

**Más sabios y felices a partir de los 60**

**con**  **vivencias 65**



**M. Trinidad Sánchez Núñez**

# **Más sabios y felices a partir de los 60**

**La edad de la maestría**

*Incluye ejercicios prácticos*

**Octaedro** 

Colección Con vivencias - 65

Título: *Más sabios y felices a partir de los 60. La edad de la maestría*

Primera edición: diciembre de 2022

© M. Trinidad Sánchez Núñez

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19312-89-1

Depósito legal: B 23595-2022

Ilustraciones de interior y cubierta: Nanna Garzón

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Masquelibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

---

*Con este libro, la profesora Sánchez-Núñez nos acerca de forma clara y sencilla, pero a la vez rigurosa, a una realidad cada vez más extendida en las sociedades denominadas «avanzadas»: el envejecimiento de la población y las falsas creencias acerca de la tercera edad. Utilizando teorías de la Psicología en general; y de la Psicología Social y Ambiental en particular, la autora plantea un cambio posible y necesario de la realidad que predomina actualmente en relación con este sector de la población y que implica una transformación del actual paradigma centrado en las carencias y en un proceso de envejecimiento pasivo, a una visión fundamentada en las posibilidades y el envejecimiento activo. Además, el texto se acompaña de una guía práctica para que este cambio no se quede en un mero planteamiento teórico, sino que pueda ser ejecutado por cualquier persona para autoinducir una mejora en su bienestar individual, pero también provocar un cambio en la sociedad que permita valorar aspectos tan importantes como la sabiduría y la experiencia de nuestros mayores que impulse valores tan necesarios hoy en día como el respeto y el cuidado, para así construir una sociedad más «humana» donde todos y todas tengan cabida.*

MARÍA AMÉRIGO CUERVO-ARANGO

Catedrática de Psicología Social de la Universidad de Castilla-La Mancha

---

---

*Es un libro sencillo, con ejercicios muy útiles y prácticos, donde se desgranar, y se reflexionan, las áreas más relevantes de toda persona, y más teniendo en cuenta el envejecimiento o el proceso de la jubilación. Por ello, creo que será un libro que muchas personas que quieran reflexionar sobre su envejecimiento, elegirán este libro como guía del camino.*

BEATRIZ SANTAMARÍA TRINCADO

Cofundadora de BiziPoz fundatzailea

---



CON ESTE LIBRO SE PRETENDE DAR APOYO Y CONTRIBUCIÓN a la corriente de las posibilidades en el envejecimiento activo, destacando el respeto y la admiración que merecen las personas que se encuentran en la llamada tercera edad. Después de haber vivido y superado tantas experiencias, deseamos transmitir que son un eslabón fundamental en la sociedad, donde han podido alcanzar niveles de experiencia y sabiduría que aportar a otros desde una perspectiva donde todo pasa y nuevos comienzos nos esperan. Frases como «En una vida hay muchas vidas» son producto de esa experiencia, y la templanza para afrontar dificultades se forja a través del paso por ellas. Por eso, es necesario cuidar y cambiar los estereotipos de quienes han pasado por tantas experiencias de vida, alegrías y tristezas, dolor y enfermedad, y han aprendido de ellas, pues, en esta etapa de la vida, la sabiduría y el servicio a los demás llega a su punto máximo.



LA REALIDAD EN LA QUE VIVIMOS ES UNA CONSTRUCCIÓN social, y construir una realidad social positiva es responsabilidad de todos. Damos color a cada etapa de nuestra vida a través de las creencias que la sociedad transmite a las conciencias de los ciudadanos que piensan, sienten y actúan de acuerdo con esas creencias. Este tipo de construcción de realidades puede convertirnos en seres más felices o, por otro lado, hacernos la vida más difícil.

En el caso de las creencias asociadas a la última etapa de nuestras vidas, una revisión es necesaria (Doncel *et al.*, 2022), ya que no suele ir acompañada de una visión optimista y saludable. Detectar estas falsas creencias, desmontarlas como lo que son y valorar las posibilidades con las que contamos para construir una realidad fortalecedora de la tercera etapa de vida es vital. Si seguimos manteniendo una imagen negativa del envejecimiento, este seguirá produciendo resignación, indefensión, rechazo y miedo a la enfermedad, a no saber cómo afrontar o cómo tratar una etapa que la misma sociedad está construyendo a través de sus creencias y prejuicios.

