

Buen Envejecer

Elementos desde la gerontología social comunitaria

"Reconozco mi proceso de envejecimiento"

Presentación

Promover un Buen Envejecimiento en las personas mayores de Chile es uno de los grandes propósitos de la Pastoral del Adulto Mayor de la Pastoral Social Caritas Chile. Apoyados en la Gerontología Social Comunitaria¹, iniciamos este curso con el fin de convocar no sólo a los hombres y mujeres que están viviendo su vejez, sino a todos aquellos interesados en dar una mirada renovada a su vida, al proceso de envejecimiento en el cual están insertos, a la realidad que viven las personas mayores en la familia, en las instituciones, en la sociedad chilena.

El creciente envejecimiento de la población, asociado a la mayor esperanza de vida, ha gatillado la necesidad de priorizar la reflexión sobre la importancia de la vejez, pues pareciera que los conocimientos previos no responden del todo a las formas de envejecer que se están dando en la actualidad. Por otra parte, cada vez que pasan los años somos más conscientes de los cambios que trae esta etapa de la vida, del cómo los asumimos, o cómo a veces los queremos evitar y otras veces incluso no los queremos ver, provocando y perpetuando muchas veces una actitud irreal ante la propia vida.

Buscamos construir posibilidades para que el colectivo de personas mayores que residen en Chile, vivan con dignidad, en condiciones de vida óptimas, justas y solidarias. Y para que cada persona disfrute su vejez en todos los ámbitos en que se desarrolla: afectivo, espiritual, físico, laboral, educativo, social y cultural, sin desconocer la realidad cambiante y compleja que lo rodea.

Este primer cuadernillo llamado "Reconozco mi proceso de envejecimiento", es una puerta de entrada, que nos permitirá entrar a mirar nuestro interior, reconocer cuáles cambios experimentamos y cómo, cuál es el sentido de la vida, es un primer paso para avanzar en un envejecimiento satisfactorio y pleno, es decir, un "buen envejecer".

Abramos la puerta, miremos nuestro interior, nuestra particular y maravillosa forma de ser y de estar en el mundo, de relacionarnos con las personas que están en nuestro entorno.

¹ Según ensayo elaborado por Verónica Reyes de Caritas Chile, la gerontología social comunitaria estudia el lugar y la participación de las personas mayores en la sociedad y cómo esta afecta el proceso de envejecimiento. Es una mirada amplia de la gerontología.

Preparando el tema:

Con el ánimo de promover la difusión y multiplicación de este curso, hacemos las siguientes recomendaciones:

- El formador lee e interioriza el tema, identifica la ruta pedagógica:

VER = Actividad



JUZGAR = Aportes para la reflexión



ACTUAR = Comprometerse.



- Prepara los materiales que requiera para cada momento de la ruta.
- Ambienta el aula y acoge cariñosa y fraternalmente a los/las participantes.



- Promueve la creatividad, la participación activa, el diálogo y el trabajo grupal.
- Propone a cada participante multiplicar el contenido del cuadernillo con su club de adulto mayor o grupo social.
- Invita a la oración, la comunión y el compromiso.



Tema 1. Abramos las puertas

ACTIVIDAD



¿Qué queremos lograr con este cuadernillo?



- Despertar el interés por actualizarse sobre el tema de la vejez y el envejecimiento.
- Dialogar sobre la manera como envejecemos, de lo que hacemos para vivirla en el día a día, de cómo nos ven en la familia, en la comunidad, las instituciones, la Iglesia, los empresarios, el gobierno, con el fin de comprendernos y aceptar las riquezas de esta etapa de la vida, así como sus fragilidades y limitaciones.
- Buscar conjuntamente salidas a las dificultades que encontramos cotidianamente, partiendo del estudio y discusión sobre los cambios que ha sufrido el proceso de envejecimiento en las últimas décadas.

¡Bienvenidos y bienvenidas al mundo de los adultos mayores!

