ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO

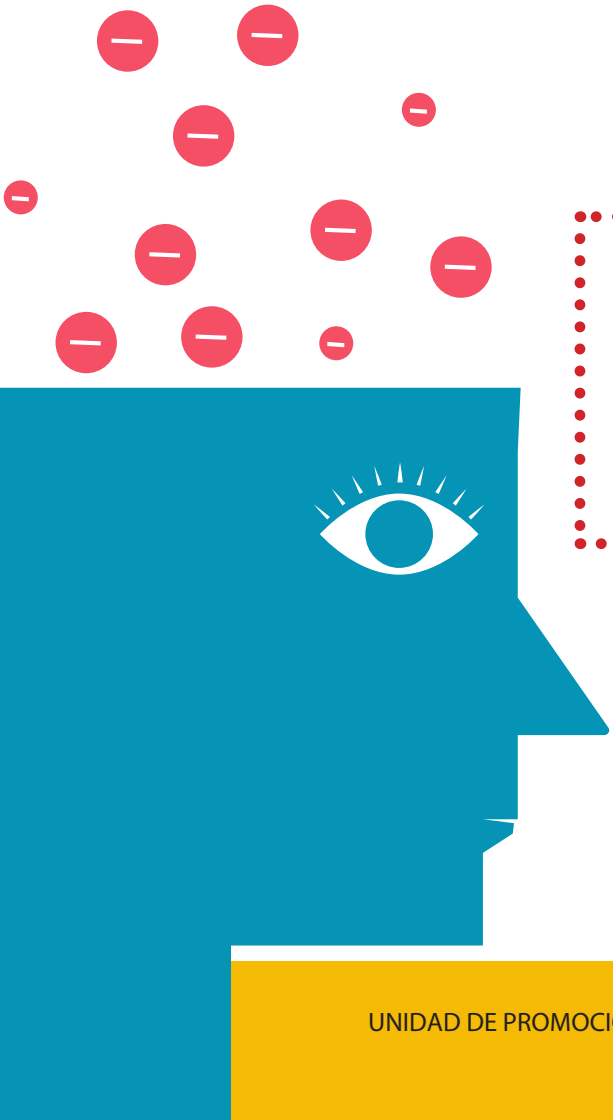
GESTIÓN EMOCIONAL DEL COVID-19

ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

Concejalía de Salud. Unidad de Promoción de Salud

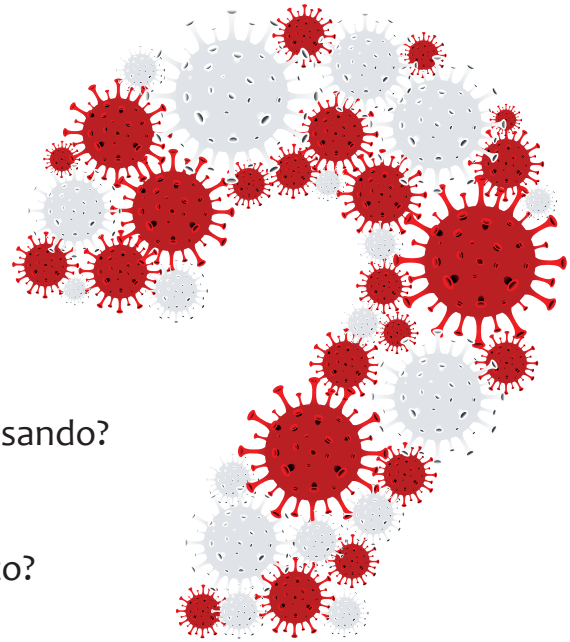
ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO
Gestión emocional del COVID 19
Dirección y coordinación: Concejalía de Salud. Unidad de Promoción de la Salud
Diseño y maquetación: Servicio de Publicaciones
Ayuntamiento de Alcalá de Henares
Dep. Leg.: M-7907-2021

Para la superación de las dificultades, la adaptación a los cambios y pérdidas que van surgiendo con el envejecimiento, es imprescindible contar con una adecuada **gestión emocional.**



MUY IMPORTANTE!

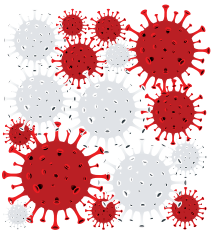
Si mis emociones siempre son muy negativas, mi cuerpo y mi mente pueden enfermar.



