

# EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

— Por Alejandro Juan-Marcos Barocio  
Edad de Oro @alejandrojmarcos

**T**odos anhelamos vivir vidas más felices y saludables, sin embargo, por nuestro acelerado y cambiante ritmo de vida, puede ser sorprendentemente desafiante lograrlo. Estamos iniciando la segunda mitad del año y no es necesario esperar para que llegue el 2019 para comenzar a hacer mejoras en nuestro estilo de vida (de aquí un año desearás haber empezado hoy). La coach T-Ann Pierce, recomienda que al cambiar la manera en la que vemos los propósitos de año nuevo por hábitos, nos ayudará a que los cumplamos, nos apeguemos a ellos y dejemos de percibirlos como una simple meta que al llegar a ella la dejamos en el olvido.

Expertos en psicología sugieren que el primer paso para vivir más tiempo y convertirse en una persona plena, es por medio del positivismo. (Al estar en un constante estado de estrés y depresión, segregamos cortisol, dicha hormona afecta el sistema inmune, ciclo de sueño, altera el metabolismo y provoca la destrucción de los tejidos musculares).

Un estudio encontró que aquellos que ven el envejecimiento como una oportunidad para desarrollarse, son más activos, sociales y exitosos que los que no lo hacen. Además, geriatras exponen que los pacientes que tienen un sentido de propósito y dirección en sus vidas, suelen vivir más tiempo. **De hecho, en promedio las personas positivas pueden esperar a vivir hasta cinco años más que las pesimistas.**

Con esto en mente, te comparto algunos objetivos y cambios positivos relacionados con la óptica en la que percibimos el mundo, las cuales puedes aplicar en tu día a día con la finalidad de no solo prolongar tu vida, sino también, hacerla de calidad y felicidad:

• **Busca el lado bueno de las cosas:** tenemos el poder de elegir cómo tomamos los acontecimientos que nos suceden y la actitud que tengamos al afrontarlos, si optamos por conservar una mentalidad positiva saldremos más fácilmente de los obstáculos y dejaremos de perder tiempo al darles mucha importancia. Toda experiencia, por mala que parezca y nos haga sufrir, nos puede dejar lecciones de por vida.

• **Date tiempo para hacer lo que te gusta:** Crear espacios en la rutina para tus pasiones e intereses solo te hará bien, no solo te traerá

más alegría, sino que también te ayudará a lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal, lo cual será beneficioso a largo plazo (no te sientas mal por divertirte).

• **Deja de criticarte:** nada es tan malo como lo es nuestro juicio con nosotros mismos, el autodesprecio es algo que hacemos con regularidad; es fácil criticarte a ti mismo, pero también es una forma tóxica de pensar, ya que esta voz interna está constantemente diciéndote que no puedes ser quien quieres ser y nos repite una y otra vez cómo es que pudimos haber hecho las cosas. Sería ideal tomarse un tiempo cada día para pensar en un logro personal del que estemos orgullosos.

• **Cuídate:** lamentablemente, no podemos dejar toda nuestra felicidad, longevidad y bienestar al poder de la mente, debemos también tomar medidas preventivas en términos de la salud física. Ya sea que eso incluya beber más agua, hacer ejercicio, realizar chequeos médicos, dormir lo suficiente, etc.

• **Sé agradecido:** uno de los principales investigadores a nivel mundial sobre la gratitud, Robert Emmons, correlaciona la gratitud con efectos positivos en nuestra salud física al reducir la presión arterial y minimizar síntomas de enfermedades, a su vez, al ser agradecidos estamos en un mejor estado mental, lo que nos permite enfocarnos en nuestras actividades diarias. Cuando apreciamos, se ponen las cosas en perspectiva y nos facilita a detectar todo lo positivo de nuestra vida.



Debido a las elecciones presidenciales, puede que julio esté para muchos lleno de cambios, ajustes y estrés, por lo que aplicar estos consejos simples puede proporcionar un impacto positivo en nuestra salud mental y bienestar, para así lograr concluir el año de una mejor manera de la que iniciamos.

