



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 4º Se puede envejecer bien?

Lic. Olga E. Vega

Responsable Área Comunitaria,  
Escuela Ciencias del Envejecimiento Universidad Maimónides

*“Envejecer es como escalar una gran montaña...Mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena” (Ingmar Bergman).*

Los expertos suelen hablar mucho acerca de lo que es el envejecimiento, pero en realidad solo se trata de un proceso de aprendizaje de vida, y además definitivamente la vejez **no** es sinónimo de incapacidad y enfermedad. Claro que podemos tener determinadas condiciones de salud debido a estilos de vida o a cuestiones genéticas, pero esto no debe ser un impedimento ni obstáculo para vivir una vida productiva, integrada y plena hasta el final de los días.

En otras palabras, no importa la edad o las limitaciones, todos tenemos la capacidad de **crecer**, de **renacer** y **transformarnos constantemente** en cada una de las transiciones de nuestra vida a través de nuestro proceso de envejecimiento y crecimiento personal.

Quizá muchos de nosotros, sobre todo los más jóvenes, aún no nos hemos planteado nunca cómo maduraremos y creceremos personalmente, hasta llegar a la vejez. Y, sobre todo, cómo nos adaptaremos a ella: **¿PODREMOS TENER UNA BUENA VIDA EN LA VEJEZ?**

Frente a esta pregunta mucho es lo que tendríamos para hablar, pero en esta época tan vertiginosa que nos toca vivir, cuando siempre estamos buscando recetas mágicas para todo, he pensado que para asegurarnos una buena vida en la vejez deberíamos tener en cuenta una interesante estrategia formulada por Margaret y Paul Baltes: basada en el **modelo de Optimización Selectiva con Compensación** (SOC sus siglas en inglés). Y se trata de tres pasos muy sencillos que ahora les comentaré.

Sin duda se trata de algo que se puede aplicar en cualquier etapa vital, sin embargo, este modelo tiene su máxima expresión en la vejez, pues la experiencia acumulada a lo largo de la vida permite que muchos mayores consigan aplicarlo en su día a día para ser felices ( Miren si no es una ventaja ir acumulando años y experiencias!!!).



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Ya les dije que las siglas **SOC** hacen referencia, al nombre del modelo y son **selección, optimización y compensación**.

**La Selección** hace referencia a la capacidad que todos tenemos para seleccionar nuestras relaciones y nuestras actividades en función de las condiciones que nos caracterizan a cada uno: habilidades, gustos, entorno, etc. o quizás descubrir aquello que no sabíamos que poseíamos y animarnos a sacarlo a la luz. Es probable que la selección sea una de las etapas más difíciles, porque implica poder hacer una introspección e indagar en nuestro interior.

**Una de las claves para ser felices es la capacidad y posibilidad de adaptar lo que elegimos** a nuestras preferencias y gustos (elegir la pareja que nos atrae, practicar hobbies y deportes que nos gustan), a nuestras habilidades y aptitudes (trabajar en aquello para lo que nos sentimos competentes y que, además, nos resulta placentero), o bien retomar o comenzar una carrera que teníamos postergada.

Con la **Optimización** se hace referencia a la capacidad para sacarle el máximo provecho y rendir tanto como nos sea posible en aquello que llevamos a cabo. Es decir, **“dar lo mejor de uno mismo”**: implicarnos en nuestra asociación de vecinos, colaborar con causas con las que nos sentimos identificados, rendir lo mejor que sabemos y podemos en nuestro trabajo, implicarnos en nuestras relaciones personales y de pareja, etc

Por último está la **Compensación** de aquellas dificultades u obstáculos que uno se pueda encontrar a lo largo de su vida, **cambiando las estrategias empleadas anteriormente para alcanzar las metas** por otras más adecuadas a la situación concreta. Un ejemplo claro de este aspecto lo podemos ver en aquellas personas que han perdido agilidad física para realizar un determinado deporte que hasta ese momento practicaban y que, como consecuencia, tienen que realizarlo a un menor ritmo o con una menor intensidad. O bien tomarnos más tiempo para estudiar algún texto.

## **El ejemplo de Arturo Rubinstein:**

Arturo Rubinstein (1887-1982) fue un pianista con éxito en todo el mundo y, con sus más de 90 años, explicaba que hacía él para vencer a la edad y seguir siendo un gran concertista de piano:

- De todo el repertorio musical eligía las piezas que más le gustaban y con las que se sentía más cómodo (**selección**).



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

- Practicaba todos los días las mismas horas pero, como ensayaba menos piezas, dedicaba más tiempo a cada una (**optimización**).
- Cuando tenía que interpretar movimientos que requerían de más velocidad en sus dedos de la que podía conseguir, hacía más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad en éstos (**compensación**).

La experiencia adquirida a lo largo de la vida nos facilita actuar optimizando, seleccionando y compensando los déficits o dificultades que podamos encontrar. ¿No les parece que esta es la “**SABIDURÍA**” que logramos con el paso del tiempo?