

=====

**BOLETIN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO**

<http://healthandage.com>

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

julio - agosto, 2009

=====

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen,  
dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por la Web-based Health Education Foundation (Fundación de la educación para la salud basado en Internet) y el Instituto Taos (Taos Institute)

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"  
Wall Street Journal

**Número 44**

=====

- COMENTARIO: Estar relacionado: la llave al buen envejecimiento
  - INVESTIGACIÓN: Envejecimiento e idealismo  
Un mejor sistema de trabajo para las personas mayores
  - EN LAS NOTICIAS:
    - Morir bien, como lo hacen las monjas
    - La última misión de las "Ancianos"
    - Tai Chi: una nueva ruta al equilibrio
    - Cambiando "deberías" por "podrías"
  - LIBROS Y RECURSOS DE LA WEB DE INTERÉS:
    - El techo del amor
  - RESPONDEN LOS LECTORES
  - INVITACIÓN ABIERTA
  - Información para los lectores
- =====

\*\*\* COMENTARIO: Estar relacionado: la llave al buen envejecimiento \*\*\*

Un énfasis constante en este boletín está puesto en la significación de las relaciones en el proceso del envejecimiento. Es así, en parte, porque es dentro de las relaciones que se crea la misma idea del "envejecimiento", junto con el valor que ponemos en "ser más viejos". De hecho, ha sido una finalidad primaria de este boletín substituir el concepto común del envejecimiento como una "declinación" por una visión del mismo como un período de enriquecimiento sin par. Si el concepto del envejecimiento es una construcción social, ¿por qué no construirla de una manera vitalizante y atractiva, en vez de enajenante y depresiva? A través de los años, las propuestas del boletín han acentuado largamente la importancia de las buenas relaciones para estimular el interés y la actividad, engendrando alegría, proporcionando ayuda y manteniendo la salud.

Es en este contexto que deseo compartir la noticia de la publicación de mi último libro, RELATIONAL BEING, BEYOND SELF AND COMMUNITY (ESTAR RELACIONADO, MÁS ALLÁ DE UNO MISMO Y DE LA COMUNIDAD), editado por el servicio de prensa de la Universidad de Oxford, en 2009. En este trabajo describo cómo la gente en sus relaciones crea concepciones de la realidad, de la racionalidad y del valor. De hecho, puede decirse que todo lo que sostenemos como importante y significativo en la vida crece desde la relación. En este sentido,

no son los individuos independientes los que se unen para formar relaciones, sino que es por fuera del proceso relacional que deriva la verdadera idea de individuos independientes. El lector interesado también descubrirá cómo todos nuestros procesos psicológicos - pensar, sentir, desear, recordar y demás - no están tanto “en la cabeza” sino que están entre nosotros. Amplió estas ideas, también, al tratar cuestiones de moralidad y de espiritualidad. Lo más importante es que intento encajar estas ideas en nuestras prácticas diarias. El libro está lleno de ideas, pero es la calidad de nuestras vidas diarias en conjunto las que cuentan en última instancia para mí. Lo escribí para un público en general, así que mi esperanza es que los lectores que desean explorar este terreno de la relación en forma más completa, lo encuentren como un compañero gratificante.

Kenneth Gergen

---

\*\*\* INVESTIGACIÓN: Envejecimiento e idealismo \*\*\*

A menudo se dice que al envejecer la gente se vuelve menos idealista y más escéptica sobre el mundo. Ha atestiguado tanta intolerancia, avaricia y mentira en su vida, y ha visto así fallar a muchos movimientos esperanzados, que sus grandes esperanzas para la humanidad se hallan agotadas. Poco puede hacerse; no hay qué intentar. Y, por supuesto, con esta actitud su sentido de bienestar disminuye. Con la edad, uno se vuelve irritable. Pero esta opinión común, ¿es exacta?

