





**BUENAS PRÁCTICAS  
PARA MAYORES DE 70 AÑOS**



▷ **INVESTIGACIONES Y PRÁCTICAS**

**Eduardo M. Favier Dubois (h.)**

**Buenas prácticas  
para mayores  
de 70 años**

***Cómo disfrutar  
y prolongar la tercera edad***

**AD·HOC**

Primera edición  
ABRIL 2022

---

Favier Dubois, Eduardo M. (h.)

**Buenas prácticas para mayores de 70 años: Cómo disfrutar y prolongar la tercera edad /** Eduardo M. Favier Dubois (h.)

1ª ed. - Buenos Aires, Ad-Hoc, 2022.

86 p.; 18x12 cm. (Monografías Ad-Hoc. Investigaciones y prácticas; 56)

**ISBN: 978-987-745-229-7**

1. Adultos mayores. 2. Estudios sociales. 3. Investigación social. I. Título.

CDD 305.26

---

DIRECCIÓN EDITORIAL

DR. RUBÉN O. VILLELA

© AD-HOC SRL

Viamonte 1450 · C1055ABB · Buenos Aires · Argentina

Tel./Fax (54 11) 4371 0778/6635 · 4372 6401

info@editorialadhoc.com

www.editorialadhoc.com

www.facebook.com/editorialadhoc

www.twitter.com/editorialadhoc

www.instagram.com/editorialadhoc

---

Impreso en la Argentina

Derechos reservados por la ley 11.723

Prohibida su reproducción total o parcial

Esta edición se terminó de imprimir en abril de 2022 en Gráfica Laf s.r.l.,  
Monteagudo 741 (B1672AFO), Villa Lynch

## ÍNDICE

<i>Introducción: Una nueva etapa de vida</i> . . . . .	11
<i>Presentación personal.</i> . . . . .	15

### CAPÍTULO PRIMERO

#### LA NUEVA LONGEVIDAD

1. <i>La revolución demográfica.</i> . . . . .	19
2. <i>Crisis de identidad en la nueva etapa</i> . . . . .	21
3. <i>La discriminación por edad: Una discriminación invisible</i> . . . . .	22
4. <i>El “viejazo” y la autodiscriminación.</i> . . . . .	25
5. <i>¿A qué edad nos convertimos en viejos?</i> . . . . .	26
6. <i>La importancia de la actitud.</i> . . . . .	27
7. <i>El test del envejecimiento emocional</i> . . . . .	29
8. <i>Un dilema que es falso</i> . . . . .	32
9. <i>Mis propuestas.</i> . . . . .	34

CAPÍTULO SEGUNDO  
LAS BUENAS PRÁCTICAS

1. <i>Autoconocimiento. Hacer un balance vital. Saber qué te motiva, qué te frena y a qué le tenés miedo</i>	37
1.1. El balance vital . . . . .	37
1.2. Preguntas disparadoras . . . . .	37
2. <i>Agradecimiento. Ser agradecido con la vida: apreciar la mitad llena del vaso. Reinterpretar lo malo del pasado</i> . . . . .	43
3. <i>Buen humor y positividad. Practicar el buen humor y ser positivo: evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo</i> . . . . .	47
3.1. El buen humor . . . . .	47
3.2. Test de humor . . . . .	48
4. <i>Perdón. Perdonar y pedir perdón: liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen</i>	50
4.1. Perdonar . . . . .	50
4.2. Pedir perdón . . . . .	52
5. <i>Ocio y espiritualidad: emprender actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas</i> . . . . .	52
5.1. El ocio . . . . .	52
5.2. Espiritualidad . . . . .	53
6. <i>Generosidad y solidaridad: ayudar a los que tenemos cerca y colaborar por un mundo mejor</i> . . . . .	55
6.1. Practicar la generosidad . . . . .	55
6.2. La solidaridad . . . . .	56

7. <i>Cuidar la salud: controles médicos, tratamientos, alimentos sanos y prácticas antioxidantes . . . . .</i>	58
7.1. Una dieta adecuada . . . . .	59
7.2. Dormir lo suficiente. . . . .	60
7.3. Suplementos vitamínicos y otros . . . . .	60
7.4. Tratamientos de “celuloterapia” . . . . .	61
7.5. Controles médicos. . . . .	62
8. <i>Mantener activo el cuerpo: practicar actividades físicas y mantener la vida sexual . . . . .</i>	62
8.1. La actividad física . . . . .	62
8.2. La vida sexual. . . . .	64
9. <i>Sanar y estrechar relaciones familiares: reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos . . . . .</i>	65
9.1. La familia . . . . .	65
9.2. Estrechar relaciones. . . . .	66
10. <i>Amistades. Construir un espacio para los amigos: vencer la soledad con amistades viejas y nuevas . .</i>	67
10.1. Primera: recuperar vínculos anteriores . . .	68
10.2. Segunda: incorporarte a grupos existentes	69
10.3. Tercera: crear nuevos grupos . . . . .	69
10.4. Cuarta: socializar con el entorno. . . . .	70
11. <i>Actividades. Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y empezar a dar lugar a otras actividades</i>	70
12. <i>Apropiarse del mundo de hoy: vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital. .</i>	74
12.1. Apropiarse del mundo . . . . .	74
12.2. Aportar valores y experiencias . . . . .	76

13. <i>Vivir el hoy: aprovechar cada día como si fuera el más importante</i> .....	76
14. <i>Proyectos permanentes. Estar preparando cosas para hacer en los próximos meses y años</i> .....	80
14.1. <i>Proyectos personales</i> .....	80
14.2. <i>Proyectos trascendentes</i> .....	82
15. <i>Planificar el futuro: organizar una cuarta edad segura en lo espiritual y material</i> .....	82
Colofón .....	85

## **INTRODUCCIÓN: UNA NUEVA ETAPA DE VIDA**

¡Una nueva etapa ha aparecido en la vida humana!

Es la que transitan las personas de 60, de 70, e incluso de 80 años y más, que llegan a esas edades con un estado físico y mental que les da la oportunidad de vivir muchos años más con calidad de vida y plenitud como consecuencia de los progresos en el mundo de la salud y de la tecnología.

No son jóvenes ni de mediana edad, son mayores que pertenecen a la “tercera edad” y falta mucho para que ingresen a la “cuarta edad”, la edad de la vejez. Además, son millones no solo en el mundo sino también en nuestro país.

Sin embargo, nuestra sociedad todavía tiende a considerarlas como personas “viejas”<sup>1</sup> y las discrimina impidiéndoles participar activamente en la vida social y censurando sus conductas cuando no se ajustan a las pautas sociales propias de la ancianidad.

Al mismo tiempo, en lo personal, muchas de estas personas sufren una crisis de identidad

<sup>1</sup> Entiendo por “vejez” al estado de una persona que presenta limitaciones físicas o mentales derivadas del paso del tiempo y que, como consecuencia, no puede vivir sola ni llevar una vida autónoma. La vejez no es una cuestión propia de una determinada edad sino de un estado físico, mental y, principalmente, actitudinal.

motivada por el deterioro del cuerpo, la menor energía, el fin de la vida laboral, el nido vacío, la consecuente pérdida de los vínculos sociales, la muerte de amigos, familiares, la pérdida de poder personal etcétera.

¿Y cómo son sus reacciones?

Muy diversas.

Algunos se consideran viejos y empiezan a sentirse y a actuar como tales. Dejan de salir, de conocer nueva gente o de emprender nuevas actividades o proyectos. Se autodiscriminan y se privan de muchas cosas que todavía podían hacer. Dejan de cantar, de bailar y empiezan a hablar todo el tiempo de las enfermedades, achaques y dolencias. Inician un camino gradual de desinterés y de retiro de las cosas. Ya no les interesa el mundo de hoy y piensan que todo tiempo pasado fue mejor. Se refugian en su entorno inmediato, lo que a veces termina por dejarlos en casa en pijama o camisón, aburridos, viendo televisión.

Otros, en cambio, no quieren envejecer. Se muestran obsesionados por verse jóvenes, no celebran los cumpleaños ni quieren ser llamado/as abuelo/as, hacen ejercicio de manera excesiva y se someten a cirugías para ocultar la edad que tienen. Si pueden, siguen corriendo todo el día de aquí para allá, trabajando igual o más que antes, sin pensar en que están en otra etapa vital.

Finalmente, otro grupo, que es el más numeroso, no tiene bien claro qué hacer o cómo sentirse. Por momentos se ubica en una posición y por momentos en otra.

Todas estas situaciones me preocupan porque, en primer lugar, implican negar la especificidad de

la nueva etapa, creada por el aumento de la longevidad y que nuestros padres no conocieron, etapa que no es la de la primera adultez pero tampoco es la edad de la vejez.

En segundo término, y lo que es más importante, me preocupan porque se desaprovechan las oportunidades de esta nueva etapa de la vida humana, como son las siguientes:

- Mejorar como seres humanos
- Recuperar y acrecentar los lazos familiares, afectivos y sociales
- Encontrar nuevos intereses y objetivos de vida
- Cuidar adecuadamente el cuerpo y la salud
- Disfrutar el presente y vivir integrados al mundo de hoy.
- Planificar el propio futuro.

Ello me motivó a investigar y a escribir hace un tiempo un primer ensayo dedicado a mis amigos, del que hoy publico esta segunda edición, actualizada y orientada a los 70 años, en el que se sostiene que es necesario ser conscientes e “instalarse” en esta nueva etapa, trabajando y aprovechando las oportunidades que brinda para una vida “merecedora de ser vivida con plenitud”.

A esos fines, se formulan aquí, en el segundo capítulo, quince *Buenas prácticas para mayores de 70 años* que se proponen a los lectores de ambos sexos como una guía para transitar con la mayor felicidad una edad muy especial.



## PRESENTACIÓN PERSONAL

Antes de seguir quiero presentarme.

El 18 de abril de 2022 cumplí 70 años y he decidido publicar este segundo breve ensayo, actualizando uno anterior.

El tema del envejecimiento me empezó a preocupar justo al cumplir 60 años.

Era el año 2012 y Lucía, mi esposa, me había organizado una fiesta importante en un gran salón donde invité a muchos familiares, amigos y colegas.

Muchos de los invitados, al saludarme, me decían: “¡Llegaste a los 60 años Eduardito! ¡Qué suerte que no se te nota! ¡Felicidades!”.

Yo, en ese momento, agradecí los comentarios, que claramente incluían una cuota de buena onda, y di gracias a Dios de que “no se me notara la edad”.

Pasada la fiesta me di cuenta de que detrás de los amables cumplidos subyacía un pensamiento demoledor: *tener 60 años de edad era algo malo* que, en todo caso, había que tratar de disimular.

Había llegado a los 60 con dos matrimonios y cinco hijos, y hoy ya tengo diez nietos.

Así empecé a investigar el tema de la edad de los mayores, desde lo teórico y desde lo práctico, en mi persona y con las personas que me rodeaban.

Con esos antecedentes inicié una reflexión personal que se convirtió primero en una investigación y cinco años después dio lugar a un breve ensayo, tendiente a poder aportar a mis amigos y conoci-

dos algunas reglas para vivir con plenitud la vida después de los 60 años y hasta que llegue la vejez.

Su título fue *Buenas prácticas para mayores de 60 años*, y me lo publicó un amigo editor.

Paralelamente, en estos diez años, mientras seguía trabajando como abogado y profesor universitario, tuve la oportunidad de iniciar nuevas actividades y de cultivar nuevos intereses y relaciones: hice un viaje por el Camino de Santiago, en España, que me reconectó con la espiritualidad, empecé a practicar golf, hice un taller de narrativa, escribí cuentos, armé un blog con crónicas, con ideas propias y frases ajenas, hice cursos de historia del arte, un curso sobre “Gnosticismo”, participé de varias construcciones de “Un techo para mi país”, armé un programa semanal de radio con cuatro amigos (“El Tercer Ojo”), hice viajes a lugares históricos y estudié y escribí crónicas sobre ellos, visité cárceles por razones profesionales, experimenté algunos tratamientos “anti age”, empecé yoga e investigué los impactos de la posmodernidad. Además tuve Covid, me volví a operar de próstata y me agarré la Gripe “A”. Últimamente, comencé un segundo programa con otro amigo (“La hora de lo invisible”) y estoy fundando una institución para promover la “longevidad activa”.

Hoy, a diez años de aquel cumpleaños y a cinco de escribir el ensayo, presento a mis amigos y conocidos otro breve ensayo, que en parte actualiza al anterior y, en parte, tiene como eje el haber llegado ya a los 70, con la experiencia de lo vivido en los últimos años y las oportunidades y desafíos que la nueva década nos plantea a quienes tenemos la suerte de seguir viviendo.

En rigor, estoy haciendo un libro de mayor envergadura, destinado al público en general, que espero terminar y publicar muy pronto con el apoyo de otro editor amigo.

Mientras tanto, creo que el presente ensayo, con sus “buenas prácticas” puede ayudar a mis amigos y conocidos de 60, 70 u 80 años, a transitar con felicidad este tiempo donde somos grandes pero no somos viejos, ni lo queremos ser.



CAPÍTULO PRIMERO

**LA NUEVA LONGEVIDAD**

**1. La revolución demográfica**

“Los 60 años de nuestros bisabuelos son los 90 de hoy”.

Una revolución demográfica está ocurriendo en el mundo. Actualmente hay alrededor de 600 millones de personas de más de 60 años, cifra que se duplicará hacia el año 2025 y llegará a casi dos mil millones hacia el año 2050 pasando del 11% al 22% del total y superando a la población de niños menores de cinco años; en 2050 una de cada cinco personas será mayor de 60 años, de las cuales habrá 85 hombres por cada 100 mujeres. Fenómeno que se profundizará con el devenir del tiempo. Eso publicó ya en el año 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la Argentina, el aumento de mayores de 60 se evidencia desde la década de los 70, se acelera en las décadas siguientes y se profundizará en las próximas.

