

Gestión personal de la soledad en las personas mayores

Jornada contra la soledad

28 de noviembre de 2018



Vicente Pérez Cano
Universidad Pablo de Olavide
Confederación Estatal de Mayores Activos



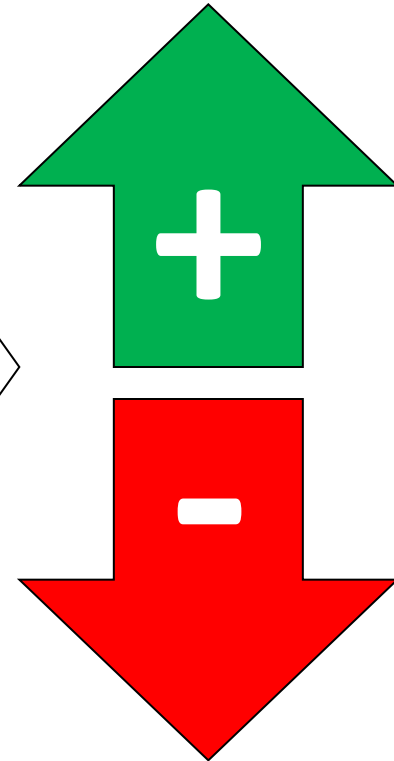
Soledad y vejez

Concepto, mito o realidad

ESTAR solo/a

Aislamiento-Hecho Objetivo

(falta de compañía permanente o temporal)



Distinción IMPRESCINDIBLE:

ESTAR solo/a

Aislamiento-Hecho Objetivo

(falta de compañía permanente o temporal)

**SEN
TIR
SE
solo/a**

**Sentimiento
(Subjetivo)**

SOLEDAD

DESEADA

NO deseada

La soledad como
oportunidad:

Libertad

Intimidad

Búsqueda

Reencuentro

Crecimiento

personal

**Horizonte de sentimientos
negativos:**

Déficit, pérdida

Ausencia, añoranza

Tristeza, abatimiento

Inutilidad, sinsentido

Desvinculación del medio

Propia finitud

Concepto de soledad (no deseada)

“La soledad es una experiencia subjetiva que se produce cuando no estamos satisfechos o cuando nuestras relaciones no son suficientes o no son como esperaríamos que fueran” (Lourdes Bermejo. 2005).

Sentimiento subjetivo que afecta a:

Percepción de la vida

Autoestima

Relaciones sociales

Calidad de vida

¿Qué imagen
tenemos de la
vejez?

“La vejez ya no es lo que era”

Al menos dos etapas,
pero de esta forma

SOLEDAD

SOLEDAD

SOLEDAD

JUBILACIÓN

Autonomía

Dependencia
*¡posible! no
segura*

Jubilación / nido vacío y crisis personal

SOLEDAD

Toda la vida laboral / maternal deseando la jubilación
Pero cuando llega... (especialmente los hombres)

SENTIMIENTOS: inutilidad, marginación, incertidumbre...

¿Qué hacer con tanto tiempo libre?

¿Qué hacer el resto de tu vida?

El riesgo de haber apostado todo en la carta del trabajo...

o iiide los HIJOS!!!

Efectos ambivalentes

2.- Gestión de la soledad

Vivir en relación

YO - TU - NOSOTROS

Nuestro mundo relacional:

