



=====

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio / agosto / septiembre 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 93 (English #106)

=====

- [COMENTARIO](#): **Un final y un bello comienzo**
- [INVESTIGACIÓN](#): **¿Qué tipo de ejercicio es mejor para la longevidad?**  
**Envejecer con éxito: su significado y su logro**
- [EN LAS NOTICIAS](#): **El cuidado: de las cargas a sus bendiciones**  
**Enriquecer nuestros recuerdos**  
**Una fiesta de cumpleaños de 100 años sorprende a los**

**invitados**

- [RESPONDEN LOS LECTORES](#)
  - [ANUNCIOS](#)
  - [Información para los lectores](#)
- =====

\*\*\* COMENTARIO: \*\*\*

**\* Un final y un bello comienzo**

Nos entristece saber que Geert Mork, quien ha traducido con tanta amabilidad el Boletín al danés en los últimos cinco años, dejará su puesto. Como regalo de despedida, Geert escribió un relato tan iluminador e inspirador del nuevo capítulo de su vida, que le preguntamos si estaría dispuesto a compartir algunas partes con nuestros lectores. Es así que nos complace presentar algunos de sus pensamientos, siguiendo un pasaje en el que describió la forma en que en su juventud se generó un amor de larga data, hasta que dejó de construir kayaks, hace unos 15 años:

“Construir un barco requiere tanto trabajo intelectual... no vale nada hasta que el barco se termina y se bota al agua. Entonces sabes si toda tu planificación, dibujos y pensamientos valieron la pena. Acabo de comenzar mi próximo barco, un *Northeaster Dory* (N. del T.: se trata de un bote de remos y/o vela versátil con un rendimiento excelente, que puede llevar una carga útil sustancial de pasajeros o equipo), y me encanta su belleza y el proceso...”

Dentro de un año mi esposa también se jubilará. Ambos compartimos el mismo sentimiento sobre el cuerpo y el alma (o el espíritu), y el valor de volver a encontrar las cosas que nos dieron alegría y placer en la vida anterior y transformar estas experiencias en la siguiente fase. Se siente tan bien. Liberarse y dejar que la pasión y la creatividad comiencen a desarrollarse tanto en la mente como en las manos es un proceso maravilloso y alegre. Es completamente nuevo para mí, y disfruto cada minuto de ello.”

Geert Mork

=====

\*\*\* INVESTIGACIÓN \*\*\*

**\* ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para la longevidad?**

Todo el mundo sabe que es más saludable hacer ejercicio que ser un teleadicto. Pero dada una amplia gama de posibilidades para moverse, ¿qué es lo que funciona mejor en términos de salud?

Un estudio inicial de 80.000 hombres y mujeres británicos encontró que aquellos que practicaban deportes con el uso de una raqueta tendían a sobrevivir a los corredores. Fue un hallazgo extraño, y despertó la curiosidad de un grupo de científicos que habían afirmado sobre los beneficios de correr. Para explorar más a fondo, recurrieron al *Copenhagen City Heart Study* (Estudio del corazón de la ciudad de Copenhague), que sigue el rastro de las vidas y la salud de miles de hombres y mujeres en esa ciudad. Los participantes completaron todos los exámenes de salud y unos largos cuestionarios sobre sus estilos de vida, y si habían participado a menudo en ocho deportes comunes en Dinamarca, incluyendo ciclismo, natación, carrera pedestre, tenis, fútbol y bádminton. El estudio incluyó a 8,600 participantes, que habían tomado parte del mismo durante aproximadamente 25 años. De ahí que podían rastrear cuánto tiempo había vivido una persona y cómo se había ejercitado. El hallazgo más obvio fue que las personas que informaron que casi nunca hicieron ejercicio tuvieron una vida útil más corta que las que lo habían hecho. Los resultados más interesantes surgieron de una comparación de las duraciones de sus actividades para los diversos deportes. El ciclismo fue la actividad más popular entre los daneses en estudio, muchos de los cuales informaron haber pedaleado cuatro o más horas a la semana. Su pedaleo se asoció con una vida más larga, agregando un promedio de 3,7 años a la vida de los corredores, en comparación con los daneses inactivos. Igualmente, correr se asoció con una vida extra de 3,2 años. Sin embargo, lo más impresionante es que jugar al fútbol agregaba casi cinco años a la vida de un jugador, y el bádminton se vinculaba a 6,2 años adicionales. Lo más sorprendente, el tenis agregaba 9,7 años de vida. Estas asociaciones se mantuvieron sin cambios, incluso cuando los investigadores tuvieron en cuenta la educación, el estatus socioeconómico y la edad de las personas.

