

# Psicología(+)

▶ LO QUE VIVIMOS | LO QUE SENTIMOS | LO QUE QUEREMOS

Positiva

CUERPO & MENTE

# 10

**PASOS PARA  
UNA VIDA PLENA**

PODÉS SER FELIZ HASTA  
LOS 100 AÑOS

▶ **DOSSIER**

**PENSAMIENTO MÁGICO**

CÓMO PUEDE CAMBIAR TU VIDA

COMUNICACIÓN  
**VENCÉ  
LA TIMIDEZ**

MOSTRATE  
CONFIADO

VÍNCULOS  
**EL MITO  
DE LA  
FAMILIA  
IDEAL**

CLAVES PARA  
MEJORAR LAS  
RELACIONES

**ESTADOS DE**

# ANSIEDAD

¿Podemos medirlos? ¿Nos ayudan? Nuevos estudios afirman que pueden ser saludables. Te contamos cuál es el punto justo.



**Lic. Walter Riso**  
**Ser flexibles**  
Los beneficios de  
saber adaptarnos



**Lic. Beatriz Goldberg**  
**Amores reales**  
¿Lo quiero o es sólo  
dependencia?



**Dr. J. C. Kusnetzoff**  
**De padres e hijos**  
Hablemos de sexo  
con los chicos

NOVIEMBRE 2011  
▶ N°26 \$9,50



# 10 pasos para una vida plena

Agregarle vitalidad a los años es la única manera de potenciar nuestra existencia. Equilibrando la dieta con actividad física sin descuidar los afectos y los amigos, vivir 100 años es posible.



Todos queremos ser felices y estar siempre saludables. Pero con los avances científicos, la expectativa de vida es cada vez mayor y nuestros anhelos de plenitud y bienestar deben adecuarse a los nuevos desafíos que conlleva el paso del tiempo. Para eso, debemos

llevar una vida y una conducta saludables pero, ¿en qué consiste eso?

Muy lejos de las creencias vinculadas a rutinas rígidas y aburridas, la plenitud y la longevidad van ligadas a los excesos: de disfrute y de alegría. "Para vivir más y mejor tenemos que hacer cosas que

nos apasionen. Si no tenemos pasión por algo específico, hay que estar alerta a nuestro alrededor porque, quizá, no hemos mirado bien. El bienestar no está relacionado con la edad cronológica sino con la posibilidad de seguir activos y con proyectos, mantener vigentes las



*"Reír cada día, disfrutar de lo cotidiano, sorprenderse y encontrarse con amigos mantiene altos los niveles de endorfinas. Nos da libertad e independencia."*

habilidades aprendidas durante la vida, y también adquirir nuevas", explica la psicoterapeuta Susi Reich.

### Mente sana...

La clave es encontrar un verdadero balance entre el ánimo, la mente y el cuerpo. Por eso, "una alimentación saludable, la práctica de alguna actividad física adecuada a las propias posibilidades y relaciones sociales activas, generan no sólo una mejor calidad de vida desde el punto de vista físico sino también mental y fundamentalmente emocional", aconseja el Dr. en Medicina Integrativa Gabriel Carrascosa Solar. "Reír cada día, disfrutar de lo cotidiano, sorprenderse y encontrarse con amigos mantiene altos los niveles de endorfinas y, al mismo tiempo, ayuda a estimular las neuronas evitando su deterioro y dando la sensación de seguridad e independencia".

Mantenernos activos y en movimiento es esencial, ya que el cuerpo es nuestro instrumento y por eso tiene que estar afinado. Caminemos, y si es posible descalzos, con nuestros pies en contacto con la tierra, mejor aún. Las técnicas de respiración y registro corporal nos permiten conocer más íntimamente nuestro cuerpo y nuestras emociones. El yoga es una práctica excelente, pero estar conectado con uno mismo algunos minutos diariamente es más importante aún", sugiere Reich.

A su vez, los profesionales coinciden en que una vida sexualmente activa marca la diferencia si de longevidad y bienestar de cuerpo y mente hablamos: "La sexualidad

no tiene edad, pero a lo largo de la vida, nos desafía a diferentes cosas. La clave es que podamos vivirla sin prejuicios y disfrutar la felicidad de tener un cuerpo sexualmente colmado de sensaciones", asegura la sexóloga Viviana Wapñarsky.

"Es cierto que no es lo mismo cuando las arterias están algo tapadas, o las piernas no nos responden como "antes", o hay algunos achaques propios del paso del tiempo, pero el deseo, las ganas y la posibilidad de generar encuentros, de dar y recibir placer, se mantienen intactas. Eso es ser vital", reconoce la especialista.

### Renová tu día a día

No se trata de rutinas rígidas y sobrecaradas, ni de obsesionarse con la actividad física y las dietas antioxidantes. Vivir más y mejor se vincula con hacer grandes las pequeñas maravillas que nos brinda el mundo, animarnos a disfrutar de lo que hacemos con entusiasmo y no olvidarnos de nuestra intimidad ni de cuidar lo esencial: nuestro cuerpo, nuestro corazón y a quienes más queremos. Decidite a cambiar hoy, para vivir en plenitud, siempre.

### PARA NO PERDERSE

Tercera Jornada "Felicidad hasta los Cien", el sábado 20 de noviembre en la Escuela del Nuevo Siglo (Olleros 3855, Capital, organizada por la Asociación Argentina de Medicina Integrativa (AAMI). Más información en: [www.medicinaintegrativa.org.ar](http://www.medicinaintegrativa.org.ar)

### EL DECÁLOGO

1. Decile no al aislamiento. Es muy diferente estar solos que sentirnos solos y abandonados.
2. Sé un eterno aprendiz. Siempre quedan conocimientos nuevos para adquirir, así que abrí tus sentidos, tené pasión por lo que hacés y potenciá tu creatividad.
3. Explorá tu espiritualidad. Será el sostén que te permitirá no perder tus valores. Lográ un comportamiento solidario y colaborativo.
4. Mantenete activo. El movimiento físico es fundamental para una vida sana.
5. Somos lo que comemos. Como el alimento se metaboliza en todas nuestras células, tendrá efecto sobre nuestro estado anímico.
6. Trascender los dolores e impedimentos: el bienestar y la felicidad no son sólo salud y dieta sana.
7. Apostá al amor. Dejá atrás el ceño adusto. Ser afectuoso y cordial te hará vivir de manera más feliz.
8. No dejes de lado tu sexualidad. Aunque los años te resten enyusismo, no olvides que la intimidad potencia la psiquis, el cuerpo, la mente y el alma.
9. Trascendé las limitaciones. El "no puedo", o el "me duele" a veces es más mental que real.
10. ¡Llenate de color! Vestirte de negro cotidianamente puede deprimirte. Elegí la alegría.