



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
mayo - junio de 2015

=====

Boletín del Envejecimiento Positivo, por Kenneth y Mary Gergen. Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

"EL MEJOR EN ... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO"

- *Wall Street Journal*

Edición Nº 79

COMENTARIO: Una revisión relacional de la vida

INVESTIGACIÓN: Los conductores ancianos son más seguros
Volver a formar pareja después de enviudar

EN LAS NOTICIAS: El auto empoderamiento como una respuesta a la discriminación por la edad
A los 92 años, permanecer "salvando la distancia"
Siempre en el filo: Lily Tomlin y Jane Fonda

AVANCES DE LIBROS Y RECURSOS EN LA WEB

ANUNCIOS

Información para los lectores

COMENTARIO:

Una revisión relacional de la vida

A menudo, las personas mayores se animan a participar en una revisión de la vida, es decir, a explorar cuidadosamente los detalles de su vida como un todo, a armar la "historia de mi vida". Existen grupos para producir tales memorias, y a los miembros jóvenes de la familia se les anima a entrevistar a sus mayores "antes de que sea demasiado tarde". Al participar en este proceso con un ojo apreciativo, uno no sólo encuentra placer, sino un mayor sentido del significado y de la paz. Las revisiones se centran en sí mismas, como el centro de la actividad. Tratamos de descubrir "lo que me pasó, lo que sentía, qué decidí o pensé...". Aunque la revisión de la vida es un tema popular, el asunto es estrecho. Una y otra vez, las encuestas nacionales indican que los aspectos más importantes o valiosos de la vida de las personas son sus relaciones. Por lo tanto, nos preguntamos: ¿qué sucede si se pone a un lado la "historia de mi vida", por un tiempo, y en su lugar se revisa la historia de las relaciones de las que he sido parte? ¿Qué podríamos aprender? ¿Cómo se expandirían nuestra conciencia o apreciación?

Ambos hemos jugado con esta idea desde hace algún tiempo, en un caso entrenándonos en escribir una "interacción", o una biografía de nuestra vida de pareja. Ahora lo encontramos iluminador para repensar la historia de otras varias relaciones en las que hemos participado. Por ejemplo, ¿qué es lo que recordamos sobre nuestra vida familiar más temprana? En lugar de pensar en "lo que me pasó", se podría reflexionar sobre lo que le pasó a mi familia con el tiempo, la relación de padre, madre y hermanos, y cómo hemos funcionado juntos – en las buenas y en las malas. Aquí comenzamos, por ejemplo, a pensar en las dificultades económicas de nuestros padres y sus sacrificios por nosotros, junto con la forma en que les trajimos placer... ¡y también un poco de dolor! Comenzamos a apreciar el modo en que nuestras madres parecían mantenernos juntos, y cómo, después de su muerte, cambiaron las relaciones con nuestros hermanos y hermanas. Y también pensamos en las relaciones de amistad, algunas ahora inactivas, algunas

perdurables. No preguntamos, en este caso, "¿a dónde hemos llegado desde ahí?", sino, por ejemplo, "¿cómo hemos crecido tan bien?", y "¿qué alegría creamos juntos?" Y, por supuesto, están los equipos en los que hemos participado, los clubes y las comunidades. Todo añade estratos significativos a nuestra comprensión y apreciación.

Las relaciones tienen su vida propia; podemos participar, pero como en una conversación animada o una danza, las direcciones que toman nacen de la interacción. A medida que envejecemos, necesitamos explorar la dinámica de estas relaciones, apreciar las dimensiones que han añadido a la vida de los participantes, incluyéndonos a nosotros mismos, y saborear estas fuentes de significado y de inspiración.