El Dr. James O'Keefe, coautor del estudio, dice: "Es imposible saber por qué y cómo algunos deportes pueden agregar más años a la vida de las personas que otros, a partir de este tipo de estudio observacional". Aún así, sospecha que los aspectos sociales de los juegos con raqueta y otros deportes de equipo son la razón principal por la que parecen alargar la vida. Sigue diciendo: "Sabemos por otra investigación que el apoyo social proporciona mitigación del estrés. Estar con otras personas, jugar e interactuar con ellos, como se hace al practicar juegos que requieren un compañero o un equipo,

probablemente tenga efectos psicológicos y fisiológicos únicos. Pero por ahora, las personas que corren o conducen en solitario podrían considerar buscar un grupo o compañero con quien trabajar”.

"Aumentar su ritmo cardíaco es importante" para la salud, dice el Dr. O'Keefe, "pero parece que conectarse con otras personas también lo es".

[www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/the-best-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html](http://www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/the-best-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html)

### **\* Envejecer con éxito: su significado y su logro**

Hace veinte años, los investigadores definían al envejecimiento exitoso en términos de tres características: un bajo riesgo de enfermedad y discapacidades relacionadas, un alto funcionamiento mental y físico, y una participación activa en la vida. Más recientemente, los gerontólogos han agregado una nueva dimensión, proponiendo que el envejecimiento exitoso debería incluir cómo las personas enfrentan los desafíos ordinarios del envejecimiento. Se asigna un valor a las fortalezas y capacidades que las llevan a través de las adversidades. Comúnmente, a esta respuesta a la adversidad se la llama resiliencia. En este caso, uno puede estar discapacitado, pero igualmente envejecer con éxito. Muchos estudios analizaron a quienes habían alcanzado estos objetivos y encontraron que los factores del estilo de vida, más que los genes, determinan cómo uno envejece (al menos hasta los 90).

Como hemos informado en boletines anteriores, los estudios de las cualidades emocionales sugieren que el optimismo y las emociones positivas son altamente predictivas de la salud y la longevidad. Otros investigadores han sugerido que tener defensas psicológicas maduras ayuda a vivir una vida larga y buena. Estas defensas incluyen al altruismo, el humor y la supresión de pensamientos negativos. La capacidad de reconstruir el significado de los eventos, especialmente aquellos que de otra manera serían estresantes, es importante para fomentar la resiliencia. Como también lo hemos enfatizado, la investigación sugiere que estar involucrado en la comunidad, estar en

contacto con familiares y amigos, y tener relaciones sólidas y positivas también es beneficioso para el envejecimiento exitoso.

De: *What does it mean to "Age Successfully" as a woman in modern America?* (¿Qué significa "envejecer exitosamente" como mujer en la Norteamérica moderna?), por Margaret Hellie Huyck. *Generations: Journal of the American Society on Aging* (Las generaciones: Revista de la Sociedad Americana sobre el Envejecimiento), invierno 2017-2018, pp.116-123.

