



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 15º Como influye el sentido del humor en nuestra calidad de vida

### ¿Se puede cumplir años y aún así sentirse cada día más pleno?

Lic. Graciela Spinelli  
Gerontóloga-Universidad Maimónides

El envejecimiento es un proceso que comienza cuando nacemos, en el primer año de vida se envejece a una velocidad como nunca más se hará en el resto de nuestras vidas, sin embargo cuando hablamos de vejez las cosas cambian y solemos creer que la misma llega de un día para otro.

La vejez es una etapa más del proceso de envejecimiento, pero cuando llega se asocia a todo lo limitante, a las dificultades, a lo que ya no puede ser

Pero entonces: ***¿Cuándo una persona entra en la vejez?***

Esto se responde desde lo personal, ya que no hay un momento determinado, pero sí uno va armando esta idea según el lugar que ocupemos en el ámbito donde nos movemos, desde lo que cada uno piensa que es capaz, o desde lo que recibimos como respuesta de los otros.

La juventud se idealiza, pero desde mi experiencia personal puedo ver como gente de mediana edad vive en conflicto constante con su vida y en cambio los adultos mayores, que llevan la experiencia de los años bien vividos, comprenden que en la vida hay que disfrutar y que lo que tanto nos preocupaba en la juventud pasa a ser intrascendente.

Claro que para poder ver la vida desde esta óptica es importantísimo haber desarrollado el sentido del humor y el optimismo.

Cuando esto no es así entonces se recurre a la queja o la victimización, como un modo de llamar la atención, pero provoca exactamente lo contrario. Nadie quiere acercarse a alguien que se queja todo el tiempo.

***“Es tu actitud y no tu aptitud lo que genera tu altitud”***

***No todo viejo es sabio, pero todos podemos procurar serlo.***

En una sociedad donde los mayores son discriminados o apartados de su rol social es posible que la vejez sea vista como una etapa de declive. Pero, por suerte, estamos siendo protagonistas de un cambio histórico. Por primera vez en la historia de la humanidad y en unos pocos años, habrá en el mundo más personas mayores de 60 que menores de 15, y eso sumado a lo que vemos cada día produce un cambio total de paradigma.

***¿Cómo me preparo para mi vejez?***



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Esta pregunta puede responderse desde lo biológico, desde lo emocional o desde lo social. Pero sucede que los seres humanos nos vemos atravesados por todos estos factores, ese momento tan temido suele ser marcado por los estereotipos sociales pero también aquí entra otro gran interrogante

## ***¿Cuándo comenzamos a sentirnos viejos?***

***Una frase dice que eso sucede cuando nuestros recuerdos ocupan más lugar que nuestros proyectos.***

Y de alguna forma es así. Por eso es que no debemos dejar de aprender, de ser inquietos, de disfrutar, de procurar ser cada día más feliz y mejores personas.

Como seres únicos e irrepetibles las repuestas a todas estas preguntas son múltiples.

Lo importante es detectar:

***¿Cómo me siento? ¿En qué lugar de mi ciclo vital creo estar ubicado? ¿Cómo siento que me ven los demás? ¿Qué lugar ocupo en la sociedad?***

Hoy en día la expectativa de vida ronda casi los 80 años, de manera que al momento de la jubilación, que suele ser visto desde lo social como el momento de entrada en la vejez, una persona tiene por delante entre 20 o 30 años más de vida.

## ***¿Qué hará con esos años?***

Este es un momento fundamental ya que puede ser visto como un momento de declive o como una oportunidad de cumplir todo aquello que había quedado pendiente. Hoy en día podemos ver en la sociedad como los mayores habitan todos los sectores: de esparcimiento, educativos, culturales, familiares, son protagonistas de todo lo que sucede, ya no pueden ni deben ser catalogados de "clase pasiva" porque esta puede convertirse en la etapa más activa, la de cumplir los sueños, la de gozar sin miedos, la de disfrutar a pleno.

Y nosotros los profesionales de la gerontología debemos generar espacios para que así sea, aunque más no sea por el egoísmo de los viejos que seremos, porque la sociedad que generemos hoy será la que heredaremos mañana cuando con suerte podamos realizar aquello que hemos dejado postergado y cumplir, así, nuestros sueños pendientes.

Desde éste lugar es que nace la idea de **"trabajar con el humor"**, como una posibilidad de propiciar espacios de disfrute y bienestar en la última etapa de la vida. Generando y contagiando alegría, apoyándonos en las capacidades y fortalezas, en lo que **SI** se puede hacer y en los deseos que permiten que ese corazón no envejezca, **"porque se puede cumplir años y aún así ser cada vez más pleno y vital."**

En la experiencia de los talleres con adultos mayores, donde el humor es la herramienta principal de abordaje, hemos podido observar como el mismo puede desarrollarse y también como el grupo actúa como facilitador de modificación de conductas nocivas.

En la Universidad Maimónides trabajamos en distintas modalidades, por ejemplo **"El Humor es cosa seria"** es un taller que aborda distintos temas que tiene que ver con la vejez y con el proceso de envejecimiento desde el humor, y aquí se genera la posibilidad de revisar nuestras ideas y prejuicios, jugando y disfrutando con pares.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

En el grupo *“El Humor en tiempos de Cólera”* se presenta un grupo de debate y reflexión desde una mirada amplia y reflexiva, para comprender qué nos pasa con lo que sentimos y qué hacemos con ello, introduciéndonos en el conocimiento de las neurociencias y de la educación emocional.

Y también hemos desarrollado una idea donde unimos, el Humor, la Estimulación cognitiva y la Música, y se llama *“Canta y no llores”*, aquí podemos desde la música propiciar los recuerdos gratos, el disfrute y poner nuestra neuronas a trabajar.

Estas distintas modalidades de abordaje han arrojado como experiencia que el humor es una herramienta aplicable a cualquier ámbito de trabajo y de nuestra vida y que el valor que el mismo aporta es algo que nos será útil en las situaciones más diversas. Destacando, como atributos del mismo, que no necesita prescripción médica, que no presenta contraindicaciones y que toda persona que pueda experimentar sus virtudes recurrirá a él espontáneamente.

El humor nos permite salir de una situación y verla desde otra perspectiva, nos ayuda a desdramatizar, y nos convierte en *“seres rientes”* como decía Aristóteles, lo que nos diferencia de otras especies y nos hace en el mejor de los casos *“más humanos”*.

**La vejez puede ser una etapa para reír e intentar ver los cambios y los avatares propios de este momento con una actitud positiva, no para negar u ocultar, pero si para dejar de lado la tristeza e imaginar cómo quiero continuar el tiempo de vida que me queda, aceptando el pasado para poder resignificar el presente y proyectar nuestro futuro** desde un lugar de disfrute y buen humor, tomado éste como un modo de posicionarnos en el mundo.

