



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

mayo – junio 2013

=====

Edición N ° 67 (*English # 80*)

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

CONTENIDO:

=====

COMENTARIO

Un despertar milagroso

INVESTIGACIÓN

La autocompasión: un recurso para el envejecimiento positivo

El soporte de Suecia para sus ancianos

EN LAS NOTICIAS

De la Web: Gimnasia a los 92 años de edad

Cinco razones para mirar hacia adelante al envejecer

La participación doméstica en la Nueva Economía

CRÍTICA LITERARIA

Los triunfos de la experiencia: los hombres del estudio Grant de Harvard, por George Vaillant

DE NUESTROS LECTORES

ANUNCIOS

Información para los lectores

=====

COMENTARIO

Un despertar milagroso

Le agradecemos a Brian McCaffrey por enviarnos uno de los videos más inquietantes e inspiradores que han llegado a nuestros escritorios en mucho tiempo. Al principio nos pareció encontramos con algo muy difícil de ver. Nos enfrentamos con una mujer avejentada y casi sin dientes, Gladys Wilson, quien ha sido diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer. Más allá de algunos movimientos corporales muy primarios, Gladys no puede comunicarse; parece que estuviera perdida en una niebla, completamente inalcanzable para los demás.

Entonces, se presenta Naomi Feil, una anciana diminuta, que practica lo que ella llama "la terapia de validación". Se aproxima a Gladys con voz amable y con suave tacto. Poco a poco, a través de una combinación de tacto, canto y movimientos coordinados, Gladys comienza a responder. Continuando con la paciencia y la dedicación cariñosa a estar "con" Gladys, de repente ésta comienza a cantar. Se aferra a Naomi y la acerca, hasta que sus rostros se tocan. Y lentamente, muy lentamente, Gladys comienza a hablar; ahora, ella y Naomi conversan. Es casi como ver a alguien emergiendo entre los muertos.

Nos conmovió el vídeo de varias maneras. A nivel general, sugiere que, si bien la investigación científica puede ser buena para especificar la naturaleza de diversas enfermedades, la respuesta a estas enfermedades puede requerir una gran cantidad de ingenio imaginativo. No hay nada en las tomografías cerebrales de Gladys en las que Naomi podría inspirarse. Su inventiva se alimentó desde las fuentes de la sabiduría cultural.

En cuanto al envejecimiento positivo, encontramos en este caso una analogía poética. Existe una manera en que el mundo adulto del trabajo diario puede servir de alivio para el cerebro. Es decir, las sucesivas rutinas y los requerimientos de la vida adulta tienen una forma de reducir nuestras capacidades de responder al mundo. Uno llega a sentir que su personalidad se ha congelado, que es profunda y verdaderamente una "cierta clase de persona". Se reduce la gama de gustos, apreciaciones y curiosidades; dejan de importar ciertas personas o actividades.

Nosotros entendemos que esta es una actitud peligrosa como para ingresar con ella en los años de la jubilación. Con una cantidad menor de exigencias laborales o familiares, uno se queda con la sensación potencial de un sentido de alivio de una manera fija y definitiva para seguir viviendo en el mundo. Y, simplemente no es tan fácil impulsarse uno mismo por su propio esfuerzo; ¿cómo puede uno imaginarse ser distinto a quien es en realidad? Levantamos muros confortables entre nosotros y nuestras posibilidades. Así que tal vez habría que ubicarse en el puesto de observación de las Naomi Feil de la vida cotidiana, esas personas que pueden recordarnos nuestras "propias canciones", que pueden inspirar nuevos y vigorizantes diálogos. O bien, ¿qué tal si actuamos en alguna forma de la terapia de validación de Naomi Feil con otras personas que parecen languidecer en el mundo? Nuestra reciprocidad de contacto, canto y conversación puede aportar una libertad mutua desde la soledad de la incomunicación.

Ken y Mary Gergen

Referencia: Ver a Gladys Wilson y Naomi Feil en YouTube:
<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

INVESTIGACIÓN

La autocompasión: un recurso para el envejecimiento positivo

Todos estamos familiarizados con el valor de la compasión, extensivo a los demás. ¿Cuántas veces consideramos cómo somos de compasivos con nosotros mismos? Aquí, los investigadores se interesaron en la manera en que la autocompasión podría influir positivamente sobre la vida en los últimos años.

