



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO  
enero / febrero / marzo, 2018

=====

El boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary GERGEN  
Patrocinado por el Instituto Taos ([www.taosinstitute.net](http://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 91

(English Issue 2014)

=====

• [COMENTARIO:](#)

Un propósito de vida: aprovechar los días

• [INVESTIGACIÓN:](#)

Por siempre feliz: emociones en la vejez

Coma verduras (especialmente ensaladas)

• [EN LAS NOTICIAS:](#)

*Joyful Connections*: una dosis de felicidad para la demencia

Trabajando a los 101 años de edad

• [CRÍTICA LITERARIA:](#)

Ame su edad: la solución de pequeños pasos para una vida mejor, más larga y más feliz, por Barbara H. Grufferman.

- [PODCAST:](#)

El envejecimiento en la fuerza laboral del siglo XXI: la motivación laboral de los trabajadores veteranos.

- [RESPONDEN LOS LECTORES](#)

- [ANUNCIOS](#)

- [Información para los lectores](#)

=====

## [COMENTARIO:](#)

Un propósito de vida: aprovechar los días

Muchos de los que se jubilan se enfrentan con el problema de la pérdida de propósito. El lugar del trabajo ya no demanda su atención y el nido está vacío. La mayoría de los anteriores desafíos de la vida (la escolaridad, encontrar trabajo, encontrar pareja, etc.) ya no están presentes. Tampoco parece muy enriquecedor vivir los años que nos quedan simplemente descansando y relajándonos. Entonces, ¿qué haremos? Esta no es una cuestión menor, ya que nuestras vidas se mantienen juntas en gran medida en las redes de significado. En conjunto, las personas generan ideas sobre lo que es importante o valioso hacer, tanto día tras día como a través del tiempo. Por ejemplo, "ganar un juego" es importante, porque hemos llegado a acordar que así es. Si quitamos el acuerdo, ¿a quién le importa? Entonces, al atravesar por la jubilación y más allá de ella, nos podemos encontrar dirigiéndonos hacia el precipicio de "¿a quién le importa?"

En nuestro último boletín informamos sobre investigaciones que vale la pena volver a visitar. La investigación aportó que tener un propósito en la vida es, literalmente, obtener vida. En un estudio realizado a más de 6.000 personas, los investigadores encontraron que aquéllos con un propósito mayor tenían un 15 por ciento menos de probabilidades de morir (durante un período de 14 años) que aquéllos sin objetivos.

Los que tenían un propósito también dormían mejor, tenían menos accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos, menor riesgo de demencia y menos riesgo de sufrir una discapacidad.

Hay muchas razones para estas ventajas de vida. Las personas que tienen un propósito tienen más probabilidades de estar activas, lo que contribuye a su aptitud física. Tener un propósito también se asocia con ser optimista y, como hemos informado en números anteriores del boletín, el optimismo también es un dador de vida. La investigación también muestra que aquéllos con un fuerte sentido de propósito también son más propensos a aceptar servicios preventivos de salud, como mamografías, colonoscopías y vacunas contra la gripe.

En forma positiva, muchas personas encuentran que el envejecimiento abre una puerta maravillosa a nuevas posibilidades. Existen todos esos pasatiempos, habilidades y curiosidades - ebanistería, pesca, pintura, jardinería, diseño, etc. - que tuvieron que suspenderse durante el demandante período de los años de trabajo, que ahora esperan ser reavivados. Y existen sueños arraigados que ahora se pueden convertir en realidades - aprender a interpretar un instrumento, obtener un título, escribir un libro, construir una casa, etc. Hemos escrito mucho en números anteriores acerca de los grandes beneficios que provienen del trabajo voluntario - en escuelas, iglesias, hospitales y demás instituciones. Recientemente, nos enteramos de un programa administrado por *Experience Corps*, una organización que entrena a adultos mayores para ayudar a los niños en las escuelas públicas urbanas. La investigación mostró mejoras notables en la salud mental y física de los voluntarios. También experimentaron una mayor autoestima y adquirieron mejores movilidad y resistencia. Los niños también se beneficiaron.

Somos muy defensores de actividades en las que participen otras personas. Creemos que estas redes de generación de significado son valiosas y poderosas.

Ken y Mary Gergen

De: *Finding purpose for a good life, also a healthy one* (Encontrar un propósito para una buena vida, y también saludable), por Dhruv Khullar, *NY Times*, 1 de enero de 2018, en línea.

