



=====

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

septiembre – octubre 2013

=====

El Boletín de envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen  
Patrocinado por el Instituto Taos ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net))

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

=====

"EL MEJOR EN... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO" - *Wall Street Journal*

=====

Nº 69

=====

- **COMENTARIO: Una pausa y a renovarnos**
  - **INVESTIGACIÓN: La importancia de mantener la esperanza**  
**El envejecimiento y la autorrealización**
  - **EN LAS NOTICIAS: Diana conquista los mares y los escépticos**  
**¿Sexo después de los 50 o los 75? ¡Por supuesto!**  
**John Bogle: un consejo del fundador de *Vanguard***
  - **CRÍTICAS LITERARIAS Y DE SITIOS WEB**  
**La otra conversación: una guía para hablar con sus hijos adultos sobre el resto de su vida.**
  - **COLABORACIÓN**
  - **DE NUESTROS LECTORES**
  - **ANUNCIOS**
  - **Información para los lectores**
- =====

**\*\*\* COMENTARIO: Una pausa y a renovarnos \*\*\***

Un íntimo amigo se quejaba recientemente de tener que cenar con su suegra los días domingos, en la casa de ella. Su suegra estaba en la mitad de sus 80s, y mi amigo describía así estas visitas: los platos no estaban totalmente limpios, había alimentos mohosos en la heladera, las alfombras olían a orina de gato, el mobiliario estaba polvoriento y los enseres eran deprimentes y necesitaban reparaciones.

Debo admitir que esto hizo sonar una campana en mi interior. Ken y yo hemos vivido en nuestro hogar por más de 30 años. Nuestro entorno nos da tranquilidad y placer. Cada adorno en los muebles, cada cuadro y cada elemento decorativo está en su lugar habitual y es una ayuda constante hacia los recuerdos significativos. Hay una historia y un sentido de lugar en el mundo. Mientras tanto, cada objeto está acumulando polvo, desintegrándose y absorbiendo los golpes y roces de muchos años de uso.

Así que decidí jugar un juego mental conmigo misma. Me imaginé a mí misma como mi nuera, caminando a través de nuestra casa. Con sus ojos comencé a ver cómo la heladera necesita realmente una limpieza a fondo; el sillón del living necesita una reparación, al igual que tres sillas del comedor; la alfombra del vestíbulo está desgastada; hay polvo en los marcos de las fotos; una telaraña en el rincón del vestíbulo; la puerta de entrada luce sucia, etc. ¿Será agradable visitarnos para la familia y los amigos? El resultado de este ejercicio es que demandé los servicios de Ken para efectuar algunas mejoras importantes. Y estos esfuerzos han sido reveladores. Hemos vuelto a apreciar los muebles, renovado los recuerdos, visto las pinturas con ojos nuevos y detectado la necesidad de nuevos aparatos. ¡Estamos energizados!

En mi opinión, hay un mensaje importante en esto. A medida que envejecemos, lo que nos rodea pueden proporcionarnos un apoyo gratificante y enriquecedor - seguridad, tranquilidad y significado. Sin embargo, estos goces deben ser también equilibrados con una importante inversión en la renovación.

La renovación de nuestro alrededor es vitalizante y expande nuestra conciencia, tanto al pasado como al futuro. Y, tal vez, ¡nuestra familia y los amigos también se van sentir más felices!

Mary Gergen

=====

**\*\*\* INVESTIGACIÓN \*\*\***

**\* La importancia de mantener la esperanza**

Una de las consecuencias de ser esperanzado es la de tener un sentido más elevado del significado de la vida. Algunos psicólogos han encontrado que la esperanza es una fuerte predictora de otras emociones positivas. La esperanza y la felicidad tienden a ir de la mano. El investigador Randolph Arnau y sus colegas observaron la conexión que va de la esperanza a la depresión. En un estudio efectuado a 500 estudiantes universitarios encontraron que los que habían expresado mayor esperanza en el inicio de sus estudios tenían registros más bajos en depresión y ansiedad, entre uno y dos meses

