

PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA



ELENA ARDERIUS SÁNCHEZ

Psicóloga

earderius@gmail.com

Tel: 600.435.985

Contenidos del curso:

1. Envejecimiento Activo.
2. Afectividad.
3. Autoestima.
4. Habilidades Sociales.
5. Psicología Positiva y Estado de ánimo.
6. Hábitos de vida saludables.
7. Prevención de Dependencia.

1. Envejecimiento activo.

- **Formas de envejecer**

El envejecimiento no es un proceso lineal y que afecte por igual a todas las personas. Este proceso, si bien complejo, se puede reducir a una combinación entre patrones de crecimiento, estabilidad y declive.

Diversos autores han consensuado una serie de características en el proceso del envejecimiento que se resumen en:

- Que la edad no es el único factor determinante de los procesos de desarrollo, estabilidad y declive, sino que la edad interactúa con circunstancias históricas, sociales y personales.
- Que a lo largo de la vida existen patrones diferenciales de crecimiento, estabilidad y declive en el conjunto de condiciones biomédicas, psicológicas, comportamentales y sociales.
- Que el envejecimiento psicológico no presenta el mismo patrón que el biológico.
- Que estos patrones de cambio tienen una enorme variabilidad entre las personas y existen enormes diferencias individuales en las formas de envejecimiento: unos experimentan un relativo desarrollo, una breve estabilidad y un pronunciado declive, otros presentan patrones de amplio desarrollo, prolongada estabilidad y escaso declive.
- Que estos patrones individuales evolutivos no ocurren al azar sino que el individuo y la sociedad pueden orientar, promover e influir las formas de envejecer. En base a estos planteamientos, ha surgido un nuevo paradigma

que toma diversos nombres relacionado con el envejecimiento como un proceso que puede ser condicionado.

De igual modo, este paradigma tiene dos vertientes: poblacional e individual, y esto influye directamente en la forma en la que envejecen las personas:

- Las condiciones económicas, culturales y sociales. Ej: la esperanza de vida de países desarrollados con países en vías de desarrollo.
- Los patrones personales, de forma que lo que el individuo hace a lo largo de su vida, explica en parte cómo éste va a envejecer.

Por lo tanto, no sólo son importantes los condicionantes biológicos o genéticos, también lo son los psicosociales.

- **Envejecimiento activo o positivo**

El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra.

Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones.

El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.

La propia Organización Mundial de la Salud reconoce que si el envejecimiento es activo habrá:

- Menos muertes prematuras.
- Menos discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas.
- Más personas que disfruten de una calidad de vida positiva.
- Más personas que participen activamente en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad, en trabajos remunerados y sin remunerar y en la vida doméstica, familiar y comunitaria.
- Menos tratamientos médicos y atención sanitaria.

¿Qué es lo que contribuye a esta gran capacidad de adaptación en la vejez? ¿Cómo logran las personas mayores superar los retos que supone el envejecimiento y ser felices a pesar de las pérdidas?

Recientes investigaciones en gerontología confirman que:

- a. Las fortalezas psicológicas parecen ser fundamentales para un desarrollo positivo y un aumento de la resiliencia en personas mayores y muy mayores.
- b. Tienen una importancia fundamental las creencias y actitudes sobre uno mismo, incluidas variables relevantes como la autoestima, la autoeficacia, el control y las creencias sobre el sentido y el significado de la vida.
- c. Mientras que los recursos decaen en el envejecimiento, las fortalezas psicológicas declinan menos, como en el caso de la autoeficacia. Estas fortalezas se mantienen más estables en el tiempo, como sucede con «las ganas de vivir», o incluso aumentan o mejoran, como ocurre con «el significado de la vida».

d. Parece ser que existe unanimidad sobre la importancia de focalizar la atención no tanto en las pérdidas como en lo positivo, en las fortalezas psicológicas, en las potencialidades intrínsecas del ser humano y su capacidad de actuar para modular el proceso de envejecimiento y dirigirlo hacia el bienestar, que es lo que se pretende en este proyecto.

2. Afectividad.

Según Vigotsky, la vivencia afectiva es un estado afectivo emocional prolongado y profundo, directamente relacionado con las necesidades y aspiraciones activas. Esta puede corresponderse con los patrones sociales y reflejar el estado de satisfacción de la persona en sus relaciones con el medio. Se considera positiva cuando suscita una vivencia de agrado, que exprese aceptarse, amarse y la satisfacción con su estado actual.

Los factores condicionantes son aquellos pertenecientes al área personal, familiar y/o social, que contribuyen a la expresión de sus vivencias afectivas.

Así, las personas infelices, o que así se sienten, tienen una susceptibilidad mucho mayor a enfermedades, y el curso de su afección suele ser más largo y menos satisfactorio.

El equilibrio afectivo en la vejez pasa por la aceptación de uno mismo, de los fracasos y de los logros conseguidos. Es el momento de seguir planteándose nuevas metas e intereses. Nunca debemos olvidar que mientras se vive se conserva la capacidad para disfrutar de los placeres que la vida nos ofrece.

Para alcanzar la adaptación en la vejez, es primordial conservar la buena salud, que depende tanto de lo físico como de lo psicológico.

Así, la vida familiar es una parte de la subjetividad humana, donde se satisfacen necesidades psicológicas como las de autoestima y realización, de afecto y de aceptación, que de no poder vivenciarlas con plenitud se convierten en fuente de malestar psicológico, capaz de afectar el crecimiento personal, el desempeño en las restantes esferas, la estabilidad emocional y la

integración social. La relación con la familia ayuda a experimentar vivencias afectivas positivas.

En el ser humano la inteligencia se entremezcla con el sentimiento y la pasión a la hora de comportarse inteligentemente. Los sentimientos y las emociones conforman la afectividad.

La vejez lleva aparejadas una serie de situaciones complicadas: la jubilación, la pérdida de seres queridos, la marcha de los hijos, una enfermedad crónica o muchas enfermedades que en ocasiones conllevan discapacidad y dependencia y, desde luego, la certeza de que se está más próximo a la muerte. Y todo ello asociado a otros eventos negativos más que ocurren casi de forma inevitable. Es lógico pensar que todos esto producirá en las personas que los sufren reacciones afectivas negativas: depresión, soledad, malestar, en definitiva, sufrimiento. Pero ¿es esto realmente así?

Pues curiosamente no. Las personas mayores no expresan una menor felicidad, bienestar o satisfacción con la vida que las más jóvenes. ¿Cómo es posible que la edad no influya en la felicidad cuando está asociada a eventos vitales negativos, a penalidades y situaciones conflictivas que necesariamente deben conllevar sufrimiento? Las conclusiones de los estudios realizados a este respecto son las siguientes:

Cuando se es mayor, se experimentan emociones con la misma intensidad que cuando se es joven, y los mayores sienten emociones positivas con igual frecuencia que las personas más jóvenes.

Existen pruebas de que la experiencia emocional negativa se da en mucha menor frecuencia a partir de los 60 años. Las personas de esas edades expresan más "felicidad", "gratitud" y "contento" que "frustración", "tristeza" o "rabia".

La conclusión de quienes investigan el mundo afectivo de los mayores es que en la vejez existe una mayor complejidad y riqueza emocional y, por tanto, una mayor "madurez" afectiva.

- **Los vínculos afectivos:**

Para Urizar (2012) en términos generales el **vínculo** es un lazo afectivo que surge entre dos personas que forma un marco de confianza tanto de sí mismo como del otro que será de gran utilidad para la comunicación y desarrollo en un contexto.

Los primeros meses de vida del ser humano son significativos puesto que las experiencias que llegan a tener con los cuidadores y los padres ayudan en la formación de los vínculos los cuales van a estar todo el ciclo de vida y relacionados con las relaciones íntimas, emocionales y sociales. Todo lo que se aprende en la infancia temprana se refleja en la adultez por medio de la empatía, el afecto, el deseo de compartir, el inhibirse de agredir, **capacidad de amar** (Amar, Abello & Tirado, 2004).

El vínculo afectivo.

López (1993) describe el vínculo afectivo como *sentimientos positivos asociados de forma estable con alguien y acompañados de interacciones privilegiadas*. Por otro lado, Perpiñán (2009) considera que el vínculo afectivo es una de las *características básicas del grupo familiar mediante los estrechos vínculos entre los integrantes de la familia*, cada uno va moldeando su personalidad y su forma de actuar, no solo los niños sino también los adultos necesitan del vínculo afectivo para su desarrollo personal.

Por esta razón, es relevante conocer la formación del vínculo afectivo, para así poder generar alguna intervención tanto en fortalecimiento del vínculo afectivo y por otro lado la renovación de este ya que en muchos de estos adultos mayores se ha presentado una desvinculación con su grupo familiar.

Cuando la **construcción de vínculo afectivo** se forma con satisfacción y saludable, se percibe una representación mental de apego seguro, lo que proporciona el desarrollo de características personales como lo son el autoestima, empatía y competencia social. Así mismo la seguridad ayuda a la cohesión y el mantenimiento del vínculo, pues en caso contrario la relación puede ser vulnerable frente a situaciones difíciles (Calessio, 2007).

Se habla de vínculo afectivo entre padres-hijos como una particularidad a nivel familiar o parental ya que son lazos fuertes y duraderos sin embargo muchas veces no suele ser así.

La **capacidad de ayuda y protección emocional** se proporciona confort y seguridad y el niño lo percibe. Por último, calidad afectiva son todas las expresiones emocionales y contacto físico para compartir juegos, risas...

Los anteriores componentes de vínculo afectivo tienen que estar consistentes a lo largo de la vida, sin embargo, existen determinadas ocasiones hacen que se debiliten como por ejemplo de privación económica, inestabilidad laboral, condiciones de vivienda inadecuada, conflictos de pareja, depresiones...

