

“Vivir con plenitud”

Para Francisco Gardo

Olga Carrasco Álvarez publica “Vivir con plenitud”. El adulto mayor. Editorial Andrés Bello, año 2003. Es un libro didáctico, bien presentado y escrito para todo lector, con 100 páginas donde cubre la temática de la tercera edad.

Contiene una introducción, donde expresa que el objetivo de este trabajo, es crear conciencia que esta etapa de la vida puede vivirse feliz en total plenitud y armonía. Hay interés en vivir mejor la calidad de vida que la cantidad de años. En este período, el grupo etario puede reformularse nuevos proyectos de vida en torno al amor, al trabajo y a la cultura, o sea si el adulto cuida su vida afectiva, su vida física y su actividad intelectual, le será más fácil actuar con entusiasmo, fuerza, esperanza y fe, combatiendo en sí mismo para vivir ese momento de su vida.

El libro tiene cuatro capítulos. 1.- La adultez mayor: una etapa para vivirla plenamente. 2.- El adulto y la comunicación interpersonal. 3.- El adulto mayor y su desempeño social. 4.- El adulto mayor: sus posibilidades de realización.

En las conclusiones generales, se indica que mientras vivamos siempre existe la posibilidad de crecer, desarrollarnos, evolucionar. Vivir en plenitud significa mantenerse activo física, mental, socialmente, dando sentido a su vida misma.

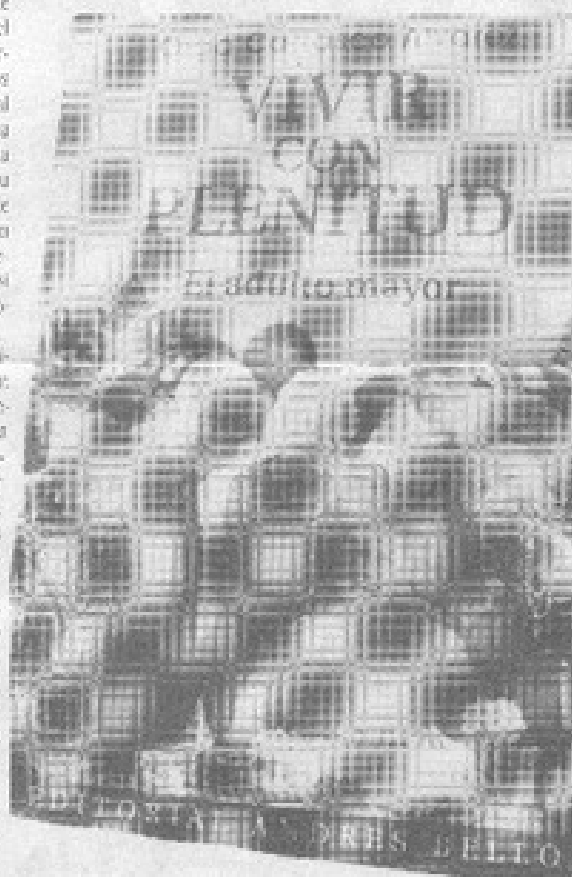
de hacer nuestro interior. La autora expresa que es necesario envejecer con dignidad, sin añoranzas exageradas del pasado, centrar gran interés en el hoy (presente) más que en el ayer o el mañana. El adulto mayor tiene que “saber disfrutar de lo que la vida le ofrece día a día”, eliminando la disposición anímica de “sentirse viejo”. Hay que lograr la autorrealización, esto es una tarea. Realizar actividades creativas: componer libremente, ejecución

musicales, pinturas, cerámicas, porcelana en filo, tallados en madera, esculturas, artesanías, bordados, costuras, tejidos, marbetería, litografía y tantas más, con la cual se evita la rutina y la soledad. También es responsabilidad de cada adulto “tener un mejor futuro, resistiendo con los miedos y los tabúes sobre el envejecimiento para lograr relaciones plenas, para alcanzar un estado de seriedad, sabiduría del diario vivir y alegría. Preocu-

parte de su salud, de la alimentación, mantenerse activo, amar profundamente, valorar las relaciones humanas, usar adecuadamente el tiempo libre y encontrarse consigo mismo, quererse y encontrar el verdadero sentido de vivir con forma positiva y satisfacción de su vida.

La autora Olga Carrasco Álvarez, nació en Valparaíso, trabajó con nosotros varios años en el Liceo de Niñas de Chillán, en la sección de Orientación. Después se trasladó a Concepción en cuya Universidad fue vicedecana de la Facultad de Educación, Humanidades y Arte. En 1958 obtiene su título de profesor de Historia, Geografía y Educación Cívica en la Universidad de Chile. En 1961, obtiene su postítulo de Consejera Educativa y Vocacional. En 1963 Magister en Ciencias de la Educación en la Universidad de Santiago de Chile. En 1990 Plan de estudios de doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional Uned-España. Durante varios años ha dictado cursos para adultos mayores en la Escuela para el Adulto Mayor en la Universidad de Concepción. Un libro agradable e interesante de conocer.

No hay ninguna edad ajena a la esperanza y la ilusión, y la adultez mayor es una etapa rica en posibilidades. Se puede lograr un envejecimiento activo, creativo y feliz.”



"Vivir con plenitud". [artículo] Ena Ferrada Ortiz

Libros y documentos

AUTORÍA

Ferrada Ortiz, Ena

FECHA DE PUBLICACIÓN

2005

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

"Vivir con plenitud". [artículo] Ena Ferrada Ortiz. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile