

"El presente es para siempre"

Reflexiones sobre la edad de
oro desde la psicología
humanista

18 de febrero 2026



Temario



- 1  **Nuevo comienzo**
- 2  **Psicología 3ª edad**
- 3  **Autocuidado**



Un nuevo comienzo

- Preparados o no... allá voy.
- Cambios, adaptaciones, crisis o encuentros y reencuentros.
- ¿Hemos vivido de acuerdo con nuestros valores?
- ¿Nos sentimos en paz con lo que hemos sido, amado y hecho?
- ¿Cuál es la mejor etapa de vida?

Video de reflexión



Up. Ellie y Carl. La mejor aventura fue estar juntos.

Generatividad vs estancamiento (40 a los 60 años)*

•Generatividad

- **Necesidad profunda de trascender.**
- **Contribuir positivamente** y sin condiciones a la familia, la sociedad y próximas generaciones.
- **Crianza y cuidado** de hijos e hijas, sobrinos/as o personas adultas mayores.
- **Logros personales, metas profesionales,** productividad.
- El éxito en esta etapa depende en realidad **de dar y cuidar, de poner algo nuevo** en la vida, en la medida de las capacidades de uno.



El estancamiento

- Es aislamiento, que se vuelve hacia adentro en forma de **autointerés y absortos en sí mismos/as.** .
- Sentimientos de **egoísmo, la autoindulgencia, la codicia, la falta de interés** en los jóvenes y las generaciones futuras y el resto del mundo, **frustración, vacío y desapego** social.

* Erickson, E (1988) El ciclo vital completado. México: Paidós.

Integridad vs Desesperación (60 años hasta la muerte)*

Integridad

- Conclusión de la **etapa laboral**.
- Ya **no tiene a hijos menores** a su cargo. Ahora a “malcriar nietos”.
- **Confianza y seguridad** en torno a la **experiencia y aprendizajes** acumulados. Capacidad de orden y sentido.
- Cuando la persona puede **aceptar su historia con gratitud**.
- **Reconciliarse con sus errores**.
- **Ver la muerte como una parte natural** del proceso, **emerge la sabiduría**: una visión profunda, serena y compasiva de la vida.



Desesperación

- **Miedo** a la propia muerte, así como a la **pérdida de la autosuficiencia, duelos** por pérdidas de amigos y seres queridos.
- Si el repaso vital está marcado por **arrepentimientos, pérdidas** no resueltas o **proyectos inconclusos**, puede aparecer la desesperación.
- Esta se manifiesta como **miedo a la muerte**, sensación de **inutilidad o tristeza existencial**.

* Erickson, E (1988) El ciclo vital completado. México: Paidós.



¿Cómo afrontar el nido vacío?

- ✓ Redescubrir **intereses personales**: hobbies, viajes, estudios.
- ✓ Fortalecer la **relación de pareja o la vida social**.
- ✓ Mantener **contacto saludable** con los hijos, respetando su autonomía.
- ✓ **Replantear proyectos** de vida: voluntariado, emprendimientos, actividades comunitarias, viajes, encuentros, amistades.
- ✓ El nido vacío no es un final, sino **un nuevo comienzo**.
- ✓ Una etapa para **reinventarse**.
- ✓ Una oportunidad de **crecer y disfrutar** la vida con libertad.

Esfera del autocuidado

- **Físico:** el cuerpo y su estado.
- **Emocional:** el alma y la mente.
- **Social:** vínculos relacionales con familia, amistades, espacios de recreación, etc.
- **Espiritual:** Conexión con algo más que una o uno mismo, la fe.
- **Psicológico:** pensamientos, comportamientos y trato hacia uno o uno y otros.



Envejecer y crecer en la vejez (Rogers, Carl)

**



- ✓ Crecer con **una actitud abierta** hacia el aprendizaje, al cambio, a la vida, a la experiencia.
- ✓ **Libertad** para aprender y hacer proyectos y cosas que siempre quisieron hacer. **Vivir la experiencia**
- ✓ **Aceptar, reconocer y perdonar** la propia historia.
- ✓ **Sanar y fortalecer** los vínculos con la familia, los amigos y la comunidad.
- ✓ Encontrar un **nuevo sentido de vida**, centrado en compartir experiencias y valores con nuevas generaciones y grupos altruista.
- ✓ Desarrollar la **espiritualidad o la conexión** con algo que trasciende lo individual..

Envejecer y crecer en la vejez



- ✓ **Procurar el autocuidado**, implica la responsabilidad de ser uno mismo/a.
- ✓ Desarrollar **hábitos saludables** en alimentación, ejercicio, disciplina, y cuidado de la salud (No basta tomar muchas medicinas).
- ✓ **Ejercitar la mente**, para postergar el deterioro cognitivo lo más posible. (lectura, juegos de memoria, idiomas, música)
- ✓ Tomar la vida con **calma, sin prisa, y disfrutar** sin culpa.
- ✓ Encontrar **serenidad**. Hacer silencio para escucharme y escuchar a las demás personas.
- ✓ Observar **sin juzgar**. Amar **sin condicionar**. Perdonar y **aceptar**.
- ✓ **Apertura** a nuevas ideas y **disfrutar de la intimidad**.

Envejecer y crecer en la vejez

- ✓ **Resiliencia**, fortaleza y confianza en lo hecho y logrado.
- ✓ Es la **época de la cosecha** y de mirar lo construido y lo vivido y **soltar** lo que ya no se pudo, no se quiso, no se logró.
- ✓ **Dialogar y construir** mi propio encuentro con la muerte.
- ✓ Aceptar que es inevitable, y **darle un espacio cómodo y seguro** a mi lado al final del viaje.
- ✓ Hoy más que nunca es **el presente**. Aprender a vivirlo plenamente, el tiempo que quede es hoy pleno y eterno.

