



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

noviembre / diciembre 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 64 (en español)

=====

COMENTARIO:

Meditaciones sobre el calor de las relaciones humanas

INVESTIGACIÓN:

La generatividad y la salud en la tercera edad

La declinación física: ¿a quién le importa?

EN LAS NOTICIAS:

Los ejercicios activan la memoria

Detectando la discriminación por edad en nosotros mismos

Ravi Shankar: cumpliendo con su rol hasta el fin

RECURSOS DISPONIBLES

ANUNCIOS

Información para los lectores

=====

COMENTARIO

Meditaciones sobre el calor de las relaciones humanas

Era un día frío, gris y lluvioso, a mediados de diciembre. Me desperté temprano y caminé pesadamente hacia la cocina. La casa estaba a oscuras y sin signos de vida. Miré el paisaje descolorido, tanto como había estado el día anterior. Y antes de ayer. Poco a poco me encontré a mí mismo haciéndome preguntas que de algún modo preferiría evitar: ¿por dónde empezar este día, y por qué?, ¿qué es lo que vale la pena hacer?, ¿cómo y por qué debería "encender la luz" del día?

Nada parece intrínsecamente significativo, incluso mi propia vida. Las preguntas me hicieron meditar: "Bueno, a Mary le encantaría un café cuando se despierte", "Paul está esperando ansiosamente por mis comentarios sobre su artículo", "Sin duda, Michael confiaba en que hoy pudiéramos recoger a nuestro nieto de la escuela", "Maggie esperaba que viniéramos a cenar". Lentamente, empecé a darme cuenta de que casi todos los motivos para encender la luz de mi jornada residían en mis relaciones. Normalmente, eran también relaciones de amor, cuidado y respeto. Aun cuando pensé en fuentes motivadoras que parecían "sólo mías", tenían una fuente relacional. Me encanta escribir, pero ¿eso no lo hago siempre con un público agradecido en mente? Me desvíó de mi camino por una comida deliciosa, pero no pude imaginarme comiéndola solo. ¿Y no habré podido adquirir mi amor por el arte y la música merced al entusiasmo de los demás?

Entonces empecé a meditar sobre las 27 víctimas de los trágicos tiroteos en la escuela de Newtown, Connecticut. ¿Qué pudo llevar a este joven a asesinar a todos esos niños inocentes? Cuando empezaron a emerger los hechos de su vida, se comenzó a formar un patrón familiar: era un solitario, sin amigos, sin lazos organizativos y con relaciones familiares enfermas. No existía ninguno de los conectores relacionales que crean el valor de los demás, la importancia de fomentar el proceso de relación. Y de hecho, sin ellas había una razón para la animosidad hacia esos agradables grupos que le habían "abandonado", le habían expulsado de las salas de la creación del significado.

Aquí hay implicaciones importantes para el envejecimiento. En todas partes hay evidencias que apuntan al aumento de la depresión y del suicidio en las poblaciones que envejecen. ¿Por qué debe uno seguir viviendo cuando cada día es, efectivamente, "oscuro, frío y lluvioso"? A medida que uno envejece, por lo general hay una reducción en la vida relacional. Como mi abuela comentó al acercarse su cumpleaños número cien, ninguno de sus amigos permanecía con vida. Para el individuo que envejece, el

desafío es, entonces, prestar especial atención al cultivo y el mantenimiento de sus relaciones. E ir más allá, incluso cuando parezca inconveniente. Además, no debe basarse solamente en su actual red de relaciones. Hay que buscar las maneras de ampliar el ámbito de conexión, ya sea en persona o por medios electrónicos. Como nuestro boletín lo ha informado a menudo, los ancianos que permanecen socialmente conectados se encuentran mejor de muchísimas formas.

También hay implicaciones políticas. Cuando las necesidades y capacidades individuales de las personas mayores han sido prioritarias en la planificación, se deberá prestar más atención a la satisfacción de las necesidades relacionales de las personas, sean jóvenes o ancianos. Con relaciones vitales hay seres vitales.

