



---

---

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero – febrero 2015

---

---

**El boletín del 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 77**

---

---

**• COMENTARIO:**

Una pequeña charla como alimento diario

**• INVESTIGACIÓN:**

Las fortalezas y el bienestar en los ancianos

**• EN LAS NOTICIAS:**

Incentivar lo positivo

Las sugerencias para una nueva carrera

**• CRÍTICA LITERARIA:**

La edad de la dignidad: preparándose para un auge de los ancianos en una América cambiante, por Ai-jen Poo

**• SITIOS DE INTERÉS EN LA WEB**

**• RESPONDEN LOS LECTORES**

**• ANUNCIOS**

**• Información para los lectores**

=====

## COMENTARIO:

### \* Una pequeña charla como alimento diario

Nunca me había gustado charlar; me parecía que una charla sobre nada en particular era como avanzar sin rumbo. Las invitaciones a charlar estaban en todas partes: en los vecinos, los amigos, los visitantes, mi asistente en la oficina. Sucedió en las cenas, en los viajes en tren y en los aviones - si alguna vez me abría hacia la persona que se sentaba a mi lado para hablar. Mis preocupaciones estaban en otra parte - en las "cosas importantes de la vida", en la resolución de problemas, en el progreso y en alcanzar objetivos. Se trataba de cuestiones verdaderamente valiosas para una conversación. En los últimos años, sin embargo, he cambiado de opinión acerca de la charla. Hay otra historia que contar acerca de su valía, y su especial importancia a medida que envejecemos.

Para mí, la historia comenzó cuando estaba dando un mes de clases en una universidad de St. Gallen, Suiza. Como no había casa de huéspedes para los profesores, fui alojada en el espacioso apartamento de una viuda de 86 años. No tenía ganas de permanecer en el hogar, ya que Frau Ferlein parecía introvertida y sólo hablaba alemán. Al mismo tiempo, estaba tratando de mejorar mi fluidez en el idioma, así que un poco de conversación con ella parecía una buena idea. Empecé a notar, sin embargo, que a medida que le hacía preguntas acerca de su vida, y buscaba intensamente comprender sus respuestas, comenzó a tener lugar una transformación. Su voz retraída adquirió volumen; su timidez dio paso a la narración de historias humorísticas. Según pasaban los días, también empecé a cambiar. Me encontré escuchando no para mejorar mis habilidades lingüísticas, sino porque simplemente era divertido estar con ella. Me animé a los intercambios, y al final de dos semanas éramos buenos y joviales amigos. Al final de mi estancia, la despedida fue realmente agrisulce. Cuando volví a visitarla el año siguiente, gran parte de su elevada energía había desaparecido tristemente.

Entonces, ¿en dónde radica el poder mágico de la charla? Considere esto: Mary y yo estamos tomando un paseo, y yo casualmente digo, "Hmm, parece que se está nublando". Ahora, compare estas dos respuestas posibles: la primera es sólo un simple "hmm", al mirar ella fijamente al frente; la segunda es una enérgica, "Oh, bueno, al menos no nos broncearemos demasiado". Con la primera respuesta, algo en mi mundo también se vuelve gris. Avanzo caminando penosamente en silencio. Con la segunda, las nubes adquieren un significado nuevo y más positivo. Incluso puedo reír. Y lo que es más, yo mismo asumo significación. Mi paso se aligera. Porque en su respuesta humorística, Mary infunde importancia a lo mundano. Mi interés se acrecienta. Al mismo tiempo, se afirma mi significado para ella. Soy llevado a ser una persona cuyas palabras - aunque triviales - mantienen su valor. En la charla que unimos nuestros mundos, les damos color y dimensión, y afirmamos la importancia de cada uno. ¡A

veces también nos enteramos de cosas que no conocíamos o que ni siquiera sabemos que queríamos conocer!

