LITORALPRESS

Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 20
Cm2: 615,4
VPE: $ 8.084.072

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

"Jubilación es muerte" dice la bióloga y académica de la UC Gloria Montenegro. Aquí, en su laboratorio.

LA VIDA COMIENZA A LOS 70

La edad dejó de ser sinónimo de desesperanza en el siglo veintiuno. Cinco chilenas dan testimonio de sus vidas y proyectos mientras caminan y trabajan con ímpetu. Es que, dicen, los 70 son los nuevos 50 en el mundo.

Por MARÍA CRISTINA JURADO

LITORALPRESS

Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 21
Cm2: 591,5
VPE: $ 7.770.125

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Drina Rendic es un motor. Fue a Harvard a sus 68 años: aprobó dos cursos en Relaciones Internacionales.

A sus 77 años, la periodista Julia Eugenia Martínez, quien trabajó gran parte de su vida entre la BBC de Londres y la Universidad Católica, acumula 130 medallas como maratonista y sigue entrenando cada fin de semana. Se convirtió en atleta a los 58 y hoy es una de las mayores exponentes del atletismo sénior en el Club de Atletas Master de la Universidad Católica.

La empresaria María Teresa Matetic, 75, preside el *family office* del Grupo Auquinco, que reúne a empresas industriales y agrícolas y, además, la Fundación Teraike, con fines sociales. Hasta 2016 se sentó en el directorio de una de las industrias más poderosas del alambre en Chile, Inchalam, y fue la única mujer en el cargo durante treinta y ocho años. Ingenieros, ejecutivos y empresarios escuchaban su voz.

La actual senadora por Valparaíso, Isabel Allende Bussi, sabe de récords. A los 69 años fue la primera presidenta del Senado en la historia republicana de Chile. Y en 2015, cuando acababa de cumplir 70, Allende asumió como la primera presidenta del Partido Socialista chileno.

La bióloga, botánica y académica de la UC Gloria Montenegro —una de las profesoras más longevas en esa casa de estudios— recuerda su extensa productividad en investigaciones, a sus 78. Este año recibió el premio del INAPI —Instituto Nacional de Propiedad Industrial— a la inventora que más patentó ideas en Chile durante 2018. Recientemente descubrió un fungicida poderoso que destruye un hongo que habita en el cuerpo humano: dice que ya hay una empresa interesada en fabricarlo comercialmente.

La ingeniera comercial de la Universidad de Portland, Oregon, Drina Rendic Espinosa, se ríe con ganas cuando recuerda cómo — cuando le faltaban dos años para cumplir sus 70— , partió a Harvard a estudiar Relacio-

En la madurez tener actitud es una regla de oro: cómo los demás te sienten, te tratan.

LITORALPRESS

Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 22
Cm2: 626,3
VPE: $ 8.227.716

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

nes Internacionales. Había pedido una embajada en el Asia Pacífico y no le resultó: quiso demostrarse a sí misma y a los demás, que, a su edad, tenía voluntad. Mientras su familia quedaba en Chile, ella se concentró en estudiar y logró aprobar dos cursos y ocho créditos. Hoy, a sus 76, trabaja en distintas causas y teje redes de financiamiento en Chile y afuera. Es presidenta del Capítulo Chileno del National Museum of Women in the Arts y preside el International Women Forum en Chile, entre otras organizaciones.

Hace veinte o treinta años difícilmente se habrían conocido casos como los anteriores en nuestro país. Profesoras, gestoras culturales, políticas, empresarias o deportistas que, pasando los setenta, estuvieran insertas en plena actividad, con múltiples proyectos y sin intención de retirarse.

Probablemente no erró una de las principales teorías psicosociales sobre el envejecimiento humano exitoso —desarrollada como Teoría de la Actividad en 1961 por Robert J. Havighurst y ampliada en 1964 por Bernice Neugarten—, cuando explicó que aquellos adultos mayores que se mantenían activos, ojalá con un trabajo que diera sentido a sus vidas, envejecerían con mejor salud, más felices y realizados. Aunque con detractores —que ponen el acento en las inequidades socioeconómicas y en el acceso a oportunidades—, la Teoría de la Actividad subraya la relación entre actividad constante y satisfacción en la vida.

La realidad de los mayores ha cambiado dramáticamente en Chile y el mundo. Los 70 son los nuevos 50, dicen muchos especialistas.

