

La Resiliencia y La Vejez

La resiliencia es fortaleza interior para no darse por vencido, asumir actitudes de confianza y aprender de los errores cometidos para no perder la alegría para vivir.

Los pueblos ancestrales consideraron a la vejez como un estado de sabiduría y privilegio porque poder sobrevivir a los peligros y dificultades de la vida no es sencillo ahora y mucho menos hace cientos o miles de años atrás.

El concepto de evolución conlleva la idea de superación, crecimiento cambio positivo, desarrollo, pero se sabe que no hay cambio ascendente o positivo sin dificultades como caídas o retrocesos, regresiones a momentos inferiores o difíciles que nos hacen dudar de nuestras capacidades es por eso que “crecer duele y aprender de la vida también”.

Es por ello que el llegar a la vejez o senectud, resultado del desarrollo y evolución de vida de cada persona, debería considerarse como un triunfo, un privilegio y experimentarse como el estado de armonía con sabiduría, por todas las experiencias acumuladas durante este proceso.

La palabra resiliencia es un concepto científico que se trabaja desde hace 40 años para reconocer que los seres vivos tienen capacidades para adaptarse a los cambios bruscos de la vida como formas de poder sobrevivir.

Ser resiliente significa tener la fuerza interna necesaria para sobreponerse a los golpes de la vida y las adversidades, ser capaz de mantenerse vivo a pesar de haberse enfrentado a grandes retos, dificultades y peligros, pero conservando la actitud positiva del optimismo inteligente, la confianza en uno mismo, los demás y en la vida y con la esperanza de que siempre habrá algo mejor en el futuro inmediato, para que así las personas mayores sirvan de inspiración a otras personas para hacer lo mismo y poder resistir.

La resiliencia es fortaleza interior para no darse por vencido, asumir actitudes de confianza y aprender de los errores cometidos para no perder la alegría para vivir.

Es poderse levantar cada vez que llega uno a caerse y hacerlo con valor y mostrando una mentalidad positiva y espiritual.

Es mantener la confianza en uno mismo para soportar las enfermedades, accidentes, pérdidas económicas o de seres queridos e incluso ser capaces de sobreponerse a las enfermedades y pandemia, como lo han demostrado ya muchas personas en todas partes del mundo, que a pesar de ser mayores de 90 años han soportado la enfermedad y han salido de los hospitales entre aplausos porque se les consideran héroes vivientes pero más que eso, ejemplos de resistencia, fortaleza y superación.

Es importante destacar que los tiempos que estamos viviendo son problemáticos y difíciles pero esto deberá poner en juego nuestras capacidades y creatividad para salir adelante y resolver dichos problemas desde nuestro espacio personal y familiar.

Tener la actitud de ser la solución de los problemas y no ser parte fundamental del problema es también resiliencia.

Asumir la vida con valentía y disfrutar plenamente el tiempo que tengamos por vivir en compañía de nuestros seres queridos y en armonía.

Cultivar nuestra mente con información de calidad, con buenos contenidos que nos hagan aprender cosas nuevas y avanzar en nuestro desarrollo intelectual y espiritual.

Para mí la vejez es un gran privilegio que debemos agradecerle a Dios y a la vida y que debemos experimentar con alegría, humildad y sabiduría sirviendo de ejemplo a las demás personas de cómo se puede resistir y avanzar en la vida a pesar de ir en contracorriente como los

salmones cuando van a desovar y aparearse en aguas tranquilas de los lagos para perpetuar a su especie.

“Ser hoy mejores que ayer y mañana mejores que hoy es la meta de nuestra evolución y superación personal”.

Y recordemos que lo que no nos mata nos hace más fuertes.

Autor: Sociólogo José Guillermo Hernández Rivero

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/resiliencia/>