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) registran que entre 1970 y 2010, el porcentaje de personas mayores de 65 años pasó del 7% al 10,23%.

Según el Censo del año 2010, existían 5.725.823 personas mayores de 60 años sobre un total de 40.117.096 habitantes, o sea más del 14% de la población.

Asimismo proyecciones del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) indican que hacia 2050 el 25% de la población argentina tendrá 60 años o más.

La Ciudad de Buenos Aires tiene una población donde hay cada vez más mayores de 60: según datos del último censo, en la Ciudad hay unos 630 mil adultos mayores, y los que tienen más de 60 años ya superan al conjunto de menores de 15 y equivalen al 21% de los habitantes de la Ciudad.

Es que la aparición de la tecnociencia ha modificado todos los ámbitos de la vida humana. Incluso la relación con la naturaleza misma y, en particular, es lo que más ha influido en la vida de los mayores.

Las nuevas condiciones de vida creadas por la tecnociencia no solo ha envejecido a los pueblos, sino que ahora el grupo etario de mayor velocidad de crecimiento entre las sociedades democráticas neotecnológicas lo constituye la población sobre los 85 años.

Hoy, la expectativa de vida se ha alargado como resultado de la ciencia, la medicina y la biogenética. Cada vez más humanos alcanzarán los 80, 90 y 100 años en forma saludable y activa.

Es que así como el siglo xx fue un siglo de la industria armamentista para destruir a los enemigos, el siglo xxi amaneció más empeñado en la carrera por derrotar a la muerte.

A pesar de eso, nuestra existencia y etapas vitales siguen organizadas como hace cien años.

Para Aubrey de Grey, estamos a las puertas de la “amortalidad” o al menos de la posibilidad de detener el envejecimiento por tiempo indeterminado.

Para Yuval Harari, al menos es muy probable que antes del final del siglo XXI la enorme mayoría de la población pueda vivir hasta ciento cincuenta años.

Es cierto que el promedio de la expectativa de vida ya dio un salto sustancial con la aparición de la cirugía y los antibióticos, pero en los últimos veinte años los avances se realizan sin pausa. Nuevos hallazgos terminan con las enfermedades y mejoran el rendimiento del cuerpo humano.

## **2. Crisis de identidad en la nueva etapa**

En esta nueva etapa se producen importantes cambios laborales, familiares, sociales, físicos y psicológicos.

Tiene lugar una importante crisis de identidad motivada por el fin de la vida laboral, el nido vacío, la consecuente pérdida de los vínculos sociales, la muerte de amigos, familiares, etc., y el esfuerzo de adaptación requerido simultáneamente para ocupar un nuevo lugar, proyectarse y mantener la autonomía personal en la máxima extensión posible.

Es así que cambios en el cuerpo, jubilación, pérdida de poder personal, partida de los hijos, viudez, son algunos de los componentes desestabilizadores que pueden llegar a partir de los 60 años, una etapa que algunos especialistas ya comienzan a definir como geronto-adolescencia porque representa una crisis vital en la que hay que redefinir un proyecto de vida para afrontar los más de 20 años que quedan por delante.

Además, a medida que pasa el tiempo y que sentimos que tenemos más pasado que futuro, que el mundo va cambiando, podemos empezar a sentir que nuestro mundo se va achicando.

A eso se suma que, como el trabajo se ha convertido en el foco de nuestras vidas, y la producción mide nuestro aporte a la sociedad, el no trabajar y el tiempo libre resultan angustiantes.

¿Qué hacer después de la jubilación? Como no se nos ocurre nada seguimos trabajando hasta el final, o sea hasta que somos viejos, y nos perdemos disfrutar la edad madura.

A eso se suma tener que sufrir la discriminación por edad.

### **3. La discriminación por edad: Una discriminación invisible**

Mientras las discriminaciones por género, orientación sexual o color de la piel son duramente censuradas por la sociedad, hoy se mantiene una discriminación invisible, masiva y tolerada por sus víctimas.

Es la discriminación contra las personas mayores de 60 años, que en la Argentina representan un 16% de la población, a las que se considera “viejas” a pesar de que concentran un gran poder adquisitivo, de que no responden a un perfil único sino que existe gran diversidad entre los mayores y de que solo el 30% de ellas tienen alguna restricción física o mental por su estado de salud.

Se las estigmatiza con diversos calificativos como “gerontes”, “adultos mayores”, “jubilados”, “abuelos”, “tercera edad” y “seniles”, los que buscan

mostrarlos como decrepitos, improductivos, vulnerables, infantiles, asexuados, incapaces o enfermos.

Esta discriminación se denomina “edadismo”, “viejismo” o “ageismo”, y se manifiesta estableciendo ciertas pautas sociales respecto de las conductas apropiadas para mayores de 60. Es así que no se admite que los mayores de 60 puedan viajar solos por el mundo, salir a bailar, andar en moto, vestir a la moda, tener vida sexual, formar nueva pareja ni menos tener nuevos hijos, tal como se demostró recientemente en el caso del Dr. Cormillot, duramente criticado.

Tales actividades se censuran con ironía o con lástima y se califica a los mayores de 60 que no se ajustan a los estereotipos como “viejos verdes”, “pendeviejos”, irresponsables o desubicados.

A los hombres y mujeres mayores de 60 años se los excluye de toda visibilidad social, no se les dirige publicidad (salvo para remedios o geriátricos), se les dificulta el acceso al crédito y a los seguros, se los excluye de las capacitaciones laborales, son los primeros en ser despedidos, no tienen nuevas ofertas de empleos y se los obliga a jubilarse a edades en las que todavía tienen capacidad productiva. Esto último, además de perjudicar a la economía nacional, los somete a cobrar bajos haberes, independientes de lo aportado en su vida laboral, y con incompatibilidades para otras tareas remuneradas, lo que reduce sus ingresos cuando más los necesitan.

A las personas mayores de 60 años se las acusa de que su supervivencia hace insostenible el sistema previsional y sanitario, y se establecen límites para su acceso a ciertos medicamentos, tra-

tamientos complejos o terapias intensivas, cuando la prolongación de la vida es uno de los mayores triunfos de la civilización y han contribuido con su trabajo a ella.

Esta discriminación es muy injusta porque hoy la edad de 60 años equivale a los 40 de hace unas décadas, y porque hasta los 80 años, o quizás durante más tiempo, un enorme porcentaje de estos mayores continuarán activos, productivos y plenos en lo social, cultural y deportivo, manteniendo su interés por la vida y por el mundo.

Es también una discriminación arbitraria por “binaria”, ya que solo distingue entre jóvenes y viejos sin atender a las múltiples etapas de la vida y al sinnúmero de subjetividades; es una discriminación “suicida” porque los que hoy discriminan a los mayores serán quienes sufran la discriminación cuando lleguen a esa edad; y es una discriminación “expansiva” porque potencia a otras discriminaciones: como denuncian Simone de Beauvoir y Susan Sontag el “viejismo” castiga más a la mujer mayor que al hombre mayor y más a la negra mayor que a la blanca mayor.

Se trata de una discriminación que, además, viola a la ley y a la Constitución, ya que va contra expresas disposiciones de la Convención Interamericana de Protección de las Personas Mayores, que está plenamente vigente en nuestro país.

Finalmente, esta discriminación perjudica a la sociedad toda porque no se puede excluir de la vida social a los mayores de 60 años: estas personas, por la vida que experimentaron y por los valores y conocimientos que adquirieron, resultan indispensables para transmitir sentido al mundo de hoy y para

colaborar en una construcción intergeneracional del bien común y de la solidaridad humana.

#### **4. El “viejazo” y la autodiscriminación**

Lo que es más grave es que los mismos mayores tendemos a hacer propia la discriminación social y a autodiscriminarnos.

Nos consideramos viejos a partir de los 70 y nos comportamos como tales.

Ello se relaciona con cuatro aspectos:

- Haber compartido durante toda la vida una actitud de discriminación contra los viejos.
- No poder colocarnos en el lugar del mayor para entender qué significa ese lugar.
- Relacionar vejez con enfermedad y con muerte.
- Concentrar la discriminación en lo físico y no en lo espiritual.

Ocurre, muchas veces, que a fuerza de desacreditar a su padre, el hijo se encuentra desacreditado ante sí mismo cuando es viejo. A fuerza de hacerle notar a su padre sus decrepitudes y enfermedades, él se encuentra con las mismas decrepitudes y enfermedades.

Es algo así como “la crónica de una muerte anunciada” en cuyo relato su protagonista no se da cuenta de lo que le ocurrirá a él mismo. El vengador recibe el mismo trato que el vengado.

Se trata, como se ve, de una discriminación “autoinflingida” que debe ser superada por cada uno,

primero tomando conciencia y, luego, trabajando desde adentro.

## **5. ¿A qué edad nos convertimos en viejos?**

—Hace unos meses cumplí 60 años y mis compañeros de trabajo ya me empiezan a cargar y a llamarme “el nono”— me cuenta Marcelo, disgustado.

Lo comprendo. En nuestra sociedad, después de que cumpliste 60 años, te pueden empezar a considerar un viejo y llamarte “geronte”, “sexagenario”, “abuelo” y/o “jubilado”, aunque no lo seas, y aplicararte las discriminaciones propias del “viejismo”.

—Acabo de cumplir 70 años y en la Facultad me informaron que el año que viene no puedo seguir dando clases, a pesar de que me encanta y cada vez me sale mejor— se lamenta Liliana.

Sé de qué se trata. En nuestro país, la ley te considera un viejo si cumpliste 70 años sin importar cómo estás realmente. Lo único que importa es tu “edad cronológica”.

Es que más allá de que las jubilaciones puedan tener lugar antes (60 años para mujeres y 65 años para hombres), los 70 son la edad para que tu patrón te obligue a jubilarte, para el cese de los profesores universitarios, para el fin de la obligación de votar, para —Dios no lo permita— pedir el beneficio de la prisión domiciliaria y, fundamentalmente, para acceder a una pensión no contributiva por vejez, si es que no tenés medios económicos.

—La verdad es que no siento el peso de mi edad—, me cuenta contento Alfredo. Acabamos

de terminar de jugar al golf y está por irse a una reunión de la ONG que preside. Tiene 81 años.

No miente. Alfredo hizo deporte toda su vida y los modernos estudios en la materia sostienen que la vejez no depende de la edad “cronológica” sino, en todo caso, de la edad “biológica”, que es la edad de tu organismo, de tus células, de tu cuerpo, y remite a tu estado de salud incluyendo dimensiones físicas, psicológicas y cognitivas.

Es así que mientras que la edad cronológica es universal para los nacidos en el mismo año y no depende de factores subjetivos, la edad biológica depende de cada persona, de su genética y del estilo de vida que lleva (alimentación, ejercicio, sueño, actitud, estrés, etc.). Por eso, la edad biológica puede ser mayor o menor que la cronológica.

O sea que la vejez no empieza a la misma edad para todas las personas sino que depende de cada uno.

A ello hay que sumar la importancia de la actitud.

## **6. La importancia de la actitud**

En el año 2021 William Shatner, actor estrella de la serie “Viaje a las estrellas”, de 90 años, despegó de Texas y viajó unas horas al espacio a bordo de una nave desarrollada por Blue Origin, una compañía privada de vuelos espaciales.

Pudo flotar dentro de la cápsula y maravillarse con el azul suave del espectáculo de la tierra desde el espacio.

Detrás de esta noticia aparece una potente realidad: la medicina, la alimentación y el modo de

vida han prolongado nuestra existencia adicionando treinta años más a lo que se vivía hace un siglo.

Los 90 años de hoy son los 60 años de nuestros bisabuelos.

Es verdad que el aumento de la longevidad plantea desafíos sociales a los que todavía no se ha dado adecuada respuesta.

Pero también nos plantea, a cada uno de los mayores de 70 años, un gran desafío personal: ¿qué hacer con nuestra vida durante estos años adicionales?

La clave es una sola: la “actitud” que adoptemos en esta nueva etapa.

Esta se refiere a nuestra postura frente a la vida, a nuestro interés por el mundo, a nuestro entusiasmo hacia lo nuevo, a nuestra positividad, a nuestras actividades, a nuestros proyectos futuros, a nuestras amistades y círculos sociales, a nuestros afectos familiares, etcétera.

Y esa actitud emocional, cuando falta, es la que determina el comienzo de la vejez.

Somos viejos desde el momento en que tenemos la mirada puesta solo en el pasado, en nuestra historia, en lo que fuimos o perdimos, en “nuestra época”, que siempre fue mejor.

Somos viejos si lamentamos el presente y nos retiramos de los que pasa en el mundo. Somos viejos si nos concentramos exclusivamente en nosotros, en estar cómodos y en pasarla lo mejor posible, mirando solo nuestro ombligo.

Es que en un mundo donde la medicina, la salud pública y la tecnología han agregado treinta años a las expectativas de vida, si tenés una actitud emocional positiva podés transitarlos sin

convertirte en viejo aunque ya hayas cumplido 70, 80 o más años.

En definitiva, la vejez no es cuestión de edad cronológica sino de edad biológica, pero también depende de un estado emocional, de tomar o no una decisión frente a la vida.

Por eso, si tenés más de 70 años, hoy te pregunto:

¿Ya estás mirando para atrás?

¿O tomaste la decisión de vivir el presente mirando al futuro?