Con alegría y generosidad participemos activamente en este espacio de aprendizaje, de intercambio de saberes y experiencias de vida.

En este momento, hagamos nuestra presentación ¿Quién soy? ¿Cómo me presento ante los demás?, dibujemos nuestro auto retrato y presentémoslo en una galería de arte. ¡¡¡A trabajar!!!

Tema 2. Miremos hacia adentro: VIVIR ES ENVEJECER

ACTIVIDAD



Y ahora ¡Hagamos memoria!

- Piensa en tus padres o abuelos... ¿cómo fue su proceso de envejecimiento?
- ¿Qué decían ellos de la vejez? Y tú, ¿qué piensas?
- ¿Cómo estás viviendo esta etapa de tu vida? ¿Qué sueñas como persona mayor?

APORTES PARA LA REFLEXIÓN



1. ¿Y cuál es la relación entre ciclo vital, edad y envejecimiento?²

Hoy se habla más de ciclo vital que del desarrollo humano, porque el desarrollo va ligado al concepto de edad. Sin embargo hablar de ciclo vital, hoy da una comprensión más amplia e integral de la vida. El ciclo vital deja de lado la relevancia de la edad y enfatiza los cambios de las personas, sus diferentes dimensiones, la importancia del contexto donde se desarrolla el ser humano y su propia historia que influye en su desarrollo y concepciones de la vida.

No se puede ya pensar en las personas a partir de la edad, porque sabemos la diferencia que existe, por ejemplo entre dos personas de 60 años. No se pueden igualar las experiencias. En esa persona, ha influido su historia, su forma de ver la vida, la cultura donde se ha desarrollado, las concepciones de vida que se han tenido en el trascurso de su vida. Hoy se constata que vamos hacia la una vida más longeva y por lo tanto, la edad no determina las características de la vejez. Se ha demostrado que personas mayores pueden tener mejores condiciones de vida, un buen desarrollo mental, físico y social. Se pueden desarrollar nuevas habilidades y que pueden generar nuevos conocimientos.

El ciclo vital, por lo tanto considera la totalidad de la vida como una continuidad con cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales y del acontecer cotidiano e individual, los cuales prevalecen sobre cualquier criterio como la edad.

El ciclo vital contempla el proceso de envejecimiento, el cual es continuo desde que nacemos hasta que morimos. Y las formas de envejecer son tantas como individuos existen. Aquí cabe destacar el proceso de la diferenciación, el cual se refiere a que "las personas se vuelven más diferentes con la edad, debido a razones genéticas y del ambiente" (Pederson 2000).

La irrelevancia de la edad, como afirma la autora Berenice Neugarten (1968), se refiere a que la edad por sí misma no tiene un factor explicativo o descriptivo, ni puede ser una variable para organizar la vida humana, Es menos importante el tiempo que pasa que lo que ocurre durante ese tiempo. Así tiende a perder importancia cualquier clasificación de la vida por etapas dado que los hitos culturales y biológicos son cada vez más inexactos e inesperados.



2 Elisa Dulcey-Ruiz, Psicóloga, Magister en Educación; durante más de tres décadas profesora universitaria de psicología social y psicología del desarrollo-envejecimiento; Directora del Centro de Psicología Gerontológica (CEPSIGER). Cecilia Uribe, Psicóloga - Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá. Especialista en Psicología de la Salud – Universidad El Bosque – Bogotá. Coordinadora de proyectos Fundación INSIGNIS orientada al trabajo interdisciplinario en calidad de vida. Consultora y facilitadora grupal, investigadora y docente en psicología del desarrollo y del ciclo vital, con énfasis en calidad de vida.

El proceso de envejecimiento, “Vivir es envejecer”, decía el autor Nathan Shock. Según la Organización Mundial de la salud (1999): “en nuestro mundo, lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse. Tenga usted 25 o 65 años, 10 o 120, igualmente está envejeciendo”.

¿Qué piensas de lo que acabas de leer o escuchar?

¿Tienes algún comentario o aporte sobre el tema?

