UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Personas adultas mayores se comprometen con su calidad de vida

Mantenerse activo es primordial

3 JUL 2014 Sociedad

La buena salud emocional y física es fundamental para el desarrollo de la autoestima y la personalidad integral de las personas (foto Laura Rodríguez).

Doña Ginette y don Enrique no se conocen, pero tienen algo en común, los dos son **personas mayores de 65 años, que han entendido la importancia de mantener tanto la salud física como emocional** en esta etapa, por lo que se han comprometido con el bienestar y la calidad de vida.

La actitud hace la diferencia

Bajo una gorra de color azul, una sonrisa franca se dibuja en el rostro de don Enrique, a quien no cuesta sacarle las palabras. Nos encontramos en la entrada de la Facultad de Ciencias Económicas luego de su clase de Proyecto de Vida, uno de los tantos cursos que ofrece el Programa Institucional para la Persona Adulta Mayor (PIAM).

Sus dotes de gran conversador se ponen de manifiesto, a la primera pregunta. **Se pensionó hace tres años y medio y hace dos decidió matricularse en los cursos del PIAM,** especialmente en los relacionados al movimiento humano. ¿Por qué? "Porque en esta etapa de la vida en la que estamos, **lo vital es la salud y uno se pregunta cómo hago para mantenerme sano y activo**. En estos cursos a usted se le da acondicionamiento físico, fortaleza y agilidad y aparte lo social, pues son grupos de 60 personas y ahí generás no solo la diversión, el ejercicio, sino también la integración como grupo".

Ante la pregunta ¿Cómo ayuda el mantenerse activo, a la autoestima, y a la salud física?, responde contundentemente que es importantísimo, pues es algo muy necesario para la población adulta mayor.

"En el trabajo nos prepararon, nos hicieron una capacitación de prejubilación, pero cuando uno ya está en la realidad, es otra cosa. Ya las llamadas importantes, las reuniones, las actividades sociales que había antes, ese ligamen con el trabajo pues poco a poco empieza a desaparecer. Entonces **uno se pregunta ¿Qué voy a hacer? Quedarse en la casa es una opción, meterse a cursos es otra, hay varias opciones**, pero el PIAM ha venido a llenar ese espacio vacío en una forma para mí muy especial, pues nos ayudan a las relaciones intra e interpersonales".

Don Enrique Chinchilla considera que mantenerse activo y continuar haciendo diferentes actividades ayuda a las personas adultas mayores a tener una mejor calidad de vida (foto Laura Rodríguez).

Su día a día es bastante ajetreado. Los sábados y domingos los dedica a su familia. Está casado, tiene dos hijos, una nieta y otro más en camino. Lunes, martes y viernes viene a la

U, y los otros dos días hace los mandados y diligencias personales. Aunque su esposa también asiste a los cursos, cada uno lo hace por separado.

El buen humor y la disposición, de este vecino de Zapote, son parte de su personalidad, lo que le ha ganado el puesto de vocero no oficial del PIAM. “Cuando necesitan que alguien de declaraciones, salga en televisión o participe en cualquier cosa, me llaman a mí”, cuenta entre carcajadas.

El deporte: complemento para una vida plena

A ritmo de socca, merengue y salsa, encontramos todos los martes a doña Ginette en las instalaciones deportivas, **impartiendo una clase de aérobicos a personas adultas mayores,** algo que ha hecho desde hace 19 años.

El deporte siempre ha sido parte de su vida. Fue jugadora de *softball* durante un año en el equipo femenino de la UCR. Más adelante, sus hijos, que son triatlonistas, le insistieron en que corriera y así empezó a hacer pruebas de 5 y 10 kilómetros. Estuvo algún tiempo en un grupo de aérobicos en el Parque de la Paz y de allí pasó a dar los cursos en la Universidad.

Un accidente de tránsito la mantuvo inactiva algunos meses, pero una vez recuperada retomó la actividad física, que mantiene hasta el día de hoy.

Desde hace 19 años, doña Ginette Sánchez puntualmente imparte sus clases de aeróbicos como parte de los cursos que ofrece el PIAM de la UCR (foto Laura Rodríguez).

Con 66 años de edad, y un espíritu incansable, contagia a sus estudiantes y los motiva para mantenerse en movimiento.

“Yo les digo a ellos, ya ustedes cumplieron un rol como padres, como hijos y ahora ustedes tienen que vivir para ustedes. **Envejecer es inminente y no podemos echar marcha atrás, pero hay que llegar a la adultez y a la vejez con calidad de vida**, sintiéndose importantes e independientes” asegura con firmeza.

Doña Ginette está convencida de que el cuerpo, así como cualquier otra máquina, tiene que estar en constante mantenimiento para que no falle. Por eso hay que **cuidar lo que se come, lo que se respira y la convivencia con sus pares y con su familia** son aspectos relevantes que hay que mantener en armonía.

Sus hijos son su máximo orgullo. Lo demuestra al hablar de ellos y contar con gran entusiasmo lo que cada uno hace y los éxitos personales y profesionales que han alcanzado. De igual manera, habla sobre sus alumnos y los logros que día a día ve en ellos.

“Es un grupo que está a un alto nivel. Cuando hay actividades en algún otro lugar, yo los invito a que participen y vienen maravillados y motivados. Ver estos resultados es muy emocionante y le ayudan a uno a seguir adelante”.

El ambiente de la clase de aeróbicos de los martes exuda camaradería, alegría y mucho optimismo. Los gritos de motivación acompañan cada uno de los ejercicios y mientras la música va bajando el ritmo, sabemos que se acerca el final de la lección.