después. En otro estudio, los estudiantes más esperanzados alcanzaron también los mayores éxitos académicos. En el ámbito laboral, la esperanza parece tener una relación positiva con la productividad. Shane López y sus colegas analizaron 45 estudios en los cuales se evaluaron a los trabajadores de una variedad de industrias. Llegaron a la conclusión de que la esperanza acrecienta la productividad laboral en un 14%. "Una persona esperanzada hace en un día más trabajo que el que hace una persona menos esperanzada en una semana". El Dr. Steven Stern, de la Universidad de Texas, estudió la esperanza y la mortalidad en una muestra de gente de edad avanzada, mexicana y euroamericana. De las casi 800 personas, entre 64 y 79 años de edad, estudiadas entre 1992 y 1996, el 29% de los clasificados como sin esperanza había muerto en 1999, en comparación con el 11% de las personas esperanzadas. La esperanza puede ser un componente clave para tener una vida sustentable.

El Dr. Jon Allen, de la Clínica Menninger, cree que gran parte de nuestra capacidad para la esperanza proviene de nuestras relaciones sociales. La esperanza que expresan sus pacientes parece ser una consecuencia del apoyo social positivo de los demás. El apoyo a esta idea también proviene de estudios sobre personas más sociables o extrovertidas, quienes también tienden a tener más esperanza que el resto. Asimismo, también hay pasos que uno puede seguir para aumentar la esperanza. Uno de ellos es lograr reírse. En un estudio, las personas que vieron un video gracioso expresaron después más esperanza. Otro paso es hacer algo que despierte la propia esperanza, como tomar un curso, o renunciar a un empleo. Tener un plan de contingencia en caso de que el Paso Uno no resulte, también es una estrategia para permanecer esperanzado. Si algo no funciona, entonces puede trabajar el plan B. A veces, "es necesario volver a establecer los objetivos"; si uno no funciona, hay que cambiarlo por otro. Para aprender más sobre alimentar la esperanza en la vida, vea: [www.hopemonger.com](http://www.hopemonger.com), un sitio de Shane López.

De: *Mission Possible* (Misión Posible), por Kirsten Weir, *Monitor en Psicología*, octubre de 2013, 42-45.

## **\* El envejecimiento y la autorrealización**

Abraham Maslow, un famoso psicólogo del siglo pasado, ofreció ideas interesantes sobre la motivación humana. Entre las más importantes, creó una escala de motivos humanos, que pasaba de los más básicos (necesidad de alimentos, vivienda, seguridad) hasta el más avanzado: la autorrealización.

La autorrealización implicaba el deseo de vivir sobre la base del más profundo de los propios valores. Para alcanzar este nivel, uno tenía que encontrar la manera de lograr satisfacciones desde los impulsos y las necesidades más básicas. Más relevantes para el proceso de envejecimiento, también tenían que tener experiencia en muchos aspectos de la vida. Por lo tanto, se podría concluir que envejecer debe conducir a una mayor actualización de los propios valores.

Esta idea fue explorada por un estudio reciente. Se analizaron dos grupos: uno de jóvenes, de 18 a 35 años de edad, y otro de mayores de 36. Para los lectores de este boletín, el corte a los 36 años puede parecer un poco joven, pero los investigadores creían que las personas que han pasado la mitad de sus 30s habían comenzado a buscar metas más altas para sus vidas. Otra investigación también ha hallado este período

como uno de aquellos donde los motivos más elevados se volvieron más dominantes. A los 240 hombres y mujeres de todos los ámbitos de la vida y de muchos grupos étnicos se les dieron 12 escalas, que los investigadores creían que son los indicadores de la autorrealización. Estas escalas medían cosas tales como el valor del compromiso, la afirmación de uno mismo, la capacidad de trascender las dicotomías, la capacidad para desarrollar relaciones profundas, la libertad de ser espontáneo, la conciencia de los propios sentimientos, y la aceptación de los demás. Los resultados mostraron que el grupo de mayor edad puntuaba más alto en todas estas medidas que los más jóvenes.