¿Y cuáles son las creencias sobre la etapa de la adultez en nuestra sociedad? En muchas ocasiones, las conversaciones sobre el envejecimiento están centradas en el declive y la enfermedad como algo normal o natural, junto a la idea común de la necesidad futura del cuidado por parte de familiares o alguna institución. Gran parte de esta información proviene de las experiencias actuales y las creencias sociales que perpetúan la idea de envejecimiento con dependencia, enfermedad y sufrimiento, sobre todo en ciudades industrializadas. Cómo vivimos esta etapa de la vida también influye en las relaciones con otras generaciones más jóvenes. El sumirse en un estado de sufrimiento y dependencia genera rechazo y aislamiento a cualquier edad, pero sobre todo en esta etapa. De este modo, se produce un bucle de retroalimentación de indefensión, tristeza y abandono. Con esto, no queremos obviar la responsabilidad del cuidado de nuestros mayores o nuestros iguales, pero sí resaltar la responsabilidad de cada individuo en el mantenimiento de su salud.

En realidad, este es el reflejo vivo de una de las corrientes existentes sobre la salud y el envejecimiento, reflejada en la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) y que principalmente se centra en las carencias. Desde esta perspectiva, se mantiene una imagen del envejecimiento que puede llegar a convertirse en realidad, lo que refuerza el deterioro que se produce al interiorizar esas ideas. El modelo centrado en las carencias considera la tercera edad como un período de vulnerabilidad y desconexión,

y demanda mayores respuestas a los sistemas de salud, jubilación y servicios sociales.

Sin embargo, esta corriente contrasta con su opuesta, centrada en las posibilidades (OMS, 2015). Desde esta perspectiva se hace hincapié en la importancia de la participación social en la edad avanzada, de la contribución que las personas mayores pueden hacer en todos los niveles de la sociedad, de modo que se llegue a superar la imagen del envejecimiento asociado a la enfermedad y se fomente el envejecimiento activo o pleno. La finalidad es crear una sociedad donde las contribuciones de las personas mayores predominen, en general, sobre las inversiones sociales en el cuidado de ancianos.

Como la propia OMS (2015) indica en el *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*, se necesita un cambio en nuestra forma de ver el envejecimiento y a las personas mayores. El cuidado de la salud es fundamental para mantener la postura de las posibilidades a través de un envejecimiento saludable y activo. Se prevé que el número de personas mayores de 60 años se duplique en la década de 2050, cuando más de una de cada cinco personas será mayor de 60 años. El envejecimiento de la población se está considerando una cuestión de salud pública, ya que la esperanza de vida va en aumento y cada vez se hace más patente la importancia de la responsabilidad individual en el envejecimiento saludable.

Responsabilizarnos de nuestra salud nos lleva a centrar el poder sobre nuestro bienestar dentro de nosotros,

y no fuera; nos conduce a no dejarla en manos de ningún profesional, familiar o institución, sino a percibir la capacidad que, como seres en continua evolución con infinitas posibilidades de regeneración y cambio, tenemos sobre el control sobre nuestra salud, o, al menos, el modo o la actitud para afrontarla (Castro, 1994).



¿Y de qué depende nuestra salud? Cada individuo es un agente activo de su propio envejecimiento. Según los estudios sobre el envejecimiento, mientras aproximadamente solo un 20 % de las diferencias en longevidad son debidas a la genética, un 80 % depende de variables ambientales (Crespo-Santiago y Fernández-Viadero, 2011; Mora Teruel y Sanguinetti de la Torre, 2003). Si a estos resultados añadimos los avances en epigenética (Doval, 2012; Francis, 2011), los genes nos sitúan en una franja de posibilidades de padecer determinadas enfermedades que pueden llegar a expresarse o quedar inactivas gracias a nuestra experiencia con el entorno. Dichas experiencias son elecciones de los individuos, impregnadas de su cultura, asimiladas en sus creencias que derivan en pensamientos, conductas y estados emocionales que están determinando nuestra salud (Flèche y Oliver, 2010). Si pensamos que la vejez es sinónimo de enfermedad, deterioro o declive de nuestra salud, esta creencia producirá pensamientos asociados, por lo que nuestros hábitos de vida serán acordes con esos pensamientos y nuestras emociones se activarán en

