# Apoyo ante el fenómeno del ‘‘cansancio de vivir’’ en la vejez

## *¿Qué es el “cansancio de vivir”?*

- Es una sensación persistente de que la vida ha llegado a su fin, aunque la persona siga viva físicamente.
- **No siempre está vinculada a sufrimiento** físico intenso o a experiencias traumáticas.
- Puede presentarse en personas que han tenido **vidas plenas**, pero sienten una desconexión progresiva con el sentido vital.
- Factores comunes:
    - Soledad dolorosa
    - Sensación de no importar o ser irrelevante
    - Restricción para expresarse
    - Cansancio existencial profundo
    - Temor a la dependencia absoluta

- **No implica desesperanza activa ni deseo de morir**, sino un lento "desprendimiento" del mundo y aceptación de que el viaje vital ha terminado, aunque la vida continúe.

## *¿Cómo ayudar al usuario ante el "cansancio de vivir"?*

**1. Validar su experiencia subjetiva**

- Escucha sin juzgar ni minimizar sus sentimientos.
- Permite que la persona exprese su malestar libremente.
- Transmite que sus emociones son comprensibles en su historia de vida y proceso de envejecimiento.
- Esto ayuda a que se sienta vista, respetada y comprendida.

**2. Acompañar empáticamente**

- Ofrece presencia emocional constante, sin intentar resolver su malestar.
- Crea un espacio seguro para que comparta pensamientos profundos, incluso tabúes.
- Tu acompañamiento puede ser un sostén frente a la desconexión existencial.

**3. Ayudar a reconstruir pequeños significados**

- Fomenta la realización de pequeñas actividades que aporten bienestar y conexión, como:

- Cuidar una planta
- Mantener una rutina diaria estructurada
- Compartir recuerdos con familiares o amigos
- Sentirse útil con tareas domésticas o familiares

- No se buscan grandes cambios, sino microexperiencias que reactiven el vínculo con la vida.

**4. Fomentar vínculos familiares y sociales**

- Facilita y promueve el mantenimiento de relaciones con familiares, vecinos y comunidad.
- Las relaciones significativas son clave para proteger contra el aislamiento.
- La conexión social puede ofrecer nuevas razones para seguir adelante, aunque el deseo de futuro sea limitado.

## *Recomendaciones*

- Mantén una actitud de respeto, paciencia y empatía.
- Evita minimizar o ignorar las emociones relacionadas con el cansancio de vivir.
- Sé un apoyo constante, ofreciendo compañía y escucha activa.
- Comunica a profesionales de salud cualquier señal de riesgo o cambio importante en el estado emocional del usuario.