Otra investigación, utilizando poblaciones mucho mayores, encontró que los motivos tales como el altruismo, el compromiso familiar y el honor estaban más subscriptas por las personas mayores que por los más jóvenes. Los trabajadores de más edad también tienen mayor capacidad para conducir, trabajar en equipo, pensar con flexibilidad y para mostrar una perspectiva madura en situaciones de estrés. Curiosamente, un abuelo que tiende a autoactualizarse es muy valioso para sus nietos. Si estos mantienen una estrecha relación con al menos un abuelo, son menos discriminadores por la edad, sexistas y temerosos. Estos niños están también conectados profundamente con sus familias y altamente socializados. Son más autosuficientes y se desenvuelven mejor en contextos sociales y cognitivos. Entre los líderes mundiales que se clasifican como autoactualizados están Mijail Gorbachov, Vaclav Havel y Nelson Mandela.

De: *Wellbeing through Self-Fulfilment: Examining Developmental Aspects of Self-Actualization* (Alcanzar el bienestar a través de la autorrealización: examinando los aspectos del desarrollo de la autoactualización), por Itai Ivtzan, Hannah E. Gardner, Izra Bernard, Mandeep Sekhon y Rona Hart. *The Humanistic Psychologist* (El psicólogo humanista), 2013 , 41, 119-132.

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

### **\* Diana conquista los mares y los escépticos**

Diana Nyad, de 64 años de edad, es una nadadora que obtuvo el récord mundial de larga distancia. Ya había intentado cuatro veces nadar sin una jaula de protección contra tiburones, de La Habana a Key West, Florida, y ahora, en el quinto intento, nadando durante 53 horas, lo consiguió. Es la primera persona que se ha confirmado como autora de esta hazaña.

Nyad ganó la atención del país en 1975, cuando nadó alrededor de Manhattan (28 millas o unos 45 km), y en 1979, cuando nadó desde North Bimini, Las Bahamas, a Juno Beach, Florida (102 millas o alrededor de 163 km). En este otoño, nadó por 48 horas en una piscina especialmente construida en el centro de la ciudad de Nueva Cork, en un evento de caridad para recaudar fondos para las víctimas del huracán Sandy. Según ella, le resultó más difícil que nadar en el océano, describiendo que durante la natación había soportado una sensación de frío, náuseas y un "ardor insoportable" en sus hombros. La monotonía del andarivel de la piscina también la había hecho sentir un poco "alterada" durante las horas de la madrugada. Algunos voluntarios la acompañaron por turnos, nadando con ella, y esto le reportó un consuelo, a medida que le contaban sus experiencias con Sandy. Su travesía a nado aportó 105.000 dólares para la causa.

Nuevamente ha logrado lo que no pudo ninguna otra persona.

### \* ¿Sexo después de los 50 o los 75? ¡Por supuesto!

De alguna manera, al sexo se lo ha presentado a menudo como un sinónimo de lucimiento de un aspecto juvenil, poseer un cuerpo sensual y una enorme libido. No parece apropiado que los padres y abuelos puedan también estar "en esto", y ninguno quiere hablar del tema, si lo hacen. Este estereotipo no le hace ningún favor a la gente mayor y puede desalentar a muchas personas que tienen un indicio de que la relación sexual sirve para atenuar sus deseos. Sin embargo, un estudio publicado en 2008 en la *New England Journal of Medicine* (Revista de Medicina de Nueva Inglaterra) encontró que más de la mitad de los mayores de 50 años de edad y una cuarta parte de los que están entre los 75 y los 85 años seguían siendo sexualmente activos. La Dra. Betsy Crane, profesora de Sexualidad Humana de la Universidad Widener, piensa que debería haber más personas que exploren su sexualidad que las que lo hacen. "El sexo es bueno para su salud. Disminuye la presión arterial, eleva el estado de ánimo, aumenta la inmunidad, quema calorías y ayuda a dormir mejor. Los hombres que tienen relaciones sexuales con más frecuencia tienen una menor incidencia de ataques al corazón".

