



# 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







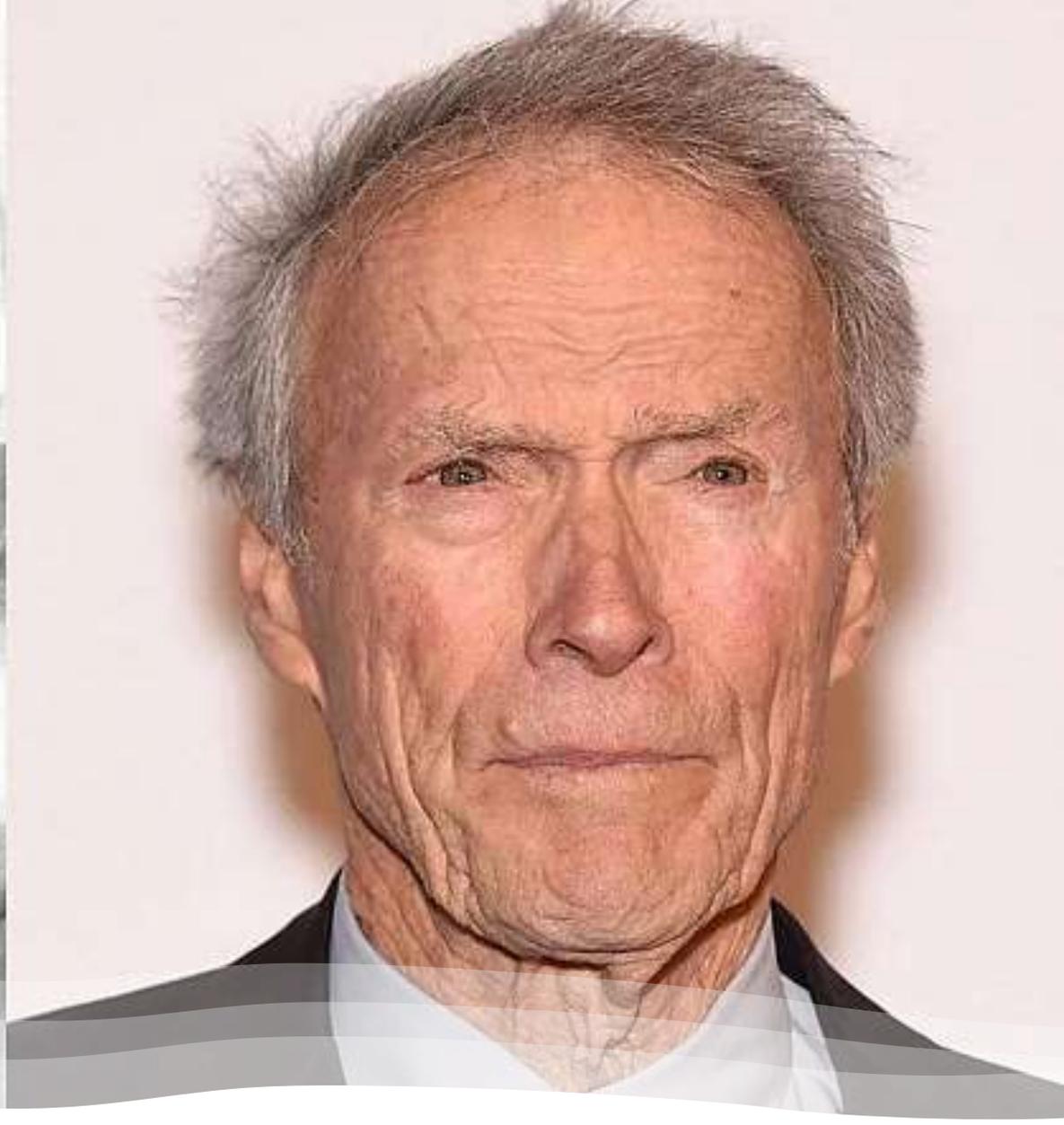
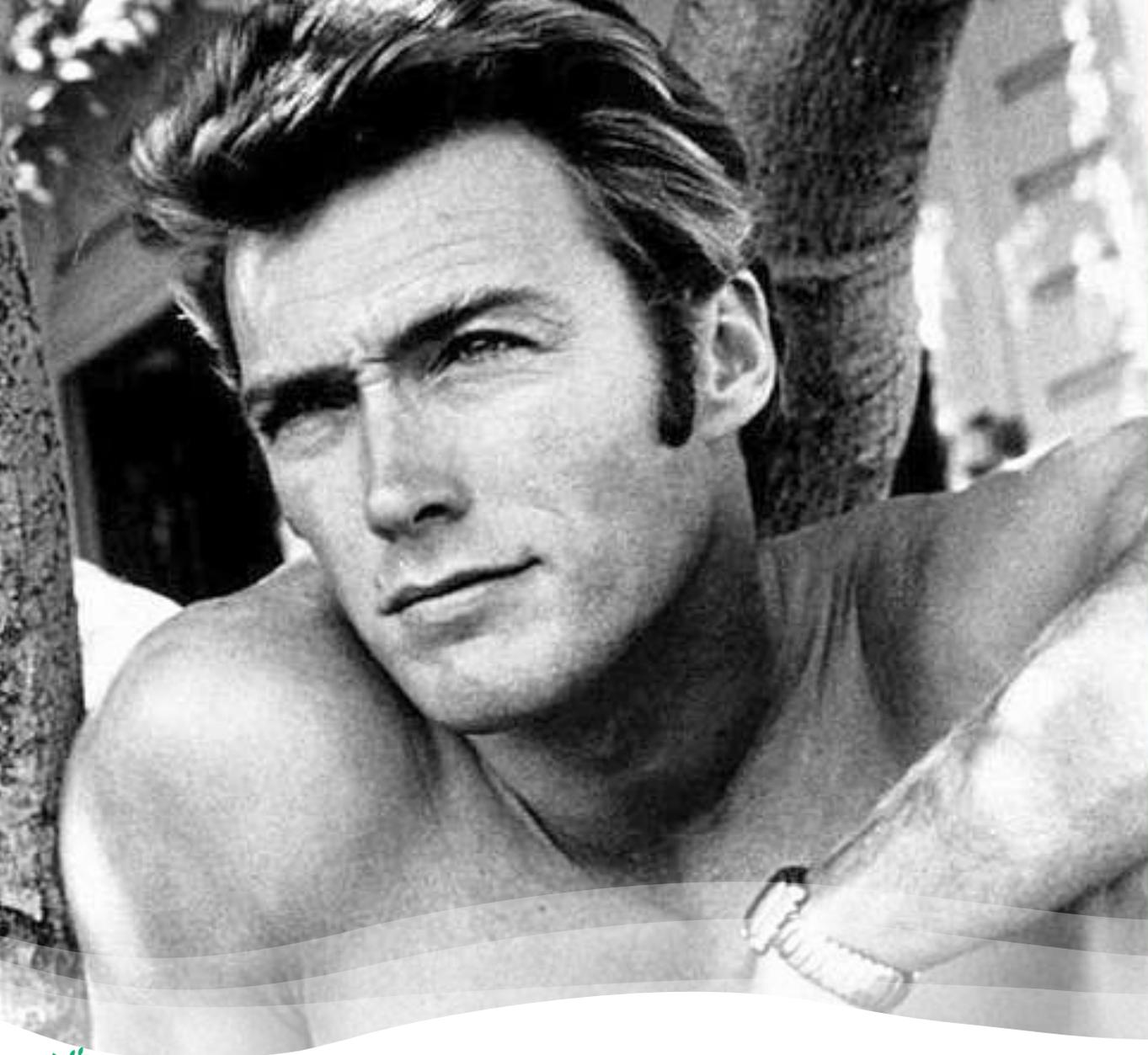




