



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero / febrero / marzo, 2017

El boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary GERGEN

Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

Traducido por Mario A. RAVAZZOLA; supervisado por la Dra. M. Cristina RAVAZZOLA de MAZIÈRES

"El mejor en ... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO"

Wall Street Journal

Número 87 (corresponde a la 100ª. edición en inglés):

- **NOVEDAD:**

Caminos hacia el Envejecimiento Positivo

- **COMENTARIO:**

La celebración de la centésima edición

- **INVESTIGACIÓN:**

Los planes, los deseos y el envejecimiento exitoso

La conversación puede reducir el dolor

- **EN LAS NOTICIAS:**

Diez trabajos ideales para los jubilados

Vivir una larga vida, con buena vista

Celebrando una vida bien vivida: Katherine Johnson

- **INVITACIONES A CONECTARSE**

- **RESPONDEN LOS LECTORES**

- **Anuncios**

- **Información para los lectores**

- **Preguntas y comentarios**

- **Ediciones anteriores**

*** NOVEDAD ***

Con sumo placer anunciamos la publicación de nuestro nuevo libro, ***PATHS TO POSITIVE AGING*** (Los caminos hacia el envejecimiento positivo): "Días de perros con un hueso" y otros relatos

Este pequeño libro contiene nuestros relatos favoritos de los últimos 100 números del boletín, junto con algunas de nuestras fotografías familiares para hacerlo más animado.

- "Este libro es único y poderoso", escribe el Dr. Bob Cottor.
- "Ofrece significados para embellecer tu vida con propósito y pasión", opina el Dr. Peter Whitehouse.

Ya está disponible en:

www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays

*** COMENTARIO ***

* La celebración de la centésima edición

Estamos encantados de anunciar que este es el número 100 del boletín (N.del T.: en su versión original, en inglés. La traducción al español se inició en ocasión de la emisión del número 13. De ahí, que ésta es la Nº 87, en español).

Nuestro objetivo, declarado en el primer número, publicado hace 16 años, sigue siendo el mismo: "Nuestro intento es recrear el concepto y la experiencia del envejecimiento. Desafiando la antigua visión del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión de la vida en la que el envejecimiento se convierta en un período sin precedentes para el enriquecimiento humano". Tal revolución en la comprensión requiere la creatividad y el apoyo de muchas comunidades diferentes. Los gerontólogos e investigadores a lo largo de la vida, junto con los numerosos profesionales que trabajan con la población mayor, pueden hacer una contribución importante. Pero también lo podemos hacer aquellos de nosotros que simplemente nos encontramos más allá de los 60 años de edad; este grupo está a la vanguardia de la creación de una nueva forma de vida. ¡El boletín se diseñó para reflejar las voces de todos!

Nos alegró descubrir que el entusiasmo que hemos sentido por este proyecto ha sido tan ampliamente compartido. El número de suscriptores ha seguido aumentando, y muchos envían el boletín a sus familiares y amigos. Sin embargo, nuestra mayor alegría ha sido el hecho de que profesionales fuera de la órbita de habla inglesa se han ofrecido a traducir voluntariamente el boletín en su idioma. Por lo tanto, estamos profundamente en deuda con aquellos que han hecho que el boletín esté disponible en los siguientes idiomas:

Chino: Liping Yang

Danés: Geert Mørk

Francés: Alain Robiolio

Alemán: Anne Hoffknecht y Thomas Friedrich-Hett

Griego: Christina Koukouriki
Italiano: Diego Romaioli
Portugués: Eurídice Bergamaschi Vicente
Español: Mario A. Ravazzola
Taiwán / chino: Su-fen Liu

Todos los números del boletín (el actual y los anteriores), junto con un portal para los nuevos suscriptores, se pueden encontrar en www.positiveaging.net

Esto también quiere decir que apreciamos profundamente las contribuciones que nos envían los lectores que desean compartir su trabajo, sus ideas o proyectos con un público más amplio. Como en el pasado, le invitamos a enviar sugerencias a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Para presentarnos nuevamente, Kenneth Gergen es Profesor de Investigación Senior en el *Swarthmore College* y Mary Gergen es Profesora Emérita en la *Penn State University* (la Universidad del Estado de Pensilvania). Ambos forman parte del Consejo Ejecutivo del Instituto Taos y tienen un largo compromiso en cuestiones de gerontología, investigación social, práctica terapéutica y teoría del construccionismo social.