Para las parejas que se han distanciado de la actividad sexual, la Dra. Crane recomienda que puedan volver a recrear la intimidad física disponiendo de tiempo para el romance, tomarse de las manos, besarse y estableciendo citas para el sexo. Recomienda que, en lugar del modelo juvenil de tener sexo muy entrada la noche, las parejas mayores deben hacer arreglos para encontrarse a la hora de la siesta, citarse por la mañana y elegir momentos del día en que la energía sea elevada. También aboga por el uso de juguetes sexuales, literatura erótica y "sin penetración". A menudo, se necesitan respuestas creativas para las personas mayores con limitaciones físicas, pero las almohadas, las nuevas posiciones y algunos accesorios auxiliares pueden ser compensatorios. Las personas que no tienen pareja también pueden encontrar formas de placer.

Es importante destacar que las personas mayores deben darse cuenta de que las potentes hormonas que conducían su impulso para tener relaciones sexuales en la juventud van disminuyendo, y que el sexo se convierte más en una decisión de participar en algo muy satisfactorio antes que en una demanda repentina. "Una vez que usted tome una decisión, puede ser divertido. Y hay una gran cantidad de cosas divertidas para hacer".

De: *Sex after 50, or 75? But of Course* (¿Sexo después de los 50 o los 75? ¡Por supuesto!), por Melissa Dribben, *Philadelphia Inquirer*, 20 de octubre de 2013, G1, G7

### \* **John Bogle: un consejo del fundador de Vanguard.**

John Bogle es un empresario, un escritor y un sabio hombre de mundo, que cree que su vocación más elevada es la de "construir un mundo financiero superior y un país mejor". A los 84 años, Bogle se mantiene activo en su corporación, *The Vanguard Group*, una compañía de fondos de inversión. Desde su trasplante de corazón en 1996, Bogle también ha escrito varios libros, incluyendo su autobiografía (en 2008): *Enough: The True Measures of Money, Business, and Life* (Suficiente: las verdaderas medidas del dinero, los negocios y la vida). Muchos inversores y asesores financieros prestan mucha atención a sus puntos de vista, y le admiran por sus posturas en contra de las debilidades y fallas de varias de las instituciones financieras de la última década. Él no

está dispuesto a retirarse, y dice que "...el trabajo me mantiene vivo...uno debe levantarse por la mañana y salir y hacer algo útil". Algunas palabras de la sabiduría de Bogle:

"Nunca olvide el importante papel de la suerte en su vida".

"Nunca, nunca diga, 'lo hice todo yo mismo'. Nadie lo hace todo por sí mismo".

"Siga sus propios instintos, trate de ser usted mismo y viva su propia vida".

"El éxito es un viaje y no un destino".

De: *John Bogle's enduring wisdom* (La sabiduría perdurable de John Bogle), por Art Carey, *Inquirer*, 15 de septiembre de 2013, D1. D5.

### \*\*\* CRÍTICAS LITERARIAS Y DE SITIOS WEB \*\*\*

La otra conversación: una guía para hablar con sus hijos adultos sobre el resto de su vida.

La AARP (N. del T.: Siglas de la *American Association for Retired People* o Asociación norteamericana de jubilados) anuncia su libro más reciente para los adultos mayores que deseen que sus hijos conozcan sus propios puntos de vista sobre el resto de su vida. Allí se expone cómo tener esta charla, incluyendo consejos sobre cómo tener conversaciones sinceras sobre la atención médica, las finanzas y lo que podría considerarse una "buena muerte".

Visite la página: [aarp.org/OtherTalk](http://aarp.org/OtherTalk)

Otra fuente que ayuda a tener conversaciones importantes con otras personas significativas puede hallarse en el sitio del Instituto Taos ([www.TaosInstitute.net](http://www.TaosInstitute.net))  
El libro es: *Healing Conversations Now: Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones* (Conversaciones sanadoras actuales: cómo mejorar las relaciones con los seres queridos ancianos y moribundos), 2011, por Joan Chadbourne y Tony Silbert .