Esta investigación viene a explorar lo que se dio en llamar “Creencias en la Benevolencia del Mundo”, es decir, creencias en un mundo bueno y abundante, en qué medida fueron cambiando en el curso de su vida. Una gran muestra de personas contestó a preguntas, por medio de Internet, sobre sus creencias en la benevolencia. Además de estas preguntas, se obtuvo información demográfica sobre género, edad, raza, pertenencia étnica, educación e ingresos. La gente clasificó también su salud mental a lo largo de su vida, los acontecimientos negativos más recientes en sus vidas, y cuestiones sobre su satisfacción con la vida. Los resultados del estudio fueron reveladores.

En primer lugar, los investigadores encontraron que las creencias en la benevolencia no disminuyeron en el transcurso de la vida. Por el contrario, aumentaron. En segundo lugar, y más de esperar, había una relación positiva entre estas creencias y las sensaciones de satisfacción con la vida. Mirar las partes positivas parece ser una tendencia general. De manera interesante, los sentimientos de caridad eran más elevados entre las personas que habían perdido a sus compañeros en el pasado distante, en comparación con los que lo habían hecho recientemente.

¿Esto significa que las experiencias negativas de la vida simplemente decaen al colocarse en la perspectiva del envejecimiento? No exactamente. Los que se hallaban en las categorías económicas inferiores o en status de grupos minoritarios, mostraron índices más bajos en su creencia en la benevolencia. Sin embargo, es interesante preguntar, en este caso, si ingresar a la “tercera edad” no puede ser acompañado por una revitalización del idealismo. Con el advenimiento de los nietos puede reavivarse la esperanza; al disponer de tiempo para asociarse a causas dignas, uno ve la posibilidad para el cambio. No es accidental que la gente de edad, generalmente, es más probable que concurra a votar que sus contrapartes más jóvenes; ven de nuevo la posibilidad de crear un mejor futuro.

De: World Benevolence Beliefs and Well-Being Across the Life Span (Las creencias en la benevolencia del mundo, y el bienestar a través de la vida), por Michael Poulin y Roxane Cohen Silver. Psicología y envejecimiento, 2008, 23, 13-23.

\*\*\* INVESTIGACIÓN: Mejores diseños de trabajo para las personas mayores \*\*\*

Numerosas organizaciones temen perder a sus trabajadores más experimentados y confiables. Otras encuentran que están cada vez más confiadas en la gente mayor para completar las vacantes en su fuerza de trabajo. Al mismo tiempo, muchas personas mayores se hallan entre los deseos de retirarse del trabajo y, simultáneamente, de continuar en el mismo. Unos investigadores alemanes abordaron la cuestión de qué condiciones animan a esos trabajadores a permanecer en sus tareas. Para ello, estudiaron a 176 empleados, de edades entre los 19 y los 60 años, que trabajaban en ocupaciones diversas. Encontraron que la mayoría de los trabajadores más veteranos no tienen una visión optimista de cómo será su vida laboral en el futuro. Ven que las potencialidades en su trabajo se van estrechando. Sin embargo, también hay muchos trabajadores que miran hacia adelante con entusiasmo, continuando con su trabajo. Según lo hallado por los investigadores, esto es especialmente verdadero cuando el trabajo es altamente complejo y las oportunidades para tomar decisiones son amplias. Hay un sentido de estimulante animación del crecimiento y del logro, que puede acompañar al trabajo en tareas complejas en las cuales sus decisiones son cruciales para el éxito. Cualquier ansioso jugador de ajedrez o de golf conoce esto muy bien.

Los investigadores recomiendan el “aumento del grado de complejidad y de control proveyendo a los trabajadores de más posibilidades para tomar decisiones, programar tareas, y elegir sus métodos de hacer el trabajo...”

De: Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective (El tiempo restante y las oportunidades en el trabajo: las relaciones entre la edad, las características del trabajo y la perspectiva del tiempo ocupacional en el futuro), por Hannes Zacher y Michael Frese, *Psicología y envejecimiento*, 24, 487-493.

