

# Cómo recuperar el control de nuestra vida cotidiana en esta nueva realidad

Programa de Personas Mayores

Dirección científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun



**Fundación "la Caixa"**

### Introducción

Aunque todas las personas estamos deseando el **desconfinamiento**, las medidas para lograrlo conllevan a veces **dificultades personales** debido al miedo al contagio, a los problemas para adaptarnos a una nueva vida, a la sensación de vulnerabilidad e incertidumbre porque la «normalidad» no existe, a la falta de energía ante nuevos cambios...

Las personas expresamos esas dificultades de formas muy distintas. Por ejemplo, es muy posible que podamos observar nerviosismo, tristeza, no querer salir de casa, poner excusas para no hacer actividad física, hablar menos, aducir dolor de cabeza, quejas relacionadas con la soledad o con dormir peor, sensación de vulnerabilidad, miedo, cambios en el apetito (mayor o menor), ideas negativas...

Ante esta situación, los siguientes **consejos en forma de pautas e ideas prácticas** pueden ser de utilidad para recuperar el control de nuestra vida, restablecer hábitos y rutinas relacionales y de salud, y, en definitiva, afrontar los cambios asociados a la realidad.



## Pautas

### 1 Aceptar las emociones que sentimos

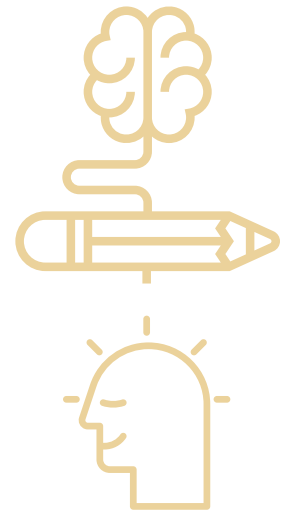
El futuro está lleno de incertidumbres que nos hacen sentir vulnerables. ¡Poco podemos hacer para cambiarlas! **Lo que sí está en nuestra mano es lo que hace cada uno de nosotros**, y especialmente cómo nos enfrentamos a la «nueva vida». Lo primero: no debemos sentirnos incómodos por lo que sentimos. Si estamos nerviosos o tenemos miedo o emociones parecidas, debemos permanecer tranquilos y aceptar esas emociones. Asumir nuestra condición de personas vulnerables es esencial, y, para ello, reconocer lo que sentimos es fundamental.



## 2 Pautas

### Una vez identificado cómo nos sentimos, vamos a revisar algunas formas de pensar que nos ayudarán

- a. Una idea previa: **lo que pensamos es muy importante para comprender cómo nos sentimos**. Si dedicamos todo el tiempo a pensar que el futuro está muy negro, que nos vamos a contagiar de nuevo, que nos van a volver a confinar, que la calle está llena de peligros, que igual morimos, etc., lo lógico es que aumente nuestro estrés, experimentemos miedo y ansiedad, nos quedemos en casa, etc.
- b. **Tenemos que salir de casa e ir, poco a poco, recuperando el control de nuestra vida**. ¿Cómo? Al salir a la calle, respetar los horarios indicados, intentar no frecuentar lugares concurridos y mantener la distancia de seguridad. Si hacemos estas tres cosas, la probabilidad de contagiarnos es muy baja, casi nula.
- c. **Cuando nos asalten pensamientos negativos**, no debemos «rumiar» todo el rato posibles desgracias. Confiemos en los expertos, que nos están sacando de este lío, e ignoremos las noticias falsas. Información de calidad y la justa.
- d. La inmensa mayoría de las personas mayores han superado bien el confinamiento, y **van a superar muy bien el desconfinamiento**. Hemos demostrado nuestras fortalezas. Ahora también lo haremos.
- e. Permitamos a otros y a nosotros mismos **contar lo que nos preocupa**, pero sin estar todo el día enredados en el tema. Pensemos en otras cosas, a ser posible positivas y agradables. Compartamos que hemos pasado lo peor, que ya estamos saliendo del agujero...
- f. Tenemos que **buscar pensamientos centrados**, ni muy optimistas (que nos lleven a no valorar la importancia de las normas), ni muy pesimistas (que nos paralicen). Salir es bueno si cumplimos las normas. Desconfinarnos es necesario para nuestra salud física y psicológica. Nos sentiremos mejor. Debemos cuidar nuestra salud y, para ello, debemos reanudar la actividad física, siempre dentro de los horarios permitidos.



