

PONENCIA I

Ponencia: “Percepción sobre el ser persona Mayor, nueva cultura hacia la vejez”.

A cargo de: Fabio Zuluaga Ramírezⁱ

Abogado, Ingeniero. Estudiante Universidad EAFIT, Programa Saberes de Vida.

Email: fazuluaga@une.net.co

Resumen: El mundo actual se debate frente a los desafíos y los retos del aumento en la expectativa de vida. La expansión del ciclo de vida avanza tan rápidamente en Latinoamérica, que es completamente urgente no solo la intervención del estado; sino también el cambio de paradigmas culturales con respecto al envejecimiento y el ser persona mayor. Es la hora de pensar en establecer una nueva cultura hacia la vejez.

La preocupación por los mayores, se ha confundido en muchas oportunidades, y si bien el estado ha hecho lo suyo creando programas para la atención en salud y recreación; es necesario avanzar, para cambiar la mirada de la sociedad, pues quedarnos en el plano de la responsabilidad del estado, es mirar con demasiada miopía, y desconocer que es necesario una mentalidad diferente por parte de la comunidad más abierta al cambio.

Esta ponencia desarrollará dos importantes aspectos relacionados con la propuesta para una nueva cultura hacia la vejez: uno relacionado con la descripción de algunos estereotipos sobre la edad, y otro, abordando la necesidad de un cambio en la mirada que se tiene sobre las personas mayores, y sobre el propio proceso de envejecimiento; paradigma que se considera importante sobrepasar.

En primer lugar, el establecimiento de esta nueva cultura demanda el rompimiento de algunos paradigmas que en calidad de persona mayor se considera son recurrentes a la hora de hablar de vejez y que se abordarán en más detalle:

Éxito igual juventud.

Envejecimiento igual pobreza, miseria y abandono.

Educación para mayores, igual programas de alfabetización.

Recreación para mayores, igual programas para niños.

Envejecimiento igual soledad.

Atrás quedaron los tiempos en que nuestros abuelos no esperaban nada diferente a la quietud, hoy las personas mayores esperamos no solo cosas

para hacer, sino que el tiempo adquiera una nueva dimensión, para disfrutar los años de libertad que nos deja la jubilación.

En segundo lugar, la ponencia hará invitación a la reflexión y al cambio de mentalidad en la asimilación del propio proceso de envejecimiento; haciendo un llamado a la principal ventaja de ser persona mayor:

La disposición del tiempo para el disfrute.

Envejecer no es como nos lo hacen ver los medios de comunicación: una enfermedad; sino parte del proceso natural de la existencia que como cualquier otro periodo de la vida, tiene ventajas y desventajas. Cuando los horarios terminan y los hijos han partido para construir sus propias vidas, el tiempo puede ser un gran aliado para la contemplación, la creación y el reencuentro con los viejos amigos y por qué no, los proyectos que permitan que la experiencia se ponga al servicio del desarrollo de la sociedad.

Palabras clave:

Estereotipos, cultura, adultez mayor, edad sentida, edad de hacer, recreación de la persona mayor, gerontagogía, tiempo libre.

Abstract:

The world is now debate the challenges and the challenges of increased life expectancy. The expansion of the life cycle advances so rapidly in Latin America, which is quite an urgent need not only the intervention of the state, but also the cultural paradigm shift with regard to aging and being elderly. It is time to think about establishing a new culture into old age.

Concern for the elderly, has been confused on many occasions, and although the state has done its creating programs for health care and recreation, it is necessary to move, to change the look of society, as they were in the plane responsibility of the state is looking too myopic, and know that a different mindset is needed by the community more open to change.

This paper will develop two important aspects of the proposal for a new culture into old age: one related to the description of some stereotypes about age, and another addressing the need for a change in the look you have on older people, and the aging process; paradigm that is considered important to overcome.

First, the establishment of this new culture demands the breaking of some paradigms that older person as it is considered recurrent when talking about old age and to be addressed in more detail:

Youth equal success.
Aging as poverty, misery and neglect.
Higher education, as literacy programs.
Recreation for the elderly, like children's programs.
Like aging alone.

Gone are the days when our grandparents did not expect anything different from the quiet, older people today not only expect things to do, but time to acquire a new dimension to enjoy years of freedom that lets us retirement.

Secondly, the paper will call for reflection and change of mentality in the assimilation of the aging process itself, calling the main advantage of being older person:

The provision of time for enjoyment.

Aging is not how do we view the media: disease, but part of natural process of existence as any other period of life, has advantages and disadvantages. When the end times and the children have started to build their own lives, time can be a great ally to the contemplation, creation, and the reunion with old friends and why not, projects that allow the experience to catch up for development of society.

Keywords:

Stereotypes, culture, more adult, felt old, age do, recreation of the older person, gerontología free time.