2. Pero... y ¿qué transformaciones ocurren en el proceso de envejecimiento?

Viendo la realidad de las personas mayores que están en nuestro entorno, constatamos los cambios propios del proceso de envejecimiento, en tres ámbitos:

2.1. Cambios Biológicos: Son todos los cambios orgánicos que afectan las capacidades físicas y que están asociados a la edad.

La involución caracterizada por la disminución del número de células activas, alteraciones moleculares, titulares y celulares que afecta a todo el organismo, aunque su progresión no es uniforme.

a) Modificaciones celulares: Se observa un retardo en la diferenciación y crecimiento celular lo cual provoca el descenso del número de células. También hay un descenso del agua intracelular.

b) Envejecimiento en la piel: El envejecimiento desde el punto de vista funcional produce: Alteración de la permeabilidad cutánea, disminución de las reacciones inflamatorias de la piel, disminución de la respuesta inmunológica, trastorno de la cicatrización de las heridas y disminución de la producción de la vitamina D.

c) Envejecimiento del cabello: Existe una disminución de la velocidad de crecimiento del pelo, aparecen las canas por la pérdida de melanimina en el folículo piloso. Pérdida de pelo frontotemporal (alopecia androgénica) en los varones. Hay un aumento del vello facial en las mujeres, sobre todo si tienen piel clara, y en los hombres en los pabellones auriculares, cejas y orificios nasales.

d) Envejecimiento óseo y muscular: Hay una pérdida de masa ósea por la desmineralización de los huesos, denominado osteoporosis. Esto propicia las fracturas en el anciano u anciana. Existe una disminución de la talla. Hay un descenso de la masa muscular. Las superficies articulares con el paso del tiempo se deterioran y las superficies de la articulación entran en contacto, aparece el dolor y la limitación de movimientos.

e) Envejecimiento de los sistemas principales del organismo: Cambios de la estructura y función cardiovascular, el corazón puede sufrir atrofia. Provoca un aumento de la frecuencia en cuanto a ritmo, fuerza y un aumento de la presión arterial.

El gasto cardíaco está disminuido y el tiempo de recuperación tras un esfuerzo aumenta. El envejecimiento no sólo afecta a las funciones fisiológicas de los



pulmones, también a la capacidad de defensa. Hay engrosamiento del intestino y cambios en los riñones. Descenso de la producción hormonal y envejecimiento del Sistema Inmunitario. Las células del sistema nervioso no se pueden reproducir, y con la edad disminuyen su número. El cerebro pierde tamaño y peso, se pierde tono al perder neuronas y existe un enlentecimiento de los movimientos.

2.2. Cambios Psíquicos: Variaciones en el comportamiento, autopercepción, conflictos, valores y creencias.

A partir de los 30 años se inicia un cambio de las capacidades intelectuales y se acelera con el paso de los años. Existe pérdida de la capacidad para resolver problemas. Falta de espontaneidad en los procesos de pensamiento. La capacidad de lenguaje y de expresión suelen estar alteradas. La creatividad y capacidad imaginativas se conservan. Existen alteraciones en la memoria, suele padecer de amnesia focalizada en el tiempo. La personalidad no suele alterarse, a menos que se produzcan alteraciones patológicas. La capacidad de adaptación suele estar disminuida por el miedo, el agobio y la presión que genera el estar ante situaciones desconocidas e inesperadas.

2.3 Cambios Sociales: Hacen visible las capacidades y habilidades para relacionarse con otros y vivir en comunidad.

Los cambios de rol individual se plantean desde tres dimensiones: Los individuos en su última etapa de vida se hace patente la conciencia de que la muerte está cerca. La actitud frente a la muerte cambia con la edad. Uno de los aspectos del desarrollo del individuo es la aceptación de la realidad de la muerte. Algunos la aceptan otros la rechazan. Las relaciones de las personas mayores con la familia cambian, porque suelen convivir con sus nietos e hijos. Las etapas de relación con sus hijos y nietos pasan por distintas etapas, si el anciano/a es independiente y ayuda a los hijos e hijas. Cuando aparecen problemas de salud, las relaciones se invierten, y la familia suele plantearse el ingreso del anciano en una residencia. La vejez es una etapa caracterizada por las pérdidas (facultades físicas, psíquicas, económicas, rol, afectivas). Las pérdidas afectivas caracterizadas por la muerte de un cónyuge o un amigo van acompañadas por gran tensión emocional y sentimiento de soledad.