Willie Rosario, 100 años







**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

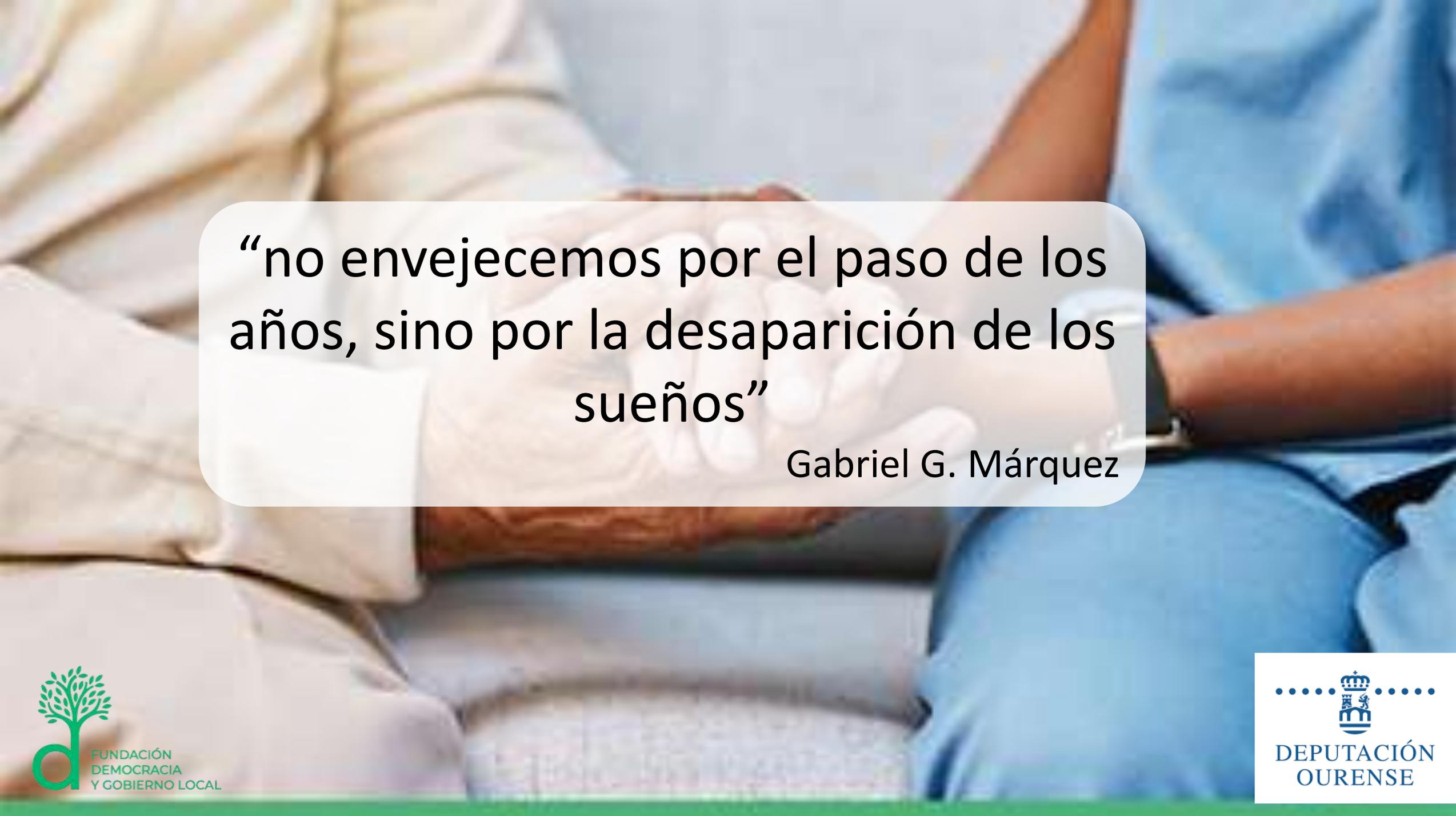
- Asistencia a personas mayores.
- Calidad de vida



## 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!