Ken Gergen

=====

INVESTIGACIÓN

La generatividad y la salud en la tercera edad

Hace mucho tiempo que Erik Erikson, el famoso teórico del desarrollo, sugiere que una vida adulta exitosa, especialmente en los últimos años, dependía de cuidar de aquellos que vendrán después de nosotros. Él utilizó el término "generatividad" para referirse a las actividades dedicadas a mejorar el bienestar de los demás, especialmente los jóvenes. Aunque la generatividad puede proporcionarnos un sentido de fomento de la satisfacción, la cuestión planteada por esta investigación es si también podría contribuir a la salud física.

Para explorarlo, los investigadores se basaron en una muestra nacional de adultos de edades entre 60 y 75 años, que fueron evaluados dos veces (en 1995 y 2005) sobre diversos temas relacionados con la actitud y la salud. En estas encuestas telefónicas, se les preguntó acerca de cómo se sentían en referencia a su generatividad. Por ejemplo, "¿En qué medida cree que los demás le necesitan?", "¿Tiene habilidades para sortear las dificultades?" y "¿Se considera una buena influencia para otras personas?".

Para una segunda medida de la generatividad, se les pidió a los encuestados que calificaran su nivel actual de contribución a la prosperidad y el bienestar de los demás, incluidos los amigos, la familia y la comunidad. También se obtuvieron varios indicadores demográficos de los participantes, tales como edad, sexo, nivel de educación y origen étnico, así como los indicadores de su salud. Asimismo, se les preguntó sobre su actividad física, el tabaquismo, los contactos sociales, la actividad productiva, incluidos los puestos de trabajo y los compromisos voluntarios, y el bienestar emocional. Más importante aún, los investigadores también observaron los cambios en la discapacidad y los decesos ocurridos durante esos diez años.

Los resultados del estudio indicaron que la generatividad es un medio muy potente para mantener una vida saludable. Los adultos clasificados como más generativos en sus 60s y 70s estaban menos propensos a experimentar aumentos de discapacidad o a

morir a medida que envejecían en la próxima década. Con independencia de sus condiciones de salud y características demográficas, la generatividad tenía una relación positiva con su bienestar físico. La razón de esta relación sigue siendo poco clara. Posiblemente, una satisfacción general con uno mismo reduce el estrés y contribuye al funcionamiento positivo del sistema inmune.

De: Contributing to others, contributing to oneself: Perceptions of generativity and health in later life (Contribuir con los demás es contribuir con uno mismo: las percepciones de la generatividad y la salud en la vida adulta), por Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao, y Teresa E. Seeman. La Revista de la Gerontología, Serie B. Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 67, 660-665.

La declinación física: ¿a quién le importa?

Es común tener temor por la pérdida de la salud. Se suele decir: "Tienes suerte de tener salud", como si su felicidad fuera a volarse pronto desde la ventana. ¿No es obvio que las personas cuyo estado físico y funcionamientos cognitivos están disminuyendo, van a sufrir su pérdida? Una investigación reciente apunta a una conclusión radicalmente diferente. Este estudio, publicado *online* en la revista *American Journal of Psychiatry* (Revista norteamericana de psiquiatría), da un vuelco al estereotipo de la vejez como una experiencia uniformemente infeliz. Y, aún más sorprendente, cuanto mayor es el adulto es más probable que él o ella presenten un alto grado de envejecimiento exitoso. De hecho, la edad avanzada estuvo asociada con un índice más elevado de envejecimiento exitoso, a pesar del empeoramiento de las funciones físicas y cognitivas.

