



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
julio / agosto / septiembre, 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 89

=====

- **COMENTARIO:**
Buena vida = buenas historias
 - **INVESTIGACIÓN:**
Amistad: otro beneficio del optimismo en el envejecimiento
El compromiso social y la longevidad
 - **EN LAS NOTICIAS:**
Mirando en el lado soleado, aunque uno sea pobre
Jovial, a los 95 años
El blog más antiguo, más sabio y más intenso de Carol Orsborn
 - **RECURSOS WEB**
 - **RESPONDEN LOS LECTORES**
 - **ANUNCIOS**
 - **Información para los lectores**
- =====

COMENTARIO:

*** Buena vida = buenas historias**

Un colega nuestro, Dan McAdams, escribió un libro titulado *The Stories We Live By* (Las historias en las que vivimos). En el mismo, propuso que entendemos nuestras vidas en gran medida como historias, y éstas influyen en la forma en que vivimos. Algunas personas pueden verse a sí mismas en una búsqueda, algunas como dando rebotes desde una desgracia, otras como buscando redención, etc. Sin embargo, no siempre estamos pensando en nuestra gran historia de vida.

Cada día está lleno de pequeñas historias sobre cómo nos va yendo en él: puede ser ese proyecto en el que estamos trabajando para hacer progresos; hacer esa llamada telefónica con mi hija nos hizo bien; ¿estábamos por discutir? Nos alegramos cuando la historia avanza en una dirección exitosa, y nos frustramos o deprimimos cuando vemos que fracasa.

Los dos hemos encontrado este énfasis en historias muy útiles para avanzar bien cada día. Primero está el hecho de que podemos ver lo que estamos haciendo en términos de historias. Cuando jugamos mal en un deporte, usamos un juicio erróneo al conducir, o nos olvidamos de hacer algo que prometimos hacer, a menudo nos sentimos fracasados ... a veces durante horas. Pero la razón por la que nos sentimos mal no es el evento en sí mismo; es la historia que estamos contando sobre estas cosas. Perder no es tan malo cuando puedes decir: "Era sólo un juego". La incapacidad para lograr un objetivo es menos deprimente cuando te puedes reír de ti mismo, como "alguien que tomó un bocado mayor de lo que podría masticar". Si podemos ver cómo nos atrapan las historias, somos libres de suspenderlas.

Mejor aún, somos libres de encontrar historias alternativas. Una de nuestras formas favoritas de eliminar algunos de los clavos en el camino de la vida cotidiana es cambiar a historias más prometedoras. Cuando hay un incidente molesto, por ejemplo, uno de nosotros podría decir: "... pero, mira este hermoso día y todo lo que logramos. Lo que sucedió fue trivial." Una vez fuimos estafados, un incidente que nos molestó durante semanas...hasta que,

poco a poco, pudimos comenzar a enfocarnos en una historia que era el resultado de querer ayudar demasiado a alguien que amamos. Incluso en medio de un evento angustiante, uno puede decir: "Qué buena historia será ésta". La buena vida suele consistir en encontrar una buena historia.

Ken y Mary Gergen

=====

INVESTIGACIÓN:

*** Amistad: otro beneficio del optimismo en el envejecimiento**

En boletines anteriores, hemos informado sobre una serie de estudios que indican que las expectativas positivas sobre el envejecimiento son buenas para usted, lector. Por ejemplo, las personas que esperan vivir más tiempo en sus últimos años, viven mucho más que aquéllas que son pesimistas sobre el envejecimiento. El presente estudio agrega otra dimensión. A medida que las personas envejecen, se mudan de sus antiguos barrios, se retiran del trabajo o se vuelven menos activas y extrovertidas, pierden el contacto con sus viejos amigos. Algunos también se mueren. Sin embargo, la investigación continúa demostrando que las conexiones solidarias son importantes para la salud y el bienestar de la vejez. Esta investigación se interesó en si nuestras expectativas sobre el envejecimiento podrían afectar las relaciones a medida que envejecemos. ¿Es posible que las expectativas de estar solos reduzcan nuestra motivación para buscar nuevos amigos, que podamos desarrollar una actitud de "¿para qué nos sirve?" Por el contrario, si tenemos expectativas positivas, podríamos buscar nuevos amigos a medida que nos mudemos a nuevas ubicaciones.