## **7. El test del envejecimiento emocional**

Como se dijo, un factor fundamental es el emocional y por eso, si tenés más de 70 años, te invito a responder para vos mismo las siguientes preguntas con un “Verdadero”, un “Más o Menos” o un “Falso” en cada una:

1. *A mi edad, viendo el mundo de hoy me doy cuenta de que todo tiempo pasado fue mejor. Mi época sí que era buena.*

2. *No me interesa seguir la marcha de los acontecimientos mundiales. El mundo cada vez va peor y no me quiero hacer mala sangre u ocuparme de cosas que no tienen solución.*

3. *A veces, en el fondo, me alegro de que le vaya mal a este mundo que está patas para arriba.*

4. *No me veo iniciando nuevas actividades. No me saquen de lo que hice toda la vida y lo hice bien.*

5. *A esta edad no me veo aprendiendo cosas nuevas o con nuevos hobbies, ni me interesa incorporarme a grupos con gente desconocida. Las*

*cosas que siempre hice y la gente que conozco me alcanzan para estar bien.*

6.1. *(Solo para no jubilados) Es verdad que cada día el trabajo me esté interesando menos que antes pero si dejo de trabajar no tengo un plan, no me voy a sentir útil y me va a sobrar el tiempo. Prefiero seguir trabajando mientras pueda.*

6.2. *(Solo para jubilados) Desde que me jubilé no tengo un proyecto que me motive especialmente aunque estoy ocupado/a en mil cosas cotidianas que van apareciendo pero, a veces, me aburro.*

7. *No estoy para la tecnología. Nací analógico/a y así moriré. Uso lo informático solo al mínimo indispensable.*

8. *No me importa cómo me puedan ver los demás. Me alcanza con vestirme cómodo/a.*

9. *Prefiero estar cómodo/a en casa que tener que salir, menos de noche o si hace frío.*

10. *Me aburren los casamientos y las reuniones sociales con mucha gente que no conozco. A mi edad no estoy para conocer gente nueva.*

11. *Mi familia es grande, pero nunca nos reunimos todos los parientes. Con muchos hace tiempo que estamos distanciados. Tengo sobrinos que casi ni conozco.*

12. *No me gustan las fiestas de fin de año. Me producen mucha tristeza y nostalgia.*

13. *A esta edad los/as únicos/as amigo/as son lo/as de antes. No se hacen nuevos amigo/as.*

14. *Es verdad que perdí algunos amigo/as a lo largo de la vida, pero se comportaron mal y nunca fueron capaces de pedir perdón. Así yo no los voy a perdonar.*

15. *No comprendo a los jóvenes de hoy. ¿Qué quieren? ¿Qué lenguaje usan? ¿Cómo pierden el tiempo? Ya no tienen ideales. Cuando me encuentro con adolescentes no tengo muchos temas de conversación. Nada que ver cuando yo era joven.*

16. *En mi época no había revolución sexual. A veces envidio a estos jóvenes de ahora que tienen sexo sin complicaciones.*

17. *No tengo paciencia para estar un largo rato jugando con niños ni para conversar con ellos mucho tiempo.*

18. *Me gusta viajar pero los viajes largos me agotan. Hoy tendría que ser un destino muy cómodo.*

19. *Si yo te digo que tengo razón sobre algo es porque realmente la tengo y nada me puede hacer cambiar. La verdad es una sola.*

20. *Mirando mi vida para atrás veo que muchos planes que tenía en la juventud no se cumplieron.*

21. *Hoy en día, con las cosas que pasan, hay que ser desconfiado y reticente con la gente que no conocemos.*

22. *Lo único importante a esta edad es pasarla bien, poder comer, tomar y vivir cómodo.*

23. *El lenguaje inclusivo me parece una locura y/o una frivolidad.*

24. *La naturaleza es muy clara, cada uno con su sexo y no me vengán con la elección del género.*

25. *Entiendo que hay que tolerar a los gays pero no veo que haya que considerarlos como algo normal*

26. *Dejar de comer carne es una moda sin sentido.*

27. *No veo porque hay que tratar bien a los animales cuando se trata tan mal a los humanos.*

28. *A esta edad la actividad sexual no tiene importancia en mi vida.*

Ahora podés computar tus respuestas según los siguientes valores: “Verdadero”: 10 puntos, “Más o Menos”: 5 puntos, “Falso”: cero puntos.

Haz la suma y cuanto más lejos estés de un total de 280 puntos más lejos estarás de ser una persona vieja de espíritu.

## **8. Un dilema que es falso**

Hoy la sociedad nos pone en un aparente dilema:

¿Debemos luchar para mantenernos activos y jóvenes a pesar del paso del tiempo? o ¿Debemos aceptar la edad que tenemos y vivir conforme con ella?

A mi juicio es un dilema falso ya que son dos cosas que, si se esclarecen, no son incompatibles.

Luchar por la juventud, en el cuerpo y en el alma, siempre será algo bueno Te doy el ejemplo del climaterio: la andropausia masculina y la menopausia femenina.

Todas esas pérdidas de energía y funciones pueden ser válidamente restablecidas mediante vitaminas, suplementos hormonales y aminoácidos que están disponibles bajo control médico.

¿Por qué no hacerlo?

La juventud en el alma dependerá de las inquietudes, proyectos y amor por lo nuevo. ¿Por qué no tenerlas?

Por otra parte, aceptar la edad debe ser aceptar la edad biológica y mental y no aceptar los condicionamientos sociales que nos ponen por el solo hecho de haber cumplido cierta cantidad de años y sin tener en cuenta cómo está y cómo se siente cada persona.

En definitiva, tenemos que luchar siempre por conservar la juventud física y espiritual, y la consiguiente energía, y debemos aceptar la edad biológica y mental que tengamos, no la edad cronológica ni los condicionamientos sociales.

En definitiva, la consigna debería ser “disfrutar y prolongar la tercera edad y no envejecer prematuramente”.

Y “prematamente” no se refiere antes del momento en el que la sociedad dice que sos viejo sino antes del momento que marca tu condición física y mental, la que tenés y la que podés mantener con ciertos cuidados.

Al respecto, Pilar Sordo propone envejecer en plenitud, con una actitud joven, tomando conciencia del valor del presente y del paso del tiempo, organizando nuestra vida y preguntarse a qué se le va a dedicar más energía con base en un ejercicio de voluntad.<sup>2</sup>

En definitiva, pasar de la madurez a la vejez, pasar de la tercera edad a la cuarta edad, depende en gran parte de nuestra propia voluntad y actitud.

<sup>2</sup> SORDO, Pilar: *No quiero envejecer*, Planeta, Buenos Aires, 2019, p. 187.

Es que nosotros somos los hacedores de nuestro envejecimiento.<sup>3</sup>

Por eso presento a continuación mis propuestas.

## 9. *Mis propuestas*

Sin ningún ánimo de originalidad, y como mera recopilación de ideas y reglas existentes, con los contenidos y desarrollos expuestos en el próximo capítulo, te propongo aquí y ahora las siguientes *Buenas prácticas para mayores de 70 años*.<sup>4</sup>

1. *Autoconocimiento*. Hacer un balance vital. Saber qué te motiva, qué te frena y a qué le tenés miedo.
2. *Agradecimiento*. Ser agradecido con la vida: apreciar la mitad llena del vaso. Reinterpretar lo malo del pasado.
3. *Buen humor y positividad*. Practicar el buen humor y ser positivo: evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo.
4. *Perdón*. Perdonar y pedir perdón: liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen.
5. *Ocio y espiritualidad*. Emprender actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas.

<sup>3</sup> PUENTE, Eva: *La vejez no existe. Vida. Sexualidad. Cuerpo. Mente. Belleza*, Psicolibro Ediciones, Buenos Aires, 2016, p. 93.

<sup>4</sup> Válidas también para mayores de 60 hasta 90 años.

6. *Generosidad y solidaridad.* Ayudar a los que tenemos cerca y colaborar por un mundo mejor.
7. *Cuidar la salud.* Controles médicos, tratamientos, alimentos sanos y prácticas antioxidantes.
8. *Mantener activo el cuerpo.* Practicar actividades físicas y mantener la vida sexual.
9. *Sanar y estrechar relaciones familiares.* Reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos.
10. *Amistades.* Construir un espacio para los amigos: vencer la soledad con amistades viejas y nuevas.
11. *Actividades.* Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y empezar a dar lugar a otras actividades.
12. *Apropiarse del mundo de hoy.* Vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital.
13. *Vivir el hoy.* Aprovechar cada día como si fuera el más importante.
14. *Proyectos permanentes.* Estar preparando cosas para hacer en los próximos meses y años.
15. *Planificar el futuro.* Organizar una cuarta edad segura en lo espiritual y material.



CAPÍTULO SEGUNDO

**LAS BUENAS PRÁCTICAS**

**1. Autoconocimiento. Hacer  
un balance vital. Saber qué te motiva,  
qué te frena y a qué le tenés miedo**

**1.1. El balance vital**

Como sostiene el pensador alemán Karl Jaspers, a partir de cierta edad es adecuado efectuar un balance vital y trazar las perspectivas de la vida.

Este balance será propio de la etapa que se inicia luego de los 70 años y se trata de una toma de posesión, de una instalación en la nueva edad.

Mediante este balance uno da cuenta de su vida pero para ello es necesario mirar atrás y, sobre todo, mirar al interior de uno mismo y comprobar hasta qué punto nos conocemos realmente.

Para ello es necesaria la meditación.

La meditación es un método que, al llevarnos a otro plano de la conciencia, nos permite conectarnos con nuestra esencia y sabiduría interior, con nuestra voz interior. Ya el solo hecho de hacer meditación parece extender la vida

**1.2. Preguntas disparadoras**

Solemos escuchar frases como las siguientes:

- A esta altura de mi vida cómo no me voy a conocer.

- Me conozco perfectamente y no le tengo miedo a nada.
- Hago lo que yo quiero y nada ni nadie me obliga a hacer otra cosa.

Sin embargo ¿quién se conoce realmente? Generalmente hemos vivido nuestra vida dando respuestas a necesidades y a desafíos sin tener mucha conciencia de quiénes somos, de lo que nos motiva para vivir hoy, de las cosas que nos frenan y nos impiden desarrollar nuestros deseos y potencialidades, de las cosas a las que les tenemos miedo y nos paralizan.

“Conócete a ti mismo” es la enseñanza que predicó Sócrates, el gran filósofo griego, durante toda su vida, atribuida al Oráculo de Delfos.

Para transitar bien la vida después de los 70 resulta indispensable poder conocernos a nosotros mismos y poder medir deseos, carencias y potencialidades.

Es que si la felicidad puede describirse como un equilibrio entre todo lo exterior y todo lo interior, que es diferente en cada persona, solo conociéndonos profundamente podremos saber si somos felices o qué necesitamos modificar en nuestra vida para alcanzar el equilibrio deseado.

Es importante conocer la autoconcepción que tenemos, o sea las creencias sobre nosotros mismos, nuestra imagen corporal, nuestra identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que consideramos que tenemos.

También conocer sobre nuestra autoestima, y el conjunto de sentimientos positivos y negativos que experimentamos sobre nosotros.

Para tal tarea hay dos técnicas básicas. En primer lugar, la observación de nuestros propios pensamientos, sin juzgarlos, es un importante punto de partida. Fijate en qué pensás cuando sucede determinado hecho.

En segundo lugar, la observación de nuestras conductas frente a determinados hechos. Se ha dicho que “el alma no tiene secretos que el comportamiento no revele”. Fijate cómo te comportás ante ciertas situaciones o estímulos.

A esos fines he recolectado una serie de preguntas disparadoras que he utilizado en mí mismo y pongo a disposición del lector:

1. *¿Qué te mueve? ¿Cuáles son “tus fuegos sagrados”, las cosas que te mueven a levantarte cada día y dan sentido a tu vida?*

Hagamos un análisis de conciencia y veamos para qué vivimos. Quizás las necesidades elementales están cubiertas. Quizás nuestros hijos ya pueden procurarse lo suyo. Y entonces la gran pregunta es ¿qué da sentido a nuestra vida?

¿Te manejas con “piloto automático” de la mañana a la noche, llenando rutinas por la sola costumbre de hacer las cosas? Te invito a hacer un examen de conciencia y ver, de todo lo que hacés qué es lo que realmente te entusiasma, te motiva, te hace feliz, te apasiona, te llena la vida.

Igualmente hay una regla muy importante a tener en cuenta en la materia: no alcanza un solo “fuego sagrado” porque si lo perdés te quedás sin vida.

O sea que es importante la diversidad y la multiplicidad de intereses, de cosas que te hagan sentir bien.

Y si tomás conciencia de que no tenés motivaciones especiales, es el momento de empezar a buscarlas. De indagar tus gustos, tus intereses, lo que en algún momento te entusiasmó, lo nuevo que puede entusiasmartelo. Salir de la “zona de confort” donde estás seguro pero aburrido y ponerte a vivir la vida.

2. *Si no tuvieras necesidad de trabajar ¿a qué te dedicarías?*

Sabemos que el trabajo es una “condena bíblica”, pero al mismo tiempo tiene la aptitud de que puede dar sentido a la vida. Si por alguna razón no tuvieras necesidad de trabajar, ¿lo seguirías haciendo porque no encontrás otro sentido a tu vida? O hay otras cosas que pueden darle sentido. El tema es que indagues cuáles son esas otras cosas, y que las busques. Vos no sos tu trabajo ni tu rol ni tu posición social. Sos otra cosa muy superior a ello y que debés tener una vida por encima de ello.