La sociedad valora sólo al hombre y la mujer activos, a los que son capaces de trabajar, de agregar valor y generar ingresos. Las personas mayores suelen estar jubilados lo que asocian muchas veces con la inactividad, esto debido a la difícil adaptación a su nuevo estado de vida, igual muchos son conscientes que tienen más posibilidades de aportar sus conocimientos y realizar nuevas tareas de voluntariado y servicio comunitario. Su papel gira alrededor de dos grandes actividades: lo laboral y lo recreativo- comunitario, las cuales desempeñan en asociaciones, sindicatos, grupos políticos, parroquias, clubes, entre otros.

En las últimas décadas, según la Dra. Gunhild Hagestad, la edad poblacional ha ido en aumento, especialmente en los países desarrollados, lo que ha provocado grandes cambios en muchos ámbitos de la sociedad e incluso en las políticas públicas. De hecho en el ámbito familiar, las estructuras generacionales son un reflejo del envejecimiento de la sociedad, y revelan cambios impresionantes en la proporción de jóvenes con respecto a la proporción de las personas mayores.

Resalta además, cuatro importantes situaciones que se evidencian en los últimos años con respecto al envejecimiento:



- **Los perros viejos pueden aprender trucos nuevos**

Las capacidades básicas permanecen extraordinariamente intactas en la vejez. Se pueden observar nuevas formas de desarrollo en la mitad de la edad adulta. Con la madurez puede aumentar la inclinación a vivir en las penumbras y la reclusión, pero con un sentido más claro de las prioridades. Se ha aprendido sobre la autoeficacia, o sea la confianza en las propias competencias y habilidades.



- **Ser viejo no significa estar enfermo y desamparado**

Las personas mayores pueden administrar su propia vida hasta tardías edades. Lo demuestran las sociedades que tienen más personas mayores, donde personas de 80 años y más todavía logran gestionarse a sí mismos. Al funcionamiento de la mente se aplica el mismo principio que al del cuerpo: "utilízelo o piérdalo". Esto no significa que se tienen pérdidas o desventajas, pero si se queda en esos problemas de la vejez, oculta la existencia de poblaciones de personas mayores que conservan su salud y con una vitalidad admirable.

- **El apoyo social es fundamental**

Las investigaciones han demostrado que la relación con las personas cercanas, especialmente las relaciones de confianza, desempeñan un papel fundamental en el refuerzo de las habilidades para salir adelante de las situaciones difíciles (resiliencia), en la productividad y en el funcionamiento psíquico. Se ha visto que el cuidado de la salud no es sinónimo de cuidado médico, es amplio, integral y debe abarcar la posibilidad de sostener, habilitar y apoyar a las comunidades humanas.

- **Debemos pensar de manera dinámica**

La vejez está asentada en dos dimensiones: es reflejo de un largo viaje por la vida, recorrida únicamente por esa persona (cuanto más se ha viajado más diferentes somos). Por otro lado la historia ha configurado ese trayecto. Un dicho árabe dice: "un hombre se parece más a su tiempo que a su padre". Nuestra vida y nuestro carácter están moldeados por la familia y por la misma historia.

SIGAMOS CONVERSANDO

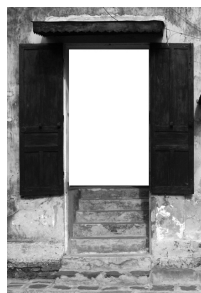
Después de leer, analizar y comprender el contenido presentado anteriormente, ¿qué es lo que más te llamó la atención?