### Sitios en la Web con oportunidades para el voluntariado

¿Cómo hacer la vida cotidiana más emocionante? Únase a una actividad voluntaria. Es una excelente manera de conocer gente, probar nuevos intereses y comprometerse de una manera significativa con los demás. Puede que también le enseñe algo sobre usted mismo. Además de estas oportunidades específicas, si accede en Google a "*Volunteering Opportunities* (Oportunidades de Voluntariado)", descubrirá una gran cantidad de sitios donde se pueden encontrar formas de ofrecer sus servicios de manera específica en lugares especiales de su elección. Los siguientes conforman un grupo variado que puede ser de su interés:

Proteja un tesoro nacional (trabaje en un parque nacional)  
[www.nps.gov/gettinginvolved](http://www.nps.gov/gettinginvolved)

Inspire a un estudiante de secundaria: [www.citizenschools.org](http://www.citizenschools.org)

Ayude en un centro de cuidados paliativos:

<http://www.evercarehospice.com/who-we-are/volunteer/>

### \*\*\* COLABORACIÓN \*\*\*

La Dra. M. Cristina Ravazzola de Mazières nos aporta lo siguiente:

**Por Arnaldo Lichtenstein, médico(\*)**

Siempre que doy clases de clínica médica a estudiantes del cuarto año de Medicina, hago la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son las causas que más hacen que el abuelo o la abuela tengan confusión mental?

Algunos arriesgan: "Un tumor en la cabeza".

Yo digo: "No".

Otros apuestan: "Síntomas iniciales de Alzheimer".

Respondo, nuevamente: "No".

A cada negativa, la concurrencia se espanta... Y queda aún más boquiabierta cuando enumero las tres causas responsables más comunes:

- diabetes descontrolada; - infección urinaria; - necesidad de tomar líquidos.

Hay ocasiones que dejan a los abuelos en casa y se pasan todo el día fuera o en el super.

Parece broma, pero no lo es.

Constantemente, el abuelo o la abuela dejan de sentir sed y dejan de tomar líquidos. Cuando no hay nadie en casa para recordarles tomar líquidos, se deshidratan con rapidez. La deshidratación es grave y afecta a todo el organismo. Puede causar confusión mental abrupta, caída de presión arterial, aumento de las palpitaciones cardíacas, angina (dolor en el pecho), coma y hasta muerte.

Insisto: no es broma.

En el mejor de los casos, este olvido de tomar líquidos comienza a los 60 años de edad, cuando tenemos poco más del 50% de agua que deberíamos tener en el cuerpo. Esto forma parte del proceso natural de envejecimiento. Por lo tanto, los ancianos tienen una menor reserva hídrica. Pero hay más complicaciones: aún deshidratados, ellos no sienten ganas de tomar agua, pues sus mecanismos de equilibrio interno no funcionan muy bien. Conclusión: los ancianos se deshidratan fácilmente, no sólo porque poseen una reserva hídrica más pequeña, sino también porque no sienten la falta de agua en su cuerpo.

Aunque el anciano se vea saludable, queda perjudicado el desempeño de las reacciones químicas y funciones de todo su organismo.

Por eso, aquí van dos alertas:

1 - El primero es para los abuelos y abuelas: hagan voluntario el hábito de beber líquidos. Por líquido entiéndase el agua, jugos, té, agua de coco, leche, sopas, gelatina y frutas ricas en agua, como sandía, melón, melocotones, piña. La naranja y la mandarina, también funcionan. Lo importante es: cada dos horas, tomar algún líquido. Acuérdense de eso.

2 - Mi segundo alerta es para los familiares: ofrezcan constantemente líquidos a los ancianos. A la vez, sean atentos con ellos. Al percibir que están rechazando líquidos y, de un día para el otro, están confusos, irritados y les faltara el aire, muestran falta de atención.

Es casi seguro que sean síntomas recurrentes de deshidratación.

"Líquidos a ellos y llevarlos rápido para un servicio médico".

