

Como Mejorar La Salud Mental En La Edad De Oro



Nunca pensé que llegaría a esta edad, la edad de oro.

La vida me ha dado muchas bendiciones. A mis 87 años tengo 3 nietos, 3 hijos y todavía mi esposa y yo vamos de paseo al viejo San Juan a disfrutar de aire caribeño, salado, mientras comemos "[churros](#)".

A pesar de todas estas bendiciones, mi esposa y yo, extrañamos a nuestros hijos y las memorias de cuando ellos estaban pequeños, viviendo en la casa.

Le pregunté a mí psicóloga sobre la soledad durante la edad de oro y ella me explico;

Don Eduardo, me gustaría que su esposa viniera a mi oficina y juntos hablaremos de este tema. Acuérdesse que como familia ella se sentía dueña y señora; cuidaba el hogar y llevaba a los niños a la escuela. Como madre, amiga y educadora ella era magnífica.

Usted se preocupaba por ser un buen proveedor. Hoy no hay niños y las amistades se han alejado. Pero no se preocupe, para eso estamos los psicólogos de adultos y trabajadores sociales, para orientarlos y puedan vivir disfrutando esta tercera edad.

Después que hablé con la psicóloga fui a la cita que tenía con la trabajadora social. Ella me invito a un conglomerado de trabajadores sociales.

En esta interesante reunión hablaría la Dra. Luz A. Muñiz Santiago (OTR/L, GCG) catedrática del Programa de Maestría en Terapia Ocupacional, Recinto de Ciencias Médicas, UPR y Presidenta de la Comisión de Publicaciones del CPTOPR.

El tema del día era importante; “[La Autoestima en el Adulto Mayor](#)”.

Después del saludo protocolar entre los invitados, La Dra. Luz A. Muñiz parada en el pódium, empezó hablar sobre el tema.

A continuación mis notas sobre **La Autoestima en el Adulto Mayor**;

Los Diferentes Cambios De La Edad de Oro

Los diferentes cambios que enfrenta el adulto mayor en esta etapa de su vida pueden crear situaciones que afecte su [auto estima](#). Alguna de estas situaciones son; la perdida de la pareja, cuando los hijos se van del hogar para hacer su vida independiente (síndrome del nido vacío) y condiciones de salud que traen como consecuencia la disminución de sus capacidades físicas y mentales, la jubilación que trae consigo la disminución de ingresos y el aumento del tiempo libre entre muchas otras.

Las personas mayores necesitan tener su propia individualidad y autonomía personal. Está relacionado con la autodeterminación. Las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social y los retos propios de día a día.

Propósito en la vida

Las personas necesitan establecer metas concretas, definir sus objetivos que le permitan dar a su vida un sentido, valor y significativo. Algunas investigaciones presentan evidencia que la autoestima va disminuyendo durante la edad madura y la vejez. Tanto como el bienestar en el adulto mayor. Por lo que este debe valorar sus habilidades y características, las cuales han sufrido cambios en comparación con la época en que este era más joven.

La auto-crítica es uno de los peores enemigos de una sana [autoestima](#), la cual puede causar frustración, enojo y resentimiento hacia sí mismo y hacia otras personas.

La auto-crítica es positiva cuando se utiliza para reflexionar sobre las decisiones y acciones que se

llevan a cabo y como estas se pueden mejorar para propiciar el desarrollo continuo como ser humano que contribuye al bienestar de la comunidad y sociedad a la cual pertenece.

Crecimiento personal

El crecimiento personal se relaciona al desarrollo del potencial que todo ser humano tiene. Estar atento a seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades. En resumen, el desarrollar y estimular una autoestima saludable es uno de los aspectos más importantes para mantener el bienestar y la salud, lo que requiere especial atención y fortalecimiento continuo.

Practicar cada día estas conductas le ayudara a mantenerse saludable y productivo dentro de tu entorno inmediato.

Lea los siguientes artículos publicados en el Nuevo Día escritos por la Dra. Luz A. Muñiz

- [Promoviendo la salud mental del adulto mayor](#)
- [Prevención de La Demencia](#)

imagen cortesía de [flickr](#)