



=====

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

marzo – abril 2012

=====

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

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net>.

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 60 (English # 73)

=====

- COMENTARIO: El que ríe, perdura
  - INVESTIGACIÓN: El enlace social: puntajes más elevados para las mujeres  
La apariencia y la edad  
Las ventajas de no sentir su edad
  - EN LAS NOTICIAS: El espíritu emprendedor: un territorio para los mayores de 60  
Un jubilado de la jubilación: Bill Moyers
  - COLABORACIÓN: El cerebro después de los 50 – El Alfabeto Emocional
  - LOS LECTORES RESPONDEN
  - INVITACIÓN ABIERTA
  - AVISOS
  - Información para los lectores
- =====

**\*\*\* COMENTARIO: El que ríe, perdura \*\*\***

Recientemente nos conmovieron unas líneas del poeta W.H. Auden: "No puedo encontrar ningún denominador común entre las personas que me caen bien o las admiro, pero sí puedo hacerlo entre las que amo: todas ellas me hacen reír". Para nosotros, esto subrayó la importancia central de la risa en nuestras vidas y en nuestras relaciones. Los investigadores

han señalado largamente la contribución de la risa a nuestro bienestar físico y psicológico. Se ha demostrado ampliamente que la risa mejora la respiración, baja la presión arterial, relaja los músculos, mejora el funcionamiento del cerebro y disminuye la pena. Muchos creen que también fortalece el sistema inmune.

Y riendo se reducen las tensiones y las ansiedades, la ira se disipa y mejora nuestra disposición. De todos modos, con Auden, también vemos como las personas que ríen desempeñan un papel fundamental en relación con ellas mismas. No creemos que la risa sea esencial para el amor, pero sí que nos encontramos atraídos por aquellos con los que nos reímos. Reír juntos es, ante todo, una muestra de confianza. Reír con las travesuras de una persona es apoyarla en su despegue de lo convencional. La risa conjunta también es una forma de juego mutuo, que permite que revelemos personalidades más completas - como los niños, los cómicos, los bufones, los bromistas y otros similares.

A menudo hemos encontrado la salida para un desacuerdo en ciernes tomando por un lado chistoso.

Finalmente, hemos escrito mucho en este boletín sobre la capacidad de ver acontecimientos desde muchas perspectivas. Mientras que “envejecer” es una carga, verlo como “volverse sabio” es un regalo. El humor es un medio fundamental para “ver las cosas nuevamente”. El humor es un escape de la prisión del realismo.

La diferencia entre un escollo y un escalón puede ser una rápida palabra burlona.

Ken y Mary Gergen

=====

### **\*\*\* INVESTIGACIÓN: El enlace social: puntajes más elevados para las mujeres \*\*\***

Numerosas investigaciones sobre las redes sociales han impuesto la idea de que tener una red cercana de parentesco y amistad es vital para una vida feliz y activa a medida que uno envejece. Esto es indudable.

Sin embargo, los lazos cercanos también tienen sus desventajas; por ejemplo, en tales redes hay normas muy rígidas, una resistencia a las ideas externas, y presiones para ajustarse a las expectativas del grupo.

Integrarse en un pequeño grupo muy apretado puede fomentar rigidez y amenazar con el aburrimiento. Los “jugos creativos” fluyen cuando existe un desafío a las nuevas ideas, maneras alternativas de ver el mundo, o se abren nuevos puntos de vista.

Benjamin Cornwell, un sociólogo que se interesa en las redes sociales, ha desarrollado una manera de medir el grado en el cual uno se instala dentro de un solo grupo, en comparación con participar en grupos múltiples. Una persona que posee un alto sentido de la integración social participa en múltiples grupos. Por ejemplo, un individuo que sea miembro de una familia, y que participe en un trabajo, un grupo religioso, un club social, un club literario y un grupo de amigos en otra parte tendría una capacidad muy alta para relacionarse, en contraste con alguien que participó solamente en uno o dos grupos.

A partir de una muestra nacional de 3.000 adultos, Cornwell utilizó un análisis estadístico para comparar el potencial de enlace de los hombres y de las mujeres. Existía alguna razón para creer que las mujeres, al estar más centradas en la familia, podían tener menor enlace que los hombres. Por otra parte, ha sido tradicional que las mujeres se integren más a la red de familia y de amigos que sus maridos.

