

Más información
en www.saraiva.es

Sin piloto automático. La importancia de introducir el cambio en el día a día

Lucía Saborido afirma que «si somos capaces de adaptarnos a los cambios y salir reforzados es cuando pasamos de la zona de confort a la zona de aprendizaje».

«Debemos acostumbrarnos desde pequeños a salir de nuestra zona de confort»

Lucía Saborido, directora de Saraiva, aboga por «romper estereotipos sobre personas mayores», sobre todo, en lo que respecta a su actitud ante el cambio. «A veces somos rígidos y nos da miedo, cuando realmente la vida es puro cambio. En algunos casos parece que a medida que nos hacemos mayores el rechazo a 'salir de la zona de confort' se va haciendo cada vez mayor», explica.

«Está claro que a medida que envejecemos vamos asentando rutinas en nuestro estilo de vida y una de las rutinas que deberíamos practicar desde niños es acostumbrarnos a salir de nuestra zona de confort, introduciendo de manera habitual cambios en nuestra vida -afirma Saborido-. Estamos hablando de desactivar ese piloto automático, de no coger siempre las mismas rutinas para ir a trabajar o al colegio, de no comer siempre las mismas cosas, de visitar nuevos sitios y, en definitiva, de improvisar».

En este sentido, la directora de Saraiva recalca que «salir de la zona de confort no implica hacer cambios radicales, sino ir aprendiendo poco a poco a introducir el cambio como algo habitual en nuestro día a día». Eso -afirma- «nos dota de una capacidad de adaptación muchísimo mayor y, puesto que a medida que la vida va pasando los cambios se van sucediendo, si somos capaces de adaptarnos y salir reforzados es cuando pasamos de la zona de confort a la zona de aprendizaje. En ese caso es cuando se produce un crecimiento personal».

VIDA SENIOR

Lucía Saborido

«El testimonio de Pilar es un claro ejemplo de adaptación al cambio. Muestra cómo una persona mayor también puede tener esa gran capacidad de adaptabilidad y puede vivir a gusto con el cambio permanente en su vida. Ojalá el día de mañana yo pueda también ser así»



Pilar Rioja, de 88 años, calcetando en el centro de día de Saraiva en Pontevedra. JAVIER CERVERA-MERCADILLO

Con la maleta a cuestas

► Pilar Rioja, de 88 años, es una de esas personas mayores 'nómadas' que conviven con sus hijos por turnos

MARTA BALO

PONTEVEDRA. Pilar Rioja nació en la localidad soriana de Covaleda, pero tras casarse se trasladó a Regumiel de la Sierra, en Burgos. Allí nacieron sus tres hijas y allí están buena parte de sus recuerdos. Sin embargo, ahora, con 88 años, tiene que repartir sus días entre Zaragoza, Burgos y Pontevedra, donde viven sus hijas.

La muerte de su marido, hace cinco años, y sobre todo un problema de movilidad que le obliga a usar muletas han desencadenado esta decisión. «Yo sola en casa

no puedo estar y, en vez de ir a un asilo, preferí estar con mis hijas», explica Pilar, quien ha recibido la primavera en Pontevedra. «Hace un mes que estoy aquí y espero estar dos o tres más», cuenta.

La hija con la que reside en la ciudad del Lérez es médico y trabaja en A Toxa. Por ello, mientras transcurre su jornada laboral, Pilar está en el centro de día de Saraiva. «Me vienen a buscar por la mañana y a las ocho ya me recoge mi hija -explica-. Estoy muy contenta porque las chicas son muy agradables». Además de estar

muy a gusto con el personal del centro, Pilar no se aburre: «Pinto, hago ejercicios de memoria, punto (está tejiendo una bufanda) y también gimnasia. Al principio tenía agujetas, pero ahora ya estoy en forma», comenta entre risas.

Cuando no va a Saraiva tampoco lo pasa mal. Y es que su hija aprovecha los fines de semana para enseñarle Pontevedra y sus alrededores. «Todo es muy distinto a Burgos, pero me encanta. He ido a Poio, a Combarro... No veía el mar desde mi luna de miel», recuerda. Aunque reconoce que prefería estar «quieta en un sitio», asegura que con sus hijas está «encantada».