

No sólo de la salud vive el hombre (en la tercera edad) - El Mundo Castellón al Día - 25/04/2018

No sólo de la salud vive el hombre (en la tercera edad)

Estudios demuestran que el bienestar en esta etapa depende de la capacidad de adaptación a los cambios del envejecimiento

RUBÉN PINEDO CASTELLÓN

Envejecer siempre conlleva un deterioro natural de las capacidades físicas y mentales de las personas, pero esto no quiere decir que los años afecten negativamente a la felicidad. La edad puede traer consigo problemas de salud, pero también experiencia y perspectiva ante la vida.

Rosa Ana Clemente, catedrática de la Universitat Jaume I, ofreció ayer una charla sobre relaciones socioemocionales y ciclo vital dentro del ciclo de conferencias 'Afecto y salud en personas mayores'. En ella, la profesora dio las claves para disfrutar de los años posteriores a la vida productiva: adaptarse y acomodarse a los cambios naturales.

La paradoja de la edad (o del envejecimiento) explica que las personas son más felices y tienen menos al estrés cuanto más mayores son, a pesar de los estragos de la edad. Esto se debe, en parte, a la experiencia de las personas mayores y a la perspectiva que eso les aporta.

La teoría de la selectividad emocional le da una explicación a la paradoja de la vida. Los jóvenes tienen la necesidad de realizar actividades que conlleven una dificultad y una responsabilidad, lo que les genera estrés. Las personas mayores, por contra, optan por realizar actividades de menor responsabilidad, lo que reduce sensiblemente el estrés en su vida y contribuye a su felicidad.



Un par de jubilados, ayer, en un banco situado en un parque cerca de la ronda de circunvalación. EUGENIO TORRES

Una de las claves de esta felicidad en la tercera edad se basa en optimizar metas, es decir, adaptar sus actividades y sus objetivos a sus condiciones ya sus capacidades. Adaptarse y acomodarse a los cambios, como dice la profesora Rosa Ana Clemente.

El profesor Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Claremont (California), utiliza el término 'fluir' como un concepto que explica este proceso de adaptación y acomodación que sugiere Rosa Ana Clemente para disfrutar de la vida más allá de los años de juventud. La profesora y catedrática de la UJI se refiere a este concepto co-

mo un sentimiento positivo de los que abundan en la tercera edad como el amor, la empatía o el orgullo.

Existen tres variables que condicionan las conductas de las personas: la experiencia, la edad y el cohorte (o generación). La edad se refiere a lo físico, a los años de vida. El tiempo de una persona influye inevitablemente en sus capacidades físicas y mentales. La experiencia se refiere a lo personal, lo vivido. Las experiencias vividas por cada persona a lo largo de su vida son particulares y afectarán a su conducta, a su perspectiva o a su reacción ante las situaciones que se le plantean. Por último, el cohorte o generación implica la condición de un sujeto en función de su generación o del tiempo concreto que le ha tocado vivir.

Las estructuras sociales y el contexto actual están produciendo cambios demográficos y sociológicos. Ahora, en palabras de Rosa Ana Clemente, «la época intermedia de nuestra vida se alarga», es

decir, las condiciones económicas y culturales de la sociedad obligan a los jóvenes a convertirse en adultos (mediante independencia económica) y a los mayores a finalizar su etapa productiva mucho más tarde. La edad para tener hijos también se ha postergado y todo esto altera las normas sociales y alarga la etapa entre la niñez y la vejez. «Puedo cambiar el color del pelo, llevar flores o ponerme falda, pero mi edad es la que tengo y no se puede cambiar», sugiere la profesora Clemente. Nuestra cultura dicta lo que las personas deben ser en cada etapa de su vida y ello ha impedido a muchas personas mayores disfrutar de su vejez.

Ahora, la tercera edad tiene mucha más oportunidades de realizar actividades para adaptarse y acomodarse a los cambios en su vida. «El cerebro y el corazón van juntos», dice Rosa Ana Clemente. Quizás sea por eso que las personas mayores posean la fórmula de la felicidad.