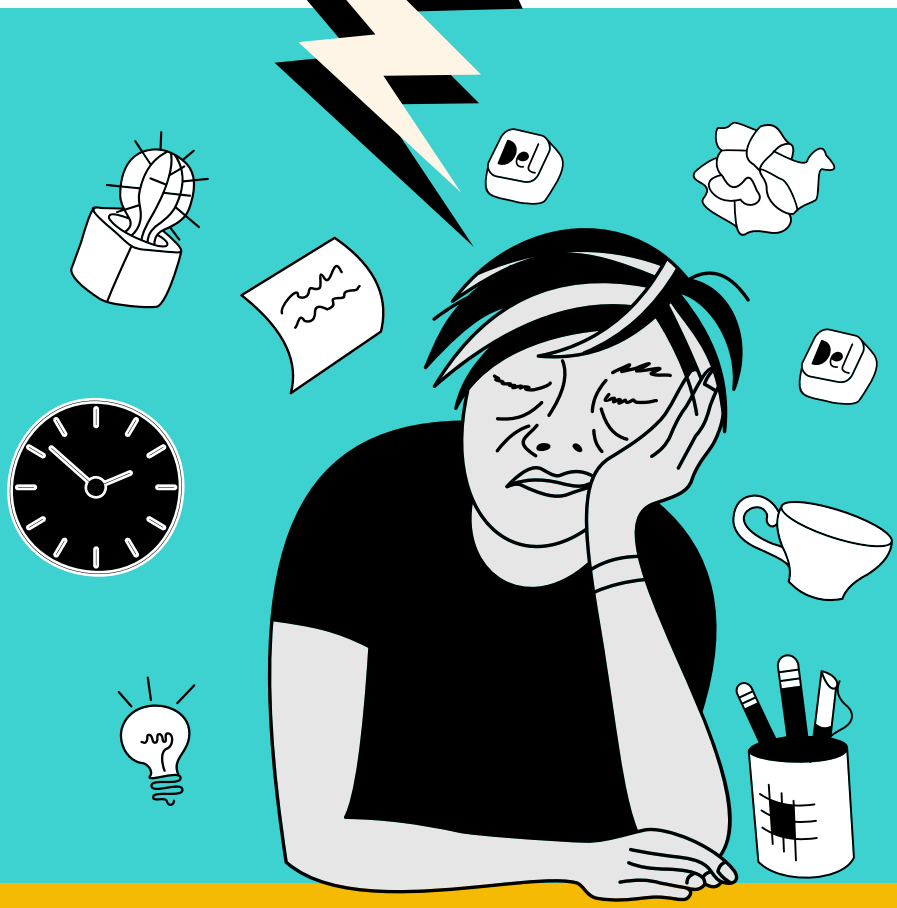
PERO...

¿Y ahora que esta pasando?
¿Por qué?
¿Y a esta edad?
¿Cuándo acabará esto?
...

No entiendo nada,
parece irreal...,
No sé por qué...,
Lo que faltaba...
A mis años
Y encima sola/o...



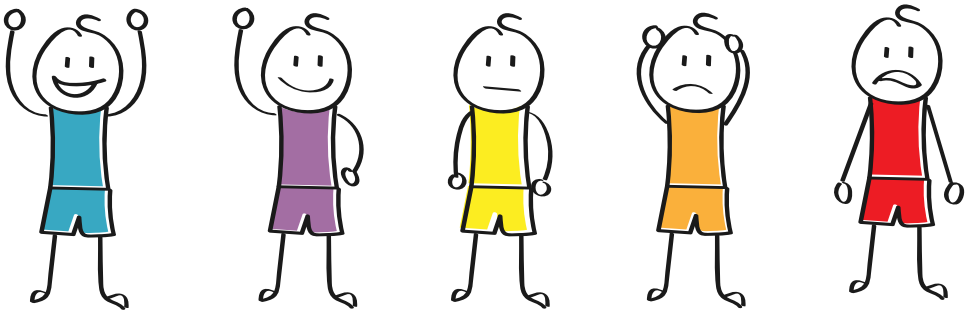
TENGO MIEDO, ESTOY MUY NERVIOSA/O,
NO DESCANSO, ME SIENTO MUY SOLA/O,
MI VIDA NO ES IGUAL Y SIENTO MUCHA TRISTEZA,
A VECES ME ENFADO.



UNIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD

No pasa nada, siento esto porque estoy vivo. Las emociones son necesarias, nos ayudan a traducir a nuestra manera lo que está pasando, incluso hay veces que no pasa nada, pero sigo sintiendo.

LAS EMOCIONES SON SALUDABLES



El control de las emociones es un proceso:

Sentirlas,
expresarlas,
consentirlas,
¿¿cambiarlas??

