



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero – febrero 2014

=====

El Boletín de envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen
Patrocinado por el Instituto Taos (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 71

=====

CONTENIDO:

- COMENTARIO: El envejecimiento como un arte
- INVESTIGACIÓN:
 - ¿Cerebros más débiles o con más conocimientos?
 - Recuperándose de la discapacidad: el valor del apoyo social
- EN LAS NOTICIAS:
 - Sugerencias científicamente sustentables para una mayor felicidad
 - Residentes: de instituciones de cuidado a verdaderos hogares
 - Un poderoso rompecabezas produce reflexiones para la posteridad
- LIBROS RECOMENDADOS POR LOS LECTORES
 - Nuestra vida está llamando: volviendo a imaginar lo que nos resta, por Jane Pauley
 - Sexo, drogas y crecimiento – La guía de un *Boomer* para el envejecimiento, por Dennis M. Garvey
- Colaboración de la Dra. M. C. Ravazzola de Mazières: Creatividad hasta entrados los 80, por el Dr. Oliver Sacks
- RESPONDEN LOS LECTORES
- ANUNCIOS
- Información para los lectores

=====

COMENTARIO:

El envejecimiento como un arte

A menudo se ha dicho que la vida copia al arte, pero recientemente me encontré preguntándome qué pasaría si observáramos a la vida misma como una forma de arte. Todavía más, ¿cuánto podríamos aprender o apreciar si pudiéramos ver al envejecimiento como un arte? Esta idea me gustó especialmente, ya que parecía una gran alternativa a la metáfora común de "¡el envejecimiento como un exceso de edad!". Pero mucho depende de la forma de arte que seleccione, y dónde se aplica. Entonces, me pregunté: ¿y si me miraba a cada día como un lienzo en blanco y a mí mismo como a un artista?, ¿cómo podría pintar el día para que fuera interesante o bello? Este era un pensamiento agradable durante el café de la mañana, pero debo confesar que a medida que el día comenzó a desenvolverse, la imagen se me fue de paseo.

Parecía razonable, porque también era un día festivo para mí, y era un hermoso día para ello. Así, invité a Mary a unirse a mí para una tarde de golf. Ésta comenzó mal. Aunque se nos garantizó una ubicación de comienzo, nos impusieron dos partidas más en el primer hoyo, y tuvimos que esperar. Y mientras esperábamos con impaciencia, otro grupo se ubicó detrás de nosotros. ¡Ufa! Esto significaba que cada *swing* nuestro sería observado por la gente de ese grupo. Esto podría estar bien si uno fuera un jugador experimentado, seguro de hacer tiros impresionantes. Pero nosotros somos aficionados, para los cuales es angustiante ser observado. Así, cuando finalmente llegó el momento de mi primer disparo, ¡metí rápidamente la pelota al lado de una casa cercana! Entonces, se instaló el tedio, ya que el juego era interminablemente lento y el sol ya calentaba por demás. Por el tercer hoyo, mi espíritu era muy pobre y así era mi compañía para Mary. Poco a poco nos estábamos alienando. Me refugié en el silencio, deprimido ante la idea de que la tarde se había diluido para nosotros. Pero entonces, en un instante, regresó la metáfora del lienzo en blanco. "Si esta es tu pintura del día", me dije, "¡eres un artista pésimo!". Con esto, me dirigí a Mary y le propuse que creáramos el resto de la tarde de una manera diferente. Nos reímos. La tensión se había roto, y nos relajamos y disfrutamos del hermoso panorama (curiosamente, también mejoró nuestro juego).

En retrospectiva, mi sensación es que el mundo puede venir a nosotros en muchas formas, pero tenemos el control de los colores. Y es en la pintura que podemos crear mundos por los cuales vale la pena levantarse.

Ken Gergen

=====

INVESTIGACIÓN:

* ¿Cerebros más débiles o con más conocimientos?

A medida que envejecemos, es común dejar de recordar un nombre o un lugar. Con humor llamamos a estos "momentos antiguos", como si fuéramos a pedir disculpas por un déficit. Pero, ¿son esas fallas, en realidad, la indicación de un cerebro debilitado? De acuerdo con el Dr. Michael Ramscar, de la Universidad de Tubingen, en Alemania, un investigador largamente involucrado en los estudios sobre este tema, la respuesta es:

NO. Como lo señala, "El cerebro humano funciona más lento en la vejez, pero sólo porque hemos almacenado mucha más información a través del tiempo. Los cerebros de las personas mayores no se debilitan. Por el contrario, simplemente saben más".

