



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



Cómo compaginar deporte y familia

Muchos padres y madres, o incluso parejas sin hijos, se sienten culpables cuando consiguen sacar un poco de tiempo a la semana para dedicarlo a sus aficiones. Sacan conclusiones como que dedicarse tiempo a uno mismo es "robarle" el tiempo que podrían dedicar a la familia.

Y es que con el ritmo de vida que llevamos, las responsabilidades, las agendas personales y profesionales que compaginamos, apenas nos queda tiempo para nosotros. No siempre es cuestión de una mala organización o gestión del tiempo. Muchas veces se trata de una sobrecarga, de nuestro nivel de exigencia o de creencias que impiden que nos podamos dedicar tiempo a nosotros.

La salud mental en gran parte depende de nuestro equilibrio entre los diferentes roles que desempeñamos, padres, madres, trabajadores, amigos, personas, familia... Así que prestar atención a nuestras necesidades muchas veces define también nuestro nivel de bienestar, satisfacción y felicidad con la vida. Esto es motivo suficiente para echarle un ojo a los siguientes consejos.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA



Efecto boomerang, el bienestar genera bienestar

Si el ejercicio físico te hace sentir bien, también mejorará tu trato y el tiempo que compartes con los demás. Porque además de la cantidad de tiempo que compartimos con nuestra familia, también influye la calidad de ese tiempo compartido. ¿Cómo van a verte los demás contento y alegre si te sientes asfixiado con el ritmo, las responsabilidades y te niegas tus válvulas de escape?

Creencias, deberías y otras exigencias

Nuestra escala de valores se sustenta muchas veces sobre creencias y deberías que no se justifican. A las personas nos gusta ser generosas, bondadosas o complacientes. Y esto es genial porque fomenta el amor y las buenas relaciones entre la familia. ¿Pero cuál es el límite? Como en todo en la vida no se trata de posturas opuestas. Lo doy todo o no doy nada. En esa entrega de tu tiempo hay una escala. Y no dejas de ser peor padre, madre o pareja por cuidar de tu salud física y mental.

Necesitas cambiar creencias que limitan tu bienestar emocional. "Debería ser un padre ejemplar y dedicar todo el fin de semana a jugar con mis hijos", "Debería ser una madre maravillosa, bondadosa y atenta y estar toda la tarde pendiente de los deberes de mis hijos". Igual puedes seguir siendo igual de ejemplar si dedicas tiempo de calidad a jugar y tiempo de calidad a repasar los deberes con ellos una vez los finalicen. Así además les enseñas un modelo de madre y padre capaz de compaginar todas las facetas de su vida. También les enseñas que el tiempo de cada uno es importante y que hay que respetarlo. Y que tener hijos no supone abandonar tus otros roles. Este tipo de enseñanzas serán muy importantes de cara al futuro, tanto por el tipo de relación que establezcan con sus parejas como por el bienestar al que puedan aspirar y las renunciaciones que crean tener derecho a hacer.