Para conocer cómo es la afectividad del adulto mayor tenemos que mirar cómo fue la construcción del vínculo afectivo en su etapa infantil con sus cuidadores para así establecer actualmente como se encuentra el vínculo afectivo o familiar o si por el contrario existe una ruptura en los vínculos afectivos.

La afectividad según Trujillo y Martín (2010) engloba varios componentes que se experimentan por todos los seres humanos y que está presente en el ciclo de la vida.

Estos componentes son las emociones y los sentimientos y afecto las cuales están relacionadas de una y otra manera con la inteligencia emocional.

Es trascendental hablar de afectividad por las relaciones interpersonales e intrapersonales que a diario tienen los adultos mayores. En el proceso de evaluación de necesidades se evidenciaban comportamientos que facilitan el contacto con el otro. Hay personas afectuosas las cuales muestran cariño, amabilidad y amor hacia otra, por otro lado, la persona que tiene poca afectividad muestra comportamientos de distancia y poco cariño con los otros. Esta busca de afectividad permite a establecer vínculos con todas las personas del entorno (Rojas, 2010).

Emociones.

El sonrojarse, tener taquicardias, ponerse nervioso entre otras son los aspectos visibles de las emociones, por esta razón las emociones son estados que tiene el ser humano al recibir un estímulo los cuales fisiológicamente producen cambios que se pueden manifestar por medio de conductas en determinadas situaciones (Trujillo & Martín, 2010).

Es importante incluir el tópico de las emociones puesto que los adultos mayores tienen a menudo cambios de estados de ánimo no solo por las diversas situaciones en la que se encuentran sino a su vez por las enfermedades que padecen, todo ello y así mismo lo que acontece en su diario vivir lleva a que sus emociones sean más notorias. Para Rojas (2010) cualquier situación puede llegar a

conmueven como por ejemplo un cumpleaños sorpresa, pérdida de una persona querida entre otras.

Las **emociones** son universales es decir todos los seres humanos en alguna situación específica las experimentan. No hay emociones “buenas o malas”, sino “agradables” o “desagradables”, que nos producen más o menos malestar.

Las emociones tienen **funciones vitales** para el ser humano es pocas palabras son importantes para la sobrevivencia. Inicialmente cumplen una función adaptativa es decir al aparecer el cambio fisiológico y psicológico el organismo reacciona y se active ante determinada situación lo cual más adelante va a ser significativo ya que esa experiencia sirvió para adaptarse y clasificar la prioridad de la situación.

Otra función relevante es la **función social** básicamente es la capacidad de expresar las emociones tanto físicamente como verbal esto ayudara a la interacción social, comunicativa y por último la función motivacional ya que con la aparición de emociones puede iniciar una conducta que cumple una determinada meta para así mantener proyecciones futuras (García & Ellgring, 2010).

Buchheim y Mergenthaler (2000) ya que coinciden con la importancia de las emociones en el vínculo afectivo. Teniendo en cuenta los conceptos de Bowlby (1998) ya que la rabia es una respuesta funcional de protesta dirigida a otros y aquellos con estilos de apego inseguro logran transformar esta respuesta en otra que resulta disfuncional. Mikulincer (1998) a este respecto concluyó que las personas con estilos de apego seguro presentan menos propensión a la rabia, expresan su enfado de manera controlada, sin señales de hostilidad a otros y siempre buscan resolver la situación una vez que están enfadados. Las personas con estilos de apego ambivalente y evitativo tienen más

propensión al enfado, caracterizándose por metas destructivas, frecuentes episodios de enfado y otras emociones negativas.

Otras emociones encontradas en los adultos mayores y reconocidos como emociones básicas son la tristeza, alegría. Duque y Vieco (2007) asigna a la tristeza la funcionalidad de la búsqueda y la construcción de nuevos vínculos y así mismo ayuda a la solución de problemas por lo general la tristeza se genera frente a la ruptura o destrucción de vínculos afectivos así como, el fracaso, el dolor físico y psicológico y la enfermedad.

La alegría tiene la funcionalidad adaptativa de que el ser humano sienta una sensación positiva que resulta de satisfacción y de triunfo, ayuda a contrarrestar todos los pensamientos negativos que se pueden llegar a experimentar de otras emociones, se genera por situaciones de agrado como alivio de un dolor físico o psicológico, la solución de los conflictos y un logro o meta cumplida (Duque & Vieco, 2007).

Para Peña, Macías y Morales (2011) el ser humano le produce disgusto o siente aversión por el asco, lo cual hace que rechace lo que causa desagrado lo cual es una función adaptativa del asco, se asocia con el desprecio, menosprecio aborrecimiento o repulsión. El asco es el menos relevante en las narrativas de los adultos mayores debido a sus experiencias que han tenido que verse enfrentados a lo largo de su vida en la calle.

Los **sentimientos** al igual que las emociones tienen respuestas fisiológicas y conductuales asociadas con pensamientos elaborados en el contexto o la carga social y cultural, sin embargo, en los sentimientos, las reacciones en los organismos son más suaves y duraderas en el tiempo (Trujillo & Martin, 2010).

Según Ortiz y Castro (2009) en la tercera edad es importante el control de los sentimientos, puesto que un sentimiento positivo hacía las demás personas y de satisfacción consigo mismo

favorecen el bienestar y la salud del adulto mayor o por el contrario un sentimiento negativo va a deteriorar o afectar el bienestar psicológico.

En esta investigación nos referimos a los sentimientos que empiezan a aparecer tales como, sentimientos de culpa, remordimientos, depresión entre otros. Según Cardona, Villamil, Henao y Quintero (2013) concluyen que en la edad adulta se incrementan los sentimientos de soledad y diferenciando hombres y mujeres, ya que en los hombres predominan la soledad relacionada con las actividades laborales, en cambio en la mujer se incrementa la soledad conyugal aclarando que la esperanza de vida es mayor en ella que en su pareja porque generalmente es la que sufre la viudez. Así mismo las mujeres tienen más facilidad en establecer relaciones sociales tienen redes sociales amplias, son más cercanas a hijos, vecinas amigas.

Por otro lado, para González y Rangel (2009) la soledad es un sentimiento que se presenta a lo largo de la vida y que no se puede evitar en ninguna etapa de la vida. No siempre se presenta experiencias negativas con la soledad también tiene experiencias positivas. Así mismo la soledad se deriva de una pérdida en la percepción del afecto o cariño que se recibe de los demás, particularmente que son valiosos para la persona en cuestión.

Según González y Rangel (2009) “El curso de la soledad depende de los recursos psicológicos, sociales y conductuales de que disponga el sujeto” por esto es importante poder indagar hasta qué punto este sentimiento de soledad puede afectar las áreas de ajuste de la persona para poderle brindar una red de apoyo.

Rangel (2009) habla de dos dimensiones que son importantes para que sienta soledad son la **alienación familiar e insatisfacción personal**.

La primera representa la falta de afecto o la ausencia por parte de los familiares representando la mayor fuente de soledad, al identificar a tiempo este factor de soledad, se abre la posibilidad de desarrollar estrategias de intervención comunitaria que origine la interacción afectiva y constructiva al interior del grupo familiar y con ello reducir la experiencia solitaria de adulto mayor.

Por otra parte, la identificación de **insatisfacción personal** va más asociado con el área cognitiva de la persona ya que hay una contrariedad entre lo alcanzado hasta el momento y lo deseado a nivel afectivo o personal.

El rencor según Polaino, Cabanyes y Del Pozo (2003) se refiere a la irritabilidad que se acompaña con la gravedad frente a una situación de quien se siente erradamente ofendido, también es considerado patético porque tiene tragedia de manera exagerada.

Es difícil desalojar el rencor, la persona rencorosa tiene comportamientos como si tuviera la verdad absoluta.

Por eso mismo no suele acceder a las expresiones de perdón del otro, pero a sí mismo al menor descuido trataran de exigirle una plena obediencia ciega.

Por otro lado, la persona rencorosa, hace del otro un dependiente que debe hacer lo que él diga y si no hace lo que él indique nuevamente volverá a recordar el agravio, el conflicto que reafirma que no ha sido perdonado prolongando la situación. El resentimiento se desborda en susceptibilidad, amargura, e irritabilidad y tiene una autoestima baja, un auto concepto negativo, por esto mismo no tiene la capacidad para distanciarse de sí mismo y auto observarse (Polaino et al., 2003).

3. Autoestima.

La autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo. Este aprecio, generalmente positivo, determina nuestro comportamiento en el entorno social y laboral. Las personas con una alta estimación afrontan los obstáculos y los desafíos con mayor confianza.

El querer a uno mismo sirve a cualquier edad y circunstancia, pero a medida que envejecemos se pierde esta autoconfianza, ya sea por soledad o abandono. Por este y otros motivos, es importante incrementar la autoestima de las personas mayores.

- **Autoestima en personas mayores**

El autoconocimiento, la madurez personal, las vivencias y la experiencia que se va sumando durante las diferentes etapas de la vida son elementos imprescindibles y determinantes para fortalecer la autoestima de las personas mayores. Por esta razón suele ser coincidente un aumento de la autoestima con el incremento de la edad, sin embargo, esto no ocurre así en todas las personas y tampoco se mantiene estable en todas las etapas de la vida.

Es muy frecuente que, al llegar a la tercera edad, muchas personas encuentren varios motivos para ver decaer su bienestar y autoestima, trayendo consigo otras consecuencias que pueden afectar su estado de salud.

- **¿Cuáles son las causas de baja autoestima en mayores?**

Son muchas las posibles causas que pueden llevar al mayor a sentirse que ya no son tan útiles o importantes como lo eran antaño. Se pierden capacidades físicas, energía, movilidad, que les impiden llevar un ritmo de vida al que estaban acostumbrados anteriormente. La falta de actividades de interés para ellos es como un gran peso que les hace pensar que resultan inútiles.

Sin embargo, algunos motivos suelen repetirse de forma constante y se presentan como los principales factores de riesgo para que las personas de edad avanzada pierdan su confianza de forma gradual.

