



¡ACEPTÁ EL PASO DE LOS AÑOS sin temores!

El tiempo avanza, las arrugas aparecen, y ya no tenemos ese cuerpo joven que todo lo podía hacer. ¿Cómo vivir la vida en plenitud, más allá de estas circunstancias? Responden los expertos.



¿Aceptar que los años pasan y vamos creciendo no te resulta fácil? ¿Sos de esas mujeres que comienzan a sentirse “viejas” entre los 45 y 50 años? No te preocupes, es muy común que eso pase. Lo importante es **cambiar la mirada respecto a ciertos conceptos que la sociedad y nosotras mismas nos imponemos.**

“Es normal que a las mujeres les cueste aceptar la edad que tienen, producto del ideal que impone nuestra sociedad. Vivimos tiempos donde el mensaje social es mantener la juventud eterna. Estamos marcados por el dictado de la estética y la belleza. Las mujeres luchan de manera permanente para verse siempre jóvenes y cumplir con ese ideal social”, explica Santiago Gómez, director del Centro de Psicología Cognitiva Decidir Vivir Mejor.

En pos de satisfacer este mandato social, se realizan cirugías, hacen dietas innecesarias, actividad física compulsiva y tienen comportamientos que no se adecuan a la edad.

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE EL PASO DEL TIEMPO?

Aunque nos focalizamos en los cambios físicos como producto de la edad, hay otros factores que son los

verdaderamente importantes. El paso de los años habla sobre la historia de cada una, sobre nuestras vivencias y experiencias de vida.

“Si la mujer pudo adaptarse de manera saludable a los cambios que fue transitando a medida que iba creciendo, se va poder acomodar también a la vejez. Ahora bien, realizar este proceso de manera activa y saludable va a depender de la capacidad de cada una de sortear las diferentes problemáticas que se le presentan”, aclara Gómez.

Por su parte, María Gabriela Fernández, psicóloga del Hémera, centro de estudio del estrés y la ansiedad, explica que los años no son los determinantes para decir que una persona es anciana. Existe hoy en día “el concepto de **edad funcional, que analiza nuestro organismo desde una perspectiva biológica, psicológica y social, para detectar si una persona es vieja**”.

MANDATOS Y MIEDOS QUE PESAN

Entonces, ¿por qué asociamos el paso de los años con algo negativo y que nos hace daño? “Para empezar, nuestra sociedad resalta la apariencia física y la estética por sobre todas las cosas. Para tal fin, publicita los diferentes métodos y tratamientos para mantenerse siempre joven y aparentar menos edad de la que

Consejos para disfrutar el paso de los años

- ✓ Agradecer todos los días por lo bueno que tenemos.
- ✓ Practicar el optimismo, es decir, ver la mitad del vaso lleno.
- ✓ Mantenerse conectado con el entorno y con uno mismo.
- ✓ Darles lugar a cosas que postergamos para más adelante.
- ✓ Focalizar la atención en lo que Sí podemos hacer.
- ✓ Mantener los *hobbies* y todas aquellas actividades que nos interesan.
- ✓ Tener grupos de pares para compartir actividades en común.
- ✓ Pensar que podemos ser felices en cualquier etapa de la vida.

El paso de los años habla sobre la historia de cada una, sobre nuestras vivencias y experiencias de vida.



se tiene", dice Gómez.

También interviene la variable laboral, ya que en nuestra cultura occidental, se asocia muchas veces la jubilación con la vejez. Las personas, al retirarse del circuito productivo, tienen la sensación de que ya no sirven como antes y que son poco útiles.

"Hay gente de 40 años en adelante, que pierde su trabajo y tiene mucha dificultad en encontrar uno nuevo. Lo increíble es que esto sucede, justo en el momento de la vida donde se conjugan muy bien la energía y la experiencia", afirma Fernández.

Por otro lado, las variables vinculadas a los cambios de etapas vitales, como la llegada de la menopausia, o el miedo a sabernos finitos, se nos presentan bajo las formas del temor al deterioro físico y mental.

CAMBIAR LA MIRADA Y LA ACTITUD

Para no quedar pegado en el discurso social que no acepta el paso del tiempo como algo natural, Gómez hace hincapié en lograr diferenciar que se trata de una distorsión intencional que tiene un fin económico: vender tratamientos para la juventud eterna.

