



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio / agosto de 2012

=====

AVISO IMPORTANTE

SI UD. DESEA SEGUIR RECIBIENDO ESTE NEWSLETTER

Por favor, tómesese unos segundos y haga clic aquí para inscribirse:

<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

Estamos cambiando los distribuidores y, por ese motivo, le pedimos que actualice su información con el fin de ser incluido/a en nuestra nueva lista de destinatarios y asegurarse de que continúe recibiendo el boletín. Su dirección de correo electrónico no será divulgada,

Muchas gracias, Ken y Mary Gergen

El Boletín del Envejecimiento Positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica. Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net).

"LO MEJOR EN ... INSIGHTS EN EL ENVEJECIMIENTO", según el *Wall Street Journal*

Traducido por Mario A. Ravazzola y supervisado por la Dra. M. Cristina Ravazzola de Mazières.

Nº 62 (en español)

=====

- COMENTARIO: Días de perros, pero con un hueso
- INVESTIGACIÓN: Cree en tu futuro
Los placeres de envejecer en el hogar
- EN LAS NOTICIAS: Rompiendo los estereotipos del envejecimiento
El riesgo y la renovación del entusiasmo
Una innovación en el transporte de las personas mayores

en Florida

- RESPONDEN LOS LECTORES
- ANUNCIOS
- Información para los lectores

=====

***** COMENTARIO: Días de perros, pero con un hueso *****

Mary y yo pasamos mucho tiempo buscando buen material para este boletín. Valoramos todo lo que podemos encontrar que ayude a construir el último tercio de la vida como un período de crecimiento y enriquecimiento sin precedentes. Sin embargo, también sabemos que el envejecimiento no es fácil, "no es para afeminados" como reza el popular *poster*.

El envejecimiento positivo, entonces, radica en el enfoque que tomamos para nuestra vida, y el reto consiste en realidad en enfocar la vida de esta manera. Muy a menudo, simplemente no parece realista. ¿Qué tienen de positivo la enfermedad, la pérdida de las capacidades, la soledad, etc.? Pues

bien, en este último mes he tenido la oportunidad de confrontar directamente "con la bestia".

Fue a mediados de agosto, y en tiempo de vacaciones en la playa con la familia - natación, tenis, golf, largas caminatas por la playa, excursiones con los nietos, y todo lo que se hace en esa ocasión. Sin embargo, pocos días antes de la vacación que se anticipaba, mientras jugaba al tenis con amigos, di un salto hacia adelante para devolver una pelota voleada sobre la red, y ¡zás!: mi tendón de Aquiles fue casi cortado en dos. Primero fue el dolor punzante, luego el largo dolor sordo, seguido por el producido por tratar de caminar con una gran bota de yeso, que iba a ser mi compañera durante las próximas seis semanas. Se acababan mis vacaciones, ya que se limitarían a permanecer en una silla, con largos períodos de yacer boca abajo, con mi pierna levantada. Días de perros, calientes, húmedos, monótonos.

Bien. Estos fueron los hechos crueles, ¡sin duda, un "enfoque positivo"! O, al menos, así lo sentí por un tiempo. Pero existe en el mundo de la mediación un concepto de "doble escucha". Esto quiere decir que se debe prestar atención no sólo a la historia principal que relata un cliente, sino a las señales sutiles de que hay una segunda historia, no contada y que está por detrás. Pronto comencé a encontrar mis propios signos de una historia no contada detrás de mi evidente desgracia. Primero fue el hecho de que el confinamiento en mi escritorio significaba que la impresionante cantidad de exigencias que teñían con culpa mi vida diaria estaba disminuyendo. Podía dar la bienvenida a una cierta liviandad para mi corazón. Y, tendido en la cama, con mis pies propiamente en el aire, comencé a introducirme de cabeza en varios libros que había anhelado leer. A los pocos días, me di cuenta de que estaba entrando en un período de calma significativo, una hermosa sensación de balance equilibrado que jamás podrían ofrecerme unas vacaciones en familia. También estaban los placeres más culpables como ser relevado de las tareas domésticas, ser acompañado por personas que esperaban algo de mí, y ser tenido en cuenta como alguien principal. Pero cada día, si estoy dispuesto a escuchar, hay voces positivas para escuchar, que me llevan hacia nuevos y alentadores espacios del ser.