=====

## INVESTIGACIÓN:

### **\* Por siempre feliz: emociones en la vejez**

Los estereotipos del envejecimiento como un tiempo de remordimiento, pérdida y nostalgia son prejuiciosos y deben ser desafiados. La evidencia continua revela que el bienestar emocional mejora desde la edad adulta temprana hasta la vejez. El presente estudio agrega un nuevo giro significativo: las emociones más positivas son vivificantes.

La investigación se basó en una muestra de 184 hombres y mujeres que abarcó desde la edad adulta hasta la última etapa de la madurez, y se realizó durante más de diez años. La muestra, cuidadosamente elegida para representar a cada generación, fue monitoreada durante una semana. En cinco intervalos aleatorios durante cada día, los participantes informaron sus estados emocionales. Este procedimiento se repitió cinco y luego diez años después. Los participantes calificaron el grado en que estuvieron sintiendo cada una de 19 emociones. La lista de éstas incluyó 8 positivas (felicidad, alegría, satisfacción, entusiasmo, orgullo, realización, interés y diversión) y 11 negativas (enojo, tristeza, miedo, disgusto, culpa, desconcierto, vergüenza, ansiedad, irritación, frustración y aburrimiento).

Los resultados mostraron que con la edad aumentan el bienestar emocional general y la estabilidad emocional. Estos hallazgos se mantuvieron sólidos, independientemente de las diferencias de género, etnia y salud física. Contrariamente a la opinión popular de que la juventud es "el mejor momento de la vida", los hallazgos sugieren que el pico de la vida emocional puede no ocurrir hasta bien entrada la séptima década.

También es de gran interés el hecho de que el bienestar emocional está relacionado con la longevidad. Al controlar la edad, el sexo y la

etnia, las personas que experimentaron emociones más positivas que negativas en la vida diaria tuvieron más probabilidades de sobrevivir durante un período de 14 años. Esto no significa que si ahora no está contento su vida se acortará. A menudo, la felicidad depende de unirse a la vida social y mantenerse activo. Estas son elecciones diarias.

De: Laura L. Carstensen, Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathryn P. Brooks y John R. Nesselroade: *Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling* (La experiencia emocional mejora con la edad: evidencia basada en más de 10 años de experiencia de muestreo). *Psychology and Aging*, 2011, 26, 21- 33.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0021285>

#### **\* Coma sus verduras (especialmente ensaladas)**

Todos sabemos que una dieta saludable es esencial para vivir hasta una edad madura. También entendemos que las verduras son buenas para nosotros. El presente estudio agrega un hallazgo nuevo e importante. Los científicos del Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago monitorearon la dieta de 960 personas mayores. Los voluntarios tenían aproximadamente 80 años y recibieron un "cuestionario de frecuencia de alimentos" entre 2004 y 2013, así como también se midió su funcionamiento cognitivo.

Lo más interesante es que los resultados mostraron que los participantes que comían una porción de verduras de hoja al día obtenían mejores resultados en las pruebas cognitivas que sus compañeros que no comían ensalada en absoluto. Si bien los jóvenes fueron en general mejores en los puntajes de las pruebas que los ancianos, la brecha entre los que comen ensaladas y los que no las comen se amplió con el paso de los años. En la última evaluación, aquéllos que comían ensaladas tenían una ventaja cognitiva de 11 años sobre los que no las incluían en su dieta. La diferencia se encontró independientemente de otros factores como la educación, el ejercicio, el consumo de alcohol, la edad, el género, el tabaquismo o el uso de juegos mentales.

De: *Kale and other leafy vegetables may make your brain 11 year younger* (El repollo tipo *Kale* y otras verduras de hoja pueden hacer que su cerebro sea 11 años más joven), por Melissa Healy, *Los Angeles Times*, 20 de diciembre de 2017, en línea.

=====

### [EN LAS NOTICIAS:](#)

#### \* ***Joyful Connections*: una dosis de felicidad para la demencia**

*Joyful Connections* (Conexiones alegres) es un programa que ayuda a las personas con demencia a permanecer socialmente conectadas, activas e involucradas con otras personas, a través del arte. El primer programa se llevó a cabo a través del Hogar Comunitario Judío para Ancianos, en Brighton, Massachusetts. El mismo se desarrolla a última hora de la tarde, cinco días a la semana, a la misma hora, en el mismo lugar, lo que lo hace fácil de recordar. La hora del atardecer parece ser un momento del día en que los síntomas de la demencia son peores; es un síndrome llamado "*sundowning* (atardecer)" [suena como algo cotidiano, ¡como tomar un té!]. Cada sesión dura aproximadamente dos horas, durante las cuales las personas se ejercitan, comparten refrigerios y participan en una actividad relacionada con el arte o la música. Todo esto forma parte del Modelo de Terapia de Rehabilitación desarrollado por Paul Raia.