En este estudio, los investigadores encuestaron a 1.006 adultos con edades entre los 50 y los 99 años, residentes en comunidades en el condado de San Diego. Los adultos respondieron a una entrevista telefónica de 25 minutos, seguida de un exhaustivo estudio, vía correo electrónico, de las funciones físicas, cognitivas y psicológicas, incluyendo los rasgos psicológicos positivos y la autopercepción de un envejecimiento exitoso, ranqueado desde 1 (el más bajo) a 10 (el más alto). En general, hubo una disminución en las funciones físicas y cognitivas con la edad. Lo más sorprendente, sin embargo, fue que las personas mayores en la cohorte reportaron mayores tasas de envejecimiento exitoso, a pesar del empeoramiento de dichas funciones. "Quedó claro para nosotros que, aun en medio de la decadencia física o cognitiva, los individuos en nuestro estudio informaron la sensación de que su bienestar había mejorado con la edad", le dijo el investigador principal, el Dr. Dilip Jeste, a *Psychiatric News* (Noticias psiquiátricas). "Este aumento contradictorio en el bienestar con el envejecimiento se mantuvo incluso después de considerar variables como el ingreso, la educación y el matrimonio".

Jeste dijo que el mensaje para los médicos es que un enfoque optimista para el cuidado de las personas mayores puede ayudar a reducir la discriminación social por la edad. "Hay un considerable debate en los foros públicos sobre la carga financiera para la sociedad debida a los crecientes costos de la atención de salud para los adultos

mayores... Sin embargo, el envejecimiento exitoso de los mismos puede ser un gran recurso para las generaciones más jóvenes", dijo. Y agregó: "La salud física perfecta no es necesaria ni suficiente" para un envejecimiento exitoso.

De: *"Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression* (La asociación entre la edad avanzada y una vejez más exitosa: el papel crucial de la resiliencia y la depresión), por D. V. Jeste, G. N. y otros. *American Journal of Psychiatry*, 2012, 10,1176.

=====

EN LAS NOTICIAS

Los ejercicios activan la memoria

El ejercicio es bueno para muchas cosas, pero en este estudio inusual los investigadores encontraron que también puede ser bueno para las capacidades mentales, como la memoria. En este caso, los investigadores de la Universidad de California reclutaron a 31 adultos con funciones normales y a 23 que habían sido diagnosticados con deterioro cognitivo leve. En particular, este último grupo tenía problemas para recordar las cosas. A cada participante se le mostró una serie de 20 imágenes emocionalmente positivas - animales bebé, escenas deportivas y hermosos paisajes. A continuación, la mitad de cada grupo caminó sobre cintas de correr para ejercitarse durante seis minutos al 70% de su máxima capacidad aeróbica. La otra mitad de cada grupo se sentó en silencio. Posteriormente, todos fueron evaluados por el recuerdo de las fotos.

Como lo demostraron los resultados, el ejercicio aumentó significativamente el recuerdo de las fotografías. Con una sola sesión de ejercicio, el grupo que funcionaba normalmente aumentó en un 30% su recuerdo de las mismas y los detalles, con respecto a su grupo de control. Entre los diagnosticados con deterioro, el grupo de ejercicio mejoró su recuerdo aún más. Fueron capaces de recordar el doble de muchas fotos y detalles, en comparación con los que no hicieron ejercicio. Aun cuando no lo hicieron tan bien como el grupo sin deterioro que había permanecido sentado, presentaron un gran avance.

Es evidente que esta investigación demuestra los beneficios de una actividad vigorosa para mejorar nuestros recuerdos. La duración de estos efectos es desconocida. Sin embargo, los resultados plantean sin duda la cuestión de cómo simular caminar en la máquina casera, en la calma de nuestros hogares, a partir de una base de constancia. Si una cinta de correr no nos resulta práctica, tal vez podría comenzarse por hacer trabajos con la pala y el rastrillo, o cortar el césped.

De: *Workouts jolt the memory* (Los ejercicios activan la memoria), *Los Angeles Times*, en el *Philadelphia Inquirer*, 3 de diciembre de 2012.

Detectando la discriminación por edad en nosotros mismos

La discriminación por edad, que es la tendencia a discriminar a las personas mayores, es un hábito nacional. La evidencia puede ser fácilmente obtenida a partir de los medios de comunicación - ya sea en programas de entrevistas, en comedias, o en las noticias. A menudo no nos damos cuenta cuando se produce la discriminación por edad, y eso obedece a que la llevamos con nosotros desde los primeros años de nuestras vidas. Mientras sostenemos estas actitudes estamos minando nuestro propio bienestar. Ser sensible a estas tendencias es una forma de adoptar una toma de conciencia positiva.

