



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

septiembre – octubre 2014

=====

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. María Cristina Ravazzola de Mazières

=====

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

=====

Nº 75

=====

COMENTARIO:

El poder de la Conversación

INVESTIGACIÓN:

Recordando las cosas buenas

Música y Memorias

EN LAS NOTICIAS:

¿Existen beneficios mediante los juegos de la mente?

Un saludo a los ganadores del Premio *Purpose* 2014

“La abuela”: el nuevo juego en la ciudad

CRÍTICA LITERARIA:

El hecho de ser mortal, la medicina y lo que finalmente importa, por Atul Gawand

ANUNCIOS

Información para los lectores

=====

COMENTARIO:

* El poder de la Conversación

Recientemente, dos de nosotros estuvimos en Nanjing, China, dando conferencias. Allí nos encontramos con una estudiante graduada de la Universidad Normal de Nanjing, Tian-fang Liu. Liu estaba familiarizada con la traducción al chino del boletín, y nos quiso hablar de una experiencia de significativa importancia para ella. La historia era en efecto conmovedora, y tiene implicaciones importantes para todos nosotros. Estamos encantados de ofrecerla aquí:

"Hace unos tres meses, me ofrecí como voluntaria en un hogar de ancianos, donde conocí a Sha, una mujer de 94 años. En mi primera visita, ella estaba acostada en su cama en una habitación oscura, como un títere de madera, sin vida. Su rostro lucía cansado, apático y aburrido.

Cuando empecé a hablar con ella, arrastraba las palabras en su acento nativo: "¿Sabes lo vieja que soy? Tengo noven -- ti...suficientes... años de edad. He vivido lo suficiente ---- en el mundo, y ya espero que se acerque la muerte. Soy un ser sin valor, nadie me necesita más. Por eso es que vivo en esta institución...fui abandonada por mis tres hijos...No tengo nada que hacer en absoluto, excepto esperar la muerte." En ese momento, me sentí terriblemente triste, sorprendida...y luego enojada: ¿es este el tipo de vida que deberían merecer las mujeres que ingresan a la vejez? Ellas se han sacrificado por sus familiares, por sus hijos y por la sociedad, ¡¡¡¿¿¿y éste es el pago????!!

Como joven estudiante graduada, no tengo ningún poder o dinero; quizás el único recurso que tengo es mi educación. Después de regresar a la universidad, comencé a buscar datos sobre la investigación acerca del envejecimiento positivo, y a hablar con mi supervisor, mis colegas y amigos sobre esta mujer. Como me sugirieron que podría ser útil interesarme por su vida, le hice preguntas sobre la forma en que pudo sobrevivir durante la Segunda Guerra Mundial (ella tenía 17 años en 1937, cuando comenzó) [N.del T.: es el año que figura en la nota; posiblemente, se refiera a 1939] y la Revolución Cultural de 1966 a 1976, para hacerle sentir que había sido afortunada. En mi siguiente visita, seguí las sugerencias, y empecé a indagar en su vida. Ella comenzó a relatar los tiempos difíciles que había atravesado, pero también compartió sus historias afortunadas. En respuesta, también empecé a compartir algunas de mis historias con ella. La encontré encantada de darme consejos. A medida que conversábamos, poco a poco me encontré haciéndole más preguntas y aprendiendo mucho; por ejemplo: cómo funciona un restaurante, lo que es estar casada y quedar embarazada, la forma de criar y educar a los niños, a cocinar, y cómo mantenerse saludable. Tal vez comenzó a darse cuenta, tal como lo hice yo, de lo capaz, competente, hábil, experimentada, y lo valiosa que es. ¡Qué vida colorida que tenía! Cuando me fui ese día, estaba sonriendo.

Seguí visitándole y charlando juntas. Empecé a ver que estaba arreglando su cama y aseando la habitación. Comenzó a bañarse por sí misma, en lugar de esperar la ayuda de una trabajadora social. A veces se va a dar un pequeño paseo por el pasillo, e incluso canta viejas canciones para mí cuando ve el momento adecuado. Recientemente, he descubierto que cada vez que venía había una silla vacía a su lado que, al parecer, estaba preparada para mi llegada. La última vez que estaba por irme, me saludó y dijo: "¡Ven la próxima semana a limpiar la silla!" Como una silla estaría polvorienta si nadie se

sienta, esta es una manera cordial de invitar a las personas a que nos visiten con frecuencia.

