



=====

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

noviembre – diciembre 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 70**

=====

### **CONTENIDO:**

- COMENTARIO:
    - Renovando la visión
  - INVESTIGACIÓN:
    - Buenas noticias para los que cuidan de los nietos
    - Disfrutar de la vida después de los 100 años
    - Comunidades *online*: beneficiándose de la Internet
  - EN LAS NOTICIAS:
    - Cómo ayudar a los que sufren
    - Jubilación: la hora de la negociación sensible
    - Mitos sobre el ejercicio físico después de los 70 años
  - CRÍTICAS LITERARIAS Y DE SITIOS WEB:
    - El envejecimiento fructífero: *Find the Gold in the Golden Years*  
(Encuentre el oro en los años dorados), por Tom Pinkson
  - ANUNCIOS:
    - Información para los lectores:
- =====

## COMENTARIO:

### \* Renovando la visión

Periódicamente, es nuestra tradición revisar una vez más la misión central de este boletín, anticipándoles con claridad lo que pueden esperar y cómo pueden participar como lectores. Desde su creación, hace diez años, el número de lectores de la revista se ha expandido rápidamente - llegando ahora a miles de suscriptores, y traducido a cinco idiomas. Los suscriptores incluyen gerontólogos, investigadores relacionados con la salud, profesionales terapéuticos, proveedores de servicios para ancianos, y laicos interesados.

Muchos de los nuevos lectores del boletín pueden sentirse especialmente curiosos acerca de la orientación que guía la selección de contenidos. Nuestro principal objetivo es traer a la luz - desde la investigación, la práctica profesional y la vida cotidiana – los recursos que contribuyen a una apreciación del proceso de envejecimiento. Desafiando la opinión de muchos años del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión de la vida en la que éste sea un período sin precedentes de enriquecimiento humano. Tal revolución depende vitalmente de las comunidades de prácticas de investigación y profesionales que se centran en las poblaciones de adultos, especialmente en las personas mayores de 50 años. Es dentro de estas comunidades que pueden emerger agradablemente las nuevas ideas, los *insights*, los apoyos efectivos y las prácticas de mejora del crecimiento. Al centrarse en los aspectos de desarrollo de la vejez y la disponibilidad de los recursos pertinentes, las habilidades y las resiliencias, la investigación no sólo aporta información útil en el ámbito de la práctica, sino que crea esperanza y da poder a la acción entre las personas mayores. Al ir más allá de las prácticas de reparación y prevención, para destacar las actividades que fomenten el crecimiento, los profesionales también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento.

Son bienvenidos los aportes de los lectores al boletín. Si usted tiene escritos o prácticas que considera que serán de especial interés para los suscriptores del mismo, le invitamos a compartirlas en futuras ediciones. También realizamos una revisión de libros y películas seleccionadas, y publicamos anuncios de conferencias y talleres pertinentes. Por favor, envíe sus sugerencias a Mary Gergen a [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

Todos los números anteriores del boletín están archivados en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

Para volver a presentarnos, Kenneth Gergen es profesor superior de Investigación en el Swarthmore College, y Mary es profesora emérita de la Universidad de Brandywine, en el estado de Pensilvania. Ken y Mary se desempeñan en la Junta Ejecutiva del Instituto Taos, una organización sin fines de lucro que trabaja en la intersección de la teoría del construccionismo y la práctica sociales. Ambos tienen una extensa historia de compromiso con la investigación gerontológica y la práctica terapéutica.

Esperamos que se unan a nosotros en este esfuerzo,

Ken y Mary Gergen

=====

## **INVESTIGACIÓN:**

### **\* Buenas noticias para los que cuidan de los nietos**

En todo el mundo, la mayoría de los abuelos participan del cuidado de sus nietos. Para algunos puede tratarse de ser una “niñera” ocasional, de vez en cuando, y para otros puede ser un tiempo completo, en un compromiso de vivir con ellos. Si bien el cuidado es considerado a menudo en los EE. UU. como una ocupación negativa o agotadora, no está claro qué efectos tiene el cuidado en los abuelos, ya sea en los países occidentales o en otras áreas del mundo.

