



Septiembre, comienza la Universidad. Esta circunstancia hace que muchos estudiantes de la provincia tengan que abandonar su hogar, algunos por primera vez, lo que puede suponer una cierta sensación de desarraigo y de soledad. No es fácil

separarse de la familia y de los amigos después de toda la vida con ellos, por lo que las complicaciones emocionales al dejar atrás a estas personas no son extrañas. Además, en los padres de los nuevos universitarios también se puede desencen-

denar cierta sensación de soledad cuando el hijo deja el hogar, lo que se conoce como el «Síndrome de Nido Vacío». Sin embargo, los psicólogos recomiendan que la pareja se reencuentre y aumenten las actividades para el tiempo libre.

Independencia sin referéndum

Muchos nuevos universitarios abandonan estos días su hogar, lo que puede causar sensación de soledad ● Los psicólogos recomiendan una amplia vida social

Diego G. Tabaco

Después de 18 años en casa, bajo el abrigo de los padres, muchos universitarios se ven las caras durante estos días con la independencia (al menos en lo que a residencia se refiere) de su unidad familiar. Atrás quedaron los días en los que había un plato de comida listo al llegar a casa y en los que la ropa se planchaba y colocaba misteriosamente sola en el armario.

Multitud de nuevos universitarios zamoranos, que bien no pueden estudiar lo que quieren en la ciudad o buscan otro centro donde formarse, comienzan durante estos días una nueva etapa de su vida. Para algunos, es lo mejor que podría pasar, pero en otras personas la situación cambia. Ahora, aparte de estudiar, hay que hacer más cosas.

Uno de los problemas más comunes con los que se encuentran los jóvenes que inician su independencia es el de empezar a vivir solos. Parece lo mismo, pero, según los psicólogos, no lo es. Así lo atestigua Silvia Albandea, profesional del ramo, que apunta que «la sensación de soledad que tienen muchos jóvenes cuando abandonan su hogar no es algo raro».

Los padres pueden sufrir el «Síndrome del Nido Vacío» cuando sus hijos marchan de casa para estudiar

«Después de toda la vida acompañado por los padres, hermanos, abuelos... puede invadir al estudiante una sensación de desapego al verse en una situación desconocida», apunta Albandea.

Para erradicar este problema antes de que surja o remediarlo, los especialistas recomiendan «tener una vida social abundante», es decir, no pasarse todo el día «encerrado en casa sin salir». Para esto son una buena terapia las actividades fuera del horario de clases, tales como ir al gimnasio o aprovechar el tiempo para hacer algún curso, donde siempre se conoce a gente nueva. «Relacionarnos con otros estudiantes que se encuentren en la misma situación es bueno», porque así unos pueden apoyarse en otros y hacer más soportable el nuevo modo de vida.

Aunque la situación es aún mejor si se comparte piso con algún amigo o conocido. «Si un estudiante que pueda tener este problema convive con alguna de sus amistades el trayecto de separación de la familia puede hacerse más llevadero».



Dos jóvenes cogen un número de teléfono de uno de los carteles de alquiler de pisos de la ciudad.

Foto L. O. Z.



Varios estudiantes en el Campus de Viriato.

Foto L. O. Z.

También es recomendable, si se da este caso, volver a casa con la mayor frecuencia posible. Muchos, por la ubicación de su universidad, no pueden permitirse ver a sus padres cada fin de semana, pero sí se recomienda hacerlo por lo menos una vez al mes.

La transición que supone dejar atrás a familia y amigos también se puede hacer algo más llevadera si el estudiante se lleva de casa artículos con valor sentimental, tales como fotografías o algún póster que adornaba la ya antigua habitación. «Siempre es bueno conseguir que la

estancia sea menos habitación y más hogar», para lograr que cualquier sentimiento de nostalgia sea más llevadero.

Hasta aquí los estudiantes, pero ¿qué pasa con los padres? El llamado «Síndrome del Nido Vacío», que sufren algunos padres cuando sus hijos abandonan el hogar, aflora durante esta época. Albandea explica que «también es difícil para los padres acostumbrarse a vivir sin su hijo», y más aun si el que se va es hijo único.

Para ello, los psicólogos recomiendan a los afectados que, da-

do que la marcha de un hijo suele suponer un mayor tiempo libre. «se busquen actividades y distracciones que ayuden a pasar el día». Esto es porque el papel del padre y de la madre cuando un hijo vive con ellos es mucho más cercano en muchos aspectos. Por ejemplo, en caso de que el joven tenga algún problema la ayuda por parte de sus padres puede ser inmediata si esta en casa, pero es más difícil si se encuentra en otro lugar. «Los padres lo pasan muy mal cuando su hijo necesita ayuda y no pueden proporcionársela inmediatamente por estar lejos de donde está él», recalca Albandea.

«Es más común que las madres lo padezcan, porque su vida ha girado en torno a sus hijos desde el día en que nacieron. Ahora, cuando estos empiezan a independizarse, muchas personas ven que ya no son tan necesarias para sus hijos, lo que puede provocar que algunos padres piensen que han perdido algo que daba sentido a su vida», según la psicóloga.

Sin embargo, hay quienes opinan que esta puede ser una buena oportunidad para redefinir la pareja. Se han pasado los años donde todo giraba en torno al hijo y ahora la pareja vuelve a estar sola. Seguramente el apasionado romance juvenil no vuelva, pero nunca es tarde para volver a compartir aficiones y más tiempo libre.

Es clave elegir bien el piso y una buena relación con los compañeros

Nunca vienen mal unos consejos para el estudiante que abandona su casa. El primero, y quizás el más importante, es saber dónde se va a vivir. Para esto se recomienda estudiar bien todas las opciones, el tipo de barrio que se trata o las comunicaciones con las que cuenta. Si se elige bien el sitio el estudiante estará a gusto y se sentirá mejor fuera de casa.

También es importante que el piso de estudiantes sea lo más parecido posible a un hogar. Intentar que todos los integrantes del piso comen o cenan a la misma hora es una buena terapia para evitar la soledad.

Marta Domínguez, zamorana que ha pasado varios años de su vida estudiando en Madrid, apunta que «nosotras comprábamos muchas cosas para hacer de nuestra casa un sitio más acogedor». A simple vista se puede pensar que carece de importancia, pero desde «una planta a hacer la compra en común», cualquier cosa es buena «para sentirte un poco más como en casa».

«Los primeros meses que pasé en Madrid fueron duros», recuerda Domínguez. «Es una ciudad muy grande y no conocía a nadie, pero por suerte la relación con mis compañeras de residencia fue bien y decidimos alquilar un piso entre tres amigas».

Hay que tener en cuenta que la Universidad es uno de los períodos de la vida en la que más amigos se hacen. «Hay que saber aprovechar las oportunidades, porque hay mucha gente que vale la pena», apunta esta ex estudiante.

«Yo siempre recomiendo que se comparta piso con alguien conocido, pero aunque no sea así no hay que ir con miedo». Eso sí, fuera de casa pueden vivirse situaciones a las que no se está acostumbrado. Marta Domínguez recuerda entre risas algunas anécdotas. «Las primeras semanas las patatas fritas desaparecían, y me acostumbre a esconderlas. Y también tuve que hacerme a dormir con tapones alguna noche...».