

Fecha: 24/08/2018
 Fuente: La Estrella de Concepción
 Pag: 18
 Art: 2
 Título: Expertos entregan sus tips para no dejar las tareas a medias en la casa

Tamaño: 31,1x30,1
 Cm2: 937,6

Tiraje: 11.200
 Lectoría: 33.600
 Favorabilidad: No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Expertos entregan sus tips para no dejar las tareas a medias en la casa

Si es de esas personas que se propone dejar el hogar reluciente en la mañana, pero por la noche casi no puede avanzar entre la ropa que quedó tirada en el piso, siga los consejos de los especialistas y fíjese una a una las metas para ordenar.

Michael Seguel P.
 cronica@estrellaconce.cl

Si le pasa que se promete a sí mismo hacer en el día un sinnúmero de tareas hogareñas y cuando llega la noche se da cuenta de que apenas terminó el 50% o menos; o si es de esas personas a quienes la ansiedad no lo deja terminar una cosa y ya comienza a hacer otra o, si le hablan de un tema y lo olvida porque sonó el celular o pasó una mosca volando, ésta nota es para usted.

La buena noticia es que la poca concentración o la pérdida rápida de ésta, así como la falta de organización, se pueden combatir.

La Estrella consultó a expertos para conocer sus tips para no andar despistado y terminar las tareas que se proponga.

EL VASO MEDIO LLENO

Sergio Espinoza, psicólogo y director de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (UBO)**, dice que para combatir las desconcentraciones lo primero que debe hacer es encontrar una motivación o sentido a lo que está haciendo. Incluso, si se trata de una conversación.

"El punto clave de la capacidad de concentración

tiene que ver con la motivación. Hay personas que son capaces de asignarles un sentido personal" a lo que hacen, dice Espinoza.

El experto aconseja ver el vaso medio lleno y no pensar que todo lo que se hace es un sacrificio.

FÍJESE METAS UNA A UNA

Junto con la motivación para realizar acciones, es importante fijarse metas una a una.

Espinoza plantea que debe programar sus acciones teniendo en mente los resultados a corto plazo que obtendrá con cada una de ellas.

"Ordeno la casa para que sea agradable para esa persona que me visitará. O barro u ordeno los libros.

Las cosas de una a una", detalla Espinoza.

REALISTA

Macarena Troncoso, psicóloga y académica de la **Universidad de Las Américas (UDLA)**, dice que es bueno ponerse metas, pero siendo realista.

"Uno tiene que ser realista con las expectativas y saber que las cosas cuestan. (No hacerlo) sería faltar a un com-

promiso con uno mismo", dice Troncoso.

Añade que, antes de empezar cualquier actividad, se debe preguntar "cuánto me voy a demostrar, qué voy a dejar de hacer para poder lograrlo. Quizás voy a querer tener un curso de idiomas por Internet. Tengo que tener una motivación m u y

grande para llegar al final del curso. Estudiar y tomar el tiempo que corresponde para aprender inglés. Entonces, si me distraigo fácilmente, si a las dos semanas no veo resultados o me desmotivo, allí es donde está el peligro de dejar las cosas a la mitad".

NO SE CREA "FLASH"

"Cabe la posibilidad de ser arrastrado por la sensación de ansiedad; querer hacerlas todas", dice Espinoza, quien agrega que "eso es un error. No se hacen las cosas bien por querer hacerlo todo

al mismo tiempo".

Por eso, la recomendación de los expertos es que la ansiedad y el apuro no le ganen y sepa controlar estos impulsos cuando realice sus tareas, ya sea en el hogar o bien en el trabajo.

Como "el tiempo es oro", también se recomienda poner un horario límite para lograr hacer cada una de las tareas que tiene planeadas durante el día. Para los más apurados, una buena idea es poner una alarma con un margen de 10 o 15 minutos extra para que tenga la sensación de que terminó con anticipación lo que tenía presupuestado en un comienzo.

EN EL VELADOR

Para Espinoza, dependiendo del orden del dueño de casa, es recomendable que arme una lista con las tareas que hará en el día y con los pendientes que quedaron del día anterior. Por ejemplo: Lavar la ropa, limpiar los vidrios.

Pero no sólo eso. Los expertos recomiendan que esa lista esté a la vista, por lo que un buen consejo es dejarla encima del velador.

Ojo, los expertos recomiendan que usted no arme la lista tarde en la noche. Acuérdesse de que la



Cabe la posibilidad de ser arrastrado por la sensación de ansiedad; querer hacerlas todas (...). Eso es un error. No se hacen las cosas bien, por querer hacerlo todo"

Sergio Espinoza,
 psicólogo

desconexión y el descanso son vitales para que al día siguiente pueda funcionar y cumplir con sus tareas.

MEDIANO PLAZO

Si usted espera sentirse como el "rey del orden" al día siguiente de seguir estos consejos, le tenemos una mala noticia.

Los expertos dicen que los resultados concretos se obtendrán en el mediano plazo: por lo menos en una o dos semanas después de empezar a aplicar estas técnicas.

Mientras tanto, trate de disciplinarse para así tener un hogar más ordenado, donde en realidad pueda relajarse al llegar del trabajo. ☺





Fecha: 24/08/2018
Fuente: La Estrella de Concepción
Pag: 18
Art: 3

Tamaño: 31,0x7,3
Cm2: 225,1

Tiraje: 11.200
Lectoría: 33.600
Favorabilidad: No Definida

Título: Expertos entregan sus tips para no dejar las tareas a medias en la casa

SIGA ESTOS CONSEJOS PARA INCLUIR A LOS ABUELOS EN LAS ACTIVIDADES FAMILIARES

1 Que pasen a buscar a los niños al colegio

Una de las recomendaciones del psicólogo Sergio Espinoza es dejar que los mayores de la casa tengan un día destinado a sus hijos o nietos. "Una buena recomendación es que los adultos mayores puedan ir a buscar a sus nietos al colegio. Por ejemplo, los días viernes. Que todos los viernes sean los días en que los abuelos cumplan esa tarea", dice Espinoza, quien aconseja que los mayores de la casa se vuelvan así parte relevante de las responsabilidades de la familia.

2 Sumarlos al domingo familiar

"Es importante que, además se generen, en la medida de lo posible, espacios de participación del adulto mayor en la familia, con los más cercanos y no aislarlos del ambiente", dice Christian Arriagada, académico de Trabajo Social de la [Universidad San Sebastián](#). Por eso, recomienda que se los sume a los domingos familiares para que el "abuelito" cuente sus historias a los nietos y comparta en ese espacio privilegiado con los demás miembros de la familia.

3 Entregarles otras labores en la casa

Dar de comer o pasear a las mascotas, arreglar muebles de la casa, que jueguen con los niños o simplemente que colaboren en la cocina, son algunas de las actividades cotidianas que recomiendan los expertos para que los abuelos no se sientan aislados en la casa. "Es clave que la familia logre generar constantemente procesos de inclusión y de participación (los adultos mayores) son quienes tienden a ser aislados y con ello se afecta su calidad de vida en ámbitos como la salud mental, reconocimiento del otro o la participación", dice Arriagada.