

MAYO
2022

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



CUIDAR NUESTRO CUERPO

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 quitemos 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

La ansiedad: un estado de alerta constante.

Muchas personas están en situaciones de ansiedad, se quejan y sufren por una sensación física y mental que los sobrepasa. Están preocupados, tienen pensamientos intrusivos, están inquietos e irritables. A algunos lo que más les llama la atención es lo que sienten en el cuerpo: taquicardia, temblores, mareos, presión constante en el pecho, sudoración,

un vacío en el estómago, falta de aliento. Muchos acuden al médico pre-
viendo una enfermedad física. antes que al psicólogo.

El paciente con ansiedad reacciona como si hubiera un peligro real, aun-
que en realidad su vida no está en riesgo. El cuerpo emite una respuesta
anticipada, se prepara para enfrentar un peligro inminente, por eso la
ansiedad se siente como estar en un estado de alerta constante.

Cuando se siente ansiedad, la voluntad falla, aunque la persona se esfuer-
ce y haga todo lo posible por no sentirla, la ansiedad sigue allí. La medita-
ción, los ejercicios de respiración, el repetirse frases de forma repetitiva
que calmen ayudan, pero muchas veces no son suficientes. Porque, aun-
que la ansiedad se siente en el cuerpo, su raíz está en la mente, el cuerpo
habla y expresa algo que la mente no puede.

Un cuadro de angustia puede ser detonado por una situación de crisis:
una pérdida, la muerte de un ser querido, un cambio de país, relacio-
nes familiares o comunitarias conflictivas, dificultades en el trabajo. Pero
también puede ocurrir que la causa de la angustia no sea evidente y que
la persona no sepa por qué siente tanto malestar. En cualquiera de los
casos la ansiedad aparece como un intento de la psique de comunicar que
algo no está bien y es importante escuchar este llamado.

Es importante tomar en cuenta que la causa de la ansiedad para cada
persona es particular y subjetiva, aunque existan situaciones de mayor
vulnerabilidad, su significado y la vivencia de cada persona es única. Pues
cada una sufre dependiendo de su contexto actual, de su historia de vida,
de las experiencias tempranas de su vida, de la forma cómo se tejieron
sus relaciones afectivas durante su infancia. Por tanto, es dentro de este
marco que se debe indagar en profundidad para dilucidar la causa de su
angustia. El dolor de cada uno es particular, no hay causas preconcebidas
para lo que cada uno siente.

Cómo ayudar

Empatiza.
Hazle ver que estás ahí
para ayudarlo

Acompáñale.
El paciente puede que
no sepa cuál es el objeto
de su ansiedad

**Demuéstrale que estás
ahí para escucharle sin
juzgar**

**Aceptar las
circunstancias**

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Le invitamos con este video la ecología integral, que nos permita establecer un dialogo comunitario que enriquezca nuestra espiritualidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=i7MvmNI2eRg>



CUIDAR NUESTRA MENTE

4. Construya palabras nuevas con todas las letras que contiene DESCANSO.

_____	_____	_____	_____
-------	-------	-------	-------

Coloree dos cuadros cuya suma dé como resultado 60; después, añada la cifra necesaria para que los cuatro cuadros sumen 105.

15	29	—	20	17	—	28	—	21	39	13	—
31	—	16	40	25	35	9	32	—	25	47	21
14	—	—	43	36	24	26	11	33	—	19	13
24	36	17	10	—	22	—	34	27	12	—	41

Anocheciendo en nuestro interior

Todos, de jóvenes, nos hacemos una idea muy bella del misterio de la vida. Pero a medida que pasa la vida, el interior se va desmoronando.

La vida no es como se sueña. Y la experiencia propia nos hace tocar nuestra debilidad y nuestras limitaciones, y las limitaciones y debilidades de los demás.

La luz de nuestros sueños se va apagando. Y de manera poética, podríamos decir que va anocheciendo en nuestro interior.

