



=====

**BOLETÍN INFORMATIVO DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO**  
enero / febrero / marzo 2019

=====

Boletín del Envejecimiento Positivo, de Mary y Kenneth Gergen.

Patrocinado por el Instituto Taos ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)).

=====

“LO MEJOR EN... *INSIGHTS EN EL ENVEJECIMIENTO*”  
*Wall Street Journal*

=====

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

Número 95

En este número

=====

- **COMENTARIO:** ¿Qué es más importante que el bienestar físico?

- **INVESTIGACIÓN:**

Hay que usar con precaución la afirmación: "Soy demasiado viejo para..."

-**EN LAS NOTICIAS:**

La sabiduría: un recurso adecuado al envejecer

La alegría de ser una mujer en sus 70s

Hacia una cultura más lúdica de la demencia

**- CRÍTICAS LITERARIA Y DE SITIOS WEB**

El plan para la longevidad: siete lecciones transformadoras de vida de la China antigua, por John y Jane Day

El envejecimiento positivo consciente

**- RESPONDEN LOS LECTORES**

**- ANUNCIOS**

**-Información para los lectores**

=====

**\*\*\*COMENTARIO\*\*\***

**\* ¿Qué es más importante que el bienestar físico?**

En un reciente número de *Aging Today*, me impactó un artículo de Chuck Gillespie sobre el significado de "bienestar". Gillespie sostenía que cuando se menciona el tema del bienestar, a menudo pensamos en nuestra salud física y nos preguntamos cómo andará y qué tal si pensamos en ejercicio y dieta. Como adultos mayores, muchos de nosotros somos sensibles a nuestros hábitos de salud imperfectos. ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio, comiendo los alimentos correctos, o prestando suficiente atención a lo que aconseja mi médico? Y yo, ¿realmente quiero renunciar a mis pequeños pecados de chocolate, alcohol, helados o similares?

Pero Gillespie nos advierte que no nos dejemos llevar por la idea de que bienestar es igual a un buen estado físico. De hecho, podría ser secundario. Es necesaria una visión mucho más amplia del "bienestar", una que enfatice tomar decisiones que conduzcan "hacia una vida que valga la pena vivir". Y lo que hace que una vida valga esa pena puede tener poco que ver con nuestro estado físico.

Para ilustrarlo, Gillespie usó el ejemplo de Steven Hawking, el famoso físico que vivió hasta los 76 años, pero cuya salud física era espantosa. Hawking decía: "Por más difícil que parezca la vida, siempre hay algo que puedes hacer y tener éxito en ella". A pesar de sus deformidades, pudo cultivar un "propósito intelectual, social, laboral, espiritual y emocional, una vida que vale la pena vivir". Me ha sido especialmente enriquecedor pensar en que aspectos de la vida como estos son más significativos para mi bienestar que una condición particular de mi cuerpo. Después de todo, una puede estar en perfecto estado de salud y sufrir enormemente por algún conflicto interpersonal, un amor concluido, la soledad, la sensación de fracaso, etc. Y una puede estar en los dolores de parto y sentirse alborozada por las maravillas de lo que está ocurriendo. Sin duda, hay vastas diferencias entre las personas en cuanto a lo que proporciona la sensación de que vale la pena vivir la vida. Pero, claramente, el modelo médico de bienestar es limitado.

En términos de un envejecimiento positivo, a partir de esta lectura llego a la conclusión de que, independientemente de lo que suceda con nuestros cuerpos, existe un enorme potencial disponible para nosotros para nutrir nuestra vida. Debemos prestar especial atención a la fuentes de alegría en nuestra vida cotidiana, así como a que el continuo fomento de éstas puede tener consecuencias de por vida.

Mary Gergen

De: *Wellness and well-being – it's all about connection* (Salud y bienestar: todo se trata de su conexión), por Chuck Gillespie. *Aging Today*, marzo-abril, 2019.

=====

### **\*\*\*INVESTIGACIÓN\*\*\***

#### **\* Hay que usar con precaución la afirmación: "Soy demasiado viejo para..."**

Físicamente, uno puede ser muy anciano como para tener un bebé o escalar el Monte Kilimanjaro. Pero la frase "Soy demasiado viejo para..." debe usarse con precaución. Con demasiada frecuencia se usa como excusa para ajustarse a los populares estereotipos de cómo deben comportarse las personas mayores. Así, los estereotipos comunes sobre el comportamiento apropiado para la edad, en definitiva, se reflejan en los comentarios de una mujer mayor, "Soy demasiado vieja

para salir a bailar", o la viuda que exclama: "Soy demasiado vieja para estar coqueteando como una adolescente".