TÚ DECIDES

Aumentar el optimismo, el sentido del humor, la esperanza por los objetivos.

Una paradoja muy estudiada y que se ha demostrado en diversos experimentos es que:

BASTA CON CONSIDERARSE FELIZ PARA SERLO

PERO...

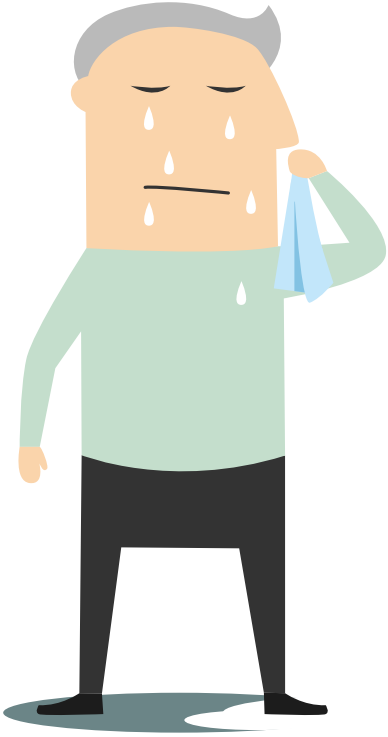
Si la emoción es negativa, y cada día que pasa sigo así, o peor…

¡¡CUIDADO!!

Algo tengo que hacer...

Si no me esfuerzo en sentirme de otra manera, cada vez me sentiré peor.

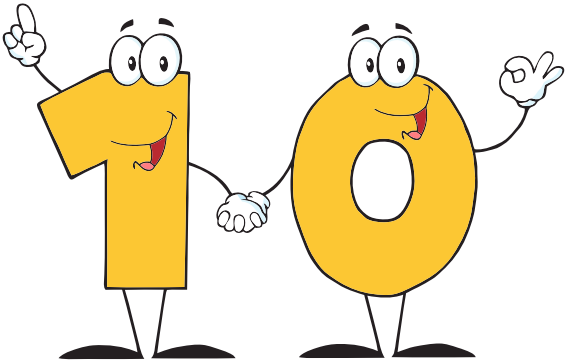
Si no hago nada por mejorar seguiré sintiéndome mal.
¿¿Y así solucionaré mi malestar??



¡¡PRUEBA!!

Si siempre he hecho lo mismo y no me ha funcionado

¡¡A LO MEJOR PUEDO HACER OTRAS COSAS!!