Para explorar estas posibilidades, se realizó un estudio con una gran muestra de mujeres mayores, de raza negra, de Baltimore. Un hallazgo importante fue que las expectativas básicas de las participantes sobre el envejecimiento se relacionaron significativamente con sus redes sociales, dos años más tarde. Aquéllas que tenían expectativas positivas sobre el envejecimiento desarrollaron más amigos nuevos que aquéllas que tenían las negativas. No

eran necesariamente amigos cercanos, pero eran personas que contaban como parte de su red social.

Además, las expectativas más positivas sobre el envejecimiento se asociaron con una mayor sensación de apoyo social, en comparación con las que tenían expectativas más negativas.

Estos hallazgos no sólo sugieren que mantener una actitud positiva conduce a un mayor apoyo social, sino que indirectamente mejorará la salud en la vida posterior.

De: *Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life* (Las expectativas positivas con respecto al envejecimiento, vinculadas a más amigos nuevos en su vida posterior), por J. A. Menkin, T. F. Robles, T. L. Gruenewald, E. K. Tanner y T. E. Seeman. *J. Gerontol B. Psychol Sci Soc Sci*, 2017, 72, 771-781.

*** El compromiso social y la longevidad**

Ya hemos informado que es probable que las personas casadas vivan más que las solteras. La presente investigación agrega otra dimensión al vínculo entre la relación social y la larga vida. La psicóloga Julianne Holt-Lunstad, de la Universidad *Brigham Young*, realizó un análisis de 148 estudios de investigación publicados a lo largo de 28 años para ver si había una relación entre el nivel de compromiso social (lo que ella llamó "popularidad") y la longevidad. Ella definió a la popularidad en términos del tamaño de la red de amistades de una persona, ya sea que ésta haya vivido sola o con qué frecuencia participó en actividades sociales.

Los análisis de Holt-Lunstad indicaron que a través de todos los estudios, aquéllos con grandes redes sociales, que vivían con otros y que tenían una alta participación en actividades sociales vivieron más que aquéllos menos comprometidos socialmente. Las personas que tenían mayores redes de amistad aumentaron sus posibilidades de supervivencia para el final del estudio en un 50% sobre las que tenían menos amigos. Lo más interesante, desde nuestro punto de vista, fue que aquéllos que tenían relaciones de buena

calidad tenían una tasa de supervivencia 91% más alta que los que tenían relaciones pobres. Estar desconectado socialmente aumenta las posibilidades de muerte con mayor intensidad que la obesidad, la inactividad física o el consumo excesivo de alcohol. Solamente fumar era tan perjudicial para la salud como estar socialmente aislado.

Hay muchas razones posibles para estas altas correlaciones. Obviamente, las personas que no gozan de buena salud, posiblemente confinadas, pueden no tener oportunidades de compromiso social. Además, cuando hay un alto compromiso social, las personas también son mucho más activas físicamente. Y como dice el refrán, "Úselo o piérdalo". Los amigos cercanos también pueden alentarlos a que consulte a un médico cuando tenga síntomas y cuide de sí mismo. Pero los hallazgos sobre la calidad de las relaciones sociales de una persona son más interesantes porque ninguna de estas razones más obvias proporciona una buena explicación. ¿Es posible que simplemente ser más feliz en las relaciones tenga efectos en el sistema físico de uno? Otras investigaciones indican que las relaciones basadas en la bondad, y la generosidad desinteresada conducen a relaciones que confieren los mayores beneficios para la salud. Esperamos con interés futuras investigaciones sobre este tema.

De: *Popular People Live Longer* (La persona popular vive más), por Mitch Prinstein, *New York Times*, 4 de junio de 2017, SR 10.

