



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

noviembre – diciembre 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 76

=====

=====

COMENTARIO:

La reconstrucción como un recurso

INVESTIGACIÓN:

El ejercicio y la edad

Los beneficios de las tareas más exigentes

EN LAS NOTICIAS:

Buceando por una causa

El empleo después de los 55

CRÍTICA LITERARIA:

El lado positivo: de qué manera la prolongación de la vida está cambiando los mundos de la salud, del trabajo, de la innovación, de la política y del propósito, por Paul H. Irving

RESPONDEN LOS LECTORES

ANUNCIOS

Información para los lectores

=====

COMENTARIO:

* La reconstrucción como un recurso

A menudo nos encontramos con titulares que nos alertan de las dificultades que acompañan a una larga vida - deficiencias físicas, pérdida de la memoria, debilitamiento de las habilidades, la muerte de amigos, y otros temas similares. Pero también es importante tener en cuenta nuestra definición común de "riesgo". Una pierna rota no es simplemente un "doloroso revés". Esa es una forma común para definir, pero no es la única. ¿Y si se pudiera definir como "una oportunidad para leer algunas novelas que nunca tuve tiempo para hacer", o para "invitar a mis hijos o nietos a conversar de temas para los que estuvimos siempre demasiado ocupados"? Lo que había sido una razón para preocuparse, ahora se convierte en una invitante oportunidad. A nuestro juicio, la capacidad de redefinir nuestra condición es uno de los principales recursos de la vida.

Esta conclusión ha sido vívidamente ilustrada por dos experiencias de las recientes semanas. Por el lado más agradable, tuvimos la suerte de visitar el Museo de Arte Moderno de Nueva York y ver una importante exposición de las famosas figuras recortadas de Matisse. Muchos lectores podrán reconocer el gráfico que incluimos aquí (N.del T.: se refiere a la versión inglesa). Pero una de las cosas más interesantes sobre este brillante conjunto de obras era su origen. En los primeros años de sus 70s, la visión de Matisse se volvió defectuosa y, después de una cirugía por un cáncer, fue confinado a una silla de ruedas. Sus días como experto pintor habían terminado. En lugar de retirarse, sin embargo, Matisse descubrió que podía cortar pedazos de papel de color dándoles formas, y con la ayuda de un asistente organizar las formas en *collages*. En los siguientes 14 años, produjeron cientos de obras, las que se convirtieron en algunas de las obras más admiradas y significantes de toda su carrera. Efectivamente, Matisse había alcanzado una reconstrucción radical y, como resultado, el mundo se enriqueció.

Ya cerca de casa, nos entristeció enterarnos de la muerte de uno de los compañeros de universidad de Ken, Carter Volz. La historia que dejó, sin embargo, se erige como un faro para todos nosotros. Carter fue a la Universidad de Yale para recibir un MBA (N.del T.: Master of Business Administration o Maestría en administración de empresas), y para avanzar rápidamente en el ranking del mundo corporativo. Dentro de los siguientes 20 años se convirtió en el vicepresidente de una de las principales empresas de los Estados Unidos. Luego sobrevino la tragedia. Carter fue asaltado en una calle de Nueva York y dado por muerto. Sobrevivió, pero con un daño cerebral tan grave que ya no era capaz de mantener su posición ejecutiva. Dedicó su tiempo a la recuperación. Fue durante la rehabilitación que descubrió el Reiki, una forma de inspiración budista de la práctica en la curación. Encontró tan eficaz esta forma de terapia, que comenzó a aprender su habilidad. Con el tiempo se convirtió en un maestro y les brindó aprendizaje a muchos

estudiantes. Además, en los últimos 20 años de su vida, se dedicó a escribir libros sobre Reiki, el análisis junguiano, el dolor, y la autosanación. Reconstruyó su vida, con consecuencias positivas tanto para sí mismo como para el mundo.

Las vidas de estos dos hombres ponen de relieve el enorme potencial que reside en nuestras capacidades para la reconstrucción del significado. Al explorar "nuevas formas de ver las cosas", nos abrimos a nuevas formas de ser. A medida que envejecemos, esto puede ser un recurso clave para el bienestar.

Ken y Mary Gergen

=====

INVESTIGACIÓN

*** El ejercicio y la edad**

Las personas mayores activas parecen ser fisiológicamente mucho más jóvenes, de acuerdo a un reciente estudio de los efectos del ejercicio sobre el envejecimiento. La visión común que equipara la edad avanzada con la disminución física puede estar fuera de lugar.

