

SERVICIOS Y CURSOS QUE LE OFERTA EL PROYECTO OTOÑO:

- CURSO DE PSICOLOGÍA POSITIVA
- TEJIDO A CROCHET
- TELEFONÍA MÓVIL
- INFORMÁTICA BÁSICA
- TAICHI
- PILATES
- AUTOMASAJE
- INGLÉS
- MUÑEQUERÍA
- AUTOCUIDADO
- ENTRENAMIENTO COGNITIVO

PARA MÁS INFORMACIÓN

Preséntese en el Centro Loyola Reina. Calle Estrella 468 y División
(al fondo de la Iglesia de Reina). Teléfono: 7862 4979.

SUS OPINIONES SON ESENCIALES

Entréguelas en la recepción de nuestro Centro.



ANIVERSARIO

Un matrimonio cumple 25 años de casados y la esposa le pregunta al marido:

— Mi amor, ¿qué me vas a regalar para nuestras bodas de plata?

El tipo le responde:

— Un viaje a China.

La mujer sorprendida por la magnitud del regalo, le pregunta:

— Pero mi amor, si para los 25 años me regalas esto... ¿qué vas a hacer cuando cumplamos los 50?

— Te voy a ir a buscar.

Publicación del Proyecto "Otoño" del Centro Loyola Reina

Coordinadora del Proyecto "Otoño": Lic. Glorianna Rodríguez

Diseño y diagramación: Miguel Ángel Anaya Díaz

Dirección: Calle Estrella 468 y División (al fondo de la Iglesia de Reina)

Jefe de redacción: Lic. Carlos García López

Edición y corrección: MCs. Elisa García González



PROYECTO OTOÑO



Por una cultura del Buen Envejecer Solidario

Publicación del Centro Loyola Reina

Año 2, No. 6 / 2024

POTENCIAR LA AYUDA MUTUA

Frente a la crisis socioeconómica que todos sufrimos, con mayor intensidad las personas mayores, potenciar y fortalecer la práctica de la ayuda mutua es esencial.

Mucho beneficio nos puede brindar esta práctica, pues se conforma como un importante factor protector ante las crisis; ella nos regala esa paz de saber que familiares, amigos y compañeros, están presentes cuando los necesitamos.

Una estrategia organizada y efectiva de esta práctica del apoyo mutuo se alcanza a través de la creación y mantenimiento de los llamados Grupos de Ayuda Mutua (GAM), que se definen como un espacio en el cual diversas personas que comparten un mismo problema se reúnen sistemáticamente para intentar afrontar, mejorar o superar, tal situación adversa practicando la ayuda recíproca.

La creación de estos grupos y el agruparse tienen sentido desde el momento que se detecta que una persona apenas posee relaciones de ayuda y apoyo social.

En los grupos de ayuda mutua se crean y amplían las relaciones, ofreciéndose e intercambiándose recursos y apoyo material, de servicio, emocional e informacional.

Nuestro Proyecto Otoño trabaja creando las bases para que estos tan útiles grupos nazcan y se fortalezcan.

! Demos un paso más y practiquemos la ayuda mutua y asombrémonos de los beneficios que ello nos aporta ;

**"SI AYUDO A UNA SOLA
PERSONA A TENER
ESPERANZA, NO HABRÉ
VIVIDO EN VANO."**

MARTIN LUTHER KING



"Con el tiempo y la madurez descubres que tienes dos manos, una para ayudarte a ti, y otra para ayudar a los demás."

Andrey Hepburn

¿NECESITA AYUDA? AGRÚPESE, Y ASÍ PRACTIQUE LA AYUDA MUTUA

Lic. Carlos García López

Aprovechando la solidaridad que existe entre las personas que comparten problemáticas similares y sin apartarnos de la ayuda que nos brindan los servicios sociales institucionalizados, a nuestro alcance está un modo eficaz y organizado de ampliar nuestras interrelaciones personales. Este puede apoyarnos en la superación de las consecuencias negativas que para nuestra salud y bienestar nos producen situaciones como la viudez, la jubilación, la emigración de hijos y nietos, la soledad, los movimientos residenciales involuntarios, un medio ambiente poco adecuado y un estilo de vida poco sano. Me refiero a los **Grupos de Ayuda Mutua o Autoayuda**.

Los Grupos de Ayuda Mutua o Autoayuda, son pequeñas agrupaciones de personas que se juntan de forma voluntaria para ayudarse mutuamente y conseguir un propósito determinado.

Estos grupos de ayuda mutua y autoayuda tienen como objetivo consolidar, ampliar y cumplir la red de apoyo social de la persona que atraviesa alguna dificultad y/o problema, no pudiendo recibir apoyo o no siendo adecuado el que recibe de otros sistemas de la red social.

Las características más relevantes de los grupos de ayuda mutua o autoayuda son las siguientes:

- Los miembros del grupo intercambian experiencias comunes.

- El grupo proporciona apoyo emocional y a veces material.

- Se intercambia información, consejo y educación.

- En el grupo se favorece la manera más adecuada y sana de interpretar y valorar la realidad.

- El grupo cumple funciones de socialización.

- Las acciones se realizan conjuntamente.