3. *¿Qué te frena? ¿Qué es lo que dentro tuyo te impide hacer o lograr lo que querés?*

A veces somos conscientes de que deseamos algo pero que no lo podemos realizar y le achacamos la culpa a factores externos. Dinero, entorno familiar, falta de tiempo, etcétera.

Es importante definir los deseos e individualizar las causas por las cuales no los realizamos. En la mayoría de los casos son causas que están en nosotros mismos.

4. *¿Qué cambiarías? ¿Qué te gustaría modificar de tu forma de ser?*

A veces encontramos aspectos de nuestra personalidad que nos impiden sentirnos felices, estar en paz, tener una buena relación con los demás.

¿Somos así para siempre o podemos cambiar, mejorar, según nuestros deseos?

Una disciplina importante para el cambio es el “coaching”.

5. *¿Cómo medís el éxito en tu vida? ¿Qué orden ponés en lo que tenés y en lo que te gustaría tener respecto de lo siguiente: dinero, poder, prestigio, familia, amigos, salud, trabajo, proyectos, placer, sentido, seguridad?*

Los que estudian la felicidad dicen que hay causales externas e internas.

Las externas son las vinculadas al dinero, la fama y el poder.

Las internas son las que se refieren a los sentimientos y a los vínculos interpersonales.

6. *¿Preferís lo nuevo, lo por venir, lo desconocido o lo ya conocido y seguro?*

Esta pregunta explora nuestro nivel de inseguridad y de confort y hasta dónde nos interesa lo nuevo.

7. *¿Cómo calificas tu infancia de 1 a 10 y por qué?*

Nuestra visión de la infancia puede determinar grados de optimismo y de pesimismo en la vida.

8. *¿De qué te arrepentís? ¿Qué cosas no harías si volviera el tiempo para atrás?*

Siempre hay cosas que hicimos con las cuales no estamos de acuerdo, o nos dimos cuenta de que nos equivocamos o fueron malas decisiones.

9. *¿Sabés cuál fue el mejor año de tu vida sin contar el ahora? ¿Fuiste consciente en su momento de esa felicidad o te la perdiste pensando en el mañana? Si tuvieras una nave con poderes ilimitados de viajar en el tiempo: ¿irías al pasado (a qué época), irías al futuro o irías al espacio a conocer nuevos planetas y formas de vida? Si pudieras volver a un momento de tu vida ¿a cuál volverías?*

Estas preguntas buscan medir nuestro grado de autoconocimiento. Si somos conscientes de lo que nos fue pasando en la vida, de los grandes momentos, de los que cambiaron nuestra historia, de las decisiones trascendentes, o si solo vivimos sin ton ni son sumergidos en lo diario.

También se refiere a la percepción de la felicidad, que muchas veces no tenemos en el momento y cuando nos damos cuenta ya pasó.

10. *¿A qué le tenés miedo?*

Las dos grandes fuerzas que mueven al mundo son el amor y el miedo.

Si podemos descubrir a qué le tenemos miedo: situaciones, personas, etc., podemos empezar a vencerlo y actuar según el amor.

11. *Si te encontraras con el niño o el joven que fuiste ¿qué consejo le darías?*

Esta pregunta es un gran disparador porque nos permite hacer autocrítica.

Los oyentes de mi programa de radio tuvieron una gran diversidad de respuestas. Unos pocos dijeron que no le dirían nada porque la vida estuvo muy bien. La mayoría le aconsejaría hacer ciertas cosas que no se hicieron o no hacer cosas que se hicieron. Por ejemplo estudiar, evitar errores, ser

más desconfiado, disfrutar más, tomar las propias decisiones, liberarse de los mandatos familiares, respetar a los demás, relajarse, dejar que las cosas fluyan, no casarse en ciertas condiciones ni tener hijos, no divorciarse, ser íntegro y escuchar la voz interior, tratar de que no pase tan rápido la vida, no mirar para atrás, no enojarse, no ser prejuicioso, mantener los sueños, andar más despacio, etcétera.

De todos modos, lo interesante es que permite juzgar la propia vida pasada y, el ejercicio de hacerlo implica una importante reflexión que lleva al conocimiento.

12. *Si tuvieras que dejar un pensamiento o una frase escrita con las tres cosas más importantes de la vida para la posteridad ¿qué escribirías?*

Aquí se busca indagar sobre lo que hemos aprendido en la vida y qué nos gustaría transmitir a otras generaciones: hijos, discípulos, amigos, etcétera.

También la posibilidad de saber si pudimos aportar un granito de arena para mejorar el mundo o si al menos es un tema que nos interesa.

## **2. Agradecimiento. Ser agradecido con la vida: apreciar la mitad llena del vaso. Reinterpretar lo malo del pasado**

2.1. Solemos escuchar:

- La vida es una porquería.
- Estamos para sufrir en este valle de lágrimas.
- Todo tiempo pasado fue mejor.
- Yo tuve mala suerte en mi vida.

Es verdad que toda experiencia humana, cuando miramos para atrás, tiene hechos, momentos o situaciones difíciles y dolorosas.

Pero es importante fijar también la vista en lo bueno, en lo que nos ayudó a superar esas situaciones, en el afecto recibido y dado.

Pudo haber habido dolor, enfermedad, soledad, pero también, en cada situación podemos encontrar gente que ayudó, que se solidarizó.

El solo hecho de pasar los 70 años y tener cierto mínimo bienestar en lo material y en lo afectivo justifica el agradecimiento.

Ver el lado lleno del vaso de la vida y no el lado vacío.

En algunos casos una buena infancia ayuda y nos permite repetir la frase de Albert Camus: “El sol que brilló sobre mi infancia me privó de todo resentimiento”.

En otros casos podemos no haber tenido esa suerte y habrá que adoptar una perspectiva integrada de lo bueno y de lo malo que nos pasó, para llegar a una comprensión.

Es que con cierta perspectiva, saliendo del yo y mirando todo desde lo alto, lo que parece malo no lo es tanto y, en muchos casos, fueron lecciones que nos enseñaron muchas cosas.

No olvidemos que la diferencia entre el “drama” y la “comedia” puede ser solo el tiempo que pasa desde el momento que acontece el hecho hasta el momento de su valoración, por lo que en el presente, con otra perspectiva, podemos hacer una apreciación distinta del pasado.

Tengamos en cuenta que si bien el pasado no se puede cambiar sí podemos cambiar nues-

tra interpretación de los hechos y ver su lado positivo.<sup>5</sup>

Ya decía Nietzsche: “No hay hechos sino interpretaciones”.

En definitiva, siempre habrá cosas de nuestra vida para estar agradecidos (a Dios, a la existencia, a la suerte) y para rechazar una actitud de resentimiento o queja que nada nos aporta y que solo puede perjudicarnos.

Elijamos mirar lo bueno y agradecer cada día.

Saber dar las gracias a la vida, a la gente y a la divinidad que reconozcamos como tal es una muestra de madurez, de equilibrio, de humildad y bondad.

Ser agradecidos es una actitud sumamente positiva para instalarnos en esta nueva edad.

La gratitud es un sentimiento que nos obliga a reconocer los favores recibidos, darnos cuenta del bien que recibimos y corresponder a las personas que nos han favorecido.

Podemos hacer un listado de las personas a las cuales tenemos cosas para agradecer.

Padres, abuelos, hermanos, cónyuge, hijos, amigos, etcétera.

## 2.2. *Qué debemos agradecer:*

Te comparto esta breve reflexión:

Si naciste y creciste en un lugar donde no había guerra, ni miseria ni exilio forzado.

<sup>5</sup> “El tiempo no es un ladrón porque primero nos dio lo que luego nos quita. No se puede cambiar el pasado pero sí aprender del mismo”, cita de la película “Alicia a través del espejo”.

Si tuviste una familia —grande o chica— donde hubo amor y cuidados.

Si recibiste una educación y pudiste estudiar.

Si tuviste la oportunidad de aprender un oficio o una profesión, y pudiste trabajar.

Si siempre tuviste qué comer y con qué vestirse, y nunca el frío, el calor, ni el agua trastornaron tu vida.

Si hoy tenés una vivienda que es tu hogar, con luz, agua, cloacas, gas, pavimento, transportes, televisión y acceso al Internet.

Si tenés una salud aceptable, o al menos remedios para curarte y a dónde acudir cuando estás enfermo.

Si tenés familia: una pareja, hermanos, hijos, padres y/o nietos.

Si tenés amigos que sabés que están allí, los veas mucho o poco.

Si tenés un trabajo o una actividad que te motiva a levantarte por la mañana con un objetivo y a acostarte, a la noche, con la sensación de una tarea realizada.

Si tenés libertad. Si no te despertás en una cárcel, ni en un hospital ni en un lugar que no es tu hogar. Si no te persiguen ni la policía, ni los agentes de migración ni bandas de mafiosos.

Si tenés la posibilidad de gozar de los sentidos, de leer, de escuchar música y de ir al cine cuando querés, y quizás también de salir de viaje.

Si te pasaron y te pasan estas cosas no creas que son exclusivamente por mérito propio.

Si te pasan estas cosas es porque:

Dios te ha bendecido.

O el Universo ha sido bueno contigo.

O simplemente tuviste suerte.

Es posible que te hayas esforzado, que hayas trabajado duro, que te hayas sacrificado mucho.

Pero, mira a tu alrededor, mira al mundo, y

verás que hay gente que con mucho más esfuerzo, más sacrificio y más dolor que vos, apenas sobrevive sin esperanzas en un mundo de miseria material, social o humana.

En definitiva, tu actual situación es un regalo del destino.

Y si recibiste ese regalo quizás deberías:

Ser consciente de tu situación de privilegio.

No criticar a los que no recibieron tu regalo sino tratar de comprenderlos.

No quejarte, no enojarte, no amargarte por las cosas que pensás deberían ser distintas.

Afrontar tus propias dificultades con paciencia y templanza.

Vivir con alegría, sabiendo que recibiste un tesoro.

Luchar por un mundo mejor para todos, especialmente para los que no tuvieron el regalo.

Cada mañana, que tu primer pensamiento sea “gracias”.

Cada noche, que tu último pensamiento sea “gracias”.

Vive como un verdadero agradecido y tu vida será mucho más feliz.

Entonces *agradece el regalo*.

### **3. Buen humor y positividad. Practicar el buen humor y ser positivo: evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo**

#### **3.1. El buen humor**

Un componente de la felicidad es el estado de ánimo, es decir, la entereza de espíritu, que los ingleses llaman “morale” y que abarca el gusto por la vida, la resolución, la congruencia entre

aspiraciones y logros, el concepto positivo de sí mismo y el buen humor.

Esto tiene relación con una cuestión de estructura de la personalidad y tiene que ver con esa frase “feliz es una persona que está contenta con lo que tiene”.

Está comprobado que el buen humor es sanador del cuerpo y del alma y que es malo quejarse.

El sentido del humor es un estado sonriente frente a la realidad. Otorga una clara conciencia de sí mismo, una manifestación de grandeza y expansión del espíritu, lleno de comprensión, tolerancia y confianza.

Establece una buena relación entre el yo y los objetos internos, en cualquier situación, permitiendo percibir el aliento y la gratificación que surge de ellos.

Cuando el humor es estable, surge el optimismo, pues hay una constancia de la imagen gratificante.

Como decía Charles Chaplin: “El buen humor preserva nuestra salud de espíritu y mediante ella, las vicisitudes de la vida se tornan más llevaderas”.

André Bretón decía que el sentido del humor nos permite enfrentar los grandes problemas de la vida pues, tomados con humor, se expresa “una rebelión superior del espíritu”.

### **3.2. Test de humor**

1. ¿Te considerarás una persona de muy buen humor, de humor intermedio o de mal humor? ¿Cambiaste tu humor con los años?

2. ¿Qué cosas te pueden poner de buen humor? (por ejemplo: un día de sol, una sonrisa,

salir a pasear, la comida, el vino, fumar, haber dormido bien, una buena ducha, una fiesta, un viaje, los fines de semana, las vacaciones, estar enamorado/a, la música, un buen libro, cantar, bailar, jugar, hacer deporte o gimnasia, el arte, tu mascota, que todo esté en su lugar, ir de compras, estar relajado, ganar un premio, tener plata en el bolsillo, terminar una tarea, que gane tu equipo, hacer un regalo, recibir un regalo, sentir orgullo, tener tiempo libre?).

3. ¿Qué cosas te pueden poner de mal humor? (por ejemplo: que te despierten bruscamente, estar recién levantado/a y en ayunas, esperas innecesarias, olvidar cosas, las peleas, la indiferencia cuando hablo, no tener planes, incumplimiento de compromisos, injusticias, los abusos, que no crean lo que decís, la frustración de planes, los imprevistos que alteran tu rutina, correr porque hay muchas cosas para hacer y poco tiempo, llegar tarde o que el otro llegue tarde, que pierda tu equipo, obstáculos en tu camino, no tener plata suficiente, la lluvia, el frío, el viento, el calor, el hambre, la sed, el encierro, el cansancio, los ruidos, el aburrimiento, no poder dormir o dormir mal, el estrés, pasar mucho tiempo frente a la computadora, no sentir el gusto a las cosas?).

4. ¿Sos de reírte a carcajadas y/o sin poder parar? ¿Te gustan los chistes? ¿Tenés memorizados muchos? ¿Sos de contar chistes en las reuniones? ¿Hay algún chiste que te gusta contar siempre?

5. ¿A qué cómicos o humoristas admirás y por qué? ¿Qué programas de TV, películas, libros u obras de teatro te hicieron reír mucho y recomendarías?

Ahora que sabes más sobre tu propio humor, ¿estarías dispuesto a trabajar en mejorarlo, buscando las cosas que sabes que te ponen de buen humor y quitando poder a las cosas que te ponen de mal humor?