Y así es. A medida que envejecemos, como las filas de nuestros compañeros de edad comienzan a ralearse, y se reducen las exigencias de la vida laboral, es que podemos apreciar de nuevo los potenciales dadores de vida de una pequeña charla. En los saludos alegres, en una breve charla con los vecinos, en el intercambio telefónico de historias, o el envío de pequeñas notas por correo electrónico, texto o correo, animamos el mundo que nos rodea. Y en nuestra vida diaria con nuestros compañeros o colegas son significativos los pequeños actos de aprecio, la atención que le damos a su bienestar, la mirada simpática, o simplemente la forma en que nos llenamos de energía cuando entran en la habitación. Con una pequeña charla afirmamos el significado de las realidades que hemos creado y enriquecemos el mundo en el que vivimos.

Ken Gergen

=====

## **INVESTIGACIÓN:**

### **\* Las fortalezas y el bienestar en los ancianos**

Pot nuestra evaluación de la investigación sobre este tema, estamos en deuda con la Dra.Emma Kirkby-Geddes, de la *Sheffield Hallam University*, de Sheffield, en el Reino Unido. Ella nos dio un resumen detallado de su esclarecedor estudio del envejecimiento y el bienestar. A continuación, compartimos algunas de sus significativas deliberaciones y conclusiones:

"El atardecer de la vida humana también debe tener un significado propio y no puede limitarse a ser entendido como un apéndice lamentable de la mañana de la vida"  
- Carl Jung, 1930.

La psicología y el debate sobre el envejecimiento

La investigación psicológica en su mayor parte se concentra en lo que se pierde en la vejez; los psicólogos saben mucho sobre el deterioro cognitivo y las enfermedades de la vejez, pero poco sobre las ganancias y la potencialidad en los adultos mayores. Este estudio es un intento de contrarrestar este sesgo negativo. Su objetivo es comprender e informar sobre la psicología de los ancianos mediante un enfoque positivo al explorar las fortalezas psicológicas y el bienestar.

El bienestar - ¿cómo lo definen los psicólogos?

Lo hacen de varias maneras. A grandes rasgos, éstas son: hedónicas y eudaimónicas. El bienestar hedónico mide lo feliz que se siente un individuo en base a la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas, junto con el grado de

satisfacción que tiene con la vida. El bienestar eudaimónico se preocupa más por la medición de la felicidad que deviene de vivir una vida que expresa valores internos y un sentido de propósito.

¿Cómo fue el estudio?

Este estudio tiene como objetivo comprender la relación entre las fortalezas psicológicas - como la esperanza, la gratitud, el perdón, el optimismo y la curiosidad - y su relación con el bienestar.

El estudio:

Parte 1 – Un estudio basado en un cuestionario/encuesta: En total, 396 personas – de 65 a 85 años de edad - participaron en la encuesta. No presentaban enfermedades y tenían algo más de educación que la población general de la misma edad.

- Reportaron una buena salud mental, con una baja incidencia de psicopatologías.
- Su bienestar era comparable al de los adultos más jóvenes, medido por otros estudios de investigación.

Resultados adicionales relacionados con el bienestar:

- Los más activos también fueron los más curiosos y más esperanzados. Estos rasgos se asocian a menudo con el logro de objetivos y son importantes para lidiar con el estrés y la enfermedad.
- El optimismo y la gratitud fueron consistentemente buenos para predecir el bienestar, tanto hedonista como eudaimónico.
- Las personas religioso-espirituales eran más agradecidas y disfrutaban de un mayor bienestar que las demás.

Comentarios finales de la Dra. Kirkby-Geddes

El estudio también es interesante por estas causas:

- Me mostró que la psicología como disciplina es en realidad bastante prejuiciosa con los ancianos, lo que se evidencia en la escasez de datos acerca de sus fortalezas. La mayor parte de lo que el psicólogo reivindica saber acerca de las fortalezas psicológicas se basa en las personas más jóvenes.
- Es importante cuando se trata de entender el bienestar incluir una medida que capte no sólo nuestros sentimientos de felicidad en el momento, sino nuestros sentimientos de vivir una vida con propósito.
- Culturalmente parece que faltan las palabras o el vocabulario para describir adecuadamente esta última etapa de la vida como una experiencia positiva. Esto puede tener implicaciones para nuestra capacidad de experimentar la vejez como algo positivo.