=====

EN LAS NOTICIAS:

*** Mirando en el lado soleado, aunque uno sea pobre**

¿Qué diferencia podría hacer si se tiene una visión positiva sobre el envejecimiento, si alguien tiene una situación financiera muy insegura? En este estudio, los investigadores compararon dos grupos de personas: los designados como viviendo en "circunstancias precarias" frente a aquéllos cuya situación se consideraba "segura". Este estudio, realizado en Alemania, incluyó

a unas 2.000 personas, de las llamadas seguras, y unas 250 que fueron etiquetadas como precarias. La edad promedio de los participantes en el estudio fue de 55 años. Medidos por su salud física, bienestar y recursos conductuales, sociales y psicológicos, las personas seguras estaban mucho mejor que las precarias. El bienestar se distinguió particularmente como algo que sentían las personas seguras, frente a las precarias. Aquellas personas que fueron clasificadas como precarias tenían diversas ideas sobre el envejecimiento. Lo más importante es que las personas que tenían una opinión positiva sobre el envejecimiento estaban mejor que las que no la tenían. Se calificaron a sí mismas como poseedoras de una mayor sensación de bienestar, al revés de las que no veían al envejecimiento positivamente. También tenían más probabilidades de participar en actividades físicas, tenían más amigos y estaban más abiertas a aprovechar al máximo sus recursos para una vejez positiva.

De: *Aging in Precarious Circumstances: Do Positive Views on Aging Make a Difference* (El envejecimiento en circunstancias precarias: los puntos de vista positivos sobre el envejecimiento marcan la diferencia), por Catrinel Craciun, Paaul Gellert y Uwe Flick. *El gerontólogo*, 2017, 57, 517-528.

*** Jovial a los 95 años**

La reina de Inglaterra, Isabel II, ha celebrado su 90º cumpleaños. Su esposo, el príncipe Felipe, tiene 95 años, y acaba de anunciar su retiro oficial de los deberes reales. La reina continúa reinando, haciendo visitas oficiales, montando caballos, ofreciendo banquetes de estado y vistiendo ropas elegantes. Ella está entre el porcentaje creciente de la población en el Reino Unido que tiene 85 años de edad o más. Mientras tanto, un estudio longitudinal realizado por la profesora Carol Jagger, de la Universidad de Newcastle, en el que participaron 200 personas de más de 85 años indicó que, aunque una minoría se sentía sola, sobre todo cuando enviudó, la mayoría se volvió más alegre con el tiempo. El grupo ahora tiene 95 años, e independientemente de sus ingresos, muchos son independientes, pueden

vestirse y caminar solos. La mitad de ellos hace ejercicio por placer, el 20% pertenece a clubes y el 10% ayuda a otras personas. "Lo que importa es que estén firmemente conectados con sus familiares y amigos", dice Jagger.

De: *Britons at 90 – Healthier, wiser, more independent, but it helps if you are rich* (Los británicos a los 90 años: más saludables, sabios e independientes, pero ayuda que sea rico), por Yvonne Roberts. *The Guardian*. Enviado por un amigo británico.

<https://www.theguardian.com/society/2016/apr/17/britons-at-90-healthier-wiser-independent-rich-queen>

* ***Older, Wiser, Fiercer*** (El blog más antiguo, sabio e intenso), de Carol Orsborn

¿DE QUÉ TRATA EL BLOG?

Es, a la vez, una meditación y una crónica de mi viaje hasta convertirme en intensa con la edad en nuestros peligrosos tiempos .

Tiene siete temas clave:

NOSOTROS, QUE SOMOS VIEJOS

La verdadera naturaleza del envejecimiento para los que lo vivimos

¿Qué es la edad para nosotros? Anteriormente en nuestras vidas, habíamos esperado continuar como siempre, marcados por una parada difícil al final, o desvanecernos suavemente en la noche oscura. No esperábamos enfrentarnos a un nuevo umbral, al sentirnos más vivos que nunca. La ironía por poco nos quiebra, mientras saltamos a través del misterio de la edad una paradoja a la vez.

