



mundo silver

Jóvenes de avanzada edad





Encuentra tu
propósito en esta
nueva etapa
de la vida



Contenido

Módulo 1: Superando los obstáculos del cambio: claves para adaptarte y crecer.

- A. Las necesidades indispensables que no puedes dejar de lado.
- B. Cómo reorganizar tu vida: El papel de los hábitos y las rutinas.
- C. Descubre el verdadero significado de “empezar por mí” y cómo puede impulsar tu crecimiento personal.

Módulo 2: Estrategias para visualizar oportunidades en medio de la incertidumbre del futuro.

- A. Aprende a ampliar tu perspectiva e identifica nuevas opciones.
- B. En busca de significado: Elementos para encontrar tu propósito.
- C. Los pasos esenciales para pensar en ti, planear y reinventarte: Una guía práctica.

Módulo 3: Mantenerse activo después de pensionarse: ¿Por qué es tan importante?

- A. Cómo generar constante crecimiento en tu cerebro: 4 características esenciales.
- B. Claves para mantener la motivación y energía a lo largo del tiempo.
- C. Soledad no deseada: Descubre cómo cuidar tu salud emocional y sentirte mejor.



Módulo 1: Superando los obstáculos del cambio: claves para adaptarte y crecer

- El cambio es una constante en la vida.
- Necesidad de seguridad te lleva a querer mantener las cosas estáticas.

- ¿No será mejor arriesgarte a vivir más y vivir mejor?
- ¿Valdrá la pena la incomodidad temporal para alcanzar una forma más auténtica de vivir la vida?

Temes al futuro y dejas de tener apertura a la novedad olvidando la curiosidad.

A. Las necesidades indispensables que no puedes dejar de lado.



Crecimiento



Conexión



Variedad



Significado



Seguridad



Contribución



CRECER



¡Proyecta estar siempre creciendo!

CONTRIBUIR



¡Tú contribuyes, sé consciente de cómo lo haces!

B. ¿Cómo reorganizar tu vida?: el papel de los hábitos y las rutinas.

¿Cuántas veces le has pedido a la vida tener más tiempo?





Costumbre
No te ves haciendo algo diferente, porque has dedicado tu vida a esa ocupación, a tu familia, a otros.

Rutina, trabajo, familia:
te lleva a dejarte a un lado y no es posible empezar lo que has querido.





Me
desayuno
y quedo
libre

Negativo

Positivo

Neutro



Rutinas y hábitos
te hacen en gran
medida quién eres...

Y LOS PUEDES CREAR



C. Descubre el verdadero significado de “empiezo por mí” y cómo puede impulsar tu crecimiento personal.

NUNCA es tarde para pensar en ti

Pensar en ti:
es RESPONSABLE
NO es egoísta

¿Qué necesitas para Empezar por ti?

- Autoconocimiento y autocuidado.
- Haz del cuidado una forma de dar gracias por tu existencia y honrar tu vida.
- Vive y decide con conciencia.
- Identifica aspectos fijos y creencias de tu identidad para reinventarte.
- Piensa y proyéctate en las diferentes áreas de la vida.
- “Sé el cambio que quieres en la vida” Gandhi



“Empiezo a cuidarme porque quiero generar momentos significativos en mi vida, porque quiero ser ejemplo para otros, porque sé que si me cuido y si puedo identificar más claramente lo que necesito, puedo ser mucho más feliz y al ser más feliz, irradio una energía y un amor, que se proyecta a otros.”