“Los jóvenes que serán viejos en el 2050, ya nacieron y están entre nosotros. Estamos a tiempo de aprovechar una oportunidad irrepetible” José Olinto Rueda. Sociólogo y Demógrafo

Buenas tardes,

¿La niñez es una etapa que se está acabando más rápido, o el ser humano se está envejeciendo con mayor velocidad?

El mundo actual se debate frente a los desafíos y los retos del aumento en la expectativa o esperanza de vida que para el caso colombiano avanza vertiginosamente, pues a principios del siglo XX, esta, alcanzaba apenas los 38 años; mientras hoy según las estadísticas del DANE, Departamento Administrativo Nacional de Estadística, en su último censo de 2005, señala que la esperanza de vida ya sobrepasa los 71 años en promedio¹ y podría alcanzar fácilmente los 80 en pocos años, si los adelantos médicos y tecnológicos hacen lo suyo. Este dato, quizás no sea sorprendente para muchos de los aquí presentes, acostumbrados a considerar datos en su quehacer cotidiano; pero para una persona como yo, con 76 recién cumplidos; este, se convierte no solo en un dato asombroso en relación con lo que podrían vivir otras generaciones; sino que además me llena de esperanza, pues todavía tengo tiempo para dar “lora”.

En Colombia, el parámetro cronológico para considerar a una persona mayor es los sesenta o sesenta y cinco años; pero si nos atenemos a los referentes culturales, en Colombia al igual que en muchos países se es viejo ya a los cuarenta; edad en la que ya va siendo difícil acceder a puestos de trabajo y otras oportunidades muy dispuestas para los jóvenes. Muy a propósito de esto, la abogada y periodista Judith Sarmiento en su libro Periodismo y

¹ <http://www.ddhh-colombia.org/html/CENSOGENERALDEL2005.pdf>

Comunicación para todas las edades, habla de la importancia de romper la “ecuación: éxito igual juventud”.

Estos datos preliminares; solo para pensar que nuestra región Iberoamericana se encuentra ante unos desafíos demasiado grandes que tendrán ineludiblemente que ser tenidos en cuenta no solo por los gobernantes, las instituciones culturales y económicas; sino además por la sociedad en su conjunto ya que es necesario emprender el **“Proyecto de Cultura de la Vejez”**.

Y es que, como dice la Dra. Elisa Dulcey Ruíz², amiga de muchos de los presentes: hay que comenzar buscando coherencia entre el lenguaje, la legislación y la acción. Para referirnos al primero, el del lenguaje: *“Confundimos el término vejez con envejecimiento. El primero, condición de ser viejo, es decir haber vivido mucho más que los demás, mientras que, el segundo, como un proceso constitutivo de la vida”*.

Ni en la escuela, ni en la vida aprendimos a mirar y a aceptar el primero, y en consecuencia a vivir con alegría el segundo.

Ninguno de los presentes, fue en sus años juveniles consiente del transcurrir de los años, sino hasta que le llegó la nostalgia del pasado, que es tal vez la mayor evidencia de que envejecemos, y estoy seguro que una gran mayoría de nosotros, ha buscado el elixir de la juventud por todas partes pues, ve la vejez con temor; ya que lo que hemos aprendido de esta condición y proceso está asociado a pérdida, pobreza, miseria y abandono, acompañado de innumerables pre-juicios que se convierten en barreras para el mayor, dentro de las cuales quiero mencionar algunas:

Por ejemplo;

² Centro de Psicología Gerontológica (CEPSIGER)

- Barreras para el amor: si es un hombre el que por cualquier razón esta solo porque ha enviudado o porque nunca se unió con pareja, al tratar de salir con una persona más joven ya es calificado de “viejito verde”. Y si es una mujer mayor la que la que trata de recomponer su vida la sociedad no tardará en llamarla “Viudita contenta”. Señores, los años no acaban con los deseos, los sentimientos y la sensibilidad; estos se reconfiguran para seguir siendo humanidad.
- Barrera Laboral: “se busca ingeniero de sistemas no mayor de 27 años con especialización y experiencia”, fórmula típica de cualquier oferta laboral. Y la experiencia del mayor qué? ¿Sera que somos viejos a los cuarenta años? ¿será que a los sesenta años, hemos perdido la capacidad de pensar y crear? Al contrario, cuando se es mayor, se puede estar en todo su esplendor de capacidad intelectual y experiencia en el conocimiento de su oficio y trabajo. Entendemos bien que llega la hora de jubilarse y es necesario darle la oportunidad a otros mas jóvenes; sin embargo, ¿cual es el país que se espera, si desde las oportunidades de trabajo se elimina la experiencia de la vida?. En el mundo de los negocios se valora mucho el “Know How”; pero al parecer el concepto no incluye al recurso humano. Si, los 27 años son muy enérgicos, y la eficiencia, rapidez y eficacia, la nueva axiología administrativa; muchas veces ésta atenta contra la sensatez, la reflexión, la decisión con pausa y criterio.
- Barreras para la Diversión: En nuestros países Latinoamericanos, aún son pocas las opciones para la diversión afín a los gustos de los mayores. Si vas en el carro con personas jóvenes estos dicen déjanos cambiar ya de tu música por la nuestra. Escasas las propuestas de radio, de televisión dirigidas a nuestra comunidad. Y ni que hablar, de bares y clubes para el encuentro con los amigos. ¿Existe una marginalidad lúdica?