Así, con el apoyo permanente de todos, ¡la aventura continúa!

Ken y Mary Gergen

=====

*** **INVESTIGACIÓN** ***

*** Los planes, los deseos y el envejecimiento exitoso**

A menudo hemos informado en este boletín de la investigación que muestra que la participación activa en el mundo es una clave importante para el envejecimiento feliz y satisfactorio. Sin embargo, también hemos notado entre nuestros conocidos a personas que lentamente van perdiendo el interés. Se van conformando con la forma en que son las cosas, y no parecen tener deseos especiales, o hacer muchos planes. Como muestra la investigación, esta pérdida de interés también puede causar una pérdida de la felicidad y la satisfacción.

En este estudio, 649 personas entre las edades de 55 y 90 años respondieron a un cuestionario *online* acerca de sus planes y deseos personales. El estudio fue voluntario, y los que respondieron tendían a ser de mayor nivel educativo y de ingresos. El 50% fueron hombres. Los planes y deseos que informaron fueron muy variados. Sin embargo, la mayoría de las respuestas estuvieron relacionadas con las actividades deseadas, los compromisos y la salud. Más del 50% mencionó actividades especiales: viajes, aficiones, salidas, actividades físicas y retos intelectuales. Una segunda categoría involucró relaciones interpersonales y actividad productiva. Muchos mencionaron que querían contribuir con la sociedad. Los objetivos de salud llegaban a un distante tercio. Sólo el 10% de los encuestados respondió que no tenía planes ni deseos.

También se les preguntó a los encuestados sobre sus sentimientos acerca de la vida. ¿Sentían que estaban teniendo un período exitoso y satisfactorio de la misma? Como lo mostraron los resultados, cuanto mayor era el número de planes y deseos, la persona tenía sentimientos más

exitosos sobre el envejecimiento. Tener muchos planes y deseos para el futuro se correlacionaba con tener un alto nivel de satisfacción con la vida.

Sin embargo, mientras que tales resultados sugieren que es importante permanecer ocupado, dejando que los deseos lentamente se conviertan en planes, ¿qué pasa con los que no están tan comprometidos? ¿Cómo empiezas a desear algo, o a hacer un plan, cuando simplemente no lo sientes? Por los resultados de este estudio, al menos se sugiere una respuesta. Como también se encontró, los encuestados con el menor número de planes y deseos tenían el menor número de contactos sociales. El consejo obvio para los desmotivados: nutra sus conexiones sociales. En gran parte, cuando usted comienza a hablar con la gente la vida se llena de interés, intriga y maravilla.

De: *Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully* (Estar activo, comprometido y saludable: los planes y los deseos de las personas mayores para envejecer con éxito), por Johanna M. Huijg, A. E. Q. van Delden, Frans J. G. van der Ouderaa, Rudi G. J. Westendorp, Joris P. J. Slaets y Jolanda Lindenberg . *Diario de la Gerontología B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 2017, 72, 228-236.

*** La conversación puede reducir el dolor**

Si la conversación puede estimular el interés en el mundo, ¿qué más puede hacer? Ambos hemos tenido experiencias que sugieren que la conversación puede reducir el dolor. La madre de Mary (Gergen), que tenía leucemia crónica, una vez le dijo a su médico: "Cuando Mary está conmigo, siento que voy mejorando". Durante la estadía del año pasado de Ken en el hospital, los momentos más liberadores de los dolores diarios fueron las horas de visita. La investigación apoya ahora estas observaciones.

En este caso, los investigadores se interesaron en el papel de la conversación en el tratamiento del dolor de espalda crónico. En la primera fase del estudio, la mitad de los pacientes recibió una estimulación eléctrica suave, terapéuticamente orientada por fisioterapeutas, y la otra mitad recibió estimulación simulada (o sea que no recibió realmente electricidad).

