasman demasiado los imprevistos. Prefiere lo que puede anticipar, controlar y planificar. ¿Por qué? Porque eso le proporciona una sensación de control, fundamental para reducir la incertidumbre. **En cambio, una situación inesperada puede activar cierto nivel de estrés... incluso cuando no tiene verdadera importancia.**

La buena noticia es que esta reacción no es inevitable. Nuestra capacidad de adaptación, también llamada flexibilidad cognitiva, nos permite cambiar de perspectiva frente a una situación. En otras palabras: transformar un "problema" en una "oportunidad". Y ahí es precisamente donde muchas veces ocurre la magia.

¡Te proponemos 5 reflejos que puedes adoptar durante las vacaciones!



¿Cómo reaccionar con calma ante un imprevisto sin entrar en pánico?



Un imprevisto desencadena casi siempre una reacción automática de estrés.

Antes de buscar una solución, tómate un momento para respirar. Unas cuantas respiraciones suelen ser suficientes para reducir la activación emocional. El cerebro puede entonces salir del modo reflejo y movilizar recursos más analíticos. Y, cuando la emoción se estabiliza, tomar decisiones resulta mucho más fácil.

¿Cómo dejar de estresarte por lo que no puedes controlar?



No puedes hacer nada con el retraso de un vuelo. Pero sí puedes decidir cómo reaccionar ante ello. Redirigir tu energía hacia aquello que depende de ti reduce la sensación de impotencia y te ayuda a volver a ponerte en marcha.

¿Cómo reaccionar cuando tu plan se viene abajo?



Busca la opción B (muchas veces es mejor).

¿El restaurante estaba completo y acabaste descubriendo un sitio inesperado?
¿El sendero cerrado te llevó hasta un mirador que no conocías? La alternativa no siempre es una opción de segunda categoría. Obliga a salir del plan inicial, y esa flexibilidad a veces abre puertas mejores que las previstas desde el principio.

¿Cómo encontrar ayuda cuando te bloqueas?



Pedir ayuda es una competencia.

En una situación imprevista, el cerebro tiende a centrarse únicamente en el problema. Abrir la conversación suele ampliar las posibles soluciones. Un local, otro viajero, el personal de un hotel... Muchas veces las soluciones aparecen donde menos las esperas. Atreverse a pedir ayuda ya es una forma de adaptarse.

¿Cómo gestionar mejor los imprevistos con el tiempo?



Cada imprevisto superado refuerza tu experiencia. El cerebro aprende por repetición: cuanto más gestionas situaciones inesperadas, más familiares se vuelven y menos estrés generan la próxima vez. No hace falta analizarlo todo; basta con recordarte, aunque sea mentalmente: "Lo he gestionado. La próxima vez, sabré hacerlo".

El retrato de una expatriada



Vivir y trabajar en el extranjero: lo que realmente cambia

Hay decisiones que se parecen a un salto al vacío. Dejar tu país, tu rutina, tus referencias y construir una vida en otro lugar, en un idioma que a veces ni siquiera es el tuyo, dentro de una cultura con sus propios códigos. Eso es lo que llamamos, con una expresión que casi parece demasiado suave, salir de la zona de confort.

Pero ¿qué se esconde realmente detrás de esta expresión convertida en eslogan? Detrás de las fotos de paisajes lejanos y de los estados de LinkedIn que celebran la aventura, existe una realidad mucho más matizada, hecha de pequeñas victorias y de auténticos momentos de soledad. Vivir y trabajar en el extranjero implica aceptar sentirse perdido a veces, para aprender mejor quién eres realmente.

Para esta entrevista, queríamos poner palabras concretas a esta experiencia. Por eso, tenemos el placer de compartir el testimonio de **Géraldine Weber Budd, Key Account Manager España en PerformanSe**. Le hemos hecho esas preguntas que no siempre nos atrevemos a plantear.

Qué fue lo que te impulsó, al principio, a irte a vivir y trabajar al extranjero?