- Barreras para el desplazamiento: En el diseño de las ciudades los urbanistas olvidan que la ciudad también es para mayores, y así notamos tantas situaciones donde no existen barandas para seguridad en unas escaleras, y sitios residenciales donde se les olvida cosas tan elementales como las aceras. Son ciudades funcionales pero muy poco humanas. Ciudades sin lugares para la memoria, para el encuentro.
- Barreras crediticias: En las entidades financieras, por lo menos en el caso colombiano, se establecen topes donde al mayor ya no es sujeto de crédito.
- Barreras para el crecimiento: Es de anotar que muchos gobiernos han confundido la educación de los mayores con el asistencialismo. En esta línea encontramos muchas universidades con programas, pero aún muchos con enfoques asistencialistas (salud, prevención de riesgos; entre otros). También encontramos muchas entidades estatales y no estatales ofrecen a los mayores espacios para la recreación, y esto es bueno; sin embargo dejan de lado el enriquecimiento intelectual; como si no tuviéramos ya nada que aprender. No es frecuente encontrar en las Universidades estudiantes universitarios mayores de pregrado y posgrado y a penas empiezan a florecer los enfoques intelectuales en los programas de educación continua. ¿No será un mayor, en la universidad mas universitario que algunos que están en ella pero no alcanzan a ser universitarios?

Si bien los anteriores, son problemas que le atañen a la sociedad; no podemos olvidar que “nosotros”, los mayores somos parte de él. La mayor barrera del mayor es él mismo. El problema, por un lado está en la autoestima del mayor y por otro, y como consecuencia del primero, en la actitud:

Si bien se reclaman muchos beneficios, excepciones y derechos; los mayores debemos aprender no solo a asimilarnos como sujetos constructores de sociedad, a entender y evolucionar con la sociedad, a acercarnos a las oportunidades que surgen para nuestra comunidad; si no también aprender a luchar con nuestra sabiduría por alcanzar espacios de reconocimiento y valoración.

Es necesario cambiar el “chip” de: “no nos quieren, no nos valoran, nos dejan tirados..., entre otros” ; para decir “permiso, permiso, aquí estoy para seguir haciendo, pensando y construyendo”.

Estas barreras, tanto las de la sociedad, como la que los mayores mismos nos ponemos inhabilitan para la vida, para el goce de los años y refuerzan el inconsciente colectivo de que la condición de ser viejo y el proceso del envejecimiento no es bueno.

Posiblemente podamos encontrar la razón para el descuido en la escasez oportunidades y en esta mentalidad tan favorecedora del joven y tan temerosa de envejecer, quizás, porque se entiende que el envejecimiento de la población es nuevo para el caso Latinoamericano; sin embargo desde ya hace 8 años en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, se prendieron las alertas: *“América Latina está envejeciendo a un ritmo cuatro veces más rápido que el que caracterizó a los países del llamado primer mundo”*³. ¿Será que el surgimiento de las oportunidades y el cambio de mentalidad, hacia una cultura de vejez tendrán un cambio de comportamiento directamente proporcional a los ritmos de envejecimiento poblacional?

¿Que hacer?

³ <http://www.un.org/spanish/envejecimiento/documents.htm>. II Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento. Madrid, abril de 2002

Las nuevas generaciones de viejos en América Latina, ya estamos aquí y ya no queremos estar quietos: queremos dinamismo en nuestras vidas, queremos compartir con los jóvenes, queremos pensar el mundo e intervenir en él.

En su discurso de 2002, El Secretario General de las Naciones Unidas, Señor Kofi Annan⁴ dijo: “En África se dice que cuando muere un anciano, desaparece una biblioteca. Tal vez el proverbio varíe de un continente a otro, pero su significado es igualmente cierto en cualquier cultura: las personas de edad son intermediarios entre el pasado, el presente y el futuro. Su sabiduría y experiencia constituyen un verdadero vínculo vital para el desarrollo de la sociedad”.

Frente a una sociedad que envejece a pasos agigantados hay que actuar con decisión. Aquí estamos los mayores para decirles que queremos hacer cosas. No es necesario darle importancia al cómo sino lanzarnos a hacerlo, cambiando y replanteando estereotipos y mitos sobre los mayores.

