

MARZO  
2022

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

## CUIDAR LA SALUD MENTAL: UNA PRIORIDAD EN LA ACTUALIDAD.

Durante los dos últimos años la sociedad se ha visto afectada de un modo global e inesperado a causa de la pandemia. Esta experiencia ha generado consecuencias a nivel de salud física y emocional tanto a corto como a largo plazo. En esta nueva realidad nos preguntamos cómo es la necesidad actual de cuidar la salud mental.

En primer lugar, es importante valorar **las consecuencias en la salud mental que ha tenido la pandemia por sí misma, como la presencia constante de miedo, sensación de descontrol e impotencia, y pérdidas tanto a nivel de salud como a nivel material y de oportunidades.** En segundo lugar, el confinamiento ha generado aislamiento y situaciones de convivencia entre personas que han tenido que aprender a compartir un espacio limitado de un modo intenso y abrupto.

Sin embargo, más allá de las consecuencias directas derivadas de la pandemia y del confinamiento, **se ha producido un impacto indirecto muy fuerte en la salud mental.** El aislamiento y el freno repentino de la actividad incesante que existía antes de la pandemia han tenido como efecto secundario que las personas se hayan visto obligadas a parar y conectar con emociones sin digerir desde hace tiempo, y con su sufrimiento.

**Antes de la pandemia premiaban la actividad perpetua, los horarios de trabajo extensos y la acción constante, provocando una huida de uno mismo,** de sus pensamientos y de sus emociones. El último año ha supuesto un freno físico a la acción, y una puesta en marcha obligada de un espacio para afrontar las propias emociones y para poder pensarlas. Somos conscientes del impacto que ha tenido este parón en el aumento de la ansiedad y la depresión en las personas. El reciente aumento de la demanda de psicoterapia es consecuencia de la toma de conciencia de la necesidad de obtener ayuda para validar y ser consciente de las propias emociones, y así poder entenderlas y cambiarlas, en lugar de huir de ellas.

**La necesidad actual de la salud mental es la de darse un espacio para parar y dar un sentido a la tristeza, a los miedos y a la frustración.** Es el modo de dejar de sentirse perseguido por el pasado y vivir con angustia el futuro. acudir a psicoterapia es elegir un camino distinto en el que poder trabajar en uno mismo y cambiar los patrones de siempre.

# Vivir con prisas: ¿Cómo afecta a nuestra mente?

“La velocidad es una manera de no enfrentarse a lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente, de evitar preguntas importantes. (...) Viajamos constantemente por el carril rápido, cargados de emociones, de adrenalina, de estímulos, y eso hace que no tengamos nunca el tiempo y la tranquilidad que necesitamos para reflexionar y preguntarnos qué es lo realmente importante. (Honoré, 2010)”.



Esta frase, extraída del libro “Elogio de la lentitud” de Carl Honoré, nos hace pensar en la forma en la que usualmente llevamos nuestros días y en cómo enfrentamos las dificultades. Ciertamente, solemos vivir con prisas, llenos de actividades que nos impiden incluso pensar en las situaciones que nos generan conflicto o ansiedad. Vivir de ese modo resulta ser una estrategia poco adaptativa: puede aliviar malestares; pero solo de manera momentánea y éstos -tarde o temprano- terminan agravándose o volviéndose inmanejables. Es oportuno, entonces, que quite-

mos el pie del acelerador y busquemos espacios como la psicoterapia, en donde podamos detenernos a pensar en lo que es realmente importante y así encontrarnos con nuestro yo, sin máscaras, procurando, de ese modo, encontrar herramientas más saludables para enfrentar lo que nos genera sufrimiento.

## ¿Cómo puede ayudarnos la psicoterapia?

La psicoterapia nos ofrece un espacio de pausa, diseñado especialmente para escuchar nuestra voz y lo que nos pasa de una forma contenida y más tranquila. Nos ofrece la compañía profesional y la construcción de un vínculo seguro con el cual poder recorrer el camino de comprender lo que nos duele y nos hace sufrir. La psicoterapia nos abre la puerta hacia el cambio, nos ayuda a dejar de correr para tapar, para empezar a caminar sin repetir comportamientos y formas de relacionarnos que nos hacen daño. Sin duda, la psicoterapia es un espacio sumamente valioso para frenar y poder pensar en lo que necesitamos y es importante para nosotros.