Este centro de vivienda comunitaria es uno de los seis que existen en el área de Boston, donde pueden vivir las personas que tienen muy poco dinero. Actualmente, más de 900 personas entre 62 y 104 años viven en estos apartamentos. Son cómodos y seguros, y "pueden vivir una vida con propósito y significado", dijo Caren Silverlieb, una ejecutiva del programa. La mayoría de los residentes hablan ruso; algunos hablan chino y algo de inglés.

En términos de ejercicio físico, los participantes pueden imaginar que están pescando, y actúan como si estuvieran pescando. Otros pueden pretender jugar al voleibol o juegos de playa. Cada actividad está diseñada para promover las conexiones sociales, inspirar la creatividad, mejorar el estado de ánimo y cultivar un sentido de

propósito. Los residentes también hacen proyectos de arte, participan en el baile y tocan música o cantan. Uno de los programas más populares es una presentación de diapositivas sobre viajes. A los participantes les encantan las fotos y a menudo recuerdan sus propios viajes. Según todos los indicios, el programa brinda una gran felicidad a los participantes. Como dijo una de ellas, había vivido allí casi 30 años, y estaba más feliz que nunca gracias a *Joyful Connections*. Hay guías escritas que se pueden usar para ayudar a otras personas que deseen iniciar un programa de Conexiones alegres en sus áreas. Para descargarlas, ir a: [www.jche.org/guide](http://www.jche.org/guide)

De: *Joy and connection: Cornerstones of a dementia program that elevates mood and self-esteem* (Alegría y conexión: piedras angulares de un programa de alivio de la demencia, que elevan el estado de ánimo y la autoestima), *Aging Today*, Nov-Dic 2017, pg. 1, 14.

### **\* Trabajando a los 101 años de edad**

Parece que todos los días aprendemos de algún anciano sobresaliente, que está haciendo cosas increíbles... e incluso más increíble que alguien mucho más joven. Es inspirador y simultáneamente desalentador para nosotros, los mortales de menor edad. Por ejemplo, la semana pasada, un pianista de 94 años que tuvo que ser ayudado para entrar y salir del escenario del famoso *Kimmel Center Orchestra Hall*, en Filadelfia, actuó con la orquesta, ¡y luego tuvo que hacer tres bises!

Hoy aprendimos la historia de Yehuda Hammer, nacido en 1916, que aún pasa 30 minutos al día en una máquina de ejercicios. Actualmente vive en una comunidad para jubilados, donde se mudó a los 96 años, y su entrenador dice que tiene la fuerza muscular de un hombre de 40 años. Hammer afirma que nunca se enferma, y que las adversidades de la vida le han fortalecido. Nació en Polonia, sobrevivió al Holocausto y fue encarcelado en la Rusia de Stalin. Sionista a los 17 años, se trasladó a Israel en 1947 y participó en el reasentamiento de refugiados presentado en el libro y la película *Éxodo*. Emigró a los

Estados Unidos en 1960 y trabajó como sastre. Uno de sus secretos es hacer ejercicio y elongaciones antes de levantarse de la cama, por la mañana. Eso es algo que todos podemos hacer.

De: *Still workout out at age 101* (Entrenándose aún, a los 101 años), por Kevin Riodan. *Philadelphia Inquirer*, 13 de febrero de 2018, B1, B3.

---

### CRÍTICA LITERARIA:

\* **Love Your Age: The Small-Step Solution to a Better, Longer, Happier Life (Ame su edad: los pequeños pasos de la solución para una vida mejor, más larga y más feliz)**, por Barbara H. Grufferman.

Podemos soñar con dar grandes pasos hacia el automejoramiento, pero rara vez tenemos éxito. Un mejor enfoque es el que se ofrece en este libro: muestra 100 pequeños pasos, hacia una vida más larga, más feliz y más saludable. Estos pasitos ofrecen un nuevo enfoque para crear los hábitos que rejuvenecerán sus próximos años.

