

FEBRERO  
2022

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

## CINCO MANERAS DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

A muchos de nosotros nos cuesta aceptar que lo que nos pasa en el cuerpo afecta a la mente y que lo que nos afecta a la mente nos afecta al cuerpo. La Universidad de Harvard y otras prestigiosas universidades lo llevan demostrando desde hace más de 40 años.



**Un ejemplo lo tenemos en el ejercicio físico.** Hacer todos los días media hora de ejercicio físico, no sólo hace que nuestro cuerpo se mantenga en forma y que sirva para prevenir enfermedades (enfermedades cardiovasculares, crónicas, obesidad, cáncer, Alzheimer, etc.) sino que repercute enormemente en nuestra salud mental. Está demostrado que representa un factor de protección frente a la depresión, ansiedad, reducción de estrés, mejora las capacidades cognitivas, las habilidades sociales, el autoconcepto y la resiliencia (Barbosa y Urrea, 2018).

**Descanso suficiente.** Dormir es incluso más importante que comer, pero muchas veces lo vivimos como una pérdida de tiempo. Es conveniente dormir al menos 7 horas diarias. No hacerlo puede afectar al sistema inmunológico, al funcionamiento del tubo digestivo, a la memoria y a la eficiencia. Además, consolida lo aprendido durante el día. Uno de los problemas de la sociedad moderna es que no nos tomamos en serio los períodos de descanso. Buscar algo de tiempo a lo largo del día para hacer pequeños descansos también es importante, aunque sólo sean 4 ó 5 minutos para dar un pequeño paseo, escuchar algo de música o simplemente tomar el sol...si no, el organismo se resiente.

**Practicar la relajación o el mindfulness.** El nivel de estrés es alarmante en nuestra sociedad. Vamos a todos lados muy deprisa, estamos instalados en el hacer, cuanto más mejor. Somos muy exigentes con nosotros mismos, preocupados por el trabajo, por la familia, por el futuro...tendríamos que hacer un esfuerzo por parar un poco, detenernos, detener nuestra mente para que no nos lleve a la ansiedad y la depresión. Con la práctica del mindfulness conseguimos parar el ruido de nuestra mente. Nos ayuda a cultivar nuestro interior. Está demostrado que la práctica del mindfulness consigue disminuir la frecuencia cardíaca, la ansiedad, aumenta la capacidad de atención y memoria, favorece el descanso, aumenta la oxigenación cerebral, aumenta la sensación de control sobre uno mismo y favorece la presencia del aquí y el ahora.

**Mantener el contacto con tus seres queridos:** amigos, familiares...haz vida social. Hay que destacar la importancia de la conexión. La soledad es muy nociva, es un riesgo muy importante para la salud. Cuando una persona se siente rodeada de personas queridas se activa una parte inconsciente del sistema nervioso parasimpático que tiene la capacidad de mejorar la sociabilidad, mejorar la inteligencia de una persona, incluso disminuir el riesgo de contraer enfermedades.

**Las personas que hablan de una manera positiva son capaces de remodelar su cerebro a través de la plasticidad neuronal.**

Santiago Ramón y Cajal ya intuyó esta neuroplasticidad. Se pueden formar nuevas neuronas a partir de células madres y nuevos circuitos neuronales. El pensamiento tiene la capacidad de alterar nuestra estructura del cerebro.

Una persona con ilusión a pesar de las circunstancias, está liberando factores en el cerebro que le convierte en una persona más inteligente, más creativa y más capaz. Richard Davidson ha demostrado que una persona en estado meditativo por medio de la imaginación que empieza a traer a su mente pensamientos positivos, comienza a reducirse el tamaño de la amígdala, donde está el centro del miedo. La presencia del amor hace reducir el miedo. Sin embargo, una persona que se regodea de pensamientos negativos, produce liberación de cortisol, que pasa a nivel cerebral, que, con el glutamato, activa el gen de la apoptosis y empiezan a morir neuronas.

Aquí te hemos señalado cinco, hay más. Cuantas más practiques, mejor. Si necesitas orientación, estamos en el Centro Intelecto para ayudarte.

Rocío Martínez Linares. Estudiante de Psicología.



