

saludybienestar@mercurio.cl

SANTIAGO DE CHILE, VIERNES 6 DE AGOSTO DE 2021



D.F.B.

Chile es uno de los cientos de países que envejecen aceleradamente, siguiendo así una tendencia mundial que se ha comenzado a manifestar hace, al menos, una década. De hecho, según proyecciones del Banco Mundial, para Chile se espera que en 2050 el 24% de la población sea sénior. Esto, explica Patricia Alanis, directora de U3E, centro de estudios universitarios para la tercera edad de la Universidad Mayor, es lo que los demógrafos han denominado la "revolución mayor", un gran reto para la sociedad en su conjunto, y para los propios adultos. "Aquí, el desafío es mantenerse vigente, activo, adaptarse a los nuevos roles que impone su posición en la familia, en su comunidad y en la sociedad", dice Alanis. En efecto, la meta es vivir esta etapa de manera proactiva, con nuevos proyectos y atreviéndose a enfrentar nuevos retos, buscando mantener su integración sociofamiliar, ocupándose por su bienestar físico y autocuidado. En este sentido, la adultez mayor se proyecta como una etapa positiva, vinculada a la sensación de más tranquilidad, libertad e independencia, en comparación con otras etapas, y que puede ser ocupada para distintas actividades de desarrollo personal, como, por ejemplo, escribir.

¿Por qué elegir la escritura como actividad?

Francisca Rocha, terapeuta ocupacional de Clínica MEDS, explica que la escritura es recomendable en el adulto mayor porque genera varios beneficios. "Al realizarse se estimulan áreas del cerebro, como

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

son la visual, motoriz y las capacidades cognitivas", comenta. De esta forma ayuda a la memoria, creatividad y resolución de problemas, como también a disminuir el estrés. Asimismo, al mantenerse activo mentalmente, se contribuye a la misma calidad de vida e independencia del señor.

A su vez, Consuelo Larraín, quien dicta el curso Autobiografía en Vitamayor de la Municipalidad de Vitacura, indica que escribir es recomendable para desarrollar la imaginación, autoconocerse y rescatar vivencias que ayudan a completar el puzzle de las propias vidas. "Incluso, se puede llegar a la sanación por la palabra" cuando hay conflictos no escritos o hasta constatar que escribir es gozo y fantasía, además de memoria", afirma. Más aun, Trinidad Siles, docente del Programa Adulto Mayor UC, dice que escribir puede servir para salir cuentas con uno mismo. "Para repasar los momentos esenciales que uno tuvo en su vida, para hacer un balance justo de lo que uno hizo, dio y recibió. Para solucionar cuentas que aún están pendientes y quien sabe si para ponerse en paz con uno mismo, con Dios

EXPERTOS RECOMIENDAN ESTA ACTIVIDAD, SOBRE TODO EN PANDEMIA

Las ventajas de escribir en la tercera edad: ayuda a la memoria, creatividad, resolución de problemas y a disminuir el estrés

Hay adultos mayores que se dedican a escribir sobre su historia de vida, lo que favorece tanto la memoria episódica como la de largo plazo y semántica. ¿Por dónde empezar? Profesores de talleres de autobiografía recomiendan "soltarse" y dejar "correr la pluma" para que afloren ideas desde el inconsciente, y así plasmar relatos desde su perspectiva de lo que les ha tocado vivir.

o con los demás", apunta. También, agrega, sirve para conectarse mejor con los hijos y nietos, para zanjar incomprensiones y/o para explicarse mejor. "En estos tiempos de iniciarse por la pandemia, muchas personas de la tercera edad se han sentido aún más solos y aislados, razón por la cual algunos, espontáneamente, se han sentido a escribir, y esto se ha materializado en cartas, poesías, en un diario de vida, incluso en autobiografías", revela Siles. Curiosamente, afirma, la escritura les ha permitido desahogarse, muchas veces en forma creativa, y así desahogar su encierro y, por qué no decirlo,

los sus posibles angustias.

Si ya se decidió, sepa por dónde empezar

Quizá lo más difícil de iniciarse en esta tarea es, justamente, la temida "página en blanco". ¿Por dónde empezar? Larraín comenta que hay muchos adultos mayores que a través de sus vidas han escrito cuentos o que son grandes lectores, y que para ellos empezar será más fácil. Pero hay otros que no han escrito nunca y solo necesitan "soltarse", dejar "correr la pluma", para que afloren sus sentimientos más profundos, a veces desde el in-

consciente, y plasmar en relatos su imaginación y su perspectiva de lo que les ha tocado vivir.

Alanis, por su parte, comenta que todas las técnicas y mecanismos son posibles, luego de definir los recursos literarios para comenzar un libro, como es planificar el argumento o plantear la escena inicial. Luego, vienen las definiciones más técnicas, como si será en primera o en tercera persona; la estructura cronológica, el tono y lenguaje", explica. Si se necesitan referencias, la directora de U3E dice que se pueden encontrar hoy en la red, pero que lo más relevante es atreverse, encontrar la inspiración

y ponerse a escribir.