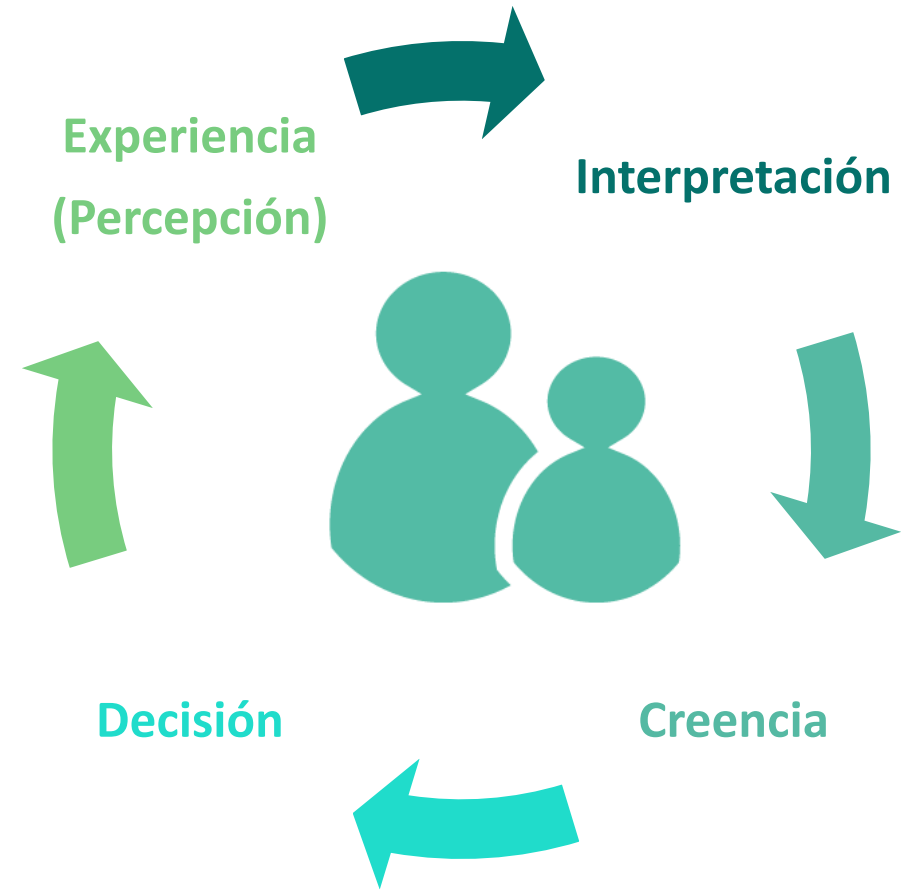
Guía de autocuidado, Sandra Zea





Módulo 2: Estrategias para visualizar oportunidades en medio de la incertidumbre del futuro.

A. Aprende a ampliar tu perspectiva e identifica nuevas opciones



¿Será ésta la
ÚNICA manera de
ver tú vida?



ó ¿Hay otras
formas?