Los gobiernos deben dejar de pensar solo en el asistencialismo y provocar además, nuevas formas de bienestar centradas el enriquecimiento intelectual y proyección, en la ocupación productiva del tiempo libre, en el aprovechamiento y explotación de los saberes acumulados a lo largo de los años, en la transferencia del conocimiento a otras generaciones; entre otras.

Es indispensable crear ambientes favorables a la existencia enriquecida del mayor, a la decisión de continuar aportando o a la decisión de seguir creciendo. El mayor es sujeto capaz de aportar y recibir.

⁴ Discurso pronunciado en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, abril de 2002.

A Rita Levi Montalcini, la famosa neuróloga, premio Nobel de medicina en el 2005, se le preguntó a sus 100 años:⁵ “¿no se jubila?” a lo que ella respondió “¡Jamás! La jubilación está destruyendo cerebros. Mucha gente se jubila, y se abandona... Y eso mata su cerebro. Y enferma”.

La Educación y Los Mayores.

Por experiencia propia lo digo: La educación es la mejor terapia contra la pobreza. ¡Es la mejor manera de redistribuir las riquezas y las gratitudes de un país para con sus gentes, pero de manera especial con sus mayores!

No me refiero a la educación ligada a combatir los niveles de analfabetismo. Esos, ya deben estar desterrados. Estos no pueden ser concebidos como una oportunidad para la atención del mayor, sino como una obligación asumida en todos los estados responsables. No estamos en contra de estas políticas pero quedarnos ahí es mirar con demasiada miopía, las necesidades contemporáneas. Hoy me refiero a la educación como oportunidad para el crecimiento, desarrollo y autorrealización del mayor.

La educación para los mayores como una continuación de su educación o experiencia de vida, es realmente nueva entre nosotros en Iberoamérica, pues no son muchos los años, tal vez unos 35 años, desde cuando en la Universidad Española de Alcalá de Henares retomando el modelo del Francés Pierre Viellas, ofreció los primeros cursos para educación de mayores en España, no con la finalidad para optar nuevos títulos sino para buscar el aumento de ese gran bagaje de conocimientos y experiencias que brindan los caminos ya recorridos que el vivir nos ha proporcionado. Muchas otras en España siguieron el mismo camino y desde hace poco tiempo, algunas universidades latinoamericanas han iniciado este proceso revolucionario lleno de oportunidades para los mayores.

⁵ http://logiapsico.blogspot.com/2008/02/entrevista-rita-levi-montalcini_03.html

La Universidad sea pública o privada, es el espacio natural y lógico por excelencia para la interlocución de las distintas generaciones, para el encuentro de saberes y para dialogo de experiencias aprendidas y dispuestas.

Abrir las universidades a todas las edades, es apuntalar el carácter civilizador y humanista que a ella la define y la diferencia de otras instancias de las sociedad; al mismo tiempo que propicia el ambiente para el cambio de mentalidad cultural de jóvenes y mayores frente al proceso de envejecimiento y condición de ser viejo.

Experiencia Personal:

Finalizando, quiero reforzar mi idea de una cultura de vejez, contándoles que soy un estudiante universitario, que ha podido conocer los grandes beneficios de vivir en una ciudad que está empezando a considerar nuevas oportunidades para nosotros a los mayores. En el año 2001, se abrió por primera vez en la Universidad EAFIT, de Medellín, el programa SABERES DE VIDA, Educación para mayores, algo realmente nuevo en el medio. Me matriculé allí y como razón principal me afiancé en la seriedad y calidad de esta Universidad, pues hasta ese momento sólo conocía de programas estatales, asistenciales ofrecidos a los mayores dentro del contexto de la recreación y la prevención.

Encontré en esta Universidad y en este Programa una posibilidad de crecimiento, de oportunidades, de realizaciones y de un enriquecimiento espiritual con mayúsculas que hasta hoy sigo disfrutando y lo seguiré hasta cuando mis capacidades me lo permitan.

En aquel primer año éramos a penas 14 mayores vanguardistas, no solo con inquietudes académicas, sino también con deseos de hacer cosas y seguir creciendo y proyectándonos. Esos primeros 14 fuimos una pequeña semilla,

dentro de una generación a la que se le había vendido la idea de que la jubilación, igual, final. No, nosotros empezamos a descubrir que jubilación, igual oportunidades, alegría y vitalidad.

Un estudio emprendido por nosotros los estudiantes mayores de EAFIT para conocer los intereses de los profesionales mayores frente a la continuidad en el estudio, nos arrojó que más de un 25% de mayores no deseaban adquirir más obligaciones académicas ni disponer de tiempo para cumplir horarios.

Resultados bien entendibles pues aquellos encuestados y yo hacíamos parte de una generación para los cuales finalizar estudios de pregrado era terminar de estudiar o tal vez se llegaba a esta idea porque el medio no ofrecía nada más o porque somos de una generación en la que la tecnología no tenía esta vertiginosa velocidad de hoy, que hace necesario seguir actualizándose.