- El grupo promueve sentimientos de control, autoconfianza y autoestima.

¿QUÉ PASA SI USTED ES PESIMISTA?

El optimismo inteligente busca enseñarle nuevas habilidades para prevenir y controlar su pesimismo, actitud que con tanta frecuencia influye negativamente en nuestra adultez mayor.

Pero, para alcanzar lo anterior, es muy importante saber si su actitud ante los acontecimientos vitales es de corte pesimista y cuál es su grado de intensidad.

Si su grado de pesimismo es profundo, usted se encontrará con obstáculos y dificultades en áreas esenciales de su vida.

En primer lugar, usted estará expuesto a experimentar el trastorno emocional más frecuente en la adultez mayor: la depresión. Un estado de ánimo que se caracteriza en la vejez por la apatía y el sentimiento de agotamiento, que se cree nace en esta etapa de la vida, de una sensación de incapacidad y desesperanza frente a lo inevitable: las pérdidas reales.

Probablemente su salud física no será tan buena como podría ser y a medida que aumenten sus años podría empeorar.

Tampoco, en lo concerniente a su trabajo y tareas habituales está logrando el nivel de desempeño que podría alcanzar, según su talento y capacidades.

Finalmente, su vida no es tan satisfactoria y disfrutable como debería ser.

Si decide usted hacer un esfuerzo y aprender la filosofía del Optimismo Inteligente, que forma parte esencial de la novedosa corriente de la Psicología Positiva, entonces logrará estar mejor preparado para afrontar las dificultades, y hasta podrá cambiar su actitud pesimista característica, por otra más optimista y lograr los importantes beneficios que ello conlleva.

¿ESTOY SIENDO MALTRATADO?

El maltrato y abuso a cualquier persona mayor es una violación de su dignidad.

Ahora bien, para enfrentar este problema, el maltrato, el primer paso clave es **saber detectarlo**. Es decir, ¿Cómo sé yo que sufro, o estoy frente a un maltrato a otra persona mayor?

La detección del maltrato de las personas mayores depende, por supuesto, de la toma de conciencia. Pero para ello es indispensable tanto el conocimiento y la comprensión de este problema como el reconocimiento y dominio de la definición de maltrato, sus características y las formas o tipos en que se manifiesta.

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU), el maltrato se define como:

"La acción única o repetida, o la falta de respuesta apropiada, que causa daño o angustia a una persona mayor, y que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza."

Ahora bien, no podemos detectar los maltratos y abusos si suponemos que cierto comportamiento o estado físico de una persona mayor, se debe únicamente a su edad avanzada o a su mala salud. Sin una toma de conciencia de ello, solo podrán llamar la atención los casos graves de maltrato.

Como afirmábamos al comienzo, sin duda alguna, el maltrato y abuso a cualquier persona mayor es una violación de su dignidad. Por ello, la prevención del maltrato de las personas mayores en una sociedad envejecida como la nuestra, nos concierne a todos.

LA NEUROPLASTICIDAD: UNA BUENA NOTICIA

¿Sabía usted que el cerebro mejora con la edad?

Las últimas investigaciones científicas demuestran que la actividad mental modifica el cerebro, y nos conduce a lo que conocemos por sabiduría. Estos últimos descubrimientos se inscriben en lo que se denomina **"neuroplasticidad"**

Durante muchos años se creyó que a partir de cierta edad la dotación de neuronas ya no se renovaban más. Las últimas investigaciones de la neurociencia demuestran que el cerebro se puede regenerar mediante su uso y potenciación. La clave para conseguirlo se llama: "neuroplasticidad", que es moldear la mente, el cerebro, a través de la actividad.

El cerebro cambia de forma según las áreas que más utilizamos, según la actividad mental.

En las investigaciones se pudieron obtener los siguientes resultados:

- . Los seres humanos podemos crear nuevas neuronas a lo largo de nuestra vida.

- . El esfuerzo para crear nuevas neuronas puede incrementarse mediante el esfuerzo mental.

- . Los efectos son específicos: dependiendo de la naturaleza de la actividad mental, las neuronas nuevas se multiplican con especial intensidad en distintas zonas cerebrales.

- . Las nuevas neuronas van a parar a las zonas del cerebro que más usamos: Esto es lo que se denomina "Neuroplasticidad": la actividad puede moldear la mente.

Esto demuestra la importancia de mantener una actividad mental intensa, conforme avanzamos en edad.

Condensado de "Sabías que el cerebro mejora con la edad", Elkhonon Goldberg, Neurologo de la Universidad de New York.



LA CULTURA DEL BUEN ENVEJECER SE DEFINE COMO:

El conjunto de conocimientos, convicciones, valores y prácticas cuyo objetivo es calificar al adulto mayor para que se adapte lo más satisfactoriamente posible a los cambios biológicos, psicológicos, familiares y sociales que va experimentando en su proceso de envejecimiento.



OTOÑO EN RUTA 10

Con su participación en el popular programa televisivo RUTA 10, nuestro Proyecto Otoño dio inicio a la celebración por el Día Internacional de las Personas Mayores, la cual abarca todo el mes de octubre.

Con múltiples actividades de amplio carácter gerontológico la jornada mensual celebrativa fue muy apreciada.