

=====

BOLETIN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

<http://www.healthandage.com>

www.taosinstitute.net

mayo - junio, 2010

=====

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 49 (English # 62)

=====

- COMENTARIO: Los enriquecimientos del tiempo y de la vida
  - INVESTIGACIÓN: La alegría que produce ayudar  
El entrenamiento cognitivo puede crear una diferencia
  - EN LAS NOTICIAS:
    - Los frutos de la edad: el bienestar emocional
    - Las maravillas de la música
    - El atractivo de retirarse a México
    - Despedida al Juez Stevens
  - CRÍTICA LITERARIA:
    - El envejecimiento creativo: la revisión de retirarse o no en un mundo cambiante, por Marjory Zoet Bankson
    - La espiral de las estaciones: dando la bienvenida a los regalos de los últimos años de la vida, por John G. Sullivan
  - RESPONDEN LOS LECTORES
  - INVITACIÓN ABIERTA
  - PRÓXIMOS EVENTOS
  - Información para los lectores
- =====

\*\*\* COMENTARIO \*\*\*

### **Los enriquecimientos del tiempo y de la vida**

Una máxima común, ofrecida por los sabios de muchas épocas y lugares, es que vivamos el momento, un día a la vez. Hay mucho que decir sobre este consejo, pero en nuestra opinión es demasiado limitado, dado que también existen riquezas derivadas de sumergirnos en épocas pasadas, así como al involucrarnos con energía en tiempos futuros. En efecto, la participación en las tres dimensiones del tiempo - presente, pasado, futuro – nos ofrece las más grandes riquezas. Consideremos por un momento

los límites superadores de “vivir en el presente”. A ambos nos conmovió un poema de Carl Dennis titulado “Una máxima”, publicado el 7 de junio en The New Yorker. Dennis señala que Marco Aurelio fue el primero a quien se le atribuye el precepto de “vivir cada día como si fuera el último”. Sin embargo, como el poema lo sugiere irónicamente, esto podría implicar que trabajemos de mañana por propia voluntad y le digamos adiós a los seres queridos durante el resto del día. Después de un tiempo, según el poeta, la mayoría de la gente intentaría evitarnos desesperadamente. Más bien, sugiere que nos tomemos una hora cada día para pagar nuestras cuentas, perdonar a alguien, o escribir una carta de agradecimiento o de disculpas. Concluye sugiriendo lo que uno piensa del futuro:

“No hay ninguna vergüenza en tener un boleto para un concierto siete meses antes, O, mejor todavía, dos boletos, como si usted estuviera esperando Encontrarse entonces con alguien que ama para unírsele, Dos asientos cerca del escenario, para no perderse ni una nota”.

Esta sugerencia también tiene un costado serio. Como lo divulgó una investigación ofrecida en boletines anteriores, invirtiendo en el futuro llegamos a estar más activos, comprometidos y alertas. La vida se prolonga y se anima.

Con todo, también hay incalculables riquezas derivadas de mirar hacia el pasado. Como escribió una vez el teólogo Soren Kierkegaard, “La vida solamente puede entenderse cuando la vemos hacia atrás”. Es en este proceso de recuerdo del pasado que llegamos a entender nuestras vidas. De hecho, en el movimiento de “revisión actual” de la vida se ha hablado mucho de compartir historias con otras personas a partir del pasado, de enfocar nuevamente no sólo todo lo que uno ha vivido, y las muchas aventuras y desgracias, sino también las muchas personas amadas que nos han ayudado a encontrar el significado de nuestras vidas. En suma, el mejor consejo parece ser: hay que moverse dentro de todos los registros del tiempo - presente, pasado y futuro - y extraer de ellos valiosos recursos para vivir.