#### **4. Perdón. Perdonar y pedir perdón: liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen**

##### **4.1. Perdonar**

Solemos escuchar:

- Yo perdono... pero no olvido.
- Cómo lo voy a perdonar si no se arrepintió, si sigue igual...

En las encuestas realizadas durante la investigación, lo que más costaba a los requeridos era el perdón. Se considera que para perdonar a alguien que sentimos (o creemos) que nos ha ofendido o agraviado se requiere que se arrepienta y pida perdón en una actitud honesta y, mientras eso no pase, no debe perdonarse.

En la religión católica el perdón de Dios requiere confesión, arrepentimiento y penitencia.

Pero este concepto ha ido evolucionando en diversos planos.

A nivel político, en Sudáfrica luego de los crímenes del “Apartheid”, una Comisión para la Verdad y la Reconciliación fue creada en 1995 con el fin de establecer una “justicia restaurativa”. El proyecto fue encabezado por el arzobispo Desmond Tutu, que como lema de la iniciativa aseguró: “Sin perdón no hay futuro, pero sin confesión no puede

haber perdón”. Es que la Comisión se ocupó de organizar audiencias en las cuales víctimas de crímenes contra los derechos humanos relataban las experiencias que habían vivido, pero a la vez, los autores materiales de esos hechos también estaban invitados a narrar detalladamente esos años en los que se habían convertido en torturadores, y en caso de manifestarse arrepentidos, se les ofrecía una amnistía. Vemos que aquí alcanzó la confesión sin expiación.

Por su parte, el acuerdo entre el gobierno de Colombia y el grupo guerrillero de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia-Ejército del Pueblo (FARC-EP), puso punto final al conflicto armado más largo en el hemisferio occidental así como a largos y complejos diálogos de paz. En el proceso se logró convencer a las FARCEP de deponer sus armas voluntariamente e iniciar la transición para convertirse en un partido político. En el acuerdo no se exigió el arrepentimiento ni el pedido de perdón, aun cuando con posterioridad ese proceso comenzó a darse en forma espontánea en todo el país.

Pero a nivel individual, el perdón debe darse sin exigir nada del perdonado. Recordemos que en el alma humana los malos recuerdos son “residuos radiactivos” (Alejandro Zambra).

Como dice Chopra: “La fuerza más poderosa de la mente es el perdón. Las heridas se originan en el pasado pero se curan en el presente”.

Las ofensas son piedras en una bolsa que cargamos a las espaldas. Si podemos soltar la bolsa y perdonarlas quedaremos liberados de ese peso. Y esto más allá de la voluntad del ofensor o de su

arrepentimiento. El perdonar sin que el otro se arrepienta es un gesto magnífico que da paz al alma.

#### **4.2. Pedir perdón**

Pero también debemos saber pedir perdón a quienes se sienten agraviados u ofendidos por algo. A lo mejor nosotros creemos no haber dado motivos, pero si la otra persona está mal debemos acercarnos, conversar y hacer las paces pidiéndole perdón. Si no lo acepta, allá ella, pero ya habremos hecho nuestro trabajo liberador.<sup>6</sup>

### **5. Ocio y espiritualidad: emprender actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas**

Después de los 70 es el momento de emprender actividades nuevas o retomar otras que alguna vez se empezaron, relacionadas con el ocio y con el espíritu.

#### **5.1. El ocio**

Pero ¿cómo definimos al “ocio”?

Siguiendo al filósofo Josef Pieper, para poder conceptualizar al “ocio” debemos tener en cuenta su relación con el “trabajo” y con el “tiempo libre”.

<sup>6</sup> “Todo es impermanente. Si no soltamos nos va a soltar. Somos portadores no propietarios”. Máxima del Zen

Así, podemos considerar “trabajo” a todo aquello que no tiene sentido en sí mismo sino que se hace para lograr otra cosa (producir bienes, contribuir a la riqueza, lograr dinero, etc.). El trabajo se define por servir a algún objetivo.

Llamamos “tiempo libre o descanso” a lo que implica recuperar fuerzas entre trabajo y trabajo. Un respiro o pausa del trabajo para luego seguir trabajando: los fines de semana, los feriados, las siestas.

Finalmente, consideramos como “ocio” a aquellas acciones humanas que no necesitan ser justificadas, en ningún caso, por criterios empresariales de utilidad económica.

Un ejemplo es la “contemplación” de la belleza del mundo.

También entran en este concepto de “ocio” la meditación, la reflexión filosófica, la creación del artista (las “artes liberales”) y muchas otras acciones para las que hace falta una apertura mental receptiva y una capacidad de celebración.

Así, podemos enumerar como actividades propias del ocio: escribir o leer poesías, cuentos o novelas, pintar, esculpir, hacer carpintería, cocina, fotografía, teatro, filosofía e investigación científica, música, baile, pesca, desarrollar hobbies, etcétera.

## **5.2. Espiritualidad**

Pero también es importante prestar atención a la espiritualidad, a nosotros mismos, a nuestra relación con el universo y/o con Dios.

Reconocer la existencia de una realidad distinta y superior a la material.

Nada sienta mejor al cuerpo que el crecimiento del espíritu, dice un proverbio chino. No solo de pan vive el hombre, dice el Evangelio. No alimentamos solo el cuerpo, sino también el alma o el espíritu. ¿Qué otra cosa logran la pintura, la música, la poesía, toda la literatura, la belleza en todas sus formas, el amor que manifestamos, incluso hacer el amor por amor, que alimentar el espíritu?

Los no creyentes también cultivan su espíritu a través de largas caminatas, contacto con la naturaleza, con los animales, con el arte.

El modo de vida espiritual puede estar cargado de religiosidad aunque afirmemos lo contrario.

Teilhard de Chardin dice que la religión existe como una necesidad universal. Bertrand Russell dice que toda persona se atribuye la necesidad de poseer creencias más o menos religiosas. Y Erich Fromm dice que no existe nadie sin una necesidad religiosa.

La espiritualidad suele expresarse a través de una respetuosa observancia de rituales, usos, mecanismos elevados de la dignificación del ser humano, tanto en el templo como en la calle, en la actividad familiar como pública, en las relaciones amorosas como amistosas o laborales, en todo.

La religiosidad ligada a la espiritualidad —no solo a los rituales y las reglas— muestra lo más trascendente del ser humano.

La espiritualidad rompe los límites de lo material y lo percibido por los sentidos para ir a las esencias de las cosas.

Por eso la instalación en esta nueva etapa habrá de contener una dosis de espiritualidad re-

ligiosa y trascendente que marca una dimensión superior de las personas.

Explorar nuestra alma, nuestros pensamientos, el sentido de la vida y tratar de encontrar un equilibrio entre lo material y lo espiritual.

Al efecto podemos intentar rezar, hacer yoga, meditación, o cualquier práctica que nos ayude a conectar el cuerpo con el alma y que nos saque de la materialidad de lo cotidiano.

Si somos creyentes, la fe nos dará una enorme fuerza para vivir la vida.

Tengamos en cuenta que la fe nos transforma y nos da una enorme energía y sentido de la vida con independencia de que aquello en lo que creemos resulte a la larga verdadero o falso.

Si no somos creyentes, podemos cultivar una “religión sin dios”: una actitud interpretativa “frente a un mundo que resulta inabarcable, profundamente conmovedor y lleno de sentido”. El esplendor y la belleza intrínseca de la naturaleza como dimensiones fundamentales del ateísmo religioso descansan sobre una clase especial de fe que está en la base de la ciencia y de la religión

## **6. Generosidad y solidaridad:**

***ayudar a los que tenemos cerca  
y colaborar por un mundo mejor***

### **6.1. Practicar la generosidad**

La imagen más recurrida de una persona mayor es que es tacaña o avara, de uñas largas y sucias, que atesora monedas y las cuenta en una habitación miserable.

Ser sensible a las necesidades de otros y actuar solidariamente contribuye también al propio bienestar y al aumento de la autoestima.

Para ser generosa, la persona mayor debe mostrar largueza o liberalidad, desprendimiento de sus posesiones, disposición a dar, dadivosidad. La persona generosa es magnánima, posee grandeza de espíritu o de alma, nobleza, valor y esfuerzo para continuar una obra.

La persona generosa es desprendida, desinteresada, abundante, con todas las cosas que posee y hacia todo el mundo.

Además, pensar un poco en los demás es una manera de distraerse de los problemas de uno mismo (Kirk Douglas)

En el caso, la generosidad estará dada respecto de las personas que tenemos cerca: familia, amigos, vecinos y conocidos.

## **6.2. La solidaridad**

La solidaridad se define como la manifestación emotiva de la sociabilidad por la que cualquier persona se siente vinculada al resto de la humanidad.

Es la adhesión a una “causa”, a los sentimientos o a las actividades de otros, sean estos de triunfo o de desgracia.

La solidaridad es un lazo, un vínculo, una unión, una ligazón; es el lazo solidario. Como concepto social implica unidad, inspirada en el amor, el sentido fraternal, la compasión con una disposición igualitaria y unitaria.

Se trata de un precepto, pues la solidaridad surge de un orden interior que se dirige hacia el

bien colectivo. También es un deber, porque moralmente estamos obligados a compartir la suerte de nuestros semejantes.

Hay que ser solidario con obras concretas.

Solemos ver más clara la solidaridad cuando adherimos al destino de los desgraciados.

Cuando una obra necesita ayuda y la colectividad se une para darla o facilitarla, estamos en una sociedad solidaria. Por su lado, la solidaridad podría canalizarse por medio de alguna organización a la que nos integramos o a la que ayudamos.

Podemos dar horas de nuestro tiempo o dar dinero, pero lo más importante es que pongamos interés por una causa solidaria.<sup>7</sup>

La elección de qué causa ayudar está en función de las percepciones y sensibilidades de cada uno.<sup>8</sup>

En las redes solidarias se encuentran todas clases de aplicaciones que van desde ayudar a satisfacer necesidades primarias de los otros (alimentos, vestido, vivienda, cloacas) a otras secundarias pero no menos importante (educación, salud, integración social, etc.).

Es muy importante, como guía, el libro *Hoy me comprometo* de Juan Carr y Yanina Kinigsberg,<sup>9</sup> donde se describen 100 acciones solidarias sobre

<sup>7</sup> Distinguir desigualdad de recursos materiales, de la desigualdad “vital” (salud, vida) y de la desigualdad “existencial” (género, raza, sexualidad), Göran Therbon en *Los campos del exterminio de la desigualdad*.

<sup>8</sup> Como dice Deepak Chopra en *El sendero del mago*: “Somos el mundo. Cuando nos transformamos el mundo donde vivimos también se transforma”.

<sup>9</sup> [www.hoymecomprometo.com](http://www.hoymecomprometo.com)

temas diversos: salud, educación, pobreza, medio ambiente) y con diferente nivel de dedicación: algunas se realizan en forma individual y otras en grupo; algunas en la escuela o en el trabajo y otras en la plaza o en el barrio.

También están las grandes causas mundiales a las que podemos sumarnos: el cuidado del medio ambiente, la defensa de los animales y de las especies en extinción, el cuidado de los inmigrantes, acciones por la paz mundial, etc. (véase práctica 12).

## **7. Cuidar la salud:**

### ***controles médicos, tratamientos, alimentos sanos y prácticas antioxidantes***

Se sostiene que empezamos a envejecer desde el momento del nacimiento y que se trata de un proceso al que nadie puede escapar.

Sin embargo, la ciencia está demostrando que el envejecimiento corporal o biológico puede prevenirse, puede lentificarse, puede detenerse e, inclusive y en ciertos casos, puede ser revertido.

Entonces el ritmo del envejecimiento depende también de una decisión personal sobre el “estilo de vida”.

Investigadores de Harvard descubrieron que los hábitos saludables agregan casi 15 años de expectativa de vida.

Se ha descubierto que cierta cantidad y tipo de estrés puede contribuir a un mejor envejecimiento.

Se trata de la denominada “hormeosis” que consiste en un proceso en el que varios factores de estrés, como los relacionados con la dieta y el

ejercicio, parecen activar genes que ralentizan el crecimiento y el envejecimiento celular.

A esos fines, las recomendaciones y los recursos que brinda la ciencia para prevenir o mitigar el envejecimiento son estos:

### **7.1. Una dieta adecuada**

“Tu alimento será tu medicina” enseñaba Hipócrates.

La nutrición debe evitar los tres grandes factores del envejecimiento: la inflamación, la oxidación y la deshidratación.

La columna vertebral de una dieta saludable son las frutas crudas, las verduras, los granos y las semillas. En particular avena, zanahorias, ajo, hongos y radicheta.

Se recomienda comer alimentos abundantes en agua y sería importante consumir un mínimo de litro y medio por día de agua.

También hay que tener en cuenta la combinación de alimentos sin mezclar hidratos de carbono (papas, pan, etc.) con proteínas (carne, leche, semillas, frutas secas) ya que eso interrumpe o prolonga la digestión.

Es bueno comer pescado dos veces por semana cuando contienen Omega 3 como es el caso del salmón, el atún y la trucha.

También los períodos de ayuno producen un efecto de rejuvenecimiento y refuerzo del sistema inmunitario.

Se recomienda la abstención de embutidos, gaseosas y la cafeína o las xantinas de té o yerba.

## 7.2. Dormir lo suficiente

Es fundamental dormir siete o más horas. La falta de sueño acelera el envejecimiento.

A esas recomendaciones “naturales” se suman otras dos que aporta la ciencia.

