

Vivir muchos años es una conquista social
Una jubilación sin objetivos es una jubilación sin sentido

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

Agrupación Jubilados CODEM
2ª sesión Mayo 2025



**VOLUNTARIOS
CULTURALES
MAYORES
de CEATE**

Gonzalo Berzosa Zaballos
Presidente de CEATE
presidencia@ceate.es

¿Porqué reflexionar sobre la jubilación?

Porque es una nueva y larga etapa en la vida.

Porque es una transición y conlleva cambios.

Porque no coincide la jubilación con la vejez.

Porque el tiempo cobra una nueva dimensión.

Muchos estudios aseguran que la jubilación es uno de los hechos más significativos en la vida de las personas del siglo XXI.

Pueden generar tres actitudes negativas:

- la nostalgia del pasado
- el hastío del presente
- el miedo al futuro

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**
- **Algunos con enfermedad y dependencia**

Vivimos una conquista social, que ha cambiado el modelo de envejecer.

El modelo antiguo sólo tenía pasado y presente

El modelo actual incorpora el futuro: vivir muchos años

El reto es vivir muchos años con bienestar y calidad de vida

Porque envejecer bien también depende de uno mismo

Un envejecimiento sin objetivos, es un envejecimiento sin sentido

Ha cambiado la trayectoria vital

Envejecer bien no depende sólo de los “genes” sino también:

- **de lo que hacemos cuando somos mayores y**
- **de lo que hemos hecho en años anteriores**

No es fácil envejecer bien porque carecemos de modelos

Nos podemos enfrentar de distintas maneras:

- a) Envejecimiento negado, rechazado**
- b) Envejecimiento protestado, rebelde**
- c) Envejecimiento deprimido, aislado**
- d) Envejecimiento activo, positivo**

Al hacernos mayores nos acompañan tres situaciones:

- a) Déficit relacional: pérdida de vínculos**
- b) Aumenta el tiempo libre: ocio**
- c) Carencia de proyectos personales**

Reto: “Realizar nuevos proyectos o compartir actividades”

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**

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

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

Tener proyectos es bueno para la salud psicosocial

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

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**

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**

**Alégrate, de tus realizaciones y de tus proyectos.
Acepta con serenidad el consejo de los años y
renuncia sin nostalgias a los dones de la juventud.
Fortalece tu espíritu para que no te destruyan
inesperadas desgracias. Pero no te crees falsos
infortunios. Muchas veces la tristeza es producto
de la soledad. Sin olvidar una justa disciplina, sé
benigno contigo mismo. Lucha por ser feliz”**

**Consejos de la edad. Inscripción fechada en 1692, encontrada
en una tumba de la vieja iglesia de San Pablo de Baltimore**

Gracias por participar en la Escuela de Bienestar



**VOLUNTARIOS
CULTURALES
MAYORES
de CEATE**

presidencia@ceate.es