



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

33º: Las actitudes negativas son un verdadero impedimento para llevar una vida placentera.

Lic. Olga E. Vega
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

En general me place hablar sobre todas las posibilidades que tenemos y que se nos presentan a lo largo de la vida: del disfrute y del placer de estar realizando tareas.

Sin embargo, a veces suelen decirme: *“no es fácil esto de envejecer”, “suena muy lindo decir que debemos estar activos”*. Pero la vida muchas veces nos va poniendo límites que nos impiden vivir con plenitud, *“vivir como cuando teníamos 30 o 40 años.”*

No siempre es sencillo salir a deambular por la ciudad cuando se tiene algún impedimento físico. **Muchas personas se ven limitadas por las barreras arquitectónicas que presenta la ciudad.** Por eso, quienes presentan cierta discapacidad o algún impedimento físico se van retirando de la vida social, van perdiendo de a poco y casi sin darse cuenta el contacto con su entorno y sus amigos.

Superar los impedimentos físicos, cuando somos mayores, implica reflexionar sobre las ganas de vivir y sobre los deseos de sentirnos hábiles cada día, a pesar de que ciertas partes de nuestro cuerpo ya no responden como cuando teníamos 40 o 50 años.



Durante mucho tiempo podemos seguir valiéndonos por nosotros mismos: siempre aparece algo que podamos utilizar. Puede ser un bastón, un andador, un audífono... En muchos casos depende de nosotros poder seguir siendo autónomos.

Si tenemos ganas de permanecer el mayor tiempo posible siendo autosuficientes, podremos realizar ejercicios especialmente diseñados para mejorar nuestro estado.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Sé que no es sencillo, pero debemos **lograr aceptar y comprender nuestras limitaciones**: debemos poder manejar las molestias, discapacidades y dolores sin perder la alegría de compartir las pequeñas y amadas cosas de todos los días con nuestros allegados. Eso es lo que siempre debe estimular nuestras ganas de sentirnos cada día mejor.

No hay nada más incapacitante que las actitudes negativas. Son éstas el verdadero impedimento para tener una vida placentera.

Muchas personas con graves limitaciones físicas no se consideran a sí mismas como discapacitadas. Mientras otras, con impedimentos menos importantes, se conducen como si estuvieran gravemente discapacitadas. Este tipo de actitud constituye las barreras psicológicas que alteran todos los aspectos de la vida.

Las barreras arquitectónicas pueden ser mejoradas por aquellas personas que administran la ciudad, en cambio las barreras psicológicas dependen exclusivamente de nuestro trabajo interno y de saber pedir ayuda a tiempo. No tengamos temor de consultar con un profesional especializado.

Siempre digo que los gerontólogos son como esos magos que a través de una varita mágica pueden modificar situaciones. Claro que sólo si cuentan con nuestra voluntad y deseo de modificar situaciones externas o internas.

Creo que los pasos a seguir para modificar las barreras psicológicas podrían ser los siguientes:

- ✓ identificar las actitudes negativas
- ✓ controlarlas
- ✓ modificarlas

Es probable que el cambio de actitud que logremos sea tan gradual que casi no lo notemos. Pero poco a poco podremos darnos cuenta de que una dificultad en un área de la vida no afecta necesariamente a todas las demás.

Las personas mayores con impedimentos físicos tienen que saber cuándo solicitar ayuda y también cuándo rechazarla porque pueden realizar alguna tarea por sus propios medios.

Pensemos que la independencia no puede ser un fin en sí misma. Pues si por alguna razón nuestra situación empeora, o si otros factores nos impiden hacer algo de lo que hasta ahora veníamos realizando, nos sentiremos frustrados.

La gran tarea que tenemos por delante es adaptarnos a nuestras propias limitaciones, aceptando la realidad y las posibilidades con que contamos en este momento de nuestra vida.