Siendo tan poderosos los efectos de una buena conversación, ahora busco maneras de ayudar a Sha a encontrar otros camaradas en la casa. Esto no va a ser fácil, pero es esencial. Así se me quejó Sha: "Ahora que me doy cuenta de que hablar es bueno, pero si nadie te responde, ¿para qué le hablo? ¿Hablo conmigo misma? ¿Estás loca?"

Voy a tratar de implicar también a los hijos e hijas de Sha, y a sus yernos y nueras. Sería su sueño final.

Tian-fang Liu

=====

INVESTIGACIÓN

* Recordando las cosas buenas

Los gerontólogos han encontrado a menudo que las personas mayores tienden a recordar sus vidas como más positivas que las personas más jóvenes. Esta tendencia es llamada "efecto de positivismo". No está claro por qué las personas mayores lo hacen más que los jóvenes. Esta investigación contrastó dos hipótesis diferentes en cuanto a las razones para ese efecto. ¿Podría ser la forma en que la gente mayor evalúa los eventos de su vida, o es que los ancianos sólo tienen recuerdos muy selectivos?

En dos estudios diferentes, estos investigadores trataron de comparar estas dos ideas centrales. En el primer estudio, un grupo de participantes de ambas características etarias tuvo que informar, durante cinco días, sobre un evento positivo y otro negativo. Una semana más tarde, a las mismas personas se les pidió que recordaran estos eventos. Las personas más jóvenes siguieron las instrucciones y completaron todas las respuestas de la solicitud para informar sobre estos diez eventos. Las personas mayores cumplieron en reportar los acontecimientos positivos, pero el 38% de ellos no informaron ni un evento negativo en esos cinco días. Una semana más tarde, ambos grupos informaron con precisión sobre los acontecimientos que habían reportado. En el segundo estudio, se pidió a ambos grupos que imaginaran acontecimientos positivos, negativos o neutros que les hubieran sucedido a sí mismos o a un conocido. En una sesión posterior, los adultos mayores se autocalificaron de tener experiencias más positivas a lo que lo hicieron los adultos más jóvenes. No hubo diferencias entre los dos grupos etarios en cuanto a recordar lo que habían imaginado.

Estos dos estudios sugieren que no hay déficit de memoria entre las personas mayores, al recordar eventos, así como tampoco entre las personas más jóvenes. Lo que los distingue es que las personas mayores parecen valorar sus experiencias como más positivas que como lo hacen los jóvenes. Con la edad, parece crecer el optimismo.

De: *Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory?* (En el recuerdo autobiográfico, el efecto positivo relacionado con la edad, ¿refleja diferencias en valoración o en memoria?), por Emily Schryer y Michael Ross, *Revista de Gerontología, Serie B: Estudios Psicológicos y Ciencias Sociales*, 2014, 69, 548-556

*** Música y Memoria**

¿Cuál es el efecto de la música en la memoria? La reciente investigación revela el potencial de la música para ayudar a la gente a recordar el pasado, así como para aprender nueva información.

Aquí están algunos de los estudios informados: un estudio de 2010, en la Universidad de Boston, sugiere que la música podría ayudar a las personas con pérdida de memoria a corto plazo a aprender nueva información. Un neuropsicólogo, Brandon Ally, estudió dos grupos de personas cognitivamente sanos. Se les pidió que recordaran la información que se les transmitiera en una variedad de maneras - impresa, hablada y cantada. Los investigadores encontraron que los participantes de ambos grupos mantuvieron la mayoría de la información cuando la recibieron a través del canto. Es importante destacar que el estado cognitivo no alteró esta tendencia: incluso después de que se establecieron efectos de demencia, la música continuaba estimulando y mejorando la memoria. Y no se necesitaron productos farmacéuticos.

