

L'ADAPTACIÓ SALUDABLE ALS CANVIS EN L'EDAT ADULTA

21 D'OCTUBRE DE 2025



CONFERENCIANT

Laura Rojas-Marcos (psicòloga)

Investigadora, docent, escriptora i doctora en Psicologia Clínica i de la Salut. Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Nova York. Màster en Psicologia Clínica per la Universitat de Medicina d'Albert Einstein de Yeshiva.

Decàleg per cuidar la salut mental en l'edat madura

La vida és canvi i el canvi és vida, tot canvia i res és inalterable. Deu claus per adaptar-se als canvis de manera saludable:

1. Conèixer-se un mateix (personalitat, forteses i febleses). Aprendre a acceptar el canvi com a part de la vida.
2. Identificar les emocions (positives i negatives), dir les coses pel seu nom i aprendre a escoltar el cos. Què et diu la intuïció?
3. Practicar hàbits saludables (bona alimentació; descans mental, físic i social).
4. Controlar els impulsos: aplicar l'autocontrol, la disciplina, el compromís i la força de voluntat.
5. Conrear relacions saludables. Identificar els estils de vinculació segurs i insegurs. Quines són les teves persones de confiança?
6. Identificar les estratègies d'afrontament: constructives i destructives (cercles viciosos i virtuoses).
7. Acceptar que no es pot controlar tot. Tenir, en la mesura que sigui possible, una actitud positiva, constructiva i curiosa. Relativitzar.
8. Prioritzar l'autocura, respectar els propis temps, posar límits i tenir clar quines són les pròpies necessitats sense deixar de cuidar els altres. Col·laborar i contribuir al benestar d'altres persones. Empatia i generositat.
9. Tenir un propòsit. Aprendre una cosa nova. Afrontar les pors i demanar ajuda. Atrevir-se i no deixar-se portar per la por i la vergonya. Explorar què es pot fer avui perquè el jo futur se senti orgullós.
10. Reflexionar i escriure sobre els propis assoliments i aprenentatges. Preguntar-se en quina por es va descobrir que s'és valent.