

La definición de **Tercera Edad** ha cambiado sustancialmente, ya que la expectativa de vida activa de las personas se extiende mucho más allá de su retiro laboral. La idea de un individuo pasivo y sin futuro se ha sustituido por la figura de alguien que mantiene su participación en la sociedad ya que, gracias al avance de la ciencia, no sólo se ha prolongado la vida sino que además su calidad es cualitativamente superior comparada a la de una persona en las mismas circunstancias hace sólo treinta años atrás.

“La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser.”
Moshé Feldenkrais

De esta manera, la salud es mantenida y/o lograda por la ciencia y la práctica médica además del esfuerzo personal a través de la información correcta.

La Promoción de la Salud es el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar corresponsablemente en el cuidado de su salud y optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectivo mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

Durante la evolución y crecimiento del ser humano se manifiestan distintas etapas de la vida con transformaciones físicas y cambio de roles, que pueden incidir en su salud. Al pasar de ser adulto a convertirse en adulto mayor, el estrés es una variable de alto impacto sobre la salud mental, pues genera un efecto de vulnerabilidad en el individuo, que se traduce en percibir que sus recursos (cognitivos, afectivos, comportamentales, emocionales, sociales e incluso fisiológicos), han sido sobrepasados por las demandas del ambiente.

Es, entonces, como cada persona asume esta etapa de su vida con los recursos de su capacidad para afrontar los obstáculos que se le presentan.

Algunos ejercicios para aumentar nuestro bienestar

Para aumentar nuestra autoestima debemos: Utilizar la comunicación asertiva, esta conducta es activa, directa y honesta. Comunica una impresión de dignidad hacia la propia persona y respeto hacia los demás. Al ser asertivos vemos que nuestros deseos, necesidades y derechos son iguales a los demás. Trabajamos con miras a resultados de “ganar- ganar”. La persona asertiva gana influyendo, escuchando y negociando, de modo que otros elijan cooperar voluntariamente.

Para identificar nuestros puntos fuertes y fortalezas:

- Anote todas las noches durante una semana tres sucesos positivos.
- Escriba sobre un tiempo en el que fue su mejor momento y reflexione sobre las fortalezas personales que aparezcan en la historia. Revise la historia una vez por día durante una semana y reflexione sobre los puntos fuertes que se han identificado.
- Anote sus fortalezas y durante una semana utilícelas más a menudo.

La gratitud:

Agradézcale por escrito o verbalmente a una persona que ha sido especialmente amable con usted y nunca tuvo la oportunidad de hacérselo saber.

Otros consejos para su salud:

- Busque un grupo de personas dentro del cual se sienta cómodo y realice actividades recreativas.
- Póngase metas lógicas y alcanzables.
- Escuche música.
- Camine.
- Anótese en algún curso.

Policlínico
DEL docente



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
LUNES A VIERNES DE 8 A 20
info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar

 **SUPERINTENDENCIA**
DE SERVICIOS DE SALUD
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE AÑOS 6-4-116-2

Información para la Salud



**Más salud para
Adultos Mayores**

Cuidado



Prevención



Experiencia



Bienestar

¿Qué es la autoestima?

Un aspecto importante es la autoestima consistente. El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos, consciente y subconscientemente: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades, nuestros defectos y por sobre todo, nuestra autoestima. **La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.**

La autoestima es una vivencia y juicio de valor sobre sí mismo y sobre las relaciones y responsabilidades para consigo mismo, para con los otros y con el entorno. Es un elemento básico de la propia identidad, es la disposición de considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad, mediante el control sobre su actuar y su conducta.

La mente es nuestro medio de supervivencia fundamental. Todos nuestros logros específicamente humanos son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Pero el uso adecuado de nuestra conciencia no es automático; más bien es una elección. Vivir conscientemente es tener independencia intelectual. Una persona no puede pensar a través de la mente de otra. Podemos aprender de los demás, pero el verdadero conocimiento implica comprensión y no se trata de la mera repetición o imitación.