¿Con qué aprendizajes te quedas?

¿Qué prácticas vas a incorporar en tu vida cotidiana, en tu mundo de relaciones?

¿Cómo ves la propuesta de la Dra. Gunhild Hagestad?





Tema 3. Sigamos abriendo puertas... Nuestro ser espiritual, marca el camino al buen envejecer

ACTIVIDAD



Contemos historias

En un trabajo por grupos, compartamos hechos significativos que en los últimos años nos hayan fortalecido espiritualmente: ¿Dónde ocurrieron? ¿Qué sentimientos y emociones generaron en mí, en los otros? ¿Cómo afectan estas experiencias mi buen envejecer?



APORTES PARA LA REFLEXIÓN

Espiritualidad un estilo de vida que permanece.

La espiritualidad, dada por la fe, otorga un tipo de comportamiento, de conductas, sentimientos y pensamientos, que dan un particular apoyo a la etapa final de la vida y se convierten en criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por esto, la experiencia trascendental puede influir tanto en el bienestar psíquico de las personas mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Hablamos de la espiritualidad como una dimensión del ser humano, inscrita en su propia naturaleza, a través de la cual, entra en relación, en sintonía, con lo que está dentro de él, con su ser en profundidad. Una persona espiritual es simplemente una persona profunda, capaz de conectarse con sus motivaciones últimas, su ideal, su utopía, su pasión, la mística por la que vive y lucha y con la cual contagia a los demás.

La espiritualidad cristiana, es la vida espiritual desde la persona de Jesús, quien nos invita a vivir en el Espíritu de Dios (1 Jn 4,1). Hay una sola espiritualidad cristiana que es el amor, vivir en el amor: "Amarás a tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas.... Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento más importante que éste (Mc. 12,30-31). Se trata de ahondar



cada vez más en la persona de Jesús para encontrar el amor filial con el Padre.

Si bien los estudios de las ciencias sociales no pueden hablar de la existencia real de lo espiritual, pueden analizar la influencia de la espiritualidad en cada persona, y en nuestro caso en las personas mayores relacionándolo con la salud y el bienestar.

Cecilia San Martín³, en su tesis de doctorado, dice que estudios señalan que la fe influye en la salud física. Se destaca que personas que asisten a la iglesia, que rezan individualmente o comunitariamente, que leen la Biblia, e incluso tienen actividades solidarias con otros, sufren menos hospitalizaciones, y tienden a tener estilos de vida más saludables, incluso sistemas inmunes más fuertes. Muy notorio ha sido el estudio en casos oncológicos, donde el sistema inmune aumenta y disminuyen los síntomas de enfermedad, en conclusión mejora la calidad de vida (Navas, Villegas, Hurtado y Zapata, 2006).

Del mismo modo se ha visto que la espiritualidad contribuye a la habilidad para enfrentar efectivamente la enfermedad, la discapacidad y eventos vitales negativos (Pargament 1997, citado en Clark, 2004).

Se ha encontrado también que una fuerte espiritualidad puede mejorar la satisfacción de la vida y facilita el adaptarse a los impedimentos (Delgado, 2005). La espiritualidad da una orientación a la vida, y está relacionado al bienestar subjetivo (Peterson y Suligman, 2004).

Otro beneficio que aporta la dimensión de la trascendencia del ser humano y su vivencia espiritual tiene que ver con la longevidad, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital. Los mayores maduros en su fe tienen menos temor o ningún temor a la muerte comparado con quienes no creen o no tienen fe.

Los envejecimientos con mayor éxito son los de personas comprometidas profundamente desde su fe, y coherentes entre lo que piensan, dicen y actúan consigo mismos, con Dios y con los demás.

Y ahora saquemos algunas conclusiones...

- *¿Qué pensamos de la relación entre la espiritualidad y el proceso de envejecimiento?*
- *¿Por qué?*

Sigamos profundizando un poco más...

