

## Tiempo con realización

Delia E. Villalobos Álvarez M.S.c.

[deliavillalobos@hotmail.com](mailto:deliavillalobos@hotmail.com)

Resulta maravilloso encontrar que las personas adultas mayores de este encantador pedazo de tierra donde vivimos quieren seguir activas, decidieron que vivir más años se concreta al aprovechar el tiempo en lo que más les gusta, en lo que les interesa, en lo que ahora con más claridad, desean hacer para cumplir metas, para hacer realidad su plan de vida.

Hemos insistido en que las personas adultas mayores de hoy se toman la vida muy en serio, tienen claro lo que quieren hacer, y más sencillo aún, no se quieren perder de nada, ni posponer tanto, que por responsabilidades y por el inmenso amor que llevan en su maleta, dejaron por ahí.

Es cada día, es hacer realidad los sueños, darse gustos, gozar, opinar, expresar, escoger lo que depara disfrute, identificar lo que desconecta de problemas, malestar, angustias y miedos.

Es encontrar lo que inyecta energía, renueva lo cotidiano, llena de encanto los rincones del alma y devuelve ilusiones que generan motivación y ganas de seguir la construcción del camino.

Vivimos tiempos de renovación, de cambios fundamentales para visualizar el envejecimiento y las personas adultas mayores con miradas actualizadas, exactas, sustentadas en contextos científicos que Universidades y estudiosos se encargan de producir para que nos actualicemos, para envejecer saludablemente y llenar la vida de calidad.

Son tiempos repletos de oportunidades, de espacios, de decisiones que las personas adultas mayores tienen al alcance de sus manos, no dependen de los profesionales, ni de las instituciones ni de las organizaciones. Ellos optaron por tomar las riendas de su existencia.

Hoy entendemos que las personas adultas mayores son diferentes, únicas, buscan vivir a su gusto, necesitan apoyo, no dirección de los profesionales.

Ellos escogen a su gusto, ocupan el tiempo con actividades que les deparen significado según su plan de vida, relacionadas con deseos, intereses, con lo vivido, con lo que quisieron y a lo mejor no se pudo concluir, con metas propuestas que se quedaron en proyectos, que se quisieron y por diversas razones no llegaron a final feliz.

No dependen ni de mi consejo ni del suyo, buscan información, disipar dudas, encontrar beneficios, acceso, respeto, comprensión y mucho cariño para aprovecharlas.

Las actividades con significado solo pueden encontrarlas ellos mismos, ya no es como en otros tiempos que solamente decidíamos qué y cómo; ahora las personas adultas mayores definen, ponen sobre la mesa sin ningún temor lo que decidieron y cómo lo van a disfrutar.

Viguera expresa que “en el envejecimiento actividad significa estar en tareas, pero tampoco cualquier tarea como frecuentemente se les ofrece a los mayores (en general de distracción o esparcimientos que si bien son necesarios no son suficientes). Nos referimos a actividades que causen placer, gratificación, desarrollo, ya en lo intelectual, como en lo social, en lo corporal, en lo recreativo, en lo solidario”.

Es necesario convertirlo en realidad, entender la nueva manera de relacionarnos, pasar de la conducción a facilitar, a promover, de escoger y definir a proponer con información concreta y clara motivando la participación, orientando y ofreciendo apoyos y recursos.

Concretar las oportunidades y las propuestas, debe y tiene que surgir de ellos. Es su vida, su tiempo, su realización, su felicidad.

Podemos estar cerca, aprender de todo lo que pueden enseñarnos, observar lo que escogen, lo que les llena de emociones, lo que les aburre, lo que les genera realización y los desconecta de tantos retos que encuentran en la familia y la sociedad que aún tiene mucho que aprender, pues todos estamos envejeciendo.

Sí, las actividades son determinantes para crecer, para trabajar las dimensiones de calidad de vida, para caminar hacia el proyecto construido. Para poner el sello personal, para sentirnos y vernos bien, para compartir con otros; para vivir más y vivir mejor.

\*Catedrática jubilada UNA