

Retos de la longevidad que vivimos: mantener la motivación y la flexibilidad mental

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

**Agrupación Jubilados CODEM
3ª sesión Junio 2025**



**VOLUNTARIOS
CULTURALES
MAYORES
de CEATE**

**Gonzalo Berzosa Zaballos
Presidente de CEATE
presidencia@ceate.es**

Recordemos lo que hemos tratado hasta ahora en las dos sesiones.

La memoria es una función cognitiva esencial para el aprendizaje y para la adaptación al entorno.

No podemos aprender sin recordar. La memoria tiene la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar información. Responde a “tres erres”.

Las "tres erres" de la memoria se refieren a las tres fases principales del proceso de memoria: registrar, retener y recuperar.

- **Registrar, implica la recepción y codificación de la información**
- **Retener, es el almacenamiento de esa información en la memoria**
- **Recuperar, implica acceder a la información almacenada**

Lo que nos llama la atención, lo que nos interesa, lo que nos interpela, lo que nos emociona se almacena mejor y resulta más fácil recordarlo.

Del siglo XX al XXI, conquista de la longevidad

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

La OMS ha pedido que cambiemos la mirada de la vejez:

- **no orientarla solo hacia carencias, deficiencias y limitaciones**
- **sino también hacia sus capacidades, posibilidades y recursos**

Esto requiere incluir el bienestar en el envejecimiento como un estado de armonía personal que se manifiesta en tres ejes:

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

Al hacernos mayores nos acompañan tres situaciones:

- a) Déficit relacional porque cambian los vínculos
- b) Aumenta el tiempo que depende de uno mismo
- c) Disminuyen los proyectos y actividades personales

**Reto: Realizar nuevos proyectos gratificantes y con sentido para mi
Porque una jubilación sin propósitos es una jubilación sin sentido**

- La vida activa se nutre de proyectos
- Son el termómetro de la salud psicosocial
- Facilitan el reconocimiento social, la estima personal
- Generan ilusión, deseos y tener algo que hacer mañana

La evidencia científica relaciona la longevidad con tres situaciones :

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

Dos sugerencias para vivir la longevidad con bienestar

1. Mantener la motivación personal.
2. Cultivar la flexibilidad mental.

1. “La motivación es el impulso que lleva a realizar algo con el convencimiento de que mediante esa acción se va satisfacer una necesidad”

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

¿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”

2. Cultivar la flexibilidad cognitiva o flexibilidad mental

- **Es la capacidad que tiene el cerebro para adaptar la conducta y el pensamiento a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas.**
- **Es la capacidad de pensar de una manera diferente, ante el cambio permanente en la sociedad y en la vida personal.**
- **Se ejercita manteniendo variedad de intereses**

El deterioro cognitivo no se debe sólo a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción del número de conexiones entre sí de las neuronas o dendritas que se producen por la interacción con el entorno, con otras personas y con actividades.

La flexibilidad mental es salud, al rigidez estereotipa la conducta

¿Cómo podemos mantener la motivación personal y fomentar la flexibilidad cognitiva ahora que vivimos la nueva longevidad?

Recomiendan a las personas mayores, entre otras, dos actitudes:

1. Cultivar emociones positivas como el optimismo y la gratitud

El Optimismo. Estado de ánimo para “ver la botella medio llena”

- **Actitud ante la vida, que permite enfrentar los problemas, con el deseo de poder solucionarlos.**

La gratitud. “Es de bien nacido ser agradecido”

- **Es el reconocimiento hacia alguien o algo. Es el sentimiento de aprecio por lo que tienes en tu vida, personal, familiar y social**

2. Mantener una actitud pro-activa, psíquicamente sana:

- **Vivir el presente**
- **Asumir el pasado con agradecimiento**
- **Pensar en el futuro con ilusión sin agobiarse**

Tres sugerencias para esta nueva etapa de la longevidad que podemos poner en práctica este verano de 2025

- 1. Incorporar en la vida cotidiana la cultura del reconocimiento**
 - **Valora lo que tienes. A menudo solo miramos lo que nos falta**
 - **No compararse con nada ni con nadie**
- 2. Procurar tener variedad de intereses**
 - **Desarrollar actividades que generen “el estado de Flow”**
 - **Cambiar rutinas cotidianas, el cerebro automatiza respuestas**
- 3. Practicar la autocompasión. Tratarnos con amabilidad**
 - **Escuchar lo que nos decimos para no devaluarnos**
 - **Desear que nos pasen cosas buenas. (SRAA)**

Vicente Aleixandre escribió cuando ya tenía 80 Años:

*“Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo.
Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y
participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final.*

*Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular
saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la
vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de
sentir. La capacidad de entusiasmo.*

*Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven.
Mientras se vive hay que esperar la vida”*

Gracias por escucharme



Gonzalo Berzosa
presidencia@ceate.es