



## ENSEÑANZAS DESDE LA EXPERIENCIA: UNA REFLEXIÓN SOBRE LA BELLEZA Y RAPIDEZ DE LA VIDA



Patricio Díaz Gutiérrez\*

REFLEXIÓN

Soy un estudiante de Odontología y nunca imaginé que un trabajo comunitario en un hogar de ancianos me enseñaría lecciones que trascenderían lo académico para convertirse en un profundo aprendizaje humano. Bajo el nombre del proyecto “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”, tuve el privilegio de compartir con adultos mayores cuyas historias, risas y silencios me recordaron lo bella pero efímera que es la vida.

A lo largo de las visitas me enfrenté a una realidad que muchos ignoramos: la soledad que acompaña a quienes han vivido décadas de experiencias, pero que ahora se sienten invisibles para una sociedad que corre sin mirar atrás enfocados en el futuro personal y que se olvida de los que construyeron su presente. Mis labores durante las charlas y talleres que empezaron como simples tareas por cumplir se convirtieron en puentes hacia sus corazones. Aprendí que más allá de enseñar, mi rol era escuchar. Cada sonrisa



sin dientes, cada mano temblorosa, cada historia repetida con orgullo, me mostraba la fragilidad y la resistencia entrelazadas en esta etapa de la vida.

Uno de los momentos más impactantes fue durante un taller sobre las etapas del duelo y estrategias para sobrellevarlo. En ese taller los participantes lograron, con el paso de los minutos, poco a poco ir abriendo sus memorias para animarse a compartirlas con los demás presentes. En este taller, las lágrimas se hicieron presentes provocadas por los recuerdos de los seres queridos que ya no se encuentran entre nosotros pero siempre en los corazones de las personas que en vida pudieron conocer.

El trabajo con adultos mayores también me confrontó con mi propia mortalidad. Ver cómo algunos luchaban por mantener su independencia, mientras otros aceptaban con dignidad su dependencia, me hizo reflexionar sobre el valor de cada momento. En el centro

\* Estudiante de la Licenciatura en Odontología y Cirugía Oral y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos” de la Escuela de Psicología, 2025. Correo institucional: patricio.diaz@ucr.ac.cr



conocí a muchos señores que en las tardes de acompañamiento me contaban partes de su historia, desde algunos que antes vivían en la frontera con Panamá y se dedicaban a la pesca y la minería de Oro hasta algunos que fueron siempre de San Isidro y tenían una vida más tranquila con sus hijos. Cada uno en cada historia tenía una enseñanza que heredar a un muchacho que acababan de conocer.

Uno de los desafíos más grandes fue romper la barrera del desinterés inicial. Algunos residentes, acostumbrados a ser ignorados, al principio se mostraban indispuestos. Pero con paciencia y pequeños gestos como recordar el nombre de su nieto o preguntar por su programa de televisión favorito lograba que se abrieran. Descubrí que el verdadero cambio no estaba en las charlas formales, sino en esos instantes de conexión auténtica: un apretón de manos, un chiste compartido, o simplemente sentarme a su lado en silencio.

También hubo momentos de frustración. Ver las limitaciones del sistema, la falta de recursos y la falta de interés de la sociedad me hizo sentir impotente. Pero esa misma impotencia reforzó mi compromiso con la odontología social y la necesidad de abogar por mejores condiciones para esta población. Comprendí que la salud bucal no es un lujo, sino un derecho que dignifica.

Esta experiencia transformó mi visión profesional y personal. Los adultos mayores me enseñaron que la vejez no es sinónimo

de declive, sino de sabiduría acumulada. Sus arrugas no son marcas del tiempo, sino mapas de historias que merecen ser honradas. Aprendí que la vida es como un suspiro —breve pero intenso— y que nuestro deber es hacer que cada respiro cuente, especialmente para quienes ya han dado tanto.

Al final, este proyecto no fue solo sobre enseñar higiene bucal o derechos humanos; fue sobre humanizar. Hoy, cuando miro al espejo, veo a un futuro odontólogo más humilde, más agradecido y, sobre todo, más consciente de que el verdadero éxito profesional se mide por las vidas que tocamos. Espero que mi reflexión inspire a otros estudiantes a acercarse a esta población con respeto y curiosidad, porque en sus voces está el eco de lo que algún día seremos. El envejecimiento es el destino que todos compartimos, y cómo tratemos a nuestros mayores hoy definirá el mañana que construiremos.

— La vida pasa rápido, por eso vale más cómo la vidas que cuanto la esperes.