

5 pasos para recuperar el optimismo en la tercera edad.



La tercera edad es una etapa muy difícil para la autoestima. Las personas ven como sus capacidades físicas y mentales van menguando. Al mismo tiempo observan como sus contactos sociales van disminuyendo, ya sea por la muerte de algunos de sus conocidos, por su incapacidad para mantener el ritmo de vida anterior o porque sus propios familiares les dan de lado.

Algunos de ellos llegan a considerarse poco más que un mueble en casa de sus hijos y otros son enviados a casas de reposo, encontrándose en un ambiente nuevo que les da miedo y en el que sólo reciben contadas visitas de sus familiares.

En este contexto no debe extrañarnos que la autoestima sufra graves daños y que muchos de ellos experimenten fuertes depresiones. Para mejorar la autoestima y la calidad de vida de las personas de la tercera edad convendría tener en cuenta los siguientes puntos:

Potenciar tus capacidades y autonomía: Mucha gente trata a sus familiares ancianos como si fuesen inválidos, no les permiten hacer nada, les dan todo hecho... Esto impide que puedas seguir siendo autónomo y, además, acelera tu degeneración. Es conveniente que sigas teniendo responsabilidades que estén a tu alcance. Esto hará que te sientas útil y mejorará tu autoestima.

Respeto de tus opiniones: sobre todo en los temas que te conciernen directamente. El hecho que seas mayor no implica que no puedas decidir qué hacer con tu vida.

Mantenerte activo: tanto en el aspecto físico como en el mental. Actividades tan simples como dar un paseo, mantener una conversación o hacer pasatiempos pueden prevenir la degeneración.

Fomenta tus relaciones sociales: No te encierres en ti mismo. Existen centros de día donde puedes relacionarte. También puedes intervenir en las conversaciones familiares, aportando consejos... Eso te hará sentir aceptado y querido y tu autoestima aumentará.

Actividad mental: Ésta es indispensable para conservar las capacidades intelectuales. La buena memoria, el aprendizaje, el lenguaje, las destrezas manuales, la capacidad de hacer cálculos matemáticos y de realizar actividades artísticas (como música, danza, poesía, etc.), depende de cuánto se ejerciten estas habilidades. Mientras más activo, mantendrás un mejor rendimiento y por más tiempo. Por otra parte, si has perdido alguna de estas capacidades, puedes recuperarla con un trabajo adecuado.