Ken y Mary Gergen

=====

INVESTIGACIÓN

Los conductores ancianos son más seguros

Los estereotipos sobre "los conductores ancianos" sugieren que son los peores del camino - lentos, ineptos y peligrosos. Tal vez sea la hora de cambiar algunos de estos puntos de vista. De hecho, los conductores mayores están entre los mejores. ¿La evidencia? La Fundación AAA para la Seguridad Vial ha concluido que estos estereotipos negativos son un mito inmerecido, y que hay muchos aspectos positivos en el historial de seguridad de las personas mayores. Entre ellos:

- El 86% de los estadounidenses mayores de 85 años y aún de más edad, todavía conduce, y el 75% de ellos lo hace cinco o más días a la semana. Su conducción no es sólo para paseos ocasionales;
- Casi el 90% de los conductores de edad avanzada (65 años o más) no reportó ningún accidente en los últimos dos años;
- El 90% de los conductores mayores no informó haber cometido infracciones;

- El 65% de los conductores de 75 años o mayores declara que nunca utilizaron un teléfono celular mientras conducían;
- El 80% de los conductores mayores de 75 años está a favor de exámenes médicos para los conductores que están dentro de su grupo etario;

A pesar de este punto de vista, la prueba basada en la edad se ha evaluado muchas veces, y los resultados indican que no tiene ningún impacto en la seguridad en las carreteras. A cualquier edad, ciertas condiciones médicas deben ser motivo de preocupación, tales como las condiciones cardíacas graves, la epilepsia, las complicaciones relacionadas con la diabetes, así como la demencia. Los Estados deberían centrarse en estos temas y no en la edad.¹

De: *Older drivers Among the Safest on the Road* (Los conductores ancianos están entre los más seguros); *Erikson Tribune*, mayo, 2015, pág. 2.

*** Volver a formar pareja después de enviudar**

¿En qué tipo de relaciones de pareja se asocian aquellos que se involucran después de que su cónyuge muere? Estos investigadores canadienses creían que las personas viudas mayores de 45 años prefieren vivir juntas, en lugar de volver a casarse. La cohabitación sería una manera más fácil y más rápida de formar una pareja, con menos problemas financieros y familiares para resolver. En su mayor parte estaban profundamente equivocados.

Utilizando la Encuesta Social General 2007 de Canadá y los datos longitudinales, los investigadores encontraron en primer lugar que, en general, los hombres tienen cerca de cuatro veces más probabilidades de volver a vivir en pareja que las mujeres. Esto es, principalmente, porque hay muchas más mujeres que hombres que han enviudado. ¡Los hombres son los demandados! Al mismo tiempo, ninguno de los grupos hace muchas re

¹ La revisora de la traducción (Dra. María Cristina Ravazzola) desea añadir que le parecen importantes las evaluaciones de la conservación de las capacidades sensoriales como la vista y la audición y sus eventuales correcciones posibles para garantizar la idoneidad de los conductores de toda edad.

asociaciones. Por lo menos, en un plazo de diez años después de su pérdida, sólo el 7% de las viudas y el 29% de los viudos han formado nuevas uniones. Sin embargo, lo más interesante, tanto para la mujer como para el hombre, es probable que el doble vuelva a casarse para cohabitar. Entre las personas de esta época, el matrimonio es el estado preferido, independientemente de las obligaciones financieras y las cuestiones familiares que pueden ocurrir.

Hay una excepción a esta tendencia: las personas viudas de Quebec tienden más a convivir que a volver a casarse. Aunque las razones no están claras, los investigadores sugieren que esta tendencia puede representar una resistencia general a las restricciones del catolicismo que prevalece en la región, y al poder del feminismo. Puede ser que las mujeres no quieran llegar a atarse con las obligaciones maritales.

De: *Repartnering After Widowhood* (Volver a formar pareja después de enviudar), por Zhong Wu, Christoph M. Schimmele, y Nadia Ouellet, Revista de la Gerontología, serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 70. 496-507.

=====

EN LAS NOTICIAS:

*** El auto empoderamiento como una respuesta a la discriminación por la edad**

En América del Norte, y tal vez en otros lugares, son comunes los estereotipos negativos del envejecimiento. Por ejemplo, un estudio de Yale sobre grupos de Facebook que se enfocan en los ancianos encontró que todos menos uno de los sitios se centran en los estereotipos negativos de la edad. Además, el 74% culpaba a las personas mayores por una variedad de males sociales, el 27% les infantilizaba, y el 37% abogaba por prohibirles actividades públicas, tales ¡como ir de compras!