Existen varias definiciones de la autocompasión, la mayoría de las cuales hacen hincapié en los sentimientos del cuidado, la aceptación, y la amabilidad hacia uno mismo, sobre todo cuando se atraviesan situaciones difíciles. Lo opuesto a la autocompasión es el autojuicio, en el que uno es muy crítico con uno mismo.

Los participantes en el estudio fueron 185 adultos, de 65 años y mayores, quienes completaron varios grados de autoinformes, entre ellos uno llamado "Escala de autocompasión". Ésta incluyó temas tales como: "Cuando los tiempos se vuelven difíciles, tiendo a ser muy duro conmigo mismo". Otros grados incluyeron un cuestionario sobre "El sentido de la vida", con elementos tales como: "Mi vida tiene un sentido claro de propósito"; y la escala de "Integridad Ego" derivada de las etapas de la vida laboral de Erik Erikson, con tópicos tales como "Estoy orgulloso de lo que he hecho". Todos los participantes también completaron una escala de 20 ítems en emociones, que indicaba lo mucho que había sentido cada uno en forma de 10 emociones positivas y 10 negativas, durante el año anterior. Los ítems consistieron en opuestos como "excitado" versus "molesto".

Los resultados mostraron que existía una alta correlación entre la autocompasión y otros indicadores de bienestar. Las personas que tenían una elevada autocompasión también tendían a estar más elevados en la sensación de bienestar, así como en la integridad del ego y el significado de la vida. Los más autocríticos, en cambio, tendían a experimentar emociones negativas, estaban atentos a las reacciones adversas, y se sentían solos en sus pesares.

Los investigadores sugieren que la autocompasión puede ser modificada. Los planes de tratamiento para aumentar esta dimensión se dirigen generalmente a una de las facetas de la autocompasión, tal como la automisericordia, el autojuicio, o el pleno cuidado. Se han encontrado programas de reducción del estrés basados en la conciencia que sirven para aumentar la autocompasión y el bienestar de los adultos más jóvenes, y bien podrían ser útiles también para las personas mayores. Entonces, una vez más: los intentos de tratarse a sí mismo con una atención más amorosa pueden comenzar en casa, ¡en cualquier momento!

De: *Self-Compassion: A Resource for Positive Aging* (La AutoCompasión: un recurso para el envejecimiento positivo), por Wendy J. Phillips y Susan J. Ferguson. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* (El diario de la gerontología: ciencias psicológicas), 2013, 688, 529-539

El soporte de Suecia para sus ancianos

Al mirar los problemas mundiales en relación con el envejecimiento, a menudo nos referimos a Suecia como el más importante en cuanto a la participación del gobierno en el bienestar de sus ciudadanos. En este artículo, los investigadores compararon los servicios de EE. UU. y de Suecia a los ancianos. Los EE. UU. se caracterizan por un grupo mixto de programas locales, regionales y gubernamentales. Aquí se deja a los individuos y sus familias que solucionen las opciones de cuidado de los ancianos, a menudo a altos costos financieros. Es interesante, entonces, comparar los sistemas de apoyo locales con los de Suecia:

En términos de nutrición, todos los municipios suecos ofrecen comidas a domicilio para las personas que no pueden valerse por sí mismos. También ofrecen comidas en centros de día para adultos. La gente paga por estos servicios. En Estocolmo, el costo de una comida al día, más dos horas de cuidado en el hogar por mes, asciende a un máximo de u\$s 50.- por mes. Las agencias gubernamentales subsidian los costos que excedan el máximo requerido por los ciudadanos.

Transporte: los servicios de transporte público y los especiales son 100% accesibles. De diversos modos, se toman medidas especiales para las personas mayores y aquéllas que no pueden manejarse con las formas ordinarias de tránsito. Por ejemplo, algunos autobuses son pequeños y cuentan con pisos bajos. Estos son gratis, inclusive para cualquier compañero de viaje que le proporciona ayuda a algún viajero habilitado. Algunas otras formas de transporte tienen costos, pero estos son mínimos.

Ayuda en el Hogar: se evalúan las necesidades de ayuda en conjunto con los interesados, y también se calculan los costos en función de los ingresos. En Estocolmo, el costo máximo de un anciano por los servicios de salud a domicilio utilizados de tres a cinco veces por semana es de u\$s 128.- por mes. Los cuidadores informales, incluyendo a la familia, también reciben subsidios directos y salarios. Todos los cuidadores reciben cuatro horas de descanso a la semana, así como el acceso a servicios de asesoramiento, grupos de apoyo y entrenamiento.

