

PARTICIPAR ES BUENO PARA LA SALUD PSICOSOCIAL DE LA PERSONA MAYOR

**No sólo hay que dar años a la vida
También vida a los años**

**Escuela de Bienestar Emocional
Agrupación de jubilados CODEM
Madrid, 11 noviembre 2025**



**VOLUNTARIOS
CULTURALES
MAYORES
de CEATE**

**Gonzalo Berzosa Zaballos
Presidente CEATE**

¿Por qué relacionamos participar con bienestar?

- 1. Porque la salud es bio-psico-social, OMS**
- 2. Porque todos vamos a vivir muchos años. Es una conquista social. El reto es vivirlos con bienestar y calidad de vida**

No depende sólo de los “genes” sino también de lo que hacemos cuando somos mayores.

El bienestar es un estado de armonía personal se manifiesta

- a) Llevarse bien con uno mismo. Sentirse útil**
- b) Mantener vínculos y relaciones. Sociabilidad**
- c) Estar presente en la vida comunitaria. Participar**

Del siglo XX al XXI, conquista de la longevidad

- Aumento de la esperanza de vida sin discapacidad
- La mayoría envejecerá con salud
- Algunos con enfermedad y dependencia

Ha cambiado el modelo de envejecer

Nuestros padres con la edad predominaban tres constantes:

1. **El inmovilismo físico, la inactividad
Abandono personal, pasividad, pereza**
2. **El inmovilismo cerebral, la indiferencia
Desinterés mental, apatía, aburrimiento**
3. **El inmovilismo social, el aislamiento
Incomunicación, soledad, encierro**

Este modelo ya no nos sirve.

El modelo actual incorpora el futuro: vivir muchos años

OMS, Organización Mundial de la Salud, ha proclamado dos mensajes:

A) La necesidad de fomentar el envejecimiento activo que lo definió en la II Asamblea del Envejecimiento celebrada en Madrid el 2002, como

“un proceso para optimizar oportunidades de salud, seguridad y participación con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”.

**B) A finales de 2019, la OMS declaró 2020-2030,
“la década del envejecimiento saludable”**

La OMS ha pedido que cambiemos la mirada de la vejez

- No orientarla solo hacia sus carencias, deficiencias y limitaciones**
- Sino incorporar también sus capacidades, posibilidades y recursos.**

Esto requiere incluir, como parte vital de su desarrollo, el aprendizaje, la capacitación en habilidades personales y desempeñar roles socialmente valorados.

Tres reflexiones ante la conquista social de la longevidad

1. Envejecer es cambiar

Pero no envejece a la vez el cuerpo y la mente

Envejecimiento cronológico, biológico, psicológico, social

2. Con la edad perdemos vínculos y relaciones. Déficit relacional

Y aumenta el tiempo que depende de uno mismo

3. Perder el interés por lo que nos rodea acelera el envejecer

**El deterioro cognitivo asociado a la edad se relaciona con
la pérdida de proyectos y propósitos personales**

“Una jubilación sin objetivos es una jubilación sin sentido”

Los proyectos son el termómetro de la salud psicosocial:

- Son un factor protector de funcionamiento cognitivo
- Favorecen la convivencia y las relaciones personales
- Facilitan el reconocimiento social, la estima personal

Tener proyectos es tener ilusión, tener deseos y pensar en el futuro. Tener algo que hacer mañana.

La evidencia científica relaciona la longevidad con tres situaciones a las que debemos dar respuesta:

- a. necesidad de estímulos
- b. necesidad de reconocimientos
- c. necesidad de tener el tiempo organizado

**La vida activa se nutre de proyectos personales
Cuando somos mayores necesitamos tener propósitos**

- Mantienen la actividad física, el cuidado personal y detiene la rigidez funcional (sarcopenia)
- Previenen el deterioro cognitivo asociado a la edad porque el cerebro necesita estar activo (estímulos)

Recuerda que una persona psíquicamente sana:

- Vive el presente, lo disfruta y lo comparte
- Asume su pasado con agradecimiento por lo vivido
- Piensa en el futuro con ilusión sin agobiarse

¿Qué nos aporta la participar en actividades?

Beneficia la salud física y psíquica porque posibilita:

- Seguir sintiéndose útil
- Tener estímulos e ilusiones
- Mantener relaciones sociales
- Salir de casa y superar el aislamiento y la soledad

En definitiva, estimula la actividad física y mental

Cuatro sugerencia para mantener la vida con proyectos

1. Procurar tener variedad de intereses
2. Participar en las actividades de la asociación
3. Dedicar tiempo a estar con otras personas
4. Reconocer lo bueno que tienes. No compararse con nadie

Tres pensamientos para llevarse a casa

1. Cambiar la mirada hacia la vejez. Lo ha pedido la OMS

**No orientarla solo hacia sus carencias, deficiencias y limitaciones
Incorporar sus capacidades, posibilidades y recursos**

2. Generar sentimientos de utilidad para frenar el edadismo

Incorporar en la vida cotidiana el reconocimiento

3. Cultivar la flexibilidad mental

Es la capacidad que tiene el cerebro para adaptar la conducta y el pensamiento a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas

Gracias por participar en la Agrupación de jubilados CODEM



presidencia@ceate.es