Este estudio se centró en abuelos de 50 años y más edad que tenían diversos compromisos con el cuidado de los nietos. Formaron parte de un estudio masivo del envejecimiento en Taiwán, a lo largo de 10 años. El resultado es esclarecedor.

En comparación con los dadores no asistenciales, los abuelos cuidadores parecían estar realizados por su servicio a sus nietos. En general, estos abuelos se autocalificaron con una mejor salud, mayores satisfacciones de la vida y menos depresión. Cuanto más tiempo se cuidaba, más altas eran las satisfacciones de la vida. Otra ventaja para los cuidadores fue que parecían tener una mayor movilidad física aun cuando no estuvieran detrás de los niños de forma frecuente.

En investigaciones realizadas en otros países se han reportado resultados similares. En Chile, por ejemplo, se ha encontrado que ayudar a los nietos es beneficioso para la salud mental de los abuelos. En los EE. UU., un estudio indicó que las abuelas que cuidaban a sus nietos se autocalificaron con mejor salud que las que no lo hacían. Otro estudio, realizado por Hughes y sus colegas (2007), también encontró una mayor movilidad física entre las abuelas que cuidaban de 200 a 500 horas al año que aquellas cuyos cuidados eran menos frecuentes o inexistentes. Sin que nadie lo considere un ejercicio, los niños mantienen a sus abuelas en movimiento, para su beneficio en el largo plazo.

De: *Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grandparents in Taiwan* (El impacto del cuidado de los nietos en la salud de los abuelos, en Taiwán), por Li -Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shoou-Yih D. Lee, Peggye Dilworth-Anderson y Thomas R. Konrad. *Diarios de Gerontología, Serie B, Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 2013, 68, 1009-1021.

Referencia: Hughes, M.E., Waite, L. J., LaPierre, T.A. y Luo, Y. (2007). *All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health* (Todo queda en familia: el impacto de cuidar a sus nietos en la salud de los abuelos). *Diarios de Gerontología, Serie B. Ciencias psicológicas y ciencias sociales*, 62, S108 - S119.

### **\* Disfrutar de la vida después de los 100 años**

Aunque vivir 100 años es un logro difícil, hay mucho que aprender de quienes lo hacen. Y, como nos informan los gerontólogos, con actividad física, estilos de vida productivos y relaciones sociales se mejoran en gran medida nuestras posibilidades de llegar. De

hecho, se estima que más de 53.000 personas, sólo en los EE. UU., han alcanzado la marca de 100. Así que, ¿qué podemos aprender de los centenarios actuales?

Un estudio de investigación realizado en Heidelberg, Alemania, ha encontrado que a la mayor parte de este grupo lo caracteriza una actitud positiva ante la vida. Sin duda, muchos de ellos se sienten frustrados con los temas relacionados con la salud, pero a la mayoría estos límites no los ha deprimido. Es de destacar que los hallazgos de investigaciones anteriores paralelas que hemos informado en este boletín indican que una perspectiva positiva se correlaciona en gran medida con la longevidad.

Los hombres sólo representan el 17 % de los centenarios, pero tienden a estar en mejor salud física, y afirman que se sienten más felices que las mujeres. Parecen disfrutar el hecho de que han vencido a los otros “muchachos”. Las mujeres están más propensas a informar de que su salud no es muy buena, pero viven más tiempo, y también obtienen mejores resultados en las capacidades cognitivas. Pueden ser más inteligentes, pero no más felices que los hombres.

Al contemplar los acontecimientos significativos de la vida transcurrida, los estadounidenses destacan su matrimonio. Para los japoneses, el número uno reside en los acontecimientos históricos, como un terremoto, la Segunda Guerra Mundial, o alguna otra tragedia. De forma interesante, mencionar al matrimonio como el de mayor importancia se asocia positivamente con la buena salud mental, ya que estas personas tienen las tasas más bajas de depresión y neurosis, y tienden a ser más extrovertidas.

