



La Golden Age de la tercera edad: necesidades, particularidades y ayuda psicosocial.

Luis Bernabé Comino

Psicólogo, profesor Universidad Autónoma de Barcelona y consultor especialista en Recursos Humanos



Visualiza una persona mayor atendida en un sociosanitario o una residencia de mayores ...
¿Cómo la ves?





¡Imagina que eres
tú!



¿Tienes claro cómo va a ser tu Golden Age?



Piensa en una
persona mayor que
te llame la atención
positivamente

...

un referente







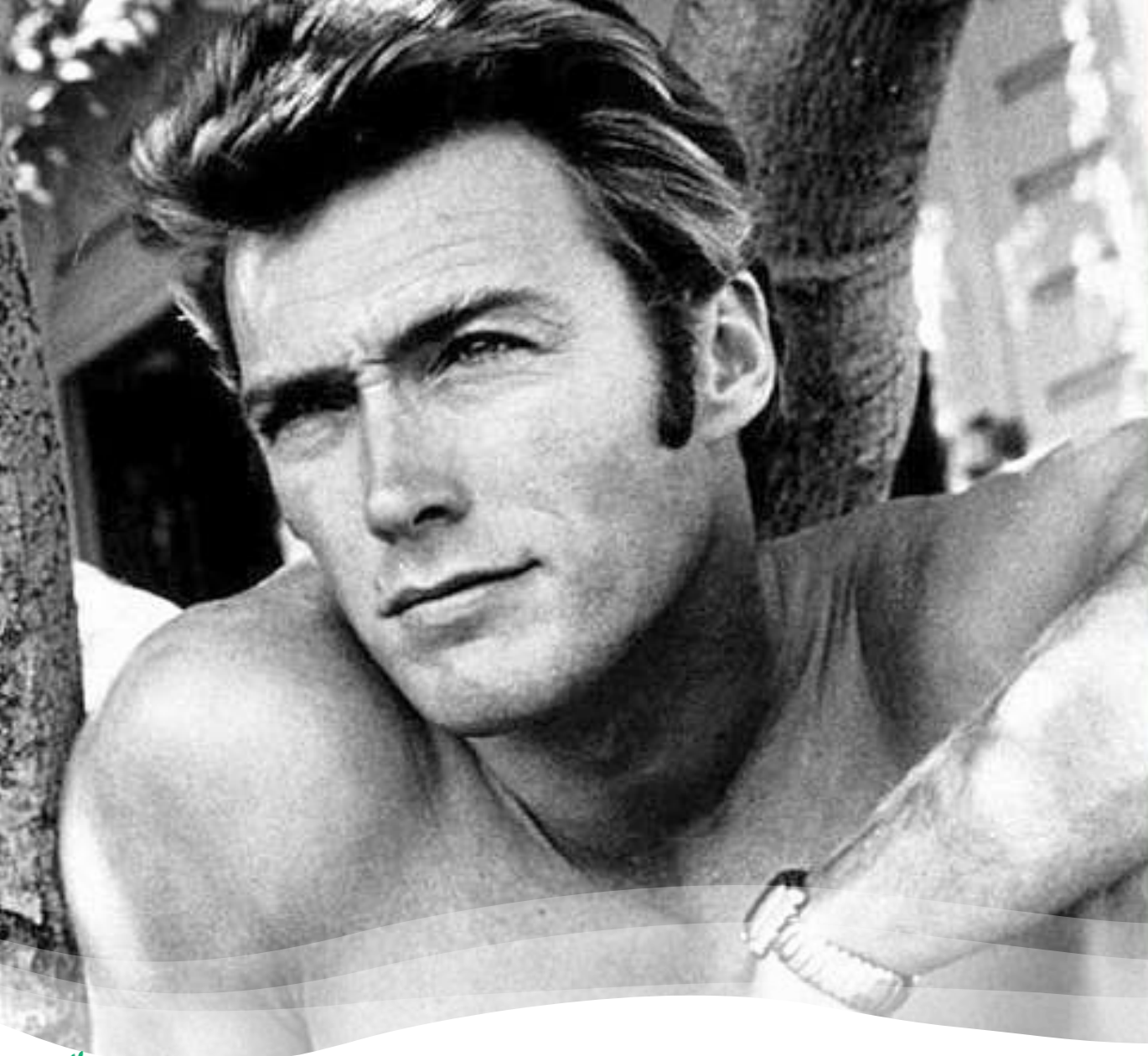




Willie Rosario, 100 años







Clint Eastwood, 91 años



Angela Lansbury, 95 años





1. ¿Qué tienen en común?
2. ¿Por qué siguen trabajando?
3. ¿Por qué están ahí?



¿Sentido, Propósito, Proyecto?



**VIKTOR EL HOMBRE
FRANKL EN BUSCA
DE SENTIDO**



Herder



La vida se vuelve insoportable por
la falta de sentido y propósito

Viktor Frankl



Nuestra última libertad es que, a pesar de nuestra situación física en la vida, ¡siempre estamos libres de escoger nuestros pensamientos!