Pareja

Hijos

Otros familiares

Amistades

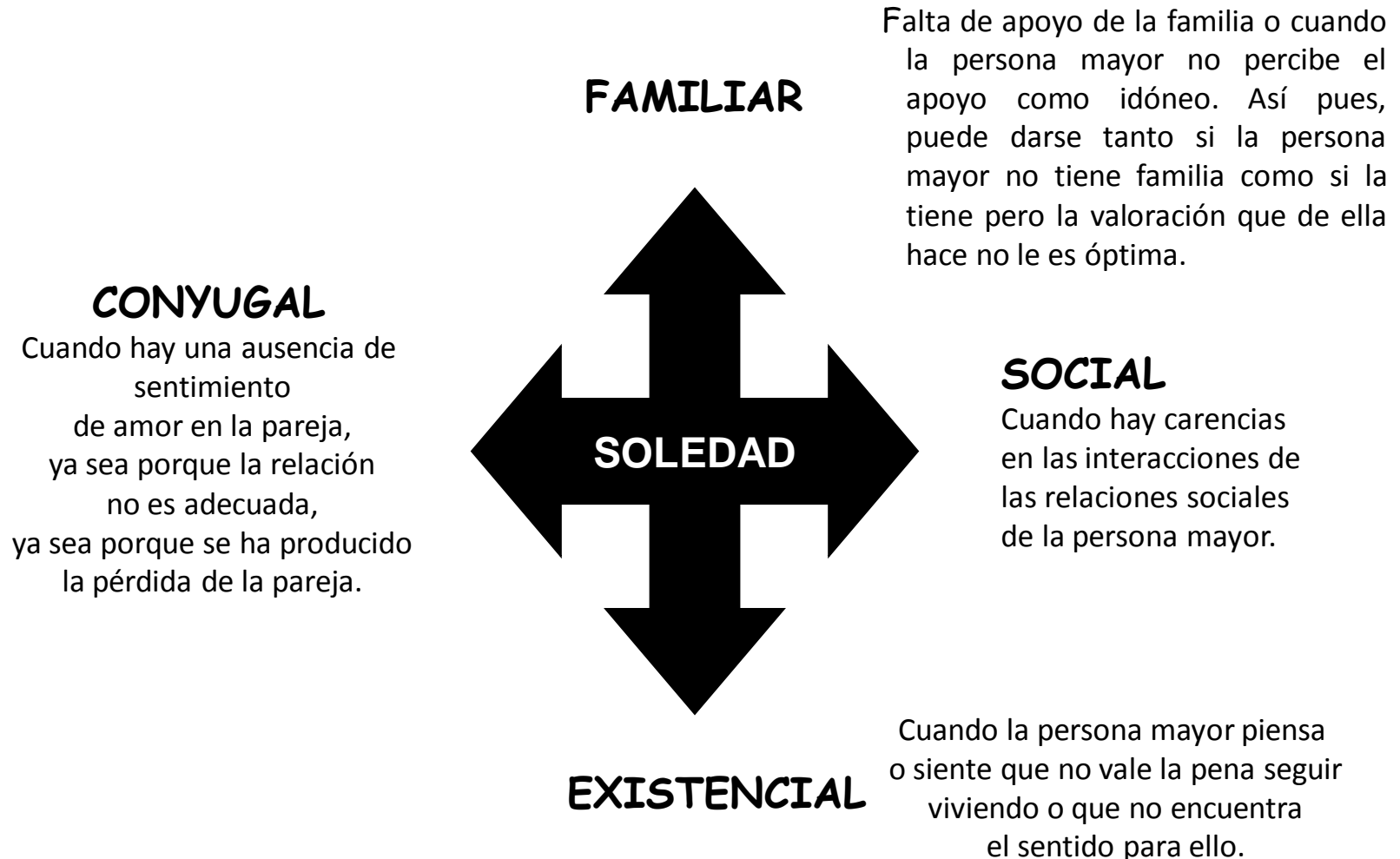
Barrio

Proyectos

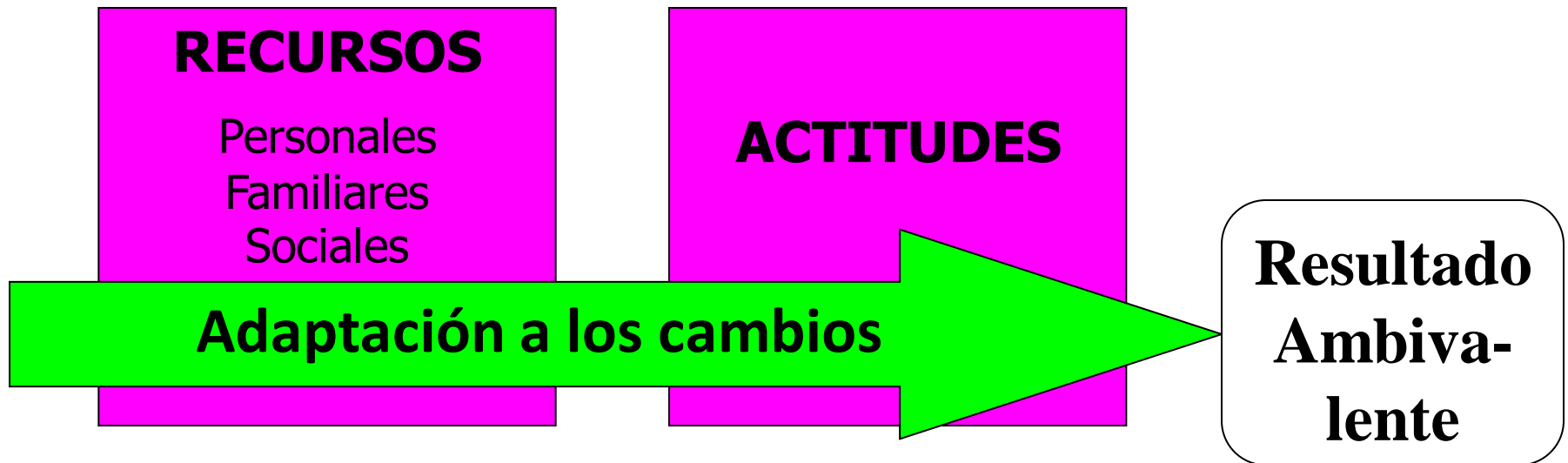
Responsabilidades

La soledad en las personas mayores:

Concepto multidimensional



Variables que afectan a la gestión de la soledad:



Tipos de **ambiente** y **soledad**

EMPOBRECIDO en estímulos

Insatisfacción generalizada

Estado de ánimo negativo

Sensación de absurdo vital

Desinterés por los acontecimientos

Retraso de la involución

Influencia negativa institucionalización

RICO en estímulos positivos

Satisfacción considerable

Mayor optimismo

Vida con sentido. Metas

Seguir ADENTRO!!!

Deterioro prematuro

Adaptación a la instit.

Pistas para detectar/superar la soledad (1)