La soledad es uno de los mencionados motivos fundamentales. Cuando los ancianos ven que sus amigos fallecen, sus familiares ya no están cerca y solo quedan con ellos unos descendientes que suelen estar demasiado ocupados para prestarles atención, comienzan a sentirse poco valorados y ser una molestia que no aporta al conjunto de la familia.

Es frecuente encontrar a personas activas y seguras que decaen y se sienten inseguras y poco valiosas para la sociedad después de situaciones particulares que les impiden llevar el ritmo de vida que tenían con anterioridad. Un accidente o una enfermedad, así como la pérdida natural de capacidades físicas hacen que los ancianos no puedan entretenerse con las actividades que hacían antes. Si los mayores no encuentran otras ocupaciones que les resulten atractivas, quedan atrapadas en un ciclo de aburrimiento y desánimo que puede ser altamente perjudicial para su estado de salud físico y mental.

Sean cuales sean las causas de una baja autoestima en las personas mayores es fundamental detectarlo a tiempo o, si es posible, evitarlo antes de que se produzca. De este modo se facilita una calidad de vida notablemente mejor y se reduce el riesgo de padecimiento de procesos depresivos que les lleven al

descuido, al desinterés por la vida y, en casos extremos, incluso a la muerte.

Un concepto ligado a la autoestima es del **autoconcepto**. El autoconcepto es básicamente la imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta imagen se forma a partir de un buen número de variables, pero es particularmente influenciado por nuestras interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.

Incluye la percepción de nuestras capacidades y nuestra propia singularidad, y a medida que envejecemos estas autopercepciones se vuelven mucho más organizadas, detalladas y específicas.

Para crearse dicho autoconcepto, el adulto es capaz de conocerse, valorarse y percibirse, incluso en condiciones adversas de la vida.

La construcción del concepto de autoestima se forma de la interacción de tres esferas principales: **la primera es el Yo** (mi manera de actuar, mi manera de ser más conocida). La segunda es lo que influye en **mi mundo cercano** (mi familia, mis amigos, mis relaciones sociales). Por último, la tercera esfera es la **interacción cultural** y los conceptos que existen en ella.

Por ejemplo, en una sociedad donde el adulto mayor es valorado culturalmente y es apreciado por sus conocimientos y sabiduría, es menos probable que se presenten graves problemas de la autoestima, como el constante deseo de morir, ya que esta percepción social ayudará a que el anciano tenga un lugar especial en ese grupo en particular. Por el contrario, en las sociedades modernas el adulto mayor tiene mayor dificultad de conocerse y valorarse, ya que el reconocerse viejo es uno de los valores más criticados y por lo mismo es excluido.

La importancia de la autoestima radica entonces en que dará pauta a nuestras conductas en el andar cotidiano. Para algunos investigadores, la autoestima en el adulto mayor puede ser alta o

positiva cuando la persona se reconoce como importante para sí y los demás, tiene deseos propios, los expresa y defiende; cuando enfrenta las crisis, los cambios y las pérdidas, cuando reflexiona, busca apoyo e información y cuando busca autonomía y la disfruta. Pero también puede presentarse una autoestima baja o negativa, como cuando el adulto mayor tiene una poca aceptación de sí mismo, cuando cree que por su edad no sirve o es un estorbo, cuando no acepta los cambios en su cuerpo y se deprime, cuando es negativo, cascarrabias, pesimista y le cuesta dar y recibir afecto.

Otro punto a tener en cuenta es que la baja autoestima no permite el control de nuestros propios pensamientos, sentimientos y emociones, por lo que constantemente se recurre a la aceptación de todo aquello que nos sugieren los demás para nosotros mismos, perdiendo la guía de nuestras propias ideas y pensamientos. Cuando se tiene baja autoestima es común sentir una gama de sentimientos negativos como: miedo vergüenza, abandono, rabia, resentimiento, desconfianza, falta de respeto, falta de valía, falta de poder, soledad, aislamiento y pérdida del respeto por sí mismos.

A continuación, veremos cuáles son algunas de las técnicas más recomendadas para recuperar la autoestima:

1. Reconocer sus cualidades antes que las de los demás.
2. Aceptarse tal y como es, esto brinda seguridad, confianza y amor.
3. Aceptar sus sentimientos más comunes, es importante conocer qué situaciones nos hacen sentir incómodos y qué sentimos ante la incomodidad, así como reconocer las actividades, momentos y situaciones que nos hacen sentir de manera agradable.

4. Cuidarse a sí mismo, aprender a ser independiente y a no depender de los demás.
5. Aprender y atender sus propias necesidades. Con ello nos referimos no únicamente a las necesidades físicas, sino también a las necesidades de descanso y de diversión.
6. Alimentar su cuerpo y espíritu. La salud mental y física caminan de la mano. Lo más importante es reconocer cómo es nuestro estilo de vida, cómo éste influye en nuestras actividades diarias y en nuestras actitudes.
7. Practicar ejercicio de acuerdo con nuestras posibilidades físicas. El aumento de las endorfinas modifica también nuestra actitud.
8. Cuidar el consumo de ansiolíticos como pueden ser el alcohol y las drogas, así como pastillas para dormir.
9. Examinar cómo es su toma de decisiones, ¿las toma por usted mismo?, ¿las comparte con los demás?, ¿decide lo que los demás piensan, aunque no esté de acuerdo?
10. La vergüenza es un sentimiento profundo que inmoviliza, conoce cuáles son las cosas que más le provocan este sentimiento y cómo lo puede evitar. Este sentimiento está muy ligado con ideas de fracaso. Es necesario procurar la realización de actividades donde el “equivocarse” sea incluso motivo de diversión y aprendizaje.
11. Amarse a sí mismo es vital. La felicidad nace de uno mismo, es cuestión de sentir las pequeñas cosas que suceden entorno a uno.
12. Fíjese si habitualmente piensa que las cosas son “blancas” o “negras” únicamente. Hay muchos “términos medios”, que probablemente le harán sentir mejor y de manera más satisfactoria.
13. Disminuir la tensión de su vida diaria a través del ejercicio, cambio de actitud, organización de horarios y mejora del uso del tiempo libre.

14. Aceptar que no se puede cambiar a los demás, esto elimina sensaciones de frustración y enfado. Cada persona es muy distinta.

- **La imagen de ti mismo, o cómo te ves**

Es importante darse cuenta de que la autoimagen no coincide necesariamente con la realidad. La gente puede tener una autoimagen inflada y creer que las cosas son mejores de lo que realmente son. Por el contrario, las personas son generalmente propensas a tener autoimagen negativa y percibir o exagerar los defectos o debilidades.

La autoimagen se ve afectada por diversos factores, como la influencia de los padres, los amigos y compañeros, los medios de comunicación, los grupos de pertenencia..., y se conforma en base a una combinación de estos factores.

Según el estudio realizado por Kuhn (1960), la respuesta a la pregunta '¿Quién soy yo?' podía dividirse en dos grupos principales. Por una parte, las respuestas basadas en roles sociales (aspectos externos, objetivos vitales, etc.) y por otra las basadas en rasgos personales (aspectos internos, afectivos o de personalidad).

- **La autoestima, o cuánto te valoras**

La autoestima se refiere a la medida en que nos gustamos, aceptamos o aprobamos a nosotros mismos, o dicho de otro modo, cuánto nos valoramos. La autoestima siempre implica un grado de evaluación y por tanto puede resultar en una visión positiva o negativa de nosotros mismos.

Una serie de factores puede afectar a la autoestima, incluso cómo nos comparamos con los demás y cómo responden los demás ante nosotros. Cuando la gente responde positivamente a nuestra conducta, somos más propensos a desarrollar una autoestima positiva, y viceversa.

En esta línea, Argyle (2008) considera que hay 4 principales factores que influyen en la autoestima:

1) **La reacción de los otros.** Si la gente nos admira, nos adula, nos busca, nos escucha con atención y se manifiestan de acuerdo con nosotros, tenderemos a desarrollar una autoestima positiva. Si por contra nos evitan, nos descuidan, nos dicen cosas sobre nosotros mismos que no queremos oír, también nuestra propia valoración será negativa.

2) **La comparación con los demás.** Si cuando nos comparamos con personas de nuestro grupo de referencia, concluimos que estas personas son más exitosas, felices, ricas o guapas que nosotros tenemos la tendencia a desarrollar una auto valoración negativa, si es al revés, nuestra autoestima se verá reforzada.

3) **Los roles sociales.** Algunos roles sociales llevan aparejado cierto prestigio, por ejemplo, médicos, pilotos, deportistas, presentadores... Esto sin duda promueve una autoestima elevada. Otros roles sin embargo están estigmatizados, como presos, enfermos mentales, desempleados, etc... Esto tiene por supuesto una consecuencia directa sobre la valoración que hacemos de nosotros mismos.

4) **Identificación.** Es una variable dependiente de la anterior, ya que se refiere a la interiorización de los roles que desempeñamos. Esto hace que se conviertan en parte de nuestra personalidad, es decir llegamos a identificarnos con las posiciones que ocupamos, los papeles que desempeñamos y los grupos a los que pertenecemos.

- **El Yo ideal, o cómo te gustaría ser.**

En muchos casos, la forma en que nos vemos y cómo nos gustaría vernos a nosotros mismos no coincide. Esto significa que los autoconceptos no siempre están perfectamente alineados con la realidad.

Según Carl Rogers, el grado en que el autoconcepto de la persona coincide con la realidad determina el grado de congruencia o incongruencia.

Rogers cree que la incongruencia tiene sus primeras raíces en la infancia. Cuando los padres ponen condiciones al afecto que ofrecen a sus hijos (sólo expresan su amor si los niños «lo ganan» a través de ciertos comportamientos, o satisfacen las expectativas de los padres), los niños empiezan a distorsionar los recuerdos de experiencias en los que se han sentido indignos del amor de sus padres.