Hablando con el cronista del *Telegraph*, el científico agregó: "Imagine a alguien que conoce los cumpleaños de dos personas y puede retener esas fechas casi a la perfección. ¿Diría que eso quiere decir que esa persona tiene mejor memoria que una persona que conoce los cumpleaños de 2.000 personas, pero 'sólo' puede coincidir entre esas personas y sus cumpleaños en nueve de cada diez casos?" Según las revistas de investigación informan a menudo, muchas pruebas de habilidades cognitivas favorecen a los jóvenes. Pero, ¿realmente es así? Esto depende de por qué uno tiene éxito o fracasa. Por ejemplo, en una prueba en particular, llamada "*paired associated learning* (o aprendizaje asociado apareado)", se les pide a las personas que recuerden pares de objetos al azar - como zapatos y jamón, árboles y peces. Los científicos dicen que esta prueba es más difícil para los ancianos, porque ellos han aprendido que estos dos objetos no van de la mano y por lo tanto tienen dificultades para recordarles como pareja. Los huevos y las tachuelas no van juntos con tanta facilidad como lo hacen, en cambio, el jamón y los huevos. Sin embargo, el Profesor Harald Baayen, quien dirige un grupo que realiza la investigación propone: "El hecho de que los ancianos encuentren que los pares sin sentido son más difícil de retener que para los jóvenes, simplemente demuestra que los ancianos comprenden mucho mejor el lenguaje. Ellos tienen que hacer un mayor esfuerzo para aprender pares de palabras no relacionadas, ya que, a diferencia de los jóvenes, saben de sobra cuáles palabras no van de la mano."

De: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2542894/Brains-older-people-slower-stored-information-time.html>

*** Recuperándose de la discapacidad: el valor del apoyo social**

Hemos informado varias veces en este boletín acerca del valor del apoyo social, y la siguiente investigación le aporta más sustento al tema. En este caso, el enfoque está puesto en los efectos de la discapacidad sobre la depresión. Muchos de nosotros podemos llegar a estar discapacitados con el paso del tiempo; la pregunta importante es si podemos recuperarnos. En esta investigación sobre 800 ancianos suecos (con una edad promedio de 86 años) la discapacidad no era infrecuente. Para algunos de ellos, la discapacidad apareció de repente, de golpe, mientras que otros la fueron adquiriendo poco a poco, como la artritis paralizante. Y, en general, así como una discapacidad les golpeó o la incorporaron, comenzaron a establecerse los síntomas de la depresión. Adicionalmente, se encontró que después de un período de adaptación los síntomas depresivos, en general, disminuyeron. Las personas tienden a adaptarse.

Asimismo, los investigadores también tuvieron las calificaciones de los encuestados de sus redes de contacto social. De manera interesante, los encuestados que afirmaban tener una buena red de apoyo social mostraron una gran capacidad de recuperación. No sólo desaparecieron sus síntomas depresivos, sino que para muchos ¡esos síntomas cayeron por debajo de lo que informaron antes de la aparición de la discapacidad! Al mismo tiempo, si los encuestados reportaron un bajo nivel de soporte social, los síntomas depresivos fueron para ellos más graves y duraderos. Las mujeres de más edad que reportaron muy poco apoyo social estaban más propensas a deprimirse después de la aparición de una discapacidad.

Lo importante es reconocer que uno puede superar la reacción negativa a la discapacidad, a pesar de los inconvenientes y limitaciones. Las personas de todas las edades son capaces de adaptarse a aquellas condiciones que pueden parecer totalmente deprimentes para quien sólo sea un espectador. Se debe tener cuidado de no asumir que una persona con una discapacidad debe estar deprimido. Y, si usted es el espectador, su apoyo cariñoso puede borrar cualquier depresión remanente.

De: *Changes in Depressive Symptoms in the Context of Disablement Processes: Role of Demographic Characteristics, Cognitive Function, Health, and Social Support* (Los cambios en los síntomas depresivos en el contexto de los procesos de discapacidad: el papel de las características demográficas, la función cognitiva, la salud y la asistencia social), por Elizabeth B. Fauth, Denis Gerstorf, Nilam Ram y Bo Malmberg. *El Diario de la Gerontología, Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales*, 2012, 67, 167-177.