EL PODER DE LA ACTIVIDAD

Warren Sanderson, profesor de Ciencias Sociales y del Comportamiento de la Universidad Stony Brook en Nueva York, postula que la edad y sus signos se están transformando y, con ellos, la forma de medir el envejecimiento. Junto al Instituto Internacional de Sistemas Aplicados en Laxenburg, Austria, publicó un estudio que muestra los nuevos parámetros para medir la edad, entre ellos, la intensidad de un apretón de manos. Sanderson dijo al New York Times en 2014:

"La esperanza de vida ha cambiado; también las tasas de incapacidad física y salud. Todo está cambiando para los adultos de 65 y más años, no son los mismos de 1950. Pero, en el mundo, el envejecimiento se sigue midiendo como si empezara, para todos, a los 65. Eso distorsiona la visión sobre el actual proceso de envejecer e influye en las políticas públicas".

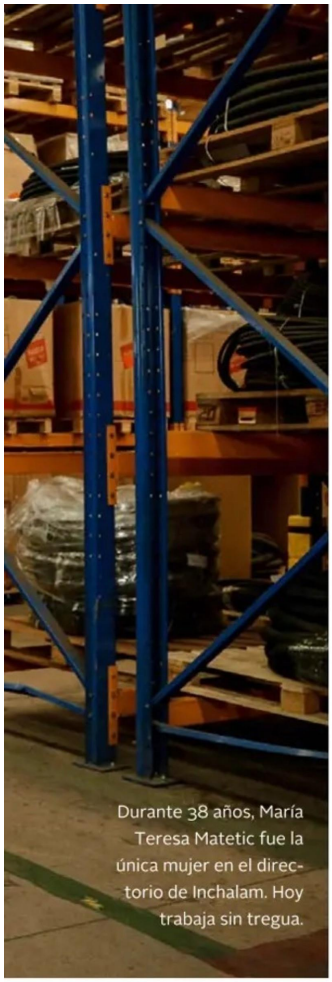
A fines de 2015 y ellas mismas frisando los 70, la educadora y experta en patología del lenguaje Jane Giddan y la profesora de Psicología y Past-President de la Asociación de Psicólogos de Alaska, Ellen Cole, amigas de toda la vida, publicaron el libro ¡70 Velas! El volumen recopiló material de un blog creado por ellas para mujeres septuagenarias. Las investigadoras estaban interesadas en conocer las vidas de quienes escribían en su blog, si trabajaban o estaban retiradas, su salud, sus dificultades y alegrías, sus formas de enfrentar su envejecimiento. En buenas cuentas, cómo era

LITORALPRESS

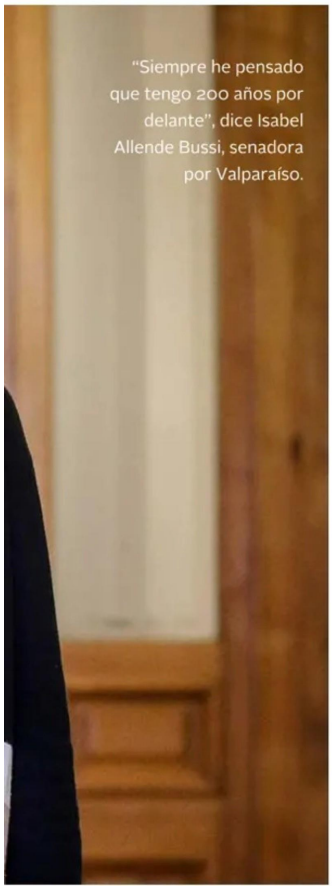
Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 23
Cm2: 609,1
VPE: $ 8.000.974

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



Durante 38 años, María Teresa Matetic fue la única mujer en el directorio de Inchalam. Hoy trabaja sin tregua.



"Siempre he pensado que tengo 200 años por delante", dice Isabel Allende Bussi, senadora por Valparaíso.

para ellas cumplir 70 años en el nuevo milenio. Explicaron al anunciar su libro en su blog:

"Estaba claro que las mujeres de hoy no vivían la vida de sus abuelas ni se sentaban en una mecedora a tejer. Pero, ¿cuál era el nuevo parámetro de normalidad? Nuestro libro describe lo que leímos en 70candles.com y lo que escuchamos en los grupos de conversación que mantuvimos con mujeres de esta edad recorriendo muchas ciudades de Estados Unidos. Y una de las cosas que aprendimos fue que, para todas, cumplir 70 no era un cumpleaños corriente: es una década importante. Todas sentimos que estamos viviendo una época emocionante, a veces atemorizadora, pero llena de oportunidades".