Por contra, el amor incondicional, ayuda a fomentar la congruencia. Los niños que experimentan este tipo de amor no sienten ninguna necesidad de falsear continuamente sus recuerdos para creer que otras personas los aceptan como realmente son.

4. Habilidades Sociales.

Las personas, en cuanto seres sociales que somos, durante la mayor parte de nuestro tiempo estamos interaccionando con los demás, por lo que poseer buenas habilidades sociales está determinando la calidad de nuestra vida. Pero conseguir que nuestras relaciones interpersonales, nuestra comunicación, nuestro diálogo con los demás, sea natural, espontáneo, fluido, sin malos entendidos, sin conflictos, es más difícil de lo que a primera vista pudiera parecer.

- **¿Que son las habilidades sociales?**

Podríamos definir las habilidades sociales como aquellas conductas que las personas emiten en situaciones interpersonales para obtener respuesta positiva de los demás. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe reforzamiento social positivo, lo cual eleva su autoestima. Dicho en otras palabras, las personas con buenas habilidades sociales tienen más alta probabilidad tanto de conseguir sus objetivos como de mantener una buena relación con los demás, hechos que aumentan el sentimiento de autoeficacia.

Durante la edad madura, los deterioros psicofísicos, de origen múltiple y no siempre bien establecidos, son notables, y pueden ser muy molestos e incapacitantes, llegando a provocar un estilo de vida retraído y temeroso, que implica deterioros de la comunicación, la relación, y en suma, el padecimiento de situaciones de soledad.

Igualmente, la pérdida de roles, la muerte de familiares, pareja y/o amigos, y el efecto de nido vacío conducen al aislamiento y deterioro de las relaciones sociales. Las pérdidas afectivas suelen tomarse como algo lógico e inevitable y no se les da importancia, cuando en realidad sabemos que las depresiones suelen ser desencadenadas por problemas de índole psicosocial, como son la pérdida de relaciones, cambios en la estructura familiar etc...

El aislamiento progresivo, interfiere en la salud mental (depresión) y en la calidad de vida por lo que desarrollar nuevas amistades y contactos sociales, paliará tales efectos.

Existen muchas definiciones para explicar el concepto de habilidades sociales. Pero todas ellas contienen el siguiente común denominador, son: *“Conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales”*.

Presentando las siguientes características:

- Estas conductas son aprendidas.
- Facilitan la relación con los otros.
- Permiten la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás.
- El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas.
- Además, facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Existen grandes problemas para definir una conducta socialmente habilidosa. Para ello, se debe de considerar dentro de un marco cultural específico y en algunos casos no existen criterios absolutos que determinen una habilidad social específica, ya que va a depender de la persona con la que estemos interaccionando:

edad, sexo, estilo de relación personal... y de la situación en la que se enmarque: profesional, lúdica, familiar.

Toda habilidad social es un comportamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que sea aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que se encuentra.

Así las habilidades sociales han sido vistas como comportamientos que son instrumentales para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales.

Son muchas las definiciones que se han dado sobre las habilidades sociales, pero señalamos, a continuación, las que nos han parecido más interesantes:

- a) “Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1986).
- b) “Capacidad compleja de emitir conductas que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada, mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en relación con las otras personas y mantiene la propia integridad “(Linehan, 1984).
- c) “Conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar sus sentimientos cómodamente de manera honesta y ejercer sus derechos personales sin negar o violentar los derechos de los demás” (Alberti, 1978).

- **¿Cuáles son las habilidades sociales necesarias en cada situación?**

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de esta.

Para empezar a aprender estas habilidades tenemos que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables, que son las habilidades sociales.

GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado del otro.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Emplear el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- Defender a una amiga.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones de grupo.
- Responder a la persuasión.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

- Tomar iniciativas.
 - Discernir sobre la causa de un problema.
 - Establecer un objetivo.
 - Recoger información.
 - Resolver los problemas según su importancia.
 - Tomar una decisión.
 - Concentrarse en una tarea.
-
- **Habilidad social relacionada con la regulación emocional y el autoconcepto: la asertividad.**

El descubrimiento del otro y la posibilidad de establecer una relación con él están ligados a los progresos cognitivos y afectivos que dan cuenta también de la riqueza y de la complejidad creciente de las relaciones interpersonales (Reymond-Rivier, 1986).

El autoconcepto personal se conforma en la relación con los demás, alude a los diferentes aspectos que interesan a la persona en su esfera particular (Goñi, 1996), tales como el autoconocimiento, la autoestima, el ajuste emocional, la elección vocacional o el proyecto individual.

Así mismo, en la comprensión del desarrollo y del funcionamiento de la personalidad es fundamental el detectar y explicar los cambios evolutivos que se producen en la expresión emocional, en la conciencia sobre los estados afectivos, en la comprensión de las emociones, en la regulación emocional o en la empatía. Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos y pueden considerarse la principal fuente de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida (Ortiz, 2001).

A veces no somos capaces de relacionarnos adecuadamente por bloqueos afectivos, que más frecuentemente son debidos a nuestros propios miedos a mostrarnos realmente cómo somos. Estos miedos pueden hacer que nos comportemos adaptándonos a lo que los demás esperan de nosotros. Ello suele ocurrir cuando tenemos una enorme necesidad de ser queridos y aceptados, lo que oculta muchas veces una enorme inseguridad y confianza en nosotros mismos.

Cuando desde pequeños en las interacciones con nuestros padres, maestros, amigos y personas relevantes no hemos sido tratados como seres valiosos, respetados y no se han considerado nuestras opiniones, ni se nos han dado oportunidades para que nos expresemos, tomemos iniciativas y podamos hacer elecciones por nosotros mismos (aunque nos equivoquemos), posiblemente construyamos un autoconcepto pobre sobre nosotros mismos que nos impida mantener unas relaciones sociales sanas y equilibradas para nosotros mismos y los demás.

El interés por el estudio científico de las emociones como una fuente fidedigna y útil de información para el individuo ha sido muy reciente.

- **Habilidades de comunicación para la vida cotidiana**

Este planteamiento asume la perspectiva evolucionista y funcionalista de las emociones como indispensables y vitales para el individuo y se centra en analizar las diferencias individuales en el uso, abuso y mal uso de la información que proporcionan (Extremera y Fernández Berrocal, 2005). Bajo esta perspectiva nace el término inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990) que se entiende como “una parte de la inteligencia social que

incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos”. Y este conjunto de habilidades pueden ser tanto o más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

- **¿Qué implica ser asertivo?**

La asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Pongamos un ejemplo cotidiano: te sientas en un restaurante a cenar y cuando el camarero te trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia con marcas de pintura de labios de otra persona.

En este caso podrías:

- a) No decir nada y usar la copa sucia, aunque a disgusto.
- b) Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverás a ir a ese establecimiento.
- c) Llamar al camarero y pedirle que por favor te cambie la copa.

Este ejemplo ilustra los tres puntos principales del continuo de asertividad:

Estilo pasivo

Estilo asertivo

Estilo agresivo

Ni a) ni b) son conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es conseguir nuestro objetivo y reducir nuestro estrés.

Estas formas de comportarnos nos hacen a veces ineficaces para la vida social, generándonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

La asertividad es una respuesta intermedia o neutra entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz.

Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que le atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de ser el estilo de comunicación que hace que valoremos y respetemos a aquellos con los que interactuamos.

Ser asertivo implica básicamente:

- Defender los derechos propios de modo que no queden violados los ajenos.
- Expresar los gustos e intereses de forma espontánea.
- Hablar sobre uno mismo sin sentirse cohibido.
- Aceptar los cumplidos y/o peticiones sin sentirse incómodo.

- Discrepar con la gente abiertamente sin agresividad.
- Realizar adecuadamente una crítica.
- Pedir aclaraciones.
- Rechazar peticiones: decir “no”.

- **Estilos básicos de comportamiento.**

Cada persona tiene tendencia a utilizar un sistema de comunicación peculiar que depende de la visión que tiene del mundo. Este sistema es lo que en psicología se denomina “estilos de comunicación interpersonal”.

Los estilos de comunicación que utilizamos dependen, básicamente, de nuestras características de personalidad y de nuestras experiencias infantiles durante los procesos de socialización. Reflejan la opinión que tenemos de nosotros mismos, principalmente de nuestra autoestima, de los demás y del mundo en general.

No siempre utilizamos el mismo estilo y puede ocurrir que lo modifiquemos en función de la persona con la que nos comuniquemos, frecuentemente, según nuestra posición de poder respecto a dicha persona. Pero, en general, todos tenemos un estilo comunicacional básico que se manifiesta siempre en situaciones de estrés o conflicto.

La razón de que este estilo tienda a repetirse y sea predecible, tiene que ver con que satisface nuestras necesidades psicológicas y nos permite relacionarnos con la gente de una forma en la que nos sentamos seguros.

Por ello, es importante que conozcamos nuestro estilo de comunicación básico.

Tipos de estilos y características:

ESTILO PASIVO:

Se caracteriza por: “demasiado poco, demasiado tarde, nunca”.

El objetivo principal en la relación es evitar el conflicto con los demás en todas las situaciones y a cualquier precio, generalmente, renunciando a nuestros derechos.

La consecuencia de tal comportamiento es la incapacidad para expresar nuestras opiniones o sentimientos porque no son valiosos. Ante la menor amenaza de conflicto acepta la posición del otro. En situaciones extremas huye, pero con sentimientos de culpa.

Cuando se relaciona con individuos agresivos se refuerzan su conducta mutuamente y pueden establecer relaciones sólidas pero patológicas. En individuos asertivos, inicialmente producen sentimientos de protección e incluso lástima, pero con el tiempo y ante la imposibilidad del cambio, acaban produciendo indiferencia o irritabilidad.

