



## MÁS QUE NUESTRA EDAD



Rebeca Muñoz Mata<sup>1</sup>

REFLEXIÓN

Las personas jóvenes suelen tener una visión de mundo infinita y un poco egocéntrica. Existe la noción que la vida se debe disfrutar siempre y cuando se es joven y con energía. Vivimos en un mundo que constantemente nos hace desear la eterna juventud. Se nos refuerza la idea de que la belleza, el propósito y sentido de ser está únicamente relacionado con ser joven. En los anuncios de televisión, películas, noticias, anuncios publicitarios, se muestran personas jóvenes, o si es el caso de mostrar a una persona un poco mayor se retocan sus arrugas, las manchas de la piel, el pelo gris entre otros signos de la edad para aparentar que la persona, aunque claramente se observa que es mayor, luzca más jovial.

También existe la noción de que la productividad de una persona está estrechamente vinculada al ser joven, con tener energía y vitalidad. Esto genera un grave problema ya que crea en las personas un miedo a envejecer. La sociedad cataloga como positivo todas las características que conlleva ser joven, y como negativo todas aquellas que se relacionan con la vejez. ¿Por qué esto sería un problema? Pues por el hecho de que el proceso de envejecimiento es parte natural de la vida del ser humano.

Todos, aunque no queramos, vamos a envejecer en determinado momento. No es algo que se pueda evitar. La sociedad nos hace pensar que debemos hacer todo lo posible por prolongar lo más que se pueda este proceso, hasta que sea inevitable. Sin embargo, soy de las que opina que debemos cambiar de pensamiento. Envejecer no es algo que debemos temer o evadir, sino al contrario, celebrarlo.

Las personas suelen, lastimosamente, vincular ciertas connotaciones negativas con la vejez. Como, por ejemplo, la pérdida de ciertas habilidades motoras y mentales que incapacitan a la persona de realizar actividades cotidianas. También existe la idea de que las personas adultas

---

<sup>1</sup> Estudiante UCR y del TC-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos". Email: rebsrebsmmg@gmail.com



mayores se convierten en una carga para la sociedad, que dejan de aportar o generar recursos que beneficien al bien común y, al contrario, el Estado y las comunidades suelen ver a este grupo de personas como un estorbo para los demás. Pienso que este tipo de mentalidad está completamente errada.

Las personas nunca dejan de aportar independientemente de su edad. Simplemente, los aportes cambian. Nosotros, como sociedad moderna, hemos sobrevalorado el dinero. El aporte de una persona a su comunidad se mide en cuanto a su capacidad de producir capital económico. Claramente, existen otros tipos de aportes, pero generalmente, el que genera mayor impacto es el monetario. De su capacidad de producción.

Por esto, cuando una persona envejece es que la sociedad le rechaza, ya que ciertamente, su capacidad de producción económica baja e incluso en determinados casos llega a desaparecer. Pero no por este hecho es que la persona deja de ser útil en la sociedad. Al contrario. Dependemos de las personas adultas mayores para poder desarrollarnos con efectividad.

El valor de una persona no radica en su edad, sino en su espíritu de vivir. En la manera en la que trata a los demás. Los valores que enseña, las buenas obras que realiza. Este es el verdadero valor. La sabiduría es otro de los grandes valores que una persona aporta a la sociedad.

Es sabido que la sabiduría es algo que se adquiere a lo largo de los años, entonces, ¿quién será más sabio, un joven o un viejo? Existe un dicho popular que dice: “más sabe el Diablo por viejo, que por Diablo”, haciendo mención que, en efecto, la sabiduría viene con los años. No podemos entonces afirmar que las personas adultas mayores dejan de ser útiles sólo por su edad.

En los meses anteriores, tuve la dicha de poder compartir un espacio con personas adultas mayores. A lo largo de esta experiencia se compartieron algos de los mitos que circulan sobre el proceso de envejecimiento. Sin embargo, la misma palabra define estos pensamientos-mitos. No son más que ideas generalizadas que en su mayoría no son verdaderas.

Las personas adultas mayores nunca dejan de ser productivas, sino más bien en algunos casos llegan a aportar más a la sociedad en edades avanzadas que en sus años de juventud. Si hay algo que caracteriza a esta población de adultos mayores es su amor hacia la vida,



hacia los demás. Es su deseo a hacer el bien, a tratar a otros como quisieran ser tratados. De inculcar valores a los jóvenes, de instruir, servir y proteger. Existe en ellos un deseo de gratitud y de esperanza.

Cuando se llega a estas edades el pensamiento cambia, la forma en como se afronta la vida y los problemas es completamente diferente. Se podría decir, incluso, que cuando se es joven cualquier problema es un mundo entero, se tiene visión de hormiga, mas cuando se es mayor la percepción cambia y la visión se amplía.

Este comportamiento lo pude observar mientras compartí con estas personas a lo largo de los meses pasados. Existe en ellos una cierta paz que sólo se obtiene por haber pasado por los obstáculos que la vida nos trae. Lo maravilloso de la vida de un ser humano es que cada etapa de su vida es diferente y trae consigo cosas nuevas y desafiantes. Cada una es maravillosa y nos enseña cosas de nosotros mismos y de nuestras personalidades que no sabíamos antes. Se dice que uno nunca deja de aprender.

Es por este motivo que no se puede encasillar a una persona únicamente por su edad. Jóvenes o viejos, todos somos importantes y valiosas para la sociedad. Lo que vale al final de la vida es la manera en la que se vivió. En cómo nuestras vidas impactaron a los demás. Sobre cuánto bien hicimos y la manera en la que nuestras acciones dejaron una huella positiva en los demás. Nuestra existencia es un abrir y cerrar de ojos, el resto se lo lleva el viento.

Una reflexión sobre la vida

