



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

octubre / noviembre / diciembre, 2016

=====

El boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary GERGEN

Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

Traducido por Mario A. RAVAZZOLA; supervisado por la Dra. M. Cristina RAVAZZOLA de MAZIÈRES

"El mejor en ... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

NÚMERO 86

=====

- COMENTARIO: La espiritualidad y una vida más allá de la planificación

- INVESTIGACIÓN:

Tener buenos pensamientos y vivir más tiempo

Enfoques intergeneracionales a la demencia

- EN LAS NOTICIAS:

¿Quiénes miran hacia el futuro: los jóvenes o los ancianos?

La carrera de modelo comienza a los 80 años

Dulce caridad: las personas mayores son las que dan más

- RECURSOS DE SALUD PARA LOS MAYORES

- RESPONDEN LOS LECTORES

- ANUNCIOS

- Información para los lectores

=====

COMENTARIO: La espiritualidad y una vida más allá de la planificación

Una cosa que aprendemos a medida que crecemos es que la planificación tiene sus límites. A pesar de nuestros mejores esfuerzos racionales para poner las cosas en una dirección promisorio - en las relaciones, la vida profesional, económica o socialmente – suceden cosas inesperadas. Recientemente, me quedé intrigada por un comentario de Jacob J. Staub llamado "Espiritualidad y bienestar", publicado en el *Philadelphia Inquirer*. El tema de la columna trataba acerca de los esfuerzos de los seres humanos por controlar sus destinos, y la futilidad de intentar hacerlo. Como dice el viejo proverbio Yídish: "Los humanos planean, y Dios se ríe"

Con el fin de hacer frente a los giros inesperados y las vueltas que crean estragos en nuestras vidas cuidadosamente planificadas, Staub sugiere que exploremos un enfoque espiritual. Una sensibilidad espiritual quizás no cambie nuestra situación, pero puede ayudarnos a movernos más fluidamente a través de las decepciones. En los términos de Staub, la espiritualidad es tomar conciencia del misterio que subyace a toda la existencia y un sentido de que todas las cosas están interconectadas. La espiritualidad no es necesariamente sobre Dios, y no requiere ninguna creencia en intervenciones sobrenaturales. La sensibilidad espiritual que él describe puede encontrarse entre los budistas, sufíes, cabalistas, humanistas y también entre los ecologistas. Uno de los énfasis importantes en una orientación espiritual es la visión de que no estamos en control de nuestros destinos. Staub señala que las personas que se hallan en programas de recuperación lo saben, pero no son los únicos que deberían hacerlo. Todos nosotros deberíamos estar más preparados para "ir con la corriente", sentir que todos somos parte de algo mucho mayor y más significativo que nuestras vidas individuales.

Un enfoque espiritual nos anima también a reconocer y apreciar nuestras buenas fortunas. Éstas también pueden ser impredecibles. Recientemente, en un servicio fúnebre, la viuda comentó que ella y su esposo hablaban constantemente de lo afortunados que habían sido por haber experimentado juntos tantos buenos años. Y también, debido al énfasis en la conexión de todas las cosas, las tradiciones espirituales encienden el aprecio por nuestras relaciones, y la compasión por los que sufren.

Durante la temporada de Acción de Gracias recibimos una tarjeta de una amiga que perdió a su marido y su hijo en diciembre pasado, con un día de diferencia. La tarjeta llevaba esta cita de Epícteto: "Es un hombre sabio quien no se aflige por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que tiene. Ella escribió: "Qué suerte tengo de haberles tenido, qué hermosos recuerdos tengo, y qué afortunada soy por tener tan buenos amigos. Estoy llena de agradecimiento. "

Este es un sentimiento que deberíamos compartir todos en este momento especial del año.