El sistema sueco garantiza el cumplimiento de los objetivos para los ciudadanos de edad avanzada a través de un sistema de servicios muy competente. La forma en que el sistema cuida de las personas mayores en EE. UU. es mucho menos confiable. Las comparaciones de este tipo pueden ser una fuente para la acción política.

De: *Considering Quality of Life for Older Adults: A View from Two Countries* (Una consideración de la calidad de vida de los adultos mayores: la visión en dos países), por Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker, y Karen A. Roberto. *Generations* (Las generaciones), Revista de la Sociedad Norteamericana del Envejecimiento, Primavera 2013, 80-86.

EN LAS NOTICIAS

De la Web: [Gimnasia a los 92 años de edad](#)



Cinco razones para mirar hacia adelante al envejecer.

A medida que envejecemos, experimentamos cambios y pérdidas. Pero, al mismo tiempo, es mucho lo que ganamos. *Consumer Reports* (Informes de los consumidores) sugiere que hay cinco cosas muy buenas acerca del envejecimiento:

1.- Las emociones negativas declinan con la edad.

De acuerdo con una encuesta telefónica de Gallup, con la participación de más de 340.000 personas en los EE. UU., la gente en sus 70s y 80s informa estar menos preocupada por las emociones negativas que cualquier otro grupo etario. Los sentimientos de estrés se encuentran en su pico máximo a los 25 años, y decaen rápidamente de los 60 a los 73. Las preocupaciones, que se mantienen bastante elevadas de los 21 a los 51 años, se van retirando al mismo tiempo. La ira disminuye constantemente desde los 21 a los 85 años. La felicidad y la sensación de bienestar también crecen en los últimos años, así como disminuye la negatividad.

2.- Aumenta la sabiduría

En un estudio realizado por investigadores de las Universidades de Michigan y de Texas, se les pidió a algunas personas, con edades entre los 25 y los 93 años, que emitieran un

juicio sobre los resultados de los informes ficcionales de las disputas políticas. Los expertos evaluaron las respuestas desde seis puntos de vista: incluyeron la capacidad de considerar otros puntos de vista, la posibilidad de un cambio, las numerosas formas en que un conflicto podría desarrollarse, la incertidumbre y los límites del conocimiento, las posibilidades de resolución de los conflictos, y el compromiso. Fue significativo que las personas de más edad clasificaran dentro del 20% de mayor desempeño de la sabiduría. Las personas que tenían un promedio de edad de 65 años, superaron a los participantes más jóvenes. La sabiduría no parece disminuir a medida que lo hacen algunas otras capacidades, como la memoria y el procesamiento de nueva información.

3.- Los matrimonios funcionan mejor

Las personas mayores casadas reportan mayor satisfacción y más experiencias positivas con sus cónyuges que las parejas más jóvenes, incluso cuando se pelean, según lo informado en la investigación de *Journal of Social and Personal Relationships* (La revista de las relaciones sociales y personales). Durante las discusiones, los cónyuges mayores muestran emociones más positivas y más cariño que las parejas de edad mediana. Las personas mayores felizmente casadas también reportan mejor salud y calidad de vida, y mejores las relaciones con sus hijos y sus amistades más cercanas.

4.- Las relaciones sociales positivas crecen con la edad

Tener relaciones sociales satisfactorias es importante para todas las edades; las personas mayores tienden a tener menos conexiones que los más jóvenes, pero también tienen una relación más estrecha con la familia y los amigos, clasificada como altamente satisfactoria. También son importantes otras formas de conexión social. Por ejemplo, el voluntariado es útil para ayudar a la gente, así como para ayudar a la propia personas; tal vez más esto último. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad *Case Western Reserve* registró las actitudes y acciones altruistas de 1.000 personas de 72 años y más edad, en una comunidad de jubilados de Florida. Encontraron que el voluntariado era el predictor más consistente del bienestar cognitivo. Según un reciente estudio publicado en el *Journal of Aging and Health* (La revista del envejecimiento y la salud), tener actitudes altruistas también contribuye a la salud mental en la edad adulta,

5.- Aumenta la felicidad

Investigadores de la Universidad de Stanford siguieron la salud emocional de 184 adultos con edades entre los 18 y 94 años, a lo largo de 10 años. Durante tres períodos, estas personas reportaron sus estados emocionales en cinco momentos diarios seleccionados al azar, durante una semana. Diversos análisis indicaron que el envejecimiento se asocia con emociones más positivas de bienestar y con una mayor complejidad emocional (una gran ocurrencia conjunta de las mayores emociones positivas y negativas). Cuanto más mayores, los participantes se manifestaron más felices. Las personas que experimentaron más emociones positivas que negativas en la vida cotidiana estuvieron más propensas a sobrevivir, a lo largo de un período de 13 años.