En general, las seguidoras de artículos de autocuidado en revistas femeninas encontrarán que este libro revisa muchos de los mantras que hemos recitado en los últimos años sobre la vida saludable: ejercicio, dieta, sueño, etc. Los pequeños pasos nos son familiares. Todavía es necesario seguir y hacerlas. No parece haber un pequeño salto mágico que nos permita avanzar sin ningún esfuerzo. ¡Maldita sea!

Para ordenar vaya a: [www.aarp.org/LoveYourAge](http://www.aarp.org/LoveYourAge)

---

### PODCAST:

*Aging in the 21st Century Workforce: The Work Motivation of Mature Workers* (El envejecimiento en la fuerza laboral del siglo XXI: la motivación laboral de los trabajadores maduros). Martes 24 de abril a las 12:00 horas del mediodía EDT (hora del este) [9:00 hora del



Pacífico y 11:00 hora del centro]. La serie de Entrevistas de los cuartos martes a expertos para revolucionar el retiro (*The 4th Tuesday Revolutionize Retirement Interview with Expert's series*) contará con la Dra. Gillian Leithman, quien es Profesora Asistente en el Departamento de Administración de la Escuela de Negocios John Molson, fundadora de "Rewire to Retire (Reconexión con el retiro)" y cofundadora de CPRC 2.0. La entrevista es accesible por teléfono o por Internet, y las preguntas sólo se pueden realizar a través de Internet. El registro comenzará el 17 de abril en: [www.revolutionizeretirement.com](http://www.revolutionizeretirement.com). Consultas: a Dori Mintzer ([dorian@dorianmintzer.com](mailto:dorian@dorianmintzer.com))

=====

**RESPONDEN LOS LECTORES:**

**De Alice Updike Scannell:**

Saludos a Ken, Mary y el personal del Instituto Taos. Soy la Dra. Alice Updike Scannell, una fiel lectora del Boletín del envejecimiento positivo. También soy gerontóloga y educadora dedicada a abordar la vida y el proceso de envejecimiento desde una perspectiva positiva. Publiqué un libro en diciembre, titulado *Radical Resilience: When There's No Going Back to the Way Things Were* (La resiliencia radical: cuando no hay vuelta atrás, a como estaban las cosas). En él mostramos cómo podemos trabajar a través de desafíos o adversidades que cambian la vida, y vivir en nuestra nueva normalidad sin perder nuestro sentido del yo. Creo que usted y los lectores del boletín encontrarán que es un apoyo útil para vivir positivamente a lo largo de la vida.

Se puede echar un vistazo al libro en Amazon. Hay varias reseñas, así como una breve biografía de la autora.

Muchas gracias,  
[auscannell@aol.com](mailto:auscannell@aol.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)

### **Reuniones**

Del 30 de julio al 3 de agosto. Gerontología educativa: optimización del aprendizaje para adultos mayores. Un instituto de verano ofrecido en la Universidad de British Columbia.

Este programa será un descubrimiento de cómo utilizar la teoría de las Artes y el Aprendizaje Transformativo para optimizar la experiencia de aprendizaje de los adultos mayores (de más de 50 años), aumentar la calidad de vida y el bienestar general para el grupo demográfico más grande y de más rápido crecimiento en nuestra población.

Fecha límite para registrarse: 15 de junio

Costo: \$ 600

Las preguntas sobre el programa pueden dirigirse a la Asistente Senior del Programa, Susan Currie a: [prod.educ@ubc.ca](mailto:prod.educ@ubc.ca) o a Robert Wilson: [robgw44@hotmail.com](mailto:robgw44@hotmail.com)

Del 14 al 18 de nov., 2018 Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica de Norteamérica. Boston. Resumen de presentaciones libres. Dr. Henry Louis Gates, Jr. Conferencista principal. [geron.org](http://geron.org)

Sitio web: [passitonnetwork.org/](http://passitonnetwork.org/) PASS IT ON es una red de intercambio global que promueve el envejecimiento positivo.

=====

### [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 otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

**Números anteriores:**

Los números anteriores del boletín, incluidos nuestros números traducidos en español, alemán, francés, portugués, danés y chino, están archivados en: [www.positiveaging.net](http://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](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter)

- en la columna de la derecha, verán un cuadro azul que dice: "*Click here to Sign Up* (Haga clic aquí para registrarse)", complete su información y envíela.

**Para cambiar su dirección o darse de baja, envíe un correo electrónico a:** [info@TaosInsitute.net](mailto:info@TaosInsitute.net)