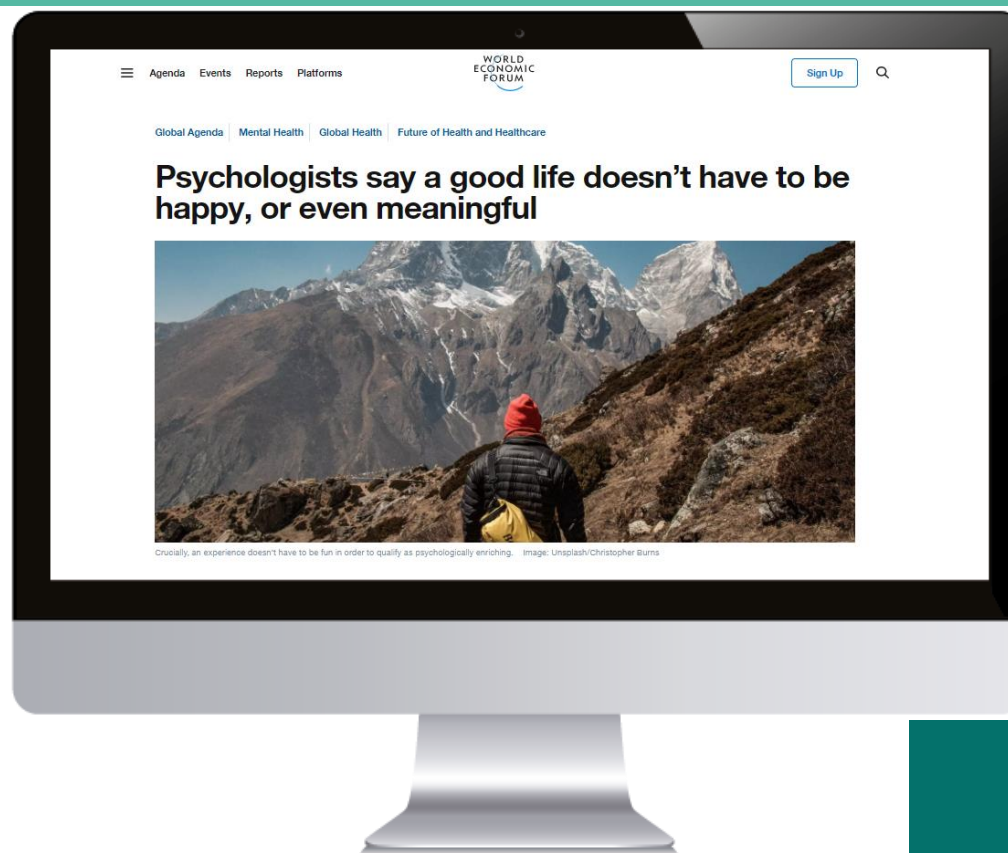


¿Qué es vivir una buena vida?

Formas de experimentar la felicidad
(Filosofía Aristóteles):

Basado en el placer, confort,
estabilidad, fuertes vínculos sociales:
Hedonismo

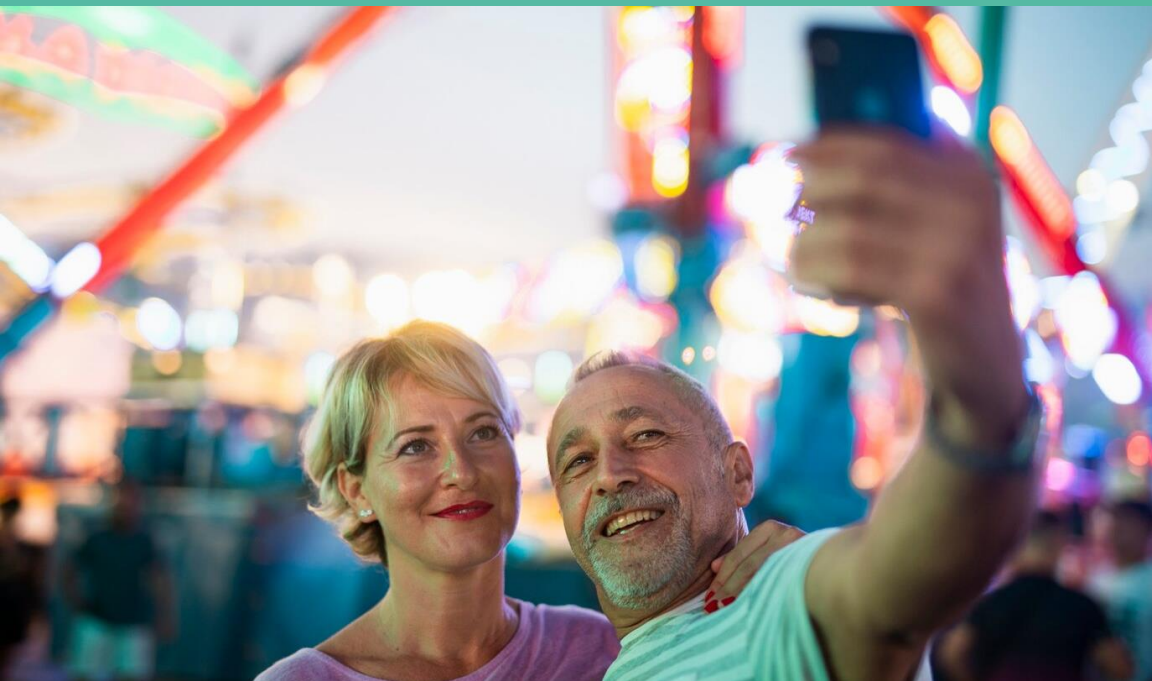
Propósito y sentido, realización
personal, contribuyendo a un bien
mayor: **Eudaimonia**