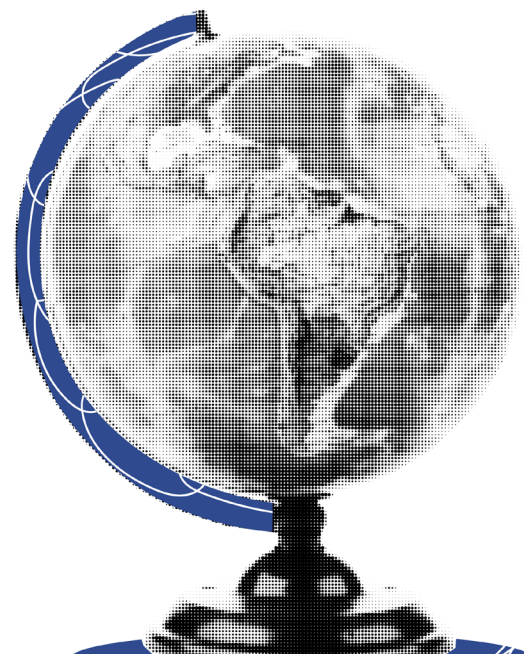
En realidad, me fui primero para estudiar. El verdadero detonante fue conocer a una amiga alemana en Chile. Ella acababa de volver de pasar un año en Barcelona, estaba encantada y hablaba español muchísimo mejor que yo, a pesar de que yo llevaba años estudiándolo. Entonces pensé que ya era hora de cambiar eso. Así que presenté mi candidatura Erasmus poniendo Barcelona como primera opción, isin haber puesto siquiera un pie allí todavía!

Con la perspectiva del tiempo, qué es lo que más te marcó durante tus primeros meses allí?

Una sensación de libertad y de desconocido, mezclada con la certeza de haber elegido bien una ciudad de tamaño humano y llena de oportunidades. Esa sensación nunca me ha abandonado, y ya hace 22 años que vivo aquí.

Hoy, después de tantos años, qué te hace pensar que realmente quieres seguir viviendo allí?

Aunque no pasé allí mi infancia, fue el lugar donde crecí como adulta. Allí terminé mis estudios, salí de fiesta, encontré mis primeros trabajos, compré mi primer piso y nació mi hijo, que hoy siente este lugar como su hogar. Esa sensación tan valiosa: **la de volver a casa.**



Cuál ha sido la mayor dificultad de adaptación a largo plazo?

La lengua catalana y la cultura catalana son dos elementos clave para una integración realmente local. Comprender y respetar el idioma, la historia, los retos y las tradiciones no es algo sencillo: a veces el círculo puede parecer cerrado. Y, sin embargo, una vez que entras en él, descubres una riqueza inmensa.

Qué te ha enseñado esta experiencia sobre ti misma?

Si alguien me hubiera dicho que, 22 años después, viviría y trabajaría en una pequeña ciudad catalana a 30 km de Barcelona, probablemente no me lo habría creído. Y, sin embargo, visto con perspectiva, todo parece haber encajado. Esta experiencia sigue empujándome a ser audaz y a atreverme con cosas nuevas.

Hoy en día, qué haces de manera diferente en tu trabajo o en tu forma de afrontar las situaciones?

Intento mantener una mirada fresca y curiosa, y me gusta explorar cosas nuevas. Esa es también una de las razones por las que disfruto especialmente del trabajo en equipo: permite cruzar puntos de vista y enriquecer la reflexión.

Si tuvieras que dar un consejo a alguien que está pensando en expatriarse, cuál sería?

Si de verdad te apetece, entonces: ¡adelante! En cuanto al trabajo, dominar el idioma es, evidentemente, esencial. Puede parecer obvio, pero conozco a muchos expatriados ingleses y franceses que no hablan la lengua y aun así consiguen salir adelante. Las oportunidades son más limitadas, sí, pero nada es imposible. **Así que, una vez más: ¡adelante!**

Ejercicio práctico

Imagina... Si te fueras a vivir al extranjero durante un año:

- ¿A dónde irías?
- ¿Qué sería lo que más te entusiasmaría?
- ¿Qué es lo que te haría dudar



Gracias Géraldine !

La pausa científica

El poder del aburrimiento

Hacemos todo lo posible por evitarlo. Llenamos los silencios, hacemos scroll entre dos semáforos, ponemos una serie incluso antes de deshacer la maleta. El aburrimiento tiene mala fama. Y, sin embargo, numerosos investigadores en psicología sugieren que aburrirse puede tener efectos beneficiosos.

¿Qué es exactamente el aburrimiento?

No es cansancio. No es tristeza. El aburrimiento es ese estado particular en el que buscamos una estimulación que no encontramos del todo, un vacío que no sabemos inmediatamente cómo llenar. Incómodo, sí. Pero es precisamente esa pequeña incomodidad lo que también puede hacerlo útil.

Lo que ocurre cuando nos aburrimos

Cuando el cerebro deja de centrarse en una tarea concreta, no se apaga. Activa con más intensidad un conjunto de regiones conocido como “red neuronal por defecto”. Esta red está muy implicada en lo que los psicólogos llaman mind wandering, o pensamiento errante. La mente empieza a divagar: conecta ideas, revisita recuerdos, imagina escenarios. Este funcionamiento interno y silencioso está asociado a la creatividad y a la reflexión personal.