Un aporte nuevo e interesante en esta época actual, es el énfasis que se hace en el Envejecimiento Exitoso, cuyo anhelo, es instaurar una visión cada vez más comprensiva y unificadora de la vida, del comportamiento, del bienestar individual y colectivo, la cual tiene en cuenta consideraciones como el ciclo vital, la educación durante toda la vida y la práctica espiritual.

Este ocurriría cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida (Villar, Triadó, Renaso, Osuna, 2003), asumiéndolo con alegría, humor, aceptación del cambio y con capacidad de disfrutar la vida.

Un envejecimiento óptimo implica desarrollar una buena estrategia entre las capacidades alternativas y las pérdidas propias del proceso de envejecimiento.

3 Psicóloga y Licenciada en Psicología por la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile, 1988; Magíster en Pedagogía Universitaria por la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile, 2002; Doctoranda en Psicología de la Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina...



Pareciera que las personas mayores al verse con mayores limitaciones pueden desarrollar y maximizar cualidades de apoyo que tal vez antes no eran consideradas o no se querían reconocer. Erickson (1966), hace ver que el desarrollo de la adultez es un progreso y no una declinación, e incorpora la dimensión espiritual en la etapa de la última parte de la vida, el cual tiene que ver con la disposición que se ha tenido en todo el trascurso de la propia vida y la integración del mismo.

El envejecimiento positivo tiene que ver con valores profundamente cristianos como la gratitud, la comprensión, la fortaleza, el perdón, la alegría, la aceptación y entrega. El autor Vaillant, 2002, señala 6 tareas para un buen envejecer:

- Cuidar a otros, estar abierto a nuevas ideas y mantenerse útil socialmente.
- Mantener la integridad postulada por Erickson (1966): aceptar el pasado y pasar momentos en él para nutrirse de los logros, de las lecciones aprendidas, junto con seguir dispuesto a aprender de la generación siguiente.
- Mantener las demás fortalezas: esperanza en la vida, esforzarse por ser todo lo autónomo posible, y valorar toda iniciativa.
- Disfrutar de la vida, mantener el sentido del humor y la capacidad para jugar.
- Ser tolerante con los aspectos desagradables de la vejez, cuidarse, aceptar las necesidades de dependencia y agradecer el apoyo recibido.
- Tratar de mantener contacto e intimidad con los viejos amigos y lograr hacer nuevas amistades.



ME COMPROMETO Y ACTÚO

Comentemos en los mismos grupos que trabajamos al inicio de este tema, sobre las prácticas cotidianas que cada uno cultiva para garantizar un buen envejecer. Reconozcan lo que hacen mejor, y lo que les hace falta mejorar o cambiar.

Elaboremos un cartel con los tres grandes aprendizajes de esta sesión y coloquémoslo en un lugar visible para todos.





Tema 4. La última puerta de este cuadernillo: Una sociedad inclusiva y fraterna con las personas mayores

ACTIVIDAD



Juguemos al diccionario, primero desde nuestro conocimiento definamos términos como exclusión, discriminación, marginación, rechazo, inclusión, integración, acogida, dignificación, luego comparemos con lo que dice el diccionario.

Ahora conversemos:

- ¿Son excluidas y discriminadas las personas mayores en Chile?
- ¿Cómo es eso? ¿Por qué motivos?
- ¿Qué consecuencias trae para la persona, la familia y la comunidad?

APORTES PARA LA REFLEXIÓN



Urgente, necesitamos una sociedad para todas las edades

La socióloga Paulina Osirio⁴ en su texto "Exclusión Generacional", habla de ir hacia una sociedad para todas las edades y para ello presenta 4 desafíos:

1. Combatir la segregación por razones de edad.

Hay una tendencia a la segregación de las personas por edades. En las sociedades especialmente las industrializadas, los jóvenes tienen sus propios espacios, los niños los jardines infantiles y escuelas, las personas mayores en sus ambientes laborales, etc. Todos ellos tienden a homogeneización de edades. Y muchos de ellos y ellas terminan en hogares de larga estadía.

