



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

marzo – abril 2013

=====

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 66 (English # 79)

=====

- **COMENTARIO:** El envejecimiento positivo: no todas las caras son sonrientes :)
 - **INVESTIGACIÓN:** Los abuelos, ¿son claves para el bienestar de los nietos?
El "envejecimiento positivo" depende de donde lo practique
 - **EN LAS NOTICIAS:**
 - Shintaido: un nuevo camino hacia el bienestar físico
 - Llegar a los 100 años
 - Las "abuelitas de la hierba": lo último en desobediencia social
 - **RECURSOS EN LA WEB**
 - **DE NUESTROS LECTORES**
 - **ANUNCIOS**
 - **Información para los lectores**
- =====

*** **COMENTARIO:** El envejecimiento positivo: no todas las caras son sonrientes :) ***

Es común que la gente asocie la palabra "positivo" con una alegre sonrisa. Esta idea de una "cara feliz" no es la visión del envejecimiento positivo que preferimos, si bien no tenemos nada en contra de ser alegres. Para nosotros, las dimensiones del envejecimiento positivo son mucho más ricas y están más matizadas emocionalmente. Nuestro propósito en la redacción de este boletín es reemplazar la metáfora de "estar bien arriba" en el envejecimiento, por aquella en la que se abren para nosotros nuevos potenciales de vida. Podemos adquirir, por ejemplo, un sentido más rico de nosotros mismos en relación con los demás y nuestro medio ambiente. Podemos aprender nuevas habilidades y explorar nuevos lugares. Nuestro

agradecimiento por los ofrecimientos de la vida puede ampliarse, profundizarse nuestros intereses, y reavivarse nuestro asombro ante lo desconocido.

En nuestros diversos talleres sobre el envejecimiento positivo se ha ido acentuando la importancia de este punto de vista. A menudo, confrontamos a nuestros participantes con el desafío de la reconstrucción. Es decir, les presentamos los diversos estereotipos de la decadencia y la pérdida que llevamos con nosotros a través de la vida, y el desafío a trabajar sobre las formas en que se puedan ver estos "desastres del envejecimiento" de manera más positiva. Por ejemplo, ¿de qué manera posiblemente podemos aceptar, e incluso apreciar, las así llamadas pérdidas de nuestra apariencia juvenil, del empleo o de nuestras habilidades físicas? Nuestros participantes suelen ser muy creativos en la iluminación de las nuevas perspectivas de la experiencia y el reconocimiento que son abiertos por estos acontecimientos. Las pérdidas dejan de ser simplemente pérdidas.

Sin embargo, los debates se vuelven más difíciles cuando se trata de la pérdida de cónyuges, parejas, amigos cercanos y, muy especialmente, los hijos. ¿Cómo puede uno hallar en el mundo algo positivo acerca de la muerte de sus seres queridos? Incluso, la cuestión parece devastadora. Pues esto es nuevamente equiparar la palabra "positivo" con caras felices. El reto aquí es encontrar el tipo de significación de las pérdidas que las alejan de la contabilidad de que "una pérdida es sólo una pérdida".

¿Podemos, por ejemplo, encontrar dentro de nuestras penas una apreciación más profunda de la vida de esas personas que ya no están con nosotros? ¿Podemos contar las muchas formas en las que han enriquecido nuestras vidas y las de los demás? De hecho, ¿podemos encontrar dentro de nuestro sufrimiento algún reconocimiento por el hecho de sufrir? ¿No son esos sentimientos un homenaje hacia aquellos que hemos perdido, y un signo de la profundidad de nuestra relación?

Hemos aprendido mucho de nuestros amigos y colegas Sharon y Bob Cottor, que viven en Phoenix, Arizona. Durante los últimos siete años hemos sabido que su nieto, Ryan, fue diagnosticado en la infancia con una enfermedad mortal y que desde entonces ha estado viviendo un tiempo prestado. A pesar de la tristeza provocada por la pérdida inminente, la vida de Ryan ha ayudado a crear una bendición significativa para la región en la que viven él y su familia.

