

Temora a envejecer

Señor Director:

Los primeros resultados del Censo 2024 revelan que el envejecimiento de la población continúa en aumento, elevando el porcentaje de personas de 65 años o más de un 6,6% a un 14%. Estas cifras evidencian una realidad relevante que enfrenta nuestro país, la cual requiere ser abordada no solo desde las políticas públicas, sino también desde una mirada individual y socio-comunitaria que permita comprender el envejecimiento de manera objetiva y no negativa.

Si bien envejecer es parte de un proceso natural de la vida, las presiones sociales, estereotipos y creencias negativas asociadas a esta etapa pueden impactar de forma adversa el autoconcepto y la autoestima de las personas.

Es fundamental aceptar que el paso del tiempo genera transformaciones en las distintas dimensiones del desarrollo humano y constituye el primer paso para construir una autoimagen realista.

Resulta fundamental resignificar el concepto de vejez, reconociendo las limitaciones propias de esta etapa, pero valorando, sobre todo, las fortalezas forjadas a lo largo de la historia de vida de cada persona. Pensarse a sí mismo como alguien que experimenta cambios físicos en la piel, color del pelo o energía, pero que al mismo tiempo posee un valioso tesoro interno compuesto por aprendizajes y experiencias únicas, permite apreciar la vida con mayor profundidad.

La invitación es a transitar la vejez con gratitud, asumiendo los cambios que esta

implica, reconociendo las limitaciones y agradeciendo los logros alcanzados, manteniendo siempre un propósito y un sentido de vida que inspire tanto el presente como el futuro.

Ivonne Maldonado
Directora Carrera de Psicología UDLA