**Nuevo Enfoque:
Riqueza Psicológica**



Vida interesante y variada



 mundo silver
jóvenes de avanzada edad

Profundos cambios de perspectiva



Te invitamos a
cultivar

una vida

Ilена de RIQUEZA
PSICOLÓGICA



B. En busca de significado:
elementos para encontrar tu
propósito.



¿Qué es el propósito?

Propósito

Intención

Decisión

Voluntad



¿Para qué hablar de propósito?

- Para ser protagonistas de la realidad.
- Para tener claridad y un sentido de dirección.
- Para tomar decisiones con mayor facilidad.
- Para darle sentido a lo que se hace cada día.
- Para sentirse motivados y tener mayor satisfacción.
- Para comprometerse con lo que se está haciendo.





¿Cómo se cuál es mi propósito?



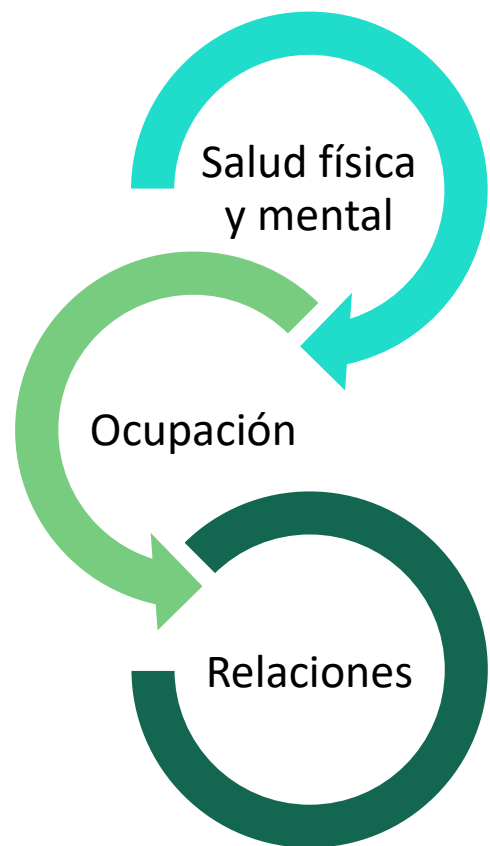
C. Los pasos esenciales para pensar en ti, planear y reinventarte: **una guía práctica.**

Trabajo, trabajo, trabajo
Familia, familia, familia
Salud, salud, salud

La vida tiene varias áreas, pero tendemos a verla y definirla basándonos a veces sólo en una de ellas.



¿Cuál área de la vida has priorizado?