Hoy se busca que las personas mayores puedan encontrar opciones residenciales que otorguen un final de vida de mejor calidad, para que se queden en sus comunidades, familias y puedan mantener las redes sociales que conocen y dominan.

La segregación por razones de edad hace difíciles el contacto y el conocimiento. La familia es la clave. Quizá la única institución que verdaderamente integra a todas las edades. En ambientes familiares enriquecidos en su estructura, se tejen relaciones, los miembros de diferentes edades aprenden a contar con el otro por encima de categorías o rótulos. Como decía un niño de 5 años: ¡No es una anciana, es mi abuela!

4 Paulina Osirio (2006), Doctora en Sociología y Diploma de Estudios Avanzados en Análisis del Cambio Social, Universidad del País Vasco, España. Antropóloga Social, Universidad de Chile. Actualmente es profesora Asociada y Coordinadora de Postgrado del Departamento de Antropología; hasta agosto 2010 estuvo a cargo de la Dirección de Postgrado, Investigación y Publicaciones de la Facultad de Ciencias Sociales. Es investigadora responsable de Proyecto FONDECYT Regular, Procesos estructurales de la viudez en la construcción social de la vejez y el envejecimiento (2011-2013)



2. Mantener conversaciones históricas

Vivimos en un patrimonio heredado de las generaciones anteriores y debemos tratar de crear una herencia positiva para aquellos que nos siguen. Si las personas mayores no pueden contar sus historias los jóvenes crecen sin historia. Si no escuchamos a los jóvenes no tendríamos futuro. Muchas sociedades como las de pueblos indígenas reconocen y protegen su patrimonio generacional.

Comprender ritos, celebraciones tradicionales ayudan a la interpretación de contextos y personas. Crea un hilo de continuidad para los individuos que recuerdan celebraciones y esperan con ilusión otras futuras.

3. Mantener continuidad a través de las fases de la vida

La sabiduría popular enseña que los cimientos de una buena vejez se establecen, en cierto grado, desde el comienzo de la vida. También se sabe que la calidad de la vejez de una persona, refleja las oportunidades y limitaciones que ha tenido dicha persona a lo largo de su vida.

Se debe, por tanto explorar formas de superar experiencias tempranas inadecuadas, injustas y disponer a las personas para vivir esos cambios y puedan pasar de una etapa a otra.

4. Ir hacia una educación para todas las edades.

Aunque se diga que el “aprendizaje es durante toda la vida”, no se ha contemplado el “aprendizaje para una vida longeva” ya que es un desafío muy diferente. Ello incluye mirar a la vida desde nuevas perspectivas. A lo largo de la vida se comprende que un niño es parte de nosotros, pero ahora también hay que explicar a niños y jóvenes que la persona mayor es también parte de nosotros.

En un documento de las Naciones Unidas (UNESCO) 1996), se distinguen 4 tipos de aprendizajes: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser. En general la educación acentúa los dos primeros que con frecuencia se centran en el logro competitivo individual. El aprendizaje de larga vida debería poner mayor énfasis en los dos últimos, ser reflexivo, solícitos, y abiertos a las posibilidades de intervenciones humanas. Necesitamos un curriculum del “cuidado”.

En síntesis trabajemos para que no exista la exclusión y marginación de los adultos mayores, aprendemos a ser, aprendemos a relacionarnos, a vivir juntos, a cuidarnos. Yo cambio, mi familia cambia, la sociedad cambia.

ME COMPROMETO Y ACTÚO

Llegó la hora de la imaginación, trabajemos en la construcción de la sociedad para todas las edades, la del 2050, la que hace posible el buen envejecer ¿cómo será?

Por grupos, y con la ayuda de cartulina, plumones, materiales varios, hagamos un dibujo, maqueta o ilustración donde plasmemos nuestro sueño: la familia y la comunidad para todas las edades, el Chile que queremos. Cerremos la puerta presentando nuestras propuestas.

