

LA MOTIVACIÓN GENERA ENERGÍA Y GARANTIZA EL BIENESTAR PERSONAL

**Pautas para mantener la motivación
ahora que soy mayor**

**Escuela de Bienestar Emocional
Agrupación de jubilados CODEM
Madrid, 21 octubre 2025**



**Gonzalo Berzosa Zaballos
Presidente CEATE**

No es fácil mantener la motivación cuando somos mayores por dos razones

- 1. Porque la ciencia nos ha regalado dos o tres décadas de vida una vez terminada la vida laboral pero carecemos de modelos de envejecimiento alternativo al que vivieron nuestros padres.**
- 2. Porque al hacernos mayores nos acompañan dos situaciones:**
 - a) Déficit relacional, pérdida de vínculos personales**
 - b) Aumento de la disponibilidad del tiempo personal**

La evidencia científica relaciona el bienestar en la vejez con tres necesidades a las que debemos dar respuesta:

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

¿Qué entendemos por bienestar emocional?

El bienestar emocional es un estado de armonía personal que se manifiesta en tres aspectos de la vida cotidiana:

- a) Sentirse bien con uno mismo. Aceptarse
- b) Mantener vínculos y relaciones gratificantes
- c) Estar presente en la vida comunitaria, sentirse útil

¿Qué entendemos por motivación?

“Es el impulso que lleva a realizar algo con el convencimiento de que mediante esa acción se va satisfacer una necesidad”

- No hay comportamientos sin motivación
- Motivación y carencia caminan juntas
- La motivación aumenta con la percepción de control

Necesitamos cambiar el modelo social del envejecimiento

Nuestros padres cuando se hacían mayores, vivían tres situaciones

- 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 sirve para nosotros

- No envejecen a la vez el cuerpo y la mente**
- Hay de diversidad de formas de envejecer**
- Tenemos pasado, presente y futuro**

Envejecer bien depende de lo que hacemos cuando somos mayores

Perder el interés por lo que nos rodea acelera el envejecer

La mente, que está siempre activa, piensa en negativo cuando vivimos la inactividad, el aburrimiento, el aislamiento.

La falta de motivación cuando se instala genera actitudes negativas:

- 1. la nostalgia del pasado**
- 2. el hastío del presente**
- 3. el miedo al futuro**

Algunos síntomas:

- Sentimiento de vacío, “desgana personal”**
- Desinterés por lo que nos gustaba hacer**
- Sentimientos de culpabilidad**
- Excesiva crítica y autocrítica**
- Irritabilidad cotidiana**

Es importante cuidar la motivación cuando nos hacemos mayores

Según la OMS el envejecimiento activo es: “un proceso para optimizar oportunidades de salud, seguridad y participación para mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”

Ha proclamado que 2020-2030, sea el Decenio del Envejecimiento Saludable con el objetivo de cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y al envejecimiento.

Necesitamos cambiar la ACTITUD ante el envejecimiento:

La actitud es la predisposición interna que lleva a reaccionar de una manera valorativa ante un estímulo determinado.

La actitud tiene tres cualidades:

- 1. Determinan cómo me comporto**
- 2. Tienden a ser estables**
- 3. Son aprendidas**

El nuevo modelo de vejez incorpora el futuro que se manifiesta con proyectos personales que responden a intereses.

Cuándo una persona está motivada?

- a. Cuando tiene un proyecto, un propósito, una meta**
- b. Cuando percibe que va consiguiendo la meta**
- c. Cuando otras personas lo saben y lo valoran**

Nada motiva más en la vida que las tareas bien hechas y valoradas por los demás. La motivación nace en uno y crece en relación a otros.

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**

La vida activa se nutre de proyectos personales

Tres sugerencia para mantener la motivación en la vida cotidiana:

1.Tener variedad de intereses. Flexibilidad, signo de salud mental.

El deterioro cognitivo no se debe sólo a la edad sino a reducción de conexiones. Cerebro se desarrolla por su uso se deteriora por desuso.

2. Cultivar relaciones gratificantes, amistades y grupos que nos importen.

Incorporar en las relaciones interpersonales el agradecimiento.

3. No compararse con otras personas ni con otras situaciones.

Valorar lo que tenemos y las cosas buenas que nos pasan cada día, pero como no ponemos atención, pasan desapercibidas.

**Recomiendo que, antes de dormir, seleccionemos dos cosas buenas que nos han pasado hoy y disfrutemos con el recuerdo.
Dormirás mejor y te despertarás con actitudes positivas**



Gonzalo Berzosa
presidencia@ceate.es