

# AFRONTANDO LA NUEVA SITUACIÓN DE NORMALIDAD ENTRE LAS PERSONAS MAYORES



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha



# PRESENTACIÓN

La presente guía tiene por objetivo ayudar a las personas mayores y sus cuidadores y/o familiares en el proceso de transición a la nueva normalidad tras los cambios vitales que se han experimentado tras los peores momentos de la pandemia, en especial tras finalizar las tres primeras oleadas del coronavirus sars-cov2 y las implicaciones a nivel psicológico que se han puesto de manifiesto en la sociedad, también por supuesto en las personas mayores de 65 años.



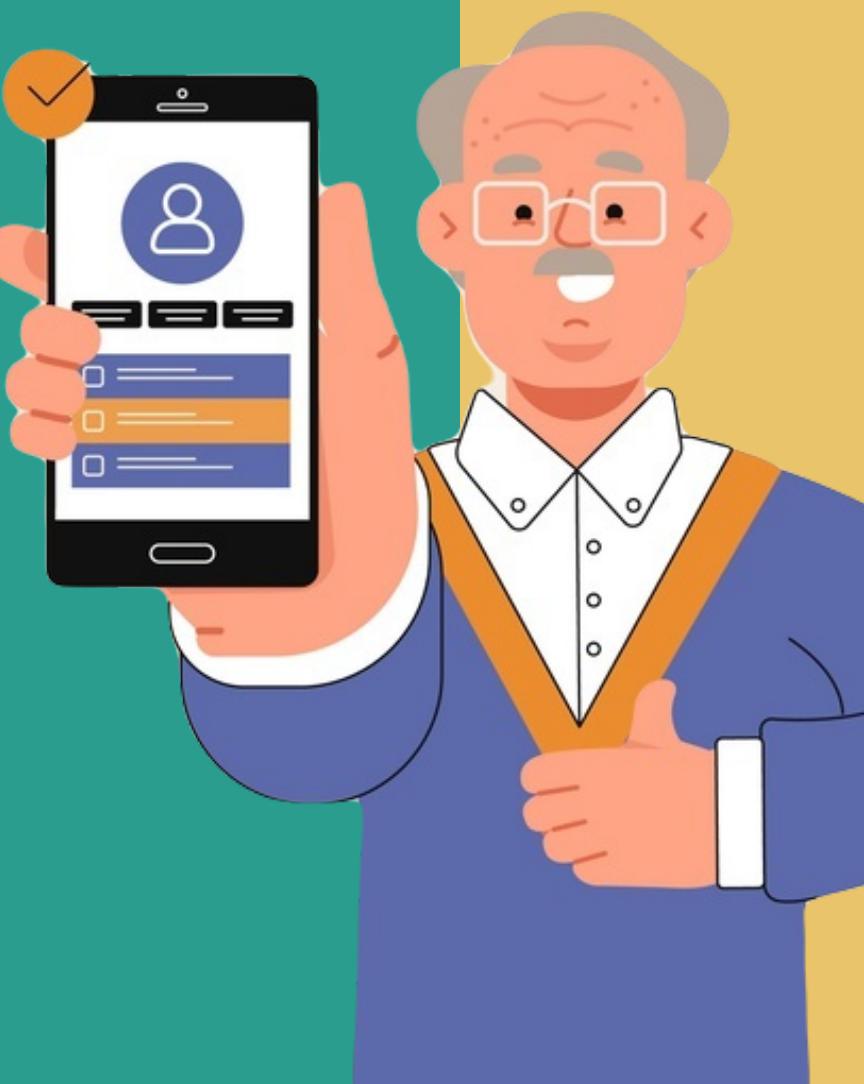
# CUANDO LLEGÓ LA PANDEMIA

- Suspensión de las excursiones del Imserso.
- El cierre de los centros de día y de los Servicios de Estancias Diurnas.
- Sobreprotección del colectivo. Mayor aislamiento social y familiar.
- La soledad y la pérdida de contacto con familiares y amigos.
- Toda la situación de aislamiento y confinamiento supuso .

Toda la situación de aislamiento y confinamiento supuso poner en riesgo nuestra calidad de vida general, con el abandono involuntario de las actividades que realizábamos habitualmente y que no habíamos visto amenazadas hasta entonces.

