



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

noviembre – diciembre 2011

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net> .

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

Número 58 (English # 71)

-
- COMENTARIO: El envejecimiento positivo: renovando la visión
 - AGRADECIMIENTO: A los traductores y al consejo directivo
 - INVESTIGACIÓN: Ayudando a la memoria día a día
La caminata como un tónico para el alma
 - EN LAS NOTICIAS: La felicidad marital en una taza de té
Remedios caseros que funcionan
Gloria Steinem: un espíritu alegre y un ícono feminista
 - RECURSOS EN LA WEB
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - AVISOS
 - Información para los lectores
-

***** COMENTARIO: El envejecimiento positivo: renovando la visión *****

Al comienzo del Año Nuevo puede ser provechoso para muchos lectores repasar otra vez la misión central de este boletín, con el fin de conocer lo que pueden esperar de él y cómo pueden participar como lectores.

Desde su inicio, hace unos nueve años, el número total de lectores del boletín se ha ido ampliando rápidamente, alcanzando actualmente a millares de suscriptores en cinco idiomas. Nuestros lectores incluyen a gerontólogos, investigadores relativos a la salud, médicos terapéuticos, proveedores de servicios para los ancianos, y legos interesados.

Entre los nuevos lectores, muchos de ellos deben querer saber acerca de la orientación en la selección de contenido.

Nuestro objetivo principal es traer a la luz los recursos - a partir de la investigación, de las prácticas profesionales y de la vida diaria - que contribuyen a un aprecio positivo del proceso del envejecimiento. Desafiando la concepción desde hace muchos años del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión de la vida en la cual el envejecimiento sea un período sin precedente de enriquecimiento humano. Tal revolución depende fundamentalmente de las comunidades de investigación y de prácticas profesionales que se centran en poblaciones adultas, especialmente de gente de más de 50 años.

Es dentro de estas comunidades que pueden emerger convenientemente las nuevas ideas, los *insights*, la ayuda efectiva y las prácticas de realce del crecimiento. Al centrarse en los aspectos de desarrollo del envejecimiento, y la disponibilidad de los recursos relevantes, las habilidades y las resiliencias, la investigación no sólo brinda *insights* útiles en el reino de la práctica, sino que concibe la esperanza y fortalece la acción entre la gente mayor.

Al actuar más allá de las prácticas de la reparación y de la prevención para acentuar el crecimiento o aumento de las actividades, los médicos también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento.

Las contribuciones del lector al boletín de noticias son muy bien recibidas. Si usted tiene escritos, *insights* o prácticas que considera especialmente interesantes para los suscriptores del boletín, le invitamos a que los comparta en los próximos números.

También hacemos críticas de libros y películas seleccionadas, e incluimos avisos de conferencias relevantes y de talleres.

Envíe, por favor, sus sugerencias a Mary Gergen a gv4@psu.edu.

Todos los números anteriores del boletín de noticias están archivados en: www.positiveaging.net

Para presentarnos nuevamente, Kenneth Gergen es profesor *senior* de Investigación en el Swarthmore College, y Mary es profesora emérita de Psicología y de Estudios de las mujeres en la Universidad del estado de Pensilvania, en Brandywine. Ken y Mary se desempeñan en el Consejo de dirección del Instituto de Taos, una organización sin fines de lucro que trabaja en la intersección de la teoría social del construccionismo y de la práctica social. Cada uno de ellos tiene una larga historia de compromiso con la investigación gerontológica y la práctica terapéutica.

Esperamos que usted se nos una en el actual empeño,

Ken y Mary Gergen

=====

***** AGRADECIMIENTO: A los traductores y al consejo directivo *****

Ésta es también una época del año en que hacemos un repaso de nuestras bendiciones y contemplamos las oportunidades que se nos presentan por delante.

Estamos especialmente agradecidos a la gente maravillosa que se ha ofrecido voluntariamente para traducir los boletines en este último año.

En primer lugar, a Alain Robiolio, quien ha estado a nuestro lado durante muchos años, traduciendo nuestro boletín al francés, así como también nos ha ayudado en la traducción de varios libros que hemos escrito.

