

## ENFOQUE

# Tesoros de la sabiduría



**LIDIA CROT**  
Residente  
Hogar Santa Teresa de Calcuta Talcahuano  
Fundación las Rosas

En Chile, la población de personas mayores (PM) va en aumento, y la gran mayoría presenta una o más enfermedades crónicas, lo que incrementa la necesidad de cuidados a largo plazo y los costos en salud asociados. Además, el grado de dependencia que puede surgir requiere supervisión o cuidados completos. Por ello, nuestro país ha implementado hogares, residencias y programas de larga estadía para adultos mayores (ELEAM), orientados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores dependientes y en situación de vulnerabilidad.

Existen diversos prejuicios a nivel

nacional e internacional sobre las personas mayores, visualizándonos como inactivos, improductivos, demandantes, e incluso como una carga social, simplemente por cumplir años.

El edadismo es una forma de discriminación hacia las personas mayores por su edad, visible en muchas actividades de nuestra vida diaria, especialmente en el ámbito laboral. En lo personal, trabajé muchos años como secretaria bilingüe en el Ministerio de Minería y luego en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Concepción. Siempre me gustó estar en constante aprendizaje, lo que me llevó a hablar tres idiomas: inglés, fran-

cés y español.

Las personas mayores aún pueden enseñar mucho a los jóvenes. Debemos destacar la riqueza de sus experiencias y cómo estas contribuyen a nuestra sociedad, transmitiendo sabiduría, consejos, carisma y, sobre todo, enseñando que el envejecimiento es una etapa natural de la vida.

Los cambios sociales han influido en el contexto del envejecimiento, presentando tanto oportunidades como dificultades. En muchas ocasiones, nuestras opiniones no son validadas y se subestima lo que aún podemos aportar con nuestras experiencias. Por esto, es fundamental cambiar y sensibilizar la manera en que visualizamos a las personas mayores.

Actualmente, vivo en una residencia para personas mayores llamada Hogar Santa Teresa de Calcuta, Talcahuano de Fundación las Rosas. Aquí comencé un nuevo renacer para mí, he conocido personas maravillosas que me recuerdan que cada uno de nosotros ha vivido intensamente. Cuando los observo, siempre busco la imagen de antes, tras sus miradas borrosas y cuerpos encorvados, busco la joven o la joven que fueron un día.

La amabilidad, atención y alegría

que nos entregan en esta residencia es de confianza y muy amigable. Las diferentes personalidades de mis compañeros y compañeras son tratadas con un excelente cuidado.

Vivimos de manera activa gracias al personal que nos acompaña con cariño y respeto, creando espacios e instancias para hablar de diversos temas que son esenciales para nosotros. Participamos en talleres cognitivos, de actividad física, de ergoterapia, recreativos, entre otros, que estimulan nuestra mente, memoria y cuerpo de manera dinámica y entretenida.

**D** Los talleres grupales benefician la interacción entre compañeros, fortalecen vínculos y crean un ambiente de cercanía, respeto y familiaridad. También es esencial nuestra participación con la comunidad, recibiendo visitas de empresas, colegios y organizaciones que nos ofrecen su compañía y valioso tiempo.

En conclusión, el envejecimiento dentro de una residencia puede ser una experiencia enriquecedora si se aborda adecuadamente. Recibir apoyo emocional, sentirnos escuchados, respetados y valorados es fundamental para garantizar nuestro bienestar y felicidad en esta etapa de nuestras vidas.