



MAYORES

“Cohousing, alternativa a la residencia”

Más de la mitad de los mayores considera muy poco probable ir a una residencia, según señala la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados. Sí ven atractiva la idea de una vivienda integrada en una comunidad donde convivir con otras personas de inquietudes parecidas.

Fomenta la vida social.

Cohousing sénior es el nombre de esta alternativa a caballo entre la vivienda particular y la residencia. Los mayores viven en régimen de cooperativa en edificios adaptados arquitectónicamente a sus necesidades, que cuentan con espacios comunes donde fomentar la vida social y cultural.

Tu vida, tu bienestar

¿TE SIENTES ESTANCADA?

Recupera la ilusión en 5 pasos

METAS INTELIGENTES. Establece un objetivo difícil, pero no imposible. La dificultad activa la motivación intrínseca, pero siempre que sea una meta alcanzable. De lo contrario, tu cerebro hará que te rindas.

NO VISUALICES EL ÉXITO. ¿Sorprendente, verdad? Tiene una explicación: muchas personas se imaginan alcanzando la meta, pero se olvidan del esfuerzo que supone. Visualízate superando obstáculos.

DISEÑA UNA ESTRATEGIA. Cuando tengas identificadas tus metas y obstáculos, escríbelos y ponlos en un lugar visible. Según la Universidad de

Yale (EE. UU.), diseñar por escrito un plan de acción ayuda a lograrlo.

PONTE MÚSICA

La Universidad de Groningen (Holanda) vio que la música tiene un gran impacto en nuestro cerebro y que fomenta la motivación. Recomienda canciones con un tempo igual o superior a 150 pulsaciones como *Don't stop me now*, de Queen.

DESCANSA BIEN. La falta de sueño afecta a las redes cerebrales que controlan la capacidad cognitiva, el comportamiento y la toma de decisiones. Te hace más olvidadiza y proclive a dejar las cosas para mañana.

FAMILIA

Conseguir niños más autónomos

¿Lo haces todo por tus hijos? ¿Desde llevarles la mochila o recogerles la mesa a discutir sus notas con los profesores? Entonces, puedes considerarte un “hiperpadre”, según la definición que da la periodista Eva Millet en su libro *Hiperpaternidad*.

Niños sin iniciativa

Cuando los padres resolvemos todos sus problemas, no les exigimos nada y no les damos un no por respuesta, no estamos ayudando a que los niños sean realmente autónomos y sepan

cómo enfrentarse luego al mundo, alerta Millet.

Una “sana desatención”

Después de analizar de la mano de diversos especialistas el fenómeno de la “hiperpaternidad”, Millet propugna una “sana desatención”, es decir, una educación centrada en la verdadera adquisición de la autonomía y el esfuerzo.

Entre las fórmulas que recomienda están responsabilizar al niño de tareas del hogar (hacer la cama, poner la mesa...) que solemos “ahorrarles” para que

se centren en los estudios; rebajar la presión de las extraescolares para darles tiempo para jugar y “aburrirse” (lo que pone en marcha su imaginación), dejarles correr ciertos riesgos (subirse a un árbol), llevarlos más al parque y darles menos videojuegos y tablets.



Sé feliz en cualquier situación (por terrible que sea)



Rafael Santandreu
Psicólogo y autor del libro "Ser feliz en Alaska".
Ed. Grijalbo.



¿Sabes qué tiene en común aquel que sube al Everest, el que cruza la Antártida solo o quien ha perdido a su familia en un accidente y, pese al dolor, aún es capaz de mantener las ganas de vivir? "¡Son el mismo tipo de personas!", afirma el psicólogo Rafael Santandreu. Individuos que han construido una mente lo suficientemente fuerte como para ser

capaces de disfrutar de todo pese a las adversidades.

Aprender a no necesitar

"Hay que esforzarse porque, si solo se cambia de chip de forma superficial, el cambio no será real", afirma el experto. Aprender a no ser dependiente es un primer paso. "La fortaleza se basa en la capacidad de no ser dependiente de nadie. Es decir, ser capaz de disfrutar de todo en libertad, a no enfadarse ni entristecerse y a estar siempre dispuesto a descubrir nuevas puertas.

Mente del viajero

Necesitamos muy poco para ser felices, asegura Santandreu. Si consigues la comida y la bebida del día, ya puedes ser feliz. Hay que desarrollar la mente del viajero, que visita las maravillas del mundo, pero no se apega a nada. Sabe que los cambios son buenos y que forman parte de la naturaleza. Incluso hay que desapegarse de la vida, porque la muerte es una aventura más. Un cambio por el que todos tenemos que pasar.

Llave hacia la libertad

- La psicología cognitiva ayuda a pensar adecuadamente para generar unas emociones apropiadas que nos hagan más fuertes.
- La "necesititis" es la madre de las neurosis. Pero se puede ser feliz con muy poco.
- Visualízate sin necesitar ni depender de nadie pero muy feliz. Tu mente lo verá como una prueba de que es posible lograrlo.



"Mi hija y mi marido han muerto, pero yo sigo teniendo ganas de vivir"

A mi hija le diagnosticaron cáncer cuando era adolescente y conviví con él con una entereza admirable más de diez años. Durante este tiempo, mi marido murió por la misma enfermedad. Yo también la padecí. Pero no describo mi vida como una tragedia, sino como un aprendizaje. Es más, si el día que me casé me hubieran pasado una película con lo que iba a ser mi destino, lo hubiera aceptado. Porque, pese a todo, soy capaz de disfrutar del momento presente, de un paseo por el campo, de las vistas al mar, o del olor a leña quemándose en la chimenea. Es más, siento que me queda mucho por descubrir del mundo y quiero hacerlo. Además, tengo mucho amor que dar. Muchos amigos me dicen que mi actitud es admirable. Y yo les digo que no puedo pasarme el resto de mi vida llorando. Mi hija y mi marido murieron, sí, pero a mí no me falta ningún órgano para dejarme morir también. Obviamente, tengo días malos. Todo el mundo los tiene. Y me dejo llevar. Ya no me fuerzo, intento fluir y aceptar la realidad tal cual es. Sin enfrentarme a ella. Y tratando siempre de sacar lo positivo. Porque en todo lo hay. Me ha sido de gran ayuda aprender a meditar (lo hago todos los días) así como leer algunos libros que hablan de la fortaleza emocional, del silencio, de la espiritualidad y la paz interior... Gracias a ellos, he entendido muchas cosas de la vida y de mí misma. Y espero, algún día, poder regalar este mismo aprendizaje a otras personas que estén pasando por un momento delicado.

LAS CLAVES DEL EXPERTO

La fortaleza se adquiere

"La fortaleza emocional no es un don innato, es un aprendizaje. Y nunca es demasiado tarde. Hay quien lo consigue de adulto con su esfuerzo educativo", señala Santandreu.

- Acepta.** Para convertirse en una persona emocionalmente fuerte, hay que aceptar a los demás como son, librarse de complejos...
- Rutina del debate.** Hay que revisar cada día nuestro diálogo interior: lo que nos decimos cuando atravesamos por una adversidad y cómo nos enfrentamos a ella.