



CHARLA ONLINE “AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MAYORES”



El pasado 26 de marzo se celebró una charla online para los usuarios del Centro de Participación Activa de Valdepeñas de Jaén. En ella Mamen Peña, psicóloga y gerontóloga de FOAM, dio algunas pautas y conceptos sobre cómo podemos envejecer con salud y calidad de vida, incidiendo en la importancia de normalizar el proceso de

envejecimiento y vivir esta etapa vital de forma proactiva y participativa.

A la vez, dio algunas pautas y consejos sobre autocuidado desde el punto de vista psicológico y emocional, además de explicar sus tipos, para entender que hay aspectos en nuestra vida que van más allá de la alimentación y el ejercicio físico, y que influyen directamente en nuestra salud física y mental. Por eso, aprender a identificar y expresar cómo nos sentimos, poner límites sin sentirnos culpables por ello o elegir bien nuestras amistades, son formas de autocuidado que llevados a la práctica ayudan a sentirnos bien y prolongar nuestra calidad de vida.



Nuestro agradecimiento al Centro de Participación Activa de Valdepeñas de Jaén por su colaboración y buena predisposición para la gestión y organización de esta actividad, que,



además de enseñar a nuestros mayores la importancia de tomar conciencia y responsabilidad en su cuidado físico, emocional y social, les acerca al manejo y empleo de las nuevas tecnologías.