Dejadedez, abandono personal

Cuidar estética

Inmovilidad, inactividad, aislarse

Paseo, salir

Pérdida de amistades, coetáneos

Nuevos grupos / amistades

Aburrimiento, altavoz pérdidas/dolencias

Ocuparse, tener metas

Brecha digital

Uso TIC y redes sociales

No cuidarse, evitar los «avisos» de salud

Cuidar la salud, prevenir

Comer solo/a

Comidas, cafés... fuera

Pensamiento negativo

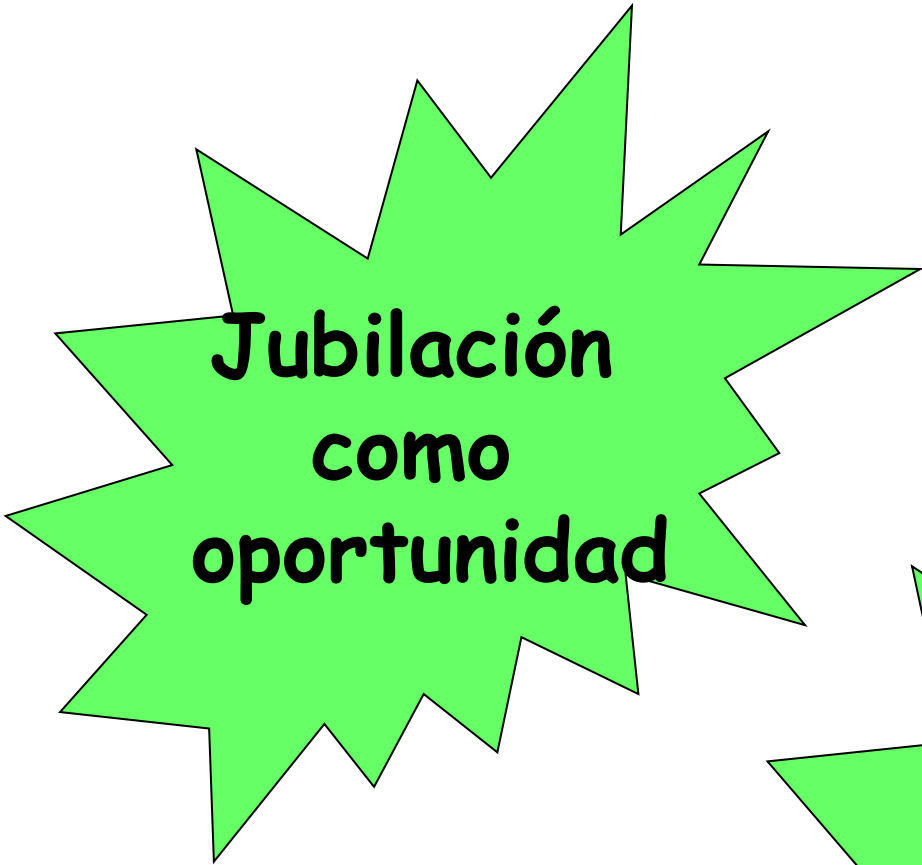
Preguntas elitivas

Síntomas depresivos


Trabajar la resiliencia

En busca de la felicidad: plenitud vital


El riesgo de estar
ocupados siempre en una *carrera*
que nunca acaba,
para alcanzar una *felicidad*
que nunca llega

A green starburst shape with a black outline, containing the text "Jubilación como oportunidad".

**Jubilación
como
oportunidad**

A green starburst shape with a black outline, containing the text "Jubilación a la carta".

**Jubilación
a la
carta**



**Jubilación
y
plenitud
vital**