Nuestro agradecimiento a Thomas Friedrich-Hett quien, junto con Peter Lausberg, ha estado traduciendo nuestros boletines al alemán por muchos años.

En Buenos Aires, Argentina, dos hermanos (él traductor, ella con su equipo de profesionales) han traducido nuestros boletines al español desde hace varios años. Nuestras gracias a Mario Ravazzola y a Cristina Ravazzola de Mazières, por su excelente trabajo.

Más recientemente, nos hemos gratificado con el esmero del Su-Fen Liu, quien ha estado traduciendo nuestros boletines desde Taiwán, donde ella es profesora adjunta de Gerenciamiento.

Por último, gracias a Angélica Moretti de San Pablo, Brasil, quien se ofreció voluntariamente para co-crear el boletín en portugués.

También nos emociona tener a nuestro lado a un nuevo Consejo Asesor compuesto por traductores: Thomas Friedrich-Hett, Su-Fen Liu y Angélica Moretti, así como por la pareja que tiene el antecedente más antiguo como participantes y colaboradores del instituto de Taos: Bob y Sharon Cottor de Phoenix, Arizona. También tenemos en el consejo directivo una cantidad de eruditos brillantes y bien conocidos en gerontología: Lorraine Hedtke, de Redlands, California; Peter Whitehouse, de Cleveland; Bill Randall, de Fredericksburg, Nueva Escocia; Glenda Fredman, de Londres, Reino Unido, y Margaret Stroebe, de Utrecht, Holanda. ¡Qué experiencia maravillosa significa tener a esta buena gente trabajando con nosotros en este valioso proyecto del Boletín del envejecimiento positivo!

Nuestras gracias a todos, de corazón.

=====
***** INVESTIGACIÓN: Ayudando a la memoria día a día *****

Comúnmente, se cree que el envejecimiento causa pérdida de la memoria. En cierto grado, esta creencia puede resultar del estereotipo en sí mismo: a diferencia de los años escolares, por ejemplo, atribuimos simplemente cualquier lapso en la memoria al hecho de envejecer. En todo caso, Gary Small, un investigador sobre la memoria de la UCLA (Universidad de California, Los Ángeles), describe las experiencias más comunes de la pérdida de memoria. Entre éstas están los olvidos acerca de adónde se puso algo, y los nombres y los rostros.

Small también cree que hay estrategias simples para superar estos desafíos. Una estrategia importante para recordar nombres, rostros o listas implica la estrategia que él llama "Look, Snap, Connect (mirada, foto instantánea, conexión)". La "mirada" le recuerda a la persona que debe centrar la atención en la situación. "Foto instantánea" significa tomar una foto mental o una imagen visual del objeto. "Conexión" es el acto de grabar lo que uno quiere conservar con la imagen visual.

Por ejemplo, si usted se estaciona en un garaje público en el nivel 5, cuando deja el coche, "mira" prestando atención a donde se ha estacionado, "fotografía" la indicación de nivel 5 y se "conecta" encontrando una manera de retenerla (por ejemplo: "me perdí cuando tenía cinco años"). Tanto mejor cuanto más personal o significativo sea el enlace.

Otra estrategia útil para recordar una lista de cosas - tales como las provisiones de un supermercado o una serie de direcciones complejas - es crear una pequeña historia para ligar varias cosas. Por ejemplo, si usted va a comprar la leche, el pan, la mantequilla, los huevos, la mermelada y el té, ¿cómo puede conectarlos con una pequeña historia? ¿Qué necesitaría para cocinar un buen desayuno con tostadas para su pareja?

¡Pero tenga cuidado de no olvidar donde dejó el coche!

De: From Brain Fitness to Mental Wellness as We Age (A la salud mental desde el ejercicio cerebral, a medida que envejecemos), por Gary Small. *The 2011 MindAlert lecture. Supplement to Generations* (La conferencia 2011 de MindAlert. Suplemento de Las generaciones), 35, págs. 4-28.