Mary Gergen

=====

*** INVESTIGACIÓN ***

* **Tener buenos pensamientos y vivir más tiempo**

En ediciones anteriores de este boletín hemos informado de varios estudios que señalan intensamente una relación estrecha entre el optimismo sobre el envejecimiento y la mayor longevidad. La presente investigación añade peso a este punto de vista, y completa la imagen. Aquí, los investigadores se interesaron en los estereotipos sobre la jubilación. Algunas personas le temen a lo que van a perder, al aburrimiento, la falta de metas, etc., mientras que otros consideran la jubilación como una puerta de entrada a nuevos intereses y aventuras. Este estudio evaluó tales puntos de vista entre un grupo de 1.000 personas, antes de su jubilación. La investigación se centró particularmente en sus expectativas positivas y negativas, tanto en términos de actividades físicas como de disposiciones mentales.

El grupo fue seguido durante 23 años. La pregunta era si sus estereotipos positivos o negativos sobre la jubilación estarían relacionados con su longevidad. De hecho, la relación era fuerte. En el caso de capacidades psicológicas, aquellos que veían la vida después de la jubilación positivamente añadieron dos años y medio a su vida útil, sobre los dispuestos más negativamente. Para aquellos que confiaban en su condición física después de su Jubilación, se añadieron cuatro años y medio. Su confianza en el futuro se contemplaba más positivamente. Estos hallazgos persistían a pesar de la edad, género, raza, estado civil, situación laboral, años de educación, aptitudes laborales, salud funcional y autoevaluación de la salud al inicio del estudio.

De: *Retirement as Meaningful: Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity* (Retirarse significativamente: los estereotipos positivos de la jubilación asociados con la longevidad), por Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin y Becca R. Levy, *Journal of Social Issues* (Revista de Asuntos Sociales). 2016, 72 69 - 85.

* **Enfoques intergeneracionales a la demencia**

Recientemente, tuvimos la oportunidad de visitar una escuela intergeneracional en Cleveland, Ohio. Escuchamos y vimos cómo algunos voluntarios ancianos participaban en un proceso educativo, ayudando en la tutoría, enseñando literatura, compartiendo la historia personal y guiando a los niños en visitas a sitios locales. Muchos de estos voluntarios también habían sido diagnosticados con demencia. Como lo revela la investigación, programas como estos son altamente beneficiosos para las personas mayores. El presente estudio examinó las pruebas sobre el impacto de las actividades intergeneracionales – tal como las de la Escuela Cleveland - en adultos mayores con demencia. Para ver sus resultados, se examinaron diez estudios.

En general, se encontró que los enfoques intergeneracionales tenían un impacto sustancial en la calidad de vida de los ancianos. Experimentaron una reducción en el estrés y en su vida agitada, mejoraron su funcionamiento cognitivo y su memoria. Además, participaban de forma más constructiva en las actividades y tenían mejores interacciones sociales. Lo más importante para el desarrollo de programas intergeneracionales fueron los efectos sobre las relaciones. En primer lugar, hubo un cambio en las actitudes de los niños y la aceptación de los ancianos. Tenían menos prejuicios y estaban menos

propensos hacia el estereotipo / infantilización de las personas mayores con demencia. Tal aceptación, a su vez, proporcionaba una oportunidad para los adultos mayores con demencia para formar amistades genuinas en un ambiente "no medicalizado".

Asumir un rol constructivo y productivo en la sociedad aumentó la autoestima y mejoró su condición de contribuyentes a la comunidad.

Esta evaluación sugiere que existe un potencial excelente para el uso de programas interactivos a través de las generaciones como una estrategia económica para el retraso del proceso del deterioro cognitivo, promoviendo el bienestar de los adultos mayores con demencia y el aumento del capital social. Para los educadores, los voluntarios ancianos con diversas capacidades cognitivas pueden proporcionar un rico recurso de personal para contener y estimular a los niños.

De: *Is There Anything Special About Intergenerational Approaches to Older People with Dementia?* (¿Hay algo especial acerca de los enfoques intergeneracionales para las personas mayores con demencia?), una reseña de A-L. Park. *Journal of Alzheimers & Parkinsonism* (Diario del Alzheimer y del Parkinson), 2014, 4, 172. doi: 10.4172 / 2161-0460.1000172

=====

*** EN LAS NOTICIAS ***

* **¿Quiénes miran hacia el futuro: los jóvenes o los ancianos?**

Comúnmente, se cree que a medida que envejecemos tendemos a pasar más tiempo mirando hacia atrás en lugar de hacia adelante. A diferencia de los jóvenes, con su nariz hacia la ventana del futuro, los ancianos están más propensos a rumiar sobre el pasado. Los investigadores de la Universidad George Mason trataron de descubrir si eso es tan cierto.