Es aquella expresión de los discípulos de Emaús, que narra el Evangelio y que queda plasmada en la expresión de los dos discípulos: «Nosotros esperábamos» (Lc 24,21).

Dejan tristes Jerusalén. Abandonan desanimados la comunidad. Se alejan de Jerusalén con el ánimo lleno de desilusión y desesperanza. Su ser íntimo está habitado por la pena.

Ya no es tiempo de esperar. Los hechos sucedidos desmienten su esperanza. En la ancianidad hay peligro de vivir en nuestro interior algo parecido a lo que vivieron los discípulos de Emaús.

En la vejez nos parece que la esperanza, el consuelo y la vida se van evaporando.

En esos momentos, es bueno recordar el texto de la aparición de Jesús resucitado a los discípulos encerrados por el desaliento: «Exhaló su aliento sobre ellos y les dijo: Recibid el Espíritu Santo».

En la ancianidad necesitamos ese aliento de vida de Jesús, a fin de liberarnos de nuestros miedos, de nuestros desalientos, de nuestra mediocridad y de la falta de fe en su fuerza creadora.

Un poco asustados por nuestra debilidad, nos refugiamos en nuestras penas y vivimos un vacío que creemos que nadie puede llenar.

Sin embargo, Jesús siempre está en nuestras vidas y viene a poner luz en nuestra oscuridad. Nos da la fuerza de su Espíritu, ese aliento de vida que nos parece imposible encontrar en nosotros.

En la vejez no bastan nuestros esfuerzos y trabajos para poner luz en nuestra oscuridad. Solo Jesús puede desencadenar el cambio de horizonte y darnos el clima nuevo de paz y serenidad que tanto necesitamos para abrir las puertas y respirar en nuevos horizontes.

Para ello, tenemos que aprender a acoger con fe su presencia en medio de nosotros; e ir superando poco a poco las dudas y miedos que todavía nos hacen vivir con las puertas cerradas.

Es ese aliento del Espíritu que nos da fuerza, luz, aliento, paz, consuelo. Pero todo ello se produce casi siempre de forma discreta, silenciosa y callada. A veces, sin embargo, nos invade la certeza, la alegría desbordante y la confianza total: Dios existe y nos ama.

El Espíritu Santo siempre es «dador de vida»: dilata el corazón, resucita lo que está muerto en nosotros, despierta lo dormido, pone en movimiento lo que hemos bloqueado.

El que, en la vejez, vive ese aliento del Espíritu, vive todo de forma diferente: desde una verdad más honda, desde una confianza más grande, desde un amor más desinteresado.

Ese aliento del Espíritu lleva a amar la vida y la vejez, a pesar de todo; a enfrentarse a los problemas con ánimo; a buscar el bien siempre para todos.

Ese aliento del Espíritu, es el mejor regalo que podemos recibir, pues nos saca del desaliento y nos hace vivir la ancianidad con más paz y tranquilidad, viviendo en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Seguimos teniendo defectos y limitaciones. No estamos inmunizados contra el pecado; pero no nos dejamos absorber por los problemas y conflictos de la vida. Nuestros deseos, palabras y decisiones quedan unificadas.

En la ancianidad necesitamos rezar aquella oración:

«Quiero hallar Tu mirada en la duda,
buscar Tu camino al andar,
seguir sin temor en la ruta,
tus pasos saber encontrar.
Tú eres la luz de mi espera,
estrella del anochecer.
Tú eres la razón verdadera,
el soplo que alimenta mi fe».

Aquellos que, en su vejez, sientan que anochece en su interior, deberían recordar aquella escena en la que Jesús sopló sobre los apóstoles (y sobre nosotros) «un aliento de vida».



Leemos, reflexionamos, compartimos:

Recordamos a los discípulos en el camino de Emaús:

¿qué entristece mi corazón? ¿qué esperanzas se han frustrado?

¿Dónde reconozco la presencia del Señor Jesús? ¿qué me hace ir a transmitirlo a mis hermanas?



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
Hna Rosa M Muñoz: delegformacion@gmail.com