Mary y Ken Gergen

\*\*\* INVESTIGACIÓN \*\*\*

### **La alegría que produce ayudar**

A través de los años, hemos divulgado una cantidad de estudios que acentúan la importancia para el propio bienestar de contar con una red de gente que nos apoya. Esta investigación le da un nuevo giro a este trabajo, al enfocarse en las personas que dan ayuda a otros, puesto que queda una gran alegría al haber suministrado algo de calor, ayuda y apoyo edificante a los demás. En general, es un buen acto a realizar. Sin embargo, esta investigación sugiere que uno también puede hacer cosas buenas para uno mismo, ya que ayudar realza las propias sensaciones de estar activos e involucrados éticamente en el mundo.

Este estudio utilizó datos de la encuesta Social Networks in Adult Life (Las redes sociales en la adultez), una muestra nacional sobre más de 600 adultos mayores. En

primer lugar, las preguntas trataron acerca de cuánta ayuda brindaron a otros (por ejemplo: cuidarlos en la enfermedad, tranquilizarles en tiempos difíciles, hablarles sobre su salud). Otras preguntas se ocuparon de su propio sentido general de bienestar (por ejemplo: si se sentían aburridos, deprimidos, orgullosos, emocionados). Los resultados indicaron que había una fuerte relación entre la cantidad de ayuda ofrecida a otros y el propio sentido de bienestar, siendo especialmente significativa para ese bienestar la cantidad de ayuda dada a los amigos y a la familia. Por supuesto, estos resultados están correlacionados, y es también bastante posible que los que se sienten en la cima del mundo estén más propensos a apoyar a los demás.

La investigación se dedicó a explorar la relación entre el bienestar y la cantidad de ayuda recibida. En general, la recepción de ayuda probó ser menos importante para el bienestar que darla, excepto cuando era recibida de un esposo o de un hermano (en forma interesante, la recepción de ayuda proveniente de niños estaba relacionada negativamente con el bienestar). Finalmente, es importante observar que dar demasiada ayuda a muchos otros también tenía sus límites. La gente donante se sentía a menudo frustrada y fatigada. Al brindar ayuda, es importante evitar el “burn out (o estrés laboral)”.

De: *Is it better to give or to receive? Social support and the well-being of older adults* (¿Es mejor dar o recibir? La ayuda social y el bienestar de los adultos mayores), por Patricia A. Thomas. *Journal of Gerontology* (El diario de la gerontología), Ciencias Sociales, 2010, 65B (3), 351-357.

### \*\*\* INVESTIGACIÓN \*\*\*

#### **El entrenamiento cognitivo puede crear una diferencia**

En los últimos años, la intervención cognitiva se ha convertido en un tema popular para el público y para los investigadores. La pregunta central es si el entrenamiento especializado puede reducir al mínimo o borrar los déficits cognitivos que se presentan a menudo. Este informe se refiere al estudio ACTIVE (*Advanced Cognitive Training in Independent and Vital Elders* - Entrenamiento cognitivo avanzado en los ancianos independientes y vitales), apoyado por *National Institute on Aging* y *The National Institute of Nursing Research* (Instituto nacional del envejecimiento e Instituto nacional de investigación de la enfermería), en el cual los ancianos emprendieron programas de entrenamiento relacionados con el aumento de las capacidades cognitivas. La cuestión era si el programa ayudaría a la gente a llevar mejores vidas más allá de las sesiones de aprendizaje.

El estudio incluyó a personas de 65 años y más, con múltiples antecedentes. Los participantes vivían en una comunidad en forma independiente, no en una institución. En conjunto, se incluyeron en el estudio a 2.800 adultos de seis sitios, con una edad promedio de 74 años. Había dos clases diferentes de grupos de entrenamiento, junto con un grupo de control sin contacto con ellos. Cada grupo de entrenamiento se reunió para 10 sesiones de 60-90 minutos, dos veces por semana. Las personas fueron

examinadas inmediatamente después del entrenamiento y también uno, dos, tres, y cinco años después.