En este estudio, los investigadores hablaron con más de 100 adultos cada día, durante 19 días. Les preguntaron a los entrevistados en qué estaban pensando, y si era sobre el pasado o el futuro. Sorprendentemente, los resultados indicaron que los adultos mayores no se centran más en el pasado que los más jóvenes. De hecho, estaban más propensos a pensar en el futuro que los más jóvenes.

De: *Older adults think more about the future than young adults do* (Los adultos mayores piensan más en el futuro que los adultos jóvenes). *Monitor on Psychology*, septiembre de 2015. Pág. 18

* **La carrera de modelo comienza a los 80 años**

¡Y aquí nos referimos a una nueva carrera para un hombre!

En una publicación periodística de un reciente desfile de modelos, Wang Deshun ha sido llamado "El abuelo más popular de China". Con su desnudo pecho, paseando por la pista, se ha convertido en un ídolo para muchos chinos. Determinado a evitar el estancamiento mental y físico, el Sr. Wang ha explorado nuevas habilidades e ideas mientras dedicaba un tiempo extenso al ejercicio diario. Durante

el último año, mientras caminaba por la pasarela por primera vez, su físico causó una sensación nacional.

Wang, obviamente, se alegra de cambiar la imagen en China de lo que significa ser viejo. La vejez en China comienza relativamente temprano: la edad legal de jubilación es de 50 años para los trabajadores, 55 para los funcionarios civiles, y 60 para la mayoría de los hombres. Ser un anciano en China significa típicamente ser respetado, pero también, a menudo, ponerse sentimental.

A alguien de unos 50 años uno puede dirigirse como "yeye" o "nainai" - abuelo o abuela - sin importar si tiene descendencia. El Sr. Wang no la tiene. "Una manera de saber si eres viejo o no es preguntarte a ti mismo: '¿Te atreves a intentar algo que nunca has hecho antes?'"

El Sr. Wang refirió que siempre fue atlético. Gran nadador de niño, todavía nada más de 800 metros al día. "Mañana es mi tiempo de aprendizaje", dijo. "Leo libros y noticias. De 3 a 6 p.m. es mi tiempo de ejercicio, en un gimnasio cerca de mi hogar." También bebe menos alcohol ahora, pero eso es lo más lejos que llegan sus restricciones dietéticas. "No soy muy exigente en lo que como. Como lo que deseo."

El Sr. Wang nació en la ciudad noreste de Shenyang en 1936, como uno de los nueve hijos de un cocinero y una madre ama de casa. A los 14 años, un año después de que el Partido Comunista llegara al poder en 1949, comenzó a trabajar como conductor de un tranvía. En el Palacio Cultural de los Trabajadores de Shenyang, tomó lecciones de canto, actuación actoral y baile. Más tarde accedió a un trabajo en una fábrica militar y se unió a su compañía de arte, la cual entretenía a los soldados. Luego, trabajó en radio, cine y teatro.

"La gente puede cambiar su vida tantas veces como desee", dijo. "Ser mentalmente saludable significa que sabes lo que vas a hacer...Por ejemplo, un vendedor de verduras, cuando se despierta, tiene un objetivo: trabajar duro. Y cuando termina, se siente completo." Para el Sr. Wang, el cumplimiento viene en muchas formas: actuar, modelar, ejercitar y crear arte. Y un día, de pronto, paracaidismo. Ese es el plan.

De: *Wang Deshun, Model, 80* (Wang Deshun, modelo, 80 años), por Didi Kirsten Tatlow, *New York Times, Asia Edition*. Nov, 4, 2016.