*** INVESTIGACIÓN: La caminata como un tónico para el alma**

Caminar se ha recomendado desde hace mucho tiempo como un medio para mantenerse en forma a través de los años. La investigación reciente sugiere que la salud quizás no sea la única ventaja.

En este caso, los investigadores entendieron que hacer caminatas - especialmente en medio de "espacios verdes" - supondría una ganancia en términos del funcionamiento cognoscitivo, tales como la memoria y la atención. Esta última posibilidad era especialmente interesante, pues había cierta evidencia de que la acción de caminar podría ser una alternativa a los productos farmacéuticos para la gente diagnosticada con ADHD (N. del T: por las siglas de *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder* o trastorno del comportamiento en la atención y en la actividad).

Para explorar estas posibilidades, los investigadores dispusieron que tres grupos de adultos jóvenes tomaran caminatas de 20 minutos en un parque, un vecindario o un estacionamiento. Y sobre todo, que las hicieran en días invernales y que procuraran no hablar.

Los resultados desafiaron a los investigadores: se observó muy poco del modo del funcionamiento cognoscitivo (una leve mejoría en la memoria de corto plazo). En cambio, lo más significativo fue el efecto sobre los estados del humor. Sin importar por donde caminaron, todos los grupos reportaron la sensación de sentirse menos tensos, enojados y deprimidos. Más aún, como resultado de las caminatas se sentían más enérgicos e informaron que sus humores eran más positivos.

No parecía importar si la caminata se había hecho en un ambiente "verde" o en una playa de estacionamiento. Su único problema radicó en sus tentativas de evitar la conversación. Según parece, después de un día tenso y ansioso, una pequeña caminata - aparentemente donde sea que fuere - puede restaurar los espíritus.

De: *Walking in a natural winter setting to relieve attention fatigue: A pilot study* (Caminando en un ambiente natural invernal para aliviar la fatiga de la atención: un estudio experimental), por Scott Perkins, H. Russell Searight, Susan Ratwik. *Psychology*, vol. 2, noviembre de 2011. 777-780. <http://www.Scirp.org/journal/psych>

=====

***** EN LAS NOTICIAS *****

*** La felicidad marital en una taza de té**

Los investigadores del Proyecto nacional sobre el matrimonio, de la Universidad de Virginia, estudiaron el papel de la generosidad en las uniones de 870 mujeres y hombres.

En este estudio, la generosidad fue definida como "la virtud de dar buenas cosas a su cónyuge libre y abundantemente".

En nuestro hogar, es un buen ejemplo ir al sótano a substituir un fusible que ha saltado por exceso de solicitaciones. Para varios de nuestros amigos significa la preparación de una taza de té por la mañana y tomarla en la cama con su pareja.

Los investigadores hallaron que las parejas que eran más generosas fueron las que reportaron más felicidad en sus uniones. Y esta relación era particularmente fuerte para las personas que tenían hijos en el hogar. Aunque los padres puedan tener acuerdos sobre cuál es su parte justa

de hacerse cargo de ellos, se aprecia mucho cuando van más allá de sus deberes con respecto a actividades de la familia. En un estudio relacionado con gemelos de tres años de edad, los investigadores israelíes encontraron que los niños cuyos padres eran generosos con ellos, también lo eran con otros niños. Es agradable pensar que los actos de la generosidad se esparcen hacia fuera de la familia.

Asimismo, otros investigadores han indicado que el compromiso y las buenas formas de comunicación son importantes para crear las condiciones para una unión feliz. John Gottman, uno de los principales investigadores en este área, ha sugerido que si un cónyuge hace un comentario negativo sobre el otro, debe ser compensado por cinco de carácter positivo para que se mantenga una relación acertada.

En cuanto al sexo, si la satisfacción sexual marital es clasificada debajo del promedio, sólo el 6,5% dice tener uniones felices.

¿Es posible que la generosidad sea un contribuyente más importante para una unión feliz que tener buen sexo?

De: *Is Generosity Better Than Sex? (¿Es la generosidad mejor que el sexo?)*, por Tara Parker-Pope, *The New York Times*, el 11 de diciembre de 2011, "Well (Bien)", página 26.