Aquellos con el tratamiento completo, con estimulación eléctrica, informaron una reducción del 50% de sus niveles de dolor. Curiosamente, sin embargo, incluso si sólo pensaron que estaban recibiendo estimulación, hubo una disminución del 25% en el dolor reportado (el bendito efecto placebo).

En la segunda fase del estudio, la mitad de estos pacientes también participaron de una conversación terapéutica sobre su dolor. Los terapeutas hicieron preguntas abiertas, como cuándo empezó el dolor, o cuándo fue mejor o peor, y escucharon atentamente las respuestas. Expresaron simpatía por la situación del paciente, y les ofrecieron palabras de estímulo para mejorar. A la otra mitad, un terapeuta apenas les hablaba.

Los resultados mostraron que la conversación agregó un importante impulso en la reducción del dolor - independientemente de si habían recibido el shock o no. Para los que recibieron el shock y la conversación, la reducción del dolor iba del 50% al 77%. Para aquellos que creyeron equivocadamente que habían tenido estimulación eléctrica, pero tenían un terapeuta cálidamente

locuaz, la reducción del dolor se aumentaba del 25% al 55%. Claramente, el tratamiento médico funcionó, pero tener una conversación cálida y afectuosa dio un gran impulso a los resultados. Lo que concluimos es que si los seres queridos tienen problemas con el dolor, podemos ser su mejor medicina. Y si estamos sufriendo, debemos buscar ese tipo de compañía.

De: *The Conversation Placebo*, *The New York Times*, 22 de enero de 2017, SR2

=====

EN LAS NOTICIAS:

* Diez trabajos ideales para los jubilados

La mayoría de las personas que se jubilan o planean hacerlo, imaginan hacer algún tipo de trabajo para ganar dinero después de salir de la ocupación de tiempo completo. Algunas personas quieren permanecer en el mismo ámbito profesional, mientras que otros quieren ir más lejos. Un conocido nuestro quiere "dar una devolución" haciendo algo por los demás; otro quiere hacer un intento de un nuevo trabajo temporal.

Aquí, Meghan Streit ofrece su opinión sobre 10 tipos de trabajos que podrían servir para facturar a aquéllos que piensan en una nueva fuente de ingresos para cuando haya sonado el gong de la jubilación.

- 1. Consultoría:** para los que quieran seguir cerca del campo en el que han trabajado, éste puede ser el medio. Puede nombrar su título, sus horas y su especialidad. Es importante pensar en que idealmente puede contribuir a lo que otros necesiten.
- 2. Compartir la Economía.** Aquí Uber y Lyft se mencionan como posibles formas de convertir su amor por conducir un automóvil en algo de dinero en efectivo. Para otros, tal vez Airbnb puede ayudar a convertir el cuarto de huéspedes o una segunda casa en ingresos.
- 3. Ventas Directas.** Se puede ganar dinero vendiendo cosas tales como vino, decoración casera, o productos para el bienestar.
- 4. Tutoría.** Pueden ser atractivos para aquellos que aman la enseñanza, la tutoría y la ayuda a los estudiantes en los procesos de ingreso a la universidad.
- 5. Paseador de perros.** Ideal si usted es aficionado a los perros y ama el ejercicio.
- 6. Asesor financiero.** Aquellos cuya carrera fue realizada en las finanzas industriales, podrían considerar tomar el examen de la CFP (N.del T.: *Chartered Financial Analyst* es un programa que concede, mediante tres exámenes, una habilitación como analista financiero) y trabajar como asesor. Se conjugan las habilidades de las personas y la satisfacción de ganar dinero.
- 7. Vivero.** Trabajar por temporadas en un vivero podría ser perfecto para un jardinero experimentado, que podría querer compartir los secretos de una "mano verde".
- 8. Escritor /redactor independiente.** Eche un vistazo a los sitios de escritura *freelance* para buscar estos trabajos.
- 9. Guía turístico.** Especialmente, si ama los aspectos históricos de su comunidad y quiere compartirlos.
- 10. Transcriptor.** El CEO de *Transcription Outsourcing*, Ben Walker, indica que su empresa contrata a personas que se hayan retirado de los campos legales, médicos y de aplicación de la ley. Ver más sobre la empresa en Google.