Mientras que escuchar música parece útil para demorar el envejecimiento cerebral, su realización parece aún mejor. Con el fin de realizar un seguimiento de su memoria y sus habilidades de procesamiento de sonidos, Nina Kraus, del Laboratorio de Neurociencia Auditiva de la Universidad Northwestern y su equipo estudiaron los cerebros de músicos y no músicos, jóvenes y ancianos, colocando electrodos en las cabezas de 87 participantes. Si un participante estaba cenando con un amigo en un restaurante lleno de gente, los electrodos medían la velocidad a la que la persona procesaba la voz de su amigo a través del clamor de los ruidos circundantes. Los dos factores principales del experimento fueron la edad y la experiencia musical. La mitad de los participantes tenía una considerable formación musical y toda una vida de experiencia en la ejecución de música, mientras que la otra mitad tenía poca o ninguna experiencia como músicos.

Los resultados de esta investigación indican que la experiencia musical fue más importante que la edad a la hora de comprender y recordar sonidos. Se encontró que los músicos, sin importar la edad que tuvieran, tienen recuerdos más intensos y habilidades más fuertes para el procesamiento del sonido.

Si su relación con la música ha disminuido en los últimos años, considere reavivarla. Además de ser agradable de por sí, la música parece ser buena para el cerebro. Si las clases de música son cosa del pasado, ¿por qué no retomarlas? Si usted nunca ha tocado un instrumento, puede ser el momento para aprender. A lo mejor, las experiencias musicales están completando profundamente un nivel emocional y espiritual.

Desde: *Echoes: On Music and Memory* (Los ecos: en la música y la memoria), por Adam Johnson, *TheBostonPilot.com* (www.musicandmemory.org)

=====

EN LAS NOTICIAS

*** ¿Existen beneficios mediante los juegos de la mente?**

Al escuchar la emisora de radio local, se oyen con frecuencia anuncios que le animan a practicar juegos que enriquecen sus capacidades mentales. *Lumosity* y *Posit Science* son

dos de las compañías más conocidas entre las afirman que sus productos le darán a su cerebro una nueva oportunidad de vida.

Los psicólogos han estado estudiando estas afirmaciones mediante la ejecución de experimentos que comparan los resultados que alcanzan las personas mayores que participan en el entrenamiento cognitivo y los grupos de control que hacen cosas menos estimulantes. Los resultados son variados, pero no pesimistas: se pueden lograr algunas mejoras en las actividades cognitivas a través de la participación en el entrenamiento.

En un estudio, Glenn Smith, un neuropsicólogo de la Clínica Mayo, examinó un grupo de personas sanas, mayores de 65 años, que habían practicado juegos de computadora diseñados para mejorar las habilidades de la audición. Este grupo realizó mejoras significativas en pruebas de memoria y atención. También afirmaron que había mejorado su afrontamiento de la vida cotidiana. Tres meses más tarde, los efectos del entrenamiento estaban disminuyendo. En otro estudio, esos efectos todavía se podían ver 10 años después de que el estudio terminara. A estos participantes se les enseñaron estrategias para la resolución de problemas, que se integran en la vida cotidiana. Un indicador del éxito del programa se relaciona con los registros de conducción. Las personas que estuvieron en el grupo experimental, que habían hecho hincapié en la velocidad del razonamiento, tenían 50% menos de colisiones por su propia culpa.

Se observa que los juegos mentales son más útiles para los niños y los adultos mayores, especialmente para aquellos que son menos competentes en el inicio de un estudio. Los adultos más jóvenes no parecen beneficiarse mucho. A pesar de que parece que a través de estos juegos hay beneficios para las personas mayores, se han realizado muy pocos estudios para evaluar en ellos sus efectos a largo plazo, o si el tiempo dedicado al aprendizaje de un nuevo idioma o habilidad podría ser más productivo. Por ejemplo, una visión reciente de una serie de estudios sugiere que el ejercicio aeróbico regular es tan útil en la mejora de las capacidades intelectuales como los juegos de la mente. Tal vez, la conclusión es que las actividades que requieren esfuerzo pueden mejorar las propias habilidades intelectuales; cualquiera fuere la forma en que la persona prefiera participar del mundo.