Elementos a tener en cuenta ante los problemas que originan la soledad



Personas con soledad crónica:

Inactividad, pérdida de interés

Sentirse aislados, que nadie les entiende, que a nadie le importan

Capacidades de la persona para abrir su interior (sentimientos)

Algunas alternativas de éxito contrastado ante la soledad

Nueva pareja

Participación social, según posibilidades: el caso de Agustina

Participación social como receptor:

“Ven, la excusa es un café”

Pilates y gimnasia de mantenimiento

Taller permanente de Gimnasia Mental

Viajes, talleres diversos en distritos, asociaciones...

Por 1 millón de pasos

Compañía de mascotas

Trabajar el pensamiento positivo

Trabajar la resiliencia

Algunas alternativas de éxito contrastado ante la soledad

Uso de las TIC, redes sociales

Integración en nuevos grupos de amistad

Voluntariado organizado

Actividades intergeneracionales

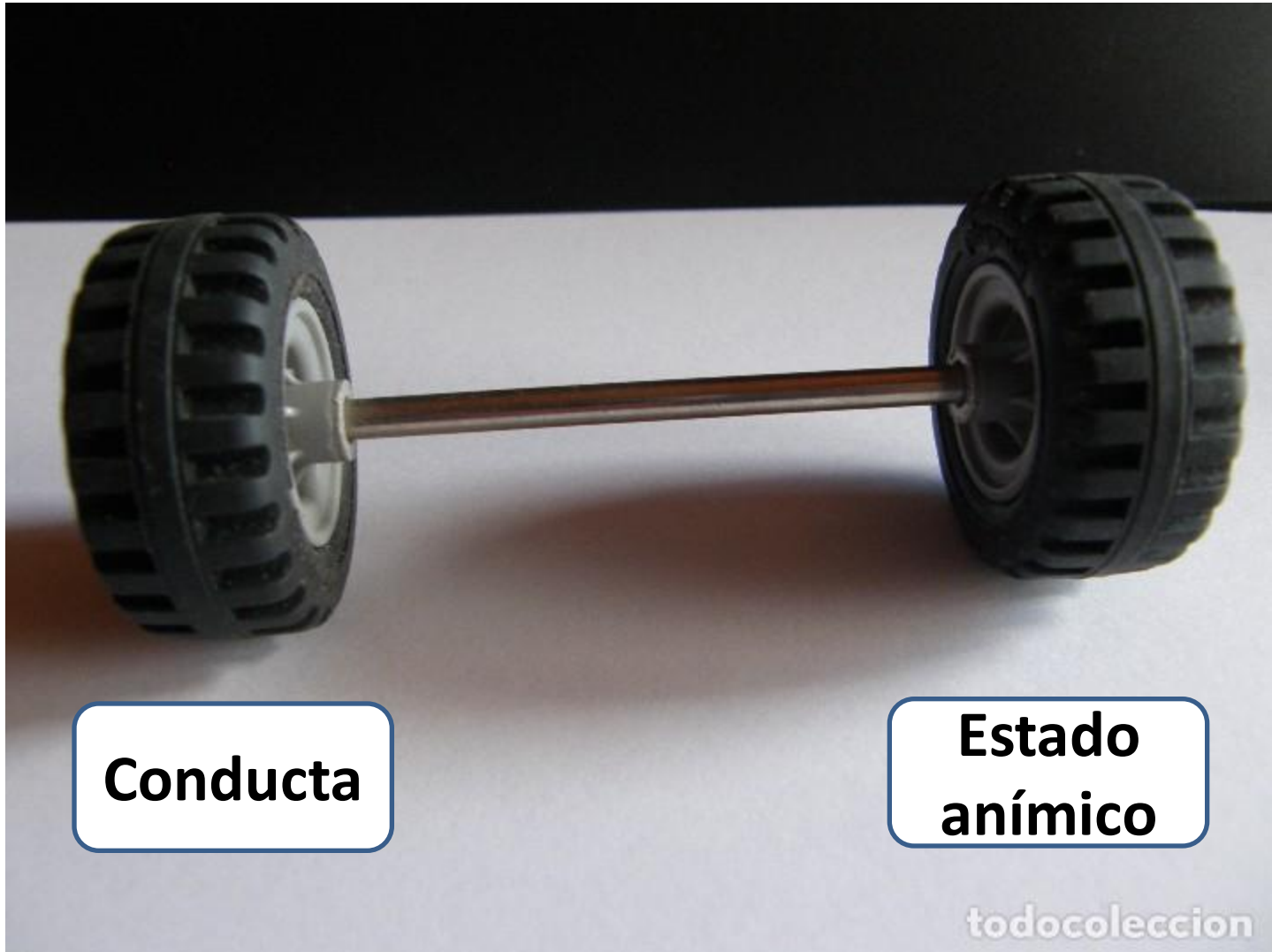
Participación en oferta de actividades de distritos