LA TENSION DE LA RELACION

La paradoja entre querer pertenecer y el deseo de soledad

¿Cuál es el desafío de amar a los demás en el cruce entre la vejez y nuestros tiempos peligrosos? Nunca hemos tenido más para compartir, y nunca nos hemos sentido más marginados. Luchamos con nuestro deseo de pertenecer y el deseo de soledad. Paradójicamente, es entre esos márgenes que desarrollamos nuevas capacidades no sólo para experimentar nuestro amor más grande, sino para descubrir que somos amados.

NUESTROS TIEMPOS

El estado del mundo en nuestro momento culminante

No es fácil envejecer en estos tiempos, deseando haber hecho o podido hacer más. Nuestro objetivo es ser una persona más grande, pero, ¿por qué tanta gente tiene que ser adormecida, estúpida, egoísta y simplemente mala? ¿Cuáles son nuestras obligaciones y limitaciones, navegando por un mundo que claramente se ha salido de nuestro control?

INTENSA CON LA EDAD

Creciendo no sólo en edad, sino íntegramente

¿Cuáles son las barreras y complejidades de lo que se necesita para convertirse auténticamente en uno mismo? Miramos a nuestra sombra, recuperando gran parte de lo que rechazamos sobre nosotros mismos y nuestras vidas, así como desechando aspectos previamente útiles que hemos superado. A nuestra edad, este inmenso triunfo del espíritu es a menudo rechazado por los demás como "excéntrico" o "irritable". Tememos el rechazo, pero nos damos cuenta de que al llegar a ser más plenamente nosotros mismos, no solo estamos siendo difíciles, sino que nos estamos volviendo íntegros.

DERROTA Y VICTORIA

Qué se pierde y qué se gana con el envejecimiento

¿Cuál es la relación entre el sufrimiento y el crecimiento espiritual? Qué irónico es que las cosas que más tememos puedan convertirse en catalizadoras de lo que más valoramos: la apreciación más profunda de la vida, la mayor capacidad de alegría y la indescriptible gracia de un corazón roto.

EL LEGADO DE SER

El arrepentimiento anticipado y la pasión inesperada

Los legados son personales y generacionales. ¿Dónde hemos tenido éxito y dónde hemos fallado? Confieso que creía tanto en el compromiso de nuestra generación con el amor y la justicia, que estaba seguro de que el espíritu de la época haría mucho por nosotros. Ya no. Mi fe equivocada en la trayectoria de la historia finalmente tiene “los dientes definitivos”. Se están expresando palabras que deberían haber sido pronunciadas hace años.

LA MEDIDA DE NUESTRAS VIDAS

Por qué nuestros últimos días son los más importantes

Creo que me he preparado para una buena muerte. Pero, en secreto, me pregunto si mantendré mi confianza en que Dios me ama, ¿o voy a echar a perder el final esperando recompensa y temiendo el castigo? Por el momento, creo que todo debe ser por algo: las lecciones aprendidas, el dolor sufrido, la bondad dada y recibida, el coraje invocado y el perdón exigido. Esto, de hecho, es la esencia de lo que significa ser más viejo, más sabio, más intenso.

NOTA: le animo a compartir sus pensamientos conmigo y con nuestra comunidad sobre esta nueva dirección para el blog y su propio viaje para volverse intenso con la edad, en la sección de comentarios al final de esta y cada entrada, como se publica en CarolOrsborn.com .

RECURSOS EN LA WEB:

* **GLOBAL POSITIVE AGING** (EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO MUNDIAL). "*Pass It On Network*" es una red internacional que promueve el envejecimiento positivo. Obtenga más información en: <http://passitonnetwork.org/>

* **Enviado por Dawn Dole:**

<http://vimeo.com/31733784> Un amigo hizo un video corto de su amiga, Maia, en la mañana, haciendo yoga. Una escena escandinava encantadora y relajante, con un final especial.

RESPONDEN LOS LECTORES:

* **Marsha McDonough nos escribe:**

Hola, Mary:

Puedes disfrutar viendo este sitio web <http://www.agingiscool.com/>

Es un centro de actividad de un grupo de personas de vanguardia en Austin, quienes están organizando formas para que los ancianos se conecten en persona de muchas maneras diferentes. Qué gran idea y parece correr como un reguero de pólvora. Sus lectores podrían inspirarse para comenzar algo similar en sus ciudades.