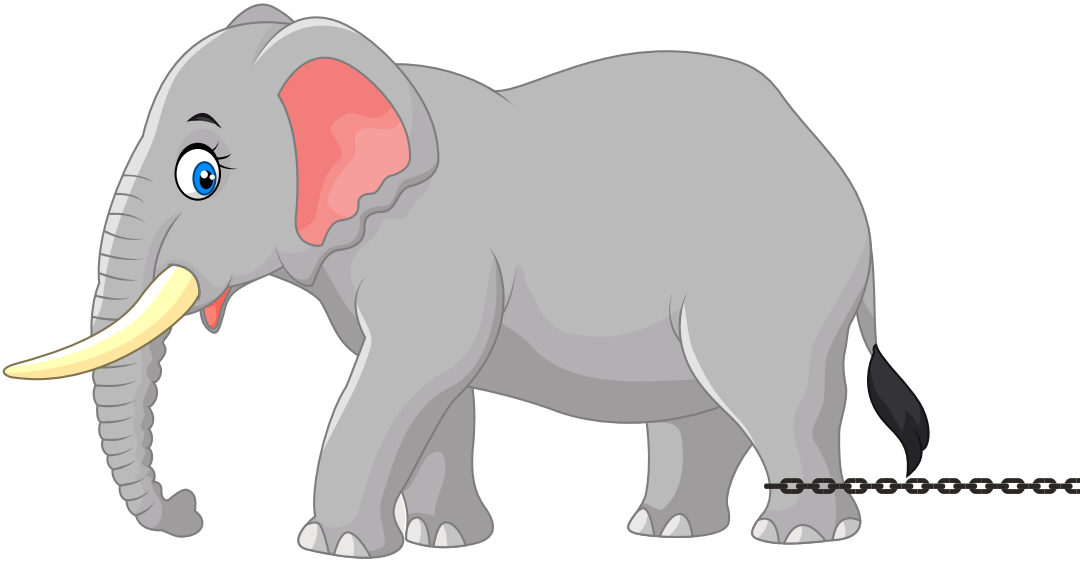


DECÁLOGO
DEL BIENESTAR EMOCIONAL

- Cuida tu alimentación, come variado y sigue las pautas de una dieta saludable.
- Duerme bien, las horas dan igual si proporcionan un sueño reparador.
- Haz ejercicio físico a diario, tu cuerpo necesita moverse.
- Pon tu mente a trabajar, lee, escribe, ejercita tu memoria.
- Organiza tus tareas diarias, no todos los días son iguales.
- Procura salir a la calle todos los días.
- Relaciónate, si ahora son tiempos difíciles, busca la manera para estar conectado con los demás.
- Expresa tus emociones, no te guardes para ti lo que sientes, desahógate.
- Busca actividades que te hagan sentir bien, por simples que te parezcan.
- Centra tus esfuerzos en sentirte bien.

EL ELEFANTE ENCADENADO

De niño me encantaban los circos, lo que más los elefantes, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal pero, después de su actuación y hasta la vuelta al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. La estaca era pequeña, de madera, apenas enterrada unos centímetros en la tierra, y aunque la cadena era gruesa



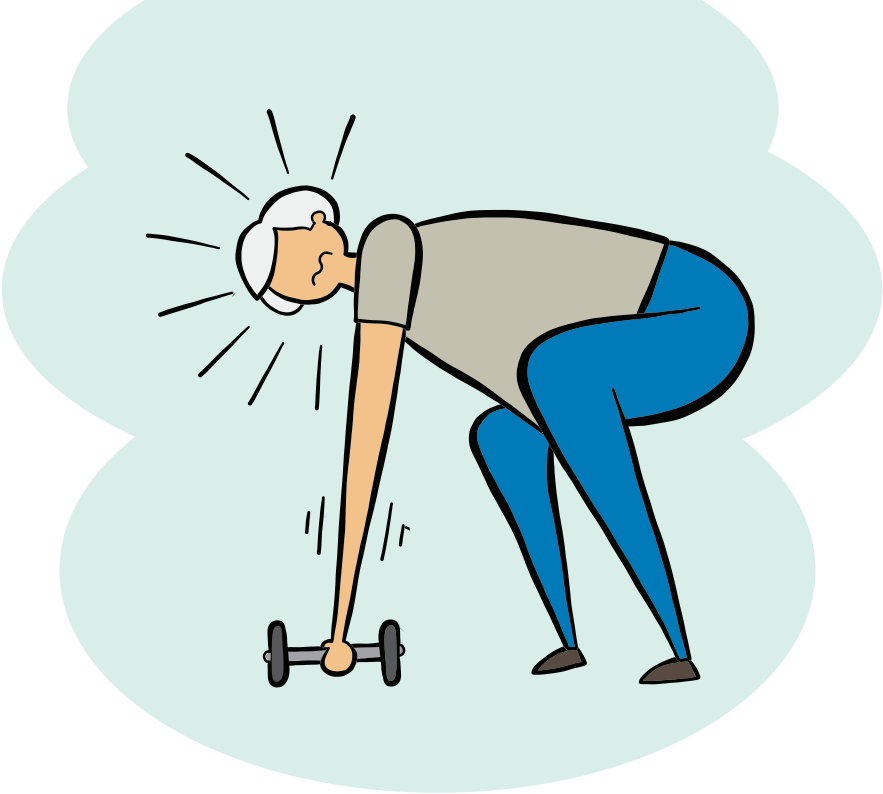
y poderosa ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

¿Qué lo mantiene atado? ¿Por qué no huye?
Pregunté por el misterio de elefante y me explicaron: el elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño.

Me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse, y, a pesar de todo su esfuerzo no pudo, la estaca era muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía... Un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree, que NO PUEDE.

Y lo peor: jamás... jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

(Fábula anónima)



Vivimos creyendo que hay un montón de cosas que "no podemos" hacer, simplemente porque alguna vez, antes, no pudimos.

Hicimos entonces lo del elefante, grabamos en nuestro recuerdo:

NO PUEDO... NO PUEDO Y NUNCA PODRÉ

¡Tu única forma de saberlo,
es intentarlo de nuevo!

¡TÚ DECIDES!

Y ahora, en estos momentos complicados, desde la Unidad de Promoción de Salud de tu Ayuntamiento, te recomendamos:

PROTÉGETE Y CUÍDATE

ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

Concejalía de Salud

Unidad de Promoción de Salud

COMUNICACIÓN

www.ayto-alcaladehenares.es