En los casos más extremos, la pasividad los puede llevar a soportar relaciones que resultan claramente abusivas para ellos.

Conducta no verbal característica:

- Ojos hacia abajo.
- Voz baja.
- Vacilaciones.
- Gestos desvalidos.
- Negando importancia a la situación.
- Postura hundida.
- Puede evitar totalmente la situación.

- Risitas “falsas”

Conducta verbal:

- “Quizás”.
- “Supongo”.
- “Me pregunto si podríamos”.
- “Ehh”, “Bueno”.
- “Realmente no es importante”.

ESTILO AGRESIVO:

Se caracteriza por: “demasiado, demasiado pronto. Demasiado, demasiado tarde.”

El objetivo principal en la relación es ganar a cualquier precio, aunque sea saltando por encima de los derechos de los demás.

La consecuencia es la incapacidad para escuchar y/o negociar. Basa todo el resultado de la comunicación en expresar su punto de vista acompañado de amenazas implícitas o explícitas.

En personas que consideran que no pueden responder a la amenaza producen miedo y en los que sí pueden responder pueden provocar deseo de lucha. En todos ellos genera sentimientos de ira y posibles deseos de revancha.

Conducta no verbal:

- Mirada fija.
- Voz alta.
- Habla fluida/rápida.
- Gestos de amenaza.
- Enfrentamiento.

- Postura intimidatoria.

Conducta verbal: mensajes impersonales

- “Harías mejor en”.
- “Haz”.
- “Ten cuidado”.
- “Debes estar bromeando”.
- “Si no lo haces...”.
- “Deberías”.

ESTILO ASERTIVO:

Se caracteriza por: “Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto”.

El objetivo principal en la relación es negociar con el otro de una forma abierta y llegar a acuerdos cuando sea posible.

La consecuencia de su conducta es que dice con sinceridad lo que piensa y lo que siente y espera de los demás que hagan lo mismo. Respeto al interlocutor, no busca culpable sino soluciones satisfactorias para todos.

La reacción que produce en los demás es respeto. Son personas satisfechas consigo mismas, que respetan a los demás y así mismos.

Conducta no verbal:

- Contacto ocular directo.
- Nivel de voz conversacional.
- Habla fluida.

- Gestos firmes.
- Mensajes en primera persona.
- Postura erecta.
- Honestidad.
- RR directas a la situación.
- Manos sueltas.

Conducta verbal: Verbalizaciones positivas

- “Pienso”, “Siento”, “Quiero”, “Hagamos”.
- ”¿Cómo podemos resolver esto?”
- ¿Qué te parece?
- ¿Qué piensas?

	CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA
Características conductuales.	Inhibición, autonegación, carácter poco directo, pasivo, deshonesto emocionalmente	Expresividad apropiada, realce propio, directo, activo, honesto.	Expresividad inapropiada, realce propio a costa de los demás, directo, activo y honesto.
Sentimientos del emisor.	Ansiedad, frustración, cólera, dolor.	Respeto por uno mismo, satisfacción, seguridad en uno mismo.	Rectitud, superioridad, posible sentimiento de culpa posterior.
Sentimientos del receptor.	Superioridad o culpa.	Respetado, valorado, apreciado.	Humillación, cólera, dolor.
Sentimientos del receptor hacia el emisor.	Irritación, disgusto, pena.	Respeto, comprensión.	Venganza, cólera, odio, resentimiento.

5. Psicología Positiva y Estado de ánimo.

La Psicología Positiva es un movimiento que toma fuerza en la primer década del siglo XXI, pero su surgimiento data de la necesidad de superar las formas de atender el sufrimiento, problemas, déficits psicológicos, funcionamiento en la vida de las personas y clasificación de trastornos mentales sobre todo después del segunda guerra mundial. Se entiende así que en oposición a la interpretación psicológica de los aspectos negativos, este movimiento tiene su interés en el bienestar, el buen funcionamiento en la vida de las personas y la felicidad. (Hervás, 2009; Tarragona, 2013).

La psicología positiva, intenta desarrollar fortalezas y recursos personales para alcanzar un buen estilo de vida, lo cual viene a complementar los estudios acerca del desarrollo humano que se iniciaron desde la Psicología tradicional.

En este marco se trabajan cinco elementos principales fundamentales: la positividad; las relaciones interpersonales, el involucramiento, el sentido de la vida y el planteamiento de metas alcanzadas. En general, las propuestas basadas en este enfoque pretenden estimular el desarrollo de las fortalezas que la persona tiene, destacar los recursos del sujeto y aprovecharlos, para enfrentar los negativos que tiene y tratar de reducirlos.

¿Cuál es el objetivo de la Psicología Positiva?

El objetivo de la metodología de la psicología positiva pasa por identificar cuáles son las fortalezas de la persona para potenciarlas y motivar a la persona para llevar una vida más gratificante según sus propias convicciones.

De una forma simplista, medimos aquellos aspectos de la vida y la personalidad de las personas que pueden ayudarles a alcanzar su máximo bienestar, mejorar su autoestima y su plenitud emocional.

¿Significa esto que obviamos la presencia de desórdenes emocionales? Al contrario.

La psicología positiva no rechaza que exista angustia, tristeza o desórdenes emocionales. Sino que los aborda desde una óptica completamente diferente. Como una consecuencia de algo más, de tal forma que, si abordamos y fortalecemos el origen, estaremos mejor preparados para afrontar cualquier consecuencia.

Para ello, hemos de conocer la naturaleza humana y los efectos de su propia experiencia, pues ambas conforman la persona y la afectan.

¿Cómo se construye ese bienestar?

El modelo de psicología positiva de Seligman apunta hacia un ecosistema sustentado por cinco pilares. De los cuales se desgajan cada uno de los puntos fuertes que vamos a trabajar a continuación con ejercicios prácticos de psicología positiva para una vida plena.

Emociones Positivas

Las emociones positivas están presentes en pequeñas dosis que se distribuyen a lo largo de todo el día. Son esos pequeños placeres que nos hacen sentir bien, aunque no sepamos cómo han ocurrido o por qué nos generan esa sensación.

La psicología positiva enseña cómo identificar y generar esas emociones a través de la alegría, el interés, la curiosidad, la esperanza o la gratitud, como un kit de herramientas para afrontar las emociones y situaciones negativas que se dan en el día a día.

El objetivo último radica en conseguir que la persona se sienta mejor consigo misma. Porque este es el paso previo para aceptar a los demás y ser capaces de expandir todo nuestro potencial.

Compromiso

Todos nos hemos visto en la tesitura de realizar una tarea o afrontar una situación que no es agradable. Cómo la enfrentamos marca el nivel de éxito que podremos alcanzar. Y, colateralmente, nos marcará una vía para mejorar.

A través de los ejercicios de psicología positiva reforzamos las fortalezas de cada persona para que ella misma sea capaz de identificar el elemento positivo de una tarea menor o poco agradable.

Si lo consigue, alcanzará lo que Seligman denominó “flujo”. Que consiste en aceptar que en nuestra vida hay elementos que nos gustan o atraen menos, pero que también nos ayudan a mejorar si los abordamos con positivismo e implicación.

Las relaciones

Nuestro bienestar, incluido en las personas aparentemente más antisociales, depende de nuestras relaciones con otras personas.

Una persona que observa las relaciones humanas con frialdad e incluso alejándose de ellas, termina valorando y reconociendo la necesidad y la influencia de su reducido grupo de relaciones en su propio éxito profesional.

Desde la psicología positiva se ponen en manos de la persona las herramientas necesarias para nutrir cada día las relaciones con los grupos que generan corrientes de sentimientos y situaciones positivas.

En los últimos años ha corrido como la pólvora el concepto de relaciones tóxicas aplicadas a las relaciones humanas (sentimentales, familiares, de grupos sociales).

Dicha toxicidad viene determinada por el grado de estrés, insatisfacción e incluso consecuencias negativas físicas (enfermedades) que genera en la persona mantener estas relaciones. La psicología positiva ataca este concepto desde el fortalecimiento de la mente de la persona.

Significado

Incluso las personalidades con mayor egocentrismo sienten que tienen un propósito para sus cualidades. Y dicha meta es la que les mueve hacia sus acciones y valores.

Este significado de la existencia es el responsable último no solo de los grandes objetivos sino de cada uno de los pasos que damos para alcanzarlos.

Este crecimiento continuo es el responsable del desarrollo de todo el potencial. Conocer esta parte de nosotros mismos, desde la

máxima objetividad y realismo posibles, nos ofrece las mejores herramientas para alcanzar el siguiente peldaño del bienestar psicológico: los logros.

El logro: Llegar a una meta.

Este es el mayor éxito que podemos sentir. Ser conscientes de los éxitos que alcanzamos (incluso los más mínimos) fortalece nuestra capacidad de autocontrol y nos ayudan a entender nuestra vida y naturaleza desde una óptica positiva.

Ejercicios de psicología positiva para hacer en casa

1. El sentido del humor, una vía hacia la felicidad. Dicen que la risa es contagiosa.

En un clima relajado. Alegre. Es más fácil dejarse llevar por ese positivismo.

Ojo, y también a la inversa. Si no, piensa en dos niños pequeños que uno de ellos comienza a llorar. ¿Cuánto tarda el segundo en secundarlo?

Con la risa ocurre algo similar. La generación de corrientes positivas ayuda a contrarrestar situaciones negativas personales o grupales.

Ejercicio: Aprender a generar corrientes positivas en situaciones negativas

Bastará con que elijas alguna serie o película en la que haya un personaje que tenga la cualidad de mantener el buen humor y crear situaciones graciosas en cualquier circunstancia.

Si puedes, ve tu elección acompañada. Los “deberes” que te propongo pasan por identificar esas situaciones en las que podría estancarse una situación negativa y cómo el personaje es capaz de dar la vuelta a esa tortilla emocional.

