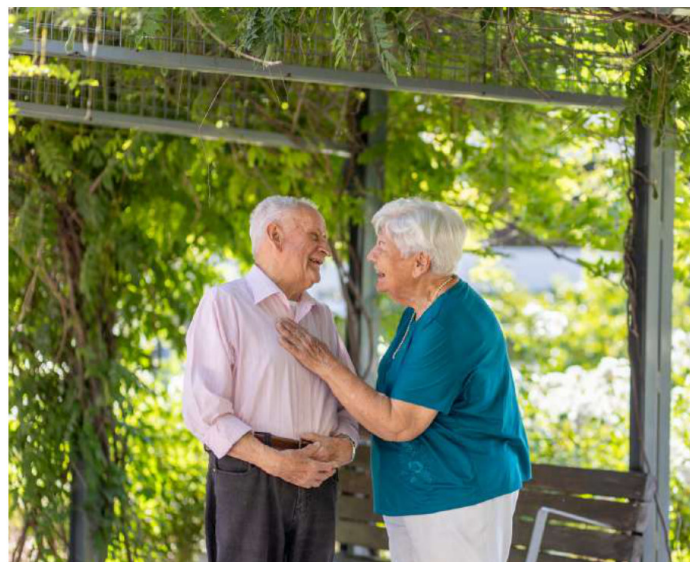


Los beneficios del amor en las personas mayores



A lo largo de nuestra vida, las relaciones familiares y sociales son una prioridad. Envejecer bien, implica mantenerse activo en relaciones que sean significativas y que nos mantengan involucrados con los demás, siendo espontáneo y esencial para nuestras vidas.



En las personas mayores, las relaciones significativas pueden manifestarse a través de distintos vínculos, como las relaciones familiares, las amistades, las relaciones amorosas y los lazos construidos en espacios comunitarios e institucionales. Estos vínculos aportan afecto, compañía, apoyo emocional y sentido de pertenencia, favoreciendo el bienestar y la calidad de vida, contribuyendo a mantener un sentido de identidad y continuidad personal” dice Alejandra Jiles, terapeuta ocupacional de Acalis.

Existe una visión errónea, creyendo que las personas mayores reciben más de lo que dan, sin embargo, son tremendamente productivas apoyando a sus familias, e incluso, a otras personas, es así como es vital el relacionamiento con los otros, por lo mismo la recomendación es buscar personas con quien relacionarse, ya sean pares o personas más jóvenes con los cuales pueden gozar de encuentros intergeneracionales, lo que genera un impacto positivo a nivel mental y emocional. Diversos estudios apoyan que la participación social es un recurso psicosocial que se asocia positivamente con el proceso del envejecimiento con éxito.

Un estudio realizado a personas mayores chilenas señala que la participación social cumple un rol fundamental en el bienestar de las personas, adquiriendo una relevancia aún mayor en la etapa de la ve-

jez. Mantener relaciones significativas y espacios de encuentro favorece la conexión con otros, disminuye el riesgo de aislamiento y se convierte en una importante fuente de apoyo emocional. A través de estos vínculos, la persona mayor se siente reconocida, valorada y parte activa de un grupo, lo que le permite asumir roles, fortalecer su identidad y proyectarse mediante objetivos tanto personales como compartidos.

Asimismo, la participación social actúa como un factor protector frente a situaciones de estrés, ayudando a enfrentar de mejor manera los cambios y desafíos propios de esta etapa. En este sentido, los lazos construidos y sostenidos en el tiempo no solo enriquecen la vida cotidiana, sino que también aportan contención, sentido y bienestar integral.

El amor es lo mejor que le puede pasar a las personas mayores porque les da compañía y sobre todo, ilusión y esperanza para seguir adelante en un destino común. Está demostrado que las personas en pareja que son felices tienen vidas más largas y, además, tienen un deterioro cognitivo mucho menor.

Es un mito que las personas mayores no se pueden enamorar, es más, en el caso de aquellos que se encuentran viudos o que no se casaron durante su juventud, podrían reencontrarse con el amor. Y en el momento que eso pasa, al igual que les pasa a los jóvenes, surge una sensación de alegría, nerviosismo, ilusión de ver y estar con ese otro u otra.

La magia que produce el amor es tremenda y puede darse a cualquier edad, sin

embargo, cuando llega en la tercera y cuarta edad, hay muchas razones por las que aplaudir a cupido.

“Una de las cosas que más valoran las personas mayores, en esta etapa de la vida, es estar acompañados, sentir que en el día a día pueden estar juntos, compartir actividades y que, si llegasen a necesitar algo, ese(a) otro(a) estará para ayudarlos(as), sostiene Alejandra Jiles.

El amor sólo trae cosas buenas y ocurre porque se activan regiones del cerebro, relacionada con sentimientos de intenso amor romántico y que también ocurre en las personas jóvenes. Este sentimiento desata la pasión y la intensidad de vivir cada día como si fuera el último. Se vive intensamente disfrutando la compañía, el bienestar que produce el estar en pareja y la complicidad, favoreciendo, además, un estado de ánimo positivo.

El estar enamorado hace que las personas se sientan bien, optimistas y con una buena visión del futuro y en el caso de la tercera edad, los hace sentirse vitales y más jóvenes.

En conclusión, es fundamental mantener relaciones significativas, ya sea de pareja, con la familia o amistades, entendiéndolo desde un enfoque individual, como un aspecto propio del envejecimiento positivo, y desde un enfoque colectivo, por la experiencia vital que tienen las personas mayores y que debe ser reconocido.

Colegio de Coyhaique, necesita contratar:

• **Asistente de Aula.**

Enviar antecedentes a:

secretaria@materdeicoyhique.cl