La necesidad de reorganizarnos y ajustarnos a las normas, el miedo a lo que estaba ocurriendo en el mundo, con el aumento de los contagios y el miedo a que pudiese aparecer algún caso en nuestro entorno más cercano aumentó la situación de aislamiento y la sensación de miedo. Además, la separación de nuestros familiares y amigos, y la falta de contacto físico con ellos, agravó la sensación de tristeza, soledad, aislamiento y miedo al contagio que todos hemos podido experimentar en algún momento durante este tiempo.

Por último, y no menos importante, la pandemia tuvo una importante repercusión en las personas mayores que sufren algún tipo de deterioro cognitivo, pues el cierre de los centros de día, las restricciones a las visitas en las residencias de mayores y la imposibilidad de poder realizar talleres de estimulación de la memoria y de psicoestimulación cognitiva ha hecho que en un amplio número de personas mayores, se hayan agravado los problemas cognitivos y conductuales asociados a estas enfermedades.



# REACCIONES EMOCIONALES

- Tristeza.
- Desesperanza.
- Miedo.
- Ira/rabia/enfado.

Es muy probable que en los primeros meses de la pandemia haya experimentado alguna de estas reacciones emocionales, las cuales se produjeron ante la situación de incertidumbre que se estaba viviendo.

Las restricciones sanitarias, las imposibilidad de realizar las actividades que previamente se realizaban y la necesidad de guardar la distancia social supusieron un importante cambio en el estilo de vida de muchas personas adultas mayores, las cuales sufrieron el impacto emocional del miedo a un posible contagio dentro de su familia o las repercusiones a nivel personal, laboral o económico que el confinamiento pudiera suponer.

Una vez que se inició el proceso de vacunación, las personas hemos ganado en seguridad, y afrontado con menos miedo la posibilidad de un contagio. Y de nuevo las personas mayores han sido las que han demostrado mayor respeto y tolerancia a las restricciones, a pesar de que en muchos casos ha persistido la sintomatología de tristeza y ansiedad ante los casos que aún se siguen dando entre sus familiares y allegados.





# ¿ Y AHORA QUÉ? CONSEJOS PARA REINCORPORARSE A LA VIDA

El autor William Thomas nos habló de las tres plagas dañinas para el bienestar de las personas mayores, que puede ser aplicado a muchos de los contextos donde éstas desarrollan su vida. Estas son la soledad, la desesperanza y el aburrimiento.

A raíz del desgaste emocional producido por la prolongación de las restricciones sanitarias asociadas a la pandemia, muchas actividades no se han podido realizar con la normalidad deseada y aun pudiéndose ya realizar muchas cosas, es probable que sienta que esta situación se hace larga y que no tiene el mismo interés y satisfacción que antes de la pandemia en la realización de dichas actividades.

Las personas mayores por lo general tienen experiencia en el afrontamiento de estresores, ya que son una generación que han vivido situaciones difíciles y es muy posible que existan preocupaciones sobre la salud física.

La incorporación a la vida cotidiana debe ser de forma gradual y sin cambios bruscos, pues no podemos pretender recuperar el nivel de funcionamiento previo a la pandemia en una semana. Algunas de las estrategias más exitosas que algunas personas mayores usan para adaptarse a los cambios pueden resumirse en tres, siguiendo el Modelo de Baltes y colaboradores, que desde los años 90 han aplicado estos principios a los programas de envejecimiento activo:

- Elegir y seleccionar aquellas actividades que mejor se ajustan a las capacidades conservadas que tenemos. De entre todas las actividades que hacíamos previas a la pandemia, seleccionaremos las más satisfactorias, y aquellas que nos supongan un desafío pero sean al mismo tiempo motivantes.
- Entrenar y hacer más potentes nuestros recursos disponibles. Aquellas capacidades que tenemos a nuestro alcance en el plano físico, psicológico y social debemos ponerlas en práctica para así poder alcanzar esas metas que nos hemos planteado.
- Compensar lo que la pandemia ha hecho que perdamos. Bien reconstruyendo aquellas capacidades perdidas, o bien adquiriendo nuevas estrategias mediante el aprendizaje y el apoyo de profesionales y familiares.

# CUÁNDO PEDIR AYUDA

---

Las personas mayores, como cualquier otro colectivo, deben cuidar de su salud psicológica, teniendo derecho, como cualquier otro ciudadano al acceso a tratamientos psicológicos basados en la evidencia, con garantías de calidad.

Debemos reducir y eliminar los prejuicios referentes a la asistencia psicológica en este grupo de edad. Por ello, ante cualquier signo de alarma, no dude en consultar con algún profesional colegiado de la Psicología.

