

10 consideraciones para descansar mejor

José Benigno Freire, especialista de la Universidad de Navarra, cree que "la vida no se disfruta tanto por el descanso como por el trabajo gustoso".

Terminadas las vacaciones, José Benigno Freire, psicólogo y profesor de la Universidad de Navarra, habla del llamado síndrome posvacacional. Según explica, "todo esto es un poco exageración. Le sacamos chispa psicológica a lo más normal". El experto analiza los principales motivos por los que aparece este síndrome tan actual. "Mucha gente no sabe descansar. Cree que el descanso está hecho para disfrutar de la vida y el trabajo es lo atroz del resto del año". De este modo, "muchos llegan al trabajo cansados y desentrenados. Las vacaciones sirven para remansar fuerzas para el resto del año. Si uno lo piensa bien, la vida se disfruta más por el trabajo, pues las vacaciones son un mes y el trabajo 11".

Por otro lado, resalta la necesidad de cambiar la mentalidad con la que vamos de vacaciones. "Son el tiempo del año que se necesita para poder estar bien psicológicamente, disfrutar y ampliar el patrimonio familiar durante los otros 11 meses. Debemos programar las vacaciones pensando en el trabajo posterior. Son un tiempo de paso, lo estable es el resto".

10 consideraciones para descansar mejor

El profesor Freire ofrece diez observaciones en torno al descanso:

1. El hombre es un ser para la acción. Lo genuino del hombre es hacer.
2. Incluso la contemplación es una acción.
3. El descanso es una inevitable necesidad de la limitación del ser, no de la condición del ser.
4. El descanso es una actividad del hombre cansado para reponer fuerzas para volverse a cansar. El "arte de descansar" consiste en encontrar actividades que faciliten y no entorpezcan el trabajo posterior. No supondría un descanso aquella actividad que impida, lesione o entorpezca el trabajo posterior.
5. El descanso es una necesidad de la persona, no sólo del cuerpo. Uno de los mejores descansos son aquellas actividades que refrescan el hecho de que somos criaturas, nos distancian momentáneamente de lo material y nos reponen fuerzas psicosomáticas.
6. La pereza no descansa; por el contrario, cansa.
7. El aburrimiento cansa todavía más que la pereza.
8. En condiciones de normalidad, para reparar el cansancio habitual no se necesita mucho tiempo de descanso.
9. El trabajo que más cansa es el que se realiza mal o sin orden.
10. La vida no se disfruta tanto por el descanso como por el trabajo gustoso.

Familia: Diez mandamientos para ser buenos padres

1. Demuéstrale lo mucho que le quieres.

Todos los padres quieren a sus hijos pero ¿se lo demuestran cada día?, ¿les dicen que ellos son lo más importante que tienen, lo mejor que les ha pasado en la vida? No es suficiente con atender cada una de sus necesidades: acudir a consolarle siempre que llore, preocuparse por su sueño, por su alimentación; los cariños y los mimos también son imprescindibles. Está demostrado; los padres que no escatiman besos y caricias tienen hijos más felices que se muestran cariñosos con los demás y son más pacientes con sus compañeros de juegos. Hacerles ver que nuestro amor es incondicional y que no está supeditado a las circunstancias, sus acciones o su manera de comportarse será vital también para el futuro. Sólo quien recibe amor es capaz de transmitirlo. No se van a malcriar porque reciban muchos mimos. Eso no implica que dejen de respetarse las normas de convivencia.

2. Mantén un buen clima familiar. Para los niños, sus padres son el punto de referencia que les proporciona seguridad y confianza. Aunque sean pequeños, perciben enseguida un ambiente tenso o violento. Es mejor evitar discusiones en su presencia, pero cuando sean inevitables, hay que explicarles, en la medida que puedan comprenderlo, qué es lo que sucede. Si nos callamos, podrían pensar que ellos tienen la culpa. Si presencian frecuentes disputas entre sus padres, pueden asumir que la violencia es una fórmula válida para resolver las discrepancias.

3. Educa en la confianza y el diálogo. Para que se sientan queridos y respetados, es imprescindible fomentar el diálogo. Una explicación adecuada a su edad, con actitud abierta y conciliadora, puede hacer milagros. Y, por supuesto, ¡nada de amenazas! Tampoco debemos prometerles nada que luego no podamos cumplir; se sentirían engañados y su confianza en nosotros se vería seriamente dañada. Si, por ejemplo, nos ha surgido un problema y no podemos ir con ellos al cine, tal como les habíamos prometido, tendremos que aplazarlo, pero nunca anular esa promesa.