Estamos de acuerdo con Carol Orsborn, quien cree que la generación de los *baby boomers* (N.del T.: se refiere a las personas nacidas en los primeros años posteriores a la 2ª Guerra Mundial) puede alterar la tendencia a esa negatividad. Ella recomienda evitar comentarios, bromas o sátiras ultrajantes, evitar infantilizar o marginar al envejecimiento o a las personas mayores. También sugiere que expresiones como "jóvenes de corazón" o "juveniles" se sustituyan por palabras más neutrales en cuanto a la edad, como "vitales" y "apasionados". Asimismo, sostiene que expresar cosas como "Te ves muy bien para tu edad" no es útil, y que "Te ves muy bien" es suficiente para transmitir el aprecio, sin hacer la suposición tácita de que normalmente la gente de edad debe tener muy mal aspecto.

La equiparación de cualidades, por lo general asociadas con la juventud, como la fuerza física, la salud excepcional, la belleza o la agudeza mental con el envejecimiento exitoso, no es siempre correcta o sirve para mejorar la vida. Tales criterios deben desconectarse de la idea de un buen envejecimiento. De hecho, como lo señala la investigación que ya informamos en este ejemplar, muchas personas separan estas ideas.

También puede ser contraproducente seguir tratando de actuar a los 65 años de una manera que era útil a los 25. Y, vale la pena destacar, tenemos el poder para "dejar de perder una energía invaluable, ya sea buscando la aprobación de los demás o tratando de demostrar que somos mejores que otros". A medida que envejecemos, nos volvemos más libres de vivir la vida como queremos hacerlo, sin tener que preocuparnos acerca de qué les parece a los demás. Como dice el famoso poema de Jenny Joseph: "Cuando sea una anciana voy a usar un vestido morado con un sombrero rojo que no combine y que no me siente".

De: *Our Generation, Ourselves: Waking up to Baby Boomer Ageism* (Nuestra generación, nosotros mismos: el despertar de la discriminación por la edad en los *Baby Boomers*), por Carol Orsborn. *Aging Today*, noviembre-diciembre, 2012, pág. 3. Orsborn es fundadora de www.FierceWithAge.com

Ravi Shankar: cumpliendo con su rol hasta el fin

El músico más famoso de la India, Ravi Shankar, murió en su casa en San Diego, el 11 de diciembre de 2012, a la edad de 92 años. La gente de nuestra generación fue la primera en escuchar extasiada las canciones de los Beatles influenciados por su música de cítara, tal como "*Lucy in the Sky With Diamonds*". Aunque era un clásico intérprete de cítara, se convirtió en una especie de ídolo pop en los EE. UU., actuando en lugares como el *Monterrey International Pop Festival* en California, y el famoso festival de Woodstock. Shankar ha compuesto bandas sonoras, como la de *Gandhi*, la película ganadora de un Oscar en 1982, y también escribió música para gente de fama mundial, como el compositor Philip Glass, el violinista Yehudi Menuhim y el flautista Jean-Pierre Rampal. Ganó tres premios Grammy, incluyendo uno por el Concierto por Bangladesh, un beneficio para los refugiados de Pakistán, así como por Full Circle: Carnegie Hall, 2000.

Estaba muy bien considerado en la India por su dedicación rigurosa a la música tradicional de ese país. Shankar nació en Varanasi, India, en 1920, y comenzó a tocar música desde niño. En 1930 se trasladó a París con su madre e integró el grupo de danza familiar y musical. Más tarde regresó a la India y abrió una escuela de música en Mumbai (luego llamada Bombay), así como una en California. Una de sus hijas es Norah Jones, cantante pop muy conocida, y la otra es Anoushka Shankar, también guitarrista.