*** Remedios caseros que funcionan**

Es posible que haya en su cocina remedios para lo que le aflige. En nuestra opinión, eso es una ayuda al envejecimiento positivo.

Miel: para la tos nocturna, los adultos y los niños pueden tomar una cucharita o dos de miel. Ésta protege la garganta y se puede utilizar repetidamente. Funciona mejor que los productos de venta libre.

Jugo ácido de la cereza: es un agente antiinflamatorio, y puede ser bueno para varios propósitos - dolores asociados al ejercicio de correr o a la artritis, y para prevenir los ataques de gota. Los pacientes que tomaron una cucharada sopera del concentrado ácido del jugo de la cereza dos veces al día por cuatro meses cortaron a la mitad la frecuencia de sus ataques de gota.

Jengibre: masticado en su forma cristalina, fresco o pulverizado, es maravilloso en la prevención de náusea. Sus varias aplicaciones incluyen la reducción del mareo del viajero, la náusea de la quimioterapia y la posterior a una cirugía. Un importante estudio del *National Cancer Institute* (Instituto Nacional del Cáncer) encontró que tomar diariamente tan poco como un cuarto de una cucharadita de jengibre durante tres días antes de la quimioterapia suprime la náusea en un 40%.

Frotación con mentol: la aplicación de Vicks VapoRub a las uñas de los dedos del pie que tienen micosis es un tratamiento seguro y económico, a menudo mejor que productos de venta libre. Mejor todavía: antes de aplicar el Vicks, limpie las uñas afectadas con un algodoncito empapado en vinagre blanco.

Detergente líquido: para los que aman estar en contacto con la naturaleza, tanto el veneno de la hiedra como el del roble significan un peligro constante. Si usted se ve afectado, lave cuanto antes con detergente el área afectada por 25 segundos, y después enjuáguela. El producto debe cortar el aceite y quitarlo de su piel. No le va a curar del todo, sino que ayudará a reducir muchísimo la inflamación.

Otras sugerencias provechosas indican que los arándanos ayudan a reducir las infecciones de la vejiga, la *hamamelis* (o avellana de las brujas) ayuda a reducir el dolor de las hemorroides, la leche de magnesia a los dolores de las aftas bucales, y los gargarismos con agua a reducir enfriamientos, infecciones y dolores de la garganta.

Cada uno de estos remedios tiene evidencia de investigación de la comunidad médica para apoyar estas afirmaciones.

De: 10 Home Remedies that Work (10 remedios caseros que funcionan), por Candy Sagon. Boletín de la AARP (*American Association for Retired People* o Asociación Norteamericana de Jubilados), noviembre de 2011, pgs. 14, 16, 18. 20.

*** Gloria Steinem a los 77 años: un espíritu alegre y un ícono feminista**

Gloria Steinem, una de las figuras más famosas de la “segunda ola” del feminismo en los años 70s, también está ahora en sus 70s. Aún inspirada, ella insiste en que la mayoría de las cosas en el envejecimiento “han sido hasta ahora una ventaja”. Steinem encuentra a esta época de la vida como excepcionalmente rica.

Todavía está escribiendo, lo que era su vocación como joven mujer (cuando tomó un trabajo en un club Playboy - como conejita - para descubrir personalmente qué exigía tal trabajo). Y todavía da conferencias y viaja. El público nunca ha perdido interés en la vida y los hechos de Gloria, en parte debido a sus abiertas opiniones, promovidas a través de su dirección editorial de la revista *Ms*, y en parte a su hermoso rostro, con sus altos pómulos, y sus anteojos de sol del estilo “Jacqueline Kennedy”.

Al hablar de cómo ha envejecido su cuerpo, ella sostuvo que “lo que sucede a los 50 es que una pierde, más o menos, lo que necesita para crear a otra persona... usted subsiste con lo que necesita para autosostenerse. Y hay algo maravilloso en eso”.

