



=====

EL BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
julio / agosto de 2015

=====

El 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

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. M.Cristina Ravazzola de Mazières

Edición Nº 80

=====

- **COMENTARIO:** El envejecimiento y la expansión de su reconocimiento
 - **INVESTIGACIÓN:** Una dosis de ejercicio mantiene la agudeza cerebral
Creciendo en confianza
 - **EN LAS NOTICIAS:** Resistir a la desaparición
El lado positivo de "Demasiado vieja para esto"
¿Un entrenador para la vida jubilatoria?
 - **CRÍTICA LITERARIA:** *Aging Together: Dementia, Friendship and Flourishing Communities*
(Envejeciendo Juntos: la demencia, la amistad y las comunidades florecientes), por Susan y John McFadden

 - **RESPONDEN LOS LECTORES**
 - **ANUNCIOS**
 - **Información para los lectores**
- =====

***** COMENTARIO: El envejecimiento y la expansión de su reconocimiento**

Recientemente conduje por el barrio en el que había crecido hace varias décadas y me detuve frente a la casa donde había vivido mi mejor amigo, Tom. ¡Ah, el sitio de tanta travesura creativa! Pero volví a mirar, y me di cuenta de algo en la casa a lo que había estado ciego: era el estilo de la arquitectura georgiana, una rareza en ese barrio. Miré de nuevo para observar que los numerosos abetos en su patio estaban en el lado norte, obviamente para protegerla de los fieros vientos del norte. Y allí, en el patio trasero se erguía un viejo árbol de haya cobriza, distinto de casi todos los árboles de la zona. Nunca me había dado cuenta de lo hermoso que era, brillando a la luz del sol. Había un pequeño muro a lo largo de un borde de la propiedad, pero ahora podía darme cuenta de que los padres de Tom habían armonizado cuidadosamente la pared con la casa mediante la selección de los mismos ladrillos.

Poco a poco, comencé a reflexionar sobre lo que estaba ocurriendo en mi mirada apreciativa. Cuando era joven, era prácticamente insensible a todas estas múltiples dimensiones de mi mundo. Para mí, era simplemente "la casa de Tom". Ahora, con la edad, tenía múltiples lentes para ver. Existían estilos de arquitectura y paisajismo, de belleza y armonía. Denme otra década de vida (me dije a mí mismo), y apuesto a que vería aún más.

Con demasiada frecuencia nos acercamos al envejecimiento como un período de pérdida de capacidades - belleza, salud, etc. Muy rara vez tenemos en cuenta lo que ganamos. A medida que envejecemos, nuestras experiencias se profundizan, nuestra comprensión se expande, y nuestras apreciaciones crecen en todas las direcciones: los alimentos que nos gustan, los placeres de la música, las variaciones en la naturaleza, y las ofrendas de tantas culturas. También podemos comparar el presente con el pasado, la búsqueda de interés en el más pequeño de los cambios - la desaparición del repartidor de leche, las rampas para el carbón, y las cuerdas para estrechar cortinas. Y estamos preparados como nadie para registrar a la vez el impacto de las nuevas invenciones en nuestras vidas. Envejecer no es simplemente crecer en sabiduría; estamos ganando en profundidad en nuestras capacidades para entender y apreciar.

Sólo pude desear que Tom estuviera todavía aquí para compartir esa riqueza.

Ken Gergen

=====

***** INVESTIGACIÓN *****

*** Una dosis de ejercicio mantiene la agudeza cerebral**

Buena parte de la investigación sugiere que existe una estrecha relación entre el ejercicio y nuestras capacidades cognitivas. En este caso, los investigadores observaron el tema con mucho detenimiento. En efecto, ¿qué cantidad de ejercicio se necesita?

Los investigadores del Centro de la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad de Kansas comenzaron por reclutar a 101 adultos mayores sedentarios, de por lo menos 65 años de edad, que estaban en general sanos, y no tenían síntomas de demencia. Los voluntarios completaron en primer lugar una serie de pruebas cognitivas, junto con mediciones de su capacidad aeróbica. Luego fueron asignados al azar a uno de estos cuatro grupos:

- Un grupo de control que continuara su vida normal.
- Uno que se ejercitara durante 75 minutos a la semana (la mitad de la recomendación común)
- Otro que se ejercitara por los 150 minutos por semana (recomendados)
- Otro que se ejercitara por 225 minutos por semana, o sea un 50 por ciento más que el ejercicio recomendado. Consistía en caminar rápidamente en una máquina caminadora.

Después de 26 semanas, todos los participantes regresaron al laboratorio para repetir las pruebas originales. Hubo diferencias significativas. En primer lugar, a nivel físico, cuanto más se habían ejercitado, más habían aumentado su capacidad de resistencia; aquéllos que caminaron durante 225 minutos a la semana fueron los más aptos.