Compromiso con el bienestar

Algunos estudiantes del PIAM opinaron sobre la importancia de la salud física y mental como base para una mejor la calidad de vida.

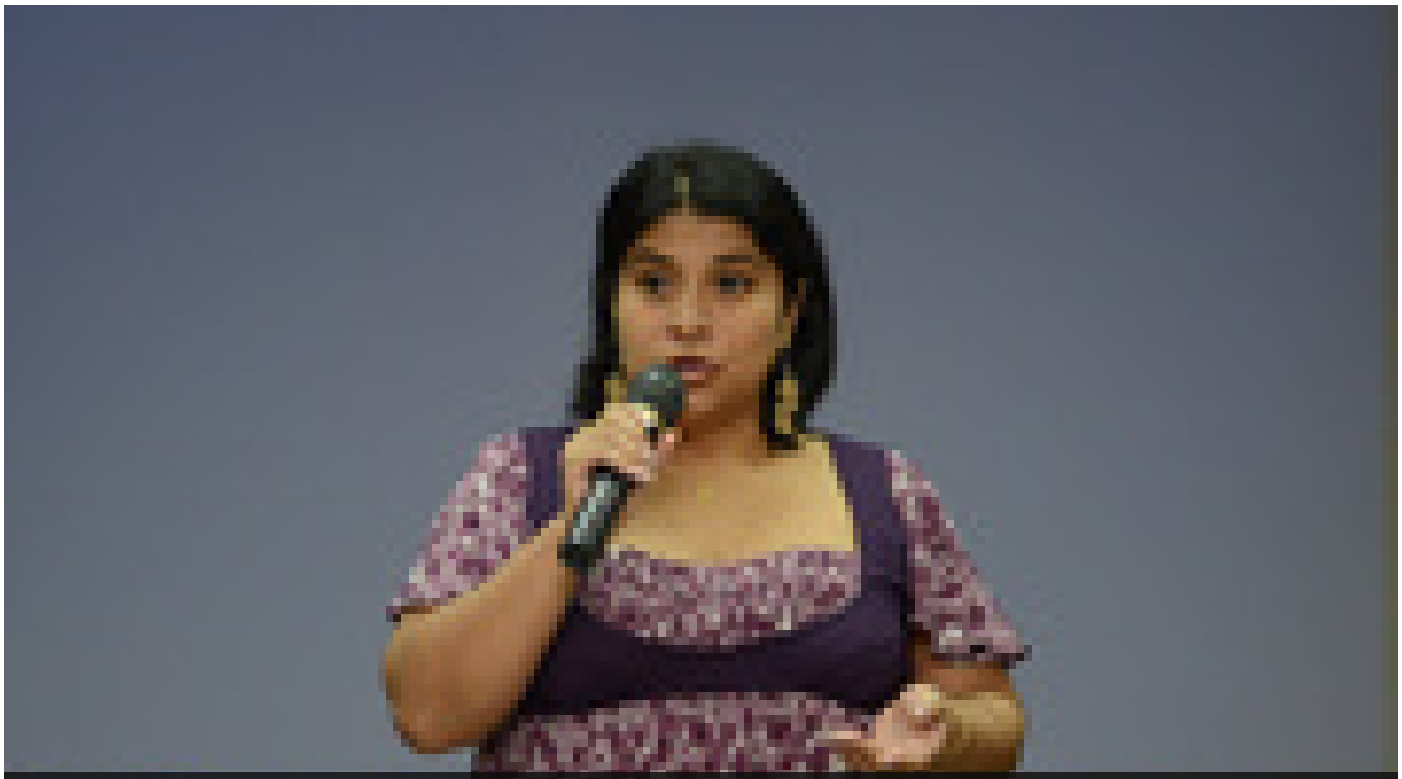
María Elena Araya Fernández, 75 años. “Venir a este curso de aeróbicos le permite a uno despejarse y divertirse, mientras comparte con los compañeros y hace ejercicios”.

Carlos Luis Masis Solano, 75 años. “Es muy importante tener espacios para las personas adultas mayores, en los que uno se pueda ejercitar y mejorar su calidad de vida”.

Irma Nuvia García, 70 años. “Tener contacto con otras personas, salir de la casa, seguir aprendiendo, son aspectos muy importantes. Aquí uno viene y la pasa muy

bien, conoce gente, conversa, pasea. Todo eso es importante".

Irma Reyes, 73 años. "Uno tiene que tener calidad de vida a los años que tenemos, no nos podemos quedar en la casa ¿haciendo qué?"



La educación emocional y la salud en las personas adultas mayores

La Dra. Karina Alberca Montenegro, maestra normalista del Instituto Pedagógico Rita Lecumberi de Ecuador, ofreció una charla en la que habló sobre **la importancia de la educación emocional y su vínculo con la salud en las personas adultas mayores**.

Durante la conversación que se generó con el público asistente, la especialista recalcó que **la actividad física, así como la intelectual son fundamentales para envejecer exitosamente.**

Asimismo, manifestó que **rodearse de gente positiva, romper paradigmas y enfrentar los miedos y las emociones, son parte de lo que se debe hacer para conseguir una autoestima saludable**, en todas las etapas de la vida.

Según Alberca, la educación y la inteligencia emocional son dos aspectos que se relacionan de manera integral.

"La educación emocional es un **proceso continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional** como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Ambos constituyen elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Mientras que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones", explicó.

Andrea Marín Castro
Periodista Oficina de Divulgación e Información
andrea.marincastro@ucr.ac.cr

Etiquetas: programa institucional para la persona adulta mayor, enrique chinchilla acuna, ginette sanchez, karina alberca montenegro, educacion emocional, inteligencia emocional, .