=====

EN LAS NOTICIAS

* **Sugerencias científicamente sustentables para una mayor felicidad**

1. Haga más ejercicio; incluso, siete minutos al día pueden ser suficientes. La investigación con tres grupos de pacientes con diagnóstico de depresión indicó que de los tres, el grupo que se ejercitaba, sin tomar antidepresivos, estaba mucho menos propenso a recaer después de seis meses.
 2. Duerma más. Tener suficientes horas de sueño nos hace menos susceptibles a sentir emociones como la ira o el miedo. Nos sentimos más felices.
 3. Acorte su viaje. Nada como un largo viaje para abrumarle durante su trabajo semanal.
 4. Pase tiempo con amigos y familiares. La clave más importante para la felicidad en la vida, de acuerdo con diversos estudios de investigación, es tener buenas relaciones con la familia y los amigos. El dinero aparenta no comprar la felicidad, una vez que se alcanza un cierto punto.
 5. Salga a la calle. La felicidad se maximiza a los 13,9 °C (ó 57 °F).
 6. El estudio fue hecho en Inglaterra. En Arizona podría ser más elevado.
 7. Ayude a los demás: 100 horas al año es el número mágico.
 8. Practique sonreír. Una sonrisa falsa no funciona. Trate de encontrar un motivo para sonreír. Una sonrisa forzada puede llevar a una de verdad, de manera que no se desespere.
 9. Planee un viaje. No necesariamente tiene que tomarlo. La mejor parte de las vacaciones parece ser durante la planificación de la misma.
 10. Medite. La meditación aumenta la tranquilidad, la alegría y la empatía por los demás.
 11. Practique la gratitud. Manténgala al día. Comparta sus buenos momentos con amigos o familiares. Dé gracias a los demás.
- Por último, sólo al hacerse mayor se tiende a sentirse más feliz. Una hipótesis es que los ancianos han aprendido a regular sus estados de ánimo mejor que los más jóvenes. Hacen las cosas que maximizan su felicidad. ¡Cualquier agua hace flotar su barco!

De: *10 Simple things You Can Do Today That Will Make You Happier, Backed by Science* (10 cosas sencillas, respaldadas por la ciencia, que usted puede hacer hoy y que

le harán más feliz.), por Belle Beth Cooper. De su blog *Buffer*, que se encuentra en Linked In.

*** Residentes: de instituciones de cuidado a verdaderos hogares**

Los hogares de ancianos se están transformando, y los residentes están encantados. En lugar de ser instalaciones orientadas a la medicina o casas de almacenamiento para los ancianos, se están convirtiendo en viviendas para residentes, diseñadas para hacer que las personas se sientan como en casa. El nuevo énfasis está en el cambio de cultura en lo que define a un hogar de ancianos. El nuevo enfoque hace hincapié en dar opciones a los residentes en cuanto a decidir cómo viven, cómo decoran sus espacios vitales, cuándo y qué comen, cuánto tiempo duermen, y cómo pasan su tiempo. Las personas que viven en hogares de ancianos están expresando sus opiniones acerca de sus instalaciones, y se sienten mucho más satisfechos que aquellos que viven en las instalaciones tradicionales.

El personal también es más feliz y hay menos rotación. Como los residentes son más felices, requieren un menor número de medicamentos y de controles. También es más probable que se mantengan en forma, más fuertes y con más energía.

En conjunto, los EE.UU. tienen más de 16.000 hogares de ancianos. La estancia promedio de una persona es de 836 días. *Medicaid* paga cerca de u\$s 78.000 al año por persona, y los clientes privados a menudo pagan más aún. Se espera que la llegada de este cambio cultural reduzca los costos, a pesar de la posibilidad de que los residentes vivan más tiempo. El tema básico de este cambio cultural radica en la construcción de relaciones y el aumento de las energías de los residentes y el personal. Peggy Sinnott, directora de los servicios de salud para la organización *Kendal*, ha señalado: "Apenas entro a un hogar de ancianos puedo decir de qué tipo es. Si hay horas de visita, no hay cambio de cultura. Si no puedes tener una fiesta de cumpleaños para tu madre, no hay cambio". El cambio también se experimenta en ocasión de la muerte de un residente. Anteriormente, era un evento sin señales y sin ceremonias. Ahora, los residentes aprenden acerca de la muerte y tienen la oportunidad de recordar y llorar a la persona. Un hogar de ancianos tiene una mesa de recuerdo, con los retratos de aquellos que han fallecido. La relación del personal de enfermería con los residentes les hace más vulnerables a las pérdidas, pero también les da una apreciación más profunda de su papel como cuidadores y amigos a los residentes.

Las residencias para ancianos con esta nueva tendencia son cada vez más accesibles y más fáciles de detectar. ¡Es una manera única de seguir!

