



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

29° La importancia de seguir estudiando

Lic. Olga Ester Vega
Escuela ciencias del envejecimiento
Universidad Maimónides

Hoy ya puede resultarnos un “lugar común” el hablar del aumento de la longevidad en todo el mundo y también en nuestro país. En las últimas décadas el promedio de vida aumentó, aproximadamente, unos 20 años en la Argentina.

Un gran tema es que las personas no sepan qué hacer con el aumento de estos años de vida.

Se trata de años que nos encuentran, en general, con muchos cambios. Al dejar de trabajar y jubilarnos, nuestros ingresos disminuyen, lo que puede atemorizarnos de no poder llegar a fin de mes con las compras elementales o que no podamos darnos los gustos o hacer las cosas que antes hacíamos.

Al estar fuera de la actividad laboral que siempre realizamos, tenemos menos contacto con otras personas, estamos menos actualizados de lo cotidiano.

Esto puede empobrecernos intelectualmente. De ahí a la aparición de dolencias físicas y psíquicas suele haber un tramo muy corto.

Por otra parte, es dable destacar, que en nuestra sociedad todavía conviven dos estilos acerca del envejecer:

- el deficitario que se basa en el modelo biológico tradicional que vincula a la vejez con las pérdidas y la involución, y,
- el modelo del desarrollo que apunta a redefinir a la vejez como una etapa diferente de la vida **plena de posibilidades.**

Diversas investigaciones han demostrado que las personas mayores no sólo pueden aprender hasta edades muy avanzadas sino también descubrir y desarrollar potencialidades que nunca antes habían explorado. Si bien es real que algunas funciones psíquicas decaen con la edad, existen otras que se optimizan.

Fundamentalmente tengamos claro, y remarquemos, que muchas de las funciones físicas y psicológicas se van perdiendo por el desuso y no por el proceso de envejecimiento.

Es importante comprender que una buena vejez poco o nada tiene que ver con las enfermedades o con los cambios a nivel físico y social. **Un buen envejecer se vincula fundamentalmente con el logro de mantener o construir un proyecto de vida a pesar de los “achaques” que tengamos.**

Sigamos estudiando

Para hablar de la importancia de estudiar durante la adultez mayor debemos partir del concepto de educación no sólo como un derecho humano fundamental, **sino como un proceso continuo que debe tener lugar a lo largo de toda la vida.**

Por otra parte, hay que tener en cuenta que los vertiginosos cambios sociales, políticos, tecnológicos y familiares nos obligan a todos, sin distinción de edades, a mantenernos activos y actualizados. Además el asistir a cursos, el “ser estudiante” no solamente propicia adquirir nuevos conocimientos o actualizaciones, también actúa como una nueva forma de organización del tiempo, no como una manera de “llenar un tiempo” sino como una nueva actitud que mediante la obtención de logros nos gratifique y proporcione enriquecimiento personal. Pero lo que considero fundamental es algo que sucede en cualquier etapa de vida cuando asistimos a la escuela o la universidad: nos sentimos que **“pertenece a”**. Ese pertenecer actúa, no sólo como un refuerzo a nuestra identidad, nos permite, además, formar nuevos grupos, establecer nuevos vínculos de amigos. Estos nuevos amigos nos brindan afecto, contención, nos permiten intercambiar experiencias de vida y nos hacen descubrir facetas de nuestra personalidad que desconocíamos.

Si bien la soledad es necesaria en algunos momentos, el aislamiento social es perjudicial a cualquier edad, nos conduce a la enfermedad y en casos extremos a la muerte.

La elección de las actividades tiene diferentes motivaciones. En algunos casos saldar alguna deuda pendiente, eso que por alguna cuestión de la vida debimos abandonar. En otros, como posibilidad de capacitarse con el fin de seguir trabajando. Me ha sucedido tener alumnos que iniciaron la licenciatura en gerontología a los 70 años y hoy, al cabo de cuatro años, están desempeñándose profesionalmente.

Lo importante en esta decisión es tener claro lo que nos atrae, investigar en nuestro interior, perder el miedo al “no poder”.

En realidad es atreverse a vivir nuevas experiencias. Porque en definitiva de eso se trata: o nos quedamos sentados detrás de un vidrio viendo como viven los demás o nos sumergimos de lleno en esa maravillosa aventura del vivir plenamente “hasta que el piolín se corte”.