De: *10 Ideal Jobs for Retirees* (10 trabajos ideales para los jubilados), por Meghan Streit. *Erickson Living*. Diciembre de 2016, pág. 2

*** Vivir una larga vida, con buena vista**

Ser capaz de ver bien es una de las capacidades más importantes de los seres humanos. Casi todas las actividades de la vida, desde el primer trabajo en computadoras o la lectura de un libro, hasta la conducción, disfrutar de una mascota, y jugar un deporte requieren una visión clara. Sin embargo, a medida que envejecemos, no es raro que una película brumosa empiece a invadir nuestro campo visual. Como muchos descubren, están desarrollando cataratas. Hace tiempo, ésta era una experiencia desafortunada, y requería una cirugía bastante restrictiva. Actualmente, esta cirugía se practica en forma ambulatoria, fácilmente y con poco dolor. La mayoría de las cirugías de cataratas están cubiertas por *Medicare Insurance* (el seguro de Medicare).

Un efecto secundario importante de la cirugía de cataratas es que ayuda a las personas a prevenir las caídas. Las personas que han tenido esa cirugía tuvieron menos caídas, lo que puede ser un gran elemento de cambio en términos de un estilo de vida sano y activo. Por supuesto hay otros beneficios significativos de ver bien.

Con el fin de beneficiarse de este tipo de cirugía, es importante tener exámenes oculares en forma regular. La editora del boletín, Mary Gergen, tuvo cirugía de cataratas hace varios años, y con sus lentes multifocales ve como una joven de 20 años. Para ella, ver tan bien ha sido una bendición.

De: *Visions of Longevity* (Visiones de la longevidad), por Erin Advedlund, *Philadelphia Inquirer*, 8 de enero de 2017, E3

*** Celebrando una vida bien vivida: Katherine Johnson**

Un retrato de Katherine Johnson - de 97 años de edad en la actualidad - en un reciente número de la revista *Vanity Fair*, representa a una mujer vestida a la moda, de aspecto decidido, mirando a la cámara con una sonrisa satisfecha, ligeramente cínica, en su rostro. Lo que es particularmente notable acerca de la Dra. Johnson es que ella fue una científica de la NASA, a pesar de la doble discriminación, ¡por ser mujer y afroamericana!

El año pasado, el presidente Obama concedió a Johnson la Medalla Presidencial de la Libertad.

Un nuevo libro, *Hidden Figures* (Las cifras ocultas), y una película popular describen su ascenso desde sus humildes comienzos. Johnson se graduó de la escuela secundaria a la edad de 14 años. A la edad de 15 años, comenzó a asistir a la *West Virginia State College* (Universidad Estatal de Virginia Occidental). Como estudiante, Johnson tomó todos los cursos de matemática que ofrecía la universidad. Se graduó *summa cum laude* en 1937, con títulos en matemática y francés, a sus 18 años. En 1938, Johnson se convirtió en la primera mujer afroamericana en terminar con la segregación racial en la escuela de posgrado en de la Universidad, en Morgantown, Virginia Occidental.

Después de un tiempo de enseñanza, pudo ingresar a la NASA, donde se convirtió en una de las "colored computers (computadoras de color)", como llamaban a las mujeres no blancas que hacían cálculos.

A través de su brillantez matemática, ascendió fuertemente en la NASA y, finalmente, estuvo en la cima de su profesión. Su trabajo implicó el cálculo de las trayectorias orbitales y los tiempos de vuelo de las naves espaciales. Lo hizo en gran medida en forma manual, ya que las computadoras estaban empezando a entrar en servicio. John Glenn le pidió que comprobara los resultados de los cálculos de la computadora. Sólo aceptó ir al espacio si Johnson aprobaba el plan de vuelo. También calculó la trayectoria de vuelo de Alan Shepard y llevó a la tripulación de la nave Apolo XI a la luna, para orbitarla, alunizarla y regresar a la Tierra en 1969. Ahora, vive jubilada en Virginia.