El libro recibió buenas críticas y fue señalado en Estados Unidos como un ejemplo de una investigación que se aparta de una mirada "triste y desoladora sobre la edad. Las autoras revelan una realidad femenina que ha aprendido a llenar sus días con alegría, emoción y una vida vibrante a esta edad", comentó el sociólogo, gerontólogo y profesor de la Universidad de Cornell, Karl Andrew Pillemer, quien también ha investigado el envejecimiento como un proceso positivo.

ENERGÍA Y ACTITUD

Y es que la medicina parece también estar probando que llegar a los 70 años ya no es símbolo obligatorio de envejecimiento negativo, atrás han ido quedando los sentimientos de inutilidad y tristeza que sentían muchas mujeres. Así lo establece la médico geriatra Carolina Paz, directora de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile y especialista del Hospital Hernán Henríquez de Temuco, quien visualiza las causas, de acuerdo a su experiencia:

— La respuesta cardíaca de las personas mayores ante situaciones emocionantes es menor y experimentan menos emociones negativas. Cuando las experimentan, lo hacen con menos intensidad y atienden más a la información emocional, especialmente si es gratificante. También tienen mayor estabilidad emocional.

Según esta doctora, esta madurez asociada al envejecimiento se explica por la experiencia acumulada durante la vida, lo que ayuda a controlar las emociones. "Por su parte, la Teoría de la Selectividad Socioemocional (desarrollada por la académica de Stanford, Laura Carstensen, en 1993) postula que con el envejecimiento se produce un cambio motivacional, por el cual las personas, cuando envejecen, sitúan en el primer lugar de la jerarquía de metas la extracción de significado y la optimización de su experiencia emocional".

Esta hipótesis, dice la geriatra, explica el fenómeno de la paradoja del bienestar en la vejez hoy, según la cuál, a pesar del incremento de eventos vitales negativos (enfermedades, pérdidas afectivas, etc.), los adultos mayores mantienen el bienestar subjetivo. Eso refuerza la resiliencia y mantiene la autovalencia.

Que las mujeres buscan el sentido en las actividades que eligen a los 70 años y más, según dice Carolina Paz, es una realidad que sus discursos prueban. En una época de la vida en que los ingresos bajan —las jubilaciones son magras y es común la precarización del trabajo— las chilenas rescatan seguirse realizando profesionalmente y aportar a la sociedad. Para esta tarea se subraya la importancia de la actitud personal. Tener actitud, remarcan, es una regla de oro: cómo los demás te sienten, te tratan. Lo ilustra Drina Rendic al recordar su pasada por Harvard y su trabajo diario hoy:

—A esta edad empiezas a interactuar con gente que conoces, que en mi caso es harta porque las organizaciones con que trabajo son muchas. Y hay personas de la edad mía y ¡mucha gente joven! Pero yo no veo que me vean distinta, no me siento distinta. ¡No me tratan con respeto ni 'señora Drina', ni me pescan del codo para que yo salga de la pieza! Me ven como ellos. Yo ando cargando mi bolso, el computador. Nadie me dice '¿Te ayudo con el computador?'.

—¿Tiene que ver con la actitud?

—Mucho con eso. Y no sentirte distinta. Me da risa cuando alguien dice 'A mi edad... perdonen, yo tengo más experiencia que ustedes'. ¡No pues! Tú opinas y ellos sabrán si tu consejo les gusta o no. Tú tienes que tratar a la gente como si fueran tus pares. Porque son tus pares. Yo sé más que ellos en algún campo y ellos saben más de tecnología que yo. Puedo interactuar con personas de diferentes edades y rubros, en diferentes directorios. Si tú vas a hacer sentir a los otros que tienes carencias, por supuesto que te van a mirar como alguien con carencias.

> En su charla Ted de 2012, Jane Fonda recuerda que la extensión de la vida es un *tercer acto* a enfrentar con alegría.

La bióloga y profesora titular de Agronomía en la UC, Gloria Montenegro, es miembro del jurado del Premio Internacional 'Mujer en la Ciencia', de L'Oréal-Unesco, que ganó hace 21 años. Concuerda con Rendric en que la actitud es fundamental para verse y sentirse energética. Agrega otra de las características que el libro 70Velas! de Jane Giddan y Ellen Cole reconoce como importante debutando en los 70: estar atenta a las oportunidades. Gloria Montenegro explica:

—Viniendo de una generación de mujeres a quienes nos costó salir adelante en el ambiente científico, en mi época predominaban los hombres. Eso te va desarrollando una resiliencia. Y un tratar de sobrevivir a como dé lugar. Siempre les digo a mis alumnos, especialmente a los de posgrado: "Tomen todas las oportunidades que la vida les va dando". Y es lo que yo he hecho. A veces me invitan a una conferencia y mucha gente diría 'que lata'. Pero yo digo: voy. Porque si uno no va, ¡va otra persona! Y se va viendo si eres capaz de innovar, de presentar cosas nuevas. Creo que eso es fundamental: no quedarte en el *statu quo*, no quedarte en el confort.