iii Poblaciones rurales!!!

Contacto telefónico

Orientación a la familia sobre cambios de hábitos en la relación

Cuando una rueda se resiste, la otra tira de ella



***"Somos
lo que comemos"***

***"Somos
lo que pensamos"***

Pensamiento positivo

Hablamos con nosotros mismos

Nuestro discurso interior: posit/neg

**Lo que nos decimos a nosotros mismos...
...afecta a nuestra calidad de vida**

**Porque el lenguaje,
construye la realidad**

El PODER de las afirmaciones

Quiero ser una persona feliz

Me merezco vivir una vida feliz

Sé que voy a ser capaz de conseguirlo

Soy consciente de mis debilidades y de mis fortalezas

La vida merece ser vivida

A pesar de las dificultades, tengo muchas cosas positivas

«Soy un espíritu joven en un chasis viejo»

AUTOPERCEPCIÓN DEL POSITIVO

¿Cómo te ves a ti mismo/a?

**Lo Que Más Importa
Es Cómo Te Ves A Ti Mismo**



Todo me sale mal

Seguro que no soy capaz

No te puedes fiar de nadie

Eso me pasa a mí por tonto

Es inútil hacer nada

Esto no hay quien lo arregle

Eso aquí no da resultado

“Hoy no queremos a los viejos”

A mi edad ya no hay nada que hacer

EI NEGATIVO

El POSITIVO

Si una puerta se cierra...

Siempre se puede hacer algo

Nada es imposible

La esperanza nunca se pierde

"Haz bien y no mires a quién"

Tengamos confianza...

"Tó er mundo es güeno"

El **NEGATIVO** ante lo bueno

¿Ves ésta buena racha...? Verás que poco dura
Ya lo dije yo que eso no daba resultado
La felicidad no existe
La solidaridad no existe.

El POSITIVO ante lo malo

Después de la tempestad, siempre viene la calma
De donde más se aprende es de los errores
"No hay mal que por bien no venga"
Bueno, veamos el lado bueno de la situación