<https://www.youtube.com/watch?v=wulTBtqYUYg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mB1YqpwuCtI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Tjqruaxgkl>



# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

## **El despertar a una mayor sensibilidad con la Casa Común.**

*El cuidado de la Casa Común, se ha hecho explícito recientemente. Esta dimensión requiere una profunda conversión interior de todos, supone un proyecto de amor y de respeto por la casa que constituimos y donde vivimos juntos.*

## **La preocupación por la protección del medio ambiente es algo que no estaba en la agenda de la Iglesia católica, hasta hace unos pocos años.**

La inquietud ecológica es relativamente reciente en nuestra civilización, que hasta hace poco parecía no poner límites al llamado progreso. Se nos convenció de que la modernidad ilustrada era capaz de impulsar un crecimiento ilimitado. La conciencia ecológica no resulta obvia para esta civilización. Hace falta desarrollar un proceso complejo en el que se corta ese optimismo del progreso ilimitado que tenía la anterior generación.

## **Vamos hacia una mayor sensibilidad sobre la protección del medioambiente.**

Se ha ido introduciendo el elemento del cuidado del medioambiente como una de las dimensiones esenciales para la justicia y la reconciliación. La reconciliación con Dios lleva también la reconciliación con los seres humanos y con el planeta. Lo que resulta novedoso es la urgencia que adquiere este tema para la humanidad. O actuamos ya o nos ponemos en riesgo como humanidad. Si no tomamos conciencia de que debemos cambiar de rumbo, nos dirigimos hacia un desenlace nada deseable.

## **¿Cómo promocionar los centros educativos y los movimientos juveniles, en la defensa del medioambiente?**

Se debe estudiar cómo aprovechar bien la luz natural, la ventilación y el agua en las instalaciones. Para la educación de los alumnos está claro que no es lo mismo enseñarles en una escuela que no tenga en cuenta estos elementos que en otra que sí los contemple. Es necesario tomar decisiones que nos lleven a un estilo de vida distinto.

Otra iniciativa a destacar es el Festival de Cine Ecológico, que va ya por su décima edición y está promovido por Edúcate Magis. Su objetivo es la sensibilización de los jóvenes sobre los problemas ambientales a través de la creación de vídeos. Participan estudiantes de todo el mundo de entre 13 y 21 años de edad. También es muy interesante el camino emprendido por la escuela Red Cloud de Estados Unidos, ubicada en una reserva indígena, que ha comenzado a albergar un mercado semanal de agricultores para conectar así a los estudiantes con el sistema alimentario y construir una comunidad más saludable. De esta experiencia podrán beneficiarse muchas escuelas, porque la Red Cloud ofrece recursos para ayudar a orientar a cualquier colegio que busque establecer un mercado de agricultores.



**En la encíclica *Laudato si`*, el papa introduce el concepto de “ecología integral” al advertir que “el análisis de los problemas ambientales es inseparable del análisis de los contextos humanos” [1].**

El punto de partida para llegar a la ecología integral está en la búsqueda de la justicia social y en la promoción de la dignidad humana y el valor de cada persona como hija de Dios. El primer impacto viene por la pobreza y la búsqueda de sus causas en las injusticias estructurales, donde necesariamente entra la cuestión del equilibrio medioambiental. No puede haber justicia si no hay justicia con el medioambiente.

El papa insiste en su encíclica, como ha hecho en otras ocasiones, en que no es que haya una crisis ecológica, sino que lo que afrontamos es una crisis socioambiental. Las soluciones al problema ecológico no pueden llegar si no se solucionan los problemas sociales y políticos. Debemos entender esta cuestión como una realidad compleja en la que está conectada la economía con lo humano, la política con la afectividad y la ecología. No se puede solucionar el problema sin un planteamiento global.

NOTA

[1] Papa Francisco, *Laudato si`*, 24 de mayo de 2015, n. 141.

<https://www.youtube.com/watch?v=7bIS27tjBVo> ecología profunda

## *Aceptación de lo misterioso*

---

En la vejez se deben ir abriendo puertas a las limitaciones, las penurias y las enfermedades. Hay una pérdida de las energías físicas y disminución de las influencias personales y sociales. La fortaleza física y mental va disminuyendo. Las limitaciones se dejan sentir. Se siente más una particular soledad.

