

*Por un envejecimiento activo,  
productivo y saludable*



LA PERSONA  
ADULTA MAYOR  
Y SU AUTOESTIMA

**CARTILLA 14**



**MIMDES**

Ministerio de la Mujer y  
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

## **Cartilla N° 14: La persona adulto mayor y su autoestima**

**Dra. Susana Pinilla Cisneros**  
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

**Dra. Dolores Tasayco Arana**  
Viceministra de la Mujer

**Dra. Sarah María Vega Sánchez**  
Directora General de Familia y Comunidad

**Mg. Elia Victoria Luna del Valle**  
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social  
Dirección de Personas Adultas Mayores  
Jr. Camaná 616 Lima - Perú  
Teléfono: 501-200/7024  
Página web: [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)

Tiraje: 1,000 ejemplares  
Publicación sin fines de lucro  
Hecho el depósito legal  
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú  
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.  
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

## La autoestima en las Personas Adultas Mayores

Una de las necesidades más importantes del ser humano y que contribuyen al desarrollo de una vida plena y satisfactoria; es:

### La autoestima

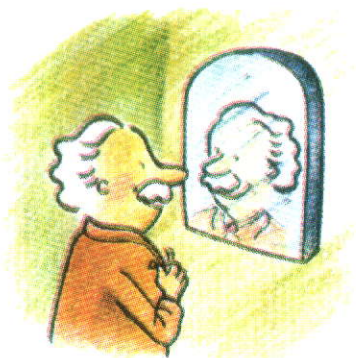
Que es el agrado que sentimos por nosotros mismos, al ser seres únicos, capaces y valiosos para: nosotros, nuestra familia y la sociedad.

Una buena autoestima, está vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades personales y ver de una manera mejor y optimista la vida.

Una autoestima baja dirige a la persona hacia la derrota, el fracaso y el pesimismo, ya que no valoramos nuestras potencialidades y las cualidades que tenemos.



## La Autoestima a partir de los 60 años



En esta etapa de la vida, la autoestima cobra mucha importancia, pues los cambios físicos, enfermedades y actitudes sociales, pueden influir negativamente en el concepto que tienen las personas adultas mayores de sí mismas y afectar su autoestima.

Sin embargo, debemos ser conscientes que muchas de las ideas que teníamos en el pasado con respecto a los adultos mayores, no son ciertas y no reflejan la realidad de este grupo generacional.

Actualmente se sabe que la persona adulta mayor no tiene por qué vivir toda esta etapa de la vida con serias deficiencias físicas y mentales.



Frecuentemente nos encontramos con personas mayores que están en plena forma, totalmente capaces, llenas de iniciativa y planes de trabajo y aunque ven disminuidas algunas de sus potencialidades físicas, su mente sigue lúcida, disfrutan de la vida y mantienen una buena autoestima.



## ¿Cómo llegar a esta etapa de la vida manteniendo una adecuada autoestima?

- **Reconociendo nuestras cualidades**

Lo primero es reconocer que todas las - personas somos valiosas y si bien somos diferentes, todas tenemos cualidades y capacidades que debemos tener en cuenta.



Por ejemplo:

Algunos adultos mayores tienen entre sus cualidades la capacidad de tolerancia, el buen humor, el sentido de solidaridad y el amor que dan a los demás.

Otros son muy hábiles para las actividades manuales, para orientar a los demás en las labores que realizan, y también para enseñar lo que han aprendido en todos sus años de experiencia a través del estudio, del trabajo, etc.

**Lo importante es descubrir en qué soy bueno y utilizar esto para sentirnos bien con nosotros mismos.**

- **Reflexionando sobre nuestras limitaciones**

Igualmente debemos reconocer que nadie es perfecto y que así como tenemos muchas cualidades también tenemos algunas limitaciones; y el mirar y tener en cuenta esta

limitaciones, nos permitirá ver lo que debemos hacer para que estas no alteren nuestra vida personal y social.