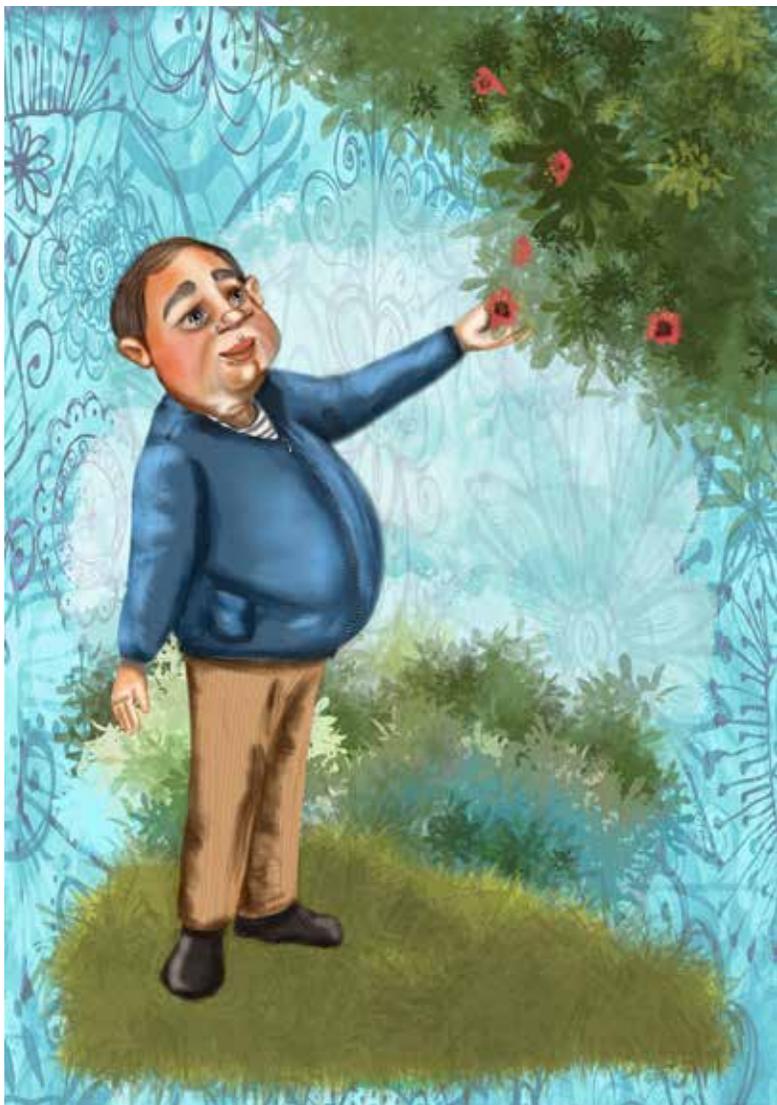
función de dichos pensamientos y hábitos. Finalmente, la relación que mantenemos con nuestro ambiente apoyará las creencias que inconscientemente defendemos y no favorecerá nuestra salud. Según Levy (2022), las creencias actúan como generadoras de una profecía autocumplida en cuanto al envejecimiento.

A su vez, los neurocientíficos también apoyan la visión de las posibilidades a través de la plasticidad neuronal. El sistema nervioso adulto puede generar nuevas neuronas, incluso en condiciones de traumatismos o enfermedades degenerativas, y aumentar durante toda la vida si contamos con un ambiente enriquecido tanto físico como sensorial, motor o socioemocional (Gage, 2002; Gould, Beylin *et al.* 1999; Gould, Reeves *et al.* 1999; Leisman y Merrick, 2016). Se atribuye, así, a la experiencia interna un papel protagonista en la función y el comportamiento del cerebro, donde los pensamientos y sentimientos se traducen en descargas entre las neuronas (Leisman y Merrick, 2016)

Partimos de la base de que la salud no se crea en unos días o en un período de nuestra existencia, sino durante toda la vida. Estudios longitudinales demuestran que la salud a los 70-80 años puede predecirse por las variables evaluadas antes de los 50 años (Pérez-Castejón *et al.*, 2007). Algunos estudios han comprobado que la reorganización neurofuncional es mucho más dinámica, flexible y adaptativa de lo que se creía, y han aportado una visión ampliamente positiva de nuestro cerebro en el proceso de envejecimiento (Ansado *et al.*, 2013).

Por otro lado, hemos de destacar que la plasticidad y capacidad de regeneración de nuestro organismo –el cual siempre tiende al equilibrio y la recuperación– no nos exime de padecer enfermedades en el transcurso de nuestra vida, que hemos de gestionar.

A continuación, a modo de ejemplo, exponemos dos casos reales que se enmarcan en la corriente de la carencia o de las posibilidades.