Hoy casi 10 años después, ya somos 260 estudiantes, comunidad que poco a poco ha ido creciendo y fortaleciéndose. Es como el surgimiento de una nueva generación de mayores, es como un despertar frente a nuevas posibilidades.

Son muchos los ejemplos de oportunidad, crecimiento y autorrealización dentro de nuestra universidad. Dentro del grupo de estudiantes tenemos una cantante de 85 años que el año pasado grabó su primer cd, una creativa escritora quien en este diciembre y a sus 83 años estará lanzando su primer libro, una dama tan inquieta, que la educación permanente le queda chiquita y migra de Saberes de Vida a un programa de pregrado, que la acaba de graduar 5 años después, como Historiadora a sus 65 años. Por estos días debe estar en Canadá aprendiendo inglés, para venir a presentarnos su tesis o un joven mayor de 60 años, ingeniero de petróleos, convertido hoy en docente universitario, también tenemos corresponsales del periódico de la universidad, locutoras radiales; entre otros..

Estos son claros ejemplos de la evidencia de una nueva generación de mayores, con ganas y garras para hacer cosas; dispuestos a vivir y a disfrutar de los años de libertad.

Desde mi experiencia de 76 años de existencia, y desde mi experiencia de casi 10 años de vida estudiante mayor, les puedo decir es necesario dar el paso hacia una cultura de vejez; no solo por mi generación de mayores, sino por las que vienen, cada vez más numerosas y vitales.

Les puedo asegurar que todas sus iniciativas de cultura de vejez tendrán asidero siempre que estén enmarcadas dentro de un contexto propositivo y dignificante, abierto y orgulloso de sus mayores.

Hay mucho que hacer; pero estoy seguro que iniciativas como a la que estamos siendo convocados el día de hoy, son las bases para posibilitar a las futuras generaciones un acercamiento a la vejez con alegría y optimismo.

Para terminar quiero hacerlo con el desafío que hace Luisa Dulcey Ruiz en una de sus monografías:

“El porvenir de la humanidad está en quienes sepan lograr que todas las personas y todas las generaciones tengan siempre razones para vivir y para creer en la vida”

¹ Ingeniero Administrador Facultad nacional de Minas de Medellín, Abogado de la Universidad Autónoma Latinoamericana, Especialista en derecho Laboral Universidad Pontificia Bolivariana. Ex docente universitario. Amplia experiencia en el sector bancario como Jefe de Capacitación, Gerente de Ventas, Gerente de Oficina. Desde hace diez años, es estudiante de la Universidad Eafit, en el programa de Saberes de Vida, en donde ha liderado el surgimiento del Encuentro de Estudiantes.

PONENCIA II

Ponencia: Percepción sobre el ser Persona Mayor, superando los estereotipos

A cargo de: Julián David Tamayoⁱⁱ

Universidad EAFIT, estudiante de Negocios Internacionales. Mentor del Grupo de Tutores de la Universidad.

Email: jtamayo1@eafit.edu.co

Resumen: La persona mayor de hoy ha tenido, podríamos decir, la “desdicha” de pertenecer a esta sociedad contemporánea. Una sociedad excluyente que pareciera abogar por apariencias más que por intelectos. Una idolatría hacia lo joven (relativamente nueva) que afecta en demasía, y de manera obvia, a la persona mayor, la cual quizás pudo haber aportado a esta forma de ver el mundo (comencemos por aceptar que ellos no nacieron viejos, y que el llamado paradigma del cuerpo joven es algo propio del pasado siglo XX).

Nos encontramos ante un problema de escala importante, el cual se debe comenzar a atacar desde la raíz. Abordando temas psicológicos, y argumentando desde la percepción personal intentaré sugerir soluciones, las cuales se basarán fuertemente en la percepción personal del individuo directamente afectado: la persona mayor (el cambio debe venir desde adentro).

Palabras clave: autoestima, cambio, edad y productividad, estereotipos, exclusión, persona mayor, paradigmas, sociedad contemporánea.

Abstract: Today's older person has had, we might say, the "misfortune" to belong to this contemporary society. An exclusive society that seems to advocate for appearances rather than intellect. An idolatry of the young (relatively new) that affects too much, and in an obvious way, the older person, which perhaps could have contributed to this way of seeing the world (let's start by accepting that they were not born old, and that the paradigm called young body is typical of the twentieth century).

We face a problem of significant scale, which must be attacked from the roots. Addressing psychological issues and arguing from personal perception I will try to suggest solutions, which rely heavily on the personal perception of the individual directly affected: the elderly (the change must come from inside).



