



=====

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

abril / mayo / junio 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 92

=====

- COMENTARIO: Más allá de las presiones de la planificación

- INVESTIGACIÓN: Las bendiciones de estar en medio de la naturaleza

Las actividades festivas y la longevidad

- EN LAS NOTICIAS: Sobrevivir danzando

Pasadas por alto por el *Times*, pero no por los nietos

Una oportunidad desafiante para ejercer el voluntariado

- CRÍTICA LITERARIA: El libro relacional para la crianza de los hijos, de Saliha Bava y Mark Greene.

- RESPONDEN LOS LECTORES

## - Información para los lectores

=====

### \*\*\* COMENTARIO: Más allá de las presiones de la planificación \*\*\*

Hay muchos caminos para el envejecimiento positivo, pero nuestros colegas italianos han sacado a la luz una ruta que merece una bienvenida especial. A menudo hemos enfatizado en este boletín la importancia de permanecer activos durante toda la vida. Hemos informado sobre los beneficios positivos para la salud y la felicidad del ejercicio físico, los viajes, la jardinería, el trabajo comunitario, las actividades creativas, etc. Sin embargo, hay un matiz interesante en estos informes, ya que pueden sugerir que uno debe en todo momento mantenerse plena y productivamente comprometido. Esto incluiría la planificación, la programación, la contabilización del uso de su tiempo e incluso sentirse culpable por aflojar. En este punto, el llamado a la actividad se convierte en una amenaza para envejecer positivamente.

El informe italiano ofrece una alternativa prometedora a la incesante búsqueda de actividad. Como escriben Romaioli y Contarello (2018), muchos de los 30 ancianos que entrevistaron ofrecieron una visión de envejecer que, aunque activa, no estaba tan determinada. La visión conlleva ecos de la idea taoísta de la sabiduría en su énfasis en la armonía de la vida cotidiana. En inglés no hay una palabra clara para esta idea. En italiano es *disponibilita*. Se acerca a la idea de estar disponible para lo que se presente. En lugar de seguir un plan diario, la persona mantiene una disponibilidad equilibrada, sensible a las oportunidades y necesidades del momento. Para ilustrar:

- De una mujer de 74 años: "En la situación en la que me encuentro ahora, estoy feliz de no tener planes porque soy libre de aprovechar todas las oportunidades que se presenten. Tener planes me hace estresar, en cualquier caso, al tratar de que sucedan... mi mente y mis emociones están libres en lo que respecta a la vida cotidiana".

- De un hombre de 75 años: "Ya no hago planes. Mi hija y mis nietos los hacen; los hice en el pasado: algunos marcharon bien, otros menos, porque no todo sale como lo esperabas. ¡Así es la vida, y pienso y espero no tener que hacer más planes!"

- De una mujer de 72 años: "Yo digo '¡Esta mañana! ¡Y eso me sienta bien! Mañana veremos'. "Si mañana llueve, tomaré un libro y leeré; hoy está hermoso y voy a dar un paseo".

En el presente trajín de la vida cotidiana, con su hincapié en el esfuerzo, la mejora y la ganancia, parece haber una enorme sabiduría en este énfasis en la armonía de moverse gentil y sensiblemente con las corrientes del día.

- Ken y Mary Gergen

De: Romaioli, D. y Contarello, A. (2017). *Redefining agency in late life: The concept of disponibility* (La redefinición de agenciamiento o capacidad de gestión en la última etapa de la vida: el concepto de disponibilidad). *Aging and Society* (Envejecimiento y sociedad), 1-23.

=====

\*\*\*INVESTIGACIÓN\*\*\*

**\* Las bendiciones de estar en medio de la naturaleza**

El escritor científico Kevin Loria resume una amplia investigación sobre nuestras relaciones con la naturaleza y por qué son importantes para nuestros estilos de vida. Según su visión, tanto la salud física como la mental se benefician al pasar tiempo en ambientes naturales. Aquí hay cuatro razones por las que puede ser importante:

*1. Caminar en medio de la naturaleza mejora la memoria de corto plazo.*

Varios estudios muestran que los paseos por la naturaleza tienen efectos de promoción de la memoria que otras caminatas no tienen. En un estudio, los estudiantes de la Universidad de Michigan recibieron un breve examen de memoria; luego, se dividieron en dos grupos. Un grupo dio un paseo por un jardín botánico, y el otro lo hizo por una calle de la ciudad. Cuando los participantes volvieron e hicieron de nuevo el examen, aquéllos que habían caminado entre los árboles lo hicieron casi un 20% mejor que la primera vez. Los que habían andado por la ciudad no mejoraron consistentemente.

