

# ¿Existe la calidad de tiempo?

En el tráfago de la vida diaria, muchas veces perdemos la importancia de valorar nuestras acciones. La autora de la nota, psicóloga de profesión, nos da algunas pautas para priorizar los aspectos que realmente importan en nuestro mundo.



Ariadna Hernández  
Colaboradora

Hace poco revisé una investigación que demostraba que aquellos niños-ahora jóvenes- cuyos padres les habían prestado mayor atención y tiempo en su crianza tienen un mayor grado de confianza, un mejor nivel de autoestima y seguridad, mejores capacidades de interacción social, mayor fortalecimiento de los vínculos afectivos y asimilan mejor las normas, valores y principios que aquellos niños cuyos padres no les prestaron la suficiente atención y tiempo.

Mirando esa investigación en retrospectiva recuerdo lo que solía decir mi abuela "en cuestión de tiempo no hay gusto, si vives al susto". Así es, en cuestión de tiempo no puede haber calidad, donde no hay cantidad.

Existe toda una corriente psicopedagógica que apuesta por tranquilizar a muchos padres con el tema de la 'calidad de tiempo' cuando en realidad esta no existe si no va de la mano con la cantidad del tiempo otorgado. La calidad de tiempo es importantísima, pero no prioritaria y es claro que ambas son importantes y es todo un reto para los padres descubrir un punto medio.

Hemos caído en la cuenta de que hablamos de calidad de tiempo para la familia o para los hijos pero que difícilmente hablamos de calidad de tiempo (vs cantidad) para el trabajo, ¿no les parece poco menos que extraño que las corrientes que abogan por la calidad del tiempo familiar no propongan "calidad de tiempo en el trabajo"?

Peró, todo parte por el inicio. La calidad y cantidad de tiempo en la familia no parte por el tema de padres a hijos, parte por el tema de pareja. En una familia, la pareja es lo



Foto: Difusión.

EN NUESTRAS MANOS. Es importante dejar espacio en nuestra agenda para uno mismo y la familia.

**La 'calidad de tiempo' en realidad no existe si no va de la mano con la cantidad del tiempo otorgado.**

primero, es el principio para crearla y quien la sostiene. La pareja debe dedicarse un buen tiempo de calidad y de cantidad para poder armonizar y dar amor. Y esto no escapa a aquellas familias que son lideradas por un solo padre o madre. También ellos, padre o madre sola,

deben dedicarle tiempo de calidad y cantidad a su persona, a su crecimiento, a su sana diversión. Sus hijos deben ver que se aman y son felices y que son capaces de entregarse en cantidad y calidad a sí mismos. ¡Nadie da lo que no tiene!

Lograr un perfecto equilibrio entre mi calidad y cantidad de tiempo personal, de pareja, de padre o de familia parte por quererme a uno mismo y ser capaz de definir lo que realmente quiero, deseo y puedo obtener hoy para mí y para los míos.

Es básico sentirse amado, recuerde que los hijos no deben aniquilar sus proyectos personales o laborales, pero que estos no pueden sobreponerse en nombre de la calidad de tiempo sobre su familia. Encontremos un equilibrio, pero recordemos que la permanencia con la familia debe tener un primer lugar en el listado de

prioridades recordando siempre que bajo la premisa de que "nadie da lo que no tiene" debemos amarnos a nosotros mismos y en primera instancia (esto está muy lejos del egoísmo o del narcisismo), a la pareja y a los hijos.

## Regalos de vida

Para hacerle saber a su familia que son amados puede poner en práctica algunas de estas valiosas sugerencias:

-Regálese tiempo para establecer normas y reglas para usted, su pareja y sus hijos; pero paralelo a ello regálese tiempo para vivir momentos libres de reglas, llenos de juego, sana complicidad y rompimiento de paradigmas.

-Regálese un día solo para usted, pero también un día -o noche- a solas con su pareja y otro día diferente para cada uno de sus hijos...sin

## ¿Transcurre más rápido el tiempo?

Según el psicoanalista Oscar Abramzon, la sensación de velocidad tiene directa relación con el monumental aumento de los estímulos de la cultura. "Hace sólo 550 años (cuando Gutenberg inventó la imprenta) el 'conocimiento' adquirido por el hombre estaba contenido en 200 libros, algo posible de abarcar en la vida de una persona. Pero el conocimiento fue avanzando en progresión geométrica y hoy se considera que el material bibliográfico es 'infinito' y, por tanto, inabordable: existen muchos más libros editados de los que un amante de la lectura podría leer en toda su vida."

comparaciones, sin mayores gastos, sin salidas espectaculares, sólo un día de amor a la vez considerando las necesidades y las peculiaridades de cada uno.

-Aprenda a delegar, tanto en el trabajo como en casa. Seguramente hay muchas actividades en las que puede ser reemplazado para poder tener mayor tiempo de calidad con su familia.

-Sea asertivo con su tiempo. No diga Si cuando siente que es un tiempo que le pertenece a su familia. El tiempo que es suyo y para ellos no es negociable.

-Busque para usted y su familia espacios de esparcimiento saludables, naturales y baratos y aventúrese a ellos...les garantizo que los disfrutarán, que serán momentos de alta calidad que querrán que duren eternamente.

Que el tiempo esté a su favor.