Key words: self-esteem, change, age and productivity, stereotyping, exclusion, senior, paradigms, contemporary society

INTRODUCCIÓN

Pensando acerca de experiencias con personas mayores me di cuenta de que estas se limitaban a episodios cortos, y lastimosamente poco relevantes, de contacto con personas mayores. Todo hasta antes de este año, cuando tuve la oportunidad de ser el director del Grupo de Tutores de la Universidad y trabajar de primera mano con María Victoria Manjarrés y el programa Saberes de Vida, solo para lamentarme que mis pasadas experiencias hayan sido tan efímeras. Puedo decir con todo convencimiento que esta experiencia ha cambiado mi vida y me ha abierto los ojos a un mundo de posibilidades y de beneficios que solo un adulto mayor puede brindar.

Al comenzar a escribir no pude evitar recordar cierta anécdota que María Victoria compartía conmigo una vez. Se trataba de una nueva estudiante en el programa de Saberes de Vida, que se había inscrito con un faltante en su documentación, el cual al inicio no interfirió en el comienzo de clases para esta señora, pero que con el pasar de los días se convirtió un imperativo. Se encontraron entonces María Victoria y su colaboradora para arriba y para abajo buscando a la señora para que le diera su cédula, su documento de identificación, pero solo recibían evasivas. Pasaron meses así, hasta que la estudiante terminó cediendo. Lastimosamente la entrega del documento nos costó su presencia en el programa ¿por qué habrá pasado esto? se preguntaban sus compañeros. Una vez su hijo, el cual también estudia en la Universidad, nos contó la verdad. Su madre estaba enormemente apenada con su “mentira blanca”. Resulta que había mentido acerca de su edad en el formato de ingreso, y sentía vergüenza de dar la cara otra vez después de que su documento revelara su verdadera edad. Insignificante dirían algunos, pero esto es solo un pequeño aspecto que afectan tanto a las mujeres mayores (y a los hombres también por supuesto), en especial cuando se tiene una historia de reina de belleza.

Es difícil para un joven entender a plenitud lo que significa ser una persona mayor en estos tiempos modernos. Es por esto que lo que se quiere plantear el

día de hoy es un atrevimiento de mi parte. Aún así espero que todos los presentes me comprendan, y vean que se hace con las mejores intenciones.

PARADIGMA DEL CUERPO JOVEN: ESTEREOTIPOS SOCIALES Y LA ALIENACIÓN DEL ADULTO MAYOR.

La persona mayor de hoy ha tenido, podríamos decir, la “desdicha” de pertenecer a esta sociedad contemporánea. Una sociedad que siempre pareciera abogar más por la apariencia que por el intelecto y la sabiduría. Este paradigma del cuerpo joven es algo nuevo, propio del siglo XX, en donde ocurre un giro en el cual la comunidad joven de la época comienza a reclamar su lugar en la sociedad. No tenemos que ser expertos en historia para ver cuál era el lugar del adulto mayor en la sociedad y cual el del joven. El adulto era venerado como la fuente de la sabiduría, esa persona que ha logrado con sus años lo que pocos han podido y donde demasiados se quedan cortos.

No es el caso nuestro. Vivimos en una sociedad mundial de idolatría hacia lo joven, como sinónimo de vitalidad y salud. Y Es irónico ver que las personas mayores se vean afectadas por un paradigma creado apenas el siglo pasado, al cual contribuyeron de una u otra manera y ahora ven los resultados de su ardua lucha de jóvenes por sus derechos y su reconocimiento en la sociedad. Ahora se encuentren en la misma lucha, pero desde el otro lado del espectro, buscando alcanzar el reconocimiento como persona integral y productiva en una sociedad que insiste en ensalzar los valores propios de la juventud.

Con dicho paradigma vigente es prácticamente imposible conservar el modelo de familia tri-generacional, tradicional en el pasado, ahora evitada por la cultura moderna y los medios de comunicación que nunca se cansan de retratar la “familia modelo”, moderna y estereotipada, en donde solo muestran a un padre y madre jóvenes con su pequeño hijo y el perro. Pregunto entonces ¿Qué pasó con el abuelo? El envejecimiento se ha convertido en una enfermedad. Un estigma de la sociedad. Pareciera una enfermedad contagiosa la cual todos

queremos evitar y que lo mejor es dejar que los especialistas traten con los contagiados mientras yo observo a lo lejos y saludo. Lamentablemente todos hemos estado en esa situación alguna vez, una condición de rechazo inherente a la condición de anciano (odio la palabra anciano, prefiero “viejito” de cariño). La alienación del adulto mayor es algo moderno, una tendencia que se apoya en el convencimiento. El concepto de alineación tal vez no es del todo claro para todos. Alienación es el proceso mediante el cual el individuo o una colectividad transforman su conciencia hasta hacerla contradictoria con lo que debía esperarse de su condición. Y es precisamente esto lo que está sucediendo con nuestros adultos mayores. Están convenciéndose de lo que los medios le muestran y actuando de manera contradictoria a como deberían responder. Depende del adulto responder ante este ataque de la mejor manera posible, no rendirse ante la “tendencia”.