Algunos experimentos en psicología han demostrado que, después de realizar una tarea monótona o poco estimulante, las personas generan más ideas originales. No necesariamente porque hayan pensado con más intensidad, sino porque su mente ha tenido más espacio para explorar libremente.

El aburrimiento como espacio de autoconocimiento

Aburrirse también significa quedarse a solas con uno mismo, sin distracciones. Y eso no es algo menor. En esos momentos, ciertas preguntas aparecen con más facilidad: *¿qué es lo que realmente me falta? ¿Qué me gusta de verdad? ¿Dónde estoy ahora mismo?*

Ese diálogo interior silencioso alimenta la claridad mental. Ayuda a identificar lo importante y a desenredar aquello que nos sobrecarga. En vacaciones, muchas veces es precisamente en esos momentos de aparente vacío —una siesta bajo un árbol, una hora sin ningún plan— cuando maduran decisiones o se aclaran deseos.

Por qué huimos de él (y lo que eso nos cuesta)

Nuestro entorno nos empuja constantemente a llenar cada pequeño hueco. ¿Un minuto de espera? Sacamos el móvil. ¿Un viaje en tren? Ponemos un podcast. El vacío da miedo, como si fuera sinónimo de falta de productividad o de inutilidad. En entornos donde se valora la actividad permanente, no hacer nada puede incluso percibirse como una pérdida de tiempo.

Pero, al intentar llenar cada instante, privamos al cerebro de sus momentos de respiración. La sobrecarga de información puede agotarnos sin necesariamente enriquecernos. Y, paradójicamente, cuanto más intentamos estimular el cerebro de forma constante, menos espacio le dejamos para crear algo realmente nuevo.

Aburrirse se aprende (o, mejor dicho, se reaprende)

De niños sabíamos hacerlo. Mirábamos el techo. Inventábamos historias con tres piedras. En algún lugar, esa capacidad sigue ahí, simplemente enterrada bajo las notificaciones.

Algunas ideas concretas para reencontrarte con el aburrimiento:

- *Deja pasar diez minutos sin hacer nada y sin mirar el móvil. Simplemente observa lo que aparece.*
- *Camina sin música ni podcast. Deja que los pensamientos lleguen solos.*
- *Resiste la necesidad de llenar todos los silencios cuando estés con otras personas. El aburrimiento compartido a veces da lugar a las mejores conversaciones.*
- *Acepta que una hora “no productiva” no es una hora perdida.*

**El aburrimiento
no es solo un
problema que
haya que evitar.
También es un
recurso que
merece ser
recuperado.**

Juegos | Quién soy?

Soy una ciudad donde puedes subir muy alto para ver todo el mar. Allí se comen pastéis y se escucha fado.

Soy...

Siempre estoy demasiado lleno al salir... y aún más al volver.

Soy...

Soy un país donde los trenes son muy puntuales. Allí es habitual quitarse los zapatos al entrar en casa.

Soy...

Me prometen "solo 10 minutos"... y a veces acabo ocupando toda la tarde.

Soy...

Soy una isla donde los paisajes parecen casi irreales. Entre volcanes, cascadas y hielo, todo cambia muy rápido.

Soy...

Sin mí, algunas personas se sienten perdidas. Conmigo, a veces olvidan mirar a su alrededor.

Soy...

Soy una ciudad colorida, animada y llena de mercados y aromas. Es fácil perderse en mí... y ahí está precisamente la gracia.

Soy...

Suelo empezar con un "solo vamos a mirar"... y termino con una bolsa más.

Soy...

Las respuestas están al final del cuaderno!

**"El secreto del éxito es
convertir tu vocación en
tus vacaciones!"**

Cultura

¿Y si todos fuéramos un poco exploradores?

Solemos imaginar a los exploradores como aventureros que viajaban hasta el fin del mundo, desafiando océanos o polos. Sin embargo, lo que realmente los distingue no es solo la distancia recorrida, sino su manera de enfrentarse a lo desconocido.

En el siglo XIII, **Marco Polo** (mercader y explorador) dejó Venecia para emprender un viaje que duraría más de veinte años. En una época en la que Asia seguía siendo en gran parte desconocida para Europa, atravesó desiertos, montañas e imperios hasta llegar a la corte de Kublai Kan (emperador). Pero lo que dejó una huella duradera no fue únicamente su recorrido, sino sus relatos. Describió costumbres, inventos y formas de vida que sorprendieron profundamente a sus contemporáneos.

