

**C**

Columna



Mily Soler  
comunicadora social

## Alegría de vivir los años dorados

Suyai la tierna abuela de Beltrán, con sus ochenta años serenamente vividos, le explicaba a su nieto que etapa estaba transitando con optimismo ya que, siendo una adulta mayor, el positivismo para ella no solo era necesario, sino también deseable.

Queridos amigos lectores, a menudo se piensa que en la vejez se apagan los sueños, disminuyen las oportunidades y se

**Una actitud positiva ayuda a mantener la salud mental y emocional, fortalece las relaciones sociales y mejora incluso el bienestar físico.**

El positivismo en los adultos mayores no significa ignorar las dificultades, como las pérdidas, las dolencias o los cambios físicos. Significa, más bien, cultivar una mirada esperanzadora, encontrar valor en cada día y reconocer el aprendizaje acumulado como una fuente de sabiduría y fortaleza.

Una actitud positiva ayuda a mantener la salud mental y

emocional, fortalece las relaciones sociales y mejora incluso el bienestar físico. Muchos estudios han demostrado que los adultos mayores con pensamiento optimista tienden a tener una mejor calidad de vida, más resiliencia frente a las adversidades y mayor satisfacción vital.

Suyai, por sobre sus dolencias físicas, enfrenta cada día con alegría y algo muy importante, gratitud. Ser agradecido ayuda a valorar cada momento como un generoso regalo, por eso, fomentar el positivismo en la adultez mayor no es solo una tarea personal, sino también social. Como comunidad, debemos crear espacios donde las personas mayores se sientan útiles, escuchadas, incluidas y valoradas. La actitud positiva no nace del vacío; se construye en un entorno de respeto, afecto y sentido de pertenencia.

En definitiva, el positivismo en los adultos mayores es una forma de sabiduría: una elección consciente de vivir con gratitud, con esperanza y con propósito, a pesar del paso del tiempo.

Beltrán escuchaba a su abuela con atención, emoción y respeto y sin duda esa actitud del adolescente, la llenaba de poderosos deseos de seguir siendo ejemplo positivo para las nuevas generaciones y para tantos familiares y amigos queridos, que comparten su edad.