=====

## EN LAS NOTICIAS:

### \* **Incentivar lo positivo**

Todos llevamos visiones o estereotipos del envejecimiento, negativas y positivas. De acuerdo a cuál estereotipo predomine, puede depender cómo nos sentimos y actuamos en un momento dado. Por ejemplo, si alguien le ofrece un asiento en el autobús, de repente puede ser definido como "viejo", pero si los nietos le buscan para salir a jugar a las escondidas, se siente como si nunca hubiera crecido. La investigación sugiere que estos estereotipos pueden ser estimulados o "preparados" por señales muy sutiles. En un estudio publicado el año pasado en la revista *Psychological Science*, un grupo de 100 personas del área de New Haven, de edades entre 61 y 99 años, fueron examinadas con mensajes subliminales. Unos investigadores de la Universidad de Yale les mostraron mensajes positivos en una pantalla de computadora a un ritmo rápido, por debajo de la consciencia. Se hicieron aparecer algunas palabras que contradecían los estereotipos negativos del envejecimiento, tales como "creativo" y "ágil". Luego, las personas que estuvieron expuestas a los mensajes mostraron un mejor equilibrio y otras mejoras psicológicas y físicas. Además, habían desarrollado fuertes estereotipos positivos del envejecimiento y más débiles los negativos. La investigadora principal, Becca R. Levy, describió los cambios como un "efecto cascada" en la que los participantes que habían tenido los mensajes subliminales primero ganaron un estereotipo positivo de la edad, después una autopercepción más fuerte del envejecimiento y, por último, un mejor funcionamiento físico. Tal vez la moraleja aquí sea mantenerse a uno mismo rodeado de incentivos positivos - posiblemente algunos libros recientes, un equipo deportivo, herramientas o un abrigo elegante. Hay que preparar el entorno para incentivarse a sí mismo.

De: *Older Adults Prove the Power of the Subliminal* (Los adultos mayores prueban el poder de lo subliminal, *Aging Today* (El envejecimiento hoy en día), enero-febrero de 2015, pág.4.

### \* **Las sugerencias para una nueva carrera**

La mayoría de las personas que están planeando retirarse de su puesto de trabajo habitual también están empezando a pensar en el siguiente. La idea de un nuevo trabajo, incluso una nueva carrera, es algo que está lleno de intriga, y es una invitación a un nuevo tipo de vida laboral. La mayoría de las personas que se jubilan terminan haciendo alguna nueva actividad laboral. La transición a un nuevo campo puede ser intimidante, pero también puede ser una revitalización de los sueños. *The Philadelphia Inquirer* ofrece algunos consejos para una opción de cambio de carrera:

1. Investigue nuevos campos y profesiones. Busque en los anuncios clasificados, hable con sus amigos, vea en Internet nuevas posiciones y sus requisitos.
2. Hable con un consejero de la carrera. Uno bueno conocerá el mundo del trabajo mejor que usted y debe tener algunas sugerencias para seguir que podría no haber pensado.

3. Establezca una entrevista informativa o siga a un profesional o voluntario. Obtenga una idea de primera mano de lo que podría ser trabajar en esta nueva área.
4. Hable con profesionales en el nuevo campo. ¿Cómo es su vida? ¿Cuáles son los pros y los contras? Y, sobre todo, sepa si están satisfechos con su trabajo
5. Actualícese en sus habilidades. Tal vez pueda reorganizarse a través de algún paquete de software informático específico, o volver a refrescar un poco alguna capacidad que haya tenido antes.
6. Renueve su currículum. Es posible que deba hacer hincapié en las habilidades y experiencias que eran irrelevantes para su trabajo anterior.
7. ¡A la red! Únase a organizaciones relacionadas con su interés. Asista a eventos y convenciones de la materia. Empiece a llamar y hacer conexiones. Recuerde sus conexiones, pero no a las relacionadas con su trabajo anterior.
8. Empiece a aplicar para los nuevos puestos. No permita que el miedo al rechazo le refrene antes de comenzar.
9. Baje un cambio en su velocidad. Considere la posibilidad de trabajar a tiempo parcial. Esté dispuesto a conformarse con menos. Deje que se sepa que usted sería un consultor que trabaja con su propio horario para su antigua organización o una nueva. Esté dispuesto a negociar dinero y prestigio en pos del amor de alguna actividad nueva.