Diana Tachón

Diana Hernández Faon

# CUIDAR NUESTRA MENTE

1. Siguiendo el orden indicado, escriba el nombre de un río con las letras correspondientes. \_\_\_\_\_

Primera letra de la fila 5ª	1ª	M	A	N	T	A
Última letra de la fila 3ª	2ª	M	E	L	Ó	N
Tercera letra de la fila 1ª	3ª	D	U	C	H	A
Cuarta letra de la fila 4ª	4ª	O	R	U	G	A
Segunda letra de la fila 2ª	5ª	G	A	T	O	S

2. Inserte en cada fila las parejas de números de la derecha de modo que se cumplan todas las operaciones.

$\boxed{54} + \boxed{16} - \boxed{9} - \boxed{21} - \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} = 10$	$\underline{19 - 14}$
$\boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} - \boxed{6} - \boxed{2} + \boxed{22} + \boxed{18} = 68$	$\underline{\phantom{00} 7 - 6}$
$\boxed{41} + \boxed{29} + \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} + \boxed{7} + \boxed{3} = 90$	$\underline{27 - 18}$
$\boxed{37} + \boxed{13} + \boxed{1} + \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} - \boxed{16} = 40$	$\underline{\phantom{00} 3 - 1}$
$\boxed{23} + \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} - \boxed{2} - \boxed{17} + \boxed{14} = 27$	$\underline{46 - 10}$
$\boxed{15} - \boxed{4} - \boxed{2} - \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} + \boxed{9} = 14$	$\underline{\phantom{00} 4 + 6}$
$\boxed{9} + \boxed{8} + \boxed{\phantom{00}} \boxed{\phantom{00}} - \boxed{5} - \boxed{4} = 9$	$\underline{25 - 5}$

3. Calcule la fecha.

Si anteayer fue 28 de enero, viernes, ¿qué día será pasado mañana?

\_\_\_\_\_

# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

## PADRE NUESTRO (ECOLÓGICO)



**PADRE NUESTRO**, que estás en los cielos,  
también vives en el aire, en el suelo, en los bosques, los océanos.  
Santificado sea tu nombre,  
en el cuidado que hagamos de tu creación.  
Venga a nosotros tu reino,  
a todo aquello que veas con buenos ojos.  
Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo,  
tu voluntad de crear y también de preservar.  
El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy,  
para que todos puedan tener lo suficiente para vivir la vida en plenitud.  
Y perdónanos nuestras deudas,  
nuestra ambición, nuestra explotación,  
nuestra falta de cuidado por otras especies y por las futuras generaciones.  
Como nosotros perdonamos a nuestros deudores,  
reconciliándonos con la justicia y la paz.  
Y no nos dejes caer en tentación,  
la tentación de convertir el dominio en explotación.,  
Mas líbranos del mal,  
el mal de destruir el regalo de tu creación.  
Porque tuyo es el reino,  
tuyo, Señor, no nuestro.  
El poder y la gloria  
en la cruz y en la resurrección,  
Por todos los siglos  
tú eras en el principio y serás hasta el fin. Amén.

<https://www.youtube.com/watch?v=3G-4xua3njM>

## *La dificultad como oportunidad*

---

**E**n la vejez, tenemos que cambiar la mentalidad de desear una pretendida felicidad sin dolor, sin esfuerzo, sin problemas, ya que la felicidad indolora es una ilusión.

Pretendemos una ancianidad en la que apenas experimentemos ninguna carencia o dificultad. Queremos la bonanza, pues ya antes ha habido muchas borrascas.

Todos sabemos que educar a los hijos para que lo tengan todo y no experimenten ningún contratiempo es conseguir una generación blanda, débil, caprichosa, sin resistencia al dolor y la frustración.

Nos gusta la madurez psicológica sin afrontar los problemas de la propia inmadurez. Es vejez peligrosa la que se evade en idealizaciones, sin pisar a fondo el barro de la tierra, y pensando solo en nosotros mismos, y despreocupándonos de los problemas ajenos y universales.

