Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Primera Sesión.

Buenas tardes.

Agradezco la invitación, soy amigo y admirador de SUPO.

El objetivo de esta Escuela es acompañar a los equipos responsables de las Agrupaciones, para seguir cumpliendo la tarea que tienen y ésta es fomentar una vida activa relacionada y comprometida, porque eso es la base del bienestar, por eso esta Escuela se llama Escuela de Bienestar Emocional.

El tema que nos planteamos hoy es cómo superar la desorientación, el desánimo y el miedo que frena la vida activa relacionada y comprometida de los Miembros de SUPO. Esto es lo que voy a iniciar como primera sesión, dirigida a todos vosotros que sois los responsables de las Comisiones de Agrupación, con el objetivo de llegar a todos los Miembros de la base social de SUPO.

Los responsables de las Comisiones tienen que estar motivados, activos e ilusionados porque si no lo están, difícilmente van a estar las Agrupaciones, porque nadie da lo que no tiene, por eso el subtítulo de esta Escuela es “Juntos mantenemos la ilusión”.

Este Proyecto surgió porque estamos viviendo una situación especial por esta pandemia, que tiene dos denominadores comunes en todo el mundo, el aislamiento y la inseguridad, esto está generando mucho problema en todas las personas y especialmente a los Séniors.

La inseguridad mata la motivación y el aislamiento, al no permitir la socialización hace que se destruya la autoestima. Esta situación favorece un cierto malestar psicológico que se llama desmotivación. No podemos estar pasivos hay que mirar adelante, toda Organización es dinámica, y lo que es dinámico solo tiene dos movimientos, o se desarrolla o se deteriora, por eso preocupa que SUPO se quede quieta. Las Organizaciones Inteligentes aprenden y cambian y como SUPO lo es, nos hemos planteado este modelo de juntarnos para reflexionar y pensar juntos que vale la pena cumplir los tres objetivos: vida activa, vida relacionada y vida comprometida.

La situación puede estar generando dos aspectos muy negativos: primero, la vivencia de un cierto malestar psicológico que nos produce ansiedad, tristeza, enojo, desinterés. Segundo, que aparezcan síntomas peligrosos, los melancólicos que pueden ser antesala de depresivos, nos produce desmotivación sentimientos de vacío.

Los Séniors no podemos caer en estas redes malignas, desmotivadoras y empequeñecedoras.

Estamos viviendo una conquista social. La Organización Mundial de la Salud lo ha llamado Envejecimiento Activo, un nuevo modelo de ser mayor. No es el modelo de nuestros padres y abuelos, ellos se enfrentaban a tres constantes que dominaban en su vida:

* Inmovilismo físico, gran problema porque puede generarnos sarcopenia que nos mata la ilusión de vivir, pues aminora el cuerpo.
* Inmovilismo cerebral, la indiferencia, el desinterés mental.
* El inmovilismo social, el aislamiento, la incomunicación, la soledad, el encierro.

Este modelo antiguo no es el que tenía SUPO.

Según la Organización Mundial de la Salud, define la “Salud” no como ausencia de enfermedad sino como un estado positivo que incluye tres aspectos: vida activa, vida relacionada y vida comprometida, por eso el bienestar es un estado de armonía personal y social. Esta Escuela de Bienestar Emocional tiene que dar respuesta a los tres ejes que constituyen el bienestar de una persona y esperamos haberlo conseguido al término de la misma, porque la vida es siempre aprender y uno empieza a envejecer cuando deja de aprender.

El bienestar tiene tres ejes. Primero, llevarme bien conmigo mismo y conocerme, segundo, mantener buenas relaciones con la gente que me rodea; tercero, estar presentes en la sociedad y tomar decisiones. Esto es lo que esta Escuela quiere plantear, ser personas protagonistas en la sociedad española, no espectadores.

SUPO tiene recursos para conseguir que ser Séniors valga la pena, que vivir muchos años es una conquista, que todas las personas de la ONCE van a vivir muchos años, y el reto es vivirlos bien.

Voy a referirme brevemente a tres recursos. Primero, lo tenemos nosotros mismos, el poder de la mente, nuestro cerebro confía que podemos seguir siendo personas activas, pensar que vamos a salir de ésta. El segundo, es la fuerza de la comunicación, unidos mantenemos la ilusión. Es el eslogan de la Escuela. Tercero, la energía que nos va a dar realizar pequeños proyectos de grupo. A partir de enero tenemos seis meses para hacer pequeños proyectos y tenemos recursos.

Los neurólogos han comprobado que el deterioro cognitivo no se debe a la edad. El cerebro necesita estar activo durante toda su vida y se desarrolla durante toda la vida con la actividad, con las relaciones, los proyectos. El cerebro se deteriora por el desuso, no tener actividad, no tener relaciones, por no tener vínculos ni encuentros, no tener estímulos.

Durante las ocho sesiones les voy a mandar tres píldoras distintas, anti efectos negativos, se pueden tomar sin receta, no tienen efectos secundarios, se pueden tomar las tres a la vez y se pueden tomar varias veces al día. Las tres de esta sesión son:

* Alimentar el cerebro, oír música, incluir conferencias, oír noticias de todos los temas, políticos, religiosos, leer, estudiar. El cerebro se desarrolla con la variedad, lo que es uniforme es monótono.
* Aprovechar la fuerza y energía que da la comunicación.
* Cuidar el buen ánimo, éste en las Agrupaciones crea un clima de crecimiento.

Queridos amigos Séniors de SUPO tenemos las tres píldoras para este primer mes, dos para ti y otra para la Agrupación, para ti, alimenta tu cerebro, cuida tu buen ánimo y para la Agrupación, genera comunicación.

Cumplo mis veinte minutos con dos pensamientos, primero de Séneca “No hay vientos favorables para el que no sabe dónde va” y el otro de Heródoto “Recuerda tu estado de ánimo es tu destino, tu futuro”. Siguiendo a Séneca, SUPO sabe dónde va, va a construir el edificio del Bienestar Emocional, haciendo que seamos cada día más activos más relacionados y más comprometidos, y el segundo pensamiento de Heródoto, SUPO tiene que mantener un buen estado de ánimo en cada uno y eso se transmite.

Gracias por asistir a la Escuela de Bienestar Emocional, para mí va a ser un placer compartir con ustedes las actividades, los proyectos y las ilusiones.

Gracias