

LONGEVIDAD, VIDA Y CONFIANZA



EDITORIAL Learning Letter nº224



Termina el mes de julio. Un mes medio veraniego en España pues ya se nota el calor. Días en que la temperatura llega o incluso sobrepasa los 40°. Pero, no te quejes. Con cambio climático o sin él casi siempre es así. Es la temporada de verano en la que por desgracia también proliferan los incendios. Eso sí que podríamos evitarlos o al menos reducir su número drásticamente.

¿Cómo fue yendo mi vida en este mes?



De entrada, la salud. A mí me gusta responder “suficientemente bien”. A la espera de una pequeña intervención, pero tranquilo.

Disfrutando de mis nietos **Milo y Luca** cuandome retan al waterpolo, al basket, al parchís... a final de mes se volvieron a New York dónde viven, hasta la próxima. En navidades. Mientras el otro nieto pequeño, **Ion**, seguirá por aquí y podré verle más a menudo.



Gran experiencia en La Rábida en donde se desarrolla, en la UNIA, el Máster en Dirección de Personas que magistralmente dirigen **Yolanda Pelayo y M^a Jesús Moreno**. Impartí la última clase del Máster y la Conferencia de Clausura, “En tiempos de la IA necesitamos volver a lo básico, que no es lo simple sino lo profundo”. Muchas gracias, Yolanda, María Jesús.

Participé también en una doble sesión en el **EMBA de INCAE** que se impartía aquí en **ESADE Madrid**. Un grupo muy numeroso de más de 60 participantes. Y muy potentes. Disfruté mucho con ellos y seguí aprendiendo. Muchas gracias, **Francisco Loscos**.



**Webinar
de Hipnosis**

GRATUITO

*Integración de la Hipnosis
Ericksoniana con los procesos
de Coaching*

30 de julio

19:30 horas
(7:30 p.m.)



Con José María
Gasalla

100% online a través de Zoom

Erickson
Instituto Madrid

Estuve conectado en dos webinars, uno en el **Instituto Erickson** hablando del “**Coaching Ericksoniano**” y otro con **Esencial Life** hablando de nuestro próximo evento en **octubre**. Muchas gracias, Teresa, julio, Sergio y Cristina.



<https://esenciallife.es/>



Con Irene Prieto y compañeras en el evento de Talento 50+



50#50

SESIÓN PRIVADA

50 LÍDERES. 50 RETOS. 50 SOLUCIONES.

Un encuentro íntimo entre presidentas, CEOs y directivas para resolver retos reales, compartir experiencia y generar colaboraciones que transforman organizaciones.

9 JULIO

19:00 H

FUNDACIÓN PONS
C/ SERRANO 138
MADRID

CONVERSACIONES REALES

Sin ponencias.
Sin problemas.
Sin filtros.

UN RETO REAL

Una de nuestras
10 grandes
El grupo aporta
ideas y soluciones.

CONTACTOS,
IDEAS,
EXPERIENCIA

Y posibles
colaboraciones entre
nuestras empresas.

MÁXIMO
8 PERSONAS
POR MESA

Para que todas
sumemos.

ESPACIO ÍNTIMO • ALTO NIVEL • CONFIANZA • IMPACTO REAL

50&50

FUNDACIÓN PONS

Asistí al evento 50#50 Que montó Irene Prieto con una metodología muy atractiva. ¡Enhorabuena y muchas gracias, Irene!

Tuve comidas entrañables con Guillermo Rius, con Enrique Figallo, con Gude y su hijo Gudelio, con Sira y su novio Fabián, con los otros 3 “mosqueteros” Pedrito, Gude y Raymundo.

Y tres grandes eventos, uno la final de la **Copa del mundo** en casa de mi hijo **Jorge** en donde estábamos el grupo de los 13, ¡campeones!.



Cena de despedida de la familia (los 13)



El Dr Carlos Questglas en su designación como presidente del club Rotario de Pozuelo



Otra, la imposición de collares en el **Rotary Club de Pozuelo** en el que se nombró presidente al gran **Carlos Questglas** y finalmente la fiesta de celebración del cumple de mi gran amiga, **Mari Carmen Carús** en su casa del Tiemblo. ¡Alegría, amistad y amor!

Con Lupe y Carmen Carús en su fiesta



Para terminar el mes me escapé a **La Toja (A Toxa)** invitado por mi **hija Sira**. ¡Qué momentos maravillosos! Conversaciones pendientes que afloraron. Belleza y amor. También apareció por **San Vicente, Isabel Tovar** que estaba con su hermana y allí en la playa compartimos unos manjares exquisitos. Este mes las **fotografías** son de la maravillosa **ría de Pontevedra**. Volver al origen.