De: *Nursing Homes' Culture Change* (El cambio de cultura en los hogares de ancianos), por Stacey Burling, *Philadelphia Inquirer*, 2 de febrero de 2014, A2.

*** Un poderoso rompecabezas produce reflexiones para la posteridad**

Bernice Gordon puede que no lo sea el mundo doméstico, pero en el mundo de los fabricantes de crucigramas ella es la reina. Por más de 60 años, la Sra. Gordon ha estado creando rompecabezas para las principales publicaciones. Su primer rompecabezas fue impreso por el *New York Times* en 1952. El 12 de enero pasado, celebró su cumpleaños

número 100, con amigos y familiares. Comenzó a crear rompecabezas cuando era una joven ama de casa y madre, y ha sido una parte fascinante de su vida desde entonces. Gordon se casó y tuvo dos hijos, pero enviudó dos veces. Hacer crucigramas la ha mantenido centrada y satisfecha, a pesar de los dolores habituales de una larga vida.

Vive en un departamento ubicado en un barrio de moda en Filadelfia, donde disfruta de cenas sociales con viejos amigos. También da clases de creación de rompecabezas, en su comunidad. Cuando sale de su hogar usa una silla de ruedas, pero en casa usa un andador. Físicamente, ha tenido sus problemas, con dos reemplazos de cadera y una rodilla artrítica. Fue operada de un tumor cerebral cuando tenía 90 años, pero ya no se ausculta cerebralmente porque "es demasiado tarde para otra operación; ya es suficiente", dice.

Su amor por la creación de crucigramas ha sido constante, aunque la construcción de uno nuevo todos los días es una tarea de enormes proporciones. Otro de los grandes amores de Gordon es Rafael Nadal, el tenista español; ella ve todos los partidos que pueda "en vivo", sin importarle la hora del día o de la noche.

Según el Dr. Yaakov Stern, un neuropsicólogo de la Universidad de Columbia, la investigación reciente sugiere que esa intensa actividad cognitiva no sólo mantiene el funcionamiento del cerebro, sino que ayuda a crecer nuevas neuronas, lo que hace al cerebro aún más potente. Y eso es una buena noticia para todos nosotros, especialmente para los que disfrutamos de los crucigramas.

De: *Clues to keep an active mind* (Las claves para mantener una mente activa), por Michael Vitez, *Philadelphia Inquirer*, 17 de febrero de 2014, pg. A1, A2.

=====

LIBROS RECOMENDADOS POR LOS LECTORES

Marc Freedman, fundador y CEO de Encore.org, escribe:

Ahora, en su atrapante libro *Your Life Calling: Reimagining the Rest of Your Life* (Nuestra vida está llamando: volviendo a imaginar lo que nos resta), Jane [Pauley] proporciona una visión para el propósito y la contribución a la segunda mitad de la vida que todos podemos aspirar. Su libro - que ya se ha convertido en un *bestseller* del *New York Times* - trata el caso de que nuestra generación puede cambiar el mundo para mejor, e ilustra esa perspectiva a través de una serie de historias muy bien contadas, incluidas las de las ganadoras del Premio *Purpose* de *Encore.org*, Jenny Bowen y Barbara Chandler Allen.

Dennis M. Garvey, un gerontólogo que ha tenido una larga trayectoria de trabajo con los ancianos nos envió un libro, *Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer’s Guide to Aging* (Sexo, drogas y crecimiento – la guía de un *Boomer* para el envejecimiento), que pensó que nuestros lectores podrían disfrutar. Incluye muchos hechos básicos sobre el envejecimiento, con la oportunidad para algunas autoevaluaciones. Está escrito de una manera alegre, atractiva y clara. Precio: u\$s 15. Para obtener más información, hay que contactarle en: aginginsightspublishing@gmail.com

Colaboración de la Dra. M. C. Ravazzola de Mazières: **Creatividad hasta entrados los 80**, por el Dr. Oliver Sacks*.

Sacks escribe sobre la felicidad de cumplir 80 años de edad. Si bien lamenta ser "espantosamente tímido" a los 80 como lo fue a los 20, y perfectamente consciente de las marcas que deja el deterioro, el tono del libro es esperanzador. Con suerte, dice, podrá seguir más o menos intacto por varios años más y tener la libertad de "continuar amando y trabajando, las dos cosas más importantes en la vida, como insistía Freud".