En un nuevo estudio, publicado recientemente en *The Journal of Physiology*, en Inglaterra, unos científicos decidieron estudiar con más aproximación la relación entre la actividad física y el bienestar. "Queríamos entender lo que le pasa al funcionamiento de nuestros cuerpos a medida que envejecemos, considerando el mejor escenario", dijo Stephen Harridge, el autor principal del estudio. Para ello, los científicos reclutaron 85 hombres y 41 mujeres, de entre 55 y 79 años de edad, quienes montaban en bicicleta con regularidad. Todos los voluntarios eran intensos corredores recreativos, pero no atletas competitivos. Los hombres tenían que ser capaces de montar en bicicleta por lo menos 90 kilómetros en seis horas y media y las mujeres 55 kilómetros en cinco horas y media, considerados puntos de referencia típicos de un alto grado de forma física en las personas mayores.

A continuación, los científicos sometieron a cada voluntario a una gran variedad de exámenes físicos y pruebas cognitivas. Determinaron la capacidad de resistencia de cada ciclista, su masa muscular y su fuerza, la potencia de su pedaleo, la salud metabólica, el equilibrio, el funcionamiento de su memoria, la densidad ósea y sus reflejos. Los investigadores compararon los resultados de los ciclistas en un estudio de unos contra otros, y contra los puntos de referencia supuestamente normales del envejecimiento. Al final, resultó que los ciclistas no demostraban tener su edad. En casi todas las mediciones, su funcionamiento físico se mantuvo bastante estable a lo largo de décadas y estuvo mucho más cercano al de los adultos jóvenes que a las personas de su edad. Incluso como grupo, los ciclistas más veteranos tenían niveles

de equilibrio, reflejos, salud metabólica y habilidades de memoria superiores a las de personas más jóvenes.

Sin embargo, permanecen algunos aspectos de la declinación. Los ciclistas de más edad tenían menos fuerza y masa muscular que los de 50 y 60 años, y capacidades aeróbicas considerablemente más bajas. La edad parece reducir, hasta cierto punto, nuestra resistencia y fuerza, incluso si hacemos ejercicio. Pero aún así, ambas mediciones fueron mayores entre los ciclistas de más edad que en el promedio de las personas de 70 o más años.

El Dr. Harridge, casi en sus 50 años de edad y él mismo un ciclista muy dedicado, dijo que este estudio demuestra que "la actividad física hace que tu cuerpo funcione interiormente como el de una persona joven".

De: *How Exercise Keeps us Young* (Cómo el ejercicio nos mantiene jóvenes), por Gretchen Reynolds, *New York Times*, 7 de enero de 2015, *Phys Ed*, pg. 1.

<http://nyti.ms/1yz5SUu>

* Los beneficios de las tareas más exigentes

Un estudio reciente investigó la agudeza mental de un gran grupo de escoceses de 70 años de edad, dentro de diversas ocupaciones. En general, se encontró que las personas con empleos intelectualmente exigentes, que requieren flexibilidad, enfoque, solución de problemas, y mucha interacción con los demás, eran más inteligentes y memoriosas que aquellas cuyos trabajos eran, cognitivamente, menos exigentes. Este hallazgo se sostuvo incluso teniendo en cuenta circunstancias de diferencias primitivas en inteligencia, educación y niñez.

Entre los hombres y mujeres que trabajaban con datos complejos, no sólo hizo que mantuvieran un alto nivel de inteligencia, sino que permaneciera elevada su velocidad de procesamiento de la estimulación entrante. Su inteligencia general, memoria y coeficiente intelectual fueron superiores a los 70 años que en aquellos que tenían trabajos menos complejos.

Esta investigación sugiere que si nos involucramos en un trabajo más complejo a medida que envejecemos, podemos compensar las limitaciones de la primera infancia. Por el contrario, los niños brillantes que se dedican al trabajo simple y repetitivo perderán parte de sus capacidades a medida que envejecen.