Sin embargo, esa relación entre el ejercicio y la capacidad cognitiva fue más sorprendente aún. De hecho, el ejercicio tuvo un efecto positivo, pero las ganancias fueron casi iguales así la gente se hubiera ejercitado durante 75 minutos a la semana ó 225 minutos. Por sobre todo, "una pequeña dosis de ejercicio" puede ser suficiente para mejorar muchos aspectos del pensamiento. Por otro lado, es probable que hacer más ejercicio le haga sentirse aeróbicamente más en forma.

La conclusión alentadora de la investigación es que caminar rápidamente durante 20 ó 25 minutos varias veces a la semana puede ayudar a mantener nuestro cerebro agudo a medida que pasan los años.

De: "*Dose-response of aerobic exercise on cognition: A community-based, pilot randomized controlled trial* (La dosis de respuesta del ejercicio aeróbico en la cognición: un ensayo piloto controlado y aleatorio, basado en la comunidad)", por Eric D. Vidoni, David K. Johnson, Jill K. Morris, Angela Van Sciver, Colby S. Greer, Sandra A. Billinger, Joseph E. Donnelly y Jeffrey Burns. Publicado: 09 de julio de 2015. DOI: [10.1371 / journal.pone.0131647](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131647)

*** Creciendo en confianza**

Los investigadores han reproducido y ampliado un trabajo previo sobre las diferencias en la confianza interpersonal relacionadas con la edad y examinaron las asociaciones entre la confianza y el bienestar a lo largo de toda la vida adulta. En Estudio 1, un estudio transversal de 197.888 personas de 83 países evaluados entre 1981 y 2007 (con edades entre 14 y 99 años), los resultados mostraron que las personas mayores tenían más confianza interpersonal, confrontadas con los más jóvenes. Los puntajes más altos de confianza predijeron mayor bienestar, en especial para los

adultos mayores. En Estudio 2, un estudio longitudinal nacional representativo (a lo largo de 4 años) de 1.230 personas en los Estados Unidos (entre 18 y 89 años de edad), se mostró que la confianza interpersonal aumentó longitudinalmente a través de los grupos etarios, y que a mayor confianza podían predecirse incrementos en el bienestar longitudinalmente, y viceversa. Es decir que las personas de edades más avanzadas crecían en mayor confianza en los demás, y al mismo tiempo, a medida que las personas mejoraban en sus logros de bienestar, también se volvían más confiados. Estos hallazgos sugieren que la confianza interpersonal puede ser un recurso importante para el éxito del desarrollo a lo largo de la vida.

Es curioso especular por qué algunas personas se vuelven más confiadas a medida que envejecen. Tal vez, las personas que se autocalifican como poseedoras de un alto nivel de bienestar son las que han tenido muchas experiencias positivas al confiar en los demás; también puede ser el caso de que tener una actitud de confianza hacia los demás tiende a sacar también lo mejor de los demás. Ser escéptico y desconfiado de los demás, por el contrario, puede alentar conductas negativas por parte de los otros. Y si uno ha vivido en un mundo donde las personas le han tratado mal, es razonable no confiar en ellas. En general, ver lo mejor de la gente puede ser la mejor manera de disfrutar de una vida satisfactoria. A medida que uno envejece, puede ser una práctica cuyo uso puede incrementarse.

De: *Growing to trust: Evidence that trust increases and sustains well-being across the life span* (Creciendo en confianza: la evidencia de que confiar aumenta y sustenta el bienestar a lo largo de la vida), por Michael J. Poulin y Claudia M. Haase, *Social Psychological and Personality Science*, 2015, 6, 614-621.

=====

***** EN LAS NOTICIAS *****

*** Resistir a la desaparición**

En las reuniones de la Asociación Norteamericana de Psicología, en Toronto, en el mes de agosto pasado, Mary Gergen dio una charla titulada *Stereotypes of Older Women: Resisting the Disappearing Act* (Los estereotipos de las mujeres mayores: resistiendo a la desaparición). Su preocupación era la opinión común de que las mujeres mayores no tienen valor. Han dejado de tener bebés, ser sexualmente atractivas, o participar en la fuerza laboral. Un estudio reciente de los grupos de Facebook que se enfocan en los adultos mayores encontró que todos menos uno de los sitios expresaron estereotipos negativos de la edad. Un 74% culpó a las personas mayores por una variedad de males sociales, y el 37% abogó por la prohibición de sus actividades públicas, ¡tales como ir de compras!

Este tipo de discriminación por la edad no es un tema inofensivo o frívolo. Puede dificultar a las personas las oportunidades para trabajar, poner en peligro la moral, reducir la participación social, y afectar su salud. Una de las consecuencias más graves de la discriminación por la edad es que las personas mayores también se convierten ellas mismas en autodiscriminadoras. Muchas personas

se resisten a ir a vivir en comunidades residenciales para personas mayores o a ir al Centro para personas mayores, ya que "no quieren estar con gente vieja".

