



♦ Las 5 dimensiones que sostienen el bienestar de tu papá o mamá

¿En qué puedo fijarme, más allá de lo médico, para ayudarle a sostener su bienestar el mayor tiempo posible?

Mi mamá es una persona muy activa, con mucha energía, afortunadamente. Yo siempre he tenido interés por investigar sobre el bienestar humano, lo que me ha llevado a hacerme una pregunta que no siempre es cómoda: ¿cuánto durará esa vitalidad, y qué puedo hacer yo, desde ahora, para ayudarle a mantenerla el mayor tiempo posible?

Esa pregunta me llevó a informarme más sobre bienestar integral, y en específico del bienestar del adulto mayor, y a entender que hay dimensiones más allá de lo físico que sostienen la calidad de vida de una persona mayor — dimensiones que, como hijo, quizás nunca hubiera notado si no las hubiera buscado a propósito.

CÓMO LEER ESTA GUÍA

No es una lista de pendientes ni una evaluación para completar de un jalón. Es un punto de partida. No se trata de vigilar qué está fallando, sino de identificar qué se puede cultivar y fortalecer, mientras esté en tus manos hacerlo. Puedes leerla completa o ir directo a la dimensión que más te llame hoy — no hace falta atenderlas todas al mismo tiempo, ni a la perfección.

El bienestar no se mide solo en años de vida, sino en la
calidad con la que se viven.



EL MARCO

Cinco dimensiones que se sostienen entre sí

Diferentes autores coinciden en que existen cinco dimensiones que, juntas, sostienen el bienestar integral de una persona — y aplican igual de bien a un adulto mayor. Cultivarlas no es solo buscar bienestar en abstracto: es ayudar a que tu papá o mamá conserve su autonomía y su dignidad el mayor tiempo posible.

No son piezas sueltas: se refuerzan unas a otras. La actividad física mejora el ánimo. Las relaciones sociales estimulan la mente. Tener un propósito impulsa el cuerpo a moverse. Por eso vale la pena mirarlas juntas, no una por una de forma aislada.



DIMENSIÓN 1

Cuerpo

La salud física es la base sobre la que se sostienen las demás dimensiones — moverse con la mayor libertad posible, dormir bien y alimentarse de forma adecuada influyen directamente en el ánimo, la claridad mental y las ganas de socializar.

CUANDO ESTÁ FUERTE

- ✓ Mantiene algún tipo de movimiento regular, aunque sea ligero.
- ✓ Duerme con relativa consistencia y se levanta con energía razonable.
- ✓ Conserva el apetito y el interés por comer bien.

IDEAS PARA CULTIVARLA

- Una caminata corta diaria — incluso 10-15 minutos mantienen más movilidad de la que parece.
- Actividades que combinen movimiento con disfrute: bailar, jardinería, estiramientos frente al televisor.
- Comidas compartidas en familia, que casi siempre mejoran el apetito más que comer solo.



DIMENSIÓN 2

Mente

La estimulación cognitiva —aprender, mantenerse curioso, ejercitar la memoria— ayuda a conservar más tiempo la agilidad mental y reduce la sensación de estancamiento.

CUANDO ESTÁ FUERTE

- ✓ Sigue interesado en aprender algo nuevo, por pequeño que sea.
- ✓ Disfruta actividades que requieren concentración: leer, resolver, conversar sobre temas variados.
- ✓ Se mantiene al tanto de lo que pasa a su alrededor — noticias, familia, su comunidad.

IDEAS PARA CULTIVARLA

- Juegos de mesa, rompecabezas o crucigramas compartidos.
- Enseñarle (o pedirle que te enseñe) algo nuevo — una receta, un juego, un oficio.
- Conversaciones que inviten a opinar y recordar, no solo a responder sí o no.



DIMENSIÓN 3

Emociones

El estado de ánimo, el sentido de utilidad y la forma en que se procesan las pérdidas propias de esta etapa determinan, más que cualquier otra dimensión, cómo se siente vivir el día a día.

CUANDO ESTÁ FUERTE

- ✓ Expresa alegría o entusiasmo por cosas concretas, no solo de forma genérica.
- ✓ Habla de sus emociones cuando se le pregunta, en vez de evitarlas.
- ✓ Muestra capacidad de reírse, disfrutar y también de nombrar lo que le cuesta.

IDEAS PARA CULTIVARLA

- Preguntar específicamente cómo se siente, no solo cómo está de salud.
- Escuchar sin apresurarse a resolver o minimizar.
- Reconocer en voz alta lo que hace bien y lo que aporta a la familia.



