



## **CARTA PERIÓDICA**

Prof. Carmen Olga Gómez Burgos, MC, CPL, CGG  
Catedrática / Especialista en Relaciones de Familia  
y Desarrollo del Niño/Gerontología  
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor  
Servicio de Extensión Agrícola  
Abril de 2015

# **VIVIR A PLENITUD : ES MI DECISIÓN**

En mayo, se conmemora el Mes de las Personas de Edad Avanzada, y para este año, con el lema **“Vivir a Plenitud: Es Mi Decisión”**. El mismo estará enfocado en promover una imagen y actitud positiva de la vejez en las personas de edad avanzada.

La llamada “Tercera Edad” conocida también con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido estudiada por los teóricos del desarrollo y como tendencia se presenta como etapa determinada a pérdidas o trastornos de los sistemas sensorio-motrices y no como una auténtica etapa de desarrollo humano.

Los cambios en el desarrollo cognoscitivo y emocional a lo largo de la vida expresan la diversidad del carácter individual de lo psíquico y el envejecimiento no escapa de esta condición. Cada persona como protagonista de su historia de vida, dispone de recursos con los cuales autodirige su propio desarrollo.

Cada una de las etapas en la vida traen consigo ajustes psicológicos, económicos , emocionales , sociales y fisiológicos. Procesos que se dan en forma natural y espontánea. . . la llegada de la tercera edad/ edad de oro.

El aumento de la expectativa de vida la necesidad de mantenernos activos nos plantea el desafío de desarrollar un envejecimiento positivo y activo que nos permita darle calidad a los años venideros. Dentro de este concepto influye la calidad de vida, la salud, la valoración de logros obtenidos ,mantener el entusiasmo y la fortaleza frente a las situaciones que se nos presentan.

La actitud con que se enfrente la vida, es también un factor importante al momento de potenciar y conseguir un envejecimiento activo, positivo y saludable. Es importante ver esta nueva etapa de vida como una nueva oportunidad de reinventarse y sorprenderse así mismo , tomando nuevos caminos y potenciando nuevas capacidades. La satisfacción con uno mismo, influye directamente en la felicidad de la persona.

## **DECISIÓN PERSONAL...**

En realidad , ¿qué es ser viejo? La mayoría de las respuestas destacan los aspectos negativos. Cada persona decide paulatinamente, que decidirá con su vida, si desea reducir drásticamente su ritmo de vida o por lo contrario vivir a plenitud.

Hacerse mayor no es una elección. Sacar el máximo partido a la vida es un derecho, contar con objetivos y conseguirlos es importante a cualquier edad. Por eso elegir qué hacer, cómo vivir, aprender a sentirse bien y a disfrutar es la meta fundamental.

La convivencia con la familia o con los amigos es importante para sentirnos bien, pero la principal relación que debemos fomentar es la que tenemos con nosotros mismos.

## **Envejecimiento Activo: QUÉ ES**

***La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como el proceso "por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez".***

El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de seguir siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente, participando en actividades recreativas, de voluntariado o remuneradas, culturales, sociales, y educativas.

El envejecimiento activo se sitúa en la base del reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores de independencia, participación, dignidad, atención y auto-desarrollo.

Las políticas de acción propuestas por la OMS (2002) para potenciar los determinantes psicológicos y conductuales del envejecimiento activo son:

- Reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades e incrementar los de protección de la salud a través de hábitos saludables y ejercicio físico.
- Promover los factores de protección del funcionamiento cognitivo.
- Promover las emociones y un afrontamiento positivo.
- Promover la participación psicosocial.

El optimismo y el ***pensamiento positivo*** están asociados a satisfacción con la vida en la vejez. El afecto positivo reduce la mortalidad de las personas mayores. La actitud o afecto positivo es un protector contra el declive físico y funcional en mayores.

El modelo de envejecimiento activo enfoca la importancia de las ***relaciones sociales, la competencia social, la participación y la productividad***.

El término "positivo" se refiere a la participación continua de los adultos mayores, de su grupo familiar y de sus cuidadores, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales, de estilos de vida y cívicos de forma individual y/o colectiva y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral, en lo recreativo o social.

