



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

8º La edad es un aspecto secundario...

Lic. Olga E. Vega



Con frecuencia nos encontramos con personas que atribuyen a los años cualquier condición negativa, por ejemplo: el cansancio, tener problemas de memoria, dolor en las rodillas...

Si las cosas malas que nos pasan las atribuimos a la condición biológica – a los años que tenemos – es lógico que adoptemos una postura pasiva, ya que la edad no tiene remedio. No podemos volver atrás al calendario.

Por ejemplo, frente a la idea de dejar de fumar, como hábito poco saludable, es común escuchar decir: *“total, qué más da, yo ya a la edad que tengo no se puede cambiar”*.

Ante la sugerencia de realizar alguna actividad física algunas personas suelen responder *“Yo ya no estoy para esto”*. O bien: *“Tengo artritis yo ya a mis años voy a tener que soportar este dolor mientras viva”*.

Estos *“yo ya...”* son elementos perniciosos que proceden de una errónea concepción de que la edad es el elemento esencial en las formas de vejez, cuando, en realidad la edad es un aspecto secundario a otras muchas condiciones como la preparación física, el desarrollo intelectual o la motivación por las cosas...

Desde luego que los *“yo ya...”* a veces implican que la persona ha madurado y puede permitirse decir **“NO”** a algo que no la motiva o no le interesa o no le produce placer; y en este caso los *“yo ya...”* son simplemente justificativos para no hacer determinadas cosas que, quizás antes, las hacía a desgano. Entonces, el tema pasaría por una visión limitadora de la vejez, y sería aconsejable que se modificara la forma de expresión por *“yo ya me doy el lujo de decir que no a ese ofrecimiento, que si bien puede ser interesante, no me atrae”*.

En realidad lo que quiero decir es que uno de los primeros pasos para envejecer bien pasa por la eliminación de falsas concepciones y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

No negamos que, y no cabe duda, existen cambios a lo largo de la vida y que algunos de ellos son negativos y entrañan problemas para las personas.

Sin embargo, estos cambios negativos, con alguna frecuencia, no son producto de la edad, sino debido a otras condiciones que pueden ser modificables.

Si, reitero: **MODIFICABLES**. Por lo tanto, cuando digamos o escuchemos a alguien pronunciar el fatídico “**yo ya no...**” debemos reflexionar hasta que punto el problema al que se alude es una justificación, una coartada o una falsa concepción imputada a la edad, o es debido a **cualquier otra condición que puede modificarse o cambiarse** devolviendo a la persona su equilibrio inicial.

Muchas personas creen que cómo crece un niño o cómo se desarrolla un joven se debe exclusivamente a nuestro organismo en el sentido biológico.

Sin embargo esto no es así. Un niño crece en función no sólo de sus genes y de sus estructuras y funciones biológicas sino también de cómo se alimenta, de la actividad física que realiza y de otras muchas condiciones ambientales.

Por otra parte, el desarrollo intelectual ocurre no sólo por la maduración de las estructuras cerebrales sino también por los medios socioeducativos y culturales que la familia y la sociedad pone a disposición del desarrollo humano.

Dado que el desarrollo del ser humano dura mientras dura la vida, también la vejez puede seguir siendo, y lo es, una etapa de crecimiento personal y aprendizaje.

Muchos de los problemas que se nos presentan pueden ser convertidos en fuente de desarrollo personal, por ejemplo:

Si se manifiesta en la esfera biológica mediante la hipertensión se puede modificar mediante una dieta adecuada y realizando actividad física. Si los problemas se presentan en la esfera psicológica, como tener olvidos frecuentes, lo podemos paliar mediante el aprendizaje de estrategias para recordar, y si pertenecen a la esfera psicosocial experimentando sentimientos de soledad, esto también puede paliarse mediante la modificación de nuestras habilidades sociales con nuevas actividades que sean agradables y estableciendo nuevos vínculos.

Para finalizar les propongo que se hagan algunas preguntas:

- *¿Estoy feliz con la vida que llevo?*
- *¿Cuáles son las cosas de mi vida que me hacen infeliz?*
- *¿Hay cosas mías que me gustaría cambiar?*
- *¿Me gustaría cambiar la forma en que los demás me ve, o modificar la forma en que me veo a mí mismo?*

Es posible el cambio positivo en la vejez, solo es necesario proponérselo y llevarlo a la práctica. Casi todo depende de nosotros mismos.