Entonces, ¿debo planear una lesión anual para sustituir las vacaciones normales? No, pero he adquirido algunos recursos valiosos para complementar los días de perros con un hueso delicioso.

Kenneth Gergen

=====

**** * INVESTIGACIÓN *****

*** Cree en tu futuro**

Si usted piensa que puede vivir mucho tiempo, de hecho puede contribuir a su longevidad. Al menos una de las razones es que puede estar motivado para mantenerse en forma para “el viaje”.

Considere, por ejemplo, el ejercicio físico. Si bien es un mantra popular que la actividad física es la clave para una vida saludable, la participación en la actividad física sigue siendo baja. Más de la mitad de los adultos estadounidenses no participan regularmente en actividades físicas y una cuarta parte se definen como sedentarios. Esto lo vemos en nuestro propio círculo. Nuestra amiga, Vera, a los 95 años, no tiene ningún escrúpulo por no hacer ejercicio, y su interés en el movimiento es muy bajo. Como resultado, tiene un montón de problemas para salir, y prefiere quedarse en casa o en el automóvil, en lugar de caminar hacia cualquier lugar. Vera es muy feliz con la situación. Razonablemente, no cree que su vida útil sea muy larga.

Las investigadoras Sarah Stahl y Julie Patrick se interesaron en averiguar si nuestros pensamientos acerca de cuánto tiempo nos tocará vivir afecta nuestros deseos de hacer ejercicio. En este estudio, fueron encuestados *online* 226 participantes de edades comprendidas entre 20 y 88 años. Se los evaluó en función de su edad, sexo, masa corporal (si estaban o no obesos), su sentido de las limitaciones físicas y su perspectiva de tiempo futuro (el

tiempo que pensaban que iban a vivir). Los resultados mostraron que la gente que pensaba que lo haría hasta una edad avanzada estaba más propensa a reportar la participación en actividades físicas. También nos pareció interesante que la edad cronológica no estaba relacionada con el ejercicio. Las personas mayores no eran más proclives a hacer ejercicio que las más jóvenes. Lo más importante reside en que pensar positivamente en el futuro parece animarnos a participar en la clase de conductas saludables que nos llevarán allí.

De: *Adults' Future Time Perspective Predicts Engagement in Physical Activity* (La perspectiva temporal futura de los adultos predice su participación en la actividad física), por S. T. Stahl y J. H. Patrick. *El Diario de la Gerontología*. Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 67B, 2012, 413-416.

*** Los placeres de "envejecer en el hogar"**

"Aging in place (El envejecimiento en su sitio)" es un término usado por los responsables de formular políticas al referirse a las personas mayores que permanecen en sus hogares en lugar de trasladarse a una institución residencial en la cual son parte de una comunidad más grande de personas mayores.

En general, el significado de la frase se limita a la ubicación real de la persona en una casa o departamento, no a suscitar aspectos emocionales o prácticos. Desde la perspectiva de la política social, es simplemente más barato que la gente permanezca en sus propios hogares, por lo que hay acuerdo general en que se trata de una "ganancia para todos" si la gente permanece en sus residencias, y les place.

Pero, ¿cuánto es lo que realmente les gusta, y por qué? Unos investigadores de Nueva Zelanda se propusieron explorar las experiencias de las personas que envejecen en su hogar. Más de un centenar de participantes, con edades entre los 56 y los 92 años se reunieron en pequeños grupos y en entrevistas para discutir el lugar ideal para envejecer. Hallaron sentimientos

ampliamente compartidos de que permanecer en su hogar es deseable debido a la sensación de apego y la conexión que se ha establecido con él. Hay una sensación de seguridad que se relaciona con familiarizarse con los demás fuera de su casa. Las personas sienten que los conocen y que tienen valor para los demás, lo que es muy importante para mantener nuestro sentido de identidad. También hay relaciones cálidas y de cuidado que se mantienen por permanecer en su hogar. Además, la gente sabe cómo actuar de forma independiente cuando se está familiarizado con el entorno que la rodea. Saben dónde quedan el banco, la farmacia, el almacén y las oficinas de sus médicos. Creen que la policía vendrá rápidamente si están en problemas.

