

Material para personas mayores.

Adaptado por Ana Cerezo del documento psiCOVIDa-10 realizado por:

@lauramartinfreijejpsicologa@lapsiquedepatri

@sarasubirats.psicologia@psheda

@calmapsicologia

@isabel_garcia_psicologa

@psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon

Introducción:

En la actualidad nos enfrentamos a algo totalmente nuevo, puede que en ciertos casos nos recuerde a épocas pasadas, épocas de postguerra en la que veíamos la situación desde otra perspectiva.

Pero ahora contamos con nuestra experiencia de vida acumulada, que nos permite afrontar las cosas de otra manera e incluso desde otro punto de vista.

Este material está enfocado a potenciar nuestro recurso de sabiduría y experiencia vital para ayudarnos a experimentar este periodo de una forma enriquecedora y para ello debemos identificar las dos cosas que nos pueden generar mayor malestar: la soledad y la salud.

Psicoeducación

Nuestro pensamientos son la clave

Podemos definir la salud como el estado de completo bienestar y no solamente la ausencia de patologías o enfermedades. Es nuestra mente y nuestros pensamientos los que pueden incidir en el agravamiento de las enfermedades físicas e incluso debilitar nuestro sistema inmune.

El autocontrol, la conciencia y el manejo de los pensamientos, nos permitirán lidiar mejor con las enfermedades que padezcamos, reduciendo su intensidad y fortaleciendo nuestras defensas, disminuyendo el riesgo y los posibles síntomas del contagio.

Pensamientos enfocados al temor, al miedo de contagiarnos, al malestar o la preocupación por alguno de nuestros familiares o incluso al sentimiento de ser una “carga” para ellos, debilitan nuestras defensas en todos los sentidos.

Adaptado por Ana Cerezo del documento psiCOVIDa-10 realizado por:

@lauramartinfreijejpsicologa@lapsiquedepatri

@sarasubirats.psicologia@psheda

@calmapsicologia

@isabel_garcia_psicologa

@psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon

Convivir con la soledad

La soledad es algo con lo que, posiblemente estamos familiarizados diariamente. En muchos casos aunque recibamos la visita de nuestros hijos/as, vecinos/as, amigas/os o familiares, pasamos la mayor parte del tiempo en soledad y, por tanto, en muchos casos seguramente nos hemos acostumbrado a vivir con ella. En otros casos puede que ahora la notemos más que nunca y que esa convivencia con nosotros mismos se esté haciendo más difícil de lo que pensábamos, esto es algo totalmente lógico y normal, por eso esta guía no tiene el objetivo de combatirla, sino que está pensada para convivir con ella a través de la aceptación, pero ¿y qué es realmente la soledad?

La soledad emocional (que no solo la física como tal) provoca sentimiento de vacío, de angustia de miedo y sufrimiento. Hace que nos sintamos vulnerables e incluso que nos cueste encontrar un ¿por qué? o un ¿para qué?. Además ese dolor emocional puede hacer que sintamos que somos cada vez más invisibles para los demás y, todas estas emociones y sentimientos, pueden aumentar en situaciones como la que vivimos en la actualidad.

Redes de apoyo social

Una de las mejores herramientas para convivir con ella es el apoyo y, en estos momentos cuentas con el apoyo de la sociedad.

SE ha creado una red de apoyo para reducir ese sentimiento de vulnerabilidad, con servicios sociales, con voluntariado para realizar compra y cuidados, con mayor concienciación y con miles de gestos de afecto y cariño. Así que sigue leyendo para saber cómo notar y disfrutar de ese apoyo mejorando la convivencia con la salud y la soledad.

❖Ejercicios prácticos

Para mantener activa la mente:

1.Ejercicios cotidianos:

Incluye todas aquellas actividades y tareas que podemos realizar dentro de casa con nuestros propios recursos. Como por ejemplo:

- Elaborar nuevos platos o recetas de cocina.
- Retomar una afición o continuar practicándola: realizar punto, costura, ganchillo, etc.
- Leer revistas, libros, etc.

Adaptado por Ana Cerezo del documento psiCOVIDa-10 realizado por:

@lauramartinfreijepsicologa@lapsiquedepatri

@sarasubirats.psicologia@psheda

@calmapsicologia

@isabel_garcia_psicologa

@psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon

- Ordenar viejas fotografías, eso nos permitirá evocar recuerdos e incluso contactar (si nos es posible) con las personas que aparecen en ellas, para notar ese apoyo y ese afecto desde el otro lado de la pantalla.
- Reciclar prendas u objetos para hacer manualidades.