Los niveles de vitamina D son altos en los centenarios y se correlacionan fuertemente con la buena salud cognitiva. En un estudio norteamericano de genética, se encontró que las personas entre los 95 y los 103 años tenían los niveles de vitamina D de sus 70 años. Las personas con bajos niveles de vitamina D tienen una mayor tendencia a desarrollar problemas cognitivos. Así que, ¡vivan la luz solar y el salmón!

En el grupo de Heidelberg, se les preguntó a 87 personas centenarias sobre sus pensamientos acerca de la muerte. Ellas disfrutaron de la oportunidad de hablar sobre esto, ya que a menudo no se sienten autorizadas por sus familias para hacerlo. Alrededor del 25 % dijo que a veces o a menudo anhelaba la muerte. Sólo una persona dijo que le temía. Los que querían morir dieron como razones la soledad, la falta de un confidente, y una visión negativa del futuro, teñido por su aislamiento social. Se mencionó el dolor, pero la salud física no fue una causa predominante. Los que contemplaban la muerte con serenidad y sin anhelo, hablaban de metas para el futuro, como ver a un nieto graduándose en la universidad o llegar a los 105 años.

De: *The Science of Aging: Enjoying Life After 100* (La ciencia del envejecimiento: disfrutar de la vida después de los 100 años de edad), por Barbara Peters Smith, *Herald -Tribune*, 24 de noviembre de 2013. *Online*.

#### \* **Comunidades *online*: beneficiándose de la Internet**

Entre los sitios web de más rápido crecimiento en Internet se encuentran las dedicadas a los adultos mayores. Esta investigación explora la naturaleza de los usuarios del sitio, quiénes son y qué beneficios reciben de la participación en estas comunidades *online*. La investigación consistió en una encuesta a 218 adultos que participaron en 16

comunidades *online* basadas en el idioma inglés. En la encuesta se les preguntó acerca de su utilización – sus historias de membresía, la frecuencia y duración de sus visitas, sus posteos, y sus visitas a otros sitios. También se les preguntó si algo había limitado sus hábitos de visita, y cuál había sido el grado de interés que habían tenido en 13 temas, considerados de elevada prioridad entre los adultos mayores.

El análisis de los datos indicó que los participantes en estas comunidades se pueden dividir en tres grupos: el primero lo constituyen los “Intercambiadores de información”, quienes tienden a utilizar la Internet para resolver problemas de la vida cotidiana, tales como las tasas de los seguros de automóviles y los mejores lugares para las vacaciones. El segundo grupo son los del “Envejecimiento orientado”. Son las personas de más edad de la muestra, y se preocupan principalmente por cuestiones de salud y bienestar. Luego están los “Socializadores”, quienes utilizan primordialmente la comunidad *online* para chatear con la gente, disfrutar de un cierto estímulo mental, y dedicarse a la "libre expresión". El beneficio del "compañerismo" era importante para los grupos de los socializadores y los del envejecimiento orientado, y el de la "alegre satisfacción" caracterizaba a los socializadores y los intercambiadores de información.

En general, los participantes en el estudio tendían a ser relativamente acomodados, sanos, bien educados y jóvenes. Los encuestados también encontraban que la Internet era un lugar muy agradable para ingresar a diario y encontraban maneras de satisfacer sus necesidades psicosociales particulares. Estas comunidades a menudo ayudan a las personas a compensar las restricciones y limitaciones que la vida diaria puede imponerles. Los investigadores sugieren que en la búsqueda de maneras de ayudar a los ancianos, sería beneficioso para sus vidas que las personas mayores con menor nivel educativo se involucren en las comunidades de Internet.

De: *Probing the audience of seniors' online communities* (Un sondeo de los usuarios de las comunidades *online* de personas mayores), por Galit Nimrod. Diario de la gerontología, Serie B. Ciencias psicológicas y ciencias sociales, 2013, 68,773-782.