Sacks, al igual que antes lo hizo Freud, insiste en que el amor y el trabajo son las dos cosas más importantes para la motivación, y ayuda a clarificar las preguntas sobre el equilibrio entre la vida y el trabajo. Dice que si logramos armar una red de personas con las que vale la pena colaborar en el trabajo y en la vida, y si logramos encontrar un trabajo que vale la pena realizar, podremos estar satisfechos cuando cumplamos ochenta años.

Más allá de eso, la vejez tiene sus ventajas. Sacks menciona a su padre, que vivió hasta los 94 y dijo que sus 80s habían sido los años más creativos de su vida. Si lo pensamos bien, y si aceptamos que la creatividad brota de una gran cantidad de experiencias, cuantos más años cumplimos, más cosas de la vida tenemos a nuestra disposición. Sacks lo expresa de esta manera:

"Uno ha tenido una larga experiencia de vida, no sólo de la propia vida, sino también de las de los demás.

Uno ha vivido triunfos y tragedias, alzas y bajas, revoluciones y guerras, grandes logros y profundas ambigüedades.

Uno ha visto surgir grandes teorías, sólo para verlas caer ante la evidencia de los hechos.

Uno es más consciente de la transitoriedad y, tal vez, de la belleza.

A los 80 uno puede echar una larga mirada hacia atrás y tener una vívida sensación de historia, imposible de lograr a edad más temprana. Puedo imaginar, sentir en mis huesos, cómo es un siglo, algo que no podía hacer cuando tenía 40 o 60. No pienso en la vejez como un tiempo oscuro que uno debe soportar, sino como un tiempo de ocio y libertad, de liberación de las urgencias de otros tiempos, liberación para explorar cualquier cosa y para conectar los pensamientos y sentimientos de toda una vida".

* Oliver Sacks es un neurólogo inglés que ha escrito importantes libros sobre sus pacientes. Uno de ellos, "Despertares" fue llevado al cine con una película memorable. Ha escrito mucho también sobre la relación entre creatividad y vejez.

=====

RESPONDEN LOS LECTORES

De: David Myers

Ken y Mary: felicitaciones a los dos por su continuo y buen trabajo.

Ha habido una gran cantidad de progresos alentadores en nuestros esfuerzos radicales para lograr una ayuda auditiva más conveniente y eficaz disponible para los estadounidenses con pérdida de audición. Para su información, aquí hay algunos resúmenes recientes de ese progreso:

- <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/06/06/hearing-aids-can-serve-a-second-purpose-as-wireless-speakers/>
- <http://hearinghealthmatters.org/hearingviews/2013/htk/>

- <http://abcnews.go.com/Health/hearing-loops-give-music-back-composer-deaf-day/story?id=20477052&singlePage=true>

Un simple arreglo tecnológico podría permitir oír a millones de personas. Sigamos avanzando, Dave.

Tom Pinkson, autor de *Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years* (El envejecimiento fructífero: encuentre el oro en los años dorados), escribe:

La dirección de correo electrónico con la crítica de mi libro en el último boletín es incorrecta, puesto que tiene una "a" después de gmail y que sólo debe ser:

tompinkson@gmail.com (N. del T.: se refiere a la versión inglesa; este error fue subsanado en nuestra versión). Además, tengo dos sitios web, y www.nierica.com no es el mejor para los lectores interesados en mi trabajo sobre el envejecimiento fructífero. Es mejor ir a: www.drtpinkson.com

Gracias nuevamente por la crítica, muy solidaria.

=====

ANUNCIOS

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 que no lo sean, incluyendo a los miembros de menos de un año de antigüedad. Registrarse en: www.aarp.org/atmbos o al teléfono 1-800-650-6839.

Sociedad Gerontológica de Norteamérica 2014

Reunión Científica Anual: 5 al 9 de noviembre de 2014, Washington, DC.

Creando conexiones: desde las células a las sociedades.

Resúmenes al 05 de marzo de 2014, a: www.geron.org/2014.

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* (Seres múltiples: desde las prácticas de la vida cotidiana a las profesionales) "
8. *"The Challenge of Dialogue* (El desafío del diálogo)".

=====

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

- **Números anteriores:** los números anteriores del boletín, incluyendo las traducciones en español, alemán, francés, danés y chino se encuentran archivados en: www.positiveaging.net

- **Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:**
Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos haciendo *click* en el enlace “*Sign Up*” de la lista de correo en: www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

Para darse de baja envíe un e- mail a: info@TaosInsitute.net o haga *click* en el botón “*unsubscribe*” en el mensaje de correo electrónico que ofrece su boletín.

=====