AUTOESTIMA DE LA PERSONA MAYOR

Todo el tiempo nos encontramos con personas que llegan a su edad de jubilación con mucho que dar a sus compañías, a su labor, a su familia, totalmente lúcidas y llenas de iniciativa; y el hecho de que sea la sociedad la que le diga que no puede continuar y no su propio cuerpo y mente suele dejar mella en la mentalidad, la autoestima de estas personas.

La autoestima consiste en sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, y la sociedad mediante señales como la jubilación no hace la tarea sencilla para el adulto mayor. Es como si les dijeran de frente “usted es prescindible, no nos hace falta” ¿Cómo puede sentirse cualquiera después de algo así? Y aquí si de nada vale separar la edad, Díganmelo a mí de 21 años y me voy a sentir terrible, y esto es porque el concepto de autoestima es el mismo para todos. Todos nos sentimos bien cuando nos sentimos útiles, no puede ser más básico.

El psicólogo alemán Erik Erikson, en su teoría del desarrollo de la personalidad menciona 8 etapas las cuales el ser humano deberá atravesar a lo largo de su existencia. La última etapa es llamada Sabiduría, y la caracteriza una constante lucha entre la integridad y la desesperación. Dice así:

En esta última etapa, la delicada adultez tardía o madurez la tarea primordial aquí es lograr una integridad con un mínimo de desesperanza. Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad existe un sentido de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes, junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren, los familiares también; parece que todos debemos sentirnos desesperanzados; y como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores se empiezan a preocupar con el pasado⁶.

Lo que dice Erikson es simplemente un análisis psicoanalítico, un trabajo de ardua observación e investigación. ¿Pero qué podemos concluir de dicho estudio? Vemos como el distanciamiento social continua siendo un factor común en todo lo que leemos y encontramos respecto al tema ¿Será responsabilidad de la sociedad que el adulto mayor se aleje? Y de ser así, ¿qué puede hacer el adulto mayor para contrarrestar el peso de toda la cultura moderna?

Muchos lo considerarían como una lucha contracorriente. Un conflicto constante con la corriente ideológica predominante. Pero personalmente estoy completamente convencido de que el cambio puede (debe?) provenir de adentro ¿Cómo puede haber un cambio en la posición popular hacia la tercera edad si los mismos “afectados” no se manifiestan en contra de esta atroz discriminación? El profesor Abraham Maslow, en su trabajo una teoría sobre la

⁶ Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Encontrado en la página web: <http://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html>

motivación humana, sugiere una jerarquía de necesidades humanas, siendo las más altas las de autorrealización, como moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, entre otras. Pero así también aclara que la estructura es piramidal, y cada etapa se alcanza mediante la superación de la anterior. Es por esto que antes que autorrealización vienen las etapas de afiliación – amistad, afecto, intimidad sexual – y reconocimiento –autorreconocimiento, confianza, respeto, éxito.⁷

Al revisar dichas etapas el adulto mayor puede observar, incluso verse reflejado, en diversos aspectos que se están interponiendo entre su actual “yo” y su felicidad y realización personal idónea. Esos sentimientos de amistad, amor, confianza son bien difíciles de sentir cuando tienen el peso de toda la sociedad contradiciendo sus pensamientos, pero es por esto que son los mismos adultos mayores los que deben proponer el cambio, porque seguro el cambio no vendrá de la gente por voluntad propia. Obvio no podemos omitir casos aislados de personas que sí reconocen al adulto mayor como una parte vital de la sociedad, de otro modo estaría aquí en frente hablándole a un montón de sillas vacías. Pero la triste realidad es que aún no somos suficientes. Necesitamos transmitir el mensaje al resto de la sociedad. Que entiendan que los mayores son la puerta al conocimiento, a la sabiduría y al desarrollo de un sistema social íntegro, y no una carga de la cual los “jóvenes” deben encargarse por el resto de sus vidas.

Ahora, digo que considero importante que el individuo acepte y asuma lo que él es en verdad, y no lo que los elementos estresantes y estereotipados de la sociedad le pretendan imponer. La autoestima es vital para el desarrollo íntegro del proceso de la adultez, y con el apoyo propio del adulto mayor la comunidad alrededor podrá hacer la diferencia. Está demostrado científicamente que los estados de ánimo afectan más de lo que se pensaba hace una década; así es que hay una relación directa entre el afecto y el desarrollo cerebral, intelectual.

⁷ Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*. 50, 370-396.

La inteligencia depende de la vida de la niñez, cuando se va estructurando la persona. Es interesante volver a valorizar el afecto.