Los resultados indicaron que el entrenamiento produjo efectos exitosos de largo plazo. Incluso, después de 10 horas de entrenamiento de capacidades, los participantes demostraron una ventaja significativa cuando se les comparaba con aquellos que no tenían ningún entrenamiento. El mismo patrón se observó para todos los grupos de entrenamiento. Los investigadores se preguntaban, sin embargo, si el entrenamiento importaba fuera del contexto de la investigación, es decir si produjo alguna diferencia en su vida cotidiana. Aunque le era difícil al total de la muestra contestar esta pregunta, alrededor de la mitad de los participantes recibió un entrenamiento de refuerzo de cuatro sesiones en el primer y tercer año del estudio. Esta gente estaba más propensa a transferir efectos en sus vidas diarias. Los que habían realizado solamente el entrenamiento introductorio, no era probable que llevaran lo aprendido a su vida cotidiana a través de los años.

Los investigadores concluyeron que "*the more the better* (cuanto más, mejor)" en términos de transferencia de habilidades desde el entrenamiento a la vida cotidiana. Las búsquedas de ocio complejas, incluyendo los videojuegos y los deportes vigorosos, son también provechosas en la prevención de la declinación cognitiva en el envejecimiento. La última esperanza es desarrollar programas de entrenamiento que pueden rehabilitar o contrarrestar varias formas de demencia.

De: *Intervening with Late-Life Cognition: Lessons from the ACTIVE study* (Una intervención para el entendimiento de los últimos años de la vida: las lecciones del estudio ACTIVE), por Michael Marsiske. Patrocinado por MindAlert, un programa conjunto de *American Society on Aging* y *The MetLife Foundation* (Sociedad norteamericana en el envejecimiento y La fundación MetLife). 2009.

## **EN LAS NOTICIAS:**

### **LOS FRUTOS DE LA EDAD: EL BIENESTAR EMOCIONAL**

Para los lectores de este boletín se está convirtiendo cada vez en más antigua la noticia de que la estabilidad y la felicidad emocionales generalmente mejoran en los años postreros. Este artículo puntualiza: "Mientras que la gente envejece se preocupa y se encoleriza menos y, aunque persista la preocupación, sin incremento desde la mediana edad, ésta se desvanece también después de los 50 años de edad". Estos resultados son parte de una encuesta telefónica de Gallup sobre 2.008 personas de una muestra representativa de casi 350.000 personas, de edades entre los 18 y los 85 años. Entre los interrogantes se encontraba una pregunta sobre cómo se sentían durante el día precedente. Los más estresados fueron los situados entre los 22 y los 25 años; la cólera decaía después de los 18 años; y la tristeza osciló: se iba arriba en los 40, bajaba en los 50 y los 60, y se volvía a elevar en la mitad de los 70. La felicidad era más alta a los 20 y al principio de los 70s. Los hombres y las mujeres tenían patrones similares, aunque las mujeres informaron algo más de estrés, preocupación y, sobre todo, tristeza. Nuevamente se observó que la gente de más edad es más eficaz en la regulación de sus emociones que los más jóvenes, y aquellos registran pocos recuerdos negativos.

"It's getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 (Mejorando todo el tiempo: la felicidad, el incremento del bienestar después de los 50), por Catalina Harmon. *Scientific American*, 17 de mayo de 2010.

### **LAS MARAVILLAS DE LA MÚSICA**

La música es el camino al corazón, dicen los poetas, y un camino importante al cerebro, según los investigadores que estudian a las personas diagnosticadas con Alzheimer. Entre las ventajas de ejecutar música se encuentran la relajación y sus características motivadoras, pero más interesante aún es la manera en la cual la música puede dejar entrever su pasado a la gente que, normalmente, tiene dificultades en recordar cosas.

Los investigadores de la Universidad de California-Davis han notado que las áreas del cerebro que mantienen los recuerdos también procesan la música y las emociones familiares. Esta parte del cerebro permanece intacta a pesar de los bloqueos en otras partes de él. Según el Dr. Petre Janata, interpretar melodías familiares puede traernos recuerdos de las épocas que están asociadas a ellas.