Guía para pensar en ti



Revisa las áreas de la vida

Emociones

Alimentación

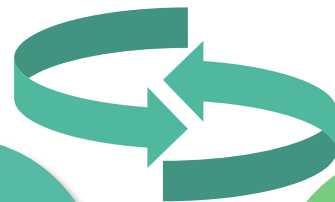
Espiritualidad

Movimiento

Salud física y mental

Relaciones

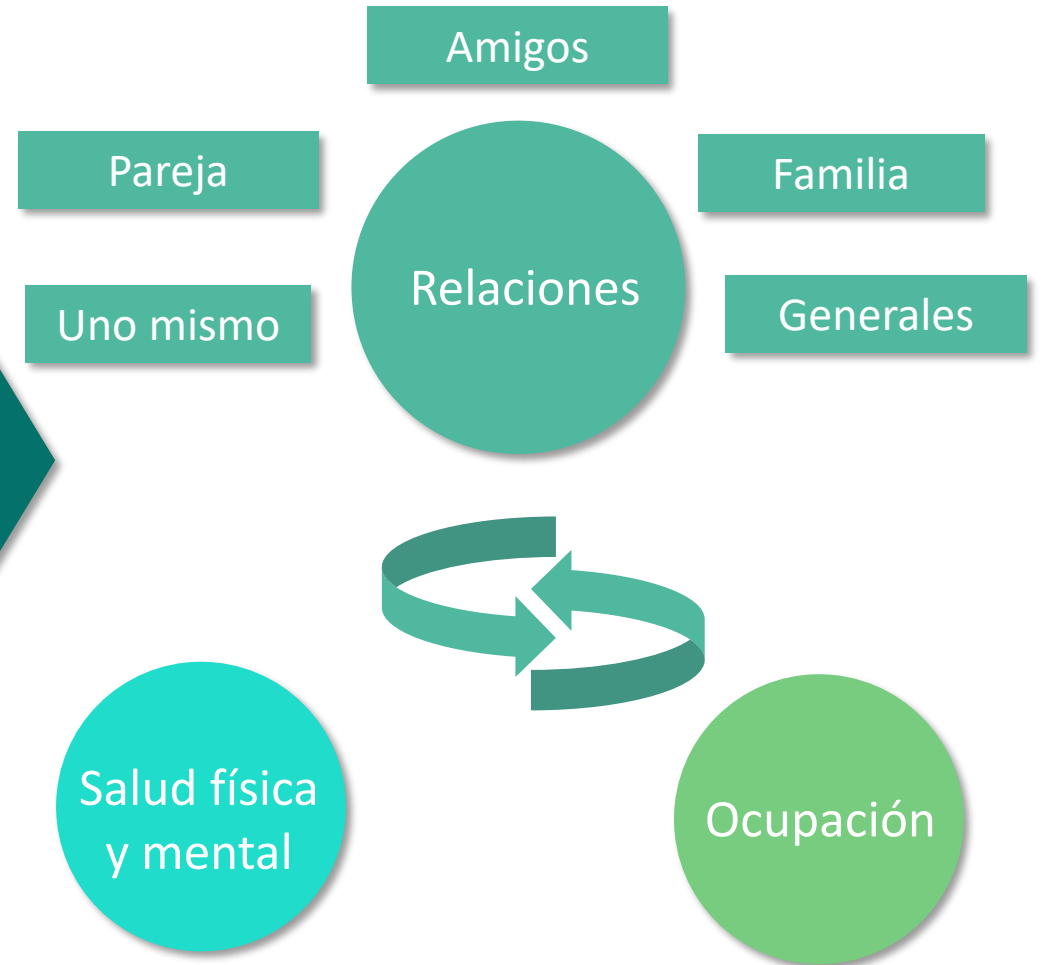
Ocupación



Guía para pensar en ti



Revisa las áreas de la vida



Guía para pensar en ti

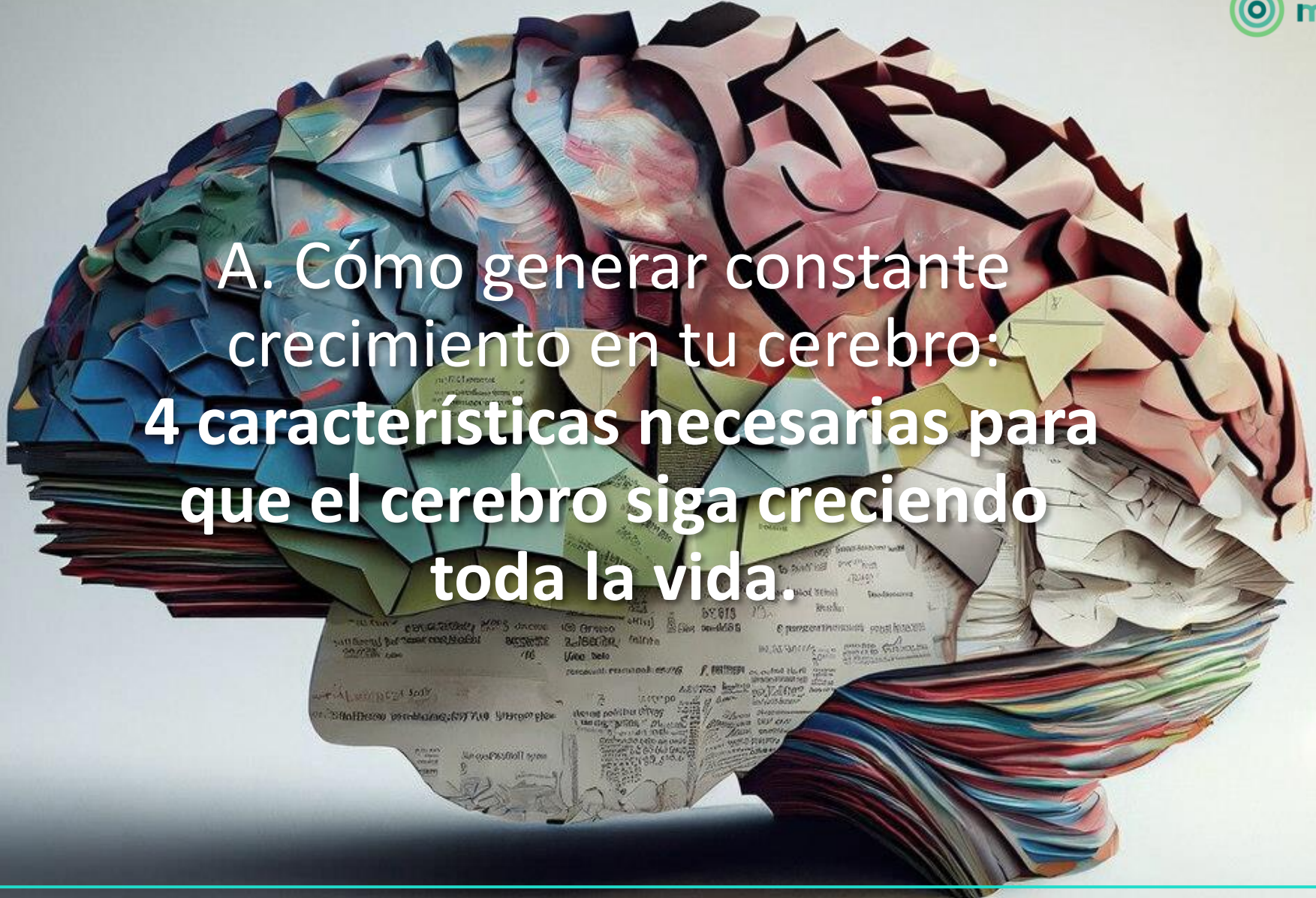


Revisa las áreas de la vida





Módulo 3: Mantenerse activo después de pensionarse: ¿Por qué es tan importante?



A. Cómo generar constante crecimiento en tu cerebro:
4 características necesarias para que el cerebro siga creciendo toda la vida.



1

Interés por la novedad (vive apasionadamente)

Cultiva, vivir lo ordinario como algo extraordinario: estrategia para una vida plena.



2

Implicación social (crea de relaciones)

Sé parte de una comunidad o constrúyela





Intensidad emocional

(mayor vitalidad)

Comprende las emociones negativas y conéctate más con las positivas. “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”



Exploración creativa

(búsqueda de innovación y nuevas ideas)

Juega a ver la vida desde diferentes perspectivas.