Al contar lo que observaba, abrió una ventana hacia otro mundo y alimentó, durante generaciones, el deseo de explorar más allá de las fronteras conocidas.

Algunos siglos más tarde, **Alexandra David-Néel** llevó esta lógica todavía más lejos. No buscaba únicamente ver, sino comprender. A comienzos del siglo XX, recorrió Asia durante más de catorce años, aprendió idiomas, se sumergió en las culturas y compartió la vida cotidiana de las poblaciones locales. Su hazaña más conocida, entrar en Lhasa —una ciudad cerrada a los extranjeros en aquella época—, exigió meses de preparación y una gran capacidad de adaptación. Pero, más allá de este logro, lo que realmente destaca es su mirada: una mirada curiosa, paciente y profundamente respetuosa, que buscaba comprender el sentido de las cosas en lugar de juzgarlas.

Estos tres exploradores no solo recorrieron el mundo. Compartían una misma actitud: **observar antes de juzgar, intentar comprender y adaptarse a aquello que no estaba previsto.**

Hoy en día, la exploración ha cambiado de escala. Ya no pasa necesariamente por grandes viajes, sino por experiencias mucho más cercanas: descubrir nuevos entornos, abrirse a otros puntos de vista o salir de nuestras costumbres.

Al final, explorar no significa únicamente ir lejos.

¡Significa aceptar mirar de otra manera!

En un registro completamente distinto, **Roald Amundsen** encarna otra faceta de la exploración. En 1911, se convirtió en el primer hombre en alcanzar el polo Sur, en condiciones extremas donde cada decisión contaba. Su éxito no se debió únicamente al valor, sino también a una preparación minuciosa.

Observó, aprendió de las poblaciones locales, adaptó sus métodos y anticipó hasta el más mínimo detalle. Allí donde otros fracasaban, él avanzaba con método, reajustando constantemente su estrategia frente a un entorno imprevisible.

**Un viaje es
lo único que
compras y que
te hace más
rico!**

Mi cuaderno de viaje

Un cuaderno de viaje no consiste en contar todo lo que pasa. Consiste en elegir lo que merece ser recordado.

Lo que ha marcado mi día

Un momento, un lugar, una situación.

El detalle que antes no habría visto

Ese pequeño detalle que probablemente habría pasado por alto pero no hoy.

Lo que no salió como estaba previsto

Y lo que eso cambió.

Lo que me llevo de ello

Una idea, una reflexión, una toma de conciencia.

Lo que eso dice de mí

Mi forma de reaccionar, de adaptarme, de ver las cosas.

Si tuviera que resumir mi día en una frase

Mañana me apetece

El juego de los 7 errores.

Busca las diferencias



A,B,C!

Qué tipo de viajero eres | page 12

Mayoría de A: Te gusta que las vacaciones empiecen sin estrés: reservas hechas, itinerario claro y buenas recomendaciones ya localizadas. Para ti, una buena preparación es la mejor manera de disfrutar plenamente una vez allí. ¿Tu destino ideal? Un lugar donde todo sea fluido, agradable y bien organizado, con la dosis justa de cambio de ambiente para disfrutar de la aventura sin perder tus referencias.

¡Pon rumbo a Japón, Dinamarca o Suiza!

Mayoría de B: Para ti, las mejores vacaciones suelen ser las que no estaban totalmente planificadas. Te gusta pasear sin rumbo, improvisar, cambiar de plan en el último momento y dejar espacio para las sorpresas. ¿Tu destino ideal? Un lugar donde la vida se haga al aire libre, donde el ritmo baje de forma natural y donde los días se decidan casi por intuición.

¡Dirección Grecia, Bali o Portugal!

Mayoría de C: Viajas sobre todo para descubrir algo nuevo: un ambiente, una cultura, una forma de vivir, una gastronomía o incluso una conversación inesperada. ¿Tu destino ideal? Un lugar vibrante, diferente y lleno de experiencias, donde cada desvío pueda convertirse en un descubrimiento.

¡Pon rumbo a Vietnam, Perú o Marruecos!

Quién soy?

El juego de las adivinanzas | page 26

1. Lisboa
2. La maleta
3. Japón
4. La siesta
5. Islandia
6. El GPS
7. Marrakech
8. La tienda de recuerdos

El juego de los 7 errores. p.32



**Esperamos que este
contenido haya animado
vuestras vacaciones!**