A un nivel más personal, la esposa de un colega que sufrió de Alzheimer durante muchos años todavía era capaz de cantar los himnos preferidos de su juventud cuando un voluntario de la iglesia venía a hacerle escuchar música en un grabador. Cantaban con las grabaciones durante períodos de una hora por vez. A pesar de estar muy discapacitada para conversar a diario, su memoria para las canciones no disminuyó. También le dio gran alegría la compañía y poder relacionarse a través de la música.

La reciente investigación sobre la memoria sugiere que la gente que tiene dificultades con la memoria de corto plazo puede conservar la experiencia emocional que acompañó un evento. Si se tiene un encuentro agradable con alguien que es diagnosticado como demente, esa persona puede olvidar que uno la visitó, pero conserva una sensación feliz por el resto del día.

De: *Your Health* (Su salud), *The Erickson Tribute*, abril de 2010, pág. 8.

Vea también: Janata, P. (2009). *The neural architecture of music-evoked autobiographical memories* (La arquitectura nerviosa de las memorias autobiográficas evocadas musicalmente). *Cerebral Cortex* (La Corteza cerebral), 19, 2579-2594.

### **EL ATRACTIVO DE RETIRARSE A MÉXICO**

Actualmente, existe una "oleada de plata" (N. del T.: en inglés "silver surge", haciendo referencia a las cabelleras grises) de los baby boomers que se mudan a México al retirarse. La mayoría de los norteamericanos que se retiran allí están viviendo en zonas costeras, y están consiguiendo hacerlo confortablemente por menos de u\$s 1.000 por mes. Las razones principales para ir: asequibilidad, calidad de vida, buen clima y proximidad a los EE. UU. Un jubilado, Doug Gray, de 60 años, ex capitán de bomberos de California, reaccionaba así a los temores acerca de que el crimen amenazaría la tranquilidad de

sus vidas: “Me entristecía realmente ver la cobertura del crimen mexicano en los medios”. Sin embargo, cuando se mudaron a un condominio en Manzanillo, una ciudad portuaria cerca de Puerto Vallarta, dijeron que se sintieron incluso más seguros que en California. Cyndi Gray comentó: “Amamos realmente la paz. Todo es más pausado, y uno puede sentarse y disfrutar. Puede desenchufarse”. Esto atrae a mucha gente, esté o no jubilada.

Otros nos hemos reunido para describir a las colonias de norteamericanos que disfrutaban de los placeres de la cultura vibrante y amistosa de México, y a quienes aprecian su sistema médico, que es más holístico y cuidadoso que el que encuentran en el norte. Si hay algo muy preocupante se puede volver a cruzar la frontera para tratarse, pero la mayoría se sintió muy confiada en los doctores e instalaciones locales.

De: *Retirees find that in Mexico their money goes further* (Los jubilados encuentran que su dinero les rinde más en México), por Kathleen Kirkwood, *Philadelphia Inquirer* (El investigador de Filadelfia), 6 de mayo de 2010, E8.

### **DESPEDIDA AL JUEZ STEVENS**

Para nosotros, cada día es una nueva oportunidad de buscar material para el Boletín del envejecimiento positivo. Una opción obligatoria es el retiro del juez John Paul Stevens, de la Suprema Corte de los EE. UU. Era el miembro más anciano, y solamente un juez en la historia de la Corte le ha servido por más tiempo. Stevens, quien celebró su 90º cumpleaños el pasado abril, todavía está muy activo e involucrado en todas las facetas de la vida, incluyendo su ritual matutino de jugar tenis.

Stevens es famoso por su escritura veloz y prolífica. “Escribo el primer borrador... Una de las pruebas que tenía para mí mismo para saber cuándo me retiraría era que si no conseguía llegar al punto de escribir el primer borrador, esa sería una muestra de que ya no haría más mi trabajo de la manera que pienso que debe hacerse “. Ese día nunca llegó, y una contribución final a la Corte - desafiando la decisión mayoritaria - fue muy larga, elocuente y significativa.