2. La empatía, un primer acercamiento a los demás.

No estamos solos (y no me refiero únicamente al planeta). A nuestro alrededor, cada individuo tiene unas circunstancias, una personalidad y una corriente de emociones. Y todos ellos están relacionados entre sí en cada situación.

Comprendernos a nosotros mismos no es suficiente. Tenemos que ser conscientes de los demás.

Para ello vamos a trabajar la empatía emocional, esto es, aprender a conocer el estado de ánimo de las personas de nuestro entorno y aplicarlas a una situación.

Ejercicio: estados emocionales sin comunicación verbal.

Para este ejercicio se necesita que elijas una persona.

Ahora planifica un día de la semana en la que observes y estés atento a las emociones de esta persona. Obsérvala para intentar adivinar cómo se está sintiendo sin que te lo exprese verbalmente.

Anótalas en un cuaderno.

Al finalizar el ejercicio (puedes dedicar uno o dos días), pon en común con ella tus anotaciones.

¿Has interpretado correctamente sus emociones? ¿Hay alguna mal interpretada?

Además, vamos a trabajar tres fortalezas a través de distintas técnicas: la gratitud, el perdón y la positividad.

1. Una sorpresa en cada rincón
2. Gratitud sincera
3. Pisa el freno

- Una sorpresa en cada rincón

Este primer ejercicio consiste en escribir una notita agradeciendo algo a una persona cercana: puede ser un vecino, una amiga, uno de tus hijos, y que ese agradecimiento sea sobre algo que realmente sintamos, lo haremos bien porque no se lo hemos dicho antes, porque no hemos tenido la oportunidad de hacerlo o porque si se lo dijimos, igual no fue de la forma que nos hubiese gustado.

Una vez tengamos escrita la notita, habrá que esconderla en algún lugar que pueda encontrar de forma inesperada, por ejemplo, en el bolso, en un tupper... busca un lugar que sea realmente sorprendente.

Una vez el destinatario encuentre la notita se creará un momento precioso, el vínculo y la conexión que se establece con la persona será mucho más cercano y afectivo, la persona sentirá que te has tomado un tiempo para escribir la nota y querer sorprenderle, y esto le encantará.

La sorpresa, fomentar la curiosidad y la novedad en las relaciones y en el día a día es uno de los elementos que nos mantiene vivos cognitivamente y emocionalmente hablando.

Este ejercicio no sólo involucra a la persona que recibe el regalo, sino que también quien la escribe experimenta grandes beneficios en su estado de ánimo, si a esto le sumamos que parte de un estado de ánimo bajito, aun mucho más.

- Gratitude sincera

Lo que queremos conseguir con este ejercicio es trabajar la fortaleza de la gratitud tan importante y fundamental para nuestro bienestar y calidad de vida. Y es que cuando utilizamos en exceso la fortaleza de la gratitud puede que demos la impresión de falta de sinceridad. Por ello es tan importante saber utilizarla en el momento justo o con la persona adecuada.

El ejercicio de “Gratitude sincera” consiste en que durante una semana realices un experimento de observación y apuntes cada día:

El número de veces que dices “gracias”.

La información no verbal de las personas a quienes hayas mostrado ese agradecimiento.

Al finalizar la semana fíjate si te han transmitido en varias ocasiones que no es necesario que des las gracias tan a menudo y si cuando lo has hecho el otro ha correspondido, aunque sea con un pequeño gesto, o dada la frecuencia con que lo haces, casi ni ha reaccionado.

Si consideras que la frecuencia con la que eres agradecido es tan alta que no es percibida por quienes te rodean, piensa en formas

alternativas de mostrar ese agradecimiento, para que genere un impacto en ti, en el otro y en la relación.

- Pisa el freno

El objetivo de este ejercicio es moderar el uso de la fortaleza de la positividad para fomentar una visión más realista de la situación, porque si tienes esta fortaleza muy presente es probable que en ocasiones te veas implicado en más proyectos o tareas de las que puedes abarcar con tranquilidad y disfrute.

¿En qué consiste el ejercicio? Cada vez que recibas una propuesta por alguien para realizar una tarea, sea más o menos interesante e incluso aunque creas y quieras firmemente llevarla a cabo siempre repetirás esta frase: “Voy a consultarlo con mi agenda”.

De esta forma, tendremos un tiempo de reflexión para decidir si realmente podemos hacerlo o no y elaborar una ruta para realizarlo disfrutando del camino.

Así una vez terminado el día y durante 10 minutos podrás al final analizar las propuestas recibidas y tomar decisiones.

6. Hábitos de vida saludables.

Hacernos mayores no debe ser sinónimo pasividad, todo lo contrario, es una época llena de oportunidades.

Para que se mantengan nuestras capacidades y para poder prevenir cualquier tipo de problema debemos partir de la concepción del envejecimiento activo.

Son muchos los estudios que demuestran que el envejecimiento activo:

- Retrasa la aparición de enfermedades.
- Previene la dependencia.
- Alarga la vida.
- Mejora la calidad de vida.
- Hace que las personas sean más felices.

¿Qué hay que hacer para envejecer de forma activa?

Los pilares del envejecimiento activo son básicamente:

- Una buena salud, mediante la promoción de hábitos de vida saludable.
- La realización de ejercicio físico.
- Un buen funcionamiento mental y cognitivo.
- Mantener y fomentar las relaciones sociales.

Una buena salud

Si bien es cierto, como hemos dicho anteriormente, que con la edad nos volvemos más vulnerables, lo normal es que llegemos a envejecer con salud, más allá de algún que otro “achaque”. Lo importante es mantener nuestra salud a lo largo de los años. Para ello es fundamental visitar a nuestro médico con cierta regularidad haciéndose los controles necesarios para el mantenimiento de la salud. Además de esto, es necesario mantener una serie de hábitos saludables como son:

- **Nutrición**

Información general:

Una nutrición equilibrada afecta con frecuencia positivamente el estado de salud y la calidad de vida. Esto es significativo en particular para las personas mayores debido a los inevitables cambios relacionados con la edad y las necesidades nutricionales específicas. Por naturaleza no existen alimentos que puedan satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales; por lo tanto, es necesario aprender a combinar los diferentes tipos de nutrición para proporcionar a nuestro cuerpo todos los días la cantidad correcta de ingesta nutricional. Por lo tanto, existen alimentos altamente proteicos que fomentan la regeneración celular (carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres); alimentos con un alto nivel de energía (cereales, grasas, aceite); alimentos protectores, cuya función principal es proteger por enfermedades (verduras, frutas ricas en vitamina C).

La dieta perfecta

La gente mayor, como el resto de los adultos, necesitan tres comidas principales al día y dos más ligeras:

El desayuno (15%) en la mañana debe ser ligero, hecho con café, leche (mejor semidesnatada) o té; esta es la comida más importante para comenzar el día de la mejor forma. Debe estar bien equilibrado y saciante.

Es aconsejable añadir algo para comer con la bebida, como tres rebanadas de pan tostado y dos cucharadas de mermelada o miel, 50 g de galletas o 30 g de cereales. La fruta fresca debe incluirse para el desayuno o los zumos sin azúcar.

Los tentempiés (5%) a media mañana y media tarde deben estar compuestos de fruta o yogurt (estabilizador de la flora intestinal), jugos sin azúcares añadidos e infusiones, que contribuyen a la ingesta de nutrientes y agua. También puede tomar jugos extraídos, utilizando siempre fruta fresca de temporada. Si lo prefiere, puede comer algunas galletas saladas o algunas galletas.

Para el almuerzo (40%) comer un plato de pasta o arroz (50 g) y aderezo ligero, mejor con verduras y una porción de proteínas, por ejemplo, pescado (110 g), licitación cumplir (80 g), 2 huevos o legumbres. La cocción de los alimentos debe ser lo más liviana posible, evitando los alimentos fritos (ocasionalmente), prefiriendo, por el contrario, otros tipos de preparación de alimentos como el cocido al vapor y el horneado.

La cena (35%) debe ser ligera y de fácil digestión, por ejemplo, comer una sopa de verduras, sopa de legumbres o cereales, sopa de sémola, carne liviana (80 g), jamón / queso / huevos / pescados ligeros (110 g). Agregue una porción de vegetales y una fruta si todavía tiene hambre. Las infusiones son excelentes después de las comidas.

Una mujer debe de consumir unas 1600/1900 kcal al día.

Después de los 70 años la ingesta nutricional disminuye del 10%.

Para un adulto mayor retirado será más sencillo seguir una dieta regular y equilibrada, ser capaz de cuidar más su alimentación (por ejemplo, comprar en el supermercado o cocinar sus propias comidas) ayuda a sentirse ocupado y a estar en forma. La variedad y la imaginación son los ingredientes de los mejores platos, pero también las características de una dieta equilibrada y completa, en la que todos los nutrientes de la naturaleza se combinan de acuerdo con las necesidades del organismo.

Los CARBOHIDRATOS complejos, como el pan, el arroz y la pasta, en la base de la dieta mediterránea, deben incluirse en todas las comidas (se considera una porción 50g de pan integral o 70-80 g de pasta o arroz). Es aconsejable que su dieta esté compuesta de carbohidratos complejos en lugar de aquellos considerados simples (dulces, azúcar, mermelada, jugos con azúcares); prefiera y elija cereales especialmente enteros (pasta, arroz, galletas, pan) y fruta. Tenga en cuenta que las pastas rellenas frescas como los raviolis, lasaña, etc. son ricas en grasas animales.

Las grasas se consideran fundamentales para muchas funciones necesarias de nuestro organismo, pero las grasas saturadas, incluidas en los alimentos de origen animal y, a menudo, en muchos productos industriales, cuando se consumen en grandes cantidades, pueden causar daños al organismo; es preferible ingerir grasas no saturadas, se pueden encontrar en el aceite de oliva, pescado, frutos secos. Si se consume adecuadamente, puede tener muchos efectos positivos. Limite el uso de grasas animales como la manteca de cerdo que tienen un alto porcentaje de colesterol, un factor de riesgo para la arteriosclerosis.