La discriminación por la edad no es inofensiva o frívola. Puede dificultarle a la gente las oportunidades de trabajo, aumentar las inseguridades financieras, y amenazar su moral y su energía, incluso tal vez su salud. Con el tiempo la sociedad va a cambiar y será reconocido el valor que los ancianos aportan a la sociedad, pero en el futuro inmediato las personas mayores deben actuar por su cuenta.

Paul Irving, Presidente del Centro Milken para el futuro del envejecimiento, clama por una actitud de auto empoderamiento contra este prejuicio. Él cree que es imprescindible que la gente luche contra la marea de antagonismo, en vez de comprar a la imagen de personas de edad avanzada impotentes o reflejarse en esa imagen. Sus recomendaciones para el auto empoderamiento son las siguientes:

1. Prepararse: leer, escuchar y ampliar nuestras redes relacionales para aprender la mejor manera de navegar "el sistema". Tener cuidado de nosotros mismos, tanto física como mentalmente.
2. Regresar a la escuela: el aprendizaje permanente de cualquier tipo ayuda a crear oportunidades, aumenta la confianza, y redefine quienes somos.
3. Seguir trabajando. El trabajo ayuda a las personas a permanecer cognitivamente astutas y llenas de vida. También las ayuda a mantenerse saludables.
4. Organizar un horario óptimo. Crear un estilo de vida que se adapte a sus ritmos de descanso y actividad. Cambiar la forma en que organiza su tiempo, incluyendo su horario de trabajo.
5. Empezar un negocio. Si esto le conviene. La gente que en la actualidad está más considerada como emprendedora son los *baby boomers*, ya que son los que están comenzando las empresas más nuevas.
6. Retirarse de manera diferente. Considerar la posibilidad de la eliminación gradual del trabajo y en otro estilo de vida. La simple deserción y la inacción es una receta para el desastre.
7. Ser voluntario o continuar una carrera. Involucrarse con grupos cívicos y comunitarios, y convertirse en un líder local. Mantener, a pesar de

todo, el sentido del humor, la sonrisa, y aceptar que siempre hay luchas en cada vida.

¿Entonces? En nuestra opinión, esto parece ser un buen consejo - no para la lucha contra la discriminación por edad en particular, sino para el envejecimiento positivo en general.

Referencia: Levy, B. R., y otros. (2014). Facebook como un sitio para los estereotipos negativos de la edad. *The Gerontologist*, 54, 172-176.

De: *Self-empowerment in Later Life as a Response to Ageism* (El auto empoderamiento en los años mayores, como una respuesta a la discriminación por edad), por Paul Irving. *Generations*, 39, 2015, 72-77.

=====

*** A los 92 años, permanecer “salvando la distancia”**

¿Pensando en sentarse en una mecedora, observando la próxima maratón en la televisión? Esa no es la elección (a sus 92 años de edad) de Harriette Thompson, de Charlotte, Carolina del Norte. El 31 de mayo pasado corrió el *Rock 'n' Roll Marathon* en San Diego, en un tiempo de 7 horas, 24 minutos, para convertirse en la mujer de más edad que finaliza una maratón. Una multitud de simpatizantes le rindió homenajes por su actuación, y ella estuvo encantada. Lo que es particularmente especial en su logro es que sólo empezó a correr maratones a sus 70s. Un miembro de su iglesia le pidió que la ayudara con una carrera de caridad por el cáncer. La Sra. Thompson decidió que ella no sólo la apoyaría, sino que participaría en la maratón. Su plan consistía en caminar, pero cuando vio a todos los demás corriendo, decidió correr también. Y lo ha estado haciendo desde entonces.

Siendo una pianista de formación clásica, utilizó su memoria de ejecución de viejas piezas para piano, para avanzar a través de los 42 kilómetros. La recaudación de fondos para caridad es uno de sus motivos para correr, y

como una superviviente del cáncer ella misma, duda de que hoy estuviera viva si no hubiera corrido.