La Casa Ryan (www.RyanHouse.org), que lleva su nombre, es una creación de su familia y es actualmente la mayor comunidad de Phoenix, una casa de descanso para las familias con niños con enfermedades terminales. También se ha convertido en un hospicio, un lugar donde los niños van con sus seres queridos para pasar sus últimas horas de vida. La enfermedad y la inminente muerte de Ryan han unido a la gente en forma afectuosa, y ha ayudado a las familias a encontrar alivio para su estrés. Para nosotros, tales realizaciones son, de hecho, uno de los crecimientos positivos del envejecimiento.

Ken y Mary Gergen

=====

***** INVESTIGACIÓN *****

* Los abuelos, ¿son clave para el bienestar de los nietos?

¿Qué es lo que ayuda a los niños a mantenerse emocionalmente sanos, felices y bien desarrollados? Una investigación realizada en 2001 por dos psicólogos, Marshall Duke y Robyn Fivush, de la Universidad de Emory, tiene mucho que decir acerca de esta cuestión. Estos investigadores desarrollaron un sistema de medida llamado "Do You Know? (¿Lo sabes?)".

A un grupo de niños se les dio una lista de 20 preguntas relacionadas con su historia familiar y se les pidieron cosas como: "¿Sabes donde crecieron tus abuelos?" "¿Sabes dónde fueron a la escuela secundaria tu mamá y tu papá?" "¿Sabes cómo se conocieron?" "¿Sabes la historia de su nacimiento?". Grabaron las respuestas de cuatro docenas de familias.

El estudio indica que cuanto más sabían de la historia de la familia, más fuerte era su sentido de control sobre su vida, más alta su autoestima, y más creían que sus familias funcionaban exitosamente. El sistema resultó ser un excelente predictor de la salud emocional de los niños y su felicidad.

Entonces, se produjo el ataque terrorista del 11 de septiembre de 2001. Dos meses más tarde, los psicólogos volvieron a entrevistar a las familias y a reevaluar a los niños. El Dr. Duke informó que los niños que más sabían acerca de sus familias resultaron más fuertes y más capaces de moderar los efectos del estrés.

¿Por qué el hecho de saber sobre su historia familiar es útil psicológicamente para el niño? Parece ser que éste tiene la sensación de ser parte de una entidad más grande que él. Es reconfortante saber que uno es parte de una gran historia, con muchas facetas, desde lo maravilloso a lo trágico. No importa lo que pase, la familia está allí y estará allí mañana.

Para nosotros, como defensores del envejecimiento positivo, la fuerte sugerencia de esta investigación es que los abuelos pueden ser factores clave para los sentimientos de bienestar de los nietos y para ser sus reservorios de resistencia. Después de todo, los abuelos tienen abundantes recursos para contar la historia de la familia. Al compartir las historias de su pasado - con imágenes, canciones humorísticas, cuentos e historias, tanto de heroísmo como de pérdidas - los niños aprenderán que son parte de una larga tradición. Y pueden llegar a darse cuenta de que los ayudará a moldear su futuro. Relatar las viejas historias hace más que satisfacer sólo a la abuela y divertir a los niños; construye el futuro.

De: *The Stories that Bind Us* (Las historias que nos unen), por Bruce Feiler, New York Times, 17 de marzo de 2013, *Lifestyle*, pg. 1, 10-11.

* El "Envejecimiento positivo" depende de donde lo practica

A menudo, los psicólogos anhelan utilizar proposiciones universales en sus esfuerzos por comprender el comportamiento humano. ¿De qué manera las personas son iguales, independientemente de su lugar de residencia? Por el contrario, los psicólogos culturales exploran cómo nuestras vidas son moldeadas por las tradiciones culturales en las que participamos. Estas diferencias son importantes para comprender lo que el envejecimiento positivo puede significar para las personas.

En un artículo destacado, publicado en *The Gerontologist* (El gerontólogo), la Dra. Helene Fung resume las formas en que las personas modelan su identidad, sus valores y sus modos de vida, en sincronía con las culturas en las que están inmersos. Su principal argumento es que "el envejecimiento es un proceso de significado de decisiones" y, como resultado, la definición de buen envejecimiento reflejará los significados dominantes de una cultura particular.