## 7.3. Suplementos vitamínicos y otros

Nuestra alimentación actual, comúnmente, contiene muchos alimentos envasados que, para mantenerse deben ser conservados con preservantes y colorantes. A ello se suma que los animales que consumimos son alimentados con preparados que contienen hormonas, antibióticos y un alto contenido de grasas nocivas.

Aparecen, entonces, los suplementos vitamínicos para compensar tales situaciones, que consisten en elementos fundamentalmente naturales a los que se denomina “Megavitaminas”, los que deben ser recomendados por el médico.

Tales suplementos deben también incluir a los “antioxidantes”, ya que una de las causas del envejecimiento son los “radicales libres” que son una variedad de átomos de oxígeno a los que les falta o les sobre un electrón y son producidos por una gran variedad de factores, siendo los más peligrosos: el cigarrillo, el alcohol, grasas, conservas, embutidos, chacinados, bebidas gaseosas, preservantes, colorantes y los elementos que polucionan al ambiente.

Los “antioxidantes” son la primera línea de defensa contra los radicales libres. Los más usados son: vitamina C, principal antioxidante que interviene en múltiples reacciones enzimáticas,

fundamental para un buen funcionamiento celular; vitamina E; manganeso; betacaroteno; zinc; selenio; vitamina B2; vitamina B6; resveratrol y polifenoles, por citar algunos, además del infaltable Omega 3 y de la vitamina C.

Suplementos “hormonales” son los que permitan reponer el estrógeno y la testosterona que se alteran durante la menopausia y la andropausia.

Suplementos de “aminoácidos” (fenilamina, tirosina, L-Dopa, bromocriptina, histidina, niacina, acetilcolina, etc.) por ser formadores de proteínas, esenciales para el funcionamiento de todas las células y tejidos y como fuente de energía.

“Combustibles cerebrales”, que son combinaciones de vitaminas y aminoácidos con polvos naturales especiales, sin ningún componente artificial, para nutrir al cerebro, combatir el *stress*, dormir bien, para superdeportistas, para estudiar, para estar más despierto y enérgico, más dinámico, tener mejor respuesta muscular, para equilibrar el sistema nervioso, etc. Se ingieren en muy pequeñas dosis que son seguras, atóxicas, sin efectos colaterales (Hidergina, Piracetam, Colina, Lecitina, DMAE, Lucidril, Vasopresina y Ginko Biloba).

#### **7.4. Tratamientos de “celuloterapia”**

Estos tratamientos buscan revertir el envejecimiento y tienen por objeto reemplazar o reforzar estructuras íntimas de las células que han dejado de funcionar o se hallan debilitadas. Es un real aporte de nutrientes y de energía directo al núcleo de las células.

Consiste en la implantación o trasplante de células, tejidos o glándulas provenientes de fetos de animales con fines específicos de curación y prevención, por medio de inyecciones intramusculares que deben ser realizadas por un médico especialista.

## **7.5. Controles médicos**

Finalmente, y en forma complementaria a estas cuatro recomendaciones, deben hacerse los exámenes periódicos y completos de salud, por lo menos una vez al año

Ahora vos vas a ser dueño de la decisión sobre tu propio envejecimiento.

## **8. Mantener activo el cuerpo: practicar actividades físicas y mantener la vida sexual**

### **8.1. La actividad física**

En la Argentina, el 54,7% de los adultos es sedentario, seis de cada diez tienen exceso de peso y dos de cada diez sufren obesidad.

El movimiento, entendido como actividad física, nos hace gastar más calorías que las que consumimos en el reposo.

Moverse significa ir al trabajo caminando y bajándose una parada antes del colectivo, subir por la escalera, sacar a pasear más seguido al perro, etc.

Hay que tener en cuenta que, en el cuerpo, lo que no se usa se atrofia.

Se dice que la actividad física es tan importante para la salud que si pudiera ser vendida como píldora sería la más vendida del mundo.

Es una especie de recurso mágico que prolonga la autonomía personal en el tiempo por su efecto beneficioso sobre el equilibrio.

El ejercicio aumenta la energía corporal y mejora el deseo y el desempeño sexual.

Según la OMS debe haber al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos semanales de intensidad vigorosa para obtener los beneficios de salud básicos.

La aptitud física se basa en tres elementos: la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. En el caso de la fuerza, los ejercicios deben ser con una sobrecarga como estímulo.

El ejercicio físico es por sí mismo una fuente de energía, cuerpo y mente interactúan constantemente y sin descanso.

El deterioro del cuerpo asociado con la edad es idéntico a la destrucción causada por la inactividad.

Además se ha comprobado que los ejercicios físicos contribuyen a la salud mental, proveen del nutriente más importante como es el oxígeno, favorecen al sistema cardiovascular y al sistema linfático.

Dice un refrán popular que si a los 60 años te pudieras levantar de la cama y no te doliera nada, estarías muerto.

Y aunque suene extremo, seguro sean muchos los que asientan a esta frase, pensando en dolores de espalda, de ciática, de cuello. Vivir con poca energía y doloridos nos resulta algo cotidiano una vez que pasamos cierta edad. Y la verdad es que no debería ser así. Está muy probado que la actividad

física en el adulto mayor es una recomendación vital.

La falta de movimiento corporal lleva a la “fragilidad”, que implica: fatiga crónica, debilidad, inactividad, disminución de la velocidad de marcha y pérdida de peso.

El movimiento corporal, el ejercicio físico, el deporte, el baile, son todos hábitos saludables que mantienen a los mayores como “autovalentes” y previenen la “dependencia” en los últimos años de vida.

## 8.2. La vida sexual

El señor mayor entra al consultorio del médico y dice:

- Quiero que me baje el sexo.
- ¿Cómo? Pregunta el médico desorientado.
- Quiero que me lo baje de la cabeza a los genitales.

Es que el paso del tiempo no termina con las fantasías ni extermina los deseos.

Es que el sexo es, después de la vida, lo más natural que nos ocurre a todos los animales superiores.

Lo que sí es cierto es que con el paso del tiempo disminuyen las hormonas y la actividad sexual, al menos para los hombres, cuesta más, se va espaciando, pero nunca desaparece.

Por su lado, la mujer nunca pierde su capacidad sexual y de goce.

Cuando aparecen los síntomas del climaterio, la andropausia masculina y la menopausia femenina, es importante hablar con la pareja para

lograr que en eso que comienza a ser vivido como “problema”, la propia pareja sea parte activa de la solución.<sup>10</sup>

Es que la estabilidad afectiva emocional y sexual es fundamental.

Pero estés o no en pareja la vida sexual es muy importante como elemento de la salud y de la vitalidad.

La continuidad de la vida sexual frena el proceso de deterioro corporal.

Es prioritario no renunciar a la vida sexual.

Si estás en pareja, también es muy importante mantener las relaciones sexuales como alimento del vínculo y en la medida en que sean posibles.

Son relaciones que siempre ayudan a mantener la intimidad compartida, el espacio propio de la pareja, la ternura, las caricias, la entrega mutua.

## **9. *Sanar y estrechar relaciones familiares: reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos***

### **9.1. La familia**

La familia es lo más importante y valioso que tenemos y, como dice Correa Funes: “Mientras haya familias el individuo es una hipótesis más o menos a confirmar”.

Sin embargo, en las familias hay muchas relaciones distanciadas o dañadas, a veces por hechos

<sup>10</sup> PUENTE: ob. cit., p. 77.

graves y otras veces por cosas insignificantes o que ya ni se recuerdan.

Otras veces se deterioran por el paso del tiempo o por diferencias ideológicas, conflictos por herencias de los padres, resentimientos sociales o celos entre hermanos.

En algunos casos hay padres o hijos que no se sienten debidamente reconocidos en sus esfuerzos o en su ayuda.

También ex parejas, con hijos comunes, que se odian o no se hablan siquiera.

O anteriores parientes políticos que, por divorcios o muertes, dejamos de lado a pesar de tener nietos en común.

Recomiendo hacer una especie de “mapa familiar”, consignando toda nuestra familia en forma ampliada.

Hacia arriba, con padres, tíos, tíos segundos y sus cónyuges, vivan o no.

Hacia un costado, con pareja, ex parejas, hermanos, primos carnales y primos segundos, y sus parientes políticos actuales o históricos.

Hacia abajo, con hijos, yernos y nueras, nietos, y sus parientes políticos actuales o históricos.

Es importante tener sus fechas de cumpleaños.

También, si en la familia hubo inmigrantes o migrantes, incluir a los que estuvieran en el extranjero.

## **9.2. Estrechar relaciones**

Es muy importante aprovechar esta edad, donde se tiene plenitud, en primer lugar para restablecer relaciones.

Volver a conectarnos con parientes lejanos o que viven en otra ciudad o en el exterior, conseguir sus teléfonos, llamarlos al menos para los cumpleaños o las fiestas. Armar grupos de WhatsApp que nos mantengan conectados.

En segundo término, es el momento para reconocer el valor de las personas y establecer prácticas sociales que impliquen reconocimiento y sanación de las relaciones.

Transmitir nuestros mensajes pendientes: agradecer, reconocer, valorar, compartir sentimientos.

Es fundamental volver a unir a la familia por su enorme trascendencia en nuestro propio ser.

Tan importante como eso es estrechar, hacer más plenas y compartir más las cosas buenas con las personas de nuestra familia con quienes vivimos cada día o con quienes nos vemos frecuentemente y a las que amamos: nuestra pareja, nuestros hijos y/o nuestros nietos. Demostrarles permanentemente nuestro amor y ser conscientes del amor que nos dan.

## **10. Amistades. Construir un espacio para los amigos: vencer la soledad con amistades viejas y nuevas**

Hoy un problema muy difundido es el de la soledad, la que se acrecienta a medida de que se avanza en la edad.

Es que el trabajo se acaba, los amigos se alejan o desaparecen, el grupo conviviente se reduce y, como consecuencia, la mayoría de las personas

mayores viven solas y/o tienen una nula o muy reducida red social.

Este tema ha sido considerado por algunos gobiernos como un problema de salud pública ya que se ha demostrado que la soledad tiene asociadas patologías como la depresión, el estrés, la ansiedad y la falta de autoestima. Asimismo, hay poblaciones vulnerables que simplemente no tienen a quien acudir cuando requieren ayuda.

Es por eso que en varios países se ha creado el “Ministerio de la Soledad”.

En nuestro país ese Ministerio no existe todavía, aunque sería muy interesante que fuera creado.

Mientras tanto, desde lo personal, hay mucho que podemos hacer cada uno de nosotros para prevenir o superar la soledad en nuestra longevidad.

Lo fundamental es contar con grupos para conversar a diario y para reunirse periódicamente, aunque solo sea para pasar el tiempo.

Para eso propongo llevar adelante alguna de las siguientes cuatro prácticas

### **10.1. Primera: recuperar vínculos anteriores**

Hay muchas personas que hemos frecuentado en nuestra vida, incluso con niveles de amistad que, por diversas razones, luego hemos abandonado y ya no los tenemos en nuestro presente.

Por ejemplo, los compañeros de colegio o de estudios, vecinos de otras viviendas, padres del colegio de nuestros hijos, compañeros de trabajos que hemos dejado, colegas profesionales o académicos, clientes, proveedores o prestadores de servicios que

ya no utilizamos. También familiares que dejamos de frecuentar o que están lejos.

Entonces, una tarea fundamental será hacer listados de esas personas, buscarlas y reactivar esas relaciones, sea en forma personal o recuperando antiguos grupos. La web puede ayudar mucho en esas tareas.

Sé que a veces es difícil volver a conversar después de años, pero se puede buscar alguna excusa para iniciar la comunicación: un aniversario, un cumpleaños, un acontecimiento global, etcétera.

## **10.2. Segunda: incorporarte a grupos existentes**

Hay muchos grupos a los que los adultos mayores podemos incorporarnos, sea de juegos, *hobbies*, arte, deportes, música, baile, sociales, gastronómicos, turísticos, docentes o académicos, de ayuda social o políticos. Una forma de empezar es ir a alguna conferencia, exposición o tomar un curso que nos vincule con la temática elegida. También si se empiezan o continúan estudios (de grado, posgrado, idiomas, etc.) se forma parte de los grupos de alumnos con la ventaja del diálogo intergeneracional.

## **10.3. Tercera: crear nuevos grupos**

También podemos, con amigos y conocidos, crear grupos que se reúnan periódicamente, con o sin una temática acordada. Puede ser para caminar, comer o solo tomar un café.

#### **10.4. Cuarta: socializar con el entorno**

Finalmente, una forma básica de vencer la soledad y estar socializado es tener conversaciones personales y crear vínculos con nuestro entorno geográfico.

Esto significa dejar de considerar a los otros como “integrantes del paisaje” y tratarlos como personas, interesándonos por sus vidas y compartiéndoles nuestros pensamientos, a todos los que vemos en nuestra rutina: a los vecinos, al portero, al diariero, al quiosquero, al colectivero, al taxista, al mozo del bar, al almacenero, al barrendero, al policía, al que vende frutas en la calle, al que pide limosna en la esquina de tu casa o a la persona que te ayuda en tu casa.

Si ponemos en práctica estos pequeños consejos podremos prevenir o superar la soledad.

Como siempre, la clave es tomar conciencia de que la soledad crece con la edad, salir de la “zona de confort” donde estamos hoy, y dar un primer paso hacia una longevidad socializada y, por ende, feliz.

#### **11. *Actividades. Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y empezar a dar lugar a otras actividades***

“—¿Cuándo te vas a retirar?”

“—¡Nunca!”.

Los hombres y mujeres profesionales tenemos una tendencia a poner nuestro foco en el trabajo y en hacer de él el centro de la vida.

