

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
CON
JURADO
80/20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y saludables.

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la UE en el Consejo Mundial, advierte sobre los riesgos y peligros del calentamiento global y por la vida responde todo lo que nos queda vender. Pero así con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Viguera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo y así vivir con fuerza vital.

Lazos video recomienda

Crede como recomendación de sección video. Entre otros, el documental a Jón y Finny muestra cómo y cómo por los temas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

POALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

PSICOLOGÍA Tercera parte

Dra. Virginia Viguera, directora de la Revista Tiempo

LA RESILIENCIA

En Lazos N° 24 y 25 hablamos del concepto de resiliencia que definíamos como la capacidad que tiene el individuo, en nuestro caso el adulto mayor, para hacer frente a la situaciones de riesgo que le plantea la vida y no solo resolverlas satisfactoriamente, sino también salir fortalecido de esas situaciones.

Mencionamos los factores de riesgo y los factores protectores, insistiendo en la importancia que tiene el tomar la resiliencia como un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida. Esto lleva a aceptar la posibilidad de cambio en actitudes del adulto mayor, desterrando uno de los prejuicios que lo condenaban a seguir siendo tal como había vivido.

Quedaron algunas preguntas por responder

1- ¿Somos todos resilientes?

En el comienzo del estudio de la resiliencia, los científicos se preguntaban por qué algunos individuos, pasando por similares situaciones de riesgo, podían seguir viviendo con una buena calidad de vida, y otros sucumbían frente al trauma provocado.

Siempre la pregunta se formulaba desde el por qué algunos sobrellevaban mejor las circunstancias de la vida, los golpes de la adversidad, las consecuencias de lo traumático, las enfermedades, las pérdidas.

Rápidamente se le atribuyó la resistencia o la fortaleza a la constitución, a que unos están mejor dotados genéticamente que otros. El ejemplo de los sobrevivientes de los campos de concentración nazis, o de casos de gente muy carenciada afectivamente de pequeños (Marylin Monroe o Hans Christian Andersen) y tantos otros ejemplos que los argentinos tenemos desgraciadamente muy cercanos.

Sabemos que todas las personas pequeñas o grandes son singulares, únicas en su constitución, en su desarrollo, en su representación del mundo y en su subjetividad. Siempre se trabajó sobre esto, pero el nuevo concepto de resiliencia pone una vez más el acento en estas diferencias,

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. Entre otros libros, escribió tres novelas fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus hijos se sienten más protegidos y felices en la vejez.

2

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Europea obliga a los fabricantes a reducir el consumo de energía y agua en los electrodomésticos. Esto puede ayudar a reducir los costos de mantenimiento.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera explica cómo pueden las personas mejorar enfrentando situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

Lazos video recomienda

Crede tiene disponible la sección video. Entre otros, ofreciendo a Julia y Finlay información y apoyo por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PEDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

y lo que es más importante, en cómo hacerse fuerte frente a los avatares de la vida.

Todos somos resilientes o por lo menos tenemos el potencial necesario para serlo, pero para eso es necesario que nos hayamos nutrido afectivamente a lo largo de la vida. Cuando hablamos de nutrirse nos referimos a haber recibido afectos.

Ya sabemos que los bebitos, si están asilados por abandono y no reciben el suficiente cuidado personal de cariño, de caricias, de alguien que les hable, que los toque, pueden entrar en un estado de gran depresión y hasta enfermarse y morir.

Los encargados de las casas en donde se alojan saben de esto, y tratan de cumplimentarlo, pero a veces las condiciones económicas hacen que haya poco personal o el que está no fue suficientemente capacitado.

2- ¿Es más o menos resiliente el que sufrió mucho o tuvo que enfrentar adversidades?

3- ¿Es más o menos resiliente el que creció rodeado de afecto y enfrentó satisfactoriamente su vida?

Es lícito pensar que el que tuvo que enfrentarse en la vida con situaciones muy traumáticas o riesgosas, está mejor preparado que el que vivió hasta adulto mayor en un clima de afecto y sin estados riesgosos o de peligro.

Sin embargo, no necesariamente es así. Lo que hace que en los dos casos puedan ser resilientes es el nutriente afectivo que pudieron conseguir amalgamado con sus propias condiciones. Y ese nutriente afectivo surge no solo del propio hogar, de suyo muy importante, sino también de otras personas con las que se relaciona.

Algunas veces un profesor, otras la pareja, otras algunos amigos. Y son muchos los adultos mayores que a través de su incorporación a grupos de aprendizaje, recreación, reflexión o de actividades varias, van haciendo nuevos vínculos. En ese sentido los grupos obran como sostén afectivo, reforzando la autoestima y brindando nuevos proyectos.

4- ¿Qué podemos hacer desde la vejez para hacernos más resilientes?

Decimos que el afecto es como una argamasa que vigoriza la resiliencia. Aún en la vejez hay que buscar y por supuesto también saber dar ese afecto. Las personas solidarias reciben a cambio de su labor de ayuda al otro, una vuelta de afecto que los gratifica.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 495.1011 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos Sábato, también fue poeta fundamental.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus seres queridos disfrutan de mejores prácticas de vida.

2

Ecología y consumo

Edu Araya, Director del Centro Cultural Martí, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a par la vida compuesta todo lo que nos queremos vender. Pero leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Crede ofrece algunas sugerencias de sección videos. Entre ellas, Conociendo a Julia y Finley muestran un y apasionar por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

No hay recetas, pero si formas de buscar vínculos, actividades, proyectos, hacer uso del humor y de la risa. Tener conciencia del tiempo personal que se esta viviendo y buscar el placer y el goce en las cosas cotidianas que a cada uno le provocan gratificación.

La información acerca de lo que ocurre en el envejecer, el posicionarse en esta etapa y utilizar el tiempo libre a su favor, recordar lo vivido y poder transmitirlo como forma de mantener la memoria colectiva, el tratar de estar tranquilo consigo mismo, relacionarse con otros, son entre otras, formas de implementar estrategias para una mejor resiliencia.