No habiendo tenido hijos, algo que no lamenta, describe a su familia como los amigos cercanos que tiene - incluyendo sus viejos amantes, con quienes mantiene relaciones muy confortables. En términos de feminismo actual, la desalientan los esfuerzos de los medios para sexualizar a las chicas jóvenes y para degradar a las mujeres en varios shows de TV, tales como la serie “*Housewives* (N. del T.: se refiere a ‘Amas de casa desesperadas’)”. También piensa que puede hacerse mucho más para prever mejores opciones para el cuidado de niños de modo que más hombres y mujeres puedan trabajar, tener una familia y disfrutar de sus vidas.

De: *Gloria Steinem: Blithe Spirit* (Gloria Steinem: un espíritu alegre), por Amy S. Rosenberg. *Philadelphia Inquirer* (El investigador de Filadelfia), 19 de octubre de 2011, C1, C2.

=====

***** RECURSOS EN LA WEB *****

* Un espacio activo para las mujeres de más de 70 años de edad, para compartir sus experiencias, sus inspiraciones y sus formas de superar obstáculos: 70candles.com

* La promoción de la sexualidad en la mediana edad y en la vida posterior: incluye un blog de Peggy Brick, presidente de *Aging and Sexuality Consortium* (Asociación del envejecimiento y la sexualidad), y reconocida educadora en sexualidad y ancianidad. Para más información, ver:

<http://www.rhrealitycheck.org/blog/2009/08/03/older-wise-sexually-smarter-promoting-sexuality-education-mid-and-later-life>

* *The Random Acts of Kindness Foundation* (Los actos fortuitos de la Fundación de la amabilidad) ofrece una amplia gama de recursos, incluidos vídeos y un boletín, para celebrar todos los efectos positivos de la amabilidad en la vida cotidiana. <http://www.randomactsofkindness.org/>

* ¿Busca un artista para su programa? Se encuentra disponible una libre y extensa agenda online de profesionales de la enseñanza artística en todas las disciplinas que se hallan calificados para trabajar con gente de edad avanzada en una variedad de escenas.

Regístrese online en www.lifetimearts.org para buscar a los artistas por localidades, disciplinas e idiomas, y después entre en contacto con ellos directamente.

=====

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

* Judith Zausner escribe:

Hola Mary:

Fue maravilloso encontrarles ayer a ti y a Ken en el almuerzo. En la conversación sobre NORCs (N. del T.: la lectora se refiere a *Naturally Occurring Retirement Communities* o comunidades de jubilados que se forman espontáneamente) y aldeas, mencioné que escribí sobre ello en mi blog, *Creativity Matters* (Temas de la creatividad). La meta de mi blog es informar e inspirar, ofreciendo una sinopsis de contenido relevante que fuere especialmente interesante para los ancianos. Espero que disfrutes de los enlaces de abajo; me encantaría que fueras una "seguidora":
<http://agingandcreativity.blogspot.com/2010/04/new-age-communities.html>
<http://agingandcreativity.blogspot.com/2010/05/new-age-communities-part-2.html>

Espero encontrarte nuevamente a la brevedad.

* Pamela Seidel escribe:

Desarrollo un sitio web específicamente para que los jubilados lo utilicen para sus encuentros online, llamado <http://www.bestseniordatingsites.org>. Se ha convertido en un proyecto apasionante para mí, dentro de la comunidad mayor.

Creé este sitio como una manera para que la gente de edad escoja su forma de explorar sus encuentros *online* y para que se divierta mientras lo hace.

Espero que después de que lo vean piensen que es un recurso valioso para ayudar a más afroamericanos a disfrutar de la diversión de los encuentros *online*.

Pamela puede ser contactada en: pamela@bestseniordatingsites.org>

* Georgie Bright Kunkel escribe:

No sé si les he escrito acerca de mis últimas actividades.

A mis 91 años fui el locutor durante el almuerzo en la conferencia del 17 de octubre de la Asociación de consejeros de Washington, en Spokane.