Los contrastes, según la Dra. Fung, estaban principalmente entre el individualismo anglo-europeo, por un lado, y los valores asiáticos sobre la interdependencia, por el otro. Como ella lo resume, los chinos de más edad están más propensos que sus cohortes occidentales a mantener y ampliar sus relaciones sociales a medida que envejecen, y para confiar en los demás, independientemente de que sean íntimos amigos o extraños. La soledad, que puede ser difícil para las personas occidentales mayores, es un problema menor para los ancianos chinos, quienes a menudo no tienen esos pequeños círculos de amigos íntimos como los occidentales. En contraste, la mayor parte de la literatura occidental sobre el envejecimiento recomienda tener una actividad individual – ejercicio físico, desarrollo personal, etc.

Entonces, lo que constituye un envejecimiento positivo es cuestión de un marco cultural. En otras culturas, nuestro énfasis en la máxima actividad podría ser visto como la del "pollo degollado" para disfrutar de los años maduros (N. del T.: en el original, "*chicken with its head cut off*"; se refiere al pollo sin cabeza que sigue corriendo a toda velocidad, por movimiento reflejo, ya sin cerebro). Incluso, dentro de los distintos subgrupos étnicos de la misma nación existen diferentes estándares de lo que constituye una buena vejez. Uno podría preguntar si para algunas personas podría ser más relajante y placentero ser un teleadicto en esos años.

De: *Aging in Culture* (El envejecimiento en la cultura), por Helene H. Fung, *El gerontólogo*, 2013, 53, 369-37

=====

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

*** Shintaido: Un nuevo camino hacia el bienestar físico**

Este estudio investigó los efectos de Shintaido, una práctica física desarrollada por profesores japoneses de karate. Shintaido es una palabra japonesa que significa "Un camino al nuevo cuerpo" y que consiste en un sistema de movimiento que es tanto físico como artístico. Ha sido desarrollado especialmente para los ancianos, las personas con limitaciones físicas y las mujeres embarazadas. Shintaido también es meditativo, con movimientos suaves, amplios y expresivos, y se puede hacer de forma individual y en compañía.

En este estudio participaron cuarenta personas mayores, de ambos sexos, con una edad media de 70 años, todos autosuficientes y relativamente saludables. El grupo experimental asistió al entrenamiento físico Shintaido durante 20 semanas, con sesiones de una hora de duración, dos veces por semana. El grupo control continuó con las actividades de la vida ordinaria. La rutina de ejercicios incluyó actividades específicas de movilidad articular, equilibrio y respiración.

Al inicio y al final de las 20 semanas, los participantes rindieron tres pruebas: 1) la de la postura sobre una sola pierna; 2) la de una caminata de seis minutos de duración, y 3) la de una percepción de la autoeficacia de la actividad física, a través de un cuestionario. Los resultados muestran que: 1) el grupo experimental fue superior al grupo de control en resistencia al caminar y en equilibrio, así como en autoeficacia, y 2) había fuertes asociaciones entre la actividad física Shintaido y los sentimientos de bienestar.

Los resultados sugieren que un entrenamiento bien estructurado en Shintaido puede ayudar a mantener un buen nivel de funcionamiento físico y psicológico de las personas mayores. Dicha capacitación está disponible en muchas ciudades de los EE. UU.

(www.shintaido.org/docs/locations.htm). Para el resto de nosotros, tal vez ésta sea una invitación a experimentar con la movilidad, el equilibrio y la respiración de una manera estéticamente agradable...¿bailando?

De: *Shintaido in the elderly: The new way for physical and psychological health* (Shintaido en la ancianidad: la nueva forma para el desarrollo físico y psicológico de la salud), por Mattia Roppolo, Anna Mulasso, Daniele Magistro, Antonella Roggero, Patrizio Andreoli, y Monica Emma Liubicich, *Advances in Aging Research* (Avances en el estudio del envejecimiento), 2012, 1, 22-30. doi: 10.4236/aar.2012.12003.