Pero el peligro de la vejez es encerrarse en lo negativo. Cerrar horizontes, cerrar posibilidades. Creer que la vida ya no tiene sentido. Creer que no se hace nada y que uno no sirve para hacer nada. Y olvidar que se puede cimentar nuestra propia realización humana y espiritual en la plenitud de los años.

Como cualquier época de la vida, la vejez necesita integridad, verdad, confianza, superación, fe y sacrificio. Todas esas actitudes positivas no las pueden apagar los muchos años.

Nuestra vida transcurre de un pasado más o menos remoto a un presente. Pasa de un antes a un ahora y avanza, corre y vuela hacia lo desconocido y hacia el futuro.

La sociedad actual mira la vejez con una mirada restrictiva, pues solo ven en ella falta de vitalidad, falta de seguridad, falta de clarividencia y falta de un futuro.

La productividad requerida y reclamada por una sociedad industrializada y economicista, que asienta su bienestar en los bienes materiales, más propios para satisfacer las tendencias y apetencias de las gentes jóvenes o maduras, se manifiesta claramente ausente de los sujetos que encarnan el grupo de los ancianos.

Olvidan los rasgos de plausible validez; las realidades existenciales desde un prisma de superación. Por eso, los planteamientos, en la ancianidad, respiran una determinada fijación hacia los valores que no son solo materiales.

En la ancianidad, es tiempo de vaciamiento de los objetivos por los que los hombres viven, luchan, triunfan y fracasan. Los ancianos ven que necesitan una reorientación existencial. Ven que hay valores que la sociedad no aprecia, pero que son esenciales para vivir de verdad. Van viendo la necesidad de la superación de las vivencias solo terrenales y la aceptación de lo misterioso eterno.

Cuando la vida se desliza suavemente hacia el ocaso, los protagonistas de este nuevo descubrimiento detectan que la vida que viven no termina con los años, y que también existe la eternidad.

Van comprendiendo que la última fase de la existencia humana no es fase que desgarrar, que destruye o aniquila la vida que se ha vivido, sino un trampolín que conecta con otra vida que viene, que se desea que venga y se necesita que llegue.

Los ancianos son conscientes de su disminución física, mental, orgánica, que reclama una absoluta dependencia de los demás. Saben que están pisando las últimas escaleras de su ascensión.

Toda persona que vive su ancianidad desde la fe cree que su ancianidad no es una caída ciega en la sima profunda de la desaparición total, absoluta y definitiva.



Qué oración tan bonita la de Albert Schweitzer, cuando dice:

«Nadie envejece porque tenga a sus espaldas un cierto número de años.  
Solo se envejece cuando se dice adiós a los ideales.  
Los años arrugan la piel,  
pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.  
Preocupaciones, dudas, desconfianza de sí, miedo y desesperanza:  
esos son los largos, largos años  
que tiran de la cabeza hacia el suelo  
e inclinan el espíritu erguido hasta el polvo.  
Eres tan joven como tu confianza,  
tan viejo como tu duda,  
tan joven como tu esperanza,  
tan viejo como tu desaliento.  
Mientras el mensaje de la belleza, la alegría,  
la audacia, la grandeza y el poder de la tierra,  
los hombres y lo infinito  
lleguen a tu corazón,  
serás joven.  
Solo cuando tus alas cuelguen inertes  
y el interior de tu corazón  
lo cubra la nieve del pesimismo y el hielo del cinismo,  
solo entonces te habrás hecho realmente viejo».

“La ancianidad, ¿sólo un atardecer? Federico Elorriaga sj

**Leemos, reflexionamos, compartimos:**

¿Qué me dice el texto ?

¿Qué aprendizajes me deja ?



Hermanas de la Caridad  
de Santa Ana

Vuestra opinión nos interesa:  
Si quieres darnos ideas, si podemos mejorar algo... ¡cuéntanoslo!  
Hna Crisanta Cordero: [crisantacor@gmail.com](mailto:crisantacor@gmail.com)  
Hna Rosa M Muñoz: [delegformacion@gmail.com](mailto:delegformacion@gmail.com)