=====

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

### \* **El cuidado: de las cargas a sus bendiciones**

A partir de 2017, 20 millones de estadounidenses se convirtieron en cuidadores, siendo la causa principal el cuidado que brindan los adultos maduros a sus padres ancianos. Según lo revelado por una encuesta nacional, la atención conlleva costos considerables. Primero están las finanzas. El rol de cuidador era costoso para la mayoría de los individuos. El monto promedio gastado por año fue de u\$s 7,000. Estos costos preocuparon al 36% de los cuidadores, y el 18% mencionó un impacto negativo en sus carreras. Sin embargo, el mayor desafío para el 68% de los participantes del estudio fue el tiempo, y el esfuerzo mental y físico que implica el cuidado. Más fascinante aún es que, a pesar de estas cargas sustanciales, el 95% de los cuidadores estaba agradecido por la oportunidad de brindar su ayuda. Casi el 80% dijo que con gusto lo volvería a hacer, y el 65% dijo que el cuidado les había dado sentido y propósito a sus vidas. Quizás a menudo nos enfocamos demasiado en los aspectos perjudiciales del cuidado, y no lo suficiente en estas bendiciones significativas. Dar ayuda y consuelo a un ser querido puede ser uno de los actos más satisfactorios de la vida.

De: *Caregiving can be a financial burden, but often reaps rewards* (El cuidado puede ser una carga financiera, pero a menudo cosecha recompensas). *Aging Today*, enero-febrero de 2018, pág. 15

## \* Enriquecer nuestros recuerdos

A medida que envejecemos, el tiempo parece pasar cada vez más rápido. Podemos recordar muy bien los incidentes de años anteriores, pero a medida que envejecemos parece que pueden pasar semanas enteras sin que recordemos nada vívido o interesante. Esto es bastante desafortunado ya que los recuerdos se encuentran entre los recursos más valiosos para vivir una vida rica y significativa. En cualquier momento podemos sumergirnos en el pasado y recuperar eventos y personas importantes para nosotros; podemos volver a disfrutar, encontrar estimulación, o emocionarnos. Pero con demasiada frecuencia, parece que al envejecer agregamos cada vez menos de estos tesoros. En su libro *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception* (El tiempo distorsionado: desentrañando los misterios de su percepción), la psicóloga británica Claudia Hammon ofrece algunos consejos, con dos puntos especialmente útiles:

Primero, si deseamos llevar con nosotros un conjunto más rico de recuerdos, deberíamos evitar la repetición, o podría decirse, evitar el confort de la rutina. Como lo aconseja Hammon, deberíamos traer una gran dosis de novedad a nuestras vidas. Es mucho más probable que recordemos eventos inusuales o únicos sobre lo repetitivo. Por ejemplo, si hacemos algo único o que raramente experimentamos todos los días, llegaremos al fin de semana con la firme sensación de que nuestra semana fue bastante larga y llena de acontecimientos. Si el lunes somos voluntarios en un nuevo lugar, invitamos a alguien a cenar el miércoles por la noche, salimos a almorzar a un nuevo lugar el jueves, y el viernes limpiamos un armario descuidado, miraremos atrás hacia una semana más intensa. Comprar en una tienda nueva, llamar a un viejo amigo, cambiar la decoración en una habitación familiar, todo esto y más puede dar a la vida un tono más rico y duradero.

El segundo consejo es crear marcadores de actividades. Hay que tener un calendario en el que uno pueda mirar hacia atrás, o llevar un registro, un álbum de fotos, una nube de fotos o un diario que pueda contener los recuerdos y proporcionar una sensación de una vida larga e interesante. Contar historias es una de las formas más poderosas de sostener la riqueza del pasado. Las conversaciones con amigos y familiares, en las que

compartimos historias trascendentales, cómicas y trágicas, mantienen el pasado vivo. Y aquéllos que escuchen las historias les ayudarán.

De: *As I get older, time seems to just fly by. Every year seems shorter* (A medida que envejezco, el tiempo parece pasar volando. Cada año parece más corto.), por Selene Yeager, *The AARP Magazine*, agosto/septiembre, 2018, pág. 15.

**\* Una fiesta de cumpleaños de 100 años sorprende a los invitados**

Amigos y familiares de todo el país vinieron a Brooklyn para celebrar el cumpleaños número 100 de Mannie Corman.