Es especialmente relevante consultar cuando existan síntomas claros que no se siente capaz de manejar por sí mismo y que percibe que el apoyo familiar y social no es suficiente para aliviarlo.



# DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES DE SALUD PSICOLÓGICA EN LAS PERSONAS MAYORES

A continuación le presentamos los diez elementos básicos que no pueden dejar de cuidarse para mantener una adecuada salud psicológica durante la etapa vital de la vejez.

1. Autoaceptación de la vejez y del propio proceso de envejecimiento. Adecuarse y ajustarse a la etapa vital. Optimizar y compensar
2. Autonomía moral e independencia funcional. Trate de seguir tomando las decisiones concernientes a su propia vida y tome el control sobre la misma. Es igualmente importante saber ajustar la necesidad de ayuda siempre desde el interés y la motivación por mantener una buena independencia en la vida cotidiana.
3. Fomente su curiosidad y las ganas de aprender nuevos conocimientos. Estimule su saber con nuevos retos que supongan un estímulo diario. Implicarse en pequeñas metas alcanzables y motivantes, y permitir el crecimiento personal a través del simple hecho de intentar su realización.

4. Cuidar las capacidades cognitivas desde lo cotidiano: leer, resumir mentalmente las noticias vistas por televisión, escribir relatos, conversar con vecinos, conocidos y familiares, resumir mentalmente haciendo un repaso de lo acontecido durante el día al máximo detalle posible.... Son ejercicios sencillos pero que pueden ayudarle a mantener una buena salud mental.

5. Mantener una buena autoestima y crecimiento personal. Consiguiendo todo lo anterior, mejorará la percepción que tiene sobre sí mismo/a y los sentimientos de valía personal.

6. Controlar y regular sus propios pensamientos.

7. Manejar de forma eficaz las emociones.



8. Afrontamiento adecuado de los problemas, con estrategias de afrontamiento activas y de resolución de problemas cuando las situaciones pueden ser controlables y de aceptación y reevaluación positiva cuando no lo sean.

9. Contar con buenas expectativas. Contar con la creencia de que determinadas conductas son buenas para usted al mismo tiempo que fomenta las creencias sobre su capacidad para poder desarrollarlas.

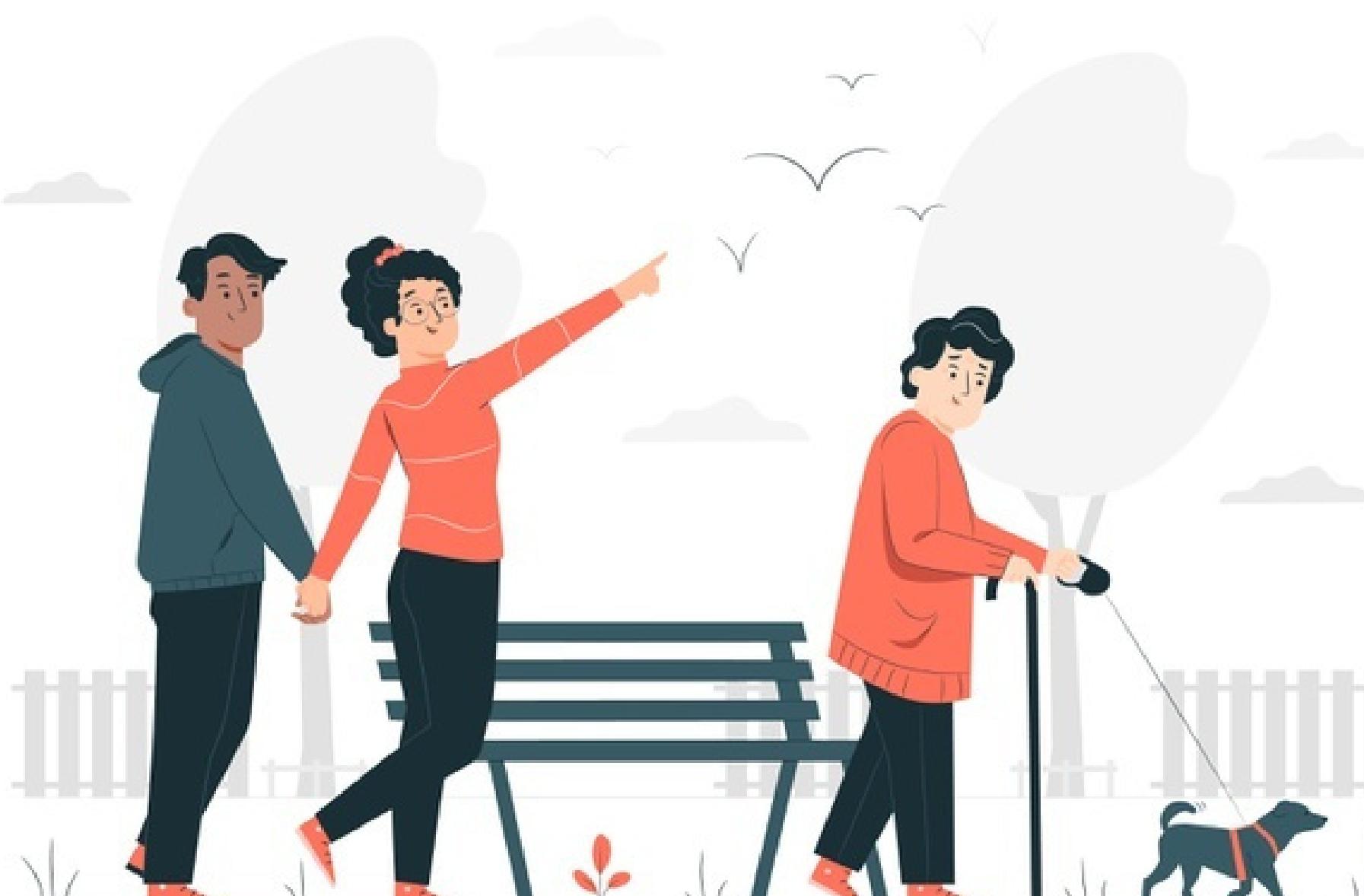
10 .Fomentar conductas altruistas y de ayuda a los demás. Mantener el contacto social y las buenas relaciones interpersonales.