=====

## **EN LAS NOTICIAS:**

### **\* Cómo ayudar a los que sufren**

Para muchas personas, las alternativas de saludar a alguien que ha perdido a un ser querido son intimidantes. Es difícil saber qué decir y, a veces, las opciones más fáciles parecen ser la de evitar encontrarse con la persona en duelo o no decir nada en absoluto. Según la consejera de duelo en hospicios, Marty Tousley, evitar a la persona es "lo peor que podemos hacer". Más bien, hay maneras simples y sinceras de relacionarse con alguien que ha perdido a un ser querido. Ella recomienda:

- Anime a la persona a compartir su experiencia. Evite apurarla, pero escuche toda la historia.
- Dese cuenta de que no se puede suprimir el dolor. Concéntrese en su historia, no en la suya propia, aunque sea similar en muchos aspectos.
- Deje que la otra persona exprese sus emociones. No se sorprenda por explosiones de llanto y permita que sucedan. Si le parece apropiado, acaríciela y ofrezca un abrazo.

- Programe un contacto regular con la persona. Si conoce fechas especialmente significativas, como el aniversario de bodas o un cumpleaños, póngase en contacto en esos días.
- Invite a la persona a socializar como lo hacían normalmente. Que no haya un número impar en la mesa. No excluya a las personas que ya no tienen un/a compañero/a. El alcohol puede estimular la tristeza, así que considérelo en su planificación. De ser posible, haga algo activo y divertido.
- Hay que estar presente con la otra persona. A veces, el silencio es oro. Estar sentados juntos en el exterior de la vivienda, disfrutando de la belleza de la naturaleza, es muy curativo.

El duelo no es un proceso progresivo, a pesar de la creencia común de que uno debe "superarlo" en seis meses a un año.

El duelo es más un proceso ondulante, en el que los sentimientos dolorosos pueden ir y venir, a menudo por el resto de su vida. La propia capacidad para llorar es un signo de amor y relación, así como una experiencia negativa.

De: *Life After Loss* (La vida después de la pérdida), por C. J. Hutchinson, *Amtrak Arrive*, septiembre-octubre, 2013, 56-59.

#### \* **Jubilación: la hora de la negociación sensible**

La jubilación puede verse positiva en muchos aspectos. Pero también es un período de toma de decisiones difíciles. Hay demasiadas ambigüedades, preguntas nuevas y resultados muy importantes. Para las parejas también hay un montón de espacio para el desacuerdo. Un estudio realizado por *Fidelity Mutual* encontró que cuando se les preguntaba acerca de la jubilación, un tercio de las parejas encuestadas o bien no estaban de acuerdo sobre sus planes para el futuro o no sabían lo que querían hacer. Además, más del 60% no pudieron ponerse de acuerdo acerca de cuál era un buen momento para retirarse, o cuándo puede ser que deseen hacerlo. Incluso en relaciones de muchos años, los desacuerdos pueden ser inquietantes. Según Dorian Mintzer, una terapeuta y entrenadora de vida de la Escuela de Boston, "Usted puede asumir que sabe lo que el otro quiere, pero cuando uno se halla a contrarreloj y se está realmente pensando en la jubilación, avanzar y hacer cambios es difícil". Catherine Frank, directora ejecutiva del Instituto de Aprendizaje Permanente Osher en la Universidad de Carolina del Norte, en Asheville, también trabaja con parejas que están arribando al retiro. El primer paso en el proceso es bastante simple: se invita a las parejas a sentarse y se comienza una conversación sobre sus ideas para la transición, personales y compartidas. La parte difícil es cuando las parejas se dan cuenta de que hay opiniones contradictorias y metas sorprendentes, y deben considerar ajustes en sus planes de mantenimiento de su relación en sincronía. "Si no se negocian en conjunto algunos de estos cambios, creo que ustedes se encontrarán más adelante con algunos momentos llenos de baches", dice Frank. "Es muy importante la iniciación de la conversación y ver lo cerca que se está o a qué distancia". Para los futuros jubilados, que están ante un problema crucial en el proceso de planificación, son útiles las técnicas de conversación sin confrontación. "Estas conversaciones pueden realmente aportar más intimidad a la relación", dice Mintzer. "Cuanto más se entiende lo que es importante para el otro – no obstante se esté o no de acuerdo - más conexión puede haber entre las dos personas".