Estos pueden ser consejos útiles, pero según lo vemos nosotros, dejan de lado una de las posibilidades más importantes: ¡el desarrollo de su propia carrera! Las posibilidades de innovación son infinitas.

De: *Shifting gears and changing careers later in life* (Los cambios de marchas y las últimas carreras profesionales en el futuro). *Philadelphia Inquirer*, 19 de febrero 2015, R5

=====

## **CRÍTICA LITERARIA:**

### **\* La edad de la dignidad: preparándose para un auge de los ancianos en una América cambiante, por Ai-jen Poo**

Le agradecemos a Anna Galland por el envío de su crítica de este libro:

¿Cómo podemos asegurar que nuestros seres queridos vivan su envejecimiento con dignidad e independencia, y que las personas que les cuidan trabajen también con dignidad? Un nuevo e importante libro de Ai-jen Poo, una "genio", ganadora reciente del premio MacArthur, inquiriere lo mismo en *The Age of Dignity: Preparing for the Elder Boom in a Changing America* (La edad de la dignidad: preparándose para un auge de los ancianos en una América cambiante). Este auge anciano significa que más y más de nosotros estamos confiando en nuestras familias y en los cuidadores hogareños para ayudarnos a vivir y permanecer en nuestra casa a medida que envejecemos. Pero a pesar de lo que dicen nuestros funcionarios electos, este auge anciano no es una crisis, sino

una bendición. Es por eso que Ai-jen escribió *The Age of Dignity*.... Ella lo llama “una herramienta de organización para construir un movimiento para el cuidado de ancianos y una mayor justicia laboral para los cuidadores domiciliarios”. A medida que aumente el número de ancianos en nuestra nación, tendremos que contar con más profesionales de atención domiciliaria. Y esta fuerza de trabajo, cuya mayoría son mujeres, y muchas de las cuales son inmigrantes, es una de las de más rápido crecimiento y la mano de obra con salarios más bajos. Esto no sólo es injusto, es insostenible para todos nosotros. En el libro de Ai-jen, se expone una visión y soluciones para que todos puedan vivir y envejecer en casa si lo desean, con dignidad y cuidado, al tiempo que garantiza la dignidad de la fuerza laboral de cuidado. Se basa en la creencia de que todos tenemos interés en la creación de más opciones de cuidado para las familias. Y que las políticas de nuestro país y las prioridades presupuestarias deben reorientarse hacia esta visión, en nombre de un futuro más justo y sostenible. En *The Age of Dignity*..., Ai-jen comparte historias de su propia vida, junto con las historias de las familias y los trabajadores ubicados al frente del movimiento para transformar el cuidado en los Estados Unidos. Estas historias crean una hoja de ruta de cómo podemos construir la economía del cuidado del siglo 21, que todos necesitamos para vivir y envejecer con dignidad.

=====

### **SITIOS DE INTERÉS EN LA WEB:**

Desde la Universidad Fielding: escuche una sesión de la conferencia centrada en el envejecimiento positivo en los años más avanzados, en:

<http://www.youtube.com/watch?V=jMuyBCWSEyc>

[Newsletter@actsofkindness.org](mailto:Newsletter@actsofkindness.org)

Pequeñas noticias inspiradoras que revelan actos de bondad de la gente hacia los demás.

De Norman Molesko: comparto con ustedes el siguiente sitio web,

<http://www.losangelespoetsociety.org/#!/norman-molesko/c14lx>

=====

### **RESPONDEN LOS LECTORES:**

**\* Krishna Gautam nos escribe desde Nepal:**

Queridos amigos de la tercera edad:

Es satisfactorio observar que *Ageing\* Nepal* (El envejecimiento en Nepal) entró en su quinto año de servicio a los intereses de las personas mayores. También estamos encantados de ser parte del lanzamiento exitoso del día 15 de enero de 2015 de la campaña acción/2015 en todo el mundo.

\* (N.del T.: recordemos que un lector nos ha aclarado que Ageing, o sea “prejuicio hacia los ancianos en Occidente”, equivale a Aging, “envejecimiento”, en Oriente).