2.Ejercicios cognitivos

Facilitan el buen funcionamiento cerebral y del pensamiento.

- Realizar un listado de palabras que empiecen por: DA, NA, SA, PE, TE, ME, CO, LO, RO, SU, NU, etc.(son válidas todas las que se te ocurran).
- Realizar un listado de palabras por categorías (objetos de la cocina, animales,colores,frutas,países, flores, nombres de mujer, nombres de hombre, cantantes, actores, actrices, etc.)
- Realizar una recopilación de refranes populares (poner todos los que conozcan y qué significan).
- Recordar chistes, adivinanzas o acertijos y anotar su respuesta (también los puedes compartir entre tus amigos/as y familiares).
- Escribir sobre viajes realizados, momentos de la infancia o momentos vitales que nos despierten sentimientos y emociones agradables.

Recuerda que con estas opciones puedes crear otras tantas actividades. Lo más importante es tener una mente activa.

Más propuestas prácticas:

1.Descifra las siguiente adivinanzas completando las vocales que faltan:

_N T_D_S L_S D_ _S D_ L_ S_M_N_ M_ H_LL_R_S P_R_ N_ _S_ _N
D_M_NG_ Q_ _N_ M_ _NC_NTR_R_S.

Respuesta:

ST B_NC_ _ST_ _C_P_D_ P_R_ N_P_DR_ Y_ N_H_J_ _L_P_DR_ S_
LL_M_J_ _N_Y_ _L_H_J_ Y_ T_ L_ H_D_CH_.

Respuesta:

_L_B_ RR_ L_ LL_V_ _C_ _ST_S, M_T_D_T_ _N_ _N_B_ _L, Y_ N_ L_
T_V_ J_M_S_Y_S_ _MPR_ L_ T_ _N_S_T_.

Respuesta:

Soluciones de la actividad 1:

EN TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA ME HALLARÁS, PERO NO ASÍ EN EL DOMINGO QUE NO ME ENCONTRARÁS: La letra “S”;
ESTE BANCO ESTÁ OCUPADO POR UN PADRE Y UN HIJO, EL PADRE SE LLAMA JUAN Y EL HIJO YA TE LO HE DICHO: “ESTEBAN”;

EL BURRO LA LLEVA A CUESTAS, METIDITA EN UN BAÚL, YO NO LA TUVE JAMÁS Y SIEMPRE LA TIENES TÚ: La letra “U”.

2. Completa las siguientes operaciones:

$18 + 10 + 9 + 2 + ? + 9 + 25 + 12 + 3 = 120$ Respuesta(?):

$20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + ? + 6 = 100$ Respuesta(?):

$? + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87$ Respuesta(?):

$17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + ? + 18 + 7 = 118$ Respuesta(?):

$21 + 9 + ? + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117$ Respuesta(?):

Soluciones de la actividad 2:32; 22; 22; 24; 26.

Puedes encontrar más actividades en los siguientes enlaces:

Sopas de letras, Autodefinidos, Crucigramas, Sudokus, Diferencias,

Laberintos y Jeroglíficos: <https://www.epasatiempos.es>

-Mándalas para colorear: <https://mandalas.dibujos.net>

❖ Recomendaciones pasar el tiempo en casa

- Cuenta con voluntarios/as, vecinos, familia, si necesitas hacer la compra, sacar a tu mascota o atención especial .
- Contacta con tus familiares y pide que te manden fotos de su día a día como qué están cocinando o las actividades que están realizando tus nietos/as.
- Comparte con grupos de amigos tus ejercicios, recetas o actividades.
- Crea un grupo de lectura o de películas y compartid vuestras opiniones.
- Establece rutinas con los ejercicios que hemos comentado, de forma que puedas planificarte cada día.
- Anota día a día los ejercicios que lleves a cabo, eso aumentará tu satisfacción.
- No estés continuamente informándote sobre el coronavirus, cambia de canal o lee otro tipo de noticias.

Adaptado por Ana Cerezo del documento psiCOVIDa-10 realizado por:

@lauramartinfreijepsicologa@lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia@psheda

@calmapsicologia

@isabel_garcia_psicologa

@psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon