



VÍNCULOS QUE TRANSFORMAN: REFLEXIONES SOBRE LA ADULTEZ MAYOR

REFLEXIÓN



María Fernanda Retana Rodríguez*

Los caminos de la vida nos llevan por experiencias que esperamos y otras que nos toman por sorpresa, esas que nos sacuden, nos provocan replantearnos y nos enseñan a mirar de otra manera lo que somos y lo que podemos ser. Al recordar mi vivencia durante el TCU *“Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”*, revivo la ansiedad y emoción del primer día, cuando me preparaba para conocer a las personas participantes de los talleres. No esperaba ser acogida con tanta calidez, ni experimentar de inmediato ese “clic” que nos permitió establecer un vínculo genuino inclusive terapéutico. En ese momento percibí que mi presencia allí tenía un propósito; con el tiempo comprendí que era un espacio para crecer tanto personal como profesionalmente, así como para entregarme a las personas con afecto y compromiso.

Como estudiante de enfermería, había tenido la oportunidad de trabajar con otros grupos etarios, a excepción de la adultez mayor. Durante el transcurso del TCU,

pude observar de cerca las necesidades humanas de estas personas en función de su contexto: algunas institucionalizadas, otras viviendo con familiares o solas. A su vez, logré reconocer de manera tácita los determinantes sociales de la salud y entendí que, aunque las experiencias de cada persona son únicas y mediadas por factores personales, políticos, económicos y sociales, la flexibilidad en la planificación de los talleres y la incorporación de diversidad de temáticas permitían facilitar conocimientos y habilidades para la vida, buscando enriquecer y homogenizar la experiencia de todos los participantes. Además, los talleres promovieron un espacio seguro donde las personas adultas mayores podían compartir, aprender y realizar actividades dinámicas que potenciaran sus capacidades, fortalecieran la autoestima, el sentido de pertenencia y fomentaran la participación activa, contribuyendo a su bienestar holístico.

A raíz de la búsqueda de ese bienestar holístico, constaté que la salud mental

* Estudiante de Enfermería. Universidad de Costa Rica – Sede Rodrigo Facio. Participante del TCU-505: “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos” Correo electrónico: maria.retanarodriguez@ucr.ac.cr



implica afrontar los desafíos del día a día, encontrar recursos en uno mismo y mantener un equilibrio que permita crecer en cada etapa del curso de vida. Particularmente en esta población, el tema del duelo es un aspecto fundamental. No se trata de caracterizar el duelo como solo la pérdida de un ser querido, sino también el proceso de adaptación que supone la tercera edad, la resignificación de la identidad y el establecimiento de nuevos propósitos. Esta experiencia me enseñó la importancia de validar emociones y pensamientos, acompañar con empatía y reforzar la autoestima para que las personas adultas mayores se sientan capaces de asumir o descubrir nuevos roles. Más allá

del imaginario colectivo que suele percibir a la persona adulta mayor como discapacitada o infantilizada, considero vital adoptar otros lentes que permitan reconocer y potenciar su dignidad y autonomía.

Por último, el diálogo intergeneracional, más allá de un concepto, se convirtió en una experiencia enriquecedora. El sentido de pertenencia y la vitalidad que percibía en sus ojos al compartir sus historias, conocimientos y espiritualidad era único. Vivir esto me permitió comprender que la promoción de la salud mental requiere humanidad, sensibilidad y respeto profundo por los derechos y la dignidad de cada persona.