*Patricio*

Patricio es un adulto que a sus 70 años ha empezado a experimentar signos de diabetes y disfunción renal. Por sus creencias sobre la edad y la enfermedad, él asume que es algo normal, incluso que podría haber sido peor. Por ello, se resigna a estas dolencias, pensando que no tienen solución, que es algo que le ha tocado o que posiblemente lo heredó de sus padres y abuelos, ya que también padecieron este tipo de enfermedades. La causa es genética y, por lo tanto, ha de resignarse a padecer, incluso de por vida, dicha enfermedad. Estas creencias le llevarán a asumir que deberá medicarse siempre y que poco puede hacer para recuperar su salud, si no es mantenerla en la medida de lo posible y cuidar de que no empeore. Así que ha comenzado a practicar algo de ejercicio para mantenerse activo. Suele salir a caminar y está teniendo más cuidado con su alimentación. Su actitud es de resignación. Pero Patricio no es consciente de que no solo heredó de sus antepasados la posibilidad de padecer ciertas enfermedades, sino su sistema de creencias, su actitud ante la vida y sus habilidades a la hora de gestionar las emociones, así como, posiblemente, sus hábitos alimenticios, de ocio o de tiempo libre.

Este tipo de creencias que también heredó –o modeló, es decir, imitó– tras la observación, escucha y repetición día tras día, están centradas en la carencia, la resignación y el dolor, y se encuentran muy relacionadas con otras creencias más generales sobre la vida asociada a la dureza y el sufrimiento. ¿A quién no le suena la frase: «La vida

es dura»? Las personas adquieren este tipo de creencias de otras generaciones anteriores cuando han pasado por experiencias dolorosas y las han conservado y guardado en algún rincón de su corazón. Con este tipo de creencias, ¿qué tipo de pensamientos y emociones surgirán? Este círculo vicioso girará, en este caso, en torno al victimismo, donde la salud es solo el producto de todo lo que se ha sufrido en el pasado y poco puede hacerse por controlarla. Normalmente, la tristeza, la frustración, el miedo, o el resentimiento..., esta química emocional repercute en todos los sistemas del organismo, afectando al sistema inmunitario, cardiovascular, endocrino o nervioso, y, finalmente, a la salud. La psiconeuroendocrinoinmunología así lo muestra, por la relación tan estrecha que existe entre todos esos sistemas (Bottaccioli y Bottaccioli, 2020; Pérez *et al.*, 2019).

De este modo verificamos nuestras propias expectativas y creencias sobre la transmisión genética de las enfermedades y sobre las creencias asociadas a la expresión: «La vida es dura». Una actitud de resignación es una carga que se lleva a costas, a veces durante toda la vida, al no percibir el control sobre nuestra vida y nuestro bienestar.

Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, la salud es producto de muchos factores; entre ellos, el dolor y las emociones que se han guardado de las experiencias del pasado sin cuestionarlas ni trascenderlas, sin preguntarse qué valor aportó esa experiencia a la persona que somos hoy, qué nos hace únicos ante los demás, y qué

papel tuvo esa experiencia en nosotros. ¿Le aportó algo valioso?, ¿lo encontró? De este modo, el dolor puede liberarse y no mantenerse latente en nuestro cuerpo. Las personas que comprenden, miran de frente y asimilan el aprendizaje de las experiencias vividas son las que se liberan del dolor y pueden ayudar a otras a hacer lo mismo, para obtener así el regalo de cada circunstancia o experiencia vivida.

La humildad, la sabiduría, la compasión, la serenidad y la confianza son algunas de las cualidades que he podido disfrutar y compartir con algunos de mis seres queridos más longevos, entre todos los tesoros que encierran sus dolorosas experiencias vividas y trascendidas.

Imaginaos que, en vez de esto, nos hubieran transmitido la siguiente frase: «La vida es maravillosa a pesar del dolor que contiene». Este tipo de creencias nos permitiría mantenernos involucrados en actividades que nos hagan crecer, alimentarnos de la vida y ser felices.

# Índice

Ejercicios prácticos	37
1. Gracias a la vida	38
2. Gracias a mi cuerpo	42
3. Me amo	46
4. Me responsabilizo de mi salud	49
5. Cuido mi alimentación	55
6. Desarrollo mis habilidades emocionales	63
7. Desarrollo mis habilidades emocionales y sociales en mi entorno	85
8. Y por último, ¿qué hay del existencialismo o la espiritualidad?	96
Listas de propuestas de actuación para cada día	101
Bibliografía	109
Webgrafía	119

**Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:**

**[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)**