"Lo saludable es aceptar la edad que tenemos, ya que no vamos a ser más o menos felices por un número, sino por cómo interpretamos la realidad, es decir, si somos optimistas o pesimistas. Disfrutar cada etapa de la vida depende de nuestra actitud positiva y de cómo interpretamos los cambios que van surgiendo. No son los hechos del exterior los que nos perturban, sino cómo cada uno de nosotros los interpreta y nuestros pensamientos acerca de ellos", agrega.

Un claro ejemplo sería cambiar la actitud negativa frente a los dolores y "achagues" de la edad. En vez de renegar por lo que nos pasa, es mejor focalizar la atención en todo lo que sí podemos realizar y pensar que si algo nos duele a la edad que tenemos, significa que estamos vivos.

Para Fernández, a pesar de que vivimos en una sociedad donde el tener (dinero, juventud, poder) es lo que define al otro, debemos ser conscientes de que esa es solo una definición social y que no necesariamente tiene que coincidir con lo que pensamos. Es mejor mirar adentro nuestro para saber cómo nos sentimos, cómo nos vemos a nosotros mismos y qué hacemos para estar mejor.

La clave está en disfrutar de las cosas que nos gustan y estar cerca de nuestros seres queridos en todo momento. Festejar cada cumpleaños es una celebración de la vida, y la sabiduría de los años es nuestro gran aporte para los que nos rodean.

"MITOS Y VERDADES DEL LAVADO"



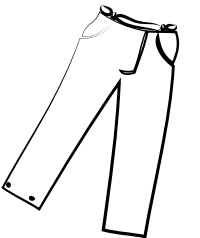
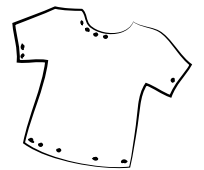
Estrenar una prenda es una sensación inigualable, y es una pena que esa experiencia desaparezca si tu ropa se daña al momento de lavar y sacar las manchas.

Por eso Skip, experto en remoción de manchas y cuidado de las fibras, pone a tu alcance los **MITOS Y VERDADES** más comunes sobre el lavado de la ropa, para que puedas lograr esa sensación de primer uso todos los días.

1

MITO O VERDAD:
EL AGUA CALIENTE ES MEJOR PARA SACAR MANCHAS DIFÍCILES.

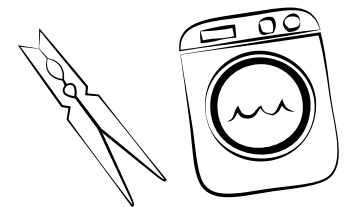
¡MITO! El agua caliente sólo ayuda a remover la grasa de las prendas; ¡Pero hay que tener cuidado! Porque si usás un polvo enzimático, el agua con mucha temperatura desactiva las enzimas que ayudan a sacar las manchas. ¿Viste? ¡El lavado es toda una ciencia!



2

MITO O VERDAD:
DAR VUELTA LA ROPA PARA LAVAR AYUDA A DESGASTAR MENOS LOS COLORES.

¡VERDAD! Siempre es mejor dar vuelta las prendas (pantalones, remeras con estampas, etc.) para lavarlas en el lavarropas ya que los golpes contra el tambor desgastan las prendas y sus colores.



3

MITO O VERDAD:
EL JABÓN LÍQUIDO ES MÁS EFECTIVO QUE EL JABÓN EN POLVO PORQUE SE DISUELVE MEJOR.

¡MITO! La eficiencia de un producto no pasa por el tiempo de disolución, sino por su composición. Si ambos formatos tienen la misma composición, no habría diferencias en el lavado. En definitiva, todo depende de la calidad del producto que vayas a usar...

Así que en la góndola, elegí bien: optá por la marca ¡que sabés que es buena!



Para seguir reflexionando...

PELÍCULAS

- Los puentes de Madison.
- Lo que queda del día.
- En la laguna dorada.

LIBROS

- Las tres claves de la felicidad, de Álava Reyes.
- El arte de envejecer, de Anselm Grün.
- Vivir más ¡y mejor!, de Francisco Delgado.
- Comer rezar amar, de Elizabeth Gilbert.