Actitudes ante la vida

Optimismo

Ilusión

Confianza

Triunfador

Luchador

Locomotora

Pesimismo

Recelo

Derrotado

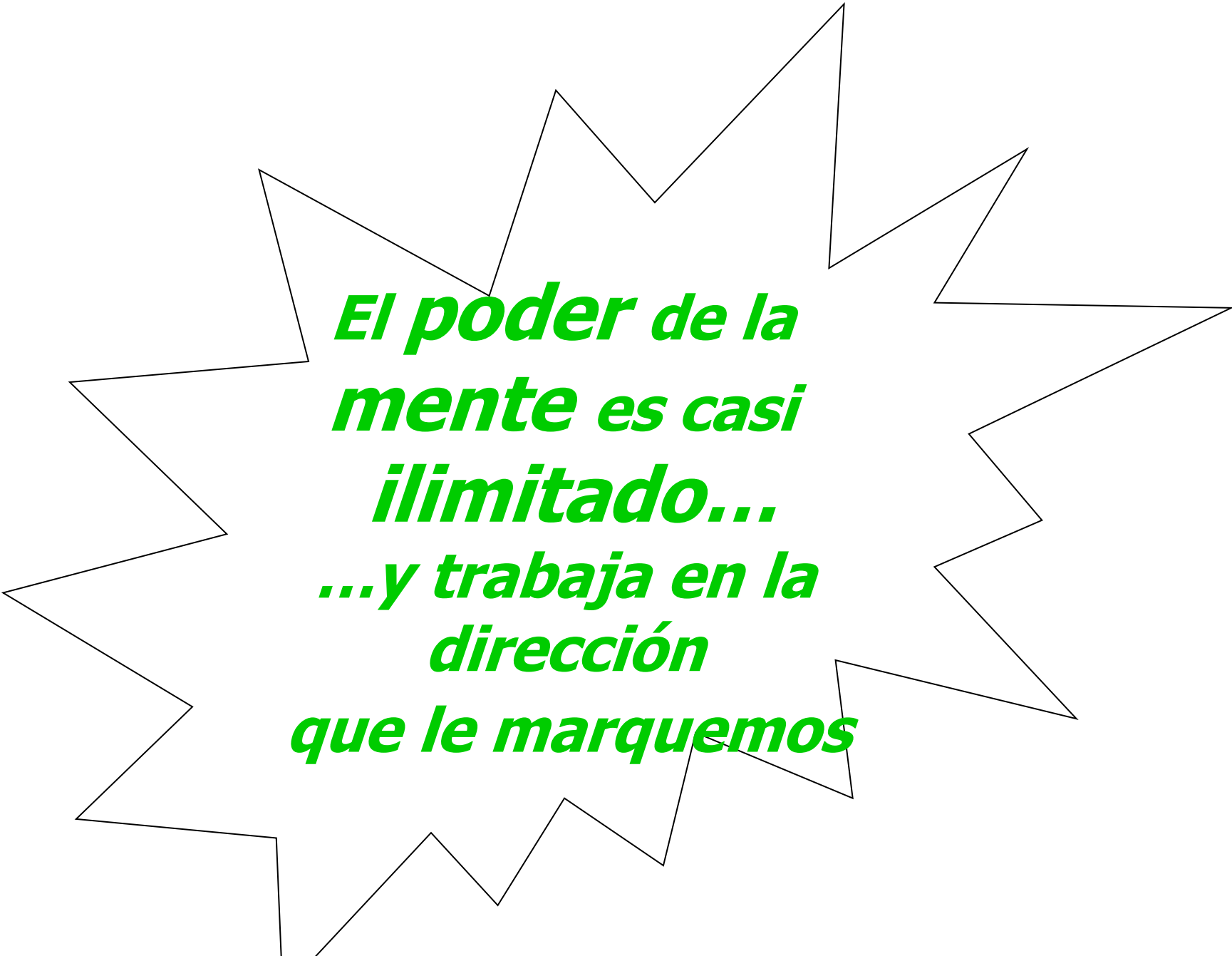
Víctima

Espectador

Vagón en vía muerta

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTILOS DE VIDA

- Ver la botella medio llena o medio vacía.
- A nuestro alrededor hay elementos positivos y negativos.
- Atender solo a unos, implica olvidar (quitar importancia) a los otros
 - ¿Hacia dónde tendemos a mirar?
 - “Nada es verdad ni es mentira...”



***El poder de la
mente es casi
ilimitado...
...y trabaja en la
dirección
que le marquemos***



<http://www.youtube.com/watch?v=RSUykLfEmVE>

Si en nuestra
MENTE
ponemos
METAS
claras
y
positivas

Realidad positiva

Visión exitosa

Llena de sentido

Equilibrio personal



*"El ser humano
sabe hacer de
los obstáculos
nuevos
caminos,
porque a la vida
le basta
el espacio de
una grieta
para renacer"*

(Ernesto Sábato)