

La Fundación "la Caixa" lanza un programa pionero para que las personas mayores recuperen el sentido de sus vidas en pandemia

- El objetivo del programa gratuito 'Vivir con Sentido' es ofrecer recursos que empoderen a las personas para hacer frente a las consecuencias emocionales de la Covid-19.
- A través de 9 sesiones, los participantes adquieren herramientas personales para superar las pérdidas y duelos; ahondan en la importancia del autocuidado y de la contribución al bien común; incrementan conocimientos y habilidades para afrontar la soledad, y desarrollan recursos para diseñar una vida alineada con sus valores e intereses actuales.
- "La pandemia nos ha enfrentado con las cuestiones fundamentales sobre nuestra humanidad y ha hecho que nos preguntemos por el sentido de la vida. Con este programa, queremos que las personas mayores recuperen el control de sus propias vidas, llenándolas de sentido", ha subrayado el Dr. Javier Yanguas, director científico del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa".

Madrid, 13 de mayo de 2021. La pandemia derivada de la Covid-19 está desencadenando grandes consecuencias emocionales. Con el objetivo de dar respuesta a esta situación y empoderar a las personas mayores en momentos de dificultad, la **Fundación "la Caixa"** lanza el programa 'Vivir con Sentido' en el que se prevé que participen más de 6.500 personas mayores.

Durante las 9 sesiones formativas se crea un espacio de reflexión donde se combinan desde lecturas de distintos pensadores como ejercicios de reflexión individuales y colectivos. El programa está dividido en cuatro bloques, donde se abordarán los siguientes aspectos: **pérdidas** (cómo afrontar el fallecimiento de nuestros seres queridos, pero también cómo gestionar las pérdidas simbólicas: por ejemplo, el tiempo irrecuperable); **cuidados** (la importancia de entender la vulnerabilidad, aprender a cuidar y a cuidarnos); **soledad** (ahondar en el afrontamiento de la soledad en la vejez y empoderarse para poder gestionarla)

y el **proyecto de vida** (desarrollar recursos personales que nos ayuden a encontrar sentido y significado a la nueva situación, alineándonos con nuestros valores e intereses).

Este proyecto pionero se enmarca en el área de Desarrollo Personal y Ciclo Vital del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" y ha sido concebido con una metodología que permite adaptar los diversos recursos y estrategias a los **formatos online y presencial** a lo largo del año. Pueden participar todas aquellas personas apuntadas en las actividades impulsadas por la Fundación "la Caixa" en el territorio español.

“En tiempos de una comunicación predominante a través de las pantallas, se ha hecho más patente la **disparidad entre estar conectado y sentirse conectado**. La pandemia nos ha enfrentado con las cuestiones fundamentales sobre nuestra humanidad y ha hecho que nos preguntemos por el sentido de la vida. Con este programa, queremos que las personas mayores recuperen el control de sus propias vidas, llenándolas de sentido”, ha subrayado el **Dr. Javier Yanguas, director científico del Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa"**.

La importancia de contar con herramientas personales

La coyuntura actual ha puesto de relieve la importancia de los recursos personales para hacer frente al aislamiento y la soledad en cualquier contexto. El Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa" realizó un seguimiento de personas usuarias de centros de mayores de todo el Estado confinadas en sus domicilios para analizar sus fortalezas. Entre las conclusiones extraídas de este análisis cualitativo, cabe destacar que son las personas con **una visión más positiva y proactiva de la soledad** las que han «resistido» mejor este confinamiento.

En junio de 2020 impulsó una encuesta realizada a casi 3.000 personas mayores después de los meses de confinamiento, y arrojaba una situación complicada, que ha ido en aumento: un 80% de las personas entrevistadas reconocen tener **miedo al futuro**; un 70% de las personas entrevistadas cree que la calidad de vida de las generaciones futuras empeorará y un 52% de la muestra manifiesta **soledad**.

Más de 100 años con las personas mayores

El Programa de Personas mayores de la Fundación "la Caixa", con más de cien años de historia, tiene como objetivo estratégico abordar los nuevos retos que se presentan en la vejez. En la actualidad apuesta por generar modelos más basados en el «ser» que en el «hacer» y por poner el foco en el desarrollo de un proyecto personal. De este modo, quiere hacer posible una nueva etapa en la vejez que merezca la pena de ser vivida con realismo y responsabilidad, disfrutando y también aportando.

Para más información:

Departamento de Comunicación Fundación "la Caixa"Paula Baldrich: 690 386 536 / pbaldrich@fundacionlacaixa.orgMarina Teixidó: 608 09 90 23 / mteixido@fundacionlacaixa.orgSala de Prensa Multimedia: <https://prensa.lacaixa.org/>