

Cambiamos nuestra percepción

hacia la vejez

Existen ideas erróneas sobre la vejez, que interrumpen el acceso y las oportunidades de las personas mayores en la sociedad. Se trata de una serie de mitos que nos han ido acompañando con el tiempo.

Conoce algunos mitos y su realidad sobre las personas mayores:

Mito ❌	Realidad ✅
No pueden hacer sus actividades diarias.	Estadísticamente, la mayoría de los adultos mayores pueden hacer sus actividades del diario vivir.
Se parecen entre sí.	Existe diversidad tanto en la juventud como en la vejez.
Pierden su creatividad con los años.	La creatividad se mantiene a lo largo de la vida.
Son como niños.	Las personas mayores pueden realizar sus actividades de forma independiente.
Son sinónimo de pérdidas.	A pesar de las pérdidas, la vejez presenta grandes ganancias para el individuo. Hay ganancias en el transcurso de la vida y se obtienen distintas experiencias de las pérdidas que podemos experimentar.
No trabajan tan bien como los jóvenes.	No podemos juzgar la habilidad de trabajo por edad. De hecho, se ha evidenciado que los adultos mayores poseen más compromiso con el trabajo y mayor enfoque en las tareas que realizan.
Son poco productivos.	Aunque la capacidad funcional va en descenso según aumentamos en edad, la productividad no debe ser igual a una comparativa en edad.
Llegar a viejo significa estar enfermo.	Todo depende de los estilos de vida que se tengan, y los entornos en los cuales crecemos y nos desarrollamos.

El proceso de envejecimiento es **diferente en cada persona** y está determinado por los contextos en los que nos desarrollamos a lo largo de la vida, los hábitos y estrategias de afrontamiento ante las situaciones.

Los mitos son inútiles, ya que no hablan de la realidad de todas las personas mayores.