Como lo indicaron los resultados de este estudio, se refuerza la opinión más reciente en el sentido de que la mujer está conectada en forma más completa. Las ancianas tenían redes sociales más ricas y más variadas - más opciones de enlace - que los ancianos.

La capacidad de conexión puede ser especialmente importante cuando se produce la muerte de un esposo o esposa. Estos resultados sugieren que los hombres que se han jubilado no

deberían dejar de relacionarse, sino que deben ampliar sus redes sociales. Su calidad de vida puede depender de ello.

De: *Independence through Social Networks: Bridging Potential Among Older Women and Men* (La independencia a través de las redes sociales: el potencial de enlace entre los ancianos y las ancianas), por B. Cornwell, *Diario de la gerontología*, serie B: Ciencias psicológicas y Ciencias sociales, 2011, 66B, 782-793.

### \* La apariencia y la edad

Un estereotipo frecuente del envejecimiento es que la gente deja de cuidar su aspecto y, al desinteresarse de hacerlo, su ropa llega a ser opaca y desaliñada.

La investigación de Doris Francis, una antropóloga cultural, destruye ese estereotipo.

Francis estudió los rituales de su vestimenta entre 25 ancianas residentes en Santa Fe (EE. UU.) Para ello eligió a un grupo de mujeres que tenían suficientes recursos financieros como para seleccionar libremente cómo deseaban vestirse, y estudiaron cómo estas mujeres se ocupaban de sus envejecientes cuerpos en términos de ropa, zapatos, maquillaje, y estilos de peinado.

Para todas las mujeres que entrevistó, el confort era la cualidad más importante de su opción diaria de vestimenta (no más ropa por obligación y zapatos apretados).

El confort físico fue absolutamente fácil de establecer; el psicológico fue más difícil de comprobar y de alcanzar.

Francis dividió los estilos de la moda de las mujeres en tres grupos:

El grupo "Creativo-Innovador" se caracterizaba por cómo intentaba usar ropa y accesorios interesantes, coloridos y llamativos. Una podría desear ser única en su estilo, pero, al mismo tiempo, caber en un grupo. Ellas deseaban no llegar a ser invisibles, lo que puede ser un tema para las ancianas.

Otro grupo, "Minimalista-Uniforme", había reducido sus opciones de vestir a unos colores básicos, sobre todo el negro. Su ritual de vestimenta es aparecer constante por más tiempo, ser uniforme dentro de un uniforme. Estas mujeres habían encontrado frecuentemente un aspecto que sentían que expresaba su identidad lo más claramente posible, y se apegaron a ello.

El grupo del estilo "Fácil-Ocasional" tendía a usar pantalones vaqueros y una remera, y a resistirse a ser encasillado por su edad. De hecho, su aspecto es similar a mucha gente más joven.

Francis concluyó que las ancianas no descuidan su aspecto. La ropa crea una imagen visual del cuerpo del cual ellas siguen siendo conscientes.

Las mujeres son ambivalentes acerca de sus cuerpos y, a la vez, aceptan sus cambios físicos y los resisten.

Los rituales de vestimenta de las mujeres representan las dos tareas de los años de edad avanzada: reconstruir y reafirmar la identidad, y aceptar la inevitabilidad del envejecimiento biológico.

Aplaudimos estas palabras de Francis: "... la edad avanzada puede ser un tiempo muy rico para las mujeres a medida que se desempeñan positivamente en los desafíos de la moda, resisten, y se levantan por encima de su estigmatizada posición de invisibilidad para crear nuevas imágenes del envejecimiento positivo".

Estas mujeres demuestran la manera en que los rituales de la vestimenta pueden ser parte de un proceso activo de autorrealización. Al igual que en otros estudios de esta edición especial de la revista sobre los rituales, Francis concluye que los "repetitivos rituales diarios del cuerpo y de la vestimenta engendran sensaciones de control, seguridad e individualización"-

De: *Daily Rituals of Dress: Women Re-Creating Themselves Over Time* (Los rituales diarios de la vestimenta: mujeres que se reconstruyen a través del tiempo), por Doris Francis, *Generations*,

*Journal of the American Society on Aging* (Las generaciones, Diario de la Sociedad norteamericana en el envejecimiento, Otoño, 2011, 64-70.