\*\*\* EN LAS NOTICIAS \*\*\*

\* Morir bien, como lo hacen las monjas

En el medio de discusiones sobre las políticas del cuidado médico, especialmente en lo referente a la gente mayor, encontramos esta historia provocativa y, a la vez, estimulante. Como ha dicho Laura L. Carstenson, Directora del Centro sobre longevidad en la Universidad de Stanford, “Cada vez que le hablo a un grupo sobre la necesidad de mejorar el proceso de la muerte, alguien levanta su mano y dice: ‘Usted está hablando de la matanza de las personas mayores’. Pero nadie acusaría a las monjas católicas de eso. Podrían ser un faro luminoso en cuanto a hablar de la muerte sin convertirlo en un modo de ver blanco o negro: o hacemos lo imposible para mantener viva a la persona o la dejamos morir en la vereda”.

Esta historia describe las maneras en las cuales un convento católico se ha orientado a las necesidades de las monjas ancianas, especialmente de aquellas cercanas a la muerte. Es una historia acerca de la elección, el cuidado y la inclusión.

Los cuidados primarios en el convento son proporcionados por el Dr. Robert C. McCann, un geriatra de la Universidad de Rochester, quien describe así a sus pacientes: “Tienen las mejores muertes que cualquiera que yo haya visto”. ¿Cuáles son algunos de los secretos de su muerte positiva? El Dr. McCann tiene tiempo de hablar con cada una sobre sus necesidades y sus deseos. Esto puede significar elegir intervenciones activas en un proceso de enfermedad,

o poco o nada de procedimientos extraordinarios. A menudo, mejorar el cuidado significa reducir enormemente el uso prescriptivo de una droga. Esta liberación del uso de las drogas aumenta en muchos casos la calidad de vida, pues desaparecen los efectos secundarios indeseados. Lo más importante para las pacientes es asegurarles que las rodea una comunidad de cuidado mientras ellas encuentran sus propias muertes.

En la nueva casa que construyeron las hermanas, la mayoría de ellas vive en unidades independientes, pero cuarenta lo hacen en el ala de cuidados. La capilla, los comedores y la biblioteca se hallan en un espacio central disponible para todas, de modo que no haya aislamiento de las que necesitan contacto y cuidado. Consecuentemente, ninguna se siente abandonada o sola. El Dr. McCann también cree que la fe de las hermanas en la religión es también parte importante de sus buenas muertes. “Hay menos dolor, menos depresión” entre ellas, y utilizan solamente cerca de un tercio del narcótico dado a los pacientes hospitalizados. La muerte en el hospital puede ser “impersonal y de un costo elevadísimo”. Ninguna de las hermanas muere allí. “No dejamos que la persona se vaya sola en su último viaje”, dijo la hermana de la orden, Marie Kellner.

¿Qué es lo que conduce a un acertado envejecimiento y a una buena muerte? Una red social fuerte, un estímulo intelectual, una participación continua en la vida, la creencia espiritual, además del cuidado médico guiado por los principios de menos-es-más de los cuidados paliativos y de hospedaje.

De: “With faith and friends, convent offers a model for end of life (Con la fe y con los amigos, el convento ofrece un modelo para el final de la vida)”, por Jane Gross. New York Times, 9 de julio de 2009, A1, A18.

#### \* LA ÚLTIMA MISIÓN DE LOS “ANCIANOS”

Los “Ancianos” son los estadistas de edad avanzada de ambos géneros reunidos por el anterior presidente sudafricano, Nelson Mandela; el grupo ofrece su influencia y experiencia para apoyar la construcción de la paz, ayudar a encauzar las causas más relevantes del sufrimiento humano y promover los intereses en común de la humanidad. Han decidido hacer un llamado de atención particular a la responsabilidad de los líderes religiosos y tradicionales para que aseguren la igualdad y los derechos humanos, y han publicado recientemente un informe que declara: “Es inaceptable la justificación de la discriminación contra las mujeres y las muchachas por razones de religión o tradición, como si fuera prescripta por una Autoridad Superior”.