Shankar continuó interpretando hasta el fin de sus días. Su último recital fue el 4 de noviembre pasado en California, aproximadamente un mes antes de su muerte.

De: *Ravi Shankar, Sitarist and muse, dies at 92* (Ravi Shankar, guitarrista y numen, muere a los 92 años), por David Wilson y Siddharth Philip. *Philadelphia Inquirer*, 12 de diciembre de 2012, A-15.

=====

RECURSOS DISPONIBLES

Human Values in Aging Newsletter (Los valores humanos en el Boletín del Envejecimiento), por Harry (Rick) Moody y la Oficina de Asuntos Académicos de la AARP, es distribuido por el Comité de Humanidades y Artes de la Sociedad Gerontológica de Norteamérica. El boletín contiene artículos interesantes e inspiradores relacionados con la gerontología humanista, junto con anuncios breves y apropiados. Para enviar artículos de interés o para suscribirse contactar: hrmoody@yahoo.com

Para los estudiosos del envejecimiento positivo: SE SOLICITAN ARTÍCULOS.

Usted está invitado a presentar o recomendar artículos para *Advances in Aging Research* (Los avances en la investigación sobre el envejecimiento) [AAR, ISSN: 2169-0502], una revista de libre acceso. Para obtener más información sobre los Objetivos y

Alcance u otra información, por favor visite el siguiente sitio web:

www.scirp.org/journal/aar

Como es una revista de acceso abierto, usted podrá leer todos los artículos publicados *online* y descargarlos sin cuotas de suscripción. Además, la influencia de su investigación se extenderá rápidamente una vez que usted se convierta en un autor OA (N.del T.: *OA author* significa que se pertenecerá a la categoría *Open Access*).

E-mail de contacto: aar@scirp.org

=====

ANUNCIOS

La 6ª Conferencia Anual sobre Envejecimiento Positivo, patrocinado por la *Fielding Graduate University*, se llevará a cabo en Los Ángeles, California, del 10 al 12 de febrero de 2013. Los oradores principales serán Ram Dass [N.del T.: seudónimo o nombre adoptado por Richard Alpert] (autor de *Still Here*) y Wendy Lustbader (autora de *Counting on Kindness and Life Gets Better* [Con amabilidad, la vida es mucho mejor]). Además, James Birren recibirá el Premio a la trayectoria por la longevidad creativa y la sabiduría, otorgado por la *Fielding Graduate University*.

Para más información sobre la visita a la próxima conferencia:

<http://www.positiveaging.fielding.edu/>

Del 28 de febrero al 3 de marzo de 2013. AGHE 39ª Reunión Anual y Conferencia sobre Liderazgo Educativo. "Ondas de cambios: trazando el camino para la educación Gerontológica". Hilton St. Petersburg Bayfront, St. Petersburg, Florida. Aghe.org/am

Del 12 al 16 de marzo de 2013: El envejecimiento en Norteamérica: Conferencia Anual 2013 de la *American Society on Aging* (Sociedad norteamericana sobre el envejecimiento). Chicago, Illinois. Cada año, esta conferencia reúne los contenidos relevantes, las innovaciones, las mejores prácticas y modelos a seguir, y desarrolla el liderazgo en los asuntos más críticos en el campo del envejecimiento. Entre los temas de actualidad abordados estarán las transiciones de atención mundial, el envejecimiento, las consecuencias posteriores a las elecciones, la transformación de la jubilación, la diversidad, la competencia financiera y muchos más. Se encuentra abierta la inscripción anticipada. Inscribirse antes del 31 de enero significa un ahorro de hasta u\$100. www.asaging.org/aia

=====

Información para los lectores

Preguntas y Comentarios

Si usted tiene alguna pregunta, o material que le gustaría compartir con los demás lectores del boletín, envíe un e-mail a Mary Gergen a gv4@psu.edu

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

Para suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico.
Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden participar enviando el registro en:
<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>
y pueden darse de baja enviando un e-mail a: info@TaosInstitute.net