- **Aprendiendo a reconocer y manejar nuestros estados de ánimo**

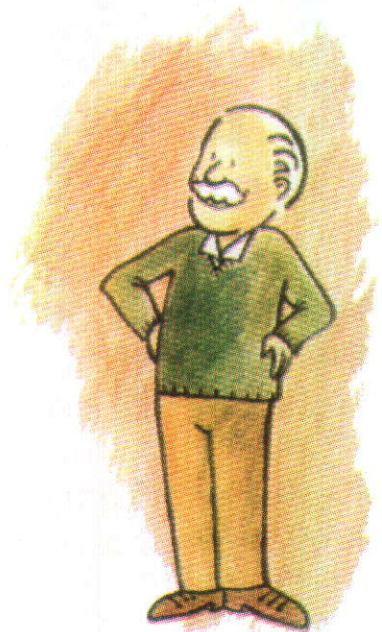
Podemos estar alegres, tristes, deprimidos o molestos y tenemos el derecho de manifestar nuestras emociones, sin afectar a los demás.

Al mismo tiempo, si notamos que estas emociones se están volviendo negativas para nosotros mismos, debemos buscar algunas alternativas para enfrentarlas.

**Por ejemplo:**

Si estamos molestos por algo, manifestar calmadamente por qué estamos molestos y salir a dar un paseo, hacer alguna actividad manual, leer o escuchar música, bailar, reír.

De tal manera que al final podamos sentirnos relajados, contentos con nosotros mismos por haber manifestado lo que sentimos y por haber dominado esta emoción negativa.



## Otras técnicas

- **Relajándonos**

Podemos ensayar la relajación a través de **la meditación**, evitando que los pensamientos negativos interfieran en nuestra conducta.



- **Utilizando el recurso musical**

Podemos utilizar el recurso de **la música**, tocando algún instrumento, cantando, bailando o simplemente escuchando música que sea de nuestro agrado.

- **Leyendo**

Si nos gusta **la lectura**, esta actividad puede ser muy útil, no solo como un medio de relajación si no también porque nos mantiene informados y ejercita nuestra mente.





- **Realizando actividades manuales**

También podemos dedicarnos a actividades manuales que ya conocemos o aprender nuevas. Por ejemplo: la pintura, el modelado de cerámica, el tejido, la costura, la jardinería, la crianza de animales menores, etc..



- **Aprendiendo cosas nuevas**

El aprender nuevas actividades constituye para todas las personas y en especial para el adulto mayor un ejercicio intelectual muy beneficioso para mantener nuestras capacidades funcionales.

- **Participando en grupos de la comunidad**

El asistir a grupos de la comunidad por ejemplo los Centros del Adulto Mayor, los programas que existen en los municipios, las parroquias, las organizaciones de base, etc. nos proporciona mucha alegría y gratificación personal.



- Cuidando nuestro aspecto personal, asearnos, peinarnos, vestirnos como más nos guste. Esto no sólo agradará a los demás, sino que...

**!A nosotros mismos nos hará sentir muy bien!**

### Realizando ejercicios

Unos 30 minutos dedicados al deporte, caminar, trotar, etc. nos mantendrán saludables y con buen ánimo



- Poniendo en práctica valores personales

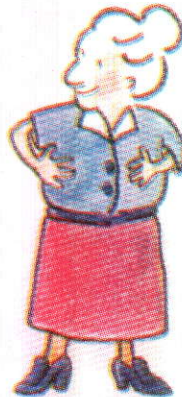
Guiando nuestra conducta por valores que tenemos, como el amor, respeto, solidaridad, comprensión, estaremos cuidando nuestro estado emocional.

- **Controlando nuestra salud**

Nuestra salud es importante, y nos corresponde a nosotros evitar comidas o sustancias que sean perjudiciales para nuestro organismo. Tampoco debemos olvidar el asistir periódicamente a controles médicos.

**Recuerde:**

**La Autoestima** es parte de nuestra vida, si la alimentamos diariamente a través de diversas actividades, enseñaremos a los demás a desarrollarla y mantenerla.



**Y... ¡A DISFRUTAR DE LA VIDA!**  
viendo todas las etapas como  
enriquecedoras y satisfactorias.