Una clienta me lo compartió y yo compartí su boletín con ella. Ella está emocionada de agregar su boletín a la página de recursos de "el envejecimiento es genial (*aging is cool*)". Gracias a ti y a Ken por mantener en marcha tu proyecto de envejecimiento positivo,

Marsha

Dra. Marsha McDonough
Psicóloga
2600 Tom Miller Street
Austin, Texas 78723
(512) 448-5070, vm

marsha@conversing.us
www.conversing.us

*** Nos escribe Kathryn Lee:**

Estamos encantados de informarle de la primera conferencia sobre el buen envejecimiento, que se celebrará en *South Australia*, Australia, en noviembre de 2017.

Con un énfasis en la innovación empresarial y social del envejecimiento moderno, el programa de la conferencia ha sido diseñado para inspirar a las empresas a nivel internacional, nacional y estatal a identificar y participar en las florecientes oportunidades en el sector de Buen Envejecimiento en múltiples industrias.

<http://ageingwellrevolution.com.au>

Kathryn: kathryn@luminoevents.com.au

*** Kristen Domonell nos escribe acerca de su artículo sobre cómo los cuerpos mejoran con la edad:**

¡Hola, Gergens!

Este es el artículo al que contribuyeron:

<https://www.silversneakers.com/blog/4-ways-your-body-gets-better-with-age/>

¡Gracias por vuestra ayuda!, Kristen

*** Jacob Klein**

Hola,

¡Me encanta que brinden recursos de toda la web a las personas con discapacidades! Pensé que esta sería una adición útil a su página de recursos:

<https://sportfacts.org/guide-to-attending-a-ballgame-for-disabled-special-needs-senior-citizens/>

Como padre de un niño con necesidades especiales, lo encontré bastante útil e informativo. Espero que lo puedan usar.

Gracias de nuevo, Jacob <kleinja@gmail.com>

=====

ANUNCIOS:

*** Un nuevo diario de acceso libre**

Innovación en el envejecimiento. Prensa de la Universidad de Oxford.
[Academic.oup.com / innovateage](http://Academic.oup.com/innovateage)

Del 1 al 4 de marzo de 2018. Reunión anual de la Asociación para la gerontología en la educación superior. Reunión y conferencia de Liderazgo educativo. Atlanta, Georgia

Únase a Jane Giddan, Mary Gergen y Ellen Cole para una "Semana en diálogo con los autores" mientras debaten sobre sus tres libros:

70Candles! Women Thriving in the 8th Decade (¡70 velitas! Mujeres que prosperan en la 8ª década)

Positive Aging: Dog Days with a Bone and other Essays (El envejecimiento positivo: Días de perros con un hueso y otros ensayos)

Retiring But Not Shy (Retirado, pero no tímido)

Del 6 al 10 de noviembre, con un seminario web en vivo el viernes 10 de noviembre a las 10:00 a.m., hora del este de los Estados Unidos. Del lunes al jueves de esa semana se dialoga con los autores virtualmente en un espacio de blog comunitario, y luego, el viernes, se puede unir al seminario web en vivo. El sistema es abierto y gratis para el público.

Para obtener información y unirse a la visita:

<https://taoslearning.ning.com/conversations/dialogue-with-the-authors-gergen-giddan-cole-positive-aging>

Únase a la comunidad de aprendizaje en: <https://taoslearning.ning.com>

[Información para los lectores:](#)

Esperamos que disfrute del boletín.

Preguntas y comentarios:

Si Ud. tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Números anteriores:

Los números anteriores del boletín, incluidos nuestros números traducidos al español, alemán, francés, portugués, danés y chino, están archivados 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: "*Click here to Sign Up* (Haga clic aquí para registrarse)", complete sus datos y envíela.

Para cambiar o darse de baja, envíe un correo electrónico a:

info@TaosInsitute.net