Los Ancianos están invitando a todos los líderes a desafiar y a cambiar las enseñanzas y las prácticas dañinas, no importa cómo se hayan arraigado, que justifican la discriminación contra las mujeres. Para dar un ejemplo, el ex presidente Jimmy Carter, un Anciano, se ha retirado recientemente de la Convención Bautista Meridional como protesta porque en él afirmaron que Eva fue creada como segunda de Adán y responsable del pecado original, ordenando que las mujeres deben estar “subordinadas” a sus maridos y con prohibición de servir como diáconos, pastores o capellanes en el servicio militar. Dijo Carter: “Pedimos... que los líderes de todas las religiones tengan el valor de reconocer y de acentuar los mensajes positivos de dignidad y de igualdad que comparten todas las confesiones religiosas más importantes del mundo”. Dado que las ancianas han sufrido desde hace mucho tiempo y, a veces, los más severos dolores de la discriminación, de la explotación, de la violencia y de la privación, este llamado es especialmente significativo para nuestros lectores. Y como líderes influyentes dentro de sus propias instituciones religiosas, la gente de edad avanzada puede tener una voz vibrante para abordar estas cuestiones dentro de sus comunidades de fe.

De: National Institute for Literacy, Diversity and Literacy mailing list (Instituto nacional para la Alfabetización, lista de correos de la Diversidad y la Alfabetización). [Diversity@nifl.gov](mailto:Diversity@nifl.gov)

**\* TAI CHI: UNA NUEVA RUTA AL EQUILIBRIO**

Tai Chi, una forma de artes marciales chinas, implica movimientos lentos, rítmicos, circulares, fluidos y de bajo impacto. Denominada, a menudo, “la meditación móvil”, Tai Chi ayuda a desarrollar el equilibrio y un sentido de tranquilidad. Las investigaciones realizadas por la Universidad de Illinois, Chicago, encontraron que las personas que aprendieron Tai Chi después de tener un ataque apoplético mostraron mejoras significativas cuando fueron probadas en su capacidad de mantener el equilibrio, mientras cambiaban de lado las pesas o cargas que portaban, se inclinaban hacia diversas direcciones, y se mantenían de pie en un vehículo móvil, tal como un autobús. Los beneficios del Tai Chi fueron evidentes después de sólo seis semanas de entrenamiento con un terapeuta físico en clases semanales y de practicar a solas en el hogar.

Además de los beneficios de mejorar el equilibrio, el Tai Chi también acreditó una mejora de la circulación, la flexibilidad, la postura, la presión arterial y el ritmo cardíaco, así como el alivio del dolor y las limitaciones de las articulaciones. También es simple y divertido, sin importar la condición física y la edad. Compruebe si se dictan clases en los centros comunitarios, la Asociación Cristiana de Jóvenes o en los health clubs. Youtube tiene cortometrajes que ilustran esta práctica llena de gracia.

De: Better Balance with Tai Chi (Un mejor equilibrio con Tai Chi), por Michael O'Shea. Parade, 3 de mayo de 2009, página 13.

**\* CAMBIANDO “DEBERÍAS” POR “PODRÍAS”**

Según Carol Wiseman, de Whidbey Island, Washington, quien está a mediados de sus 60s, hay mucho para ganar cuando dejamos caer la mochila que llevamos a menudo desde la adolescencia. Desde su visión, en ella residían todas “las reglas del santurrón” (N.del T.: “goodie good” rules”, en el original) que había adquirido durante los años de su crecimiento, en los 50s. Resolvió, sin embargo, substituir sus “deberías” por “podrías.” El resultado fue la apertura a una vida más creativa y más alegre. “Mi cerebro no siguió estando obstaculizado por un código, y el espacio libre creó un vacío que aspiró a nuevas oportunidades de crecer”. Entre las cosas que abandonó estuvieron: lucir perfecta para los demás, usar “zapatos para la tortura” y preocuparse por lo que piensan los vecinos. “No soy más cortés a enésimo grado y he dejado de tomar las cosas en forma tan personal”. También ha comenzado a bailar swing otra vez, algo que dejó de hacer después de la universidad. Está, otra vez, ágil como nunca, e, incluso, se ha atrevido a invitar a bailar a personas extrañas.