Este sentimiento de arraigo reduce la ansiedad y permite que persistan los hábitos desarrollados durante las últimas décadas.

Esto no significa que las instituciones residenciales sean necesariamente malas. Si pudieran proporcionar comunidades seguras y socialmente vibrantes podrían ser deseables.

Había una sensación general de que algún día podrían tener que mudarse, pero que deseaban evitar verse obligados a hacerlo antes de que ellos mismos lo quisieran.

De: *The Meaning of "Aging in Place" to Older People* (El significado de "envejecer en el hogar" para las personas mayores), por J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve y R. E. S. Allen. *El gerontólogo*, 52, 357-366.

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

*** Rompiendo los estereotipos del envejecimiento**

Los estereotipos negativos del envejecimiento continúan circulando en la sociedad, y peor aún, llegamos a creer en ellos.

Debido a que son aceptados como verdaderos, se vuelven proféticos. Y, sin embargo, a menudo la investigación nos da una buena razón para rechazarlos. Consideremos, en primer lugar, los diversos estudios e investigaciones sobre las capacidades cognitivas y el envejecimiento. A medida que envejecemos, ¿qué es lo que perdemos en términos de agudeza mental? Un estudio de la Universidad de Illinois sobre los controladores aéreos ha encontrado que los controladores mayores eran más competentes en sus puestos de trabajo extremadamente difíciles que los más jóvenes, a pesar de algunas pérdidas de memoria a corto plazo y el procesamiento visual espacial. Se destacaron en la navegación, haciendo malabares con varios aviones simultáneamente, y evitando colisiones. En otras palabras, a pesar de sus deficiencias, los controladores de tráfico veteranos eran mejores en sus puestos de trabajo que los más jóvenes.

En otro ámbito, el de las relaciones sociales, las personas mayores también sobresalieron. Unos investigadores de la Universidad de Michigan presentaron "*Dear Abby*" que ofrece asesoramiento literario a 200 personas y se les preguntó sobre qué consejo le darían al escritor. Los que se hallaban en sus 60s fueron calificados mejor que los asesores más jóvenes porque eran capaces de imaginar diferentes puntos de vista, pensar en múltiples resoluciones y sugerir arreglos.

Como ya hemos informado, las personas mayores son más capaces de manejar sus emociones que los jóvenes. Un equipo de investigación alemán hizo que la gente participara de un juego de azar destinado a inducir pesar. En comparación con los participantes de 20 años de edad, los de 60 no sufrían por la pérdida y estaban menos propensos a tratar de compensar sus pérdidas después de tomar grandes riesgos.

Aunque son más equilibradas, en una encuesta telefónica hecha en la Universidad Stony Brook las personas mayores de 50 años reportaron ser

más felices que los jóvenes, sentirse menos estresadas y mucho menos enojadas que ellos.

Otros estudios indican que las emociones negativas, tales como la tristeza, la ira y el miedo se van haciendo menos pronunciadas a medida que envejecemos.

Como el sociólogo de Cornell, Karl Pillemer, y sus colegas escribieron en *30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans* (30 Lecciones de Vida: consejos probados y verdaderos aportados por los norteamericanos más sabios), las personas mayores tienden a decir cosas como: "Ojalá hubiera aprendido a disfrutar de la vida día a día y del momento cuando tenía 30 años en vez de a mis 60s".

Esta investigación y muchos otros estudios coinciden en que el estereotipo del anciano triste está verdaderamente equivocado.

De: *Wise Up* (Darse cuenta), por Helen Fields. *Smithsonian Magazine*, julio-agosto de 2012, pág. 12

*** El riesgo y la renovación del entusiasmo**

El escritor Ken Budd nos sugiere que la clave para una vida más saludable y feliz es hacer algunas de las cosas que te llevan fuera de la rutina diaria, de tus placeres habituales, y de tu "zona de confort".