Hablando de su largo ejercicio como juez, Stevens dijo: “Es un trabajo maravilloso... No hubiera estado tan apegado por tanto tiempo si no me gustara, y pienso que podía continuar haciéndolo”. Sin embargo, ha comenzado a sentir su edad. “Tengo que darme cuenta de que tengo artritis en mi rodilla izquierda y entonces... debo confesar que mi juego no es tan bueno como lo era”.

De todos los rincones del mundo judicial han venido hacia él elogios y buenos deseos. Su voz en la Corte será extrañada.

De: *At 89, Stevens contemplates the law, and how to leave it* (A los 89 años, Stevens reflexiona sobre la ley y en cómo decirle adiós), por Adán Liptak, *New York Times*, 4 de abril de 2010, 1, 4.

**\*\*\* CRÍTICA LITERARIA \*\*\***

**Creative Aging: Rethinking Retirement and Non-Retirement in a Changing World by Marjory Zoet Bankson** (El envejecimiento creativo: la revisión de retirarse o no en un mundo cambiante), por Marjory Zoet Bankson. Woodstock, VT: Skylight Paths Editores. ([www.skylightpaths.com](http://www.skylightpaths.com))

La autora, Marjory Zoet Bankson, esboza un camino para abandonar el mundo profesional y emprender el período “todavía” de la vida. A partir de la teoría del psicólogo Erik Erikson sobre la generatividad en la vejez y los puntos de vista de Carl Jung sobre el enriquecimiento de la vida interior, junto con diversas tradiciones religiosas - incluyendo las maneras en que los cuáqueros escuchan en silencio - Bankson proporciona las guías para encontrar una nueva, creativa, y alegre forma de vida. Para ella, ésta implica introspección, pero simultáneamente la interacción con el propio círculo de relaciones, la gran comunidad y el mundo. El sabor de la obra se expresa mejor en sus propias palabras:

“El regalo que se oculta en el envejecimiento físico es descubrir que la vida es más que la realización, es más que hacer y triunfar”.

“Cuando se repiensa el retiro... en este mundo cambiante,... fuera de los nuevos principios, la esperanza está renaciendo. Retorna la alegría y uno puede encontrar una medida de paz y desafío en esta nueva estación de la vida”.

“Usted debe elegir dejar partir algunas cosas para crear espacio para los nuevos amores, nuevos aprendizajes, nueva vida”.

“Aunque sea importante no fantasear románticamente sobre un dolor o una pérdida, un nuevo llamado al amor puede surgir a veces del sufrimiento, ya sea nuestro o de nuestra respuesta a la pena de otra persona”.

“La visión proviene de saber lo que queremos. En esta etapa de la vida no tenemos que esperar la aprobación de nadie más”.

“Necesitamos mirar cuidadosamente los puntos donde nuestra energía parece comprometerse completamente, dónde y con quién nos sentimos completamente apoyados y animados, y dónde el ambiente parece succionar nuestra energía”.

“Para ser generativos antes que desesperados, el proceso del envejecimiento requiere que veamos nuestras vidas... como parte de una historia más grande, que durará más allá de nuestros tiempos y espacios particulares.

La sabiduría de la autora es inspiradora. M.G.

**The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life** (La espiral de las estaciones: dando la bienvenida a los regalos de los últimos años de la vida), por John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009. [www.secondjourney.org](http://www.secondjourney.org).