La película, *Hidden Figures*, es una interpretación maravillosa de su historia, y la de sus colegas "computadoras de color".

De: *Katherine Johnson*, por Charles Bolden. *Vanity Fair*, septiembre de 2016, pág. 234.

=====

*** INVITACIONES A CONECTARSE ***

De nuestro amigo y colega, Harry Moody, quien edita el boletín *Human Values in Aging* (Los valores humanos en el envejecimiento):

Me encuentro cada vez más preocupado por el futuro; no por mi futuro personal, sino por el de mi nueva nieta, ahora de seis meses de edad. ¿Cómo será el mundo cuando tenga mi edad, en 2087?

Si no creemos que el cambio climático es un cuento chino, entonces la perspectiva no es muy buena. Es preocupante pensar que las personas de mi edad son las responsables de esto, pero la gente de su edad tendrá que soportar las consecuencias. Es fácil caer en la desesperación, pero eso no es una alternativa.

Soy presidente del Consejo de Administración de *Gray Is Green*, una corporación de adultos mayores conservacionistas (N.del T.: juego de palabras, usando *Gray* por las cabelleras grises y *Green*, por el planeta sano por el que luchan), *Senior Conservation Corp*, y cuando doy charlas sobre el calentamiento global, a menudo digo que "La desesperación es una forma de negación". Todos necesitamos lo que Joanna Macy llama "esperanza activa", y cada uno de nosotros puede hacer su parte, porque "cada edad es un sueño que se está muriendo, o que está naciendo".

Para aquellos interesados en más información sobre *Gray Is Green*, visite: <http://grayisgreen.org/>

Un artículo mío, "*Elders and Climate Change: No Excuses* (Los ancianos y el cambio climático: sin excusas)", aparecerá en breve en la revista *Public Policy and Aging Report*. Para obtener una copia de ella, sólo envíeme una solicitud a hrmoody@yahoo.com

*** Mary Fridley y sus colegas en NYC (New York City) invitan a todos los que deseen unirse a una conversación sobre enfoques más positivos a la demencia. Así lo escriben:**

En septiembre de 2016, tuvimos el placer de convocar una mesa redonda en la Conferencia internacional *Performing the World* (El desarrollo del mundo), en la que se preguntaba: "¿Podemos crear una nueva interpretación de la demencia?". Una de nosotras, Susan Massad, es una médica jubilada, con un interés permanente en las dimensiones socio-cultural-biológicas de la salud y el bienestar. La otra, Mary Fridley, dirige una serie de talleres basados en juegos e improvisaciones, "*Laughing Matters (Temas para reírse a carcajadas)*", para ancianos y otras personas de NYC y de todo el país.

El panel surgió de las conversaciones que hemos estado teniendo con personas - profesionales y no profesionales – por todos los Estados Unidos y globalmente, que están desafiando las creencias y suposiciones tradicionales (médicalizadas) sobre el envejecimiento, la pérdida de memoria y la demencia.

En particular, existe un desafío creciente a la noción de que la demencia es una condición del individuo, con el individuo (más que la familia, la comunidad, la sociedad en general) como "objeto de tratamiento" y una condición de "pérdida" que tiene una relación relativamente previsible y progresiva. Ha sido gratificante conocer a tantas personas que reconocen que la gente con demencia es sociable y creativa, y que sostienen el poder de la actividad grupal para transformar el aislamiento social y el estigma asociados con la demencia.

En el panel de *Performing...*, nos acompañaron dos de estos colegas, quienes dirigen exitosos programas de demencia basados en las artes, y la esposa y cuidadora principal de un hombre con demencia. Nos parece claro que las personas de todas las edades están ansiosas por nuevas formas más humanas y positivas de acercamiento a las personas en la demencia, por lo que estamos buscando gente de todos los ámbitos de la vida (y especialmente aquellos que viven y/o trabajan en comunidades pobres o comunidades de gente de color) que quisieran ser parte de esta conversación. Si usted está interesado, por favor póngase en contacto con nosotros a través de Mary en mfridley@eastsideinstitute.org

¡Esperamos tener noticias tuyas, y continuar con la construcción de un mundo más sano y en progreso!