Viktor Frankl



¿Tienes claro cómo va a ser tu Golden Age?

La Golden Age

Etapa de la vida que puede estar llena de **oportunidades**, **crecimiento** personal y calidad de vida, donde se puede aportar **valor** a la comunidad y disfrutar de una **vida activa**.





F. Miralles y Héctor García.
Okinawa

¿Hacemos un ejercicio?

1. ¿Por qué te pueden pagar o recompensar?
2. ¿Qué sabes hacer bien?
3. ¿... lo que el mundo necesita?
4. ¿Qué es lo que amas?

1. ¿Por qué te pueden pagar o recompensar?

Trabajo

2. ¿Qué sabes hacer bien?

Vocación

3. ¿... lo que el mundo necesita?

Misión

4. ¿Qué es lo que amas?

Pasión



Deterioro

FÍSICO

COGNITIVO

RELACIONAL



Etapas

TEMPRANA

INTERMEDIA

AVANZADA



Necesidades

FÍSICAS

PSICOLÓGICAS

SOCIALES



Necesidades

Acceso a cuidados **salud** básica,
actividades **físicas** adaptadas, **nutrición**
adecuada

Mente **activa**, bienestar **emocional**,
abordar **soledad**, la falta de **estímulos**,
propósito

Relaciones, **integración** social,
pertenencia comunidad, **apoyo** mutuo,
sentido de **ayuda**, **colaboración**,
aportación **valor**



Ejemplos

Grupos caminatas, **gimnasia** mayores, **revisiones** salud gratuitas centros salud, **centros de día**, **residencias modulares**, **telemedicina**, **atención domiciliaria**, ...

Mentoría intergeneracional, **arteterapia**, **terapia ocupacional**

Clubes de mayores, **voluntariado** (tiempo y experiencia), **huertos** comunitarios mayores y jóvenes, “**Vecino mayor**”, **eventos** lúdicos locales, **clases tecnología**, **días de comunidad**, ...





AR

Reconocimiento

Relación

Seguridad

Básicas

Sentido, desarrollo personal,
satisfacción metas personales,
actividades significativas

Escucha, respeto, reconocimiento,
aprecio por sus logros y sabiduría

Sentimiento pertenencia,
comunidad, relaciones sociales

Estabilidad, acceso
Servicios médicos, entorno seguro

Salud, alimentación, vivienda





Lo que no se mide no existe

Mayor 65 años



26,7%

2024

- A Coruña: 300m - 26,5%
 - Lugo: 140m - 31,1%
 - Ourense: 130m - 33,5%
 - Pontevedra: 150m - 24,6%
-
- España: 9,5M - 20%

Mayor 65 años



40 %

2050

- A Coruña: 400m - 40%
- Lugo: 180m - 44%
- Ourense: 170m - 48%
- Pontevedra: 210m - 35%

- España: 15M – 34%

Algunos apuntes

1. **CCAA** con gran **envejecimiento**
2. **Incremento** significativo personas mayores de 65 años en las próximas décadas.
3. Porcentaje de personas mayores de 65 años que **representará casi el 40%** del total.
4. Envejecimiento es notable, especialmente en las **zonas rurales**.
5. **Ourense y Lugo** serán las provincias más envejecidas de Galicia, con casi la mitad de su población mayor de 65 años en 2050.
6. España rápido envejecimiento de la población debido a la baja tasa de natalidad y al aumento de la esperanza de vida.





1. Cuántas personas municipio
2. Perfil personas mayores
3. Perfil del municipio: actividades
4. Cómo escucharlas
5. Qué tipo de acciones podemos emprender
6. Recursos

Algunas conclusiones

1. Envejecimiento acelerado

- Aumento significativo mayores de 80 años
- Colectivo Vulnerable: S. Sociales y sanitarios

2. Desafíos atención

- Necesidad de **cuidados a largo plazo**
- Servicios salud más **especializados**
- Apoyo **psicosocial**

3. Oportunidades Municipios

- Prepararse **cambio** demográfico
- Necesidades básicas, calidad vida y **bienestar integral.**



Implicaciones

1. Sanidad

- Aumento demanda servicios sanitarios
- Cuidados a largo a plazo

2. Economía

- Impacto pensiones
- Impacto mercado laboral
- Sostenibilidad sistemas de bienestar social