De: *92 and still going the distance* (A los 92 años, permanecer "salvando la distancia"), *Associated Press, Philadelphia Inquirer*, 1 de Junio de 2015, A4.

=====

*** Siempre en el filo: Lily Tomlin y Jane Fonda**

Netflix está presentando un nuevo espectáculo llamado *Grace and Frankie*. Las estrellas del mismo son Jane Fonda (Grace) y Lily Tomlin (Frankie). La premisa del show es que sus esposos, Sam Waterston y Martin Sheen, son gays y quieren casarse entre sí. Por improbable que parezca, esto proporciona la motivación para que las dos mujeres puedan encontrar un tema de interés en común. Como uno de los creadores del programa, Howard Morris dijo: "Sentimos una urgencia acerca del tema...esta población está envejeciendo rápidamente, todos los *baby boomers*. Este es el momento para impulsar este espectáculo". Fonda quería hacer ese espectáculo representando una mujer mayor. "Cuando las mujeres pasan los 50 años, en cierto modo sus vidas mejoran. Es como: ¿A quién le importa? ¿Qué tendríamos que perder de no ser valientes?...Yo quería hacer una serie sobre eso".

Como Tomlin también explicó: "Yo tenía una fantasía acerca de que íbamos a vivir este espectáculo al mismo tiempo en nuestras vidas". Jane añadió: "Es divertido hacer un espectáculo acerca de envejecer, y al mismo tiempo vamos a ir envejeciendo". Ambas actrices son mayores de 74 años.

De: *Youthful Demographics be Damned* (Las demografías juveniles están condenadas), por John Koblin, *New York Times*, 26 de Abril de 2015, 22.

=====

AVANCES DE LIBROS Y RECURSOS EN LA WEB:

Este verano, el Instituto Taos publicará un libro titulado *70 Candles! Women Thriving in Their 8th Decade* (¡70 velas! Mujeres que prosperan en su octava década), por Jane Giddan y Ellen Cole. El libro incluye relatos directos de mujeres que han encontrado enriquecedores sus 70s. Muchas de ellas también comparten su sabiduría. Aquí compartimos un extracto de un ensayo de una mujer de 94 años de edad, quien comenzó su autopublicación después de que su carrera laboral había terminado. Empieza haciendo referencia a un libro que había escrito para los jugadores de bridge sociales: Por razones de morosidad, y teniendo la sensación de que voy a vivir para siempre, nunca apuré la publicación de ese libro sobre el bridge hasta el final de 2009, a los 89 años de edad, con el título *Bridge Table or What's Trump Anyway? An Affectionate Look Back at Sociable Bridge & Ladies Lunch* (La mesa de bridge o cómo triunfar de cualquier manera; una cariñosa mirada retrospectiva al bridge sociable y al lunch de las señoras). Por este tiempo, la autopublicación se había generalizado, y era mucho más fácil que cuando yo empecé. PERO, todavía usted misma debe hacer el trabajo más duro y menos divertido de la comercialización. Y así empecé un blog, <http://bridgetable.net>, como parte de un esfuerzo desconectado de la comercialización.

Mientras tanto me mudé al paraíso jubilatorio de Florida, cerca de una hija. Sigo siendo una adicta a la política, a jugar bridge al menos dos veces a la semana, y al blog.

Si la gente se pregunta cómo es que lo hago bien a mis 94s, enfatizo el aspecto mental. Camino un poco, pero detesto los deportes – desde siempre - y ni siquiera tomo mis vitaminas como debiera. Creo que la actividad mental es al menos tan importante como la actividad física - quizás más importante. Me vigilo para ver que coma suficientes proteínas y verduras, pero no me niego a mí misma alimentos fritos o deliciosos postres cuando como fuera de casa.

Y por lo general añadido – sólo para reírme - tomar un Martini cada noche, y caminar descalza tanto como sea posible [me gusta creer en esas cosas de Asia acerca de todas esas terminaciones nerviosas en las plantas de los pies que una necesita masajear al caminar descalza o, al menos, usando zapatos de suela fina]. Hace apenas un par de meses, en el programa *60 Minutes* hicieron una nota sobre nonagenarios y lo que tienen en común - ¡llegaban a tener un poco de sobrepeso y a tomar un par de tragos cada día! Encajo en eso.