* **Llegar a los 100 Años**

Los datos del último censo indican que alcanzar los 100 años ya no es una anomalía. ¿Recuerda cuando Williard, el pronosticador del tiempo en el programa *Today*, solía desear a todos los nuevos centenarios un "Feliz Cumpleaños"? En nuestros días, él tendría que saludar a 53.000 personas en los EE. UU., de las cuales el 80% son mujeres. Hay dos centenarios por cada 10.000 personas. De los que tienen 70 años en adelante, 19 de cada 10.000 han llegado a ser centenarios. Vivir hasta los 110 años sigue siendo un logro poco frecuente, ya que menos del 1% de todas las personas centenarias son de esa edad o más.

Dadas las posibilidades, las personas que se jubilan de su habitual vida laboral en sus 60s pueden tener otra generación para vivir. ¿Es ésta una gran oportunidad o una proposición de enormes proporciones? Sugiere que puede haber décadas de creación antes de morir. ¡Es una invitación al envejecimiento positivo!

De: *Census Report Provides Centenarian Stats* (El Censo provee estadísticas de las personas centenarias), *Gerontology News* (Noticias gerontológicas), abril de 2013, pg. 11.

* **Las "abuelitas de la hierba": lo último en desobediencia social**

The National Survey on Drug Use and Health (La encuesta nacional sobre el uso de drogas y la salud) informó en 2011 que más del 6% de los adultos entre 50 y 59 años de edad estaban consumiendo marihuana, frente al 3% que lo hacía en 2002. Se están organizando varios grupos sociales para fomentar la legalización del "pot (N. del T.: sobrenombre de la marihuana)", incluyendo *Moms for Marijuana International* (Mamás por la marihuana internacional). Un desprendimiento de este grupo es "*Grannies for Grass* (Abuelitas por la hierba)", con sedes en Illinois, Ohio y Missouri.

Mason Tvert, el director para la difusión del Proyecto "*Marijuana Policy* (Una política para la marihuana)", una organización que trabaja para cambiar las leyes, dijo que comenzó a consumir marihuana hace dos años con sus abuelos, quienes están en sus 80s. El escritor Richard J. Bonnie, quien escribió un libro sobre la prohibición de la marihuana, sostiene que los baby boomers (los nacidos después de la 2ª Guerra Mundial) se desarrollaron en los años 60s y 70s, cuando drogarse era la norma. Algunas personas fumaron a lo largo de sus vidas; los jubilados, ahora con los hijos fuera de la casa, están regresando a la droga. En algunos estados donde se ha legalizado la droga, como Washington y Colorado, hay más facilidades en el tiempo para su uso; a muchas personas mayores no les gusta quebrantar la ley, por ser muy cuestionable. Para algunas de ellas, los efectos terapéuticos de la droga son un incentivo para usarla. Vickie Hoffman tiene la enfermedad de Crohn, que es muy debilitante. Con la marihuana se puede mover, sentir la energía y disfrutar de la vida social. Otros, con artritis, han mejorado mucho por el alivio al dolor que proporciona. Muchas personas prefieren el alcohol porque no hay efectos posteriores.

A los que no fuman les gusta cocinar con cannabis, como un té antes de acostarse, o una ensalada, por no hablar de la famosa receta de los *brownies*. Se pueden encontrar recetas *on line* a través del sitio web de *Moms for Marijuana International*.

De: *Shuffleboard? Oh, Maybe Let's Get High Instead* (¿Un juego de tejo? Oh, quizás consigamos llegar a un lugar más elevado), por Alyson Krueger, *New York Times*, 24 de marzo de 2013, 10-11.

=====

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

* www.scirp.org/journal/aar - Avances en la investigación sobre el envejecimiento. Una revista de libre acceso para los lectores.

* www.growingolder.co - Recursos espirituales en envejecimiento para las personas, los profesionales y las comunidades. Es un sitio web maravilloso, con textos y música, por el Rabino Dayle Friedman.

* www.theconversationproject.org – Es un sitio creado para ayudar a la gente a hablar sobre sus deseos para una buena muerte. Una columnista retirada, Ellen Goodman, está animando a la gente a compartir sus pensamientos y deseos con sus familiares a fin de que el moribundo no sea un sujeto callado, aislado, sino más bien una persona importante y central en nuestras vidas. Ciertas cosas suceden o no porque la gente no tiene estas conversaciones. Por ejemplo, el 70% de las personas dice que le gustaría morir en su casa y, sin embargo, el 70% de las personas muere en hospitales, hogares de ancianos o centros de cuidados paliativos.