La principal fuente de proteína se puede encontrar en alimentos de origen animal, como carne, pescado, productos lácteos, huevos

y embutidos. Los quesos curados, las carnes curadas y los embutidos también proporcionan una buena cantidad de grasas y sodio y por esta razón su consumo debe ser limitado; el pescado, por el contrario, es rico en grasas saludables. Otra fuente de proteínas deriva del reino vegetal, las legumbres, que no contienen colesterol. Para ser equivalentes a los otros productos proteicos alimentarios, deben comerse con cereales.

Ingiere porciones moderadas:

- ✓ Carne 2-3 veces a la semana (pollo, pavo, ternera, carne de res ligera 80g)
- ✓ Pescado 2-3 veces a la semana (lenguado, pargo, bacalao, dorada y salmón (incluso si es de más de 110 g))
- ✓ Legumbres 2-4 veces por semana (garbanzos, guisantes, habas, lentejas, judías 30 g de peso seco y 120 g de producto fresco)
- ✓ Embutido una vez por semana (lomo, jamón cocido o jamón sin grasa)
- ✓ Quesos tiernos una vez a la semana.
- ✓ Dos huevos a la semana.

Errores más comunes

- El consumo de demasiado queso.
- El consumo de mucha carne roja.
- El consumo de demasiados dulces.
- El consumo de alimentos altamente procesados
- El consumo de alcohol.

Consejos prácticos:

Para adoptar durante la vida diaria para evitar la desnutrición y los problemas de salud debido a los malos hábitos:

- Beba con frecuencia, incluso si no tiene sed (generalmente las personas mayores no sienten sed y esto puede causar deshidratación). Se recomienda al menos 1,5lt (8 vasos por día).
- Beba zumos de frutas naturales o verduras que contribuyen a la ingesta de vitaminas. Las verduras son una fuente importante de líquidos, compuestos principalmente de agua.
- Limite el consumo de cerveza o vino de no más de 2 vasos por día y evite las bebidas súper alcohólicas (se consideran alcohólicas todas aquellas bebidas cuyo contenido de alcohol esté entre 1,5 y 21%, las bebidas duras aquellas con más de 22%). Los efectos del alcohol son rápidos y pueden reducir la capacidad de percepción, reactividad, atención, desórdenes visuales, afectando también la ingesta de medicamentos. Si estás en buena forma, es recomendable hasta 30 g de alcohol para hombres y 20 g para mujeres por día, dentro de estos límites no hay daños físicos o dependencia.
- Reduzca la ingesta de calorías, (no exceda en el consumo incluso cuando un nutriente esté especialmente indicado en la dieta nutricional diaria)
- Varía tu dieta con frecuencia, para evitar la monotonía y asegurar la ingesta de nutrientes correcta.
- Mastica con cuidado y sin prisa.
- Haz que el tiempo de la comida sea placentero, prepara la mesa, aunque estés solo o sola, una mesa bien puesta es importante.

- Debes evitar factores de riesgo como:
 - OBESIDAD (di no a muchas calorías y sí al ejercicio).
 - HIPERTENSIÓN (modera el consumo de sal).
 - COLESTEROL (no a las grasas saturadas de origen animal).
 - DIABETES (evita el consumo de azúcares simples como el del azúcar común y la bollería).
 - NO HAGAS DIETAS por tu cuenta. Consulta a tu médico.
 - Confía en que puedes beneficiarte mucho con el control dietético. No es tarde.

- **Mente sana:**

Información general

Mantener una mente sana conforme envejecemos es esencial para realizar las tareas diarias de forma normal. Aspectos como ser productivo en el trabajo -para aquellos que permanecen activos-, hacer las compras, consultar el correo o cuidar de las finanzas familiares son tareas esenciales para la autonomía de las personas mayores y requieren un estado cognitivo saludable y ágil. En este sentido, la cognición adquiere un papel central al empoderar a las personas mayores y hacer que se sientan útiles e independientes en la medida de lo posible.

Tener una mente sana significa:

- Agilidad en hablar y leer.
- Interacción de mejora con el medio ambiente.
- Facilidad para recoger nuevos conocimientos.
- Buena capacidad para la retención de memoria.
- Menor probabilidad de sufrir depresión y ansiedad.

- Capacidad mejorada para conocer gente.

La salud mental perfecta

La buena salud mental se logra a través del entrenamiento continuo. Realizar actividades creativas como leer, escribir, dibujar, etc. ayuda a la mente a permanecer activa, reduciendo la pérdida neuronal.

Hay muchos beneficios con respecto a una mente sana: una mejora en el estado de ánimo, una mejor comprensión del mundo que nos rodea, una mayor socialización, una mayor autoestima, el mantenimiento de la independencia, entre muchos otros.

Si aún permaneces activa, por ejemplo, en tu asociación, estás ayudando a tu mente a estar sana.

Nuestros consejos:

- ¡Realizar actividad física también ayuda a tu mente!
- ¿Con qué frecuencia visita a sus familiares o amigos? Mantén una vida social activa, mantiene tu cerebro activo y, lo que es aún mejor, ¡tus familiares o amigos estarán muy felices de verte más a menudo!
- ¡Piensa en positivo! Los problemas cognitivos están relacionados con la tristeza o la depresión.
- ¿Has considerado comenzar a escribir? Las actividades artísticas ayudan a mantener al cerebro estimulado.
- ¡Todos deberían tener un hobby! Pasatiempos como jardinería, lectura, pintura, música u otras actividades son una buena forma de mantener la actividad cerebral.
- Tu cerebro también necesita una dieta saludable.
- Y, por favor, trata de no estresarte demasiado.

Errores más comunes

Ver demasiada televisión es un error común, no solo entre las personas mayores. La televisión es una buena forma de entretenerlo, pero demasiado tiempo frente a la pantalla corresponde a un estado de ensoñación similar a la hipnosis, donde se detienen las operaciones lógicas, la comprensión, la creatividad y la asociación.

A largo plazo, la principal consecuencia de esto es que la capacidad de atención se deteriora. Por lo tanto, asegúrese de no pasar horas y horas frente al televisor.

Otro error que debes evitar es vivir siempre la misma rutina. Intenta encontrar nuevas actividades que te permitan vivir nuevas experiencias. Una buena opción es inscribirse en cursos de teatro, informática o cerámica. De esta manera, al tener una vida activa, tu cerebro también permanece activo. Si trabaja durante la semana, considere si tiene tiempo suficiente para hacer algunos cursos, tal vez sea mejor centrarse en su trabajo.

Información general

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que trabaja tus músculos y requiere más energía que descanso. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y jardinería son algunos ejemplos de actividad física. Para mantenerse saludable, los adultos deben tratar de ser activos a diario y tratar de lograr al menos 150 minutos de actividad física durante una semana a través de actividades variadas.

Particularmente, los adultos mayores necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana: actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular.

Varias actividades se adaptan a personas mayores como senderismo y ciclismo, marcha nórdica, natación, gimnasia suave, lenguaje corporal, relajación, yoga, aqua-gym, pilates, etc. Como se destaca a continuación, algunos de ellos están mezclando estimulación cognitivas y físicas.

La mejor forma de realizar actividad física

Las personas mayores deben tomar algunas precauciones antes de reiniciar una actividad física:

- El entrenamiento debe ser progresivo.
- La regularidad es importante para lograr objetivos importantes y evitar cometer un error que podría dañar el cuerpo.
- Elija un grupo cuyo nivel sea bastante similar para las actividades en grupo.
- Evite competiciones y esfuerzos violentos.
- Elija el equipo adecuado: comprar zapatos y ropa adaptados.
- Tenga cuidado con la hipotermia (temperatura corporal más baja) y la deshidratación.

Consejos

- Camina o usa la bicicleta en lugar de usar un automóvil.
- Realiza ejercicios de estiramiento para mejorar la postura.
- Realiza ejercicios que soporten el peso para mejorar la agilidad, la fuerza y el equilibrio.
- Realiza una actividad programada: camina, trota en superficies suaves, baila, etc.
- Aprovecha las actividades domésticas, como la actividad física: subir escaleras, cepillarse, hacer jardinería, limpiar ventanas, etc.

- Elige una actividad física que produzca bienestar y haga ejercicio al menos tres veces por semana.
- Conoce tus propios límites; mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo con sus capacidades para evitar llegar a un punto de fatiga debido al ejercicio.
- Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.
- Y no te olvides de mantenerte hidratada.

Errores más comunes

- Saltarse el calentamiento y enfriamiento de músculos y articulaciones.
- Realizar los movimientos de forma incorrecta puede provocar lesiones.
- Olvidar beber durante la actividad física

- **Vida social**

Información general

Según los expertos, los adultos mayores que son socialmente activos a menudo extienden sus vidas y su disfrute de la vida durante años. Por lo tanto, la socialización en las personas mayores es necesaria para la integración social, para aumentar la sensación de utilidad y pertenencia al contexto social en el que se mueven. Esto aumentará su percepción subjetiva de la salud.

Sin embargo, para muchos adultos mayores, la pérdida de amistades y relaciones a lo largo del tiempo puede conducir al aislamiento o la soledad, una situación que puede afectar seriamente su bienestar físico y emocional. Por eso, es importante

mantenerse activo y abierto para mantener una vida social saludable.