<http://www.nytimes.com/2016/11/04/world/asia/china-wang-deshun-model-80.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

*** Dulce caridad: las personas mayores son las que dan más**

Aunque hay muchos problemas con la investigación usando exploraciones de cerebro mediante MRI (N.del T.: siglas de Magnetic resonance imaging o resonancia magnética por imágenes) para estudiar comportamientos sociales, es interesante observar que la investigación apoya una visión positiva del envejecimiento. En este caso, el Dr. Ulrich Mayr y sus colegas de la Universidad de Oregon estudiaron a 80 empleados universitarios con edades comprendidas entre los 18 y los 67 años. Los investigadores escrutaron el cerebro de los voluntarios mientras estos observaban dinero dado a la caridad o a ellos mismos. Los

escaneos mostraron diferentes niveles de actividad en el cerebro que se cree están relacionados con el placer. Entre los mayores de 45 años, las áreas de placer del cerebro tendían a ser más activas cuando veían dinero donado a la caridad. En contraste, los jóvenes tenían más excitación cuando el el dinero iba para sí mismos. El Dr. Leonardo Christov-Moore, de la UCLA (N.del T.: siglas de La Universidad de California, Los Ángeles, conocida también por su acrónimo, UCLA) , quien estudia el altruismo, dijo: "Te vuelves más benevolente, más altruista a medida que envejeces."

La investigación apoya también este punto de vista: más de la mitad de todas las donaciones son efectuadas por mayores de 60 años. Tal vez haya verdad en el viejo adagio, que es más bendecido (y más satisfactorio) dar que recibir.

De: *Sweet Charity: Older People Give More* (Dulce Caridad: Las personas mayores son más dadoras). Boletín AARP (*American Association of Retired Persons*), octubre de 2016, Pg. 4.

*** RECURSOS SUPERIORES DE SALUD

Estamos en deuda con nuestra lectora, Marie Villeza, de *Elder Impact*, por su envío de estos excelentes recursos para una vida más saludable. Como escribe Marie: "Últimamente he estado dedicando mi atención a la salud de los mayores - especialmente desde que sólo del 28 al 34% de los estadounidenses de 65 a 74 años son físicamente activos.

He tenido la oportunidad de hablar con algunos de los ancianos de mi comunidad, quienes me dijeron que a pesar de que quieren más actividad física, se sienten limitados en sus opciones. Afortunadamente, ¡inspirar a otros a ponerse de pie es mi especialidad! He recopilado algunos recursos fantásticos sobre los modos para que las personas de la tercera edad lleguen más felices, con vidas más activas, pero necesito su ayuda para distribuirselos. ¿Qué opinan al respecto?

- Opciones de transporte para personas de la tercera edad que no manejan
- Actividades al aire libre para ancianos
- Retirarse en su propio hogar: cómo los baby boomers pueden envejecer en su casa
- El poder curativo de sus mascotas para las personas mayores
- Guía de los abuelos para compartir su amor por los coches clásicos con su nieto
- Programas de Voluntariado en el Extranjero para Personas Mayores
- Guía del adulto mayor para convertirse en un agente de bienes raíces en sus años dorados
- El ejercicio esencial para un envejecimiento saludable
- Ejercitarse con osteoporosis: mantenerse activo de manera segura

¡Esto es para vivir más feliz, porque realmente son los años dorados!

[Http://elderimpact.org/](http://elderimpact.org/) marie_villeza@elderimpact.org 340 S Lemon Ave N° 5780 | Walnut, California | 91789

*** RESPONDEN LOS LECTORES

J Adam Milgram nos escribe:

Queridos amigos:

Mi libro, *Something to Think About: The Challenges and Opportunities of Living and Aging* (Algo para pensar: los desafíos y oportunidades de vivir y envejecer), ahora se pueden comprar a través de Amazon o electrónicamente en Kindle como mi trabajo anterior, *Education for Being* (Educación para ser). Este libro es una compilación de ensayos escritos mensualmente para el boletín Healthwise (Saludablemente), del Instituto Stein para la Investigación sobre el Envejecimiento, de la Universidad de California, en San Diego, cuando yo era el Director Ejecutivo.