De: *Study: A complex occupation protests brainpower in old age* (Un estudio: una ocupación compleja se manifiesta en una mayor capacidad intelectual en la vejez). *Philadelphia Inquirer*, 30 de noviembre de 2014, G2

=====

EN LAS NOTICIAS

* **Buceando por una causa**

The Garden City Underwater Recovery Unit (La unidad de recuperación subacuática de Garden City), de Milford, Nueva Jersey es un grupo de voluntarios (en su totalidad), muchos de los cuales son buceadores experimentados, que se especializan en el manejo de cualquier tipo de rescate acuático de emergencia, en los alrededores de Nueva Jersey y en el área triestatal (N.del T.: se refiere al área comprendida por los estados de Connecticut, Nueva Jersey y Nueva York). Desde su creación en 1957, los miembros han respondido a miles de incidentes que involucran a recuperaciones de víctimas de ahogamientos, investigaciones policiales, inspecciones de estructuras sumergidas y rescates de inundados. A menudo son llamados para ayudar a encontrar los cuerpos de los muertos en accidentes acuáticos.

Los buzos son hombres y mujeres que han participado en este trabajo voluntario durante muchos años. Curiosamente, la edad promedio es superior a los 50 años. A pesar de sus actividades laborales y familiares regulares, dedican este servicio a la comunidad. A diferencia de la mayoría de las unidades de rescate, la suya es totalmente autosuficiente, ya que no reciben ayuda financiera de ninguna agencia gubernamental. Para sustentar su trabajo, llevan a cabo diversas formas de recaudación de fondos. Se reúnen todos los jueves por la noche, y pasan la mayor parte de su tiempo entrenando juntos para diversas emergencias y tareas bajo el agua. Su sitio web es: www.GSURU.ORG

* **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.: las nacidas 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.

*** El empleo después de los 55 años**

En términos generales, cuanto más envejecemos, más difícil es encontrar un trabajo. Para los que tienen más de 55 años, la duración del desempleo es de alrededor de un año, mientras que para una edad inferior, ese término es de siete meses. Los prejuicios contra las personas mayores son parte del problema, y los buscadores de empleos de ese grupo etario tienen que encontrar la manera de combatirlos. Entre esos prejuicios se encuentran la falsa idea de que las personas mayores no se quedarán mucho en el trabajo, que son menos productivos que los trabajadores más jóvenes, que quieren salarios más altos, y que son tecnoanalfabetos.

De acuerdo con varios investigadores en el campo, los consejos para conseguir un empleo incluyen estas recomendaciones:

1. Trate de lucir en forma y lleno de energía. Preste atención a los estilos de vestimenta en uso en los lugares que le gustaría trabajar. Siéntase a gusto con su apariencia;
2. Incluya en su currículum algo que indique su comodidad con la tecnología;
3. Obtenga orientación profesional o asista a talleres que fomenten y ayuden a la gente a encontrar trabajo;
4. Utilice sus redes, mantenga sus contactos, conozca gente nueva. Al menos la mitad de los puestos de trabajo se cubre a través de contactos personales;
5. Averigüe por consultorías y contratos de trabajo, que pueden ser de corto plazo, por la duración de los proyectos o por la estación del año.

De: *Older Job Seekers Find Ways to Avoid Bias* (Las personas mayores en busca de empleo encuentran las maneras de evitar los prejuicios por la edad), por Kerry Hannon, *New York Times*, enero 17, 2015, B5

CRÍTICA LITERARIA

* **The Upside: How Long Life is Changing the World of Health, Work, Innovation, Policy, and Purpose** (El lado positivo: de qué manera la prolongación de la vida está cambiando los mundos de la salud, del trabajo, de la innovación, de la política y del propósito), por Paul H. Irving (2014). *New York: Wiley*.

En esta revisión optimista del envejecimiento en el mundo occidental, Paul Irving, Presidente del Instituto Milken (N.del T.: se define como un *think tank* sin ánimo de lucro, no partidario, decidido a aumentar la prosperidad mundial, adelantando soluciones colaborativas que amplían el acceso al capital, crear empleos y mejorar la salud), reunió un grupo de académicos destacados para encontrar un resquicio de esperanza en diversos aspectos del envejecimiento, desde lo personal a lo político. En 16 capítulos, estos expertos comparten sus puntos de vista sobre el envejecimiento y los cambios que se pueden esperar en el futuro en sus diversas facetas. Las áreas de la vida que van a cambiar son muy variadas, incluyendo la medicina, el *marketing*, la economía global, las opciones de estilo de vida, las actividades políticas, la planificación urbana, la seguridad financiera, y el significado de esta tercera etapa de la vida.