El número de enero de 2015 de "*Voice of Senior Citizens* (La Voz de la Tercera Edad)" y la novena edición de la única revista vernácula de Nepal sobre el tema "la tercera edad" están disponibles para su información y uso. Ambos fueron llevados a cabo para celebrar ese lanzamiento mundial: <http://www.ageingnepal.org/?cat=43> y <http://www.ageingnepal.org/?cat=51>

**\* Geert Mork nos escribe desde Dinamarca:**

Estimados Ken y Mary,

Me gustaría compartir este enlace fenomenal con muy buenas fotos e historias maravillosas:

[http://www.today.com/id/49080145/ns/today-today\\_news/t/she-changes-oil-spark-plugs-her--year-old-car/#.VLV5RGSG9FA](http://www.today.com/id/49080145/ns/today-today_news/t/she-changes-oil-spark-plugs-her--year-old-car/#.VLV5RGSG9FA)

Son fotos tomadas por el Dr. Jeffrey Levine, un especialista en geriatría y fotógrafo profesional, que vive en Nueva York.

**\* Del Rabino Dayle A. Friedman, a su regreso de Jerusalén:**

Querida Mary:

Escribo esto en la víspera de Tu Rishvat, la festividad del Año Nuevo para el árbol ... .Esta es la temporada en que la savia comienza a subir dentro de los árboles de la tierra de Israel, la señal del nuevo comienzo de la primavera.

Al pasar de la mediana edad, nosotros también podemos experimentar una renovación y fecundidad, como escribe el salmista y yo traduzco: podemos crecer en forma fructífera a medida que envejecemos, maduros, plenos y sabios. Mantengamos nuestro corazón abierto a todos los que nos encontramos, con bondad, sin sombras. Renovémonos, que nuestros espíritus se eleven, que nos sustenten para ir por más.

Puede paladear aquí una muestra de la Sabiduría Judía para los ancianos: mayores de edad: *Finding your Grit and Grace beyond Midlife* (El encuentro de su gracia y coraje más allá de la mediana edad), mi más reciente libro, en mi flamante blog, "*What Calls You Beyond Midlife? (¿Qué nos convoca después de la mediana edad?)*".

Bendiciones,

Dayle

=====



## ANUNCIOS:

• **06 de mayo de 2015:** Simposio sobre el envejecimiento creativo; 6° Simposio Anual del envejecimiento creativo: construyendo las artes y las asociaciones de envejecimiento a través de Carolina del Norte

Tema: El envejecimiento en un mundo diverso

Lugar: en el *Lusk Center, 2501 Summit Avenue*, Greensboro, Carolina del Norte

Horario: de 8:30 a 16:00 horas

• **Del 19 al 21 mayo de 2015:** Edad creativa en la NCCA (*National Collegiate Athletic Association* o Asociación Nacional del Atletismo Colegial): El envejecimiento creativo en América - Washington, DC. Este evento fundamental reunirá a las artes y las humanidades, profesionales de la investigación en la salud, artistas, cuidadores de la salud y a todos los que quieren envejecer de forma creativa, para el intercambio de las mejores prácticas, construir capacidades en el área y explorar las nuevas investigaciones que construirán el campo del envejecimiento creativo. Más de 100 expositores de todo el campo del envejecimiento creativo conducirán conversaciones centradas en la práctica, la investigación y la empresa del envejecimiento creativo.

En torno a la conferencia habrá eventos dinámicos adicionales, que incluyen el estreno mundial de la comedia dramática familiar *The Blood Quilt* (La colcha de la sangre), la participación del *Kairos Community Dancehall*, y una alegre cena de la red social seguida de fiesta.

=====

## 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:** Los números anteriores del boletín, incluidos nuestros temas traducidos al español, alemán, francés, danés, portugués y chino están archivadas en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

**Los nuevos suscriptores pueden unirse a la dirección:**

[www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter)

(en la columna de la derecha, verá un enlace para entrar al *Positive Aging Newsletter* o Boletín del Envejecimiento Positivo)

**Para darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:**

Ir a [www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter) y hacer clic en el enlace *Sign Up* (o Suscribirse). En el mismo, usted podrá cambiar sus preferencias.

**Para otras preguntas:**  
[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

Esperamos que usted disfrute del boletín.