Canción del mes: Y la canción “Terra” de las Tanxugueiras



<https://www.youtube.com/watch?v=6At10g4UlmE>

LONGEVIDAD, VIDA Y CONFIANZA



ARTÍCULO Learning Letter nº224

En España allá por 1920 es decir hace prácticamente 100 años, la esperanza de vida no llegaba a los 40 años. Actualmente estamos en 84 años de media siendo de 86,7 años para las mujeres y de 81,2 años para los hombres. ¡Qué interesante, justo ahora llego a esa edad! ¡Ya he cumplido! Ahora a superarlo con tal que la salud acompañe. Impulsada, eso sí por el cuidado y la atención que yo vaya prestando a mi cuerpo, mi mente, mi espíritu. Es importante dar vitalidad a nuestro cuerpo a través del ejercicio físico, la alimentación, el sueño. Dar vitalidad a nuestra mente que sigue en disposición de regenerarse a través de su plasticidad y dar vitalidad a nuestro espíritu a través de nuestras emociones, de nuestro sentir, de nuestro amor.





Nos agarramos a lo viejo por comodidad, por inercia, por costumbre. Nuestro querido sistema reptiliano nos impulsa a repetir nuestros surcos neuronales. Todo cambio nos cuesta mucho y cuando cambiamos solemos hacerlo reactivamente. Cuando las circunstancias prácticamente nos impelen a hacerlo. Pocas veces cambiamos proactivamente.

John Maynard Keynes ya decía *“la dificultad no estriba en las ideas nuevas, sino escapar de las viejas”*

Me gusta mucho la denominación de “zonas azules” quizá porque me llevan mentalmente al cielo y al mar dos espacios que siempre me han atraído mucho. El origen de esta denominación parece que se atribuye a **Dan Buettner** que allá en 2005 publicó un artículo en **National Geographic** que se titulaba, “*Los secretos de una vida larga*”. Allí aparecían ciertos lugares del mundo donde se apreciaba una mayor longevidad. Parece que los investigadores iban redondeando con tinta azul en el mapa esos lugares comenzando por Okinawa en Japón. Aparte de Okinawa aparecen otras cuatro zonas: Cerdeña (Italia), Loma linda (California, USA), Icaria (Grecia), Península de Nicoya (Costa Rica). Parece que en cada zona azul destaca algún factor diferente, aunque pueda haber otros comunes.



En realidad, son aspectos sobre la vida que cada uno de nosotros ya sabe o intuye. Podemos sintetizarlos en los siguientes hábitos. Y es importante el concepto de hábito. No son cosas que de repente se nos ocurren, sino que mantienes una rutina consciente sobre ellos.



8 hábitos para una longevidad saludable

1.

Moverse de forma natural y realizar algún esfuerzo físico. ¿Las bicicletas estáticas son malas? no, pero eso es otra cosa.



8 hábitos para una longevidad saludable

2.

Comer con inteligencia. Y eso se refiere a qué, cómo (velocidad) y cuánto (cantidad)



8 hábitos para una longevidad saludable

3.

Vivir en base a un propósito. La razón por la que seguir levantándose cada día. Los japoneses lo simbolizan con su *ikigai*.

8 hábitos para una longevidad saludable

4.

Cuidar el stress. Estar atento a qué fenómenos de la vida te alteran emocionalmente. Intentar desdramatizar cada situación sin necesidad de quitarle importancia. Utilizar el silencio, la respiración, la meditación, la relajación para bajar ese colesterol que a veces se dispara.



8 hábitos para una longevidad saludable

5.

Priorizar tiempo para la gente que te quiere y a quienes quieres. El sentirte acompañado en la vida no implica estar en pleno ruido continuamente. Puedes elegir vivir solo y sentirte muy acompañado.