Un estudio similar sobre personas deprimidas encontró que caminar en la naturaleza impulsó su memoria de trabajo mucho más que caminar en ambientes urbanos.

*2. Estar al aire libre ha demostrado un efecto de desestresamiento.*

Estar en medio de la naturaleza cambia la expresión física del estrés en el cuerpo. Un estudio encontró que los estudiantes que fueron elegidos para pasar dos noches en un bosque tenían niveles más bajos de cortisol - una hormona que a menudo se usa como marcador del estrés - que aquéllos elegidos para pasar ese tiempo en una ciudad. En otro estudio, los investigadores encontraron una disminución tanto en la frecuencia cardíaca como en los niveles de cortisol de los participantes que pasaron tiempo en el bosque, en comparación con los de la ciudad. Los investigadores concluyeron que "los estados estresantes pueden aliviarse con la terapia forestal". Entre los oficinistas, una visión de la naturaleza aunque sea a través de una ventana está asociada con un menor estrés y una mayor satisfacción en el trabajo.

*3. Pasar tiempo en medio de la naturaleza reduce la inflamación.*

En un estudio, los estudiantes que pasaron tiempo en el bosque tuvieron niveles más bajos de inflamación que los que pasaron ese tiempo en la ciudad. En otro, los pacientes ancianos que habían sido enviados a un viaje de una semana al bosque mostraron signos reducidos de inflamación. También hubo algunos indicios de que esa excursión tuvo un efecto positivo en los niveles de hipertensión de esos pacientes.

*4. Las experiencias en la naturaleza pueden ayudar a combatir la depresión y la ansiedad.*

La ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental pueden aliviarse pasando tiempo en medio de la naturaleza – especialmente, cuando eso se combina con el ejercicio físico. Un estudio encontró que los paseos por un medio forestal estaban asociados con niveles reducidos de ansiedad y mal humor, y otro descubrió que las caminatas al aire libre podrían ser "útiles clínicamente como un complemento de los tratamientos existentes" para el trastorno depresivo severo. Un análisis de 10 estudios anteriores encontró que el llamado " *green exercise* (ejercicio verde)" mejoró tanto la autoestima como el estado de ánimo. Los hallazgos sugirieron que la presencia de agua hizo que los efectos positivos fueran aún más fuertes.

No estamos seguros de que completaremos esta edición del boletín, ya que nos fuimos a pasear...

De: *Spending Time Outdoors* (Pasar el tiempo al aire libre), de Kevin Loria. *Business Insider*, junio de 2018.

### **\* Las actividades festivas y la longevidad**

A menudo, a medida que las personas crecen, se vuelven más cautelosas y cuidadosas. Son concientes de los posibles peligros, se cuidan muy bien a sí mismos, y posiblemente miren a los felices creadores con una sensación de superioridad presuntuosa. Las investigaciones recientes sugieren que pueden estar engañándose a sí mismas. ¡Es mejor divertirse! En un estudio, los investigadores se enfocaron en el grupo etario de más de 90 años - el "mayor de los mayores" -, el grupo de edad de mayor crecimiento en los Estados Unidos. La investigación tuvo como objetivo averiguar qué hábitos conducen a la cantidad y calidad de vida. En este caso, los investigadores se centraron en los estilos de vida que favorecen vivir más tiempo. Analizando más de 1.600 casos, los resultados mostraron que las personas que bebían dos vasos de cerveza o vino al día mejoraban sus probabilidades de vivir más tiempo en un 18% que aquellos que se abstenían. Como comentó la Dra. Claudia Kawas, directora del estudio y especialista en neurología, en un encuentro nacional: "No tengo ninguna explicación para eso, pero creo firmemente que la bebida moderada mejora la longevidad".

La actitud positiva, generalmente asociada con tomar un par de copas, puede ser parte de la explicación. Un estudio reciente en la Universidad de Yale se enfocó en un grupo de 4.765 personas con una edad promedio de 72 años, que portaban una variante genética relacionada con la demencia. No todos los que tienen el gen desarrollan demencia, por lo que la pregunta es qué factores son importantes para ralentizar (o acelerar) su aparición. Una medida utilizada por los investigadores fue la actitud hacia el envejecimiento. Como mostraron los resultados, aquéllos que tenían actitudes positivas sobre el envejecimiento tenían un 50% menos de probabilidad de desarrollar el trastorno que aquéllos que se aproximaban al envejecimiento con actitudes más pesimistas o temerosas. Pasarla bien en la vida puede contribuir a vivir más.

De: *The Surprising Secrets to Living Longer And Better* (Los secretos sorprendentes para vivir más y mejor), por Jeffrey Kluger y Alexandra Sifferlin, *TIME*, 26 de febrero de 2018.