En la tarde siguiente aparecí en la Comedia Underground (no convencional), aquí en Seattle. Pueden ubicarme en Google, en el West Seattle Herald (un periódico para el cual escribo una columna), tipear *Jay Inslee* y ver una gran foto mía con nuestro próximo gobernador. Por supuesto, espero que lo sea pues tiene la bendición del actual gobernador y es político probado y verdadero.

También pueden escribir mi nombre en Google, en el sitio web del West Seattle Herald, y encontrar todas mis columnas, una de las cuales es sobre mi cita con mi compañero.

No puedo caminar por mucho tiempo en un gran parque de diversiones por lo que me ayudo con una silla de ruedas que conseguí cuando me sentí cansada en el Parque Puyallup, el más grande cercano a nuestra Seattle. ¿No fue una gran cita con la silla?

Mi cita me contactó enviándome un correo electrónico después de leer mi columna sobre los encuentros de la gente mayor, en la cual opiné que ningún hombre podría querer salir conmigo. Me dijo que después de haberme citado algunas veces pensó que podría continuar conmigo y así fue. Cada uno tiene sus propios problemas con el envejecimiento, pero ambos creemos en el ejercicio y mantener nuestros espíritus bien arriba por medio de la actividad física tan a menudo como nos es posible.

Soy una "Rosie, the Riveter" (N. del T.: "Rosie, la remachadora" es un ícono cultural de Estados Unidos que representa a las mujeres de ese país que trabajaban en fábricas durante la Segunda Guerra Mundial, muchas de ellas produciendo municiones y suministros bélicos. A veces, estas mujeres aceptaban empleos totalmente nuevos, reemplazando a los hombres que estaban combatiendo en la guerra) y he producido un programa para dar a grupos en mi área.

Las Rosies están muriendo en forma rápida actualmente, así que planeo ofrecer nuestro programa a las escuelas locales, de modo que los estudiantes secundarios e incluso la gente más joven puedan tomar experiencia de una Rosie viva y verdadera antes de que todas se marchen.

=====

***** AVISOS *****

“Reinventando el amor, la intimidad y el sexo después de los 50”. *The Transition Network of the San Francisco-Bay Area Chapter* (Capítulo del área de la bahía de San Francisco de “La red de transición” (25 de enero de 2012, San Francisco, California)).

Suzanne Braun Levine comparte su exploración de las maneras en que las mujeres están encontrando el amor y redefiniendo sus relaciones en su segunda adultez.

Por detalles, visitar: <http://www.thetransitionnetwork.info/pages/events/114/chapters-san-francisco-bay-area/reinventing-love-intimacy-and-sex-after-fifty/?type=>

“El derecho a envejecer: ciudadanía, inclusión social y participación política de los ancianos”; (25 al 27 de enero de 2011, Dijon, Francia). Los idiomas de la conferencia son el francés, el inglés y el español. Para visitar: www.ledroitdeveillir.org

30 de mayo-1 de junio de 2012: 6.^a Conferencia Internacional de la alternativa Eden. Amway Grand Plaza Hotel, Grand Rapids, Michigan. La alternativa de Eden (The Eden Alternative) es una organización internacional sin fines de lucro dedicada a la transformación de los ambientes de cuidado en habitats para seres humanos, promoviendo la calidad de vida en todo sentido.

Es una poderosa herramienta para inspirar el bienestar para los ancianos y para las personas que colaboran con ellos como cuidadores. Su objetivo es eliminar la soledad, el desamparo y el aburrimiento.

Para más información, ver: www.edenalt.org

=====

INVITACIÓN ABIERTA

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

=====

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

Estamos enviando nuestro boletín desde un nuevo punto de distribución, y esperamos que usted pueda recibirlo sin problemas. Si tiene alguna dificultad en la apertura o en la lectura, envíeme, por favor, un correo electrónico a Mary Gergen: gv4@psu.edu

- Consultas y colaboraciones: si desea cambiar su dirección de correo electrónico, formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen, a: gv4@psu.edu

- Las últimas ediciones del boletín están archivadas en: www.positiveaging.net

- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección electrónica:
Esperamos que usted disfrute del boletín.
Los nuevos suscriptores pueden incorporarse por medio de este sitio:
www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up

=====