## Aprender a envejecer

Se envejece como se ha vivido. **Las personas que han logrado llevar una vida gratificante, generalmente pueden aceptar los cambios de la edad con mayor naturalidad.** Quienes tienen conflictos no resueltos, frustraciones no superadas y han cultivado relaciones conflictivas a lo largo de los años, la tendrán más difícil al momento de envejecer.

## ¿Cómo envejecer bien?

**El buen envejecer lleva consigo serenidad, paz y una íntima y humilde satisfacción interior.**

Desde el punto de **vista social**, el que envejece bien se forma como un ejemplar centro solidario, de servicio, sin egoísmo y es un modelo a imitar y extender.

Con relación a la **actividad mental**, las personas mentalmente activas, con una mayor gama de intereses, una más amplia perspectiva para el futuro y un mayor contacto social llegan a la vejez con una sensación más profunda de bienestar psicofísico. (Úrsula Leher, 1994)

De acuerdo a las etapas de desarrollo de Erickson, desde una **perspectiva psicosocial**, utiliza el término Integridad para referirse al proceso que hace una persona mayor respecto a sí mismo y a los demás. Lo utiliza bajo estos dos conceptos: en primer lugar refiriéndose a la necesidad de integrar en el “YO”, lo que uno es, lo que ha sido y lo que será, en segundo lugar a una defensa de la propia integridad, frente a las amenazas internas o externas a que el individuo puede estar sometido.

**Envejecer en la esperanza:** es la forma cristiana de envejecer.

### **LA VIVENCIA DEL PROPIO ENVEJECIMIENTO: DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL “YO”, tareas que pueden contribuir a una vivencia más positiva de la vejez:**

- Consideración de la Vejez como una etapa más de **crecimiento personal**, en la que las actividades, las ilusiones y las relaciones con los demás, pueden y deben mantenerse en un primer plano, aunque con un ritmo y perspectiva social diferente a otras etapas. Un crecimiento personal que puede ir acompañado de una mirada más serena, benevolente y discreta, en función de mayor conocimiento y experiencia sobre sí mismo y sobre los demás.
- La **aceptación de las limitaciones** y los cambios que comporta la edad, tanto en el plano físico (limitaciones de salud), como el plano afectivo (pérdida de personas), como el plano social (menor protagonismo). En determinados momentos, la acumulación de pérdidas puede afectar las capacidades de aceptación. La amplitud y

acceso a las redes de apoyo puede ser un elemento determinante para ayudar a canalizar los efectos de estas pérdidas.

- **La defensa de la autonomía personal y social**, en el sentido de ser capaz de hacer lo posible para conservar las capacidades físicas, capacidades de decisión sobre su propia vida y sus capacidades de relación, dignidad y respeto en el marco familiar y social.
- **El tema de la muerte**, que resurge a la inevitable recapitulación y balance del ciclo de vida. Una temática que, más que tomar una dimensión de una visión trágica, puede ser considerada como algo natural que forma parte de la misma existencia humana.

## ¿CÓMO SITUARSE RESPECTO A LA PROPIA VEJEZ DE MANERA POSITIVA?

### 1. Aceptación de la Vejez como una etapa positiva:

- El conocimiento, la experiencia, la sabiduría como valores propios.
- La vivencia de esta etapa como una fase de desarrollo, en la que la persona ha de cultivar la ilusión para continuar aprendiendo y produciendo.

### 2. Visión global , comprensiva y positiva del ciclo vital:

- Activar los recuerdos positivos y valorizantes de la vida pasada.

- Actitud comprensiva por los errores que se han cometido, aceptando que algunas cosas no dependían de nosotros.

### **3. La elaboración de duelos y pérdidas:**

- Saber renunciar a aquello que por edad corresponde, en el ámbito social: jubilación, en el ámbito personal: envejecimiento del propio cuerpo, en el ámbito relacional: pérdida de personas próximas.
- Evitar situaciones conflictivas, tensiones, discusiones y disgustos.