Un director del *New England Centenarian Study of people 100 years and older* (Un estudio de personas de Nueva Inglaterra, de 100 años ó más), Thomas T. Perls, dijo: "Estar feliz y contento ... es un factor importante para la mayoría de la gente en cuanto a su sentido de bienestar e incluso de riesgo para diversas enfermedades". Las personas felices tienden a vivir más tiempo, con mejor salud.

De: *5 Good Things about Aging* (Cinco cosas buenas del envejecimiento). *Consumer Reports on Health* (Informes del consumidor sobre la salud), 2013, 25, págs. 1, 4.

La participación doméstica en la Nueva Economía

En estos tiempos económicos, ser dueño de casa es un gasto importante y puede ser especialmente gravoso si se vive solo. ¿Cómo se puede poseer una casa y no quebrar? La respuesta puede ser la de compartir la propia casa con otras personas. Recientemente, esta idea ha ganado terreno, especialmente entre las mujeres mayores, quienes han encontrado que compartir la casa puede ser una solución ideal para sus dilemas de vida. No sólo es posible reducir los propios costos de la vivienda por lo menos por un tiempo, sino que también se ganan socios útiles y amigos en el negocio.

Un ejemplo de una exitosa vida conjunta involucró a mujeres que se conocían de la iglesia, pero no eran amigas cercanas. Cada una estaba en sus 50s, se había divorciado y había tenido una activa carrera. Decidieron poner en común sus recursos y comprar una casa entre todas. Después de consultar con abogados, contadores y asesores financieros, las tres tomaron una hipoteca de u\$s 400.000,- por una casa colonial de cinco dormitorios en un suburbio de Pittsburgh. Aunque comparten gran parte de la casa, cada una tiene un dominio privado. Una tiene el dormitorio, su baño y su oficina en la tercera planta; otra tiene la misma disposición en la segunda planta, y la tercera dispone del dormitorio principal. Cada mes depositan la misma cantidad en su cuenta corriente conjunta para pagar la hipoteca, los servicios públicos, los impuestos sobre la propiedad y las reparaciones. Cada una contribuye con una tarjeta de regalo de u\$s 100,- para la compra compartida de alimentos. Si alguna se demora, el costo se paga por separado. Después de nueve años, continúan apreciando el valor de la convivencia, y han escrito un libro sobre el tema: *My House, Our House: Living Far Better for Far Less in a Cooperative Household* (Mi casa, nuestra casa: cómo vivir mucho mejor por mucho menos en un hogar cooperativo). Además de los beneficios financieros, cada una aprecia a las demás como amigas cercanas, así como buenas auxiliares si surgieren situaciones de emergencia.

La idea de compartir una casa se ha ido extendiendo por todo el país. En Sarasota, Florida, una organización llamada "*Living in Community Network* (Vivir en una red comunitaria)" ayuda a las personas a encontrar compañeros potenciales. En Portland, Oregón, el servicio *online* "*Let's Share Housing* (Compartamos una vivienda)" proporciona una lista de las personas que están interesadas en compartir un hogar. En Vermont, existe un servicio llamado "*Home Share Now* (Compartir un hogar ya)". La mayoría de los que exploran estas opciones son mujeres maduras (de la época de los *baby boomers*). El divorcio y la viudez, sin la cercanía de los hijos, y con los presupuestos limitados, son razones que incitan a las mujeres a buscar esta opción. También se interesan en la búsqueda de otras mujeres que quieran compartir un espacio de vida. El hecho de estar solas, en sí mismo, es un arma de doble filo, y es mucho más preferible tener un poco de compañía en casa.

Hay inconvenientes, y la convivencia implica compromisos. Los problemas suelen ocurrir durante las tareas del hogar, con las mascotas, la limpieza, los ruidos molestos, los invitados o con los costos financieros inesperados. Si los problemas se prevén, con acuerdos por escrito, la vida puede funcionar sin problemas. También es necesario tener un plan para el caso de la disolución de las asociaciones, ya que los cambios en el estado de salud, por ejemplo, pueden requerir que un socio deba mudarse. Asimismo, es una

tarea importante la de ponerse de acuerdo sobre la manera de encontrar una nueva compañera. Aún así, es un movimiento que se encuentra en un ascenso explosivo a medida que más gente se da cuenta de sus beneficios.