La periodista y maratonista Julia Eugenia Martínez pone el acento en otra característica de estas septuage-

LITORALPRESS

Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 24
Cm2: 630,9
VPE: $ 8.287.810

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Julia Eugenia Martínez, maratonista y periodista, empieza a trabajar a las 6 de la mañana.

narias: saben manejar su energía y la impulsan. En su caso, ella la extrae de la continua e intensa actividad física que le permitió empezar a competir en maratones en Chile cuando tenía 58 años. Pero no solo a eso: está muy atenta a vivir con dinamismo.

—Yo trabajo más que tiempo completo, empiezo a las 6 de la mañana a contestar los *emails*. Manejo muy poco, vengo a la universidad todos los días, tenga o no qué hacer, me obligo a salir de mi casa y venir a la universidad. Aquí me encuentro con mis colegas, aquí salen ideas, aquí salen necesidades. Yo estoy para servir a los demás. Ese es mi norte: aportar y servir.

Martínez camina solo con zapatillas para evitar caídas cuando sube y baja escaleras y toma el metro diariamente, para lo cual debe recorrer varias cuadras desde su casa, ida y vuelta. Fue durante una década periodista de una radio de la BBC en Londres y era *free lance*. Hoy tiene dos pensiones: la chilena y una inglesa. Dedica todo su tiempo a la U.C., encabeza y organiza muchas actividades, sobre todo en relación al deporte.

Es un motor abierto a las ideas.

—¿Y sabes por qué? ¡Porque no tengo miedo! Y eso se lo debo a mis padres. No tengo miedo de nada. Absolutamente de nada. Ni de que me asalten ni de tener algo: no voy al médico. No tengo miedo de estar enferma, estoy bien. ¡No me hago ni un chequeo ni nada! El no tener miedo es la mejor herencia. Mi infancia fue una infancia muy de 'tú puedes hacerlo todo'.

Según la Escuela de Negocios McDonough de la Universidad de Georgetown en Washington, existirían actualmente en el mundo casi mil millones de personas sobre los 60 años, más del doble que en 1980. Para 2050 —reporta su revista de negocios— habrá dos billones de adultos mayores. Según el INE y el Censo 2017, en Chile había a ese año más de 2 millones 800 mil personas mayor de 60, 16,2% de los habitantes del país.

Por eso, el fundador de la Iniciativa de Emprendimiento Social Global de McDonough, Bill Novelli, remarca la importancia de que el mercado y la industria pongan sus ojos en este grupo etario, dice esta revista:

—El sueño clásico de jubilarse a los 65 y pasar los años dorados viajando y jugando golf ya no existe. Es necesario que pongamos la palabra jubilación entre comillas, porque ya nadie sabe cuál es su significado hoy.

El académico cita una encuesta Gallup de 2017 que reveló que un 74% de los empleados estadounidenses planeaba seguir trabajando después de su edad de retiro, por razones económicas o simple deseo de estar vigente.

"JUBILACIÓN ES MUERTE"

Los investigadores del envejecimiento hablan de *"ageism"* para referirse a la mirada prejuiciosa de la sociedad en torno a la edad. El término fue creado en 1969 por el gerontólogo y psiquiatra de Columbia, Robert Neil Butler, quien puso el acento en la discriminación contra la tercera edad.

Las mujeres de hoy dan la pelea. Y hay razones.

Y es que, dicen las científicas y autoras del libro ¡70Velas!, Jane Giddan y Ellen Cole, la de los 70 años se aprecia como la primera generación en que un número masivo de profesionales definió su vida a través del trabajo. Por eso, el concepto de jubilarse —no en el sentido económico, sino de dejar de trabajar formalmente—, representa una desafío para muchas. Ellas lo enfrentan con la sensación de tener mucho tiempo por delante.

Jane Fonda lo recordó en su charla Ted sobre la tercera edad en 2012: "Ha habido muchas revoluciones en el último siglo, pero ninguna tan significativa como la revolución de la longevidad. Estamos viviendo 34 años promedio más que nuestros abuelos y por nuestra cultura aun vivimos en un antiguo paradigma". La actriz da cuenta de su propia investigación sobre el tema: "La mayoría de quienes ya pasamos los 50 somos menos estresados, hostiles y ansiosos. Y ciertos estudios dicen que somos más felices". Para Fonda, la extensión de la vida es un *tercer acto* que debe enfrentarse con alegría.