### **4. Prevenir y pensar el Futuro:**

- Tener pensadas las alternativas cuando se produzcan situaciones de dependencia física o psíquica.
- Aceptación serena del tema de la muerte como algo propio de la especie humana.

### **5. Relaciones y vinculaciones con familiares y su entorno:**

- Evitar aislarse, poder vincularse a las personas y lo que ocurre en su entorno.
- Gozar de la relación con los demás, cultivar los vínculos de la familia, de las amistades, es una buena manera de sentirse vivo y que para los demás tenemos un valor y una significación.
- Cultivar la vinculación con los hijos, participando de los intercambios familiares, siendo un punto de referencia cuando aparezcan situaciones de necesidad y apoyo.

- Cultivar las relaciones con los nietos, a través del afecto, y de las actividades propias como la compañía, las historias, los juegos, entre otros.
- Respecto a la pareja, atender esta relación afectiva por los efectos beneficiosos que produce: afecto, comprensión y ayuda mutua. Conservar una vida sexual poniendo el acento en las sensaciones agradables y en el placer, más que en el coito.
- Compartir con las amistades actividades comunes: paseos, viajes, recuerdos, conversaciones, juegos, entre otros.
- Estar conectado con las Instituciones, Agencias Gubernamentales , el Servicio de Extensión Agrícola (Programa Ciencias de la Familia y el Consumidor) de su municipio, entre otros que le puedan proporcionar ayuda, orientación, asesoría, información cuando su estado físico, psíquico, social, espiritual y/o económico, lo requiera.
- Seguir interesándose lo que ocurre en el mundo, a través de los periódicos, la televisión, los debates, internet, entre otros.
- Participar de las actividades, fiestas, etc., que se producen en su entorno inmediato.
- Vincularse con algún movimiento.
- Participar en actividades de voluntariado, en la medida de las propias posibilidades.
- Cultivar las aficiones propias que uno ha dejado olvidadas, o a las que no ha podido dedicarse suficientemente con anterioridad.



## 6. RECURSOS ECONÓMICOS :

- Administrar con sabiduría y generosidad los recursos propios. (evitando actitudes excesivamente ahorrativas o por el contrario , gastar excesivamente ...tener balance)
- Vigilar cuidadosamente el traspaso de cuentas a familiares y allegados. (el disfrute de los ahorros le corresponden al propio adulto mayor)

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, resulta imprescindible rodear a las personas edad avanzada de una atmósfera saludable, libre de tensiones, donde sientan que el envejecimiento es una etapa de la vida; que se **debe vivir a PLENITUD**. En este sentido cobra gran importancia el establecimiento de relaciones positivas y estables entre los ancianos, y con generaciones más jóvenes, la familia y la sociedad.

A continuación, **recomendaciones y/o sugerencias para fomentar una actitud positiva ante la vejez.**

### HÁBITOS SALUDABLES:

#### PARA UNA VEJEZ POSITIVA

**1. Cuida tu presentación personal:** procura arreglarte todos los días. Evita andar desaliñado, viste tu ropa favorita y ponte perfume preferido.

**2. Realiza actividad física:** puedes ir al gimnasio, caminar por el parque, salir de paseo con tus nietos y amigos. Evita realizar esfuerzos extremos, sobre todo si tienes problemas del corazón o presión arterial. Antes de decidirte por alguna actividad, consulta a tu médico.

3. **Aleja los pensamientos negativos:** nunca te creas más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Este tipo de pensamientos, sólo te hacen sentir vacío. Recuerda que a nadie le gusta estar escuchando historias de achaques, enfermedades u hospitales. Si estás enfermo atiéndete y cuídate. No olvides que todo es cuestión de actitud.

4. **Cultiva el optimismo:** sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, risueño de rostro, amable en tus gestos. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una cuestión de años sino un estado de ánimo.

5. **Ponte activo:** trata de ser útil a ti mismo y a los demás. Hazte necesario. Realiza tus actividades por ti mismo hasta donde sea posible y ayuda a otros. Ayuda con tu ejemplo, con tu alegría, con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.