3. Vivienda

- Adaptar viviendas y entornos

4. Tecnología

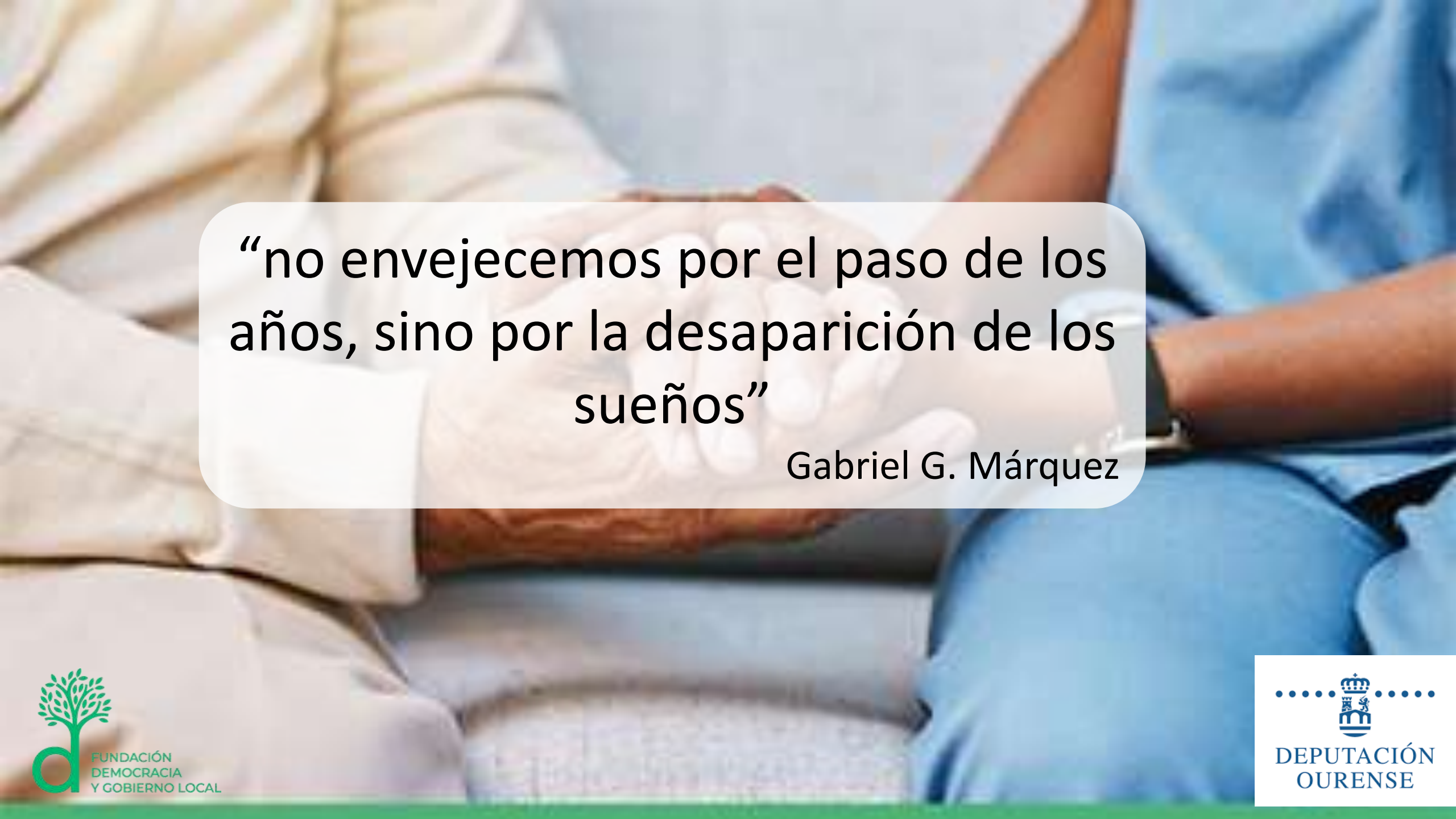
- Asistencia a personas mayores.
- Calidad de vida



Ideas finales

1. Trabajar por una Golden Age con **sentido**
2. **Aprovechar** sus **capacidades** y talento
3. **Conocer** el perfil de adulto mayor
4. Perfil del **municipio**
5. Programas **escucha, participativos e innovadores**
6. Abordar necesidades **emocionales y sociales**
7. **No** hacerlo **solos**: plan global, red municipios, AAPP, público-privado
8. Qué hacen en el mundo (incorporar ideas)
9. Aprovechar **oportunidades**
10. **Urgente.**





“no envejecemos por el paso de los años, sino por la desaparición de los sueños”

Gabriel G. Márquez

¿PREGUNTAS?



Llamada a la acción

Una idea concreta que puedas hacer
o lanzar ¡ya !



Municipios pequeños

- Servicios de Calidad puede incentivar a las familias a permanecer municipio
- Enfoque integral y colaborativo

Beneficios a largo plazo

- Mejora economía local
- Rejuvenecimiento municipio
- Fortalecimiento tejido social

Ventajas

- Comunidad más unida
- Todos se conocen, apoyo mutuo
- Mayor contacto naturaleza, menos estrés

Desventajas/retos

- Menos recursos
- Menor acceso servicios especializados
- Limitaciones transporte
- Menos opciones ocio y actividades



¡GRACIAS!