Mientras que para las parejas que enfrentan la jubilación sus posiciones financieras y de vivienda son temas de conversación obvios, a menudo son pasados por alto los pequeños asuntos del día a día. "Sin la negociación de algunas de las cosas pequeñas y prácticas, las personas pueden tener que soportar un intercambio nervioso", dice Frank. "Cuando estamos preocupados por todas las responsabilidades que conlleva para la mayoría de nosotros la mediana edad, lo que no hacemos es parar y decir: '¿Cómo va a ser nuestro matrimonio? ¿Cómo va a ser cuando tengamos este gran cambio en nuestras vidas, y tengamos nuevas oportunidades, pero también nuevos retos?'". A veces, las personas se quedan atascadas en sus posiciones: " 'A mi manera o a la tuya', ganar o perder", dice Mintzer. "Lo que he encontrado muy útil en mi trabajo con la gente es la ayuda a identificar y abrir el espacio para el 'nosotros' de la relación, de manera que realmente puedan pensar en que obtendrían un 'ganar o ganar'".

De: *Where? When? Couples facing retirement need to talk* (¿Adónde? ¿Cuándo? Las parejas necesitan conversar frente a la jubilación).  
Jennifer Devorin, *USA Today*, 13 de noviembre de 2013

### \* **Mitos sobre el ejercicio físico después de los 70 años**

Después de los excesos de las fiestas, la gente se interesa por hacer algunos ejercicios físicos. Antes de llegar al gimnasio, considere lo que la revista de la AARP indica como "mitos" sobre la aptitud:

1. El elongamiento es muy importante a medida que envejecemos. Puede que sea a la inversa. Una revisión de estudios de *Medicine & Science in Sports & Exercise* encontró que el elongamiento de un músculo durante 60 segundos o más provoca una disminución en el rendimiento de ese músculo. Después de elongar, el músculo tiende a contraerse y encogerse.
2. La mejor manera de quemar grasa es trabajar más. No se trata de más tiempo, sino de intensidad. Correr es más efectivo que caminar. La actividad de alta intensidad aumenta su metabolismo .
3. Después de los 70 años, los temas cardíacos son más importantes que el entrenamiento con pesas. Lo contrario puede ser cierto. A medida que uno envejece, disminuye la masa muscular. El entrenamiento con pesas ayuda a evitar esa pérdida y a mantenerse fuerte.
4. Hacer abdominales nos libraré de la grasa del vientre. De acuerdo con James Hagberg, un profesor de kinesiología de la Universidad de Maryland, la gimnasia no funciona. La dieta y el ejercicio, en conjunto, ayudan a reducir la grasa.
5. No se debe hacer ejercicio si uno está enfermo. Si los síntomas son por encima del cuello, se puede hacer un entrenamiento. Si son por debajo del cuello, descanse. También descanse si usted tiene fiebre.

De: *Six Myths About Fitness After 70* (Seis mitos sobre la aptitud física después de los 70 años), por Tom Slear. *AARP The Magazine*, octubre-noviembre 2013, pg. 27

=====

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

\* **El envejecimiento fructífero: encuentre el oro en los años dorados**, por el Dr. Tom Pinkson,

Email: [tompinkson@gmail.com](mailto:tompinkson@gmail.com)

Sitio web: [www.nierica.com](http://www.nierica.com)