De: *Mind Games: Can brain-training games keep your mind young?* (Juegos mentales: los juegos de entrenamiento cerebral ¿pueden mantener la mente joven?), por Kirsten Weir. *Monitor on Psychology*, octubre de 2014, pp. 43

*** Un saludo a los ganadores del Premio *Purpose* 2014**

Todos los años, los Premios *Purpose* se otorgan a seis personas no menores de 60 años de edad, que han contribuido positivamente a las vidas de los demás. Este año, los seis son muy diferentes entre sí en muchos aspectos, pero similares en cuanto a que han hecho mucho más en sus años mayores que sentarse en la mecedora del *porch* viendo pasar al mundo (aunque esto suena como una actividad bastante encantadora como para investigarla alguna vez).

Uno de los ganadores, David Campbell, de 72 años, quien recibirá 100.000 dólares, comenzó la creación de su organización después del tsunami de 2004, que afectó a los países ribereños del Océano Índico. Partió para una breve visita a Tailandia, y se quedó

un mes. Diez años más tarde, desarrolló *All Hands Volunteers* (Todas las manos de los voluntarios), una organización sin fines de lucro con sede en Massachusetts. Hasta el momento, ha enviado 28.000 personas a 45 desastres globales en el extranjero, desde Haití hasta Perú, a Bangladesh así como en los EE.UU., para ayudar después de la devastación de tornados, huracanes e inundaciones. Los voluntarios hacen lo que se necesita en cada sitio, desde la reconstrucción de casas a ayudar a los niños en edad escolar a volver a sus aulas. Los voluntarios reciben herramientas, comidas, y acuerdos de vida desde lo no lucrativo.

Un segundo ganador principal es Charles Irvin Fletcher, de 76 años, quien tenía un interés por los caballos y la equitación, de toda la vida. Después de su retiro, pasó cinco años y 5.000 horas de voluntariado en un centro de equitación terapéutica en Dallas. El centro está diseñado para ayudar a los niños con discapacidad. Estaba decepcionado de ver que los progresos de los niños no eran tan grandes como le hubiera gustado. Entoces, se dedicó a la investigación de las formas de mejorar los resultados de la equitación terapéutica. En 2001 fundó *Spirit-Horse International*, una organización sin fines de lucro, cercana a Dallas. Su rancho es la sede de una red mundial de 91 centros de equitación terapéutica para los niños en los EE.UU., América del Sur, África y Europa. En Texas, alrededor de 400 niños reciben sesiones de equitación semanales libres en sus pequeños caballos (sus *ponies*). Los niños sufren de varios problemas médicos, que incluyen el autismo, la parálisis cerebral y la espina bífida. Fletcher cree que los caballos pueden sentir el amor, la gratitud y la aprobación, y devuelven estos sentimientos a los niños, quienes mejoran como resultado de sus encuentros con los caballos.

Otros ganadores de premios de u\$s 25,000 son: el Reverendo Richard Joyner, de 62 años, quien creó un jardín congregacional; la Dra. Pamela Cantor, de 66 años, una psiquiatra infantil que dirige una organización llamada *Turnaround for Children* (Una respuesta para los niños), en la ciudad de Nueva York y Mauricio Lim Miller, de 68 años, quien fundó *Family Independence Initiative* (Iniciativa para la Independencia Familiar), en Oakland, CA. Esta organización ayuda a las familias en situación de pobreza para poner en común sus recursos como miembros de círculos de préstamos, lo que les ayuda a pagar sus deudas y ahorrar para nuevos emprendimientos. Por último, también ganó Kate Williams, de 72 años, quien lleva a cabo un programa de empleo destinado a ayudar a las personas ciegas y deficientes visuales a encontrar trabajo.

El Premio *Purpose* fue creado por Encore.org, una organización sin fines de lucro que está construyendo un movimiento para aprovechar las habilidades y la experiencia de gente de mediana edad y así mejorar sus comunidades. Ann MacDougall, presidente de Encore, sugirió que: "Un creciente número de personas mayores de 60 años quiere dejar un legado y hacer algo que enorgullezca a sus hijos." Los ganadores de este año son verdaderos modelos para los que comienzan su vida de retiro.

De: *Gaining in Years, and Helping Others to Make Gains* (Ganando en años, y ayudando a los demás a obtener beneficios), por Kerry Hannon, *New York Times*, 25 de Octubre de 2014, B5.