B. Claves para mantener la motivación y energía a lo largo del tiempo.



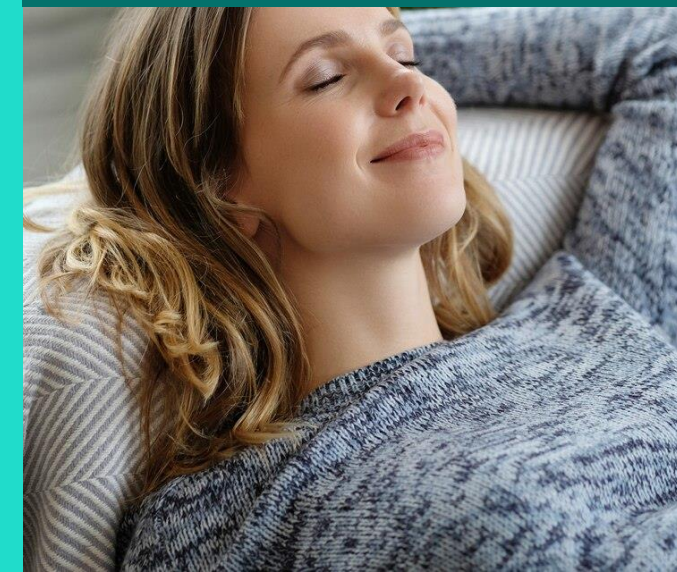
2. Tiempo de sueño:
Descansa para un buen funcionamiento mental (pantallas, cama, escribir)



4. Tiempo de inactividad:
Relájate y contempla la vida.

1. Tiempo interior:
Reflexiona sobre la vida.

3. Tiempo de concentración:
Enfócate en una actividad para desarrollar habilidades.





5. Tiempo de juego: Comparte y disfruta.



6. Tiempo de actividad física: Muévete para potenciar la conexión neuronal y estabilizar tu estado de ánimo.



7. Tiempo de conexión:

- **Con otros:** Ten relaciones de mutuo apoyo.
- **Con naturaleza:** Renueva y regula tu estado de ánimo.

C. Soledad no deseada: descubre cómo cuidar tu salud emocional y sentirte mejor.



La soledad no deseada es la **percepción** de no tener apoyos o alguien con quien contar; es la **idea** de que las relaciones que se tienen no son suficientes o no tienen la calidad o intensidad que se desea.



¿Cómo cuidar tu salud mental?

- Ten el tiempo de pensar en ti y saber lo que quieres, así vas generando la posibilidad de proyectarte en diversas cosas.
- Continúa actualizándote primero con tu SER ,. (La vida es un proceso de autoconocimiento).
- Aprende a estar contigo, a descubrirte cada día (Sé tu mejor compañía)



A woman with curly grey hair is laughing joyfully, looking upwards and to the right. She is wearing a brown knitted cardigan over a grey patterned top. In the background, other people are visible, some also smiling, suggesting a social gathering or event.

¿Cuál es el camino?

- Es imposible no envejecer, pero es posible **cambiar la manera de verlo y hacerlo**. Aceptar el paso del tiempo es parte del amor por la vida.
- El retiro no tiene por qué ser quietud y depresión. **NO** te pongas ni dejas que te pongan FECHA DE CADUCIDAD.
- En el retiro puedes seguir siendo protagonista de tu propia vida y no sólo espectador de la vida de otros.

¿Espectador o protagonista?

- Actuamos como espectadores, cuando nos vemos como víctimas de las circunstancias y nos lamentamos por todo lo que nos pasa.
- Un espectador tiende más a la comparación constante con los otros.
- Ve la vida como algo independiente a él, que lo lleva de un lado a otro sin dirección ni sentido.



¿Espectador o protagonista?



- Te vuelves más espectador cuando te sientes atacado, cuando ves que todas las personas están en contra tuya, cuando ves que te falta fuerza y determinación.
- Esto se puede deber a que has olvidado la fuerza interna que te moviliza a ser creador de tú realidad.
- Con la fuerza de tú determinación y la disciplina de tus actos, puedes volver a retomar el cauce por donde quieres que vaya el fluir de tu vida.



¿Espectador o protagonista?



- Eres protagonista cuando tomas acción en tu vida y las riendas de lo que quieres lograr.
- Un protagonista reflexiona, revisa, planea y actúa. Independiente de los resultados, está dispuesto a intentarlo, a arriesgarse y a ser un agente activo de su vida.
- Un protagonista busca estar integrado y quiere lograr la coherencia entre lo que piensa, siente y hace para seguir un camino acorde con eso que cree en la vida.



¡Sé protagonista!



GRACIAS

