

Calidad de vida:

# Así debe ser un domingo perfecto

Este día debe estar enfocado en el descanso y disfrute. Para eso hay que limitar los horarios de trabajo y de tareas con los niños, además de consagrar espacios sin el uso de tecnologías.

TANIA HERRERA



CHRISTIAN ZUNIGA

**Magdalena Valdivia (25)**, nutricionista, comparte con sus dos hijas Ale (1 año y 9 meses) y Jose (9), y su marido Eduardo Koffmann.

## Dejar el teléfono

"Si miras las tendencias en el mundo occidental, las relaciones interpersonales están disminuyendo y está aumentando el tiempo que pasamos en las pantallas", dice Andrés Ried, doctor en Ocio y Desarrollo Humano de la UC. Por eso recomienda que haya ciertas actividades intransables durante el domingo, como un almuerzo, una caminata o un paseo a tomar un helado sin el uso de teléfonos inteligentes ni tabletas.

Las mañanas de domingo de Magdalena Valdivia (25), su marido y sus dos hijas, son muy activas. Cuando despiertan, Jose (9) y Ale (1 año y 9 meses) se van a la cama de sus padres y “regalonean” un rato. Luego entre todos preparan el desayuno y lo comparten en familia. Es usual que antes del almuerzo vayan al parque, aunque también algunos días llevan su comida para hacer un picnic. El almuerzo en familia es sagrado.

“Las tardes se reparten en tiempo para hacer las tareas, bailar con canciones de Mazapán o programas de televisión y leerles un cuento antes de dormirse”, cuenta Magdalena. La hora de acostarse es las 9 de la noche. “Hay que ser bien dictatorial con las horas de sueño y para compartir los desayunos y almuerzos, no se les pregunta”, dice la madre, quien también dedica algún tiempo para trabajar y ver la serie “Game of thrones” con su marido cuando ya están dormidas las niñas.

Si bien este parece ser un domingo perfecto, algunos estudios hablan de que existe una disminución del tiempo de ocio y un aumento de los momentos dedicados a los deberes. Según una reciente investigación realizada por la Universidad de Waterloo en Canadá, que comparó datos de la década de los ochenta con información de la década de 2000, los adultos dedican un 67% más de tiempo a hacer trabajos de oficina durante los domingos.

Asimismo, el tiempo dedicado a las labores domésticas, las compras en los centros comerciales y super-

mercados, y en hacer tareas, incrementó de 2,9 horas en 1981 a cuatro horas en 2005.

Un domingo perfecto, según Marcela Aravena, directora de la escuela de Psicología de la Universidad del Desarrollo, es aquel en que hay un espacio para compartir, donde se pueda descubrir a los demás y aumentar los vínculos familiares. “Cuando mides el bienestar de las personas, siempre aparece el espacio de los vínculos y esa posibi-

lidad de entregar y recibir cariño”, dice la académica.

El tiempo que se dedica al trabajo y las tareas domésticas tiene que estar limitado, según los expertos. “Tenemos que aprender a segmentar los horarios. En el trabajo trato de ser productivo y el fin de semana lo dedico al descanso, al goce y al disfrute”, explica Lorena Zamora, psicóloga del Instituto del Bienestar.

Las actividades que se pueden compartir, según Zamora, incluyen

los almuerzos y desayunos, ejercicio al aire libre, salir a dar un paseo, leer en familia, y ver y comentar una película.

Un dato que arrojó el estudio de la Universidad de Waterloo es que durante los domingos aumentó el tiempo dedicado a las compras: de menos de 10 minutos en 1981 se pasó a 43 minutos en 2005. “Efectivamente, ir al *mall* también es una tendencia latinoamericana, pero no es la mejor actividad para desarrollar los vínculos”, explica Andrés Ried, doctor en Ocio y Desarrollo Humano de la Universidad Católica.

Según el académico, son más bien las actividades en contacto con la naturaleza las que tienen más beneficios psicológicos y sociales. Estas incluyen cuidar un jardín o huerto, salir a pasear a la mascota, ir al parque y avistar aves o hacer ejercicio al aire libre.