Tal vez en la ancianidad necesitamos conseguir, a base de esfuerzo y de confianza en Dios, el humanizarnos a nosotros mismos y humanizar a los demás.

Tenemos que aprender a vivir la vejez desde el servicio, el desinterés, la generosidad, la apertura al misterio, la búsqueda al bien común y el decrecimiento de nivel de vida y de consumismo.

Los sufrimientos aceptados y asumidos nos van sacando de nuestros egoísmos, ya que la codicia es tan antigua como la historia.

Pese a que las dificultades no parece que traigan alegría, hay que mantener la fortaleza para no dejarse vencer por el desánimo y la debilidad. La ancianidad nos invita a poner nuestra confianza y esperanza en ese Dios que es Padre.

Vejez que, si no se vive desde la fe, tiene el peligro de verse reducida a un descenso continuo, donde los horizontes se van estrechando; donde el sufrimiento va creciendo sin cesar y donde se van cerrando todas las puertas a la verdadera alegría; donde solo se mira hacia abajo y en sentido horizontal y se deja de mirar hacia arriba.

No nos damos cuenta de que, a pesar de que muchas son las puertas que se nos cierran, siempre está abierta la puerta, que es Jesús, para acceder a la eternidad. Pero los caminos de Dios no son los nuestros.

No es bueno, en la vejez, encerrarnos en nuestras angustias y necesidades; o creer que llegaremos a ser felices, solamente, con una vida cómoda y sin dificultades.

La vejez es un tiempo para descubrir que hay algo más que el bienestar material, el consumo de las cosas y el valor de la seguridad. Ni lo puramente externo ni los muchos o pocos años que uno tenga cambian nuestro corazón.

La vejez es tiempo para aprender a resistir las frustraciones que la vida trae consigo. Es el tiempo para pedir al Padre que nos enseñe el camino que, por una puerta estrecha, conduce a ese Dios que nos espera.

A Jesús, en medio de la agonía y el dolor, no le salieron las quejas, sino palabras de amor y de perdón. Es

Jesús el que nos sostiene en nuestras muchas flaquezas y miserias, tentaciones y desconsuelos.

El camino de santidad consiste más en ir quitando cosas que poniéndolas. Es preciso reducir el camino a la sencillez, más que complicarlo con cosas nuevas. Es desprendimiento de nuestro amor desordenado.

Se trata de saber aceptar, en la ancianidad, el silencio; y verlo como un mar donde pueden navegar nuestros pensamientos. Ya que un buen pensamiento, una palabra leída al azar en un libro, una frase del Evangelio, bastan para deshacer las tinieblas y llenar nuestra alma de luz.

Con la fe se abre, en nuestra vejez, un sendero de aurora; es como si una primavera sucediese a los paisajes invernales del alma.

La vejez bien llevada nos va humanizando poco a poco, transformándonos a nosotros mismos. La vida hay que hacerla crecer desde dentro para convertirla en obras de humanidad. Ya Epicteto afirmó: «No es lo que nos ocurre, sino cómo reaccionamos, lo que importa».

Ante las dificultades de la vejez, en lugar de quejas y desesperanzas deberíamos verlas como oportunidad para hacernos mejores y más humanos.

Cuando, en la ancianidad, las dudas se ciernen sobre la confianza, es necesario que tomemos las dificultades como oportunidad de humanización y de crecimiento.

### **Leemos, reflexionamos, compartimos:**

Vivimos en tiempo de cuaresma, leo el texto y pienso:

¿Tiene relación este artículo con la Cuaresma? ¿Dónde lo veo?

¿Existe Cuaresma sin Resurrección? ¿Existe vejez sin resurrección? ¿Cómo sería si así fuera?

<https://www.youtube.com/watch?v=eOw0tbyCdig> AGRADECIMIENTOS VIDEO



Hermanas de la Caridad  
de Santa Ana

Vuestra opinión nos interesa:  
Si quieres darnos ideas, si podemos mejorar algo... ¡cuéntanoslo!  
Hna Crisanta Cordero: [crisantacor@gmail.com](mailto:crisantacor@gmail.com)  
Hna Rosa M Muñoz: [delegformacion@gmail.com](mailto:delegformacion@gmail.com)