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

La importancia de pensar en el futuro con actividades que fomenten la identificación con SUPO.

En esta octava sesión, que es la última, vamos a reflexionar sobre el siguiente tema: La importancia de pensar en el futuro con actividades que fomenten la identificación con SUPO.

¿Por qué pensar en el futuro?, porque el futuro es como el termómetro del bienestar de una persona mayor. Ha cambiado el modelo de ser persona mayor, no tiene nada que ver con el de nuestros padres y abuelos. Hemos dicho muchas veces que el envejecimiento satisfactorio no depende sólo de los genes, sino que depende mucho de lo que yo hago, de lo que he hecho antes y de lo que proyecto hacer mañana, por eso uno envejece como ha vivido, pero uno puede proyectar un futuro saludable y gratificante en la medida que planifique proyectos que sean significativos para uno y generen bienestar.

Todos nosotros estamos implicados en un proyecto que se llama SUPO, es un proyecto que desarrolla actividades en las que participamos para mantenernos activos, para ser personas relacionadas y protagonistas en la sociedad. El que tiene proyectos tiene ilusión, tiene deseos, tiene algo mañana, por eso hemos planteado la última sesión con el inicio de las sesiones una y dos, definiendo claramente que no es lo mismo el envejecimiento biológico, que tiene que ver con mi cuerpo con mi carné de identidad, que el envejecimiento psicológico y social, éste tiene que ver con las ilusiones, con los deseos y los proyectos. Por eso un envejecimiento sin objetivos es un envejecimiento sin sentido.

En esta Escuela de Bienestar Emocional hemos trabajado la importancia de vivir en armonía con uno mismo, con la gente que me rodea y con la sociedad en la que vivo, por eso hemos dicho que una persona mayor que tiene un envejecimiento satisfactorio, en ella se cumplen tres condiciones:

* Vive el presente sin angustia.
* Asume su pasado sin remordimientos ni nostalgias.
* Piensa en el futuro con ilusión.

Para eso vamos a intentar terminar el ciclo con una nueva idea que es la siguiente, si quieres que te pasen cosas buenas, propícialas, piénsalas, deséalas, proyéctalas en tu vida.

Hay que proyectar nuevas actividades para seguir siendo personas activas, relacionadas y comprometidas. Tenemos que buscar entre el colectivo de los Miembros de SUPO actividades que tengan que ver con vuestra experiencia vital positiva, que esas serán actividades gratificantes que os van a generar bienestar y van a acumular experiencias para estar motivados.

La Motivación la conseguimos cuando se cumplen tres factores:

* Que sea un proyecto que tenga principio y final, porque todo lo que se termina genera estima.
* En el desarrollo de la actividad es importante que yo tenga control de lo que hago, que me guste y lo apoye.
* Que me valore a mí mismo, y que también me lo reconozcan los demás.

Tenemos que distinguir dos conceptos en nuestras actividades, uno es la motivación que es personal, y el otro es el compromiso que es grupal.

La importancia de pertenecer a SUPO va a depender del compromiso con el grupo, en definitiva, con la identificación de cada uno de sus miembros con SUPO. Tenemos unas tareas con objetivos comunes, con metas que nos hemos propuesto, unos proyectos que estamos realizando, todo hace que aumente el sentido de pertenencia y crece la identificación con la asociación. El sentido de pertenencia surge con la comunicación fluida, con una actitud positiva, reconociendo y valorando lo que otros hacen, y con ello se favorece las relaciones interpersonales positivas.

Las noticias, los avisos, la información, incluso las críticas siempre llegan mejor en un grupo cuando se trasmiten a través de una buena comunicación.

George Bernard Shaw dijo “bajo la clave adecuada se puede decir cualquier cosa; bajo la clave equivocada, nada vale. Acertar con la clave es lo esencial”.

La clave adecuada responde a tres puntos:

* La comunicación tiene que ser clara y abierta entre todos los Miembros.
* Tiene que haber un lenguaje común aceptado por todos.
* La información tiene que ser constante para evitar rumores.

La comunicación es como el eco, por eso si a una persona no le gusta lo que recibe de otra, yo le pido que preste atención a lo que emite porque en general las personas nos devuelven lo que nosotros emitimos.

Hay una escalera que yo defino como “la escalera de la participación”, tiene cuatro peldaños y una alfombra que la recubre que se llama “comunicación”. Los cuatro peldaños son:

* Información.
* Opinión.
* Decisión.

Podemos decir: si yo informo, tu puedes opinar y cuando una persona opina decide y si uno decide, actúa.

Gracias por participar en la Escuela de Bienestar Emocional.