psicología

Por José Ignacio Martínez
Psicólogo

test

¿Estás desmotivada?

Cuando al regreso de las vacaciones te parece que no vas a poder enfrentarte a la rutina y que cada día te costará más levantarte de la cama, quizá lo que necesites sea poner a prueba tu motivación.

1. Has vivido estas vacaciones como si no tuvieras que volver nunca.
V❑ F❑

2. Al irte, dejaste atrás bastantes asuntos que estaban pendientes de resolver.
V❑ F❑

3. Todos los años te cuesta la vuelta pero enseguida coges el ritmo.
V❑ F❑

4. A pesar de todo, hay muchos proyectos en los que estás ilusionada.
V❑ F❑

5. Aunque te sientas agotada tratas de transmitir optimismo a tus hijos.
V❑ F❑

6. Ni siquiera te apetece llamar y volver a ver a todos tus amigos.
V❑ F❑

7. Al volver al trabajo tienes muchas cosas que contar a tus compañeros.
V❑ F❑

8. Te divierte ayudar a tus hijos a forrar sus libros como tú de pequeña.
V❑ F❑

9. Tienes aficiones que puedes practicar durante todo el año.
V❑ F❑

10. Te has propuesto algún cambio interesante para el regreso.
V❑ F❑

11. La crisis, el otoño, los años... te estás volviendo pesimista.
V❑ F❑

12. Has pensando ya en el próximo viaje aunque sean dos días.
V❑ F❑

13. Te sientes explotada por todos en casa y en el trabajo.
V❑ F❑

14. Has perdido la esperanza de mejorar en algo tu situación.
V❑ F❑

15. Esta vez estás dispuesta a ponerle las pilas a toda la familia.
V❑ F❑

1-F, 2-F, 3-V, 4-V, 5-V, 6-F, 7-V, 8-V, 9-V, 10-V, 11-F, 12-V, 13-F, 14-F, 15-V

5 o menos aciertos: Tu motivación está por los suelos. Analiza los porqués de tu desgana y la falta de ilusión y ponles remedio. Tu propósito para el nuevo curso es no darte por vencida.

Entre 5 y 10 aciertos: Estás baja de "forma" pero la causa más probable es las vacaciones. Agárrate a lo positivo, pon en marcha tu casa y a los tuyos y exígeles un poco de colaboración.

Más de 10 aciertos: Te enfrentas al nuevo curso con decisión e ilusión. Recuerda que la actitud es muy importante y motivarse depende en buena medida de la voluntad que pongas.

NUESTRO PSICÓLOGO RESPONDE A TUS DUDAS

"Me deprime pensar en un año por delante"

No puedo soportar pensar en todo un año por delante con el trabajo, el curso escolar, las prisas, las obligaciones, los enfados y el estrés. ¿Cómo puedo empezar con buen pie?
Antonia (Jaén)

Si en esta época, al volver al trabajo, a la vuelta a la rutina y al colegio de tus hijos, parece que el mundo se va a hundir, es hora de hacer algo para remediarlo: reunir a la familia y darle un buen repaso a los problemas, el reparto de responsabilidades, las expectativas y las ilusiones. Si quieres empezar el nuevo curso con buen pie, tienes que partir de cero, como si los problemas se hubieran esfumado.

Haz una convocatoria formal de junta familiar para que nadie escurra el bulto ni eluda compromisos. Este año no se pueden repetir los errores del pasado, hazles ver a tus hijos que ya son más mayores y deben ser responsables. No te quedes tú con todo el estrés y las obligaciones, pero no te presentes con ese espíritu abatido con el que estás empezando, sino dispuesta a trasmitirles entusiasmo e ilusión por los nuevos planes.

Para motivarte tú y motivar a toda la familia deberías centrar tus esfuerzos en cuatro propuestas positivas y comunes:

Empezar con optimismo. Convéncete y convénceles a ellos de que volver al cole o al trabajo no es volver a la monotonía y el aburrimiento sino a nuevas oportunidades, proyectos y amigos, que sin olvidar a los de siempre, nos van a proporcionar muchas satisfacciones.

Establecer nuevas metas en el plano de las obligaciones y también en el de las satisfacciones. Tus hijos deben enfrentarse con ilusión a las novedades del curso que comienzan y tanto para ellos como para vosotros éste puede ser el mejor momento para planear nuevas actividades en familia, deportes o algún viaje.

Aprender de la experiencia. Seguro que algunos problemas del año pasado se hubieran podido evitar si todos hubiérais sabido reaccionar a tiempo. La experiencia debe serviros para eliminar los malos hábitos o errores que os pasan factura una y otra vez, a pesar de lo fácil que podría ser corregirlos si os lo proponéis en serio.

Repartir responsabilidades. Es posible que parte de tu angustia esté justificada en la falta de colaboración. Es el momento de dar a tus hijos responsabilidades y repartir papeles, quizá te sorprenda ver que puedes confiar y que ellos responden mejor de lo esperas y con mucha madurez.

REINVENTARSE A UNO MISMO

Gestionar emociones, pensamientos, ilusiones y experiencias ayuda a enfrentarse a crisis personales y colectivas, a reinventarse a uno mismo y a disfrutar del día a día. Descubre cómo en la práctica guía "Ecología emocional para el nuevo milenio", de M. Conangla y J. Soler (16 €). Ed. Zenith.

¿Sientes angustia?, ¿tienes dudas sobre educación?, ¿problemas sexuales?... Envía tus preguntas a nuestro especialista: dinpsicologia@hearst.es