Estos son los beneficios clave asociados con la socialización para los adultos mayores:

- Un sentido de propósito y sentimientos de pertenencia: las personas mayores pueden hacer nuevos amigos y fortalecer las relaciones existentes cuando participan en actividades con otras personas que disfrutan de intereses similares.
- Aumento de la autoestima y la confianza: unirse a un grupo de personas con los mismos intereses hace que la vida sea más divertida. Ofrecerse como voluntario, trabajar o esperar las actividades que disfruta puede proporcionar una razón para levantarse e irse con una sonrisa. Sentirse útil y necesario a menudo hace una gran diferencia en la vida de cualquier persona, independientemente de su edad.
- Mejora de la salud física y mental. Pasar tiempo comprometido positivamente con los demás es una afirmación de la vida y aumenta la confianza en uno mismo. Mantenerse al día con las noticias y tendencias actuales también lo es. Cualquier cosa que aumente la autoestima y la confianza en sí mismo puede contribuir a una perspectiva mental positiva, que a su vez fomenta la liberación de hormonas "buenas".

Una vida social perfecta

- Tener amigos y familia.
- Mantenerse en contacto con familiares por teléfono, correos electrónicos y reuniones presenciales.
- Ser miembro de un grupo de actividades y compartir experiencias e intereses.
- Participar en salidas grupales.

- Participar en una asociación o voluntariado.

Errores más comunes

- No salir de casa.
- Sentir rechazo por el uso de las nuevas tecnologías y los nuevos medios de comunicación.

Consejos

- Sentirse sano para que esto no interfiera en nuestra vida social.
- Ir regularmente a caminar, ir al cine o al teatro, tomar un café con familiares.
- Elegir personas que tengan los mismos intereses o actividades de ocio que tú.
- Tener un estado mental positivo.
- Participar en actividades locales organizadas por asociaciones.

Errores más comunes

- No salir de casa.
- Sentir rechazo por el uso de las nuevas tecnologías y los nuevos medios de comunicación.

- **Sueño y descanso**

Información general

El sueño es vital para mantener un estado de salud favorable. Pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo. El sueño es necesario para que el organismo descanse y recupere energía.

El sueño reparador es importante ya que ayuda a hacer frente a las actividades de un nuevo día y produce un estado de ánimo más positivo y enérgico. Sin suficiente sueño de calidad, ¡te volverás más irritable y de mal genio más fácilmente!

El sueño y descanso perfecto

El sueño perfecto consiste en dormir entre 6 y 8 horas por día. Pero esto no significa que, si duerme menos o más de ese tiempo, tiene problemas para dormir. Si después de las noches te sientes con energía y consideras que tuviste un sueño reparador, no te preocupes si duermes más o menos de lo recomendado.

Todos tenemos diferentes necesidades, lo que se propone aquí es un indicativo; las necesidades de sueño varían en cada persona.

Errores más comunes

- Ver televisión hasta altas horas de la noche. Las pantallas de noche no le permiten sentir sueño. ¿Por qué no tratas de leer un libro o escuchar música relajante en lugar de ver la televisión?
- Tener cenas copiosas y tarde. Dormir con el estómago lleno puede reducir la calidad del sueño y hacer que se sienta pesado e incómodo.
- Ir a la cama todos los días en un momento diferente. Los tiempos de sueño irregulares no permiten que su cuerpo tenga una rutina.

Consejos

☒ Realizar ejercicio regularmente mejora los hábitos de sueño. Las personas que no hacen ninguna actividad física por lo general duermen más de 9 horas o menos de 5 horas, lo que está fuera del marco recomendado: entre 6 y 8 horas.

- Trata de mantener su habitación entre 15 y 20 grados centígrados.
- No uses el teléfono, el ordenador o la televisión antes de ir a dormir; su uso altera la sensación de sueño.
- Evita cualquier bebida estimulante como café o alcohol, estas bebidas te estimularán y no te dejarán dormir.
- Trata de tomar una cena ligera y temprana, de esa manera irás a la cama sintiéndote ligero.
- Cuando vayas a la cama, intenta dejar atrás los malos pensamientos y preocupaciones. ¡Puede ser difícil, pero vale la pena!
- Tener una rutina te ayuda a dormir bien, trata de ir a la cama siempre al mismo tiempo.

7. Prevención de dependencia:

- **Aceptar tus propios límites también es crecimiento personal**

Las personas con una baja autoestima solo se fijan en sus defectos, sin valorar sus capacidades. Por ello actúan con temor o se quedan paralizados dejando pasar de largo valiosas oportunidades. Todo esto les provoca insatisfacción y hace que sea más posible que cometan los mismos fallos en el futuro.

En el lado opuesto podemos encontrar a personas con una exagerada **autoestima**, que sólo ven sus capacidades y no son capaces de valorar sus límites. Estas personas se embarcan en proyectos demasiado grandes porque no pueden valorar de forma realista las dificultades que van a encontrar. Esto hace que a menudo fracasen y que también se sientan insatisfechas.

El equilibrio está en conocer ambas facetas de nuestra personalidad: nuestras capacidades y nuestros límites. Vamos a dar unos consejos que pueden ayudaros a lograr este equilibrio:

Ser realista: La sociedad en la que vivimos nos pide que seamos perfectos en todos nuestros papeles, que seamos unos padres o madres ideales, estupendos trabajadores, maravillosos como parejas y amigos, que tengamos un cuerpo 10 y que estemos siempre llenos de energía y buen humor. Como anuncio televisivo está muy bien, pero como proyecto de vida es irrealizable, así que no debemos perder nuestro tiempo y energía tratando de alcanzar ese ideal imposible.

Conocer nuestras capacidades: Tenemos que valorar nuestras cualidades y las facetas en las que destacamos. Hay que fijarse en nuestras habilidades, logros y capacidades y fomentar esas cualidades positivas.

Aceptar nuestros límites: Tenemos derecho a equivocarnos, a fallar, a enfadarnos o tener miedo. No debemos culparnos ni avergonzarnos por no ser perfectos en todo. Por ello, no debemos fijarnos sólo en nuestros defectos y quedarnos lamentándonos por ello. Hay que analizar esos límites, intentar superarlos si está dentro de nuestras posibilidades o aceptarlos si no se pueden cambiar.

Aceptarnos por completo: Somos un todo formado por nuestras capacidades y nuestras limitaciones. Si todos fuésemos perfectos, seríamos como robots, todos iguales e infalibles. Lo que nos hace maravillosos y únicos es esa combinación de nuestras cualidades positivas y nuestros límites.

Aceptación del cambio: La aceptación es una de las etapas para comprender el proceso de vejez, pero también es parte de cómo afrontar el envejecimiento.

Cuesta más aceptar el cambio cuando se presenta como una pérdida o una amenaza como ocurre en esta etapa, pero tanto los familiares como la persona mayor deben asumir esta pérdida de capacidades como algo natural, como parte del proceso de vivir, pero nunca como algo incapacitante y negativo.

«Se debe asumir la pérdida de capacidades como algo natural, como parte del proceso de vivir, pero nunca como algo incapacitante y negativo».

Ya que aceptar los cambios que se producen en el envejecimiento, aunque es difícil, ayuda a enfrentar la situación, a reducir las

tensiones ocasionadas, a adaptarnos a los nuevos roles que se adquieren y a mejorar la autoestima.

Es decir, la persona mayor aunque ya no tenga esa vitalidad o sus capacidades plenamente efectivas, puede seguir haciendo actividades de utilidad y sobre todo, debe verse esta etapa como la oportunidad de desarrollar el crecimiento personal como puede ser con actividades de lectura o de música, también debe verse como una oportunidad para pasar tiempo con los seres queridos y como el momento en el que buscar un equilibrio entre las actividades placenteras y las actividades que generan bienestar y calidad de vida.

No hay que olvidar que la aceptación va muy unida con la adaptación a una nueva situación, y como parte del proceso de adaptación y del de aceptación, se deben hacer:

- *Cambios graduales.* Ya sean cambios de roles como de las actividades deben ser lo más gradualmente que se pueda y explicando el porqué de estos, como por ejemplo explicar a nuestro mayor porqué preferimos que cambien de casa, destacando la mejor atención y que no estará solo de esta forma.
- *Informarse.* Para tomar consciencia sobre qué se va a necesitar ahora, qué necesidades hay que cubrir y cómo cubrirlas, esta información puede obtenerse de asociaciones, pero debe contrastarse con otros profesionales como médicos, psicólogos o trabajadores sociales que pueden ser muy útiles en estos momentos.
- *Buscar recursos de apoyo.* Como pueden ser el apoyo de familiares, de muletas o sillas para el traslado si hay problemas de movilidad o ayudas institucionales o de cuidado en casa.

- *Organizar las tareas.* Priorizando según las necesidades, pero sin convertirlo en una obsesión, se necesita tiempo para aceptar y adaptarse a estos cambios.

Bibliografía:

Material extraído de:

- Guía de intervención para la promoción de la autonomía y prevención de las dependencias desde el envejecimiento activo. Instituto provincial de Bienestar Social. Diputación de Córdoba. 2009
- Guía de buenas prácticas de promoción del envejecimiento activo Diputación de Zaragoza. Asistencia y asesoría a entidades locales.
- Vivir en positivo. Programa de Personas Mayores. Vivir bien, sentirse mejor. Obra Social La Caixa. Yanguas, J., Díaz-Veiga P. 2016.
- Caracterización de vínculos afectivos y sociales en los adultos mayores pertenecientes a la Fundación Ocobos
- Secretaría Distrital de Integración Social, Subdirección Adulterz. Menjura Villamil, L., y Reyes Hernández, M., Universidad Católica de Colombia.
- Caballo Vicente E. Manual de Evaluación y Tratamiento en Habilidades Sociales. Madrid: Ed. Siglo XXI, 2002.
- Castanyer O. Asertividad: Expresión de una sana autoestima. Vizcaya: Desclée de Brower, 1998.
- Davis, M., Matthew, M, y Eshelman, E. Técnicas de autocontrol emocional. Madrid: Editorial Martínez Roca. 1985.
- Díaz Rodríguez, M. Habilidades de comunicación para la vida cotidiana. Ed.: Artes Gráficas.
- Guía de hábitos saludables para personas mayores. HELP – Healthy Lifestyles for Elderly People Erasmus+ Strategic Partnerships. 2016.