

Escuela Diocesana de Teología y Pastoral  
"Santa Ana" de Tudela



Jueves, 3 de mayo  
17.30 horas  
Palacio Decanal

## Aprender a envejecer Mayores en positivo

Charla a cargo de **Monseñor Jose Luis Redrado**  
H.H. de S. Juan de Dios y Ex-Secretario del  
Pontificio Consejo de Pastoral de la Salud

### *Mirar el envejecimiento de manera positiva permite vivir con plenitud*

Envejecer positivamente *"Es el proceso de optimización de las oportunidades hacia un estilo de vida saludable, participación familiar y social y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen"*. Parte del secreto del envejecer positivamente radica en la juventud interior y en la actitud personal. Envejecer no es lo mismo que estar viejo, una persona se puede sentir viejo a los 60 años y otra joven a los 80.

El término **"positivo"** se refiere a la participación continua de los adultos mayores, de su grupo familiar y de sus cuidadores, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales, de estilos de vida y de forma individual y/o

colectiva y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral, en lo recreativo o social.

En el plano operativo, dicho concepto se refiere al empoderamiento de los adultos mayores en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en los que están inmersos, considerando cambios inherentes a la edad, riesgos ambientales y psicosociales, así como las medidas preventivas que se pueden aplicar. También es de suma importancia los cambios familiares, sociales y gubernamentales frente al concepto que tenemos del adulto mayor, si visibilizamos a nuestros ancianos, les pedimos su opinión para la solución de problemas, les procuramos optimismo y que se sientan felices de ser viejos sin tener la sensación que son un peso o una carga para la familia o la sociedad. *"el calor de nuestro corazón impide que nuestro cuerpo se oxide"*.

Envejecer no es una edad dorada ni es una debacle, es una etapa tan rica y digna de ser vivida como la niñez, la juventud y la adultez, apasionante de vivir con sus alegrías y sus dificultades, el envejecimiento positivo nos ayuda a mirar estos problemas de frente y saber anticiparnos a ellos.

Envejecer comporta numerosos duelos, pero también nos permite experimentar un importante crecimiento interior, experiencia, sabiduría y riqueza espiritual. El objetivo de esta etapa de la vida no debe ser buscar el éxito y el reconocimiento exterior, sino que la satisfacción viene cuando se madura interiormente, se ve, se siente y se ama de otra manera.

## Objetivos de la Jornada

### General

- Fomentar una imagen social positiva de las personas mayores navarras y un envejecimiento activo, saludable y creativo, que refleje con mayor realismo la situación de las personas mayores y reconozca sus contribuciones positivas al autocuidado, la familia, la comunidad, la cultura y la economía.

### Específicos:

- Mostrar aspectos positivos de esta etapa de la vida y proyectos de vida satisfactorios.
- Presentar diferentes formas de cuidarse tanto física, como mental y emocional social y espiritual.
- Plantear distintos aspectos que pueden posibilitar una sociedad que facilite la convivencia intergeneracional con las personas mayores.

### Destinatarios:

- Todas la personas que quieran vivir su edad en positivo, que sientan la necesidad de cumplir años activa y saludablemente, y que quieran ser dueñ@s de su historia.
- Equipos interdisciplinarios trabajadores de los sectores sociales de salud y residencias, usuarios y familiares, asociaciones de mayores, sacerdotes, religiosas-os, espacios institucionales, profesionales, estudiantes, público en general.