



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 1º Tener Proyectos

Lic. Olga Vega. Especialista en Gerontología social

Universidad Maimónides

***“La solución para que la vejez no se convierta en una caricatura de la vida anterior es continuar fijándose metas que den significado a nuestra existencia ( ... ) Desear pasiones lo suficientemente intensas que nos impidan cerrarnos en nosotros mismos (...) Y vivir una vida de entrega y de proyectos” SIMONE DE BEAUVOIR***

En la sociedad actual, cada vez, es mayor la importancia que tienen los medios de comunicación y en particular de la televisión. Influyen sobre la forma en que actuamos y pensamos, y, sin que nos demos cuenta logran modificar la forma en que las personas conocemos y comprendemos la realidad que nos rodea.

Precisamente, es desde estos medios de comunicación que somos bombardeados con imágenes de cuerpos esbeltos y jóvenes. Nos muestran como las grandes divas del espectáculo se someten a increíbles cirugías con tal de disimular los efectos del paso del tiempo. Sin embargo, a pesar de los adelantos todavía no se ha inventado la forma de extender la juventud y el tiempo transcurre inexorablemente para todas las personas.

El envejecimiento mundial es, hoy en día, uno de los factores más importantes para tener en cuenta. Sociedades enteras van camino a tener mayor cantidad de personas mayores que de jóvenes, en edad activa de producir. Mientras tanto, las nuevas tecnologías y los avances de la ciencia hacen crecer la expectativa de vida de la población mundial, asegurándonos un futuro prometedor de años por vivir.

Son muchas las personas que creen que el cumplir años nos lleva indefectiblemente a la declinación y al deterioro. Investigaciones actuales, en el campo de la gerontología, han demostrado lo equivocado de estas creencias.

Son los prejuicios, enquistados en nuestra sociedad, los que han generado una visión simplista de la vejez, unida a decrepitud, enfermedad y muerte.

Sin embargo, los expertos afirman que la sabiduría se gana con los años y que surge del interjuego entre el buen juicio y la reflexión.

Probablemente envejecer no sea pura fiesta, pero estoy convencida de que no es una película de terror.

Entonces.....QUÉ ES LO IMPORTANTE?

**Lo importante es aprender a vivir teniendo una actitud entusiasta y positiva.**

Muchas personas al envejecer disponen de mayor tiempo libre y no saben cómo manejarlo, están convencidas de que "su tiempo ya pasó" y les cuesta reconocer que "su tiempo es éste".

Surge entonces el momento del gran desafío, tenemos la oportunidad de trabajar sobre nosotros mismos y descubrir cuáles fueron nuestras "asignaturas pendientes" para proponernos transformarlas en "asignaturas aprobadas".



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

La creatividad, la imaginación, la memoria, la capacidad de aprendizaje no se terminan a medida que cumplimos años, pero es probable que se adormezcan si no las estimulamos.

Entonces ¿por qué no animarnos a descubrir esa "actriz" o "actor" que nunca dejamos aflorar?, ¿Por qué no entusiasmarnos con la posibilidad de jugar con pinceles y colores y transformarnos en una Frida Khalo? ¿Por qué no intentar volcar en el papel esos versos que surgen en nuestras noches de insomnio? ¿Porqué creer que la memoria se va perdiendo a medida que cumplimos años?

No hay duda, con el paso del tiempo hay cosas que no podemos seguir haciendo, pero hay una que sí, y ésta ***es tener proyectos y llevarlos a la práctica.***