

## **La Vejez.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En nuestra sociedad occidental, el envejecimiento de una persona es visto como un problema para la familia, así como para la persona que envejece. Caso contrario a la sociedad oriental, donde la vejez es vista como un estado del desarrollo anhelado, pues se convierte en sinónimo de sabiduría.

Las razones por las que tenemos esta percepción herrada son varias. Por ejemplo vivimos pensando en productividad en cuanto a las acciones, es decir, nos sentimos bien siempre y cuando lo que hagamos dé algún resultado visible. Esto nos acostumbra a lo largo de la vida a realizar las cosas de manera mecánica, lo que deriva en que nos concentremos en la acción y no en el raciocinio. El resultado entonces es que las personas miran su jubilación como un problema y no como un premio.

Otra derivación de la anterior condición, es que las personas se focalizan en la productividad laboral, y no en el contacto familiar, y es por esto que lamentablemente, hay familias a las que al tener que cuidar de un anciano, no lo ven como una oportunidad de vida, sino como un problema de vida.

En los “viejitos” (con todo cariño) se produce la sensación de abandono, se deprimen, y poco a poco van perdiendo la vitalidad, al sentirse relegados no solo familiar, sino también socialmente.

La verdad es que todas estas situaciones se pueden prevenir, incentivando rutinas de contacto familiar, respeto mutuo, preocupación por los demás, y destinando tiempo compartido.

Un anciano ante todo necesita respeto, que no le traten como un niño, o como un incapaz, sino más bien que se utilice su experiencia en beneficio de los demás. Se pueden realizar juegos tales como “memoria”, para evitar que mantenga la mente ociosa, lo que les hace sentir bastante mal. Pero ante todo, necesitan compañía, que se les escuche, y se les atienda. Recuerde, recibimos lo que cosechamos. Mañana usted también llegará a la vejez.