=====

\*\*\* [EN LAS NOTICIAS](#) \*\*\*

#### \* **Sobrevivir danzando**

John Grumbine adora bailar. Le gusta el bullicio, el vals, la rumba y, especialmente, el fox trot. Tres o cuatro veces a la semana, John va al *Arthur Murray Dance Studio* en Lancaster, Pensilvania. Lo inusual de esta historia es que John celebró su cumpleaños número 100 el 31 de marzo. Comenzó sus clases de baile en 1996, poco después de que su esposa muriera. Estaba solo y necesitaba una actividad. Intentó con el golf y los bolos, pero el baile fue la actividad que más disfrutó. En una de las funciones de baile conoció a su segunda esposa, Betsy, y bailó con ella hasta su muerte, en 2013. Hoy, su pareja habitual de baile es Junko Wright, cuyo marido prefiere el golf a la danza.

El instructor de baile de John es muy positivo acerca de sus habilidades como bailarín. "Estamos asombrados por todos sus logros. Nos ha enseñado que la edad es sólo un número. Nos inspira a seguir y a trabajar duro. John puede bailar durante 40 minutos seguidos sin parar. Todavía puedo presionarlo... para aprender cosas nuevas. La danza mantiene su cerebro activo y ayuda a su salud. Y le da algo para ir hacia adelante: un lugar para socializar con otras personas".

Además de trabajar en sus negocios y ayudar a criar a sus cuatro hijos, también logró obtener su maestría en consejería pastoral cuando tenía 80 años.

De: *Stayin' alive with dancing* (Sobrevivir danzando), *Philadelphia Inquirer*, 7 de mayo de 2018, B6.

#### \* **Pasadas por alto por el *Times*, pero no por los nietos**

Las abuelas desempeñan un papel cada vez más importante en la vida familiar contemporánea, especialmente cuando la cultura se ha desplazado hacia hogares con dos carreras. Muchas no alcanzarán a ver a sus nietos en su madurez, pero bien pueden ser recordadas. Como lo informa el *New York Times*, es posible que no sólo se las recuerde con cariño, sino que también sirvan como venerados modelos para sus nietos. A raíz de que marzo fue el mes de la Historia de las mujeres (Women's History Month), *The New York Times* hizo un llamado a sus lectores para honrar a las mujeres famosas que habían sido olvidadas, en el sentido de que no habían tenido un obituario del *Times*. Interesantemente, se recibieron unos 2.500 aportes. Muchos de ellos provinieron de lectores que contaron historias de sus abuelas o bisabuelas. El 25 de marzo, el *Times* imprimió obituarios para 9 de éstas, en honor a estas grandes mujeres, que también fueron queridas abuelas.

La ciencia y la medicina eran profesiones significativas de tres de ellas, y una entre las tres, la Dra. Anita Figueredo fue cirujana, madre de nueve hijos y humanitaria, quien sostuvo una larga amistad con la Hermana Teresa de Calcuta. Dos fueron activistas políticas, una de las cuales escribió un libro sobre sus experiencias en la guerra civil española; una fue una artista, quien escribió e ilustró pequeñas historias para el "*Weekly Reader*", de 1925 a 1960. Otra fue una agente literaria, que representó a Eleanor Roosevelt, entre otros. Los nietos sí las recuerdan, a menudo con profundo cariño y aprecio.

De: *Overlooked by the Times, but Not by Their Grandchildren* (Ignoradas por el *Times*, pero no por sus nietos), por Nancy Wartik, Obituarios del *New York Times*, domingo, 25 de marzo de 2018.

### \* Una oportunidad desafiante para ejercer el voluntariado

A menudo hemos informado sobre los beneficios de realizar trabajo voluntario después de la jubilación. No es simplemente que uno se mantenga activo en cuerpo y mente, sino que hay una gran alegría en contribuir al bienestar de los demás y del medio ambiente. Aquí llamamos la atención sobre una de las actividades voluntarias más desafiantes y gratificantes.

Como se sabe, Estados Unidos tiene la tasa más alta de encarcelamiento en el mundo y severas políticas de sentencia que exceden la norma de otros países desarrollados. Por ejemplo, en Noruega, la pena de prisión más larga permitida, bajo cualquier condición, es de 21 años. Su sistema está diseñado para rehabilitación, no para la venganza. Hoy, más de 2.2 millones de estadounidenses están en prisión. Entre nuestros presos hay muchos que han perdido lazos con sus familias y amigos, debido a sus largas separaciones. Nadie los visita o les da una sensación de esperanza para el futuro.