Aunque se ha escrito mucho sobre los aspectos negativos del proceso de envejecimiento, estos ensayos pintan un cuadro más positivo y se relacionan más con las renovadas oportunidades de crecimiento y desarrollo que puede brindar el envejecimiento. Disfruten.

* A menudo damos talleres sobre el envejecimiento positivo. Esta es una carta que nos enviara Beverly Gans (y compartida aquí con su permiso), después de un reciente taller en Cleveland, con Peter Whitehouse:

Queridos Peter, Mary y Ken: disfruté muchísimo su charla de anoche. Tal vez se hayan preguntado por qué estaba sonriendo permanentemente, pero no hacía ningún comentario. Estaban describiendo a mi madre, la persona envejeciente más positiva que conozco...aunque hay muchos como ella, y ellos son la razón por la que estoy aguardando por mi vejez.

Mamá tiene 95 años, vive en Stone Gardens (asistida), por su entera decisión. Ella condujo su auto hasta hace dos meses (a veces a Chautauqua por un día, por ella misma), cuando decidió que era hora de vender su coche. Trabaja como secretaria (voluntaria) en tres oficinas de Menorah Park: voluntariado, hospicio y desarrollo (¡donde trabaja para una de mis ex colegas!).

Tecnológicamente, es la más eficiente de su grupo etario o incluso 20 años más joven; ella misma enseña nuevas técnicas de tejido a máquina y a crochet a través de YouTube, lee constantemente, asiste a todos los cursos de aprendizaje permanente ofrecidos por el Instituto Rose, recomienda al personal de campo viajes para ella y sus amigos, se sienta en varias comisiones de planificación, y ama el nuevo Instituto de Salud Cerebral, disfruta de colorear y enhebrar collares de perlas en su tiempo no muy libre. Me encanta ser invitada a cenar en Stone Gardens porque mamá y sus amigos entablan una conversación animada e incluso, cuando tienen problemas físicos, lo que hacen es apoyarse entre sí y seguir adelante. Mamá se fracturó la pelvis hace 4 meses. La galvanizó. Se rehabilitó como si su vida dependiera de ello y caminó de nuevo en dos meses.

En un momento en que los dejé, la llamé para decirle no sólo lo orgullosa que me hace, sino cómo su perspectiva y su actitud hacia el envejecimiento me llena de entusiasmo para mis años futuros. Sé que con ella como mi modelo a seguir, voy a envejecer de manera positiva.

Acabo de suscribir a su boletín de noticias y mamá y sus amigos harán lo mismo, ¡después de contarles todo sobre ustedes y su trabajo! Gracias por fortalecer a mamá con sus lecciones de vida.

Beverly Gans

*** ANUNCIOS ***

* La Conferencia de la Sociedad Americana sobre el Envejecimiento (ASA) tendrá lugar del 20 al 24 de marzo en Chicago, Illinois. ASA siempre está buscando para la conferencia nuevos modelos, programas innovadores y presentaciones de la investigación a la práctica. Esta es una fabulosa oportunidad para compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas con esta comunidad de casi 3.000 profesionales multidisciplinarios quienes, como usted, se preocupan por mejorar las vidas de los adultos mayores. www.asaging.org/aia

- La Asociación de Gerontología en la Educación Superior (AGHE), la Reunión anual de la GSA y la conferencia de liderazgo educativo se llevarán a cabo del 9 al 12 de marzo de 2017 en *Miami Marriott Dadeland*. Este es el primer foro internacional para la discusión de ideas y temas en educación gerontológica y geriátrica.

El tema de 2017 es "El futuro está aquí: educar a una nueva generación de profesionales en el envejecimiento en todo el mundo ". www.aghe.org/events/annual-meeting

=====

*** Información para los lectores ***

- Preguntas y comentarios

Si tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- Temas anteriores

Las ediciones pasadas del boletín, incluyendo nuestras ediciones traducidas en español, Alemán, francés, portugués, danés y chino están 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 unirse visitando:

www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter En la columna de la derecha, Usted verá un sector azul que dice: - Haga clic aquí para suscribirse

- Para cambiar o anular la suscripción, envíe un correo electrónico a: info@TaosInsitute.net

=====