## **SATISFACCIÓN CON MI VIDA: ES MI DECISIÓN**

Practique el uso de algunas afirmaciones de satisfacción con la vida. Utilice la siguiente tabla para ayudarle a promover estímulos positivos. (Estas serán parte de la vida diaria)

<b>EL ARTE DE ENVEJECER</b>	
<b>Lunes</b>	<b>Estoy satisfecha(o) con mi vida.(ejemplo)</b>
<b>Martes</b>	<b>Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad.</b>
<b>Miércoles</b>	<b>Tengo confianza en mí misma(o).</b>
<b>Jueves</b>	<b>Me siento orgullosa(o) de quién soy y la vida que llevo.</b>
<b>Viernes</b>	<b>Puedo confiar en mis amigos/as y ellos(as) en mí.</b>
<b>Sábado</b>	<b>Me siento bien con lo que hago.</b>
<b>Domingo</b>	<b>Mi fe me sostiene, me da paz y felicidad.</b>

## **MAYO: MES DEDICADO A LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA...TERCERA EDAD...EDAD DE ORO.**

**La tercera edad, etapa de la vida para:  
“VIVIR A PLENITUD”: ES MI DECISIÓN”.**



**Tratemos a nuestros ancianos con : RESPETO, ATENCIÓN,CARIÑO E INTEGRACIÓN EN LA VIDA DE CADA UNO DE NOSOTROS(as) CADA DÍA.**



**El ingrediente principal  
para una vejez feliz...**

**Vivir tus días como si  
fueran el último.**

Escúchalos, compréndelos, respétalos...

**Envejecientes somos todos**



**FELICITACIONES Y BENDICIONES**

## Referencias:

- Aranguren,J.L.(1992).La vejez como autorrealización personal y social.
- Atcheley,R.C.(1989).A continuity theory of normal aging.Vol.29,núm.2,pp.183-190.
- Berliner,D.C. y Calfee,R.C.(1996).Handbook of Educational Psychology.New York:MacMillan.
- Bowling,A.(2008 ).”Enhancing later life:How older people perceive ageing.En:Aging and Mental Health,Vol.12,núm.3,pp.293-301.
- Browning,C.J.(1995).Late-life education and learning:The Role of Cognitive factors.Educational Gerontologist,21,401-413.
- Buendía ,J.(1994).Envejecimiento y Psicología de la Salud.Madrid:Siglo XXI.
- Butler,R.N.(1963).The life review:An Interpretation of reminiscence in the aged.Psychiatry,26,65-76.
- Colón, A.M. (2004). Atención al envejeciente. México, D. F: Trillas.
- Erickson (1963). El ciclo vital completado. Mexico:Ed.Paidós (1993)
- Gómez ,C.O. (2009). Autoestima y Vejez.
- Gomez,C.O. (2014). Viviendo a Plenitud en la Tercera Edad.
- Hendert, W. P. (2002). Teorías sobre el envejecimiento. México, D. F: Losada.
- Hoffman,I,Paris,S,E.(1996). Psicología del Desarrollo .Vol.Madrid:McGraw –Hill.
- Isun,J.L. (1999). Inteligencia Emocional en el adulto mayor.
- Logan, W. C. (2001). Aging theories. New York, NY: WadsworthPress.
- Mishara y Reidel.(1986). El proceso de envejecimiento.Cap.111.Madrid

Montiel,A.M.(1997). Calidad de Vida y Tercera Edad:algunos indicadores.

Moragas,R.(1995). Gerontología Social.Editado.Barcelona.

Neugarten, H.S. (2000). Entiendo a los ancianos .Madrid, España: Océano.

Oficina de Asuntos de la Vejez (2000). Trabajando por nuestros viejos.

Oliver, J.M. (2006). Aumento poblacional de los envejecientes. El nuevo día .19 de septiembre: 69.

Villar,F.(2005). Educación en la Vejez:hacia la definición de un nuevo ámbito para la psicología de la educación.

Enlaces recomendados:

<http://www..tercera-edad.org>

<http://www.aarp.org>

<http://www.nim.nih.gov>