*** La abuela: el nuevo juego de la ciudad**

Esta generación de mujeres está recibiendo una nueva oportunidad de vida a medida que adquiere el título de abuela. Las *Boomers* (N.del T.: los nacidos en los primeros años después de la

Segunda Guerra Mundial) están estableciendo una diferencia en la forma en que se define esta nueva fase de la vida. No están más en la periferia de la vida de sus nietos, sino que son participantes activas en el bienestar de los descendientes de sus descendientes. El crédito para la mayor parte de este nuevo modelo de abuelas se le debe otorgar a la mayor esperanza de vida y las condiciones saludables de las personas mayores. En los últimos 100 años, la vida de las mujeres se ha extendido en unos 25 años, en promedio. Para muchas mujeres, ser una abuela puede ser un momento de "no hacer más nada", dando a sus nietos el cuidado y la atención que no pudieron ofrecer a sus propios hijos cuando eran jóvenes por estar demasiado ocupadas. Para muchas mujeres, la atención que dan a los nietos es también un regalo que dan a sus propios hijos e hijas, ayudándoles a sentir que están brindando a sus hijos cuidados valiosísimos, sin costo alguno.

Para muchos abuelos, los beneficios de Internet han avivado los lazos familiares, con mensajes de texto, correos electrónicos y llamadas de Skype para ampliar las conexiones. Una abuela en Washington DC hace un viaje mensual a Boston para visitar dos nietas, y va a Israel para visitar a la familia de su hija durante un mes cada año. El papel de los abuelos se extiende como uno de los compromisos con el mundo, así como con las propias familias. Como dijo una abuela: "Nos preocupamos más por lo que viene. Nos preocupamos por la tierra, el aire y el agua, el legado que vamos a dejar atrás".

De: "Grandma " Gets a Reboot ("La abuela" obtiene un reinicio), por Barbara Graham, *AARP Bulletin*, Septiembre, 2014, 10-12.

CRÍTICA LITERARIA

* **Being Mortal, Medicine and What Matters in the End (El hecho de ser mortal, la medicina y lo que importa al final)**, por Atul Gawande, *The New York Times*, 08 de noviembre de 2014.

El Dr. Atul Gawande ha escrito un libro que desafía a la profesión médica a cambiar la forma en que los médicos tratan las condiciones debilitantes entre sus pacientes. En lugar de estar dedicados a la curación de enfermedades y aplazar la muerte, el Dr. Gawande cree que la atención debería centrarse en el bienestar. Teniendo en cuenta la eventual disminución de la robustez del cuerpo, todos los interesados deberían ser capaces de comprometerse con los cambios en las formas de mejorar la vida en lugar de evitar la muerte. Los médicos tienden a centrarse en las enfermedades, lo que a menudo disminuye las posibilidades de vivir bien. Las familias a menudo se dedican a que los miembros más ancianos estén "seguros", en lugar de vivir con un sentido de significado. Lo más importante es que la gente sea capaz de dar forma a sus vidas, a cualquier edad, con el fin de desarrollar un sentido de propósito. A menudo, las unidades de vida asistida y los hogares de ancianos impiden este sentido por el exceso de cariño. Al margen del costo, más allá de vivir el mayor tiempo posible, las personas tienen prioridades.

=====

ANUNCIOS

Febrero 26 a marzo 1 - 2015: El cambiante rostro del envejecimiento en todo el mundo. Asociación de Gerontología en la Educación Superior. *Sheraton Nashville Downtown, Tennessee.*

<http://www.aghe.org>

=====

Información para los lectores

Esperamos que usted disfrute del boletín.

- **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, portugués, danés y chino, se encuentran archivados en: www.positiveaging.net

- **Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:**

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos haciendo *click* en este enlace:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> y nuevamente en Click Here en la esquina superior derecha, de la columna de la derecha.

Si usted ya es suscriptor, puede administrar su correo electrónico/cambiar/actualizar haciendo *click* en ese mismo enlace:

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

Si tiene preguntas o necesita ayuda, por favor escriba a: info@TaosInstitute.net

=====