LA CURIOSIDAD: UNA DECLARACIÓN DE AMOR A LA VIDA

Concha León Portilla · Esquema de la conferencia

1. ENVEJECER CON LIBERTAD

- No intentar parecer joven: vivir la vejez con dignidad y orgullo.
- Envejecer activamente: cuidar cuerpo, mente, emociones y dimensión espiritual.

2. ¿QUÉ ES LA CURIOSIDAD?

- Interés por saber · atención · cuidado · escucha.
- No es entrometerse: es observar, preguntar y comprender.
- Cuestionar certezas y abrirse a otras formas de vivir.

3. SEGUIR APRENDIENDO

- El riesgo no es cumplir años, sino dejar de hacerse preguntas.
- Leer · explorar otras culturas · aprender cosas nuevas · conversar.
- Cambiar el rechazo a lo desconocido por: «Quiero comprenderlo».
- La experiencia enriquece, pero no significa que ya lo sepamos todo.

4. CURIOSIDAD HACIA UNO MISMO

- Observar emociones, reacciones, creencias y hábitos.
- Preguntas clave: ¿por qué reacciono así?, ¿qué necesito?, ¿qué puedo hacer por mí?
- Conocerse mejor y explorar la propia profundidad interior.
- Escuchar las emociones, sin negarlas ni juzgarlas.

5. CURIOSIDAD HACIA LOS DEMÁS

Familia e hijos adultos

- Querer no es lo mismo que conocer: todos cambiamos.
- Escuchar sin juzgar ni dar consejos automáticamente.
- Preguntar: «¿Cómo lo estás viviendo?» · «¿Cómo puedo acompañarte?»

Nietos, jóvenes y amistades

- Interesarse por sus mundos, gustos y preocupaciones.
- Redescubrir también a las amistades de toda la vida.
- Tender puentes de comunicación entre generaciones.

6. ANTE LA ENFERMEDAD Y LAS PÉRDIDAS

- Enfermedad: preguntar, informarse y participar en las decisiones sobre la salud.
- Pérdidas y cambios: explorar cómo reconstruir la vida.
- Resignación: «no puedo hacer nada».
- Aceptación: reconocer la realidad.
- Curiosidad: «¿qué puedo hacer ahora?, ¿qué alternativas tengo?»

7. DIEZ FORMAS DE CULTIVAR LA CURIOSIDAD

- Hacerse una pregunta cada día.
- Cambiar alguna rutina.
- Conversar con otras generaciones.
- Aprender algo como principiante.
- Leer y escuchar ideas diferentes.
- Hacer preguntas abiertas.
- Dejar que otros nos enseñen.
- Llevar un cuaderno de descubrimientos.
- Recuperar el juego.
- Darse permiso para cambiar.

8. IDEA FINAL

La curiosidad mantiene viva la capacidad de aprender, comprender y sorprenderse. Es una declaración de amor a la vida: todavía tenemos mucho por descubrir.