## 3 Pautas

### Tenemos que recuperar nuestra vida aunque estemos preocupados

- a. Si es difícil controlar los pensamientos negativos, no dejemos de hacer cosas. Programemos nuestro día a día en función de los horarios y la necesidad de ejercicio físico, relacionémonos a distancia, hagamos aquello que nos gusta y nos distrae.
- b. Informémonos lo justo.
- c. Hagamos actividades agradables fuera de casa en los tiempos permitidos. Nos sentiremos mejor si salimos a caminar o a comprar, vemos a otras personas, hablamos (manteniendo la distancia)...
- d. Seamos pacientes y optimistas.
- e. Recordemos el refrán: «Poco plato, mucho trato y gastar la suela del zapato». Cumplámoslo respetando las normas.



## 4 Pautas

### Relaciones

- a. Estemos pendientes de nuestros familiares, amigos, etc. Contactemos con ellos.
- b. Escribamos a personas conocidas, o también documentos para nosotros mismos (por ejemplo, un diario de estos días, de recuerdos, etc.), llamemos a nuestros contactos...

# 5 Pautas

## Conductas y rutinas

- a. Necesitamos establecer rutinas básicas que incluyan salidas. Programemos el día. Cumplamos nuestros objetivos.
- b. Las rutinas deben combinar contactos sociales, algo de actividad física y tareas cotidianas.
- c. Posible programa:


Mañana	Tarde	Noche
<ul style="list-style-type: none"><li>» Levantarse a la hora de siempre</li><li>» Baño, ducha...</li><li>» Desayuno</li><li>» Tabla de ejercicios del taller «En forma» (los que se puedan hacer en casa)</li><li>» Hacer la compra</li><li>» Otras actividades cognitivas, lectura...</li><li>» Preparar la comida</li><li>» Salir a dar una vuelta</li><li>» Al llegar a casa, estiramientos y relajación, y después lectura</li><li>» Llamadas por teléfono a la familia (si la hay), a técnicos del programa «Siempre acompañados» o a usuarios del programa. Ocuparnos de otros aunque esos «otros» sean técnicos del programa, vecinos (montar red vecinal)...</li><li>» Comida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Siesta corta (si es posible, prescindir de ella)</li><li>» Ver un poco la tele, leer...</li><li>» Merienda (poca)</li><li>» Salir a la calle (si es posible)</li><li>» Mantener el tiempo ocupado cuidando plantas o animales (si se tienen) o animales, haciendo punto (jerséis para otros con un patrón...), cocinando para otros, mirando fotos, ordenando cosas...</li><li>» Preparar la cena, cenar y recoger</li><li>» Llamadas de teléfono para mantener el contacto social...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Tele</li><li>» Higiene</li><li>» Dormir</li></ul>




## Ideas prácticas



- 1.** Incluye en las rutinas el salir de casa y mantén el resto.
- 2.** Sigue contactando con las personas por carta o WhatsApp, llama por teléfono...
- 3.** El ejercicio te ayudará a fortalecer el sistema inmunológico y dormirás mejor. Apostar por la salud nos hace sentirnos mejor.
- 4.** No eches siesta, o hazla muy corta.
- 5.** Come sano y rico.
- 6.** Toma café solo por la mañana. Si por la noche te despiertas para ir al lavabo, intenta beber menos líquidos desde la hora de la merienda.
- 7.** Haz ejercicio, además de andar, aunque sea suave.
- 8.** Lee o escucha noticias una vez al día y de fuentes fiables. No hagas caso de otras informaciones.
- 9.** Planifica el día con antelación para sentir un mayor control. Además, incluye actividades que puedan hacerse manteniendo las distancias y evitando aglomeraciones. Te ayudará a sentirte mejor.
- 10.** Aprende a vivir el momento y disfruta de él.
- 11.** Piensa en positivo observando las cosas en perspectiva. Si has llegado hasta aquí es porque lo has hecho muy bien.
- 12.** Si sientes miedo ante la nueva situación, no te culpes de nada. El miedo es libre.
- 13.** Pide ayuda. Solo las personas maduras que se dan cuenta de sus dificultades piden ayuda.
- 14.** Nunca pierdas la confianza en ti, aunque te sientas mal. Hemos pasado la epidemia, lo que viene ahora es más fácil.
- 15.** Sigue conectándote con la familia, los amigos, los vecinos y otros recursos como el programa. Usa el teléfono o el WhatsApp, y sigue saliendo a la ventana, además de hacerlo a la calle.
- 16.** Preocúpate por los demás y por ti mismo. No te saltes el autocuidado.
- 17.** No dejes que el miedo y la ansiedad se conviertan también en pandemias y dominen tu vida. Sigue con tus rutinas.
- 18.** Si tienes miedo, puedes hacer cosas para disminuirlo: no dejes de salir a la calle y haz las cosas que te gustan, como escuchar música, leer, darte un buen baño o una ducha, arreglarte, ordenar cosas, etc.

@FundlaCaixa 

@fundlacaixa 



Fundación "la Caixa"