El periodista y psicólogo norteamericano Daniel Goleman tuvo el acierto de llamar la atención sobre la importancia del tema emocional mediante la publicación de su conocido libro *La inteligencia emocional*. Con este *best seller* ha llevado el tema a la comprensión de la gente de la calle. Hoy sabemos que la inteligencia es mucho más que una determinada función de la mente humana medida en términos de C.I.; el ser humano, a la hora de actuar de alguna manera y de tomar determinadas decisiones, no lo hace tanto guiado por su inteligencia cognitiva, sino sobre todo a impulsos de sus emociones y sentimientos que deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante los dictados de una sana inteligencia emocional. A la hora de decidir en asuntos en los que nos va la vida (ver por ej. lo referente a elección de pareja), no lo hacemos guiados por el frío intelecto sino por la calidad e intensidad de los sentimientos que en ese momento nos embargan.

¿Y quién nos ha enseñado a manejar ese mundo de los sentimientos y emociones? Desgraciadamente los aprendizajes que se han practicado en las escuelas han insistido más en el mundo de los conocimientos que en el de las emociones, y sólo un apropiado ambiente familiar nos ha podido ser de utilidad para el manejo desenvuelto y positivo del mundo afectivo. Pero ¿Qué pasa si el mismo ambiente familiar carece de la solidez afectiva necesaria?

Para poder vivir bien la vida es necesaria no sólo la inteligencia cognitiva sino también (y sobre todo) la Inteligencia emocional, aspecto de nuestra personalidad que tan olvidado tenemos. La autoestima corre pareja con el funcionamiento de la Inteligencia Emocional: las personas con mejor y más adecuada expresión de sus sentimientos y emociones son a la vez personas seguras de sí mismas, con mayor sentimiento de libertad y autonomía, con mejores relaciones interpersonales, y por ello mismo con mejor nivel de

autoestima.

Pues bien, una de las primeras crisis de la edad madura es a menudo una crisis de desgaste, desánimo y desilusión, por la experiencia que vive el anciano al verse, de repente, no aceptado. Y ello sin razón objetiva alguna, puesto que él se siente todavía como ser vigente y capaz de servir, de aportar, de vivir. Esta es una crisis que se ve agudizada por las pérdidas que va viviendo el adulto mayor: pérdida del trabajo donde se sentía útil, pérdida de los compañeros de labores más jóvenes a los que ya deja de frecuentar, y pérdida de seres queridos y amigos que van partiendo. Si estas pérdidas no se compensan de algún modo en el campo afectivo no será nada raro que el anciano se sienta invadido de perjudiciales sentimientos negativos, que afectarán su autoestima, especialmente en las mujeres.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Estamos aquí en representación de la Universidad EAFIT, y su programa, pionero en la ciudad, Saberes de Vida. Estamos, de verdad, convencidos que el cambio debe suceder, pero no solo por parte de la sociedad excluyente, sino también del interior de la persona directamente afectada. Vivimos en una era en la que el joven gobierna. Un joven lleno de ímpetu pero carente de la sabiduría que dan los años. Es hora que nosotros abramos los ojos y veamos qué tanto estamos sacrificando al ignorar personas tan valiosas para el desarrollo de la sociedad como lo es la persona mayor.

De acuerdo a estos estudios psicológicos que menciono hoy, vemos que la inteligencia emocional y la autoestima son pilares del óptimo desarrollo de las personas, no solo del adulto mayor, sino de todos.

La educación debe ser la base de todo. Debemos crear programas universitarios que incluyan al adulto mayor, darle la oportunidad de explotar su

capacidad y no relegarlo a una vida de cuidados y soledad. Pero también debemos fomentar una educación en los valores y las emociones desde las más tiernas edades. Hemos sacrificado nuestra inteligencia emocional en aras de un progreso que veíamos alcanzable a través de la investigación y el conocimiento científico.

Las personas pueden llegar a ser adultos mayores en plenitud, manteniendo su crecimiento psíquico, ya que la mejor doctrina sobre la personalidad, y su desarrollo nos enseña que ésta se halla siempre en proyecto y nunca termina de crecer. Citando al poeta y literato Arthur Graf, *el hombre comienza en realidad a ser viejo cuando cesa de ser educable*.

BIBLIOGRAFÍA

- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Encontrado en la página web: <http://www.learning-theories.com/eriksons-stages-of-development.html>
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*. 50, 370-396.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantan Books.
- Ysern de Arce, J. (1999). Avances y desafíos para un enfoque integral. Seminario Internacional sobre la Tercera Edad, celebrado en Talca (Chile).

ⁱⁱ Estudiante de Negocios Internacionales de la Universidad EAFIT, décimo semestre. Mentor del grupo de Tutores de la Universidad, año 2010. Director del comité de Gestión interna del Club de Mercadeo de la Universidad EAFIT, año 2009. Ha trabajado como líder en la organización de eventos estudiantiles, tales como: Congreso Anual de Mercadeo- CONAMERC, TIC TAC -Marketing, Inducción de estudiantes nuevos, Feria Artesanal, Experiencia EAFIT, Inducción y Encuentro de estudiantes de Saberes de Vida, entre otras