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

Envejecer es cambiar. Autocuidado físico y mental.

El tema que vamos a tratar hoy sigue en la línea de optimizar los recursos personales, garantizar nuestro bienestar, el compromiso social y una mejor calidad de vida en las Agrupaciones a las que dedicamos nuestro tiempo y nuestro proyecto.

No envejecen a la vez el cuerpo y la mente. Hay que prepararse para adaptarse a los cambios, estos generan resistencia, y es un factor protector el optimizar nuestros recursos para adaptarnos a los cambios que el desarrollo personal y mental conlleva. Lo importante del cambio es saber qué dejar y qué hay que añadir.

El aumento de nuestra esperanza de vida. Nos hacemos mayores con más recursos personales, formativos, económicos, mejor salud, con mayor capacidad de adaptación, mayores niveles de autonomía. También hay que destacar que vivimos rodeados de recursos sociales, SUPO es uno de ellos, que nos aporta muchas oportunidades. Nos hacemos mayores de otra manera. Se puede cambiar cuando se dan tres cosas: primera, tener ilusión, segunda, desear vivir y hacer ese cambio y tercero, confiar en uno mismo. Es importante la flexibilidad mental para poder adaptarnos a las nuevas situaciones. Por eso decimos que envejecer es cambiar y que la garantía está en una conducta flexible y una mente abierta y flexible. No envejece a la vez el cuerpo y la mente, no es lo mismo el envejecimiento cronológico, el psicólogo, el biológico, ni el social. Envejecer, ser adulto activo, relacionado y comprometido, depende mucho de uno mismo.

El cuerpo tiene la regla de la actividad y la mente de la plasticidad, de la estimulación, del aprendizaje, del control de los pensamientos, de las decisiones, de la capacidad de priorizar. La mente es como un músculo cuanto más lo ejercitas, se vuelve más fuerte y flexible.

Todos tenemos presente, pasado y futuro, con la edad el futuro se ve más cercano. La Escuela de Bienestar Emocional de SUPO quiere aportarnos vivir el pasado con aceptación, el presente con ilusión y programar el futuro con esperanza.

La segunda parte de este encuentro hace referencia al autocuidado, éste está basado en el autoconocimiento, mantener un estado de bienestar físico y psicológico. Por tanto, el autocuidado tiene que ver con el cultivo de tres cosas: llevarme bien conmigo mismo, mantener una buena relación con los que me rodean y participar en la vida social.

El autocuidado tiene que ver con la aptitud y la actitud. La aptitud, la capacidad para realizar una actividad, tiene que ver con el saber, con el conocimiento. La actitud tiene que ver con la predisposición. También tenemos que tener en cuenta el autocuidado corporal y mental.

Vamos a terminar dando las tres píldoras que nos van a ayudar al autocuidado físico y mental.

* Mantener la actividad física para frenar la sarcopenia.
* Mantener la mente activa. El cerebro se desarrolla toda la vida por su uso.
* Fomentar la autoconfianza. Recordar nuestras capacidades y nuestros recursos.

Gracias por asistir a esta Escuela de Bienestar Emocional.