Además, si nos va bien y nos gusta lo que hacemos, el trabajo puede llegar a ser parte de nuestra propia identidad y nos resulta impensable dejarlo.

Sin embargo el trabajo puede ser una gran limitante para el crecimiento emocional, cultural, social y espiritual.

Es que así como nos da muchas cosas al mismo tiempo nos limita y circunscribe a una cierta actividad en un cierto ámbito, con un cierto número de personas, ocupando la mayoría de nuestro tiempo útil e impidiendo nuestro desarrollo en otras áreas y en otros ámbitos.

Además, llega un momento en que el trabajo se termina (por la jubilación) o que es necesario dejarlo para dar paso a alguien que lo pueda hacer mejor por tener más energía o innovación.

Lo ideal es que el trabajo, sin dejar de tener su importancia, pase gradualmente a ocupar un lugar no central en la vida, como una actividad más entre otras, de modo que nos permita emprender otras actividades e incursionar en otros intereses hasta que llegue el momento del retiro.

Pero ¡cuidado!, debemos en algún momento retirarnos del “trabajo” pero nunca retirarnos de las “actividades” mientras podamos.

Siendo así, ¿qué otras cosas se pueden hacer que no sea trabajar?

Bueno, la lista es inmensa pero requiere “abrir un poco la cabeza”.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Seguimos los lineamientos de GLIKIN, Leonardo: *Exiting. El arte de dejar la empresa sin dejar la vida*, Aretea, Buenos Aires, 2014, p. 232.

En primer lugar, en caso de mayores de 70 que sean profesionales universitarios o empresarios, se pueden hacer cosas vinculadas a los saberes o experiencias adquiridos, pero no como un “trabajo” sino en forma casi lúdica, como descanso o como ocio (véase práctica 5).

Por ejemplo, la consultoría y el asesoramiento practicado como aporte y en respuesta a pedidos especiales.

Otras cosas posibles son: dar clases, emprender actividades académicas, formar parte de institutos y grupos de estudio o hacer investigación histórica, científica o filosófica.<sup>12</sup>

Escribir libros o ensayos sobre los temas que hemos desarrollado en la vida o con elementos autobiográficos.

También el estudio de otras carreras, vinculadas o no a la propia, el estudio de idiomas o de oficios como la carpintería, fotografía, etcétera.

El periodismo y la redacción de artículos de divulgación en temas de los que se tiene experiencia.

Podés incorporararte a grupos y encarar actividades religiosas, sociales, empresariales, comunitarias o de beneficencia: ONG, cámaras, clubes, Rotary y similares, ecologistas, iglesias, etcétera.

También actividades políticas en sentido amplio, a nivel local, regional o profesional.

Además, y en general, pueden emprenderse en forma regular:

<sup>12</sup> Según Carlos Rovelli las dos actividades esencialmente humanas son “inventar relatos” (filosofía) y “seguir huellas para encontrar algo” (ciencia).

Actividades culturales y espectáculos: charlas, grupos de estudio, conferencias, cine-clubs, debates, óperas, recitales, teatro, cines, café “concert”, etcétera.

La actividad deportiva no competitiva sino como ejercicio de entretenimiento y superación: tenis, fútbol, natación, artes marciales (práctica 8), etcétera.

El arte,<sup>13</sup> en todas sus expresiones, la música, pintura, escultura, teatro, danza, literatura (ficción, poesía, ensayo). Los talleres de todo tipo son ámbitos aptos para desarrollar y perfeccionar nuestro talento.

Actividades espirituales como la meditación, yoga, retiros espirituales, cabalá, etc. (práctica 5).

El turismo y los viajes: visitar lugares exóticos, *tours* especiales, caminos famosos, etc. Hacer viajes dentro del país en una casa rodante o “motor home”.

Las actividades en la naturaleza: trekking, esquí, montañismo, pesca, caza, náutica, navegación, etcétera.

Cursos de cocina, restaurantes, clubes de vino, etcétera.

El naturalismo: avistajes de aves, de insectos, etcétera.

La botánica y la huerta: paisajismo, cultivos, injertos, etcétera.

<sup>13</sup> “Las vanguardias son invisibles para su tiempo. El presente no advierte lo que es nuevo y se entretiene con lo que nada más es actual”.

Quiero aquí hacer un párrafo especial con relación al golf.

Es que para mayores de 70 de ambos sexos, el aprender a jugar al golf, o el seguir jugando, tiene una enorme importancia si se toma en forma recreativa y no competitiva.

El golf reúne varias posibilidades muy positivas: una actividad espiritual de contemplación de la naturaleza, “volver a ser niños jugando en el jardín del Edén” (Chopra), una actividad física de caminatas al aire libre, y una actividad social de compartir tiempo con compañeros y amigos o de conocer gente nueva en los *links*.

## **12. Apropiarse del mundo de hoy: vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital**

### **12.1. Apropiarse del mundo**

Es cierto que “a medida que pasan los años uno se da cuenta que tiene más ayer que mañana y el pasado cobra mayor importancia” (Daniel Barenboim), pero no podemos estar mirando para atrás y hacernos pasibles del famoso comentario que hizo Borges sobre un crítico local: “Tiene todo el pasado por delante”.

Creo que hay que vencer esa tendencia natural a pensar que “nuestra época” es aquella en la que fuimos jóvenes haciendo comparaciones que tienden a denigrar a la época actual y a la juventud de ahora.

Es muy importante tomar conciencia de la convivencia, en la familia, en los amigos, en la

sociedad, de las cinco generaciones actuales: los silentes, los *baby boomers*, los “X”, los millennials y los centenials, con distintas concepciones de la vida.

No se trata de renunciar a nuestra concepción de la vida, propia de la modernidad,<sup>14</sup> pero sí de entender y comprender a los que piensan en términos de posmodernidad,<sup>15</sup> y lograr una convivencia armoniosa.

Nuestro pasado es válido y sin duda nos marcó, pero nuestra época también es esta en la que todavía estamos vivos y plenos.

Esto implica, en lo positivo, estar actualizado con las noticias, con la evolución del mundo, con la globalización y con las nuevas tendencias en los diversos ámbitos de la vida humana.

Es importante en esta etapa seguir aprendiendo con una actitud abierta a la vida, a los progresos, a las novedades, al ser creativo.<sup>16</sup>

Solo así es posible aprovechar al máximo los patrones y pautas de conducta de nuestro ser interior y formular nuevos proyectos de vida.

Al mismo tiempo, subirnó a la era digital y aprovechar todas sus maravillas en comunicación, información y cultura, incorporándonos a las redes sociales que sean de nuestro interés.

Por sobre todo, la apropiación del presente pasará por la comprensión de las diferencias entre

<sup>14</sup> Marcada por un modelo único de hacer las cosas bien, por valores absolutos y por la idea constante de progreso.

<sup>15</sup> Pensamiento que reniega de la modernidad y se basa en principios relativos e individuales.

<sup>16</sup> FLORES COLOMBINO, Andrés: *Los cincuenta nombres de la vejez*, Lumen, Buenos Aires, 2011, p. 98.

las diversas generaciones: cuando uno entiende por qué el otro piensa distinto se abre el camino de una fructífera convivencia.

## **12.2. Aportar valores y experiencias**

Los mayores de 70 tenemos mucho para aportar al mundo de hoy.

Debemos asumir la responsabilidad humana con plenitud.

Hay que enfrentarse a uno mismo y redescubrir el porqué de la existencia.

Hacer un análisis existencial, tomar conciencia y asumir la responsabilidad humana frente al mundo en toda su plenitud.

Además, se trata de la edad de la participación social. Participación que nos permite mantener el sentido de pertenencia.

Es importante elaborar un proyecto personal de participación social.

En este sentido, las personas mayores de 70, sean de la generación *baby boomers* o de la silente, tienen mucho para aportar por su experiencia y, sobre todo, por sus valores vinculados a la solidaridad social, al sentido del progreso social y personal y a la necesidad de un propósito para cada vida.

## **13. Vivir el hoy: aprovechar cada día como si fuera el más importante**

Como dice Eckhart Tolle en su libro *El poder del ahora*, vivir en el presente es importante en

todas las etapas de la vida y vale la pena porque el “ahora” es lo único que tenemos y es real.

Sin embargo, cuando estás transitando la tercera edad, o sea desde que cumpliste 60 años y antes de que te consideres y actúes como viejo/a (cuarta edad), vivir el presente tiene mucha mayor significación y es aún más difícil.

La mayor significación resulta de que el tiempo pasa más rápido y, por ende, no podemos dejar de aprovechar cada día.

Tengamos presente que la infancia es una época de días largos donde se acumulan las impresiones nuevas, las experiencias que son novedades. Cuando somos niños son todas las primeras veces, las primeras cosas. Todo lo que ocurre nos sorprende.

Cuando somos niños, a los diez años, un año nos parece muy largo porque es la décima parte de nuestra vida (o menos aún desde la conciencia).

En cambio, si tenemos 60 años, un año es la sexagésima parte de nuestra vida, y nos pasa muy rápido. Los días se aceleran.

Además, en la madurez, pocas cosas nos sorprenden y a veces vivimos como en un permanente “*déjà vu*” porque los días se han ido repitiendo bajo distintas capas pero con los mismos contenidos.

Y vivir el presente es más difícil en la tercera edad porque nuestra mente se empeña en enfocarse en nuestro pasado, que a veces nos mortifica con aficciones y arrepentimientos, o en nuestro futuro, que nos crea miedo y ansiedad por cosas que, a lo mejor, nunca sucederán.

La clave para vivir el presente es estar muy atentos a nuestro cuerpo, a nuestras emociones, a nuestros sentimientos, a nuestros pensamientos y

dedicarnos a contemplar todo lo que nos rodea y lo que aparece en nuestro camino.

Es fundamental atender al “proceso”, que es el presente donde estamos la mayoría del tiempo, más que al “resultado”, que está en el futuro y cuando llega, dura un instante antes de buscar otro objetivo.

Un primer ejercicio consiste en hacer de cuenta que estamos de viaje, en un lugar nuevo que no conocíamos, donde los días se hacen muy largos y está comprobado que una semana afuera equivale a un mes en nuestra casa. Es que en los viajes tenemos los “poros abiertos” y nuestros sentidos están atentos a todas las percepciones.

En cambio, en la rutina, vivimos como sonámbulos, en “piloto automático”, viendo pasar los días sin disfrutarlos.

Un segundo ejercicio es el de vivir cada momento como si fueras alguien que ya ha muerto a quien se le permite regresar al mundo de los vivos para volver a vivir su vida por un día. ¡Seguro que lo aprovecharías al máximo de la mañana a la noche!

Además de eso, la “receta diaria” que te propongo, que no es propia sino tomada de estudiosos y especialistas, busca ayudarte a construir una “rutina del presente” y es la siguiente:

1. Despierta unos minutos antes de la hora de levantarte para tomar conciencia de la dicha de estar vivo. Agradece el día.
2. Haz todo despacio, sin prisa, sin pensar en lo que sigue y disfrutando lo que tenés entre manos.

3. Observa atentamente, al andar por la calle, a cada cosa y a cada persona que aparecen a tu lado como si fuera la primera vez.
4. Trata como “personas”, y no como cosas del paisaje, a quienes te rodean, a los que ves en la calle, a los que te atienden diariamente
5. Descubre y contempla la belleza del mundo que te rodea. Encuéntrala en tu casa, en tu barrio, en tus tareas, en tu ciudad (sacar fotos es buen ejercicio).
6. Ayuda a quien veas en la calle que lo necesita. Haz un acto solidario, una acción para un “mundo mejor”.
7. Conoce gente nueva. Conversa con desconocidos (utiliza técnicas de acercamiento)
8. Busca cosas, temas y lugares nuevos. Cambia tus rutinas.
9. Dedicar un tiempo para llamar por teléfono o para encontrarte y charlar con un amigo. En lo posible, con alguien que hace mucho que no ves (hacete un listado)
10. Escucha atentamente e investiga ideas nuevas o distintas a las tuyas. Busca superar prejuicios.
11. Haz las tareas que te toquen de la mejor forma posible de modo de que sean útiles y puedas sentirte orgulloso/a.
12. Permítete un momento para “fluir”, jugar, cantar, bailar, relajarte y/o gozar.
13. Di “te amo”. Abraza y besa a tus seres queridos.

14. Sonríe todas las veces que sea posible.
15. Agradece, pide permiso y discúlpate según corresponda.
16. Busca un momento de interioridad, de reflexión, de oración y/o de meditación para estar con vos mismo/a.

No pretendo que desde mañana practiques los ejercicios y cumplas todos los pasos de la “receta diaria”, pero sí espero que reflexiones sobre el tema y que, de a poco, vayas restando lugar en tu mente al pasado y al futuro, y dando mayor lugar al presente en tu vida.

En definitiva, que puedas cumplir la máxima del poeta Horacio “Aprovecha el día. No dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber alimentado tus sueños...”.

*Carpe diem.*

#### **14. Proyectos permanentes.**

***Estar preparando cosas para hacer en los próximos meses y años***

##### **14.1. Proyectos personales**

Estar preparando cosas para hacer en los próximos meses y años.

A medida que pasa el tiempo y que sentimos que tenemos más pasado que futuro, que el mundo va cambiando, que nuestros padres, parientes y amigos van desapareciendo, por fallecimiento o condición física, que nos hemos jubilado o retirado de nuestro trabajo de tantos años, podemos empezar a sentir que nuestro mundo se va achicando.

Hay una sola forma de mantenerlo grande y profundo como cuando éramos jóvenes: tener proyectos.

Es que tener un propósito en la vida es un componente fundamental de la felicidad.