Mannie llevaba una camisa negra en la que estaba escrito "*Vintage 1918: Aged to Perfection* (Cosecha 1918: envejecido a la perfección)". Entre los invitados se encontraba su novia de varios años, Judith Goldman. Después de pasear por la terraza del *Liberty Warehouse*, practicar algunos juegos y visitar los puestos preparados para entretener a los invitados, se les pidió a todos que entraran y tomaran asiento. Cuando estaban sentados, una cortina cerrada de terciopelo negro se abrió repentinamente para revelar a una damita de honor y un portador de anillos, parados y atentos. Se estaba por celebrar una boda entre el Sr. Corman y la Sra. Goldman. Los invitados quedaron completamente sorprendidos. La pareja había estado comprometida durante cuatro años, pero no había revelado su plan. El hijo de la Sra. Goldman aprobó y dijo: "Ambos son aventureros, y se aman." El rabino Potasnik, quien celebró el matrimonio, agregó: "No se preocupan por el mañana. Pueden pensar en el ayer, pero se concentran en el presente." Según el Sr. Corman, "Nunca pensé que me casaría en esta etapa de la vida. El amor no es una mercadería. Es profundo, intenso."

=====

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

**\* Marty Roberts escribe:**

Estimados Mary y Ken: me interesó su reciente boletín con un enfoque en la estructura o mayor flexibilidad en la vida laboral posterior al retiro. Para mi beca de investigación de hace dos años, aprendí de mis participantes, quienes estaban jubilados o que trabajaban más allá de lo que consideraban como edad de jubilación, que el compromiso fue lo que contribuyó a su felicidad. El término "compromiso" fue lo que capturó las respuestas de mi análisis de la *Grounded Theory* (Teoría fundamentada). Quizás haya una palabra mejor. (N.del T.: La teoría fundamentada es un método de investigación general.)

Espero que ambos hayan tenido un buen verano con un compromiso flexible.

Marty

**\* Connie Zweig escribe:**

Hola, Mary: Rick Moody esperaba presentarnos en la conferencia en Filadelfia. Pero de alguna manera nos desencontramos. Soy una autora y una terapeuta recién jubilada (¡hurra!), y estoy escribiendo *The Reinvention of Age* (La reinención de la edad), que extiende mi trabajo sobre el inconsciente hasta el final de la vida de los *Boomers* (N.del T.: la generación nacida en la posguerra de la 2ª. Guerra Mundial).

Estoy presentando extractos de mi libro en el siguiente blog:

<https://medium.com/@conniezweig>

Verá que el último blog fue sobre mi retiro y los blogs anteriores incluyen entrevistas con ancianos espirituales.

Espero que en su próximo boletín pueda publicar un enlace al blog para sus lectores. Sería ideal. Por favor, siéntase libre de pedirme cualquier cosa que necesite para reforzar esa intención. ¡Realmente disfruto recibir su boletín!

Me conectaré, Connie



=====

\*\*\* ANUNCIOS \*\*\*

\* *Senior Improv Class* en Santa Fe, Nuevo Méjico.

Kita Mehaffy, administradora de *Santa Fe Improv*, ha programado la primera clase de improvisación para personas mayores. Sospecho que la presencia de la inteligencia, el trabajo en equipo y los aspectos del movimiento de la improvisación serían agradables y potenciadores para cualquiera que esté decidido a mantenerse lúcido mientras se divierte. La idea de llevar a los adultos mayores a este ámbito en particular es un poco misteriosa para mis colegas, pero para mí es un punto de crecimiento claro y obvio. Seríamos positivos para los adultos mayores y ellos lo serían para nosotros.

Si tiene lectores aquí, por favor hágame conocer sus datos. Todavía no he completado esta clase y quiero asegurarme de que funcionará.

SERIE DE CLASES EN DOMINGO - 7 semanas (Para ancianos);  
CUÁNDO: Los domingos, de las 10:00 hasta el mediodía, 4 de noviembre - 16 de diciembre de 2018;  
DÓNDE: 1213 Mercantile, Suite D, Santa Fe, 87507;  
INSTRUCTOR: Benjamin Bailey-Buhner;  
COSTO: u\$s 151.81 (u\$s 140 + impuestos).

\* Una nueva revista de acceso libre • *Innovation In Aging* (Innovación en el envejecimiento). Prensa de la Universidad de Oxford.

[Academic.oup.com/innovateage](http://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@TaosInsitute.net](mailto:info@TaosInsitute.net)

=====