

Cuando Rosita Kornfeld Matte (75) se enteró de que en Francia existían universidades para la tercera edad, supo que tenía que llevar la idea a Chile. Y lo logró. En 1989 fundó y dirigió el Programa Adulto Mayor UC, que ha formado a más de 50 mil personas.

Desde entonces, su trayectoria ha estado marcada por la defensa de los séniors en Chile y el mundo: consultora sobre envejecimiento, exdirectora del Senama y la primera relatora internacional de los derechos humanos de las personas mayores en las Naciones Unidas. “He tenido la suerte de trabajar en lo que me apasiona. Quiero compartir todo lo que he aprendido para ayudar a otros a tener una vida mejor. Eso es lo que más satisfacción me da hoy”, comenta.

—¿Cree que ha cambiado la forma en que la sociedad ve a los mayores?

“Hay avances, pero han sido lentos. Algo en lo que no ha habido evolución es en los derechos de este grupo etario, por dos variables. Una es el edadismo, los mitos. Muchas veces, los propios mayores internalizan esos prejuicios y actúan conforme a ellos. Y la otra variable es la sociedad. A pesar de la cantidad de séniors que hay en Chile, que es uno de los países más envejecidos de la región, todavía no adopta medidas fundamentales para la integración de las personas mayores, por ejemplo, en el trabajo. Hay que empezar a trabajar en esa problemática”.

—¿Cuáles son esos mitos?

“Uno es que tienen que tratarte como si fueras un niño. La infantilización de las personas mayores es un gran problema. ‘No salgas, porque te vas a caer’; ‘abrigate, porque hace frío’...”.

—Y jubilarse a una edad fija ¿quedó obsoleto?

“Lógico. Cuando eres joven, sueñas con jubilarte, pero a medida que te vas acercando a esa edad, 60 en las mujeres y 65 en los hombres, te das cuenta de que todavía tienes la capacidad y la energía. ¿Por qué te van a marginar por ley? Eso fue creado cuando la edad de muerte promedio era 60 años, pero ahora las personas viven mucho más y no se ha modificado. No hay ningún Estado que resista una pensión de jubilación con la expectativa de vida que existe hoy”.

—¿Qué países lo están haciendo mejor en este tema?

“Finlandia, Japón, países que están postergando la edad de jubilación o incluyendo jornadas *part-time* para jubilados. Porque tampoco se trata de que las personas mayores trabajen 40 horas a la semana, eso puede ser flexible. Estoy convencida de que las personas pueden seguir aportando si la sociedad les da la oportunidad”.

—¿Qué dice de un país el hecho de que mucha gente termine en la pobreza después de jubilarse?

“Es atroz, porque uno de los derechos humanos más importantes es vivir y morir con dignidad. Por lo tanto, que una persona haya trabajado toda su vida, haya aportado a la sociedad y no tenga cómo subsistir, es muy lamentable para cualquier Estado”.

—¿Las empresas tienen un rol en cambiar esta realidad?

“Mucha responsabilidad, porque las empresas ven el currículum y si tienes más de 50 ni lo leen. Aunque mi impresión es que las

Consultora internacional sobre envejecimiento

Rosita Kornfeld (75):

“Los textos escolares deberían incluir en sus ejes temáticos cómo envejecer bien”

Ha dedicado gran parte de su vida a la defensa de los derechos de los séniors, entre otros, como experta de la ONU. Su visión es que pese a los avances, el Estado y la sociedad están en deuda con los mayores en materias como trabajo, salud y bienestar. “No estamos siendo educados para vivir una buena vejez”, opina.

María Florencia Polanco

**100
LM**
Líderes Mayores

RECONOCIMIENTO ANUAL A PERSONAS 75+ QUE IMPACTAN EN LA SOCIEDAD



“Estar con mi familia es una de las cosas que hoy me hacen sentir plena”, dice Rosita.

empresas están más abiertas a generar cambios que el propio Estado. Y es más corto el camino, además. Si podemos empujar a las empresas para que partan con modelos innovadores que integren a los mayores va a ser mucho mejor”.

—Además del trabajo, ¿qué otros factores influyen en un buen envejecimiento?

“La salud. Sin salud, no puedes aportar. Mi generación tiene que tomar conciencia de que si tienes una buena alimentación, haces ejercicio, tienes redes sociales significativas y un proyecto de vida, por muy sencillo que sea, vas a tener un buen envejecer. Hay que evitar esa sensación de levantarse en la mañana y decir: ‘¿Y ahora qué hago?’”.

—¿Cómo se cuida en lo personal?