También recomendamos un libro que tiene el mismo objetivo - *Healing Conversations Now: Enhancing Relationships with Elders and Dying Loved Ones* (Tener conversaciones sanadoras: mejorando las relaciones con los seres queridos ancianos y moribundos), por Joan Chadbourne y Tony Silbert, una publicación del Instituto Taos (se la puede encontrar en: www.TaosInstitute.net/healing-conversationsnow)

* <http://kspope.com/hospices/meta-analyses.php> - Este sitio comenta la eficacia de diversas intervenciones psicológicas mediante el uso de resúmenes informativos (metaanálisis), publicados entre 2011 y 2013. Se incluyen varios resúmenes de las investigaciones con personas mayores con diagnóstico de depresión, ansiedad u otros problemas. Realizado por Kenneth S. Popo, Ph.D., ABPP (N. del T.: siglas de la American Board of Professional Psychology o Asociación norteamericana de psicología profesional).

=====

**** * DE NUESTROS LECTORES *****

* De: Marsha McDonough, Ph.D., Psicóloga

Hola Ken y Mary,

Sólo quería compartir la historia de mi madre (de 88 años de edad), con la esperanza de que pueda inspirar a sus lectores, como lo hace conmigo. Clara conoció a Rose el primer día de jardín de infantes, hace mucho tiempo, en Bristol, Connecticut, ambas hijas de padres inmigrantes italianos. Asistieron a la escuela juntas como mejores amigas, completaron juntas la escuela secundaria, asistieron a las respectivas bodas, y fueron testigos del ingreso de la otra en la edad adulta. Rose y Clara nunca han perdido el contacto a pesar de que Clara se mudó a

Texas hace 50 años, a los 36 años de edad. Desde ese momento, sólo se han visto dos o tres veces.

Hoy en día, cerca de sus 89 años, permanecen en contacto, ya que nunca han dejado de compartir los enormes altibajos inimaginables que componen sus vidas. De hecho, las conversaciones se han vuelto aún más frecuentes porque, al ser ambas mujeres inteligentes y movedizas, ¡son amigas en Facebook y utilizan el correo electrónico!

Gracias por sus contribuciones en el boletín. Marsha
www.conversing.us <<http://www.conversing.us>>

De Greg Spiro:

Hay una maravillosa novela reciente: *The Garden of Evening Mists* (El jardín de las brumas nocturnas), de Tan Twan Eng que, si bien no trata exclusivamente del envejecimiento, lo incluye en forma intensa, por la intención del narrador. Ambientado en los años cincuenta, durante la insurgencia comunista malaya, un juez con una enfermedad degenerativa del cerebro se retira del foro para mantener una relación increíble con un jardinero japonés. Juntos diseñan un monumento en memoria de su hermana, quien murió como prisionera de guerra japonés. La novela ganó el *Booker Prize* 2012 en el Reino Unido y, recientemente, el premio Man Asia, y aunque estos premios no garantizan una lectura satisfactoria, este libro posee un texto fácil y enriquecedor.

=====

**** * ANUNCIOS *****

31 de julio al 4 de agosto de 2013: Reuniones de la Asociación norteamericana de psicología, Honolulu, Hawaii

20 al 24 de noviembre de 2013: Reunión científica anual de la Sociedad gerontológica norteamericana: el envejecimiento óptimo mediante la investigación. New Orleans. Geron.org

=====

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

- [Consultas y colaboraciones:](#)

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

- [Los números anteriores](#)

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

- [Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico.](#)

Esperamos que usted disfrute el boletín.

Los nuevos suscriptores pueden participar haciendo clic en el enlace en esta página:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> (ventanita de la esquina derecha), y puede darse de baja haciendo clic en el botón " *unsubscribe button* (cancelar la suscripción)" en el correo electrónico que le fuera enviado, o enviando un e-mail a: info@TaosInstitute.net

=====