A menudo, después de los 50 años, las personas reducen la cantidad de conductas de riesgo en las que quieren involucrarse.

Con frecuencia, el resultado es que el aburrimiento se apodera de ellas. La vida es segura, pero aburrida. Sin ningún tipo de problemas, las personas suelen dedicarse a actividades que no son muy saludables, como fumar y beber en exceso, y encontrar un lugar cómodo en el sofá.

Budd les recomienda que estudien la manera de desafiarse a sí mismos en cualquier ámbito de la vida. Los consejos para salir de su zona de confort no son una petición para que corras con los toros en Pamplona. No tiene por

qué ser un reto que te exponga a un peligro. Lo importante es participar activamente con las personas y las ideas de una manera que te mantenga alerta. Nuevas experiencias ayudan a insuflar vitalidad a tu vida, y esto a menudo conduce a sentimientos de alegría estimulante.

Para las parejas que llevan juntas un largo plazo, siempre está presente el peligro de quedarse atascados en viejas pautas que han sido satisfactorias en el pasado. Tener a los hijos a cenar la noche del domingo puede ser muy satisfactorio, pero después de 15 años ya no lo es tanto. Cambiarlo por un almuerzo seguido de juegos por la tarde le da un nuevo brillo a la vida familiar, lo hace un domingo distinto. Puede que sea difícil ver a esos cómodos modelos como el enemigo de un buen matrimonio, pero con una alteración ocasional de la rutina se puede encontrar un nuevo entusiasmo. Budd también recomienda convertirse en un novato en algo. Aprender un nuevo idioma, visitar un nuevo lugar, aficionarse a un nuevo deporte ... estar dispuesto a convertirse en un aprendiz. El miedo a fracasar o cometer un error es algo que debemos aprender a evitar, para estar dispuestos a que fallar nos conduzca a nuevas facultades y posibles deleites.

Una de las ventajas de hacer cosas nuevas es que se reconfiguran las vías neuronales en el cerebro. Se hacen nuevas conexiones lo que nos hace más capaces de pensar y actuar de nuevas maneras. Tomar lecciones de tango, por ejemplo, le permite a nuestro cuerpo adquirir nuevos movimientos físicos y darle nuevas orientaciones a nuestra pareja de baile.

Como decía el autor Rick Foster: "Cuanto más digo que sí, mayor es la variedad que hay en mi vida. Me fuerza a decir que sí porque ... la salud está directamente ligada a la novedad y el cambio. Cada vez que he dicho que sí, me ha dado frutos".

De: *New Adventures, New Risks, New You* (Con nuevas aventuras y nuevos riesgos, tú te renuevas), por Ken Budd. *AARP The Magazine*, junio/julio de 2012, 60-63.

* Una innovación en el transporte de las personas mayores en Florida

En la Universidad de Florida se ha puesto en marcha un modelo de innovación para apoyar la movilidad de las personas mayores. El Instituto universitario para la movilidad, la actividad y la participación ha desarrollado el Centro de Recursos de Seguridad para los ancianos de Florida, una base de datos que contiene más de 800 servicios de transporte. Esta información actualizada a diario y para ser manejada por personas mayores o personas con discapacidad se refiere a la necesidad de encontrar opciones de transporte adecuadas, aceptables y asequibles dentro de sus comunidades locales. Estos servicios van desde los muy organizados a los muy flexibles, y proporcionan distintos niveles de asistencia, a todos los 67 condados de la Florida. Para visualizar los resultados, ir a:

<http://www.SafeandMobileSeniors.org/FindARide.htm>

*** LIBROS Y SITIOS WEB

* Una recomendación para amigos y familiares, especialmente a aquellas mujeres que aman a sus carreras.

Retiring but Not Shy: Feminist Psychologists Create their Post-Careers

(Retirada, pero no tímida: unas psicólogas feministas crean sus carreras después del retiro), por Ellen Cole y Mary Gergen, ha estado recibiendo elogios de los lectores por sus convincentes historias personales.

El libro sirve como una guía para aquellos que estén pensando en jubilarse, lo esperen o no. La versión e-book del se halla en

www.TaosInstitute.net/publications o pídalo *online* a su librería favorita.