Mi opinión no científica es que la herencia probablemente tiene más que ver con alcanzar 90 años libre de demencia que lo que parece justo. Pero estar mentalmente activo es lo siguiente - interesada en la vida y el mundo, abierta a asumir nuevos pasatiempos y actividades que le ponen en contacto con un nuevo conjunto de conocidos y amigos. Y una cosa más: aprender a jugar al bridge tan temprano en la vida como se pueda. Pero nunca es demasiado tarde - tómelo en sus 70s - ¡por cierto si ha llegado a los 70 años sin el bridge!

=====

Recursos de la Web

www.spry.org

Establecimiento de prioridades para los años de jubilación. Organización sin fines de lucro que ayuda a preparar a las personas para un envejecimiento exitoso. Cuatro áreas clave de la salud y el bienestar; salud mental; seguridad financiera, compromiso de vida.

www.seniorcorp.org

Programa de voluntariado para personas de 55 años. Los programas incluyen el de Abuelos Adoptivos y el *Senior Companion*.

www.globalaging.org/index.htm

Acción Mundial sobre el Envejecimiento (GAA) es una organización sin fines de lucro con un estatus especial con la UNESCO. Realiza investigaciones sobre diversos temas relacionados con el envejecimiento, y postea material en su sitio web.

www.seniortheatre.com

El Centro de Recursos para el Teatro para Mayores (*Senior Theatre Resource Center*) es "la meca de todo lo relacionado con el teatro para personas mayores". Fundado en 1997, el Centro *ArtAge* produce materiales y talleres para artistas y directores de Teatro para Mayores de todo el mundo en consonancia con la misión de la compañía de ayudar a "los adultos mayores a cumplir sus sueños teatrales". El Centro cuenta con la mayor colección del mundo (de más de 400 obras de teatro, libros, y materiales) para artistas mayores.

=====

ANUNCIOS

- 18 al 20 de septiembre de 2015: Segunda conferencia del Envejecimiento activo y saludable. Shanghai, China. Para obtener más información, consulte www.engii.org/conf/HAAC/2015Sep
- 18 al 22 de noviembre 2015: Reunión científica anual de la GSA, la Sociedad Gerontológica de los Estados Unidos. "El envejecimiento como un proceso de por vida", en Orlando, Florida. La inscripción y el alojamiento abren en junio de 2015. Para más información, visite: www.geron.org/2015
- La Conferencia de la Sociedad norteamericana del envejecimiento (ASA) tendrá lugar del 20 al 24 de marzo de 2016 en Washington, Distrito Federal. La ASA está siempre en la búsqueda de presentaciones en la conferencia de nuevos modelos, programas innovadores e investigaciones en la práctica. Esta es una fabulosa oportunidad de compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas en esta conferencia comunitaria de casi 3.000

profesionales multidisciplinarios que, como usted, se preocupan por mejorar la vida de los adultos mayores. www.asaging.org/aia

- 3 al 6 de marzo de 2016: 42ª Reunión anual y Conferencia de Liderazgo Educativo de la GSA, la Sociedad Gerontológica de los Estados Unidos en conjunto con la Asociación de gerontología en la educación superior (AGHE), en The Westin Long Beach en Long Beach, California. Es el principal foro internacional para la discusión de ideas y temas gerontológicos y de educación geriátrica. El tema para 2016 es "El desarrollo mundial del Liderazgo Educativo en Gerontología".

=====

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, envíe por favor un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

Números anteriores:

Los números anteriores del boletín, incluyendo aquellos traducidos al español, alemán, francés, danés, portugués y chino, están archivados en: www.positiveaging.net

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

En cada boletín que usted recibe, hay un vínculo "unsubscribe". Por favor, usarlo si es el caso.

Los nuevos suscriptores pueden unirse yendo a:

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

Cliquee en el enlace de la columna de la derecha para entrar al Boletín.

También pueden darse de baja enviando un correo a:

info@TaosInsitute.net