

Septiembre, volver a empezar



MARTA DÍAZ DE RADA SOLANO PSICÓLOGA SANITARIA

“Hay que marcarse nuevos propósitos pero sin saturarnos”

Septiembre es una nueva oportunidad. Para comenzar a estudiar un idioma, apuntarnos al gimnasio, hacer régimen o mejorar la relación de pareja. El nuevo curso escolar nos ayuda a marcarnos propósitos personales sea cual sea nuestra edad

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

La niña se sabía de memoria los anuncios de los fascículos para aprender inglés, francés, alemán o italiano con cintas de cassette que la tele bombardeaba todas las sobremesas desde finales de agosto. Hoy, sus hijos, no saben qué son los fascículos (y muchos menos las cintas) pero sí que han visto estos días en las librerías algunas coleccionables de repostería, costura o incluso de la Segunda Guerra Mundial. Acaba de arrancar septiembre y, una vez más, llega la oportunidad de empezar de nuevo. Comenzando una nueva colección, apuntándonos de una vez por todas (y esta es la definitiva, pensamos) a clases de inglés, haciendo una dieta de adelgazamiento, prometiéndonos llevar las asignaturas al día o inscribiéndonos en yoga las mañanas que no tengamos que cuidar a los nietos. Sea cual sea nuestra edad, el comienzo del curso escolar marca nuestra vida mucho más que el año nuevo en enero. Así lo explica la psicóloga sanitaria Marta Díaz de Rada Solano, pamplonesa de 32 años, casada y madre de dos niñas de 4 y 2 años. Asegura que los nuevos propósitos están “muy bien” pero no deben “saturarnos”.

Superado el síndrome postvaca-



La psicóloga pamplonesa Marta Díaz de Rada, de 32 años, durante la entrevista.

LUIS CARMONA

cional llegan los propósitos de septiembre. ¿Son positivos?

Claro. Marcarnos objetivos es intentar alcanzar nuestro ‘yo ideal’, lo que nos gustaría ser en el terreno laboral, personal, de salud... Y eso está muy bien. Por eso, al llegar el nuevo curso nos apun-

tamos al gimnasio, empezamos a practicar deporte, iniciamos un régimen o intentamos mejorar la relación con nuestra pareja. En septiembre, veo casos en la consulta de parejas a las que no les ha ido bien en verano y quieren empezar el curso con una terapia

para solucionar sus problemas. **Pero, quizá, nos ilusionamos en exceso y nos marcamos demasiados objetivos.**

Ahí está el problema. Los propósitos deben ser realistas, objetivos y nos deben motivar. Si no puedo ir al gimnasio lunes, miér-

coles y viernes, es mejor que vaya solo los lunes y me proponga ir a trabajar en bici o subir andando las escaleras de mi casa que dejar de ir. O si no me gusta hacer aparatos en el gimnasio, ¿para qué me apunto? ¿No sería mejor hacer zumba o spinning? En definitiva, no tenemos que ser tan radicales, apostar todo o nada. Hay que buscar un término medio.

Porque eso es lo que suele ocurrir. Llega octubre o noviembre y nos borramos de las actividades que habíamos iniciado.

Eso ocurre por haber querido abarcar demasiado o por marcarnos tareas que no nos gustan. Vemos que no nos da tiempo, que tenemos muchas obligaciones, que no estamos motivados. Pero no debemos vivir esa situación como un fracaso sino aprender de la propia experiencia.

Actividad y ocio

Habla de que no debemos saturarnos de actividades. Eso ocurre a veces con los niños.

¡Buf! A mi consulta vienen niños que no tienen ni una tarde libre. Hacen futbito, inglés, música, catequesis... Y los niños necesitan un tiempo para aburrirse y jugar. Conforme avanzan los cursos, los estudios son cada vez más exigentes y precisan de más tiempo para estudiar. Además, hay que dejar tiempo libre para los imprevistos que puedan surgir.

Entonces, ¿qué recomendación?

Que hagan una o dos actividades que les gusten pero no más. El resto de las tardes las deben tener libres para lo que quieran.

En el caso de los padres, la vida gira alrededor de nuestros hijos y sus actividades extraescolares (traerles, recogerles, esperarles...) ¿Es bueno?

Es cierto que cuanto más pequeños son los niños, más atención hay que dedicarles. Pero es muy importante que los padres destinen un tiempo a la semana para ellos mismo, para recargar las pilas. Pueden ir al gimnasio, a co-

NUEVO CURSO, DISTINTAS EDADES

Niños, no sobrecargarles de actividades



Entrenamientos de futbito, balonmano, clases de lenguaje musical, piano, inglés... Los padres se afanan estos días en organizar el calendario de actividades de sus hijos para el nuevo curso escolar, para que no se solapen los horarios y coincidan unos hijos con otros en los desplazamientos a la piscina, la escuela de música o la academia de idiomas. La psicóloga sanitaria Marta Díaz de Rada Solano recuerda que está “muy bien” que los niños hagan **actividades** pero **“sin saturarles”**. “Lo ideal es que hagan dos cosas (deporte, idioma, instrumento...) Algo que les guste. Pero **es bueno que tengan tardes libres** para jugar, aburrirse o estar con sus amigos”. El aburrimiento, recuerda, impulsa la creatividad. **“Los niños tienen que jugar**. Hay algunos que llegan al fin de semana locos por jugar con su juguete favorito”.

Además, añade la psicóloga, conforme avanzan los cursos los estudios se vuelven cada vez más exigentes y se necesita **tiempo para las tareas**.

Jóvenes, mejorar en los estudios



El inicio de un nuevo curso escolar ofrece la oportunidad a los estudiantes de Secundaria y universitarios a marcarse **propósitos académicos**: mejorar el rendimiento, llevar las asignaturas al día, apuntarse a alguna clase de apoyo de las materias que suponen mayor dificultad (matemáticas...) o comenzar a estudiar un nuevo idioma. Para muchos, además, supone un cambio de ciudad (si salen a estudiar a otra universidad), un nuevo entorno, nuevos amigos... El comienzo de curso,

añade la psicóloga Marta Díaz de Rada, sirve para marcarse **objetivos de salud**. “Muchos empiezan a hacer deporte, a ir al gimnasio, a correr... O se plantean iniciar una dieta de adelgazamiento”. **Las relaciones sociales y de pareja** son también muy importantes. “Es el momento de hacer nuevos amigos, de quedar con los de otros años (si cada uno empieza unos nuevos estudios) o de encontrar pareja si no se tiene”.

Adultos, encontrar tiempo



El nuevo curso escolar varía mucho para los adultos según si son solteros, casados, si tienen hijos... “Cuando más pequeños se tienen los niños, más aten-