

Siempre activos

Opúsculos

“Quitarse un título es más fácil que cambiarlo.”

Las defensas de las personas.

Las personas constantemente en su vida deben de ir asumiendo retos y cambios importantes, que si le salen bien, se alegra y regocija de sí mismo, pero si se equivoca, generalmente existe tendencia a buscar otras personas que pudieran ser culpables de lo que nos pasó y aunque no se lo proponga esta es una forma de quitarse responsabilidad y encontrar alguien a quien juzgar, puede ocasionar que no veamos adecuadamente nuestros propios errores y eso puede ocasionar que no podamos jamás superarlos, o los incrementemos al valorarlos de una forma inadecuada. La fórmula pudiera ser independientemente de lo que esa otra persona se equivocó, debo de valorar en que yo pude haber equivocado.

Asumir el costo de una mala decisión.

Entonces sucede que la vida continua transcurriendo y constantemente impone retos, para los cuales se continúan requiriendo cambios, y nuevamente nos encontramos, a veces tratando de evitar el asumir responsabilidad, pues puede llegar el momento de que seamos capaces de reconocer que aunque la vida no es un juicio, en nuestro transcurso por ella existen situaciones en las que no siempre actuaremos de forma adecuada, el precio que podemos pagar con respecto a un análisis erróneo es que tengamos una percepción distorsionada de nuestras acciones y por tanto no seamos capaces de actuar de forma madura, responsable y sobre todas las cosas de una manera eficaz. La fórmula pudiera ser, aunque me equivoque, puedo ser capaz de superar mis errores y actuar mucho mejor la próxima vez.

Si tienes miedo, los otros también.

Seguir adelante es lo más importante, no importan las veces que nos equivoquemos, tratemos de que las equivocaciones, al menos las mismas no se repitan, eso nos permitirá no dejar pasar las oportunidades, por miedo al cambio, lo nuevo y diferente, pues si no nos decidimos, puede ser que cuando lo hagamos, ya sea demasiado tarde para lograr alcanzar lo deseado, del otro lado de nuestros miedos existen otras oportunidades que, si las dejas pasar, quizás no tengan una segunda vuelta. La fórmula pudiera ser considerar que todos tenemos altas posibilidades de éxito en lo que nos proponemos hacer y que mientras más se ensaye, pues mayor practica y mayor posibilidad de éxito.

Y si sale mal que hago.

Lo importante es hacer, los resultados se deben de medir por la posibilidad que se ha ido teniendo de tomar decisiones, de que no nos detuvo el miedo, que reflexionamos y escogimos, se hizo lo mejor en cada caso, es una bienvenida al mundo de las decisiones, se está acercando a lo que se espera de usted y a su vez lo que usted espera de los otros, no tema, todos hacemos (mejor o peor) y sin embargo, no dejamos de hacer. La fórmula es ganar en confianza en uno mismo, es darse la

oportunidad a sí mismo y no permitir que nuestras limitaciones personales, nos impidan crecer y vivir mucho mejor.

Historias de vida

Un recuento de un poco más de un siglo.

Las personas que tienen vidas prolongadas tienen características en sus estilos de vida que les han permitido supervivencias excepcionales, aprender de ellas es una forma de poder acercarnos a la posibilidad de envejecer de forma activa y con bienestar. La experiencia de esta centenaria promueve a una existencia ocupada en preferencias, motivaciones, con rasgos de comportamiento estables, considerar todo lo positivo que la vida le proporciona y tener una adecuada autoestima, aprovechar cada momento, según estos transcurren y hacerlo acorde a las posibilidades que la propia vida le va proporcionando.

¿Quién es? : Hortensia Cueto Bullón.

¿Qué edad tiene? 100 años.

Nació el 13 de enero de 1906 en la Provincia Habana, de extracción humilde, sus padres le inculcaron la honestidad como principal precepto de la vida. Escolaridad: primaria.

Siempre está de buen ánimo, y su memoria es muy buena, la autopercepción que tiene de su salud es excelente.

¿Cuál es su historia y los hechos más significativos en su vida?

Mi historia es simple, fui una mujer dedicada, lo soy aún, a mi familia, sobre todo. Mi trabajo me proporciono mucho bienestar, era auxiliar de oficina y el hecho de poder ayudar a otros me dio mucha satisfacción, hice muchas relaciones, y tener amigos y amigas es muy bueno, cuando los necesitas, ahí están y cuando ellos a ti, tu estas siempre dispuesta.

Lo mejor de mi vida fue tener a mi hija, ella es mi orgullo y los nietos que me dio. Tuve un matrimonio feliz y aunque perdí a mi esposo hace ya 37 años, aún siento su compañía.

¿Cuáles son sus costumbres?

Siempre tuve buena salud, nunca fume y me gusta comer muchas frutas y vegetales, tomo mucho líquido desde joven, habito que mantengo hoy en día. Y aquí entre nos me encanta el dulce y sobre todo cocinarlo.

Me gustaron siempre los trabajos manuales y te aseguro hacía maravillas.



Desde jovencita fui perseverante en mis propósitos y me motivaba mucho el poder lograr mis metas, la más importante: Ser feliz. Nunca me trace metas imposibles, hay que estar claro en lo que se puede y en lo que no.

Trabaje mucho y participe en todo lo que pude desde el punto de vista social. Y cuando triunfo la revolución yo siempre estuve con ella.

Nunca me gusto discutir y mis criterios, en lo que yo sabía que tenía razón, los defendía hasta las últimas consecuencias, pero siempre dulcemente y sin alterarme.

Un día normal mío consiste en hacer muchas cosas, siempre estoy pendiente de la familia y de cualquier problema que se suscite. No me pierdo una. También estoy atenta a mis vecinos.

Me gusta la televisión, pero escucho más el radio.

Planes futuros.

Pasear por mi ciudad y poder recorrer toda la Habana Vieja para ver el proceso de restauración que ha hecho el historiador Eusebio Leal a quién admiro mucho. También me gustaría estar en una Casa de Abuelo, así estoy siempre acompañada por gente como yo, hago nuevas amistades y aprendo nuevas actividades, eso me gustaría mucho.

¿Qué desea aconsejar a los demás?

Simple. Sean honestos consigo mismos y siempre la felicidad les acompañara. Ah y siempre sonríanle a la vida.....

Entrevista. Dra. Josefa González Picos.