Si aún le cuesta trabajo dar por iniciada esta tarea, Siles recomienda pensar bien en un tema específico. "Si se decidió por una autobiografía o memorias del pasado, entonces, partir buscando fotografías, documentos, papeles que le pudieran servir, objetos, etc.", indica.

Agrega que probaría la mano con ejercicios de escritura, por ejemplo, revelando quien es, qué hizo en su vida, qué intención tiene, qué quiere contar, a quién quiere llegar. Luego sugiere estructurar el escrito con algún orden lógico, una ayuda podría ser capturar la vida en infancia, juventud y adultez. Junto con ello, sería muy aconsejable leer una biografía que le interese para que lo tome como modelo y vaya soltando la mano. "En la medida de sus posibilidades, le sugeriría pedirle una impresión a alguna persona confiable y que pudiera darle consejos válidos con su propia lectura", dice.

Para el tema práctico, propone escribir todos los días, ojalá en un mismo horario y lugar. Si le acomoda escribir a mano, que siga haciéndolo así. Si lo hace en computador, bien también. "Borre, tache, subraye también, por lo tanto, haga entender y sea preciso. Deje pasar unos días antes de releer lo escrito. Trate de ser ordenado con la pauta que se planteó en un inicio y no deje sin terminar los capítulos. Guarde toda esta documentación en una carpeta, en ella puede ir organizando los temas y los capítulos", son algunos de los consejos que entrega la especialista.

Los variados temas que pueden ahondar

Otro punto de tope que puede aparecer al empezar a escribir es la temática. ¿Cómo elegirla? Rocha opina que no hay un asunto específico que favorezca más que otro. "Todo depende del área de interés del adulto y de su contexto de vida", dice. Por ejemplo, comenta, hay señores que se dedican a escribir sobre su historia de vida, favoreciendo tanto la memoria episódica como la de largo plazo y la semántica. Hay otros que lo hacen sobre alguna situación que están viviendo y que les ha costado afrontar, como puede ser la muerte de algún ser querido. "Esto también hace trabajar la memoria, pero a su vez ayuda a disminuir el estrés y resolver problemas y desarrollar la creatividad al ir creando un final para su propia historia. Y así, hay diversos temas que pueden ser de interés, como también la política o la historia", precisa Rocha.

Alanis, por su parte, sugiere que sean temas que generen la sensación de "modular". "Los gerontólogos recomendamos que cada uno debe buscar su modelo de "persona mayor", es decir, preguntarnos cómo me gustaría ser cuando viejo. Aquí los señores de hoy tienen la posibilidad de mostrar y compartir su experiencia con las nuevas generaciones y plasmarla a través de una experiencia literaria", dice. Esto permitiría derribar los mitos y prejuicios que rondan esta etapa de la vida, tanto los que tienen ellos mismos como el resto de la gente.

Quiero publicar mis escritos, ¿cómo lo hago?

Hay varias opciones que se pueden barajar. Trinidad Siles, docente del Programa Adulto Mayor UC, comenta que muchas veces las municipalidades llaman a concursos de cuentos, de poesía o de autobiografía a los vecinos de la comuna. "Sería importante que los señores se contactaran con los centros o agrupaciones municipales y dejaran registrados sus datos para que les envíen información de las actividades. Generalmente, además, se publican los textos ganadores", revela Siles.

En ese sentido, el Servicio Nacional del Adulto Mayor, Senama, tiene un concurso anual llamado "Confieso que he vivido", inspirado en la obra de Pablo Neruda. Asimismo, en la Municipalidad de Vitacura, a través de Vitamayor, han explorado distintos caminos de publicación en el taller de Autobiografía. "Creamos un libro-álbum denominado 'Antes de que se me olvide', el cual también podría ser replicado a nivel familiar, con la ayuda de hijos o nietos", dice Consuelo

Larraín, profesora del curso. La gracia de este ejemplo es que tiene índices y capítulos que ayudan a insertar los relatos y tiene una ventaja por sobre los videos: está al alcance y se puede releer. También hay organizaciones como Travesía100 que dicta cursos y talleres para personas de 50 y más años interesadas en expandir sus conocimientos y habilidades. Aquí, por ejemplo, está el taller online de autobiografía "Una travesía que contar", donde pueden expresar en palabras esos episodios de la

vida que dejaron profundas huellas o cambiaron el destino, en forma creativa y con sello propio. Otra opción es buscar en internet las páginas de autopublicación digital. "Varias son norteamericanas, y a través de ellas se publica a bajo costo la posibilidad de ejemplares que uno quiera (se cobra por unidad), con un formato determinado. Estos libros, además de enviarse, se almacenan en Amazon u otra aplicación, y se compran las veces que uno necesite", explica Larraín.