=====

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

Nos escribe Pamela Mangene:

Acabo de recibir mi primer número de su boletín. Con mi compañera de redacción nos hemos inscripto para ello, cuando empezamos nuestro blog sobre el envejecimiento positivo hace un par de meses. Me emocioné al ver que ustedes informaban sobre algunas investigaciones que también habíamos utilizado en uno de nuestros posts. Me encanta la idea de que pensando bien, los pensamientos positivos se pueden traducir en realidad en una vida más larga. Les dejo un enlace a nuestra entrada en el blog:

<http://richlyaged.com/new-years-revolution-positive-aging-new-paradigm/>

Por favor, transmítanlo si consideran que tus lectores podrían interesarse.

También quiero decirles cuánto aprecio su comentario sobre la espiritualidad y la vida más allá de la planificación. Todos estamos en la edad en que las cosas pueden cambiar en un instante. Curiosamente, esta tarde tuve una llamada de una amiga para decirme que su marido y nuestro querido amigo había muerto el lunes. Mi madre, quien murió el año pasado apenas un mes antes de cumplir 90 años, solía decirme que la vida nos trae cosas que no podemos manejar por nosotros mismos, ¡y por eso necesitamos a Dios!. La espiritualidad - en cualquier forma - agrega perspectiva y nos ayuda a "seguir con la corriente" como lo sugieren tan sabiamente.

Muchas gracias por todas las buenas informaciones en el boletín. Lo estaré esperando en el futuro.

Pamela

Correo electrónico: writers@richlyaged.com

*** Margaret Crowley escribió para describir la naturaleza de una residencia para mayores llamada *Brookdale* en *West Palm Beach*, Florida, donde vive.**

La Sra. Crowley, quien desarrolló y administró durante muchos años una residencia para mayores, entrevistó a varios miembros del personal, con el fin de tratar de encontrar el núcleo del éxito que implicaba vivir en *Brookdale*. Ella enumeró lo siguiente:

1. Conciencia: cada residente se siente aceptado desde el comienzo de su estancia en *Brookdale*, y esta sensación continúa durante toda la misma.
2. Colaboración: El personal trabaja en equipo para dar lo mejor a los residentes.
3. Cuidado amoroso: los residentes sienten una presencia enfocada y compasiva, ya que interactúan con cualquier miembro del personal.

Para caracterizar el sentimiento de vivir allí, "aquí me despierto cada día sabiendo que estoy recibiendo un cuidado hogareño por gente con corazones generosos, competentes en sus áreas de responsabilidad, y con un espíritu que llama a la paz y la tranquilidad".

=====

***** ANUNCIOS *****

4 de mayo de 2017 - *Greensboro*, Carolina del Norte, y 5 de mayo de 2017, *Charlotte*, Carolina del Norte

8vo Simposio anual del envejecimiento creativo, patrocinado por la Red para el envejecimiento creativo de Carolina del Norte. Tema: El envejecimiento creativo en un mundo en constante cambio.

www.can-nc.org

Del 23 al 27 de julio de 2017: *IAGG World Congress*

The International Association of Gerontology and Geriatrics (La Asociación Internacional de Gerontología y Geriátrica) se reunirá en San Francisco. El Envejecimiento Global y la Salud: tendiendo un puente entre la ciencia, la política y la práctica.

Registro: www.iagg2017.org/program/opening-ceremony-and-lecture

=====

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

Esperamos que disfrute del boletín.

Preguntas y comentarios:

Si tiene alguna pregunta o posee algún material que le gustaría compartir con otras personas, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Números anteriores:

Las ediciones pasadas del boletín, incluyendo nuestras ediciones traducidas al español, alemán, francés, portugués, danés, y chino se archivan en: www.positiveaging.net

Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:

Los nuevos suscriptores pueden unirse visitando: www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

En la columna de la derecha, verá un cuadro azul que dice - "Haga clic aquí para inscribirse" - rellene el formulario con su información.

Para cambiar o anular la suscripción, envíe un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net