* Del *Second-Half of Life Blog* (Blog de la segunda mitad de la vida), de David Solie (www.davidsolie.com/blog/, 27 de diciembre de 2011:

He comenzado a trabajar en un nuevo proyecto para crear un libro de *coaching* comunicacional para los ancianos ["How To Say It (Cómo decirlo)"]".

El objetivo será proporcionar a los ancianos ideas y estrategias para trabajar

con sus hijos adultos. Parte del trabajo será el de educar a los ancianos acerca de las tareas de desarrollo de la mediana edad, y, basándose en estas tareas, cuáles palabras y cuáles temas son la clave para una comunicación efectiva con sus hijos adultos. Una parte del trabajo consistirá en delinear las aperturas, los guiones y los contenidos para las conversaciones sobre los dilemas previsibles del envejecimiento, sobre todo al final de la vida. Estos mensajes no harán que las opciones sean menos dolorosas o desordenadas, sino que ofrecerán una perspectiva y un contexto para iniciar y mantener conversaciones, un punto de partida crítico para involucrarse en las disyuntivas que llegan para quedarse.

Un comentario de Mary Gergen: el otro lado de la tarea es ayudar a las generaciones más jóvenes a hablar con los mayores.

Healing Conversations Now (Las conversaciones que curan ahora mismo), por Joan Chadbourne y Tony Silbert, publicado el año pasado por Ediciones del Instituto Taos, hace hincapié en este enfoque. Está claro que no es un esfuerzo unilateral. Los tiempos han cambiado a medida que más personas prefieren morir en su casa o en centros de cuidados paliativos, con sus seres queridos a su alrededor.

¿Cómo pueden honrarse y ser comunicadas mutuamente las preferencias y posibilidades de cada generación? Esa es la esencia de lo que debe ser expuesto. Ver: www.TaosInstitute.net/publications

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

Lynn W. Huber nos escribe:

ME ENCANTÓ leer su artículo principal en el número de mayo/junio [Who Laughs, Lasts (El que ríe vive más)]; habiendo acabado de cumplir los 70 (después de haber trabajado durante 30 años en el campo del envejecimiento y la espiritualidad) se siente como si estuviera viviendo lo que he estado enseñando, ¡¡¡ es verdad!!! Sus chanzas sobre las dimensiones, y

sus deliciosos ejemplos de cada una, de alguna manera me conmovieron profundamente y me animaron a vivir todo esto. Bendiciones y paz,

***** ANUNCIOS *****

26 al 28 de septiembre - Envejecimiento y espiritualidad: uniendo las generaciones. Canberra, Australia. La conferencia se centra en el nacido en el *baby boom* y el envejecimiento intergeneracional dirigido a tratar temas del envejecimiento positivo, del cuidado paliativo y de la experiencia vivida en demencia y enfermedad mental. Para más información, visite por favor: <http://www.centreforageing.org.au>

9 al 12 de octubre de 2012: 19º Congreso internacional sobre cuidados paliativos, Palais des Congrès in Montréal, Canada (Palacio del Congreso en Montreal, Canadá). Este congreso bienal se ha venido convirtiendo en uno de principales acontecimientos internacionales en el cuidado paliativo.

Para ver el programa preliminar:

www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf.

14 al 18 noviembre, 2012: 65a Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana, *San Diego Convention Center, California*. Las inscripciones están abiertas.¹

¹ Recuerden los lectores que las fechas están vencidas en función de los tiempos de envíos, lectura, traducción y revisión y posteriores re envíos. Pedimos disculpas por ese involuntario desfasaje (nota de la revisora).

=====

*** Información para los lectores ***

- Consultas y colaboraciones: Si usted tiene preguntas, o algún material que tiene el gusto de compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen a gv4@psu.edu

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

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse haciendo clic en:
<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

En la columna de la derecha Ud. verá: *Click Here to Sign Up* (Haga clic aquí para suscribirse).

También puede ir a ese enlace para actualizar su información.

Para otras consultas, por favor envíe un correo electrónico a:
info@TaosInstitute.net

=====

Esperamos que usted disfrute el boletín.