De: *Sharing Home Sweet Home* (Compartiendo el hogar, dulce hogar), por Sally Abrahms, *AARP Bulletin*, junio de 2013.

CRÍTICA LITERARIA

Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study (Los triunfos de la experiencia: los hombres del estudio Grant, de la Universidad de Harvard), por George Vaillant. *Harvard University Press*, 2012.

En un momento en que muchas personas en todo el mundo están viviendo en su décima década, el estudio longitudinal más extenso de desarrollo humano que se haya emprendido ofrece algunas buenas noticias para la nueva era de esa adultez: nuestras vidas no dejan de evolucionar en nuestros años de esa época y, con frecuencia, se vuelven más satisfactorias que antes.

Iniciado en 1938, el estudio Grant de Desarrollo de los Adultos graficó la salud física y emocional de más de 200 hombres, a partir de sus días de estudiantes. La ya clásica *Adaptation to Life* (La adaptación a la vida) reportó sobre la vida de los hombres hasta los 55 años y nos ayudó a entender la maduración adulta. Ahora, George Vaillant sigue a los hombres en sus 90s, documentando por primera vez lo que es florecer más allá de la jubilación convencional.

Al informar sobre todos los aspectos de la vida de los hombres, incluyendo las relaciones, la política y la religión, las estrategias de confrontamiento, y el uso de alcohol (su abuso es, por lejos, el mayor disruptor de la salud y la felicidad de los sujetos del estudio), *Triumphs of Experience* (Los triunfos de la experiencia) aporta una serie de hallazgos sorprendentes. Por ejemplo, a la gente que le va bien en la vejez no necesariamente le ha ido tan bien en la mediana edad, y viceversa. Si bien el estudio confirma que la recuperación desde una infancia miserable es posible, los recuerdos de una infancia feliz son una fuente permanente de fuerza. Los matrimonios proporcionan más contento después de los 70 años de edad, y el envejecimiento físico después de los 80 se determina menos por la herencia de los hábitos formados antes de los 50 años. El crédito por envejecer con gracia y vitalidad, al parecer, se debe más a nosotros mismos que a nuestra composición genética estelar.

Como dice Vaillant, "Si uno se mantiene saludable, los 90s pueden ser muy divertidos".

(De: Prensa de la Universidad de Harvard).

DE NUESTROS LECTORES

De Georgie Bright Kunkel

Voy a cumplir 93 años en agosto y seré la anfitriona de una reunión familiar Bright, a la que espero que asistan unos 30 parientes. He estado saliendo con alguien por cerca de dos años y estamos experimentando juntos el proceso de envejecimiento. Mi pareja es dos

años y medio más joven que yo; sin embargo, bromeo sobre el tema y digo: "Después de todo, todos los hombres de mi edad están muertos."

Todavía bailo una vez por semana, nado al menos dos veces a la semana, hablo en público una vez al mes como mínimo, leo poesía en la confitería local, escribo una columna semanal en el periódico local, me reúno con mi familia y con los parientes de mi pareja, juego al solitario antes de ir a la cama cada noche, juego frecuentemente al pinacle (N.del T.: juego de cartas, popular en España, Italia y los Estados Unidos), visito a mis vecinos asiduamente, sigo participando en mis organizaciones políticas, asisto a la iglesia y ahora estoy comercializando un libro que mi marido anterior y yo escribimos juntos.

Pronto estará listo mi sitio web y eso ayudará en la comercialización de mi libro. Me presenté recientemente en el *Seattle Antiques Road Show*, en la televisión pública. Más tarde, en el día de hoy me reuniré con una pariente que recién me encontró, investigando a sus antepasados. Nuestro prolífico árbol Bright ahora tendrá otra hoja.

¡Salud!, Georgie Bright

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 de Norteamérica: el envejecimiento óptimo a través de la investigación. Nueva Orleans. Geron.org

27 de febrero al 2 de marzo de 2014: Asociación de Gerontología en la Educación Superior. 40ª Reunión Anual y Conferencia de Liderazgo Educativo. Denver, Colorado. aaghe.org/am

11 al 15 de marzo de 2014: 60º Aniversario de la Sociedad Norteamericana en el Envejecimiento. San Diego, California. www.asaging.org/aia

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

- Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse enviando un correo electrónico a: <http://www.TaosInstitute.net>

Usted puede darse de baja enviando un email a: info@TaosInstitute.net o haciendo clic en el botón de *unsubscribe* (darse de baja) en el mensaje de correo electrónico del boletín.

=====