Tom Pinkson nos envió una copia de su último libro, *Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years* (El envejecimiento fructífero: encuentre el oro en los años dorados). Es un libro hermoso, lleno de historias de cómo la gente ha entrado en los "años dorados" y salió transformada. Su propia historia de soportar un dolor de espalda intenso y cómo se las arregló para descubrir las formas de disiparlo, es fuente de inspiración para todos y cada uno de nosotros que sufrimos de traumas físicos y enfermedades. El camino que encaró el Dr. Pinkson implica una forma de curación que es de naturaleza espiritual. En el libro, describe los ejercicios y actividades que les ayudaron, a él y a muchos otros, a arribar a medios profundos y agradables para vivir armoniosamente en este mundo. El libro también está repleto de citas de autoridades tan variadas como el Libro de los Salmos, Nietzsche, Jung, el budismo Zen, George Bernard Shaw, y los indios huicholes de México. Se incluye también la sabiduría de muchos científicos y terapeutas. El libro se orienta hacia el desarrollo de las cualidades de la personalidad que harán que la última mitad de la vida se satisfaga ampliamente a través de la búsqueda de su potencial completo. "Este libro es una invitación para ver lo que despiertan estas ideas en el uso de su don de la longevidad y sus desafíos como vehículo hacia el más fructífero florecimiento de su individualidad, su expresión creativa, sus lecciones de sabiduría, y de su amor en un mundo que necesita desesperadamente más amor" (pág. xxxiii). Usted seguirá o no los detalles de sus actividades recomendadas, más el libro se inspira en su insistencia en que si "juega correctamente" lo mejor está aún por venir.

=====

### **ANUNCIOS:**

**11 al 15 de marzo de 2014: EL ENVEJECIMIENTO EN NORTEAMÉRICA. Conferencia anual 2014 de la Sociedad norteamericana sobre el envejecimiento.** San Diego, California. 26 CEU (créditos libres). Registrarse *online* en: [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia)

**27 de febrero al 2 de marzo de 2014: Asociación de Gerontología en la Reunión Anual de la Educación Superior y Conferencia de Liderazgo Educativo.** *Westin Denver Downtown Hotel*. Tema: "Llevando la Calidad Educativa a nuevas alturas." [Aghe.org/register](http://Aghe.org/register)

**08 al 10 de mayo de 2014: La AARP presenta *Life@50+*, Boston Convention and Exhibition Center**, estelarizada por una audición entre la primera dama *Laura Bush* y su hija *Barbara*, y la música de los *Moody Blues*. Valor: u\$s 25 para los miembros de la AARP, u\$s 35 para los no que no lo sean, incluyendo a los miembros de menos de un año de antigüedad. Registrarse en: [www.aarp.org/atmbos](http://www.aarp.org/atmbos) o al teléfono 1-800-650-6839.

**Deseamos recordarles que del 31 de marzo al 3 de abril estarán en Buenos Aires Mary y Ken Gergen. *Workshop* (Talleres):**  
1. "*Relational Leadership* (Liderazgo relacional) "



2. *"New Directions (Nuevas direcciones en el construccionismo social) "*
3. *"Beyond the Linguistic Turn in Therapeutic Interventions (Más allá del giro lingüístico en la intervención terapéutica)"*
4. *"Adventures in Performative Inquiry (Exploraciones en indagaciones performativas) "*
5. *"Positive Aging" (Envejecimiento positive)*
6. *"Relational Being: Beyond Self and Community (Ser relacional: más allá de uno mismo y de la comunidad) "*
7. *"Multi-Being: From Daily Life to Professional Practice (Multifacético: desde las prácticas de la vida cotidiana a las profesionales) "*
8. *"The Challenge of Dialogue (El desafío del diálogo)".*

Tendremos más datos en los próximos días.

=====

## **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)

- **Números anteriores:** las ediciones anteriores del boletín están archivadas en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

- **Los nuevos suscriptores pueden unirse haciendo clic en este enlace:** <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> y registrarse *online*.

- **Para darse de baja o por cualquier consulta, envíe un e-mail a:** [info@TaosInsitute.net](mailto:info@TaosInsitute.net)

=====