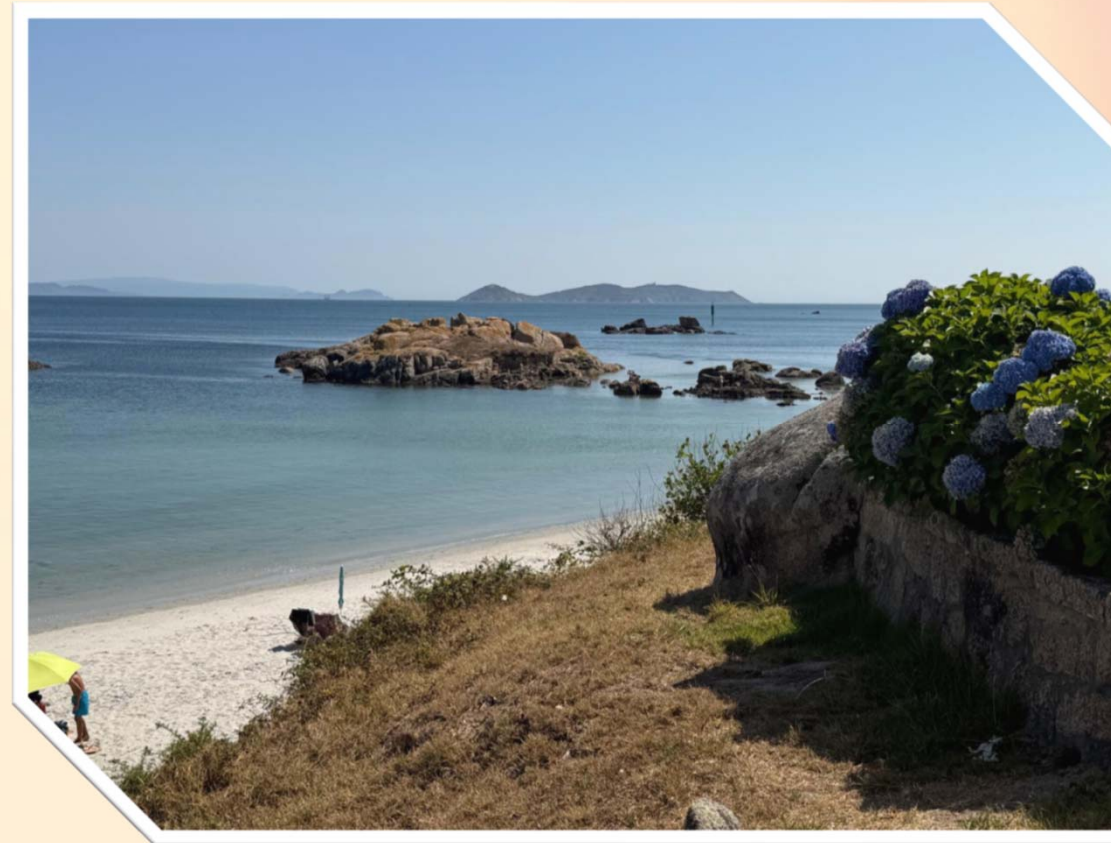
6.

La doble s: sueño y sexo. Del sueño se habla menos que de la alimentación y el ejercicio físico cuando hablamos de personas mayores. De sexo mucho menos aún. El tabú continúa ¿hasta cuándo? Muchos problemas mentales se agudizan con la falta de sueño plácido. Nuestro cerebro necesita reconstituirse durante la noche y aunque la necesidad de determinado número de horas es diferente para cada persona, los neurólogos estiman que 7 horas puede ser un mínimo generalizable.

En cuanto al sexo es difícil hablar de periodicidad deseable para mayores pues depende de la salud, pareja, oportunidad y no solo del deseo. Este, en principio no tiene fecha de caducidad, aunque sí es cierto que la libido baja con la edad. Lo que también es cierto, según la OMS es que la sexualidad es parte de la salud y el bienestar a cualquier edad.

Los beneficios pueden darse tanto a nivel fisiológico, el sistema cardiovascular como a nivel psicológico con mejor estado de ánimo.

8 hábitos para una longevidad saludable





8 hábitos para una longevidad saludable

7.