### **\* Las ventajas de no sentir su edad**

¿De qué edad se siente? ¿Qué respuesta le daría a esta pregunta?: ¿Se siente igual que su edad cronológica? ¿Cinco años más joven? ¿Diez años más joven? ¿O es, posiblemente, más viejo que su edad calendaria?

Para la mayoría de las personas que están en sus 70s, la edad promedio que sienten es de 15 años más joven que la cronológica.

Para los de 75 años es típico que la respuesta sea 60.

A los 25 años, la mayoría de la gente contesta 25, pero la brecha se ensancha en un cierto plazo.

No está claro por qué ocurre esta diferencia, pero como lo indica la investigación de amplio alcance, la gente que se siente más joven que sus años también se siente más sana e incluso que vivirá muchos años más (por supuesto, su buena salud puede contribuir a sentirse más joven).

Este estudio comparó a gente que vivía en los EE. UU. y en los Países Bajos, ambas en sus sensaciones sobre su edad y su autoestima.

Estudiantes de psicología de ambos países entrevistaron sobre estos temas a personas de su conocimiento, cuyas edades estaban entre los 40 y los 85 años. Los investigadores sentían curiosidad acerca de las disimilitudes que serían encontradas entre las dos muestras. Según su razonamiento, los EE. UU. son más individualistas, mientras que Holanda prioriza el bienestar general.

Los resultados mostraron que existen notables similitudes entre los dos países: en ambos, la brecha entre la edad cronológica y la edad que siente una persona se ensancha a medida que ésta envejece. Además, cuanto mayor sea la brecha, más alta será la autoestima. Sin embargo, en los EE. UU. esta relación probó ser mucho más fuerte. Sentir que uno es más joven que su edad cronológica está estrechamente relacionado con el sentimiento de una buena autoestima. Esto es mucho menor en Holanda. Posiblemente, en el último caso las personas tienen menos preocupación por ser juzgada por su edad.

En conclusión, si nos sentimos como de 10 a 15 años más jóvenes que lo que indica el cumpleaños calendario, no es por un extraño capricho o por algo patológico. No sólo es normal, sino que es un signo de envejecimiento positivo.

De: *The Aging Self in a Cultural Context: The Relation of Conceptions of Aging to Identity Processes and Self-esteem in the United States and The Netherlands* (El propio envejecimiento en un contexto cultural: la relación de las concepciones de vejez para los procesos de identidad y de autoestima en los Estados Unidos y en Holanda), por Gerben J. Westerhof, Susan K. Whitbourne y Gillian P. Freeman. *Revistas de Gerontología, Serie B., Ciencias Psicológicas y Sociales*, 2012, 67, 52-60.

=====

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

### **\* El espíritu emprendedor: un territorio para los mayores de 60**

Cuando pensamos en un empresario, ¿no nos imaginamos algún brillante egresado universitario, creando la próxima invención tecnológica en algún garaje? Nos vienen a la mente las imágenes de Mark Zuckerberg, Steve Jobs y Bill Gates.

Sin embargo, en contraste con este estereotipo, el espíritu emprendedor es, sobre todo, el territorio de las generaciones de más edad.

La sede de la Fundación Kauffman, en Missouri, que compila un índice anual de actividad empresarial, descubrió que las personas entre 55 y 65 años de edad han iniciado nuevos negocios a un ritmo mayor que cualquier otro grupo de edad, incluyendo el de los jóvenes de 20 años. Otro estudio del Centro Sloan sobre envejecimiento y trabajo, de la Universidad de Boston, encontró que 12% de todos los pequeños propietarios de negocios tenían más de 60 años.

Agregando a los trabajadores autónomos independientes, el total se convierte en 38%, mucho más allá del porcentaje de otros grupos etarios.

Un estudio reciente realizado por Civic Ventures encontró que en la categoría de edades entre 45 y 70 años, el 25% expresó interés en el espíritu emprendedor. Esta gente fue llamada "Los empresarios de la segunda oportunidad". Alrededor de la mitad de ellos dijeron que querían crear algo no lucrativo que abordara ciertos temas sociales acuciantes. Así, el espíritu para crear una nueva empresa no era simplemente ganar más dinero, aunque ese sea ciertamente un factor de motivación para muchos empresarios.

Los ancianos se sienten bendecidos con muchas ventajas cuando comienzan una nueva empresa: tienen una gama más amplia de habilidades y experiencias, un mejor juicio, recursos más personales, redes más vigorosas y, a menudo, pocas distracciones.

Jeff Williams, el fundador de Bizstarters.com, que ayuda a la gente a comenzar un nuevo negocio, contribuye a aliviar los temores de comenzar algo nuevo: "La gente no cae en la cuenta de que muchas pequeñas empresas pueden ahora comenzarse con alrededor de u\$s 5.000,- y funcionar con menos de u\$s 300,- por mes. Eso reduce el riesgo que la mayoría de la gente asocia a los arranques de negocios, y los hace una opción mucho más atractiva....No le contratarán después de los 50 años, pero le comprarán".

De: *Over-60 Entrepreneurship is Redefining Work by Doug Dickson* (El espíritu emprendedor Over-60 está redefiniendo el trabajo de Doug Dickson), *Aging Today, Newsletter of the American Society on Aging* (La actualidad en el envejecimiento, Boletín de la Sociedad norteamericana en el envejecimiento), marzo - abril de 2012, página 11.14.

### **\* Un jubilado de la jubilación: Bill Moyers**

Bill Moyers, un famoso presentador de un programa de entrevistas televisivas, se retiró de su carrera activa en el periodismo al cumplir 70 años, diez años después de una cirugía a corazón abierto.

Su retiro duró un año. Se retiró nuevamente a los 76, y éste también duró un año.

Actualmente está trabajando con su socia y esposa, Judith, en *Moyers and Company*, una serie de televisión que terminará para su 80º cumpleaños.

Después de eso, no está seguro, pero estaría previendo satisfacer una meta que tiene desde hace mucho tiempo, la de hacer una serie sobre el envejecimiento, y esa puede ser la serie de su siguiente post-retiro, asumiendo que se tome un descanso a los 80 años.

Como dice Moyers, "Estamos fascinados por la forma en que la ciencia y la experimentación están descubriendo sobre cómo mantener elevadas capacidades mentales y físicas a medida que envejecemos; cómo reducir los riesgos de las enfermedades y las discapacidades; por qué importa la actitud; y la importancia de maravillarse, sorprenderse y alegrarse". ¡No podríamos estar más de acuerdo!

En la computadora de Moyers se hallan grabadas las convenientes palabras de Tennyson, de su poema "Ulises", que posiblemente resuma sus opiniones sobre la vida y el envejecimiento:

¡Qué triste es hacer una pausa, detenerse totalmente;

herrumbrarse sin haber sido pulido, no brillar al actuar!

¡Como si respirar fuera vivir!

De: *On Not Growing Old* (Acerca de no envejecer), por Bill Moyers, boletín de la AARP (American Association of Retired People o Asociación Norteamericana de Jubilados), abril de 2012, página 34

=====

**El cerebro después de los 50** (Colaboración de Cristina del Río – enviado a la Dra. Ravazzola)

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos", el cual enfatiza que hay que mantener cuerpo y mente en forma aunque el tiempo pase.

En la página de Gerontología de la Universidad Maimónides se lee: No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica, que define en qué forma envejeceremos.

Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable, Hitzig sostiene con humor que "El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonríes crees que estás contenta y te hace sentir mejor".

Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar (espero que tengan una idea de sus pensamientos)

**Las conductas con R:**

- 1-Resentimiento,
- 2-rabia,
- 3-reproche,
- 4-rencor,
- 5-rechazo,
- 6-resistencia,
- 7-represión.....

son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

**Las conductas R generan actitudes D:**

- 1-Depresión,
- 2-desánimo,
- 3-desesperación,
- 4-desolación.

-----

**En cambio, las conductas con S:**

- 1-Serenidad,

2-silencio,  
3-sabiduría,  
4-sabor,  
5-sexo,  
6-sueño,  
7-sonrisa,  
8-sociabilidad,  
9-sedación.....

son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

### **Las conductas S generan actitudes A:**

Ánimo,  
aprecio,  
amor,  
amistad,  
acercamiento.

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:

- ***Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS.***
- ***Presta atención a tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES.***
- ***Presta atención a tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS.***
- ***Presta atención a tus CONDUCTAS porque se harán CARÁCTER.***
- ***Presta atención a tu CARÁCTER porque se hará BIOLOGIA.***

Practiquemos.

Hace muchos años, el poeta Rabindranath Tagore decía: "Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?"

Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma, nos inundaría la SEROTONINA con todas sus eses, la sonrisa se nos grabaría en las mejillas, y todo ello nos ayudaría a vivir mucho mejor ese montón de años que la ciencia nos ha agregado. Porque, olvidaba escribirlo, el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas ACTIVAS, SOCIABLES Y SONRIENTES. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas (que nadie quiere tener cerca).

Empecemos hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud. ¿Estás de acuerdo con el Alfabeto Emocional?

iiiiiiOjalá que en nuestra vida abunden las conductas con "S"!!!!!!

=====

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

De Janis Bohan:

Me imaginé que sus lectores pudieran estar interesados en otra clase de acercamiento al “envejecimiento positivo”. Desde hace algún tiempo que escribo un blog, “*Retirement in the Mix* (Un retiro combinado)”, que explora la variedad de cosas que el retiro pueda implicar – el trabajo voluntario, el ocio, la continuación de las actividades profesionales, la familia y los amigos, la recreación y el ejercicio físico, las casualidades diarias, los significados que extraemos de las experiencias diarias..., etc. Desde que escribo este blog reflejo mis propios puntos de vista, desde los panales de avispas y un fin de semana invernal en la costa de Oregón a las lecciones de las actuaciones de los voluntarios, y del rol de la psicología en la eugenesia al notable crecimiento del movimiento por los derechos de las lesbianas, gays, bisexuales y transexuales, a menudo con un toquecito de humor.

Si usted o sus lectores quisiera comprobarlo, vean: [retirementinthemix.blogspot.com](http://retirementinthemix.blogspot.com)

¡Los lectores (y los comentarios) son bienvenidos!

Una carta de Diana Meinhold:

Soy una fiduciaria profesional.

Mis clientes se encuentran entre los 75 y los 91 años de edad.

De hecho, la vida se transforma en algo muy serio para esta gente (y para mí) porque los temas físicos y/o mentales, y las preocupaciones financieras dictan a menudo un régimen diario de citas con médicos e incertidumbre fiscal.

Sin embargo, lo que he comenzado con mis clientes es “Friday Funday (Los viernes divertidos)”. Dado que muchos doctores no atienden el día viernes o dejan de hacerlo al mediodía, no arreglo citas para mis clientes los viernes. En su lugar, reservamos ese día para algo que cada cliente encuentre agradable - manicuras, pedicuros, caminatas en la playa, una excursión al restaurante preferido, una visita o un visitante amistosos, escuchar una gran banda o música sacra.

Así, ahora mis clientes saben que tienen siempre algo alegre para enfrentar el fin de semana - eso que hace que los pinchazos de las agujas, los estetoscopios, el zumbido del torno dental, todo de alguna manera se vuelve más tolerable y no intrusivo en sus vidas.

Si solamente pudiera esta servidora encontrar ahora la manera de reforzar “Funday”, todo funcionaría mejor en el mundo.

De: Boletín “Spirit (El espíritu)”, abril de 2012, por Nancy Gordon, Directora del California Lutheran Homes Center for Spirituality and Aging (Centro de hogares luteranos de California para la espiritualidad y el envejecimiento).

=====

**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.



=====  
**\*\*\* AVISOS \*\*\***

26 al 28 de septiembre - Envejecimiento y espiritualidad: uniendo las generaciones. Canberra, Australia. La conferencia se centra en el nacido en el baby boom y el envejecimiento intergeneracional dirigido a tratar temas del envejecimiento positivo, del cuidado paliativo y de la experiencia vivida en demencia y enfermedad mental. Para más información, visite por favor: <http://www.centreforageing.org.au>

9 al 12 de octubre de 2012: 19º Congreso internacional sobre cuidados paliativos, Palais des Congrès in Montréal, Canada (Palacio del Congreso en Montreal, Canadá). Este congreso bienal se ha venido convirtiendo en uno de principales acontecimientos internacionales en el cuidado paliativo. El plazo para inscribirse es hasta el día 31 de mayo de 2012. Para ver el programa preliminar: [www.palliativecare.ca/pdf/Pal\\_PrelEng2012.pdf](http://www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf).

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

- Consultas y colaboraciones: Si usted tiene preguntas, o algún material que tiene el gusto de compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen a [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Las ediciones anteriores del boletín están archivadas en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

- Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse por medio de este sitio:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Usted puede darse de baja enviando un email a: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

=====