

Cosas que la gente con éxito hace los domingos

SILVIA C. CARPALLO · 07/08/2016

Los domingos por la tarde son tristes. Esa sensación que acompaña el final de la semana es un sentimiento internacional y se ha acuñado un término en inglés para denominarlo: Sunday Night Blues (la tristeza del domingo por la noche).

Los fines de semana de los triunfadores

En su libro *Lo que las personas más exitosas hacen en el fin de semana* (Portafolio, 2012), Laura Vanderkam dice que, para salir de ese momento depresivo, hay que marcarse nuevos objetivos. Su idea es que, para el fin de semana, sería interesante planear una lista de sueños que respondan a la pregunta “¿qué es lo que quiero hacer más a menudo con mi tiempo?”. Sorprendentemente, las soluciones de personas que considera exitosas son actividades al alcance de cualquiera: una noche familiar, pasar la tarde con amigos o dedicar este tiempo para disfrutar del yoga.

Preguntamos a algunos coaches cuáles son las actividades más motivadoras para salir de la tristeza y coger el lunes con más ganas:

Revisar nuestros éxitos. Según Xavi Savin, “debemos esforzarnos en recordar lo que durante la semana nos ha salido bien”. Su propuesta es hacer una lista de logros en lo profesional (informes, reuniones, ventas, etc.), en lo personal (ratos con amigos, lecturas interesantes) y las tareas de mantenimiento (ir a correr, comer sano, etc.).

Recordar los buenos momentos. No todo lo positivo se puede considerar un éxito, sin embargo, el coach insiste en que también es importante hacer balance de los buenos momentos. “Es un buen ejercicio pensar en todas aquellas cosas que han merecido la pena. Rutinas o pequeños instantes, como ese CD que escucho de camino al trabajo o la serie que he descubierto y me tiene enganchado”. La idea es volver a sentir ese momento de felicidad para cambiar el estado de ánimo: “Revive tus buenos momentos y los vivirás dos veces”.

Hacer balance de tareas pendientes.

Muchas veces, el problema del domingo

es el agobio de todo lo que no nos ha dado tiempo a hacer esa semana. Savin recomienda hacer la siguiente reflexión: “Si son tareas que ha retrasado mucho tiempo, probablemente es algo con lo que no está comprometido (esa cita que realmente no le apetece tanto), o quizá, algo que no tiene por qué hacer personalmente (pintar el garaje: puede hacerlo un profesional en menos tiempo y posiblemente con mejor resultado)”. La idea es analizar si la razón de no hacerlas es que no son tan prioritarias y, por tanto, no deben ser motivo de angustia.

Salir a la calle. Otro de los problemas de los domingos es que solemos encerrarnos en casa. ¿Y si salimos a dar una vuelta por el campo, o a disfrutar de nuestra ciudad? Para Adelaida Enguix, “caminar y oxigenar el cuerpo aumenta el nivel de felicidad, así como la posibilidad de generar ideas exitosas. Si sale solo, escuche su música preferida o un buen programa de radio, seguro que vuelve a casa renovado”.

Quedar con familiares y amigos. “De lunes a viernes, solemos pensar en esas personas a las que nos gustaría ver, pero nunca llamamos por falta de tiempo o cansancio. El ritmo de vida que llevamos es muy rápido y nuestra agenda social es cada vez más reducida”. Por ello, Enguix recuerda: “El domingo por la tarde es un buen momento para esas charlas pendientes con ese amigo al que echa de menos”.

Practicar su hobby preferido o buscar uno nuevo. Las últimas horas de la semana pueden ser también el instante que dedicarnos a nosotros mismos. “Puede esperar el domingo con alegría si se organiza para hacer lo que más le gusta”, aconseja la coach. Una actividad para disfrutar en soledad como leer, pintar, hacer deporte, cocinar, restaurar muebles o aprender jardinería.



ENTRAMOS EN EL TEMA

¿Cómo son los domingos para ti? ¿Te identificas con alguna de estas frases?

- Para mí, los domingos son un día aburrido y triste.
- Para mí, los domingos son el mejor día de la semana.

LEEMOS EL TEXTO

1. Lee el texto y comenta las dudas de vocabulario con tus compañeros y con tu profesor.
2. ¿Cuál de los consejos que da el texto crees que es mejor para superar un mal día?

MANEJAMOS LA LENGUA

1. ¿Qué actividades haces los fines de semana de manera regular? Usa la estructura **soler** + infinitivo.
2. Piensa en los últimos quince días. ¿Puedes encontrar cosas para cada categoría?
 - Cosas que me han salido bien
 - Cosas que no he tenido tiempo de hacer
3. Haz una lista de buenos momentos para el próximo mes. Puedes usar estos elementos u otros.
 - Pasar una tarde con...
 - Salir a dar una vuelta (por...)
 - Escuchar...
 - Leer...
 - Charlar con...

HABLAMOS

¿Cómo son para ti los diferentes días de la semana? ¿Cuáles son los mejores y los peores momentos?