De: About Freedom (Acerca de la libertad), por Carol Wiseman, boletín de la AARP (N.del T.: siglas de la American Association for Retired People o Asociación Norteamericana de Jubilados), julio-agosto de 2009, 32.

**\* HELADO Y SORBETES: OPCIONES SANAS PARA EL VERANO**

Para ayudar a tomar decisiones saludables entre los deleites del verano, el jurado clasificó a los siguientes placeres congelados como “los placeres norteamericanos más sanos”, al contar las calorías y observar los tipos de ingredientes usados. El “Sorbete de Mango Libre

de Grasa”, de Haagen-Dazs, una mezcla de jugosos mangos tropicales, con 120 calorías, fue el supremo. Detrás vinieron el “Yogurt Congelado de Frambuesa Negra Batida, con bajo contenido de grasa” y el “Helado de Fresa”, de Ben & Jerry, fabricados con bayas naturales, con 140 y 170 calorías, respectivamente. Para un deleite de chocolate, fue elegido el “Helado de Brownie Aloha Light” (160 calorías), de Baskin-Robbins y, finalmente, completó la lista el “Sorbete de Arándanos, Libre de Grasa” (100 calorías), de Haagen-Dazs”. Los conos de torta son, lejos, los más bajos en calorías (17). ¡A lamer sin cesar!

De: American’s Healthiest Frozen Scoops (Las cucharadas congeladas más sanas de Norteamérica), *La Salud*, julio/agosto de 2009, 174.

\*\*\* LIBROS Y RECURSOS DE LA WEB DE INTERÉS \*\*\*

Crítica de Mary Gergen del libro: *The Love Ceiling (El Techo del Amor)*, de Jean Davies Okimoto. 2009. Burton, Washington: Ediciones Endicott & Hugh. \$15.

Este libro nos fue enviado por los editores para considerar su reseña en este boletín. Lo leí este verano, y encontré una novela inusual, intrigante y absorbente. La protagonista principal es una mujer de 64 años, que está luchando con cuestiones relacionadas con su enajenación causada por su mundialmente famoso padre, así como implicaciones complejas con su marido y sus hijos. Sólo con su nieto existe una alegría sin límites. La fuerza principal de la novela, sin embargo, se centra en su deseo intenso y ambiguo de llegar a ser una artista, a pesar del hecho de que su padre, un famoso pintor, ha desacreditado sus talentos artísticos desde la niñez. La novela se ocupa de la pregunta histórica que las mujeres, especialmente, parecen hacer: ¿Cómo puedo permitirme hacer algo que se aparta de los deberes y los deseos de la familia? “Hay un techo de cristal para las mujeres, y está hecho por la gente que amamos”. La Guía del Lector, al final del libro, está preparada para facilitar los debates de los clubes literarios.

El director de cine Charles Nicholas ha creado una nueva versión de un programa guía: “Elderquest II: Four Programs on Gender and Aging (Investigación de los ancianos II: cuatro programas sobre género y envejecimiento)”. La primera guía, “The Elderquest in Today’s Movies and Novels (Investigación sobre los ancianos en las películas y novelas de hoy)”, fue financiada por National Endowment for the Humanities (Fundación Nacional para las Humanidades). La segunda versión incluye proyecciones y debates de las películas que ofrecen narrativas positivas para la vida en los años postreros.

Para averiguar detalles de cómo comprar una versión del programa en CD, contactar a Charles Nicholas al (978) 526-9228. Para leer más sobre Elderquest, visitar: <http://msg1svc.net/cqmx/190752/63/17840/7237/0/S/fvnf.pdf>

Para localizar las oportunidades para personas voluntarias, ver: [www.aarp.org/makeadifference](http://www.aarp.org/makeadifference)

[www.serve.gov](http://www.serve.gov)

\*\*\* RESPONDEN LOS LECTORES \*\*\*

David Updegraff nos escribe:

Me complace invitarles a que visiten mi nuevo blog: "70 and Beyond (Los 70 años y más allá)", a través del cual exploraré lo que significa (para mí, por supuesto) pasar los 70 años y experimentar el siguiente capítulo. <http://70andbeyond.wordpress.com/>  
¡Coméntelo libremente!