Según lo ven los investigadores italianos Diego Romaioli y Alberta Contarello, la frase "Soy demasiado viejo para..." es una narrativa tóxica. Si uno la elige para sí puede sofocar sus impulsos, suprimir su imaginación, y evitar que uno se involucre activamente en la vida. En lugar de desafiar y cambiar los estereotipos comunes, uno se convierte en su víctima.

Para explorar estos temas más a fondo, los investigadores entrevistaron a 78 adultos de todas las edades. La mayoría gozaba de buena salud, había completado su escuela secundaria, y era económicamente estable. A cada uno se le preguntó sobre el uso de la frase "Soy demasiado viejo para...". Los investigadores descubrieron que hubo casos en los que la frase funcionó de forma autodestructiva. El participante masculino de más edad dijo que era demasiado viejo para comenzar una carrera. Sin embargo, ahora hay un número creciente de jubilados que están comenzando nuevas carreras, y éstas suelen ser más satisfactorias que aquéllas en las que han participado durante la mayor parte de su vida adulta. También hubo muchos que no usaron la narrativa "demasiado viejo para... ". Este caso aparecía especialmente entre los encuestados que hablaron positivamente de sus vidas. Por ejemplo, un anciano habló con entusiasmo sobre su libertad para hacer lo que deseaba: "A menudo voy a las montañas, asisto a centros, enseño en escuelas que me lo solicitan, y así ¡tengo una gran vida!" Simplemente, no parecía preocupado por las normas de la edad.

Los investigadores se interesaron especialmente en lo que llamaban contranarrativas, es decir, en historias usadas para resistir o frustrar la tendencia a inclinarse ante las normas sociales. Tres de estas contranarrativas deberían ser ampliamente compartidas, razón por la cual las etiquetamos de la siguiente manera:

**Determinación:** algunos encuestados simplemente estaban decididos a mantener sus modos juveniles. Utilizaron la frase "el poder de la voluntad", para referirse a sus esfuerzos por mantenerse fuertes, animados y comprometidos sin importar los costos.

Resistencia: Algunos encuestados estaban muy conscientes de los estereotipos y sentían que era su deber luchar contra ellos. Uno debe romper las normas de “actuar según tu edad” simplemente porque son perjudiciales.

Integridad: Otros encuestados sintieron que simplemente tuvieron que actuar como lo hicieron; fueron obligados por el impulso o el deseo de ser como son. Había entre ellos la sensación de que su identidad estaba alineada con esa actividad. "Si no continúo en la carrera, no soy la persona que creo que soy".

Los investigadores advirtieron que su muestra no incluía pobres, participantes sin educación o con una discapacidad severa. Para ellos, la narrativa de ser demasiado viejo puede ser una forma de describir sus condiciones de vida. Si uno está enfermo o tiene problemas para poner comida en la mesa, luchar contra los estereotipos no es una prioridad fundamental.

De: *"I'm too old for ..."* looking into a self-sabotaging rhetoric and its counter narratives in an Italian setting ('Soy demasiado viejo para...' : investigando una retórica de autosabotaje y sus contranarrativas en un ámbito italiano)", por Diego Romaioli y Alberta Contarello, *Journal of Aging Studies* (Diario de estudios sobre el envejecimiento), 2019, 48, 25-32.

=====

### **\*\*\* EN LAS NOTICIAS \*\*\***

#### **\* La sabiduría: un recurso adecuado al envejecer**

Una de las alegrías del envejecimiento es compartir los recursos adquiridos de una vida de experiencia real. A menudo llamamos a estos recursos sabiduría. Sin embargo, la paradoja de la sabiduría es que aunque muchas personas envejecen, no todas comparten el mismo tipo de sabiduría. Y esto es porque la sabiduría puede tomar múltiples formas. No todas las personas mayores sabias votan por los mismos candidatos, ahorran con cuidado para su retiro o se erigen en ejemplos de virtud dentro de sus familias. Algunos ancianos son gruñones, egocéntricos o tontos. Pero como escribe Mark Agronin, a pesar de las dificultades y diferencias, alguna forma de sabiduría se puede encontrar en cada uno de nosotros a medida que envejecemos. Tal vez sea el conocimiento de cómo hacer que otra persona se sienta valorada, o la

habilidad para ayudar a otra persona a que le despachen sus recetas, o quizás esté en llenar un formulario de impuestos para alguien que no lo puede hacer. Paul Baltes, un conocido gerontólogo alemán, creía que la sabiduría era una forma de conocimiento experto aplicado que brota de años de vida, a pesar de las pérdidas inevitables.