Cuando las personas tienen un objetivo les resulta más sencillo sobrevivir al tedio y a las situaciones desagradables de la vida cotidiana.

Todos necesitamos una “zanahoria” que nos movilice. Un objetivo, una causa, algo que nos estimule para levantarnos de la cama con interés y con entusiasmo.

Por eso, además de vivir el día, es necesario tener siempre proyectos, cosas que uno va hacer hoy, mañana, el mes que viene o el año que viene.<sup>17</sup>

Podemos hacer una lista de cosas a cumplir (“bucket list”), un listado de cosas siempre pendientes, postergadas o simplemente anheladas.<sup>18</sup>

En el punto, programar viajes (cortos o largos, cerca o lejos), cada cierto tiempo, es un buen movilizador, sobre todo cuando son a lugares por conocer.

También el trabajar en proyectos específicos nos moviliza: construir o arreglar nuestra casa, terminar de escribir un libro,<sup>19</sup> culminar una inves-

<sup>17</sup> La supervivencia está llena solo de instantes. La vida posee algo más: un futuro

<sup>18</sup> Cabe recordar aquí la película del mismo nombre. La idea no es un listado de cosas “antes de morir” sino una serie de proyectos durante la plenitud de la vida. <http://entusiasmo.com/100-cosas-que-hacer-antes-de-morir-bucket-list/#ixzz4Qgm10rL>

<sup>19</sup> Es lo que recomienda DE BEAUVOIR, Simone: *La vejez*, Debolsillo, Buenos Aires, 2018, p. 469.

tigación, aprobar un curso o una carrera, fabricar un mueble, terminar de pintar un cuadro, presentar una obra de teatro a fin de año, asistir a un evento deportivo cada equis tiempo (mundial de fútbol, olimpiada, etc.), organizar una fiesta o celebración, etcétera.

## **14.2. Proyectos trascendentes**

Además de los proyectos personales son necesarios los proyectos trascendentes, aquellos que exceden nuestro propio ámbito y cuyos resultados pueden prolongarse más allá de nuestra vida.

Hay proyectos de largo aliento, independientes de los ciclos de vida de sus protagonistas, que son los llamados proyectos misionales. Una “misión” que compromete nuestra vida y que requiere cierta mística espiritual, una profundidad en la comprensión de las cosas y una modestia generosa, una humildad real, aunque haya ambiciones auténticas que hacen posible a la empresa.

## **15. *Planificar el futuro: organizar una cuarta edad segura en lo espiritual y material***

¿Cómo te ves en diez, veinte o treinta años? ¿Cómo te gustaría estar en diez, veinte o treinta años?

En el futuro está la vejez, la “cuarta edad”, y es necesario “planificarla”, o sea hacer las previsiones necesarias para que también pueda ser un período feliz.

Es verdad que si llevás adelante las buenas prácticas antes de la vejez, es muy probable que esta te encuentre en buen estado y con una rutina confortable, que puede incluir dedicarte a escribir<sup>20</sup> o al menos a leer libros que te apasionen.<sup>21</sup>

Sin embargo, el planeamiento del futuro es imprescindible al menos en tres niveles.

En primer lugar, el nivel de la seguridad económica: debes contar con algún ingreso o renta mensual asegurada<sup>22</sup> que eventualmente alguien te pueda administrar<sup>23</sup> o tener el compromiso de tus familiares de que pagarán tus gastos de alimento, salud y vivienda.

En segundo término, debes definir a las personas, familiares<sup>24</sup> o profesionales, que te van a cuidar cuando no puedas manejarte por vos mismo, así como el lugar donde vas a vivir cuando no puedas vivir solo.<sup>25</sup>

<sup>20</sup> Fórmula de Marc Augé: Los intelectuales nunca están definitivamente jubilados si conservan la actividad intelectual.

<sup>21</sup> La lectura nos permite ser eternos hacia el pasado (Humberto Eco).

<sup>22</sup> Una jubilación, una pensión, derechos intelectuales, dividendos societarios, seguros, rentas del alquiler de algún inmueble o de inversiones financieras. También pueden provenir de un fideicomiso de administración o de otros contratos.

<sup>23</sup> Es importante definir un administrador, sea un pariente, un amigo o un profesional.

<sup>24</sup> Tu cónyuge, tu pareja, tus hijos, etcétera.

<sup>25</sup> Puede ser en tu propia casa con ayuda externa, en la casa de un familiar o en un lugar adecuado para una vejez feliz (recordar la película *Cocoon*).

En tercer término, debes dejar organizados los temas patrimoniales<sup>26</sup> y espirituales<sup>27</sup> para el día que ya no estés en este mundo. Esto evitará conflictos entre las personas que amas y te dará la tranquilidad de haber asegurado la paz familiar.

<sup>26</sup> Mediante un testamento con cláusulas específicas, un fideicomiso de protección de menores o personas con discapacidad, o un pacto de herencia futura que sea consensuado con tus herederos de modo de que queden claros tu voluntad y tus deseos para evitar futuros conflictos. También podés hacer un “testamento para la propia incapacidad” para el caso de alguna enfermedad que perjudique tu lucidez, dejando las instrucciones respectivas.

<sup>27</sup> Podés programar tu ceremonia de despedida, oraciones o agradecimientos y demás cuestiones conexas.

## COLOFÓN

Es claro que no hay acuerdo sobre el sentido de la vida ni sobre el modo de alcanzar la felicidad.

Las respuestas sobre si uno es o no feliz, o en qué grado, dependen del momento de la vida.

Pueden mencionarse cuatro elementos que, a nivel personal, determinan el grado de felicidad: el género, la personalidad, las circunstancias externas y la edad.

Las mujeres, por lo general, suelen ser más felices que los hombres, aunque son más proclives a la depresión.

Las personalidades neuróticas suelen ser infelices y, en cambio, los extrovertidos son más felices, sobre todo los que gustan de trabajar en equipo y disfrutar de las fiestas.

Las personas entre 40 y 50 años son las menos felices. Luego el grado de felicidad comienza a ascender creando la llamada curva en U de la felicidad y el bienestar.

Para algunos todo se limita a buscar el placer de los sentidos y pasarla bien mientras estamos vivos. El principio Epicúreo.

Para otros la felicidad está en cumplir deberes morales y estar en paz con la conciencia (estoicismo). En otros casos, se cumplen mandamientos religiosos revelados por Dios con la promesa de otra vida.

En Oriente consideran que la felicidad está en suprimir los deseos, en aceptar el mundo como está y en sentirse parte de un todo universal.

En Occidente la felicidad se considera un atributo individual y se la vincula a lograr cosas: concretar proyectos personales, económicos, sociales y/o políticos.

En muchos casos se vincula la felicidad con poseer dinero y bienes materiales, con tener poder y/o con gozar de alto prestigio social.

Otros muchos entienden que la felicidad se vincula con las relaciones interpersonales y con el amor que uno da y que uno recibe.

El pastor escocés Thomas Chalmers decía: “El sentido de la vida, la propia de cada uno, emerge cuando tenemos algo que hacer, algo que esperar y alguien a quien amar”.

Ahora bien, cualquiera sea el concepto o la interpretación, lo cierto es que la felicidad en esta etapa, después de los 70 años y hasta la vejez, depende de una sola persona: de uno mismo.

Cada uno tiene el poder de tomar conciencia de la especificidad y de las oportunidades de esta nueva etapa y de trabajar para construir día a día un camino de plenitud.

También tiene la opción contraria de seguir igual y abandonarse a su suerte o al destino.

Si de la lectura de este ensayo y de sus propuestas pudiera el lector recoger y poner en práctica al menos una idea que le sea útil para transitar mejor ese camino, mi objetivo estaría cumplido.

Finalizo con la esperanza de que así sea.

*Buenos Aires, 22 de abril de 2022.*

## TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

---

1. **La conducta procesal de las partes,**  
MARIO MASCOTRA
2. **El APE: sus cuestiones infinitas,**  
EDUARDO A. TEPLITZCHI
3. **El albacea testamentario,**  
JUAN S. ARECO
4. **Quiebra y responsabilidad de administradores y terceros,**  
SEBASTIÁN BALBÍN
5. **El principio de precaución. Las patentes de invención y la responsabilidad civil,**  
EUGENIO H. COZZI
6. **El principio de culpabilidad penal,**  
GUSTAVO A. BRUZZONE
7. **Normativismo, bien jurídico y empresa,**  
MAXIMILIANO A. RUSCONI
8. **El principio acusatorio,**  
ROBERTO A. FALCONE
9. **La evaluación psicológica en materia forense,**  
MARÍA M. CASULLO, LORENZO GARCÍA SAMARTINO,  
ROBERTO L. M. GODOY, JUAN C. ROMI
10. **Reformulación de las acciones de colación y reducción,**  
NICOLÁS A. SOLIGO SCHULER
11. **Derecho de autor, Internet y piratería. Problemática penal y procesal penal,**  
CARLOS A. CARNEVALE
12. **Casos de publicidad registral inmobiliaria,**  
CRISTINA N. ARMELLA
13. **Lenguaje y acción humana,**  
ERNESTO GARZÓN VALDÉS, NORBERTO E. SPOLANSKY,  
CARLOS S. NINO, MARÍA E. URQUIJO
14. **Protección del menor vs. protección de la sociedad,**  
VERÓNICA B. PIÑERO

15. **Estrategias procesales,**  
SANTIAGO PIATIGORSKY
16. **Cristóbal Colón. De Génova a Valladolid,**  
JOSÉ MARÍA COLOMBO
17. **La defensa no jurisdiccional de los derechos humanos,**  
ARMANDO ALFONZO JIMÉNEZ
18. **El bien común en la Constitución  
y el quiebre del orden constitucional,**  
FACUNDO A. BIAGOSCH
19. **Medio ambiente y derecho penal,**  
EUGENIO C. SARRABAYROUSE
20. **Formas de anticipación de la tutela penal,**  
JUAN L. FUENTES OSORIO
21. **Nuevo proceso penal, garantías  
constitucionales y mínima intervención,**  
MAXIMILIANO RUSCONI
22. **Imputabilidad penal y neurociencias,**  
DANIEL H. SILVA, EZEQUIEL N. MERCURIO, FLORENCIA C. LÓPEZ
23. **Una introducción a los principios constitucionales,**  
JUAN CIANCIARDO
24. **El acceso a la información pública. Una introducción,**  
CARLOS A. VALLEFÍN
25. **Teoría del delito y garantías constitucionales,**  
MAXIMILIANO RUSCONI y MARIANO KIERSZENBAUM
26. **El delito de lavado de dinero,**  
MARIANO CÚNEO LIBARONA (h.)
27. **Constitucionalismo universal: la internacionalización  
y estandarización de los derechos humanos,**  
CUAUHTÉMOC MANUEL DE DIENHEIM BARRIGUETE
28. **Oralidad y argumentación en el proceso penal,**  
DANIEL ANTONIOTTI
29. **Sociedad, norma y persona  
en una teoría de un derecho penal funcional,**  
GÜNTHER JAKOBS

30. **Política de seguridad y control de la criminalidad,**  
ALBERTO M. BINDER
31. **El límite entre el dolo y la imprudencia,**  
MARIO MAGARIÑOS
32. **Ley 25.156 de Defensa de la Competencia.  
Análisis de su aplicación,**  
MARIANO BORINSKY
33. **Exclusión de voto,**  
FRANCISCO J. ROGGERO
34. **El sistema alemán de las contravenciones,**  
EUGENIO C. SARRABAYROUSE
35. **Doce trampas legales para las empresas familiares,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
36. **Agresión como crimen internacional: ¿la conjura  
de los ilusos o un paso concreto para la paz mundial?,**  
ALBERTO L. ZUPPI
37. **Aspecto subjetivo del tipo y prueba del dolo  
con referencia a los delitos tributarios,**  
CAROLINA ROBIGLIO
38. **Ley de Aguas. El caso de Mendoza y los nuevos desafíos,**  
NICOLÁS BECERRA
39. **Las figuras de secuestro en el Código Penal argentino,**  
NÉSTOR J. CONTI
40. **El síndico societario,**  
LINO ROBERTO MORALES
41. **Interrupción de la prescripción  
por la comisión de otro delito,**  
FLORENCIA B. CANESE MILLO
42. **Repercusión mediática y defensa consular  
de extranjeros en los casos criminales,**  
ESTEBAN RIGHI
43. **Independencia judicial y reforma del sistema penal,**  
DANIEL R. PASTOR
44. **Diez mandamientos legales para las empresas familiares,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO

45. **Sistemas de juzgamiento de delitos en la Argentina,**  
GUSTAVO E. L. GARIBALDI
46. **Cambios y oportunidades en el Código Civil y Comercial,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
47. **Sobre el futuro de la ciencia jurídico-penal alemana,**  
KAI AMBOS
48. **Contratos de futuros sobre dólar,**  
EDUARDO A. BARREIRA DELFINO - MARCELO A. CAMERINI
49. **Buenas prácticas para una generación “A”,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.)
50. **La protección del empresario frente a la insolvencia. Emociones y decisiones,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
51. **Once remedios legales para las empresas familiares,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
52. **El fenómeno de las condenas erróneas en los Estados Unidos de América desde el prisma del recurso contra la sentencia,**  
E. MATÍAS DÍAS
53. **Sociedad por acciones simplificada y empresa familiar,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
54. **Juicio penal adversarial y técnicas de litigación,**  
ROBERTO A. FALCONE
55. **Fideicomiso de planificación patrimonial y empresa familiar,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO
56. **Buenas prácticas para mayores de 70 años,**  
EDUARDO M. FAVIER DUBOIS (h.) - LUCÍA SPAGNOLO



