

# **VENTAJAS DE UNA EDAD TARDÍA**

**Para seguir avanzando con cierta ilusión hay que tratar de orientarse siempre hacia la esperanza.**

**Y ¿cómo podemos hacerlo a esta edad en la que parece que ya hemos vivido todo aquello que estaba programado, cuando pensamos que ya se han realizado nuestros deseos más apremiantes y cumplido nuestros objetivos personales?**

**Hay que reflexionar con mucha intensidad para llegar a encontrar las ventajas de nuestra situación actual.**

**Ahora ya no existe la obligación de tener que demostrar nada a nadie, no hay ninguna necesidad de hacer méritos. Por tanto, hay una liberación de la presión externa.**

**Es evidente que tenemos más tiempo que cuando éramos más jóvenes, y no solo eso, sino que somos mucho más libres, con menos obligaciones y tareas planificadas. Lo que significa que podemos dedicarnos a cualquier actividad queelijamos y nos gratifique.**

**No nos importa, o nos importa muy poco, lo que piensen los demás de lo que decimos, hacemos o defendemos. Por lo que podemos distanciarnos con mayor facilidad de aquellas situaciones que en otra época serían constitutivas de conflictos, sabiendo diferenciar claramente aquello que no merece la pena ser discutido o tenido en cuenta. Tenemos bastante clara la diferencia entre lo esencial y lo accesorio.**

**Somos capaces de disfrutar más de nuestra salud física y psicológica. Podemos sentir mucho placer por el hecho de que no nos duela nada, o saber gozar conscientemente de una sensación de paz y serenidad.**

**Hemos aprendido a tener un mayor control emocional, siendo capaces de no reaccionar vehementemente ante las demandas de los demás, ni ser guiados únicamente por impulsos descontrolados.**

**Dicen que somos más sabios, no solo por haber acumulado una gran experiencia, sino por la atención que pongamos en aquellas cosas que hay que cuidar. El haber trabajado a lo largo de tantos años en mejorar nuestro entorno ha supuesto alcanzar decisiones más acertadas.**

**Y, por último, se nos ha agudizado el sentimiento de la amistad, que, a pesar de diez años transcurridos, necesitamos seguir manteniendo este vínculo que nos une al grupo, dado que disfrutamos de la comunicación y sintonía que nos produce cada nuevo encuentro.**

**Carmen Moratalla  
Promoción 2018 de la Universidad de Mayores Comillas  
Madrid, enero - 2024**