



## CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

# Toma tiempo para ti

Pasas toda la vida dedicando tiempo a los demás: criando hijos, cuidando a personas, haciendo voluntariado, trabajando, pero ¿con qué frecuencia te tomas un tiempo libre personal?

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda tomar una decisión consciente de hacer al menos una cosa que te guste todos los días. Tomar tiempo para ti mismo es bueno para tu mente, cuerpo y alma. Sigue estos consejos y trata de dedicar al menos 10 minutos al día solo para ti.

### Conóctete

¿Qué te hace ser tú? ¿Qué te saca de la cama en la mañana? ¿Cuál es tu propósito? Para ayudarte a responder estas preguntas, piensa en las cosas en las que crees, los valores que guían tu vida y las pasiones que te motivan. ¿Has identificado y pensado qué es realmente importante para ti y qué deseas obtener de la vida, incluyendo tus metas a corto y largo plazo? Una vez que respondas o revises estas preguntas, recolecta tus pensamientos y busca oportunidades que te satisfagan.

### Cuídate

La vida es ocupada. Como resultado, puedes descuidar tu propio bienestar, lo que puede provocar estrés, irritabilidad, mal humor e incluso depresión. El cuidado personal adecuado, como el sueño, la nutrición, la actividad física y el bajo estrés, pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la productividad diaria. Al cuidarte, estarás más relajado y

### ¿Cuál es tu ikigai?

*Ikigai* es un concepto japonés que se traduce como "razón de ser" o "sentido de propósito". *Ikigai* es una experiencia muy personal, según Dan Buettner, autor de la *Zonas Azules: Los secretos de una larga vida*.

contento. También te sentirás más fuerte y seguro. Una persona que pone énfasis en el autocuidado es más eficiente, más capaz de concentrarse y ayudar a los demás, y tendrá más probabilidades de lograr y disfrutar más.

### Hay muchas formas de cuidarse:

- Duerme
- Ejercítate
- Come sano
- Ríe mas
- Ordena u organiza tu casa y / u oficina
- Lee un libro
- Pasea a tu mascota
- Juega con tus hijos o nietos
  - Únete a un club
  - Ve a tu médico para chequeos

**K-STATE**  
Research and Extension

## ***Tómate un descanso de tu rutina diaria sin sentirte culpable***

Es mentalmente saludable tomar descansos de la rutina diaria de la vida, y esos descansos no deben venir acompañados de culpa. No es necesario que te alejes de tu rutina diaria durante períodos prolongados de tiempo; puede significar tomar un baño, leer un libro sin interrupciones o ir a tu habitación con la puerta cerrada para sentarte en soledad. Ayuda a tu familia y amigos a tu alrededor a comprender que este es un momento en el que no deseas interrupciones. Si a las personas les resulta difícil dejarte solo, sal de la casa y ve a caminar, reúnete con un amigo para tomar un café o ver una película.

## ***Haz una lista de tareas pendientes***

Una lista de tareas pendientes es una herramienta organizativa y motivadora que te ayuda a planificar tu día y administrar tu tiempo de manera eficaz. Dar prioridad a tu lista de acuerdo con fechas tope, metas a corto y largo plazo y rango de importancia puede ayudarte a sentir más control y equilibrio. También te ayuda a reconocer que no es necesario que todo se lleve a cabo en un día. Tachar elementos de la lista de tareas pendientes puede ser gratificante y enriquecedor porque es un recordatorio mental de que estás progresando. Deja suficiente espacio en tu día a día para las tareas diarias y otros eventos no planificados que aparecen de forma natural. Si al final del día te sientes deprimido porque tu lista está incompleta, recuerda que algunos días son mejores que otros y acepta la lista de tareas pendientes por lo que es: una oportunidad para terminarla mañana.

## ***Se físicamente activo***

La actividad física y el ejercicio, incluido el entrenamiento de fuerza, es una forma saludable de pasar “tiempo para mí”. El ejercicio afecta el bienestar físico y mental general. Aumenta la fuerza, el acondicionamiento cardiovascular, la flexibilidad, el equilibrio y la masa muscular. También disminuye la grasa corporal. También aumenta la autoestima y la confianza y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Caminar es una excelente manera de comenzar con una rutina de ejercicios, incluso si es solo en el jardín. Si ya tienes una rutina de ejercicio regular, prueba algo nuevo como unirte a una clase de yoga o ciclismo. El ejercicio en grupo proporciona estimulación tanto social como física. Los niños y adolescentes deben hacer ejercicio durante aproximadamente 1 hora al día. Los adultos de mediana edad y mayores deben intentar hacer al menos 150 minutos de ejercicio por semana.

### ***¡Prueba esto!***

Pon una alarma para recordarte sobre el “tiempo para mí”. Con el tiempo, se convertirá en un hábito que no querrás romper.

## ***Come inteligentemente y bebe agua***

Los alimentos sanos y nutritivos te brindan más energía, combaten la depresión manteniendo tu cerebro funcionando de la mejor manera y previenen muchos otros problemas de salud como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Beber mucha agua ayudará a hidratar tu piel y tu cuerpo. También elimina las toxinas de tu cuerpo y te ayuda a concentrarte. Al considerar las siguientes recomendaciones del programa MiPlato del USDA, puedes comer para tener un futuro más saludable y exitoso:

- Disfruta tu comida, pero come menos.
- Evita las porciones de gran tamaño.
- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras.
- Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales.
- Cambia a leche descremada o baja en grasa (1%).
- Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Elige alimentos con bajo contenido de sodio.

## ***Relájate***

La relajación, la técnica natural de distensión del cuerpo, se ha referido como la clave más importante para la salud y el bienestar. Como resultado de la relajación, es posible que experimentes más energía, mejor sueño, mayor inmunidad, mayor concentración y capacidad para resolver problemas, mayor eficiencia, emociones más suaves y menos reacciones físicas al estrés. También se sabe que la relajación disminuye la tensión muscular y la presión arterial y aumenta el flujo sanguíneo, lo cual es bueno para el corazón. La relajación puede ocurrir tomando un baño caliente, leyendo un libro, recibiendo un masaje o respirando profundamente algunas veces. Los métodos profesionales de relajación incluyen imágenes visuales, conciencia corporal y relajación muscular progresiva. La meditación es una forma de relajación. La meditación es un estado de paz que ocurre cuando la mente está en calma y ayuda a reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. Además de contribuir a una vida más tranquila, pacífica y feliz, la meditación puede aumentar la creatividad y la productividad en el lugar de trabajo o en el aula.

## Ríe

No es un chiste. La risa en verdad es la mejor medicina. La risa tiene la capacidad de aumentar las hormonas del cuerpo para “sentirse bien”, llamadas endorfinas. La risa estimula el sistema inmunológico, lo que contribuye a la salud general. Encontrar el humor en situaciones cotidianas puede incluso reducir el estrés, la depresión y ayudar a que tu mente y cuerpo se recuperen. Con estos beneficios tan positivos, haz de la risa un objetivo. La risa es contagiosa. Ve una película divertida o un programa de televisión, ve a un club de comedia, toma una clase de comedia improvisada o simplemente ríete con un amigo cercano o un ser querido.

## Solo di que no

¿Te encuentras diciendo “sí” a todo lo que te piden, incluso si es algo que realmente no quieres hacer? Decir siempre que sí no es saludable. A menudo te sobrecarga, lo que puede provocar estrés y fatiga. Decir que no te permite cumplir con las obligaciones existentes y dedicar tiempo de calidad a esos compromisos. Decir no a las cosas que siempre has hecho, pero de las que estás cansado te permite probar cosas nuevas. No debes sentirte culpable al decir no, ya que decir no te ayuda a concentrarte en lo que es importante.

## Crea una lista de deseos

Una lista de deseos puede actuar como una hoja de ruta para el “tiempo para mí” hoy y en el futuro. Es una lista de metas, sueños y experiencias de vida que es importante que experimentes durante tu vida. Las listas de deseos tienen como objetivo ayudarte a maximizar cada momento de tu existencia y vivir tu vida al máximo. Estas listas pueden ser fundamentadas porque es fácil quedar atrapado en la locura de las actividades diarias y no vivir de acuerdo con los planes y metas personales. Una lista te ayuda a identificar el propósito y el significado porque te brinda recordatorios sobre lo que es importante en la vida, lo que has hecho y hacia dónde quieres ir. Si bien las listas de deseos a menudo se asocian con los sueños de viajar por el mundo o hacer paracaidismo, tu lista debe ajustarse a tus metas y sueños personales, sin importar cuán grandes o pequeños sean.

## Conclusión

En el ajetreado mundo de hoy, tú haces malabarrismos con múltiples prioridades y responsabilidades y es probable que dediques tiempo a los demás antes de dedicarte tiempo a ti mismo. Pero tú también eres importante. Tomarse el tiempo para ti, incluso si es solo 10 minutos al día, es un comportamiento de estilo de vida saludable que influye en el envejecimiento óptimo a lo largo de la vida.

## Referencias

- Abraham, J. ; Velencei, A., Szabo, A. (2012). Determinantes percibidos del bienestar y nivel de disfrute de las actividades de ocio. *Ciencias del ocio*, 34 (3), 199-216.
- Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) (2011). Los 10 mejores consejos para refrescarte. Obtenido de [www.heart.org/HEARTORG/Caregiver/Refresh/Top10Tips-toRefreshYourself/Top-10-Tips-to-Refresh-Yourself\\_UCM\\_301810\\_Article.jspa](http://www.heart.org/HEARTORG/Caregiver/Refresh/Top10Tips-toRefreshYourself/Top-10-Tips-to-Refresh-Yourself_UCM_301810_Article.jspa)
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A. y Delle Fave, A. (2013). Personalidad y experiencia óptima en la adolescencia: implicaciones para el bienestar y el desarrollo. *Diario de los estudios de felicidad*, junio de 1573-7780
- CDC (2011). ¿Cuánta actividad física necesitas? Consultado el 31 de octubre de 2011 en [www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html)
- Girishwar, M. (2009). Yo y el bienestar. *Psychological Studies*, 54 (2), junio de 2009. págs. 85-86.
- Grossman, C. y Bly, L. (2008). Hacer una “lista de deseos” antes de patear. Obtenido de [www.usatoday.com/news/reli-gion/2008-01-14-bucket-list\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/reli-gion/2008-01-14-bucket-list_N.htm)
- Hutnik, N., Smith, P. y Koch, T. (2012). ¿Qué se siente al tener 100? Aspectos socioemocionales del bienestar en las historias de 16 centenarios residentes en Reino Unido. *Envejecimiento y salud mental*, 16 (7), 811-818.
- Kalash, N. (2011). Por qué una lista de cosas por hacer te mantiene saludable. *Prevención*. Consultado el 31 de octubre de 2011 en [www.prevention.com/todolists/list/7.shtml](http://www.prevention.com/todolists/list/7.shtml)
- Kovacs, J. (2010). Felicidad: 10 técnicas de relajación para reducir el estrés en el acto. Obtenido de [www.webmd.com/balance/stress-management/features/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot](http://www.webmd.com/balance/stress-management/features/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot)
- Clínica Mayo (2011). Técnicas de relajación: prueba estos pasos para reducir el estrés. Obtenido de [www.mayoclinic.com/health/relaxation-technique/SR00007](http://www.mayoclinic.com/health/relaxation-technique/SR00007)
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) (2011). Elije MiPlato. Obtenido de [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## Lista de deseos

**Instrucciones.** Una lista de deseos es una lista de metas, sueños y experiencias de vida que es importante que experimentes durante tu vida. Usa esta hoja de trabajo para que te ayude a identificar algunas de las cosas que deseas hacer y lograr en los años que te quedan. Mientras lees las siguientes preguntas, comienza a pensar en los artículos que deseas incluir en tu lista de deseos.

- Si supieras que vas a morir mañana, ¿qué harías hoy?
- ¿A dónde siempre has querido viajar?
- ¿Qué quieres lograr?
- ¿Qué habilidades quieres tener?
- ¿Qué momentos especiales te gustaría tener?
- ¿Qué quieres experimentar?
- ¿Qué harías si tuvieras recursos ilimitados?
- ¿Qué siempre has querido hacer, pero no lo has hecho?
- ¿A quién te gustaría conocer?
- ¿Qué te gustaría presenciar a lo largo de tu vida?
- ¿Cuál es tu más grande sueño?
- ¿Qué te gustaría lograr social, física, financiera, socialmente, en términos de salud, espiritualmente o con tu carrera?

Ahora que has comenzado a pensar en tu lista de deseos, anota al menos 10 de tus metas y sueños, así como las experiencias que deseas tener a lo largo de tu vida.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

### Autores

**Erin Yelland**, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

**Amy F. Hosier**, profesora asociada, Universidad de Kentucky

**LaVona S. Traywick**, profesora asociada, Universidad de Arkansas

### Revisores

**Dra. Rosalie Otters**, Universidad de Arkansas

**Dra. Lisa Washburn**, Universidad de Arkansas

## K-STATE

Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: Toma tiempo para ti*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

### Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3267S Noviembre de 2021