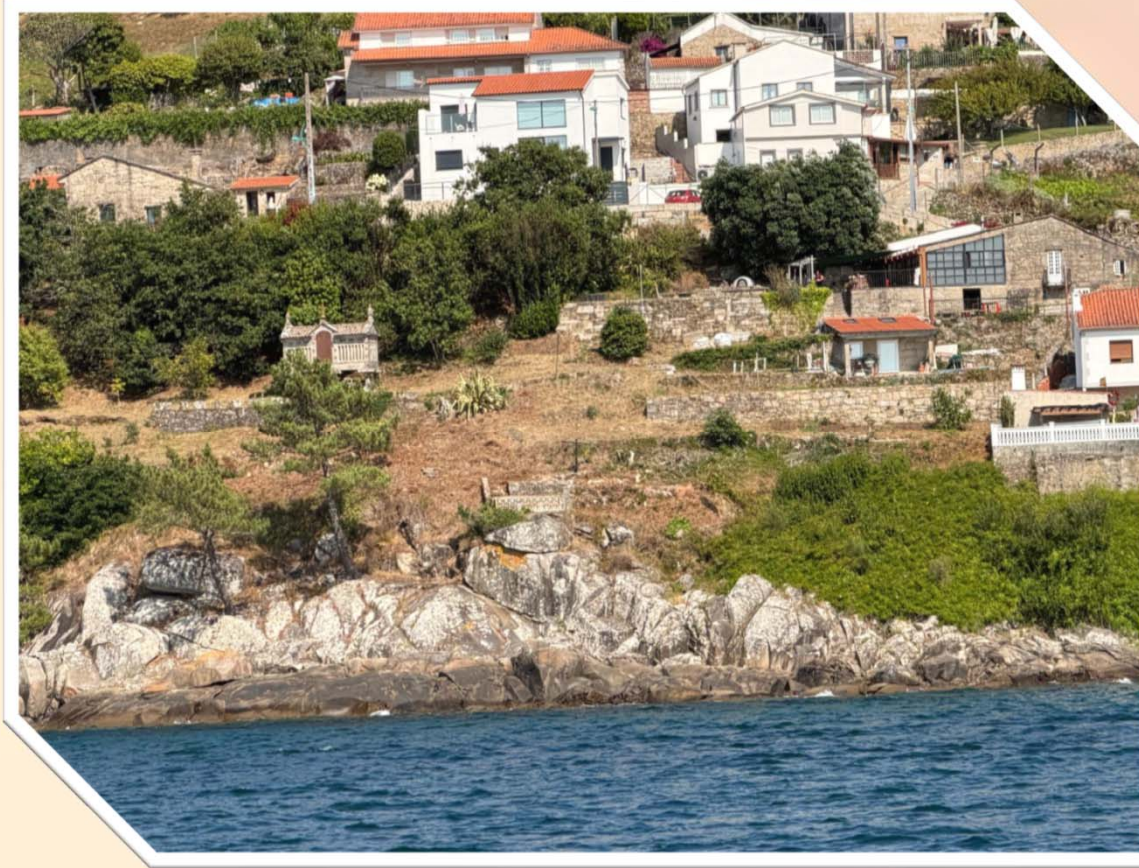
Economía. No es cuestión de que la vida se nos vaya alargando y cada día nos vaya a sorprender cómo vamos a hacerle frente, sobre todo cuando sentimos que vamos teniendo menos fuerza y menos ánimo para afrontar tareas.

Ya sabemos que la esperanza de vida se está incrementando casi linealmente (y en los 5 últimos años más que lineal) al ritmo de 2,5 meses por año. Calcula. ¿Esperas que la pensión pública resuelva tu problema? Cada vez se va a hacer más difícil ya que la tendencia es la de menos gente cotizando y más gente cobrando (más mayores viviendo más años). Se hace difícil pensar que a los 64-65 años de edad puedas dejar ya de recibir ingresos por trabajar y... seguir viviendo 30 años más. Calcula un poco o mas bien un mucho con qué ahorro cuentas, qué otro plan financiero privado puedes hacerte, cómo puedes obtener otros ingresos.

8.

Confiar. Confiar en los otros. Sin esa confianza no hay relaciones positivas. Sin esa confianza no hay amor. Actúa de forma que los otros confíen en ti. Y eso implica que seas consciente de la diversidad en los seres humanos, que legitimas a cada uno, que escuchas y reconoces y que tu hacer sea coherente, honesto y agradecido. Por fin, que confíes en ti mismo pues esa es la palanca principal que te permitirá ir superando tus miedos. Una autoconfianza reforzada por tu humildad. Gran paradoja de la vida: a mayor grandeza más disposición a mostrar tu vulnerabilidad.

8 hábitos para una longevidad saludable



Podemos decir, para terminar que la longevidad sin propósito y confianza es simple supervivencia, muchas veces una condena. Cuando sigues confiando en ti, en la vida y en ese quehacer que tira de ti, sigues viviendo y queriendo vivir.



Y ya sabes, como cada mes desde hace ya más de 20 años, mis últimos mensajes...

Las tres ideas finales de cada mes....

Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.

Si crees que esta learning letter le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

**Y AÚN EN ESTOS
TIEMPOS...ACUERDATE DE IR SIENDO
FELIZ**