“Hago gimnasia tres veces a la semana, entre aeróbica, pilates y pesas para mantener la musculatura. También como sano: mucha proteína, frutas, verduras y muy pocas cosas fritas. Y lo otro que me ha ayudado mucho en

la vida es la fe. Tener cualquier tipo de fe o espiritualidad da mucha paz”.

—¿Considera que han cambiado los estereotipos de belleza o seguimos obsesionados con la juventud eterna?

“Ha cambiado mucho. Hay personas con 50 años o más que se están dejando el pelo blanco. Es una moda, y eso ocurre porque hay un apoyo a las personas de más edad. Ya no ves a las señoras con moñito, se usan todo tipo de cortes y peinados. O puedes ponerte una pollera corta, un traje de baño para ir a la playa y nadie va a pensar ‘¡qué espanto!’”.

—¿Por qué cree que hay personas a las que les asusta envejecer?

“La gente no quiere envejecer porque cree que la van a mirar de una forma distinta. Pero si te cuidas, sigues siendo el mismo, porque el alma no envejece”.

—¿No hace falta que los propios mayores exijan más sus derechos?

“Creo que sí. América Latina y el Caribe es



"La gente no quiere envejecer porque cree que la van a mirar de una forma distinta", opina.

el único continente que tiene una convención vinculante para las personas mayores, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, y Chile la ratificó. Deberíamos partir por educar a la población mayor actual y a la que viene sobre sus derechos, para que se sienta más firme, menos vulnerable, más incluida. Más capacitación a partir de los 40 años es fundamental. Hoy uno de los problemas graves que hay es la soledad no deseada, personas que están rodeadas de gente en su casa, pero se sienten solas. Y eso es complicado, porque no estamos siendo educados para

vivir una buena vejez".
 —¿Cómo afecta la soledad no deseada a la salud física y mental?
 "Mucho. Hay estudios que muestran que está muy relacionada con una vejez prematura y con la demencia. Una persona que se siente sola envejece brutalmente".
 —¿Qué se puede hacer para combatirla?
 "Trabajar con las personas en talleres, ya sean municipales, en universidades o en grupos rurales, lo que sea, pero enseñar cómo combatir la soledad".
 —¿Y qué rol podrían cumplir las escuelas en esto?



De visita en un campo de refugiados en Mozambique, 2019.



En 2016, con el primer ministro de Eslovenia firmando un acuerdo de cooperación por los derechos humanos de los mayores.



Ignacio Sánchez, exrector de la UC; Rosita Kornfeld y la consultora Morin Eidelstein.



Con el senador Francisco Chahuán (RN), cuando ella era directora del Senama.

"Los textos escolares deberían incluir en sus ejes temáticos cómo envejecer bien, para que las personas lo aprendan desde niños. Muchas veces, en los libros aparece una abuelita con moño en una silla mecedora tejiendo, en vez de una abuela que da a conocer la comuna en la que creció. Si los niños interiorizan desde pequeños que los mayores tienen una historia, que tienen presente y futuro, la comunicación intergeneracional sería mucho más rica".

—¿Cómo podemos mejorar la comunicación entre generaciones?

"Debe haber un aprendizaje fluido entre las generaciones. Los jóvenes tienen que aprender de los mayores y los mayores de los jóvenes. Pero antes hay que terminar con ciertos estereotipos, como que los mayores son más sabios o que los jóvenes son más activos, porque no siempre es así. La generación actual es digital y eso es un plus, porque los nietos pueden enseñarles a sus abuelos a usar WhatsApp, por ejemplo, y los mayores pueden contarles cómo eran las cosas antes. Esa conexión es valiosa".

—Un reclamo común que suelo escuchar de padres que son mayores es que sus hijos son "ingratos", porque no los llaman. ¿Qué piensa de eso?

"La comunicación debe ser mutua. A veces, los hijos están con sus propias preocupaciones, resolviendo temas del colegio o del trabajo, entonces, les queda poco tiempo y estamos en un mundo agitado. No es que no quieran llamar o no les interese. Es bueno tomar la iniciativa, llamarlos para saber cómo están. Si tienes ganas de verlos, preguntar: '¿Qué día te acomodaría que fuera?'. No hay nada de malo en que la comunicación sea de ambos lados".

—¿Qué políticas públicas hacen falta para mejorar la calidad de vida en la vejez?

"Varias, pero una fundamental es el transporte. El metro tiene tarifa rebajada, pero muchas micros o estaciones no están diseñadas para los mayores. El transporte es clave para la autonomía, para que las personas puedan ir al consultorio, a actividades de la municipalidad, etc. Creo que quienes toman decisiones relacionadas a políticas públicas no saben realmente de vejez y envejecimiento, no por ignorancia, sino porque no lo han experimentado. Nada más sabio que, para diseñarlas, consultarlas a los propios mayores sobre lo que realmente necesitan".