Algunos Consejos para pensar en positivo:

- Evitar las ideas extremistas de “todo o nada”. La realidad no es “blanco o negro” o “buena o mala”. Si pensamos así somos rígidos y no damos lugar a matices.
- Evitar generalizaciones. Las conclusiones que comienzan con “siempre” o “nunca” conducen a exageraciones.
- Evitar focalizar en el peor detalle. Por ejemplo: Dar más importancia a las críticas que a los elogios.
- Minimizar lo negativo.
- Evitar las predicciones. Pensar que algo saldrá mal incide en su resultado.
- Huir de la victimización. Frases como “¿por qué me toca siempre a mí?” “siempre tengo mala suerte” “¿por qué a los otros y a mí no?” nos alejan de la capacidad de cambiar la realidad circundante con nuestros actos.
- Evitar poner ni ponernos etiquetas.
- Poner límites a la propia responsabilidad. Si nos sentimos responsables de todo, sólo sentiremos culpa, y más negativa aún, creer que todo está bajo nuestro control.

¿Por qué resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano de afrontar las adversidades y salir fortalecido. La Dra. **María Angélica Kotliarenco** señala: “el concepto de resiliencia alude a las diferencias individuales que manifiestan las personas entre sí, al estar enfrentadas a situaciones de riesgo. La resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos presentes en los seres humanos. Más que centrarse en los circuitos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.”

Es pensar a un individuo no como víctima pasiva de sus circunstancias sino como sujeto activo de su experiencia, ya que cuenta con la capacidad de crear sentido a su vida, de producir nuevas significaciones en relación con los acontecimientos de su existencia.

La resiliencia se interesa tanto por las fortalezas como por las debilidades de los seres humanos, intenta construir algo mejor en la vida al mismo tiempo que se repara aquello que no funciona adecuadamente. Su interés fundamental es hacer que las vidas de las personas normales sean plétóricas, enseñándoles a alcanzar un nivel superior de satisfacción personal en la vida cotidiana llenando sus vidas de sentido y transformar el sufrimiento en:

vida placentera + vida comprometida + vida con significado

Cómo mejorar la felicidad

Según Martin Seligman para contrarrestar estos síntomas y para prevenir ciertas enfermedades (trastornos cardiovasculares, osteoporosis, etcétera), se utilizan hormonas y otros medicamentos alternativos.

Para ser más feliz respecto al pasado:

- Abandonar la creencia falsa de que las experiencias negativas pasadas determinan su presente y futuro.
- Aumentar la gratitud por las experiencias positivas vividas en el pasado .
- Aprender a perdonar/se los errores del pasados.

Para ser más feliz en el presente, hay que distinguir placeres de satisfacciones:

- El placer es la suma de componentes sensoriales y emocionales.
- Las satisfacciones son experiencias de flujo, actividades que nos gusta mucho hacer, pero que no vienen acompañadas de sentimientos o emociones. Éstas duran más tiempo que los placeres y son sostenidas en el tiempo por nuestra voluntad.
- La llave de la felicidad está en realzar las satisfacciones.
- El concepto de Salud Positiva describe un estado que se manifiesta más allá de la mera ausencia de enfermedad. La Salud Positiva aumenta la longevidad, sin desmedro de la salud física y mental; e incluso predice un mejor pronóstico hacia un mejoramiento y/o recuperación cuando se produce la enfermedad. Disminuyendo de modo dramático los costos invertidos en salud gerontológica.

¿Cuáles son los factores favorecedores de la resiliencia?

Estos factores son: **La autoestima, la autoconfianza, los vínculos afectivos amigables, los lugares y personas que posibilitan contención y una visión optimista de la vida.**

Actualmente existen suficientes datos científicos (Neurociencias) para afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar; incluso hay estudios que evidencian que **la risa, la felicidad y el buen humor ayudan no sólo a mantener sino también a recuperar la salud.**

Todo ser humano tiene un conjunto de fortalezas personales, para el **Dr. Seligman** son: Curiosidad, amor por el conocimiento, pensamiento crítico, ingenio, perspectiva, valentía, perseverancia, honestidad, vitalidad, amor (capacidad de amar y ser amado), generosidad, distintos tipos de inteligencia, sentido de la justicia, capacidad de liderazgo, don de perdonar, modestia, autocontrol, prudencia, aptitud para apreciar la belleza, disposición para agradecer, optimismo, sentido del humor y espiritualidad.

Salud



Protección



Bienestar



Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia



Bienestar