# HAY QUE TENER EN CUENTA SIEMPRE....

---



- AUTOCUIDADO: LO MÁS IMPORTANTE EN ESTA EDAD ES TOMARSE TIEMPO PARA SÍ MISMO. DESCANSAR Y CUIDAR DE SU PROPIA VIDA.
- PROMOCIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES: EVITE CONDUCTAS QUE PONGAN EN RIESGO SU SALUD MENTAL.
- MANTENGA UNA BUENA AUTOESTIMA: VALORE LO QUE TIENE Y QUIÉRASE A SÍ MISMO.
- FOMENTE EL CUIDADO DE SUS EMOCIONES: NO TENGA VERGÜENZA EN EXPRESARLAS.
- EXPECTATIVAS ADECUADAS A LA SITUACIÓN: NO SOLO BASTA CON CREER QUE ALGO ES BUENO PARA USTED SEGÚN SU SITUACIÓN FÍSICA Y MENTAL. IGUAL DE IMPORTANTE ES CREER EN NUESTRAS PROPIAS CAPACIDADES PARA HACERLO.
- AJUSTE A LA VIDA COTIDIANA Y LIMITACIONES. CON LA EDAD SE PRODUCEN CAMBIOS. EL ÉXITO ESTÁ EN SABER AJUSTARSE A LOS MISMOS DE FORMA SABIA E INTELIGENTE. ORGANICE Y ADECUE SU VIDA A LA NUEVA SITUACIÓN.
- ESTIMULACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: EN TODAS LAS EDADES, TAMBIÉN EN LA SUYA, ES IMPORTANTE ESTAR ACTIVO MENTAL Y FÍSICAMENTE. NO ABANDONE SUS ACTIVIDADES HABITUALES Y MENOS AQUÉLLAS QUE TANTO LE SATISFACEN Y LE GUSTAN.
- RELACIONES SOCIALES: TAN IMPORTANTE COMO LO FÍSICO Y LO MENTAL, ES LO SOCIAL. CUIDE A SUS AMIGOS, HAGA NUEVOS AMIGOS Y DISFRUTE DE TODO LO RELACIONADO CON LA COMPAÑÍA DE LOS DEMÁS.



[WWW.COPCLM.COM](http://WWW.COPCLM.COM)

# AFRONTANDO LA NUEVA SITUACIÓN DE NORMALIDAD ENTRE LAS PERSONAS MAYORES



COLEGIO OFICIAL  
DE LA PSICOLOGÍA  
de Castilla-La Mancha