Recibimos un correo electrónico de Nancy Gray-Hemstock ([nancygrayhemstock@shaw.ca](mailto:nancygrayhemstock@shaw.ca)) que describe una conferencia, Peaceful Passages: Making Death a Part of Life (Transiciones serenas: haciendo de la muerte una parte de la vida), un taller de tres días de duración patrocinado por The Sage-ing Guild & The Southeastern Region of the guild (N.del T.: La Sage-ing Guild es una organización de redes de profesionales capacitados en el Sage-ing, filosofía del Rabino Zalman Schachter-Shalomi; Sage-ing es una palabra formada a partir de age-ing, es decir, del envejecimiento a la incorporación de la sabiduría) que se llevará a cabo del 23 al 25 de octubre de 2009 en Altamonte Springs, Florida. Ofrece conceptos valiosos y herramientas psico-espirituales para hacer frente a las necesidades y a las mediaciones con la gente que está muriendo, los miembros de la familia, los cuidadores espirituales, los líderes del Sage-ing®, los voluntarios de los hospicios, y los profesionales del cuidado médico y del servicio social. Escriba, o llame a Nancy para más información al: 250-389-1448.

\*\*\* INVITACIÓN ABIERTA \*\*\*

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

\*\*\* ANUNCIOS Y PRÓXIMOS EVENTOS \*\*\*

#### TERCERA CONFERENCIA ANUAL DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

La Tercera conferencia anual del envejecimiento positivo será llevada a cabo entre el 7 y el 9 de diciembre de 2009 en la Universidad Eckerd, en St. Petersburg, Florida. Los temas de la conferencia incluyen: Las transiciones de la vida, El cuidado médico holístico, La comunidad constructiva, y La creatividad artística. Para conocer los detalles sobre la Conferencia del envejecimiento positivo y cómo participar o presentar propuestas para las sesiones del evento, visitar:

<http://msg1svc.net/cjmw/185269/60/22706/5403/0/T/rvgw.html>

UNA CELEBRACIÓN A LOS POETAS MAYORES DE 70 AÑOS: se requieren sus poemas

Tower Poetry Society (La sociedad de poesía La Torre) y el Centro McMaster para Estudios Gerontológicos están solicitando poemas escritos después de los 70 años de edad. Los poemas seleccionados serán publicados en una antología patrocinada en común. "Una Celebración a los Poetas Mayores de 70 años" será el décimo volumen de la serie Writing Down Our Years (Escribiendo sobre nuestros años) publicada por MCGS.

Puede enviarse un máximo de cuatro poemas mecanografiados. Envíe por e-mail los poemas y una biografía de 50 palabras a Ellen Ryan ([ryaneb@mcmaster.ca](mailto:ryaneb@mcmaster.ca)) o por correo a: "Celebrating Poets over 70," Tower Poetry Society, c/o McMaster University, 1280 Main St. W., Box 1021, Hamilton, Ontario L8S 1C0.

Los autores de los poemas seleccionados recibirán una copia sin cargo de la antología. La fecha de cierre es el 15 de noviembre de 2009.

=====

\*\*\* Información para los lectores \*\*\*

- Consultas y colaboraciones

Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un e-mail a Mary Gergen a [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Números anteriores

Las anteriores ediciones del boletín están archivadas en: <http://www.positiveaging.net>

- Cómo suspender su suscripción o modificar su dirección de correo electrónico

Confiamos en que usted disfrute el boletín, pero si por cualquier motivo desea dejar de recibirlo, por favor haga clic aquí:

<http://newsletter.trustly.net/public/unsubscribe.jsp?gid=600009583&uid=6079867208&mid=600099578&sig=GMLPGPKAFLGBHIM>

Para cambiar su dirección, envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

=====

Por información general: <http://www.heathandage.com>

Puede ver también las demás actividades del

Instituto Taos en: <http://www.taosinstitute.net>

=====