(\*) Arnaldo Lichtenstein (46), médico, es clínico-general del Hospital de Clínicas y profesor colaborador del Departamento de Clínica Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (USP).

### \*\*\* DE NUESTROS LECTORES \*\*\*

De: Ben Strohecker [mailto: [benneville@benneville.com](mailto:benneville@benneville.com)]

Mary: me gustaría aceptar su invitación para compartir alguna información que pudiere ser de interés para usted y el boletín.

Se trata de un "GATHERING OF ELDERS...Seeking Wisdom and Hope for the World (ENCUENTRO DE ANCIANOS ... A la búsqueda de sabiduría y esperanza para el mundo)". Tuvo lugar el 18 de julio, el día del cumpleaños de Nelson Mandela. Fue bendecido y aplaudido por el Arzobispo Tutu, ahora Presidente del grupo *International Elders*, reunió a un diverso grupo de doce ancianos participantes - entre ellos una activista latina, los directores de dos universidades, una monja católica activista, un rabino/profesor universitario, un abogado de demandas colectivas, un filántropo, el CEO de una empresa de marketing internacional y un fabricante de caramelos. El propósito del grupo es reproducir los objetivos del grupo internacional de la jubilación un tiempo de participación productiva en el mundo, utilizando los recursos del propio desarrollo. También desean transmitir una "imagen contracultural y mostrar a los ancianos como creativos, fecundos, prósperos, gente brillante que utiliza su sabiduría individual y colectiva para beneficio del mundo" (tomado de un sumario de la reunión del *Penguin Hall*, 2013).

Estoy esperanzado en que otros ancianos se inspirarán al utilizar nuestra experiencia como modelo.



**De: Laurie Schur <[laurie.schur@gmail.com](mailto:laurie.schur@gmail.com)>**

Disfruto mucho su boletín. Mi proyecto de la película *The Beauty of Aging Documentary Project* (Proyecto de documental: La belleza del envejecimiento), coincide con sus puntos de vista.

Hay un montón de imágenes gratis en mi sitio web en forma de *trailer*, *The Women and Hedda* (Las Mujeres y Hedda), que estoy feliz de compartir con sus lectores si ellos lo quieren visitar mi sitio web: <http://www.beautyofaging.com>

También tengo un blog en el sitio, con una sección llamada " Share Your Story (Comparte tu historia)", donde la gente puede escribirme acerca de algún anciano a quien quieran honrar.

Gracias por todo lo que hacen.

**\*\*\* ANUNCIOS \*\*\***

20 al 24 de noviembre de 2013:

Reunión científica anual de la Sociedad gerontológica norteamericana: Un óptimo envejecimiento mediante 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 sobre Liderazgo Educativo.

Denver, Colorado. [aaghe.org/am](http://aaghe.org/am)

11 al 15 de marzo de 2014:

60º Aniversario de la Sociedad norteamericana sobre el envejecimiento.

San Diego, California. [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia)

Deseamos brindarles dos noticias:

- Ha aparecido un libro de Susana Sommer<sup>1</sup> ("*Según pasan los años*") en el que la autora trata a la vejez como "un momento de la vida". Y nos explica el proceso de envejecer con dos elementos que son relevantes: la cercanía y el afecto por quienes lo transitan.

<sup>1</sup>Susana es una bióloga argentina con una dilatada carrera profesional, en la que no han faltado interesantes incursiones filosóficas en el campo de la ética, la ciencia y las cuestiones de género.

- En el próximo mes de abril (probablemente en los días 4, 5 y 6), estarán en Buenos Aires (Argentina) Mary y Kenneth Gergen, seguramente desarrollando interesantes actividades que vamos a anunciar.

=====

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

- Preguntas y Comentarios

Si usted tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Los números anteriores del boletín están archivados en:

[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

Los nuevos suscriptores pueden unirse haciendo clic en este enlace y consignando su correo electrónico:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Para darse de baja, enviar un e- mail con este tema: - Dejo de recibir el Boletín del Envejecimiento Positivo - a: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

Esperamos que usted disfrute del Boletín.

=====