Este es un libro encantador, escrito por un profesor emérito de filosofía de la Universidad Elon, en Carolina del Norte. Dividido en las estaciones del año, leímos de las agitaciones de la primavera, la plenitud del verano, el camino del otoño y los regalos del invierno. De diversos modos, el Dr. Sullivan implica al lector en un aprecio de las virtudes del envejecimiento. Narra historias, koans del zen (N.del T.: Un *kōan* es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al novicio para comprobar sus progresos. Muchas veces el *kōan* parece un problema absurdo, ilógico o banal. Para resolverlo el novicio debe desligarse del pensamiento racional y aumentar su nivel de conciencia para adivinar lo que en realidad le está preguntando el maestro, que trasciende al sentido literal de las palabras), y una recopilación de la erudición de poetas, sabios y amigos amplían las interpretaciones de aspectos importantes de la vida, incluyendo el perdón, la franqueza, la serenidad, y la felicidad. M.G.

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

De Mike Milstein:

Soy suscriptor de su estupendo Boletín del envejecimiento positivo. Desearía contarle a sus lectores acerca de un libro que escribí recientemente: *Resilient Aging: Making the Most of Your Older Years (2010)*, Universe (El envejecimiento resiliente: construyendo la mayor parte de los años postreros [2010], Universo). Me resultó maravilloso leer su crítica en el *Gerontologist* (El gerontólogo) que se centraba en la resiliencia y la calidad de vida en la vejez. ¡Claro que soy parcial! Para los lectores interesados, mi libro está disponible en Amazon, Barnes and Noble, etc.

Judy Worrell escribe:

Estoy encontrando muchas maneras de experimentar alegría en mi vida postrera. Después de dos años de viudez y de perder a mi perro más querido, adopté una nueva perra. Es bastante mayor, así que dos viejas señoras trotamos por 45 minutos cada mañana, a las siete, alrededor de mi hermoso vecindario rural. Admiramos los verdes jardines y los brotes de las flores, y ella (no yo) huele todo lo que se pueda olfatear. Esto nos retrasa un poco, pero me da tiempo para apreciar que sigo teniendo movilidad, y que cada momento debe ser apreciado y gozado. La alegría no es tan difícil de encontrar. También me han quedado algunos buenos amigos: la clave para esto es elegir amigos más jóvenes que una, puesto que los de mi edad, en su mayoría, han partido. Y deseo a todos sus lectores mucha alegría en sus vidas; ella existe a su alrededor.

### \*\*\* 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.

### \*\*\* PRÓXIMOS EVENTOS \*\*\*



El 6º Congreso mundial sobre el prejuicio del envejecimiento y las generaciones, en 2010, tuvo lugar entre el 25 y el 28 de agosto en St. Gallen, Suiza. Como en los últimos años, el Congreso es una plataforma donde los académicos, los empresarios, los responsables políticos y los médicos de diversos campos se reúnen para compartir su experiencia y pericia para hacer frente a los desafíos del cambio demográfico. Los asuntos se tratan en cooperación con nuestros socios, incluidos: *Product Development and Design, Using the Experience of the Older Worker, Quality of Life and Health, Healthcare Reform, Dementia, and Geopolitics* (El desarrollo de productos y el diseño, Usando la experiencia de los trabajadores ancianos, La calidad de vida y la salud, La reforma del cuidado médico, La demencia, y La geopolítica, respectivamente). Para más información: [csutter@wdaforum.org](mailto:csutter@wdaforum.org)

Del 30 de septiembre al 2 de octubre de 2010, la AARP (siglas de American Association of Retired Persons o Asociación norteamericana de jubilados) presenta Orlando@50+: conferenciantes, exposiciones, conciertos, todo proyectado para realzar la salud y la felicidad de los adultos mayores. Centro de convención del Condado de Orange, Orlando, Florida. Información en [www.aarp.org/events](http://www.aarp.org/events) ó 1-800-883-2784.

Del 19 al 23 de noviembre de 2010: se realizará el 63º Encuentro científico anual de la Sociedad gerontológica norteamericana, a través de la serie continua sobre el envejecimiento, New Orleans, Luisiana [www.geron.org/2010](http://www.geron.org/2010)

### \*\*\* 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:  
[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

Para suscribirse al Boletín del envejecimiento positivo:  
<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>