La sabiduría puede adoptar la forma de tomar buenas decisiones pragmáticas, desarrollar empatía y la capacidad de cuidar a otras personas, o puede ser una fuente de creatividad que podría aplicarse a la artesanía artística, a los relacionamientos o a otras actividades. Tal vez la sabiduría dé un giro hacia lo espiritual, o a preocupaciones naturalistas centradas en los animales, las plantas o la propia Tierra. Para las personas mayores, la sabiduría es protectora. Ser sabio acerca de su lugar en la tierra, sus limitaciones y ventajas, saber que estamos aquí como un regalo de otras generaciones, y humildes acerca de nuestra importancia en el universo, nos lleva a sentimientos de bienestar y satisfacción. "La sabiduría siempre está creciendo, cambiando y ofreciéndonos nuevas oportunidades. Depende de cada uno de nosotros elegir – darnos cuenta de que el envejecimiento puede ser un problema menor y más de una solución a los desafíos inevitables de la vida".

De: *Like Intelligence, Wisdom Comes in Many Forms* (Como la inteligencia, la sabiduría se presenta de muchas formas), por Marc E. Agronin. *Aging Today*, enero-febrero 2019, pág. 3

### **\* La alegría de ser una mujer en sus 70s**

La destacada autora Mary Pipher escribe sobre los regalos de la vida que puede experimentar una mujer en sus 70s. Como lo aconseja, aunque debemos participar en una sociedad discriminadora por la edad, existen maneras de prosperar en esos extremos.

Podemos vivir sin la mirada masculina, y sentirnos libres por primera vez en mucho tiempo sin preocuparnos por nuestra apariencia. Hemos desarrollado resiliencia y hemos aprendido que la felicidad es una habilidad y una elección. "Sabemos cómo crear un buen día".

También sugiere que todos los días pueden ofrecer la generosidad de la belleza, el humor y el amor. Todo puede hacerse viable, y la felicidad se construye por actitud e intención. Aunque hay pérdidas, también existen ganancias en términos de encontrar cosas para amar y apreciar. Desarrollamos expectativas razonables y sabemos que no podemos tener todo, pero aprendemos a querer lo que podemos tener. De la misma manera, dice Mary, podemos decir no a las cosas que no queremos hacer. Estamos menos ansiosas y más contentas, menos dirigidas y más capacitadas para vivir el momento. Tenemos un "cinturón de seguridad" de buenos amigos y quizás un socio a largo plazo. Pueden ser nuestra póliza de seguro de salud emocional.

"Para cuando tenemos 70 años, todas hemos tenido más tragedia y más felicidad en nuestras vidas de lo que podríamos haber previsto. Si somos sabias, nos damos cuenta que somos sólo una gota en el gran río que llamamos vida y que estar vivas ha sido un milagro y un privilegio".

De: *The Joy of Being a Woman in her 70's* (La alegría de ser una mujer en sus 70s), por Mary Pipher, *New York Times*, 13 de enero de 2019, SR 10.

Su nuevo libro es *Women Rowing North: Navigating Life's Currents and Flourishing as We Age* (Las mujeres reman hacia el norte: navegando por las corrientes de la vida, y floreciendo a medida que envejecemos).

### \* **Hacia una cultura más lúdica de la demencia**

Mary Fridley nos comparte:

Queridos amigos, estoy encantada de compartir con ustedes "[Changing 'the tragedy narrative': Why a growing camp is promoting a more joyful approach to Alzheimer's](#) (Cambiando 'la narrativa de la tragedia': ¿Por qué una tendencia en crecimiento está promoviendo un enfoque más alegre del Alzheimer?", un artículo de la semana pasada en *The Washington Post*, en el que tengo el honor de aparecer. Se enfoca en una atención muy necesaria sobre un creciente movimiento internacional de personas que trabajan para crear una cultura de demencia más relacional, empoderadora, humanista y lúdica. Si bien el artículo se inspiró inicialmente en los artículos que Susan Massad y yo escribimos para el blog *Changing Aging* (Un cambio en el envejecimiento), está verdaderamente inspirado por todos, incluidos ustedes, los que están realizando un trabajo tan maravilloso y creativo en este ámbito. Espero que me ayuden a difundir el artículo por medio de:

- La publicación en vuestro sitio web.
- Su difusión por Facebook, LinkedIn, Twitter y otras redes sociales.
- Su inclusión en vuestras redes profesionales.

Aquí hay una versión abreviada del enlace que pueden usar para publicar y compartir:

<https://wapo.st/2U0sOJn>

Apreciaré cualquier cosa que puedan hacer. ¡Gracias por todo su apoyo!

- Mary Fridley

=====

### **\*\*\* CRÍTICAS LITERARIA Y DE SITIOS WEB \*\*\***

\* *The Longevity Plan: Seven Life-Transforming Lessons from Ancient China* (El Plan para la longevidad: siete lecciones transformadoras de vida de la China antigua), por el Dr. John D. Day y la Sra. Jane Ann Day, con Matthew LaPlante. 2017. Harper

El Dr. y la Sra. Day cuentan la historia de visitar un pueblo chino en donde encontrar un anciano centenario no es una hazaña extraordinaria. El Dr. Day, un cardiólogo, quedó fascinado con las expectativas de un grupo de personas que viven vidas activas y productivas a sus 100 años de edad. La pregunta más apremiante para la pareja fue cómo explicar las razones por las que estas personas podrían prosperar de manera tan enérgica mientras vivía en una zona rural pobre de China.