DIMENSIÓN 4

Relaciones

Los vínculos familiares, las amistades y la vida social activa están entre los factores más determinantes para la salud y la longevidad — tan importantes como la actividad física misma.

CUANDO ESTÁ FUERTE

- ✓ Mantiene contacto regular con amigos o familiares fuera de la casa.
- ✓ Participa en actividades grupales, aunque sean pequeñas.
- ✓ Tiene a alguien con quien hablar de temas que no son solo prácticos.

IDEAS PARA CULTIVARLA

- Facilitar un reencuentro sencillo: una llamada, una visita, una comida compartida.
- Organizar salidas grupales con otras personas de su edad — el parque, un museo, una función de teatro.
- Ayudarle a mantener contacto con nietos u otras generaciones, no solo con sus pares.



DIMENSIÓN 5

Propósito

Tener un "para qué" que dé dirección al día a día está asociado con mayor vitalidad y una mejor experiencia de esta etapa de la vida.

CUANDO ESTÁ FUERTE

- ✓ Menciona planes, proyectos o cosas que espera con ganas.
- ✓ Siente que aporta algo a otros, aunque sea de forma pequeña.
- ✓ Conserva actividades o intereses que le dan sentido, más allá de "pasar el tiempo".

IDEAS PARA CULTIVARLA

- Invitarle a compartir su experiencia: enseñar algo, contar una historia familiar, transmitir un oficio.
- Involucrarlo en decisiones o proyectos familiares donde su opinión realmente importe.
- Ayudarle a encontrar una actividad con propósito, no solo un pasatiempo — algo que sienta que le importa a alguien más.



ASÍ LO VIVIMOS NOSOTROS

Nuestro propio grupo, Happy Abus (ahora rebautizado como Vivir en Grande), empezó en mayo de 2023 con mi mamá y mi exsuegra. Invité a mi entrenador del gimnasio, Jonathan —ahora un gran amigo—, y muy amablemente aceptó darles una rutina de fuerza, nada exigente para empezar. Poco a poco se sumaron más personas: la hermana de mi exsuegra, mi tía, gente que pasaba por el parque de La Bola y se animó. De repente ya eran 8-10 personas, hermosas personas. Se les notaba el entusiasmo de formar parte de algo — hablaban de planes que podían hacer juntas, opinaban, se cuidaban entre ellas.

Después empezamos con clases de canto, con mi prima Marian, Licenciada en Música, cuya tesis fue justo sobre el vínculo entre el canto y el bienestar emocional en adultos mayores. Terminamos cantando en un coro, incluso yo. Sin buscarlo, ese grupo terminó tocando cuatro de las cinco dimensiones: el cuerpo con la actividad física, la mente al aprender canto desde cero, las emociones a través de la música, y las relaciones — que siguen vivas hoy: aunque el grupo no está activo, varias de esas personas se siguen viendo para tomar un café.

Hoy tenemos planes de retomarlo, ahora como Vivir en Grande. Si tu papá o mamá está por San José Insurgentes, CDMX, ahí encuentras cómo unirse.

[Conoce Vivir en Grande →](#)

UN PRIMER PASO

Por dónde empezar

No hace falta fortalecer las cinco dimensiones a la vez, ni empezar por algo tan grande como formar un grupo, ¿o sí? Una forma sencilla: piensa en cuál de estas cinco dimensiones sientes más presente hoy en la vida de tu papá o mamá, y cuál sientes menos atendida. Empieza por esa última — no porque esté "fallando", sino porque es donde una acción pequeña puede tener el mayor efecto.

En las próximas guías de esta Biblioteca profundizaremos en cada una de estas cinco dimensiones, con más ideas concretas para cultivarlas.



Cultivar estas cinco dimensiones es algo que está en tus manos, día a día. Hay momentos, sin embargo, en los que una de ellas empieza a necesitar más que compañía y buenos hábitos — ahí vale la pena leer **¿Es momento de buscar acompañamiento para mi mamá o papá?**, una guía que ayuda a reconocer cuándo dar ese siguiente paso.

¿Quieres seguir aprendiendo sobre esto? Únete a la Comunidad Contigo en el Camino, donde compartimos experiencias con otras familias que están viviendo lo mismo.

Nota: este marco de cinco dimensiones se inspira en modelos de bienestar integral como el de Gallup y el modelo SPIRE del psicólogo Tal Ben-Shahar, adaptados aquí al contexto del envejecimiento. Es orientativo; no constituye una evaluación médica ni psicológica.