

## Algo natural

● El envejecimiento es algo natural. Nacemos e inmediatamente comenzamos a envejecer. Cada día vivido es un día envejecido. Por esto mismo, el que nos digan que está mal envejecer se transforma en una paradoja. ¿Cómo podemos controlar algo que es inherente a nuestra condición de seres vivientes? Medios de comunicación constantemente nos llevan a prevenir los signos de la edad para encajar en los estándares hegemónicos.

Ante el reciente Día Internacional de las Personas Mayores, mi invitación es, en primer lugar, a identificar tus ideas y sensaciones negativas asociadas al envejecimiento y la edad. ¿Es miedo a lo desconocido? Segundo, reflexionar al respecto. ¿Por qué tengo miedo? ¿Las bajas pensiones o la soledad? En tercer lugar, educarse sobre esta etapa. Existen muchos mitos relacionados que sólo aumentan la ansiedad. Por último, accionar para vivir una vejez libre. Quizás dejar de comprar esa crema para las arrugas que es nada más que publicidad engañosa, o finalmente dejarte las canas que tanto te gustan. Porque en una sociedad que te dice que está mal envejecer, el apropiarse y amigarse con el propio proceso de envejecimiento es revolucionario.

Por supuesto, las condiciones para envejecer en dignidad deben ser estructurales, pero también podemos ir pavimentando nuestro camino. Tu yo del futuro te lo agradecerá.

*Agnieszka Bozanic Leal*  
*Docente de Psicología UNAB*  
*Sede Viña del Mar y presidenta*  
*de la Fundación GeroActivismo*