Aunque los capítulos son diversos, el tema general es que van a tener lugar algunas cosas interesantes, desafiantes y positivas en términos de vivir bien en la vejez, especialmente en el mundo occidental. Por ejemplo, en el capítulo de Laura L. Carstensen se resumen las ventajas de envejecer. Como lo hemos descrito en boletines anteriores, las personas mayores son más sabias que los jóvenes; a medida que envejecen, continúan almacenando conocimientos; son más equilibradas emocionalmente, y pueden ver los eventos desde múltiples perspectivas; y están más cómodas en su realidad, con menos probabilidades de estar ansiosas o deprimidas que los jóvenes.

En el capítulo de Pinchas Cohen, el énfasis está en la diversidad del envejecimiento de las personas. El retrato del "envejecimiento saludable" será diferente para cada persona, pero este enfoque proporciona muchas oportunidades para capacitarlas para tomar las decisiones más convenientes para ellas, social y científicamente"(pág.31).

Los avances médicos de diversos tipos son revisados en el capítulo de Freda Lewis-Hall, "*The Bold New World of Healthy Aging* (El audaz Nuevo Mundo del envejecimiento saludable)", en el que destaca las técnicas "hechiceras" que estarán mejorando nuestro bienestar en los próximos años, a partir de un retrete inteligente que analizará nuestra orina, la presión arterial y el peso, a impresoras 3-D que podrían "fabricarnos" un nuevo hígado.

"*Disruptive Demography: The New Business of Old Age* (La demografía disruptiva: el nuevo negocio de la ancianidad)", un capítulo de Joseph Coughlin; del MIT AgeLab (N.del T.: se refiere al Laboratorio del envejecimiento del Massachusetts Institute of Technology), junto con Ken Dychtwald en su capítulo, "*A Longevity Market Emerges* (Emerge un mercado de la longevidad)" analiza cuestiones de cómo las empresas pueden diseñar y ofrecer productos y servicios para satisfacer las necesidades de las poblaciones mayores, y cómo las organizaciones gubernamentales y sin fines de lucro pueden llegar a involucrarse en esta empresa. Coughlin describe los adultos mayores como los interruptores de la aceptación de las tendencias comerciales a ignorar a la población de más edad. Las empresas lo hacen a su propio riesgo.

Otros capítulos están dedicados a las cuestiones del empleo, la filantropía, la educación, la condición de la minoridad, y una breve exploración del envejecimiento saludable en Gran Bretaña y otras partes del mundo.

En contraste con las predicciones de que el aumento de la magnitud del envejecimiento de la población es un peligro para el bienestar de los jóvenes, estos autores delinean muchas maneras en que la población de edad avanzada beneficia a la sociedad. En un estilo elevado de fácil lectura, con muchas historias personales, el libro ofrece una imagen suscita y optimista de lo que se habrá convertido nuestro mundo, con muchas más personas mayores en él. Estos pueden ser los años dorados, que han sido a menudo imaginados como una legítima herencia de aquellos bendecidos con una larga vida. Y, felizmente, también se ven en términos muy positivos las perspectivas para las generaciones más jóvenes. MMG

=====

RESPONDEN LOS LECTORES

*** Philip F. Crouch escribe desde Tasmania, Australia:**

Querida Mary,

Mi nombre es Philip F. Crouch, de 67 apasionados años, con residencia en Tasmania, Australia. En primer lugar, me gustaría darle las gracias por el BRILLANTE boletín del envejecimiento positivo del que me convertí en un suscriptor reciente. Dentro del contexto, hasta donde soy consciente, no tenemos publicaciones similares en Australia que comuniquen con este formato y amenidad informativa, promoviendo el Envejecimiento Positivo para la comunidad en general.

A nivel local, parte del proyecto comunitario *Soul Work Ensemble* (La unión del trabajo y el alma), www.soulworkensemble.org, consiste en temas centrales, que incluyen: sueños, espiritualidad, envejecimiento consciente y creativo, ancianidad, meditación,

lo paranormal, y similares. Además, contamos con un boletín trimestral, *SoulWork-eNEWS*, un grupo basado en el hogar, "*Circle of Wisdom* (El círculo de la sabiduría)" para las personas de 50 años de edad y más, y, actualmente, estoy desarrollando un manual de introducción al "*Soul Table Talk*" *Conscious Ageing – A Journey in the Second Half of Life* (“Charlas de sobremesa sobre el alma”: El envejecimiento consciente - Un viaje en la segunda mitad de la vida), una actividad de servicio comunitario. También, en mayo de 2015 realizaremos un taller de *Conscious Ageing* (El envejecimiento consciente) en una conferencia sobre la tercera edad, en Tasmania (N.del T.: Philip nos aclara que en el inglés de Australia y Tasmania, el envejecimiento es “ageing” y no “aging”; es importante su aclaración porque en Norteamérica “ageing” se usa para nombrar al prejuicio contra los mayores).