*Prisoner Visitation and Support (PVS)* es un programa de visitas voluntarias para presos federales y militares en todo Estados Unidos. Su prioridad es visitar a aquellos reclusos que de ordinario no reciben visitas de familiares y amigos, quienes quieren o necesitan visitas, están en confinamiento solitario, en el corredor de la muerte o cumplen largas condenas. Los voluntarios son personas maduras, que escuchan bien y que desean visitar a cualquier persona, sin prejuicios. No imponen ningún punto de vista religioso o filosófico sobre los presos, sino que los aceptan tal como son. Para ser un visitante, se recibe capacitación básica y se acepta servir un día al mes durante al menos dos años. La mayoría de los visitantes son personas jubiladas. Para obtener más información sobre cómo convertirse en voluntario, visite ([www.prisonervisitation.org](http://www.prisonervisitation.org)), el sitio web de *Prisoner Visitation and Support* (Visita y apoyo al prisionero). Esta es una oportunidad muy significativa para expandir sus capacidades y ayudar a otros humanos que necesitan un apoyo profundo.

=====

\*\*\* **CRÍTICA LITERARIA:** *The Relational Book for Parenting* (El libro relacional para la crianza de los hijos), de Saliha Bava y Mark Greene. *New York: ThinkPlayPartners.com*

Los abuelos son ahora algunos de los socios más importantes en la dinámica familiar del cuidado infantil. Muchos de nosotros somos padres para la segunda generación de jóvenes, y muchos más de nosotros estamos pensando en cómo podemos interactuar mejor con nuestros nietos en el mundo de hoy. Hemos encontrado palabras de sabiduría en este pequeño libro innovador, adecuadas para comunicarnos con nuestros nietos. Nos sentimos especialmente atraídos por la perspectiva relacional presentada en el libro. Desde esta perspectiva, el enfoque cambia de los individuos que forman una relación al proceso de coordinación. Se podría decir que lo más importante no son los bailarines individuales, sino su baile. Así, por ejemplo, los autores rastrean el origen de la ira de un niño, no hacia una fuente psicológica, sino al patrón de relación en el que el padre y el niño están comprometidos. Cambiar el patrón cambia la dinámica. La comunicación

mejora y la ira desaparece. El libro también es un regalo visual, con figuras de dibujos animados encantadores que ilustran las principales ideas. Un buen compañero para las generaciones mayores y un regalo para los más pequeños. MMG

=====

\*\*\* [RESPONDEN LOS LECTORES](#)\*\*\*

\* Chris Robertson escribe:

Queridos Mary y Ken,

John les está enviando su libro que acaba de publicarse en caso de que quieran mencionarlo en su boletín. ¡Que tengan un excelente verano!

Todo lo mejor, Chris y John.

El libro de John Creveling, *More Than What You See: Poetry, Art, and Photography* (Más de lo que ves: poesía, arte y fotografía), está pleno del trabajo creativo de John. En 2009, John fue diagnosticado con la enfermedad de Parkinson. A pesar de las limitaciones de la enfermedad, se ha esforzado por vivir la vida de la mejor manera posible. Como artista, ha dirigido sus energías a actividades creativas, que se manifiestan en este libro. Como su esposa y querida compañera Chris escribió, "John nos recuerda saborear cada momento de cada día. No es sorprendente que el lema de John siempre haya sido *carpe diem*, una frase latina que nos anima a disfrutar de los placeres del momento sin preocuparnos excesivamente por el futuro". El libro es rico en expresión poética, ya que John revela las experiencias de su vida y sus pensamientos, combinados con sus hermosas fotografías e ilustraciones. Es un libro para ser especialmente apreciado por los enfermos crónicos, por su mensaje optimista de vivir bien a pesar de las limitaciones.

Está disponible a través de Amazon y otros vendedores de libros.

=====

\*\*\* [ANUNCIOS](#) \*\*\*

\* **Un nuevo diario de acceso libre**

\* **Innovation In Aging** (Innovación en el envejecimiento). El diario publica investigaciones conceptualmente profundas y rigurosas que describen teorías innovadoras, métodos de investigación, intervenciones, evaluaciones y políticas relevantes para el envejecimiento y el curso

de la vida. *Oxford University Press* (Prensa de la Universidad de Oxford).  
Academic.oup.com/innovateage

=====

\*\*\* [Información para los lectores](#) \*\*\*

Esperamos que disfrute del boletín.

- Preguntas y comentarios Si tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- Ediciones pasadas: las ediciones anteriores del boletín, incluidos nuestros números traducidos al español, alemán, francés, portugués, danés, griego, italiano 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, verá un cuadro azul que dice: "**Click here to Sign Up (Haga clic aquí para registrarse)**", complete su información y envíela.
- Para cambiar o darse de baja: envíe un correo electrónico a: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)