4. Debes predicar con el ejemplo. Existen muchos modos de decirles a nuestros hijos lo que deben o no deben hacer, pero, sin duda, ninguno tan eficaz como poner en práctica aquello que se predica. Es un proceso a largo plazo, porque los niños necesitan tiempo para comprender y asimilar cada actuación nuestra, pero dará excelentes resultados. No olvidemos que ellos nos observan constantemente y "toman nota". No está de más que, de vez en cuando, reflexionemos sobre nuestras reacciones y el modo de encarar los problemas. Los niños imitan los comportamientos de sus mayores, tanto los positivos como los negativos, por eso, delante de ellos, hay que poner especial cuidado en lo que se dice y cómo se dice.

5. Comparte con ellos el máximo de tiempo. Hablar con ellos, contestar sus preguntas, enseñarles cosas nuevas, contarles cuentos, compartir sus juegos... es una excelente manera de acercarse a nuestros hijos y ayudarles a desarrollar sus capacidades. Cuanto más pequeño sea el crío, más fácil resulta establecer con él unas relaciones de amistad y confianza que sienten las bases de un futuro entendimiento óptimo. Por eso, tenemos que reservarles un huequcito diario, exclusivamente dedicado a ellos; sin duda, será tan gratificante para nuestros hijos como para nosotros. A ellos les da seguridad saber que siempre pueden contar con nosotros. Si a diario queda poco tiempo disponible, habrá que aprovechar al máximo los fines de semana.

6. Acepta a tu hijo tal y como es. Cada crío posee una personalidad propia que hay que aprender a respetar. A veces los padres se sienten defraudados porque su hijo no parece mostrar esas cualidades que ellos ansiaban ver reflejadas en él; entonces se ponen nerviosos y experimentan una cierta sensación de rechazo, que llega a ser muy frustrante para todos. Pero el niño debe ser aceptado y querido tal y como es, sin tratar de cambiar sus aptitudes. No hay que crear demasiadas expectativas con respecto a los hijos ni hacer planes de futuro. Nuestros deseos no tienen por qué coincidir con sus preferencias.

7. Enséñale a valorar y respetar lo que le rodea. Un niño es lo suficientemente inteligente como para asimilar a la perfección los hábitos que le enseñan sus padres. No es preciso mantener un ambiente de disciplina exagerada, sino una buena dosis de constancia y naturalidad. Si se le enseña a respetar las pequeñas cosas -ese jarrón de porcelana que podría romper y hacerse daño con él, por ejemplo-, irá aprendiendo a respetar su entorno y a las personas que le rodean. Muchos niños tienen tantos juguetes que acaban por no valorar ninguno. A menudo son los propios padres quienes, como respuesta a las carencias que ellos tuvieron, fomentan esa cultura de la abundancia. Lo ideal sería que poseyeran sólo aquellos juguetes con los que sean capaces de jugar y mantener cierto interés. Guardar algunos juguetes para más adelante puede ser una buena medida para que no se vea desbordado y aprenda a valorarlos.

8. Los castigos no le sirven para nada. Los niños suelen recordar muy bien los castigos, pero olvidan qué hicieron para "merecerlos". Aunque estas pequeñas penalizaciones estén adecuadas a su edad, si se convierten en técnica educativa habitual, nuestros hijos pueden volverse increíblemente imaginativos. Disfrazarán sus actos negativos y tratarán de ocultarlos. Podemos ofrecerles una conducta aceptable con otras alternativas.

9. Prohíbele menos, elógiale más. Para un crío es tremendamente estimulante saber que sus padres son conscientes de sus progresos y que además se sienten orgullosos de él. No hay que escatimar piropos cuando el caso lo requiera, sino decirle que lo está haciendo muy bien y que siga por ese camino. Reconocer y alabar es mucho mejor que lo que se suele hacer habitualmente: intervenir sólo para regañar. Siempre mencionamos sus pequeñas trastadas de cada día. ¿Por qué no hacemos lo contrario? Si, con un gesto cariñoso o un ratito de atención resaltamos todo lo positivo que nuestros hijos hayan realizado, obtendremos mejores resultados.

10. No pierdas nunca la paciencia. Difícil, pero no imposible, Por más que parezcan estar desafiándote con sus gestos, sus palabras o sus negativas, nuestro objetivo prioritario ha de ser no perder jamás los estribos. En esos momentos, el daño que podemos hacerles es muy grande. Decirles: "No te aguanto"; "Qué tonto eres"; "Por qué no habrás salido como tu hermano" merman terriblemente su autoestima. Al igual que sucede con los adultos, los niños están muy interesados en conocer su nivel de competencia personal, y una descalificación que provenga de los mayores echa por tierra su autoconfianza. Contar hasta diez, salir de la habitación..., cualquier técnica es válida antes de reaccionar con agresividad ante una de sus trastadas. En caso de que se nos escape un insulto o una frase descalificadora, debemos pedirles perdón de inmediato. Reconocer nuestros errores también es positivo para ellos.