Si me lo solicitan, estaré feliz de brindar una información más detallada acerca de lo expuesto. Por inspiración, el proyecto se inició a raíz de una manera intuitiva a través de un anhelo interno de trascender de un grupo de actores de teatro veteranos que he dirigido/fui intérprete/escribí en 2006-2012. Como se suele decir en un clásico boomer...el ritmo continúa. Gracias por leer este correo electrónico, y por su brillante y suscito boletín informativo. Todo lo mejor para esta Navidad, y que usted y su equipo de Taos, junto con sus lectores, tengan un sano, positivo, creativo, y plenamente espiritual 2015.

Un cordial saludo, Philip F Crouch

*** Jakob Nørlem, desde Copenhague, Dinamarca, nos envió lo siguiente:**

Cycling Without Age (La práctica del ciclismo a cualquier edad) es un movimiento iniciado en 2012 por Ole Kassow. Ole quería ayudar a los ancianos a volver a montar sus bicicletas, pero tenía que encontrar una solución a su movilidad limitada. La respuesta fue un *rickshaw* (N.del.T.: se refiere a un vehículo ligero de dos ruedas que se desplaza por tracción humana, bien a pie o a pedales; su nombre proviene del japonés "jinrikisha", que quiere decir “carruaje cuya fuerza la constituye un hombre”; es muy popular en países como China, Japón e India) y él comenzó a ofrecer paseos en bicicleta gratis a los residentes de hogares de ancianos locales. A continuación, se puso en contacto con un consultor social, Dorthe Pedersen, en el municipio de Copenhague, quien estaba interesado en la idea, y juntos compraron los primeros cinco *rickshaws* y lanzaron *Cycling Without Age*, que ya se ha extendido a todos los rincones de Dinamarca y Noruega.

Para pasear en bicicleta con las personas mayores, los voluntarios se inscriben a través de un sistema muy sencillo, tan a menudo como ellos lo prefieran. Todo está impulsado por la propia motivación de los voluntarios. En la actualidad, más de 30 municipios de Dinamarca ofrecen *Cycling Without Age* a través de más de 140 *rickshaws* - y estas cifras siguen creciendo. Más de 500 voluntarios aseguran que los ancianos salgan de sus hogares, se suban a las bicicletas para disfrutar del aire

fresco y de la comunidad que los rodea. Les dan el derecho de sentir el viento en sus cabellos.

Estamos trabajando en la difusión del movimiento a otros países, así que si usted está interesado/a en comenzar en su ciudad, visite: <http://cyclingwithoutage.org/your-city/>. Actualmente, más de 40 países de todo el mundo están listos para comenzar.

Ole Kassow también dio una charla de TEDxCopenhagen sobre *Cycling Without Age* (N.del T.: TED es una organización sin fines de lucro dedicada a la difusión de los valores de la humanidad). Para obtener la historia completa de cómo empezó todo y cómo usan las bicicletas, sus conferencias y las experiencias que dan vida a ambos, jóvenes y ancianos, vea: <https://www.youtube.com/watch?v=O6Ti4qUa-OU>

=====

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>

23 al 27 de marzo, 2015. Conferencia sobre El envejecimiento en Norteamérica, la conferencia anual de la American Society on Aging (Sociedad norteamericana del envejecimiento), en el Hyatt Regency, Chicago. Ofrecerá cinco días de aprendizaje intensivo sobre la construcción de redes y comunidad, con tópicos relacionados con el envejecimiento en la comunidad, la jubilación, la salud y el bienestar, la justicia para los ancianos, el cuidado, los trabajadores mayores, los servicios y los apoyos a largo plazo, y las políticas públicas. Aging in America es un importante evento para todos aquellos que quieran entender mejor a los adultos mayores, sus desafíos y su potencial. Para ver más, visite: www.asaging.org/aia

=====

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, incluidos nuestros temas traducidos en español, alemán, francés, portugués, danés y chino están archivadas en:

www.positiveaging.net

Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden unírseos 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 desea cambiar su correo electrónico o suscripción o darse de baja, también haga clic en ese enlace para hacer cambios a la información.

Si Ud. tiene alguna pregunta, por favor envíe un correo electrónico a:

info@TaosInstitute.net

=====