La senadora por Valparaíso Isabel Allende Bussi, hija del expresidente Salvador Allende, no siente sus años. Dice que su contacto con la gente en la calle la revitaliza diariamente. Vive entre Valparaíso y Santiago y solo descansa los fines de semana, cuando se va a su parcela con amigas. Allá se relaja, con silencio y jugando *scrabble*.

—Estos 70 ni los siento. Siempre he pensado que tengo como 200 años por delante. Siento que tengo toda la energía del mundo y exagero. Yo sé que hago demasiadas cosas: viajes, responsabilidades, temas internacionales, nacionales, partidarios. Simplemente tengo la energía. Yo creo que algo de ahí saqué de mi padre.

Agrega:

—Hoy estamos viviendo mucho más. Cuando tú hablas

"La esperanza de vida y las tasas de incapacidad han cambiado para los adultos de 65 y más, dice Warren Sanderson, académico de Stony Brook.

LITORALPRESS

Fecha: 08-10-2019
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Actualidad
Título: **LA VIDA COMIENZA A LOS 70**

Pág. : 25
Cm2: 261,6
VPE: $ 3.436.486

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

de una mujer de 70 años, está en la flor de todas sus posibilidades. Pero hago una distinción. Hay personas vulnerables que han tenido una vida muy difícil, gente que ha trabajado toda su vida ocho horas con más de dos horas de movilización ida y vuelta, está muy cansada y yo entiendo. Yo no me jubilaría por ningún motivo, porque siento que estoy en plena posibilidad de entregar.

La misma visión conserva la bióloga Gloria Montenegro, quien llegó a la UC a principios de los años 70.

—Me siento intelectualmente, no más sabia, sino más formada. Intelectualmente mejor que antes. ¡De todas maneras! Creo que es un error pensar que por la edad hay que minimizar a la gente. Creo que si uno sigue lúcido y trabajando, tienen que mantenerte.

—¿Qué es la jubilación para usted?

—Muerte. Jubilarte, no en el sentido de jubilarte por la Caja, sino de irte a la casa, es morir en unos pocos años. Porque no tienes el contacto intelectual que tienes en cualquier trabajo. Yo estoy en contra de que la edad te tiene que mandar a la casa.

Casi todas comparten la utilidad de "arremangarse" en la vida para emprender cualquier tarea necesaria, a la edad que sea. En el caso de la maratonista Julia Eugenia Martínez: "Yo hago lo que haya que hacer. Desde pegar pósters hasta ayudar a los estudiantes. No se me cae ningún anillo".

Estas mujeres arman proyectos cada día, visualizan un horizonte de vida.

En el caso de María Teresa Matetic, entrega mucho de su tiempo y recursos a la Fundación Teraike, dedicada a proyectos sociales de educación y arte. Es donde encuentra el mayor sentido de sus días:

—Sigo trabajando porque creo que todavía aporto. Si Dios me tiene viva —yo tuve dos veces cáncer— por algo será. No es para que me quede viendo telenovelas en la casa.

Isabel Allende Bussi terminará su período senatorial a los 81 años.

—Pero voy a seguir trabajando en la Fundación Salvador Allende porque siempre habrá desafíos. Por ahora estoy en la Comisión de Recursos Hídricos, en la de Igualdad de Género y en la de Medio Ambiente.

Y la ingeniera comercial Drina Rendic tiene un sueño:

—Contribuir hasta morir es mi lema, porque creo que la contribución es lo que te mantiene sana de mente y con habilidad cognitiva desarrollada. Yo quisiera formar una Bolsa no de trabajo, sino de contribución. Con mi energía y el *expertise* de alguien que sepa de tecnología, podríamos formar una Bolsa donde los jubilados puedan contribuir con sus conocimientos y las organizaciones puedan acudir por servicios.

Julia Eugenia Martínez se prepara para su próxima maratón en abril de 2020 donde intentará que se apruebe la categoría 75+. También puso su energía en una reciente caminata en el Campus San Joaquín para mayores de 60, respaldada por la Universidad Católica y el Ministerio del Deporte.

—Yo me niego a jubilarme. No me voy a jubilar nunca, me voy a morir trabajando, en lo que llegue. (...) También he estado dedicada a conseguir auspicios y a organizar la caminata.

Y a la bióloga Gloria Montenegro le faltan horas en su laboratorio.

—Sigo siendo la profesora que más publica. Tengo estudiantes de doctorado y magíster: los cabros me eligen, ¡todavía a esta edad!, y un grupo de investigación con agrónomos y biólogos. ¡Yo no me relajo! ■