Este libro cuenta la historia de sus visitas y lo que concluyeron acerca de vivir bien con una longevidad impresionante. Es una historia sobre rutinas diarias, la luz solar, el sueño, la actividad, las relaciones y la alimentación. Los Days se hicieron amigos de una variedad de los lugareños, quienes compartieron su sabiduría sobre su vida sostenida y alegre. La mayoría de los lugareños cultivaban sus propias verduras, pescaban mucho en el río, y lo que disfrutaban era comer plena y libremente de la comida fresca. Aunque hoy los aldeanos se están haciendo famosos por su estilo de vida saludable, y los visitantes están llegando de todas partes para descubrir sus secretos, los centenarios también han luchado en tiempos de guerras civiles, la Revolución Cultural y la interferencia del gobierno. No siempre han tenido suficiente para comer, o han estado seguros, a causa de las tropas merodeadoras. Sin embargo,



volver a lo básico les ha permitido la curación, y sus cuerpos han superado las privaciones de los primeros tiempos. Sin atención médica, medicamentos u otras intervenciones, han llegado a la vejez sin los problemas aparentemente inevitables del mundo occidental.

El libro es una lectura fascinante, con muchas recomendaciones para llevar una vida más sana, feliz y prolongada. Las fotografías coloridas proveen un sentido adicional de estar allí con los Days durante sus viajes a este reino aparentemente mágico. M.M.G.

### **\* El envejecimiento positivo consciente**

Grace Smith nos comparte:

Querida Mary, después de leer y disfrutar de su último boletín, me gustaría llamar su atención sobre el trabajo que he estado haciendo en Ciudad del Cabo, Sudáfrica.

Acabo de lanzar un nuevo sitio web [www.amindofgrace.co.za](http://www.amindofgrace.co.za) con la intención de sacar un boletín mensual con consejos y novedades sobre el envejecimiento positivo consciente. Estaría agradecida si pudieras ver la manera de que tus lectores sepan sobre mis próximas publicaciones en el blog que planeo circular semanalmente.

Muchas gracias y mis mejores deseos, Grace Smith

=====

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

\* Christopher Tovey escribe:

Querida Mary,

He encontrado sus boletines de noticias muy alentadores e informativos. Soy un terapeuta existencial con práctica privada en Kenilworth, Warwickshire, Reino Unido. En enero de 2019, a la edad de 70 años, comencé un proyecto de doctorado de investigación a tiempo completo en *Warwick University, Centre for Lifelong Learning* (Centro para el aprendizaje de por vida de la Universidad de Warwick). Mi propósito es explorar el valor de los servicios de asesoramiento y psicoterapia para las personas

en su última etapa de la vida. Será una investigación narrativa cualitativa, enteramente desde la perspectiva de los usuarios del servicio de asesoría “Envejecer en el Reino Unido”, mayores de 65 años. Se publicará el próximo mes.

Mi enfoque filosófico y fenomenológico de la consejería es algo desfavorable para el Sistema nacional de servicios de salud del Reino Unido (*UK National health service system*). Creo que la asesoría puede ser útil de muchas maneras diferentes para una diversa gama de personas que no se consideran "enfermas". A menudo, las personas mayores en el Reino Unido se tratan por el NHS (N.del T.: siglas de National Health System, un sistema de salud que se ocupa de las personas que el programa considera que lo necesitan), como pacientes pasivos y vulnerables con un deterioro gradual, en lugar de propiciar un desarrollo continuo y positivo de los ancianos en control de sus propias vidas significativas y con propósito.

Estaré encantado de enviarle cualquier material que piense que podría ser una contribución útil a las conversaciones en curso a nivel mundial, en torno a los problemas más generales del envejecimiento.

Gracias y los mejores deseos,

Christopher Tovey MEd., BA (Hons) *Person-Centred Counseling & Psychotherapy* (Orientación centrada en la persona y psicoterapia)

=====

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

\* Un nuevo diario de libre acceso.

\* Innovación en el envejecimiento. Prensa de la Universidad de Oxford.

<https://academic.oup.com/innovateage>

=====

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

Esperamos que disfrute el boletín.

**- Preguntas y comentarios**

Si tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con los demás 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 al español, alemán, francés, portugués, danés y chino se archivan en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

**- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico.**

Los nuevos suscriptores pueden unírseos visitando: [www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter)

En la columna 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 cancelar la suscripción,** envíe un correo electrónico a: [info@taoinstitute.net](mailto:info@taoinstitute.net)

=====