La ironía de la situación es que a medida que uno se convierte en una víctima del estereotipo, al mismo tiempo se vuelve una persona más completa, más sabia y emocionalmente más satisfecha. Una encuesta realizada a mujeres de mediana edad indica que "a medida que envejecen, se desarrolla en las mujeres una mayor capacidad para la autotrascendencia". En sus 50s, las mujeres "abrazan un sentido más amplio de sí mismas, marcado por una energía renovada... y una conciencia más aguda de la finitud de su vida". Los desarrollos positivos que emergen normalmente cuando los adultos envejecen incluyen el aumento de la estabilidad emocional, la complejidad emocional y filosófica, y la sabiduría.

Con el número cada vez mayor de la población de edad avanzada, los estereotipos pueden marchitarse. Pero, para el futuro inmediato las personas mayores deben actuar por sí mismas. ¿Cómo podemos resistir? ¿Qué debemos hacer? Los panelistas de la conferencia tenían mucho que ofrecer. Una mujer expresó: "Las actividades políticas y personales son útiles en la resistencia contra los estereotipos. Estar involucrado en acciones de justicia social, de lo local a lo global, con el fin de debilitar las condiciones sociales que producen los estereotipos es un gran camino". Otra persona dijo: "Tengo claro que voy a seguir para guiar y ser un defensor de las personas que a menudo son relegadas a los márgenes de la sociedad. Buscaré potencial en los que pueden ser despedidos sin causa, ya que no encajan". Otra: "Tengo la energía y una voluntad de vivir la vida al máximo. El aplazamiento ya no es una parte de mi argumento de vida. Yo uso todo ahora - no sólo en ocasiones especiales sino que cada día es un día especial, un regalo". En cuanto a mí, me resulta útil para hablar y expresar mi opinión, en cualquier grupo que esté participando. Estoy a favor de mis amigos que se unen en clases de yoga, danza, entrenamiento con pesas y deportes, o toman clases que amplían sus conocimientos e intereses. Lo principal es despreocuparse de cuidar una preciosa reputación, a fin de "actuar la propia edad".

*** El lado positivo de "demasiado vieja para esto"**

En un ensayo reciente en el *New York Times*, "*I'm Too Old for This* (Soy demasiado vieja para esto)", Dominique Browning – en un tiempo editora de *House and Garden* (La casa y el jardín) - abordó las lecciones aprendidas como una mujer que envejece. Estos son algunos de sus comentarios concisos, la mayor parte dirigidos a las mujeres más jóvenes.

Hablando de los temores de toda la vida y disgustos con su propio cuerpo: "¿Por qué perder tiempo y energía en la inseguridad? No tengo ninguna duda de que cuando tenga 80 años voy a mirar fotos de mí misma cuando tenía 60 y pensaré en lo joven que era entonces, como estaba plena de alegría y belleza".

"Estoy feliz de tener un cuerpo saludable, que me lleva a donde quiero ir, que tal vez afloja y se queja, pero se mantiene ahí. "

"¿Qué gano peso? Simplemente voy al extremo más flexible del armario".

"Lo que más importa es el trabajo. ¿Le da placer, o esperanza? ¿Fortalece su alma?"

"La clave de la vida es la resiliencia... Siempre vamos a ser derribados. Lo que cuenta es el levantarse. ... La resiliencia es la clave para sentirse de nuevo de 15 años. En realidad, es lo que siento la mayor parte del tiempo".

"Soy demasiado vieja para tratar de cambiar a la gente...lo que una ve en alguien al principio, es lo que consigue para siempre... ¿La gente tóxica? Simplemente, me aparto de su camino. Todo es más fácil al aceptar que las amistades tienen flujos y reflujos, y, de hecho, hay algo muy bonito en la naturaleza orgánica del amor".

De: "*I'm Too Old for This* (Soy demasiado vieja para esto)", por Dominique Browning. *New York Times*, 09 de agosto de 2015, *Sunday Styles*, pág. 2.

* ¿Un entrenador para la jubilación?

Ya tenemos entrenadores para las profesiones y entrenadores para la vida, y ahora tenemos entrenadores especializados en ayudar a las personas a planificar su jubilación. Contratados normalmente por los *baby boomers*, algunos años antes de la fecha de jubilación prevista, estos entrenadores ayudan a las personas en muchos problemas, además de los financieros. Una de las cuestiones más importantes es la forma en que la gente encuentra un propósito y significado en su vida, una vez que se abandonó el puesto de trabajo y el nido está vacío. Mucha gente quiere una nueva carrera a tiempo parcial, que esté libre de estrés o en la que uno sea su propio jefe. También son factores muy importantes a considerar el carácter central de los viajes, de la vida familiar y de los *hobbies*. El ser entrenador jubilatorio es un campo relativamente nuevo, pero algunos de ellos tienen certificados otorgados por programas de capacitación que requieren cursos, prácticas y exámenes. La contratación de un entrenador tiene costos de u\$s 100 a 300, por sesión.

De: *Do you need a Retirement Coach?* (¿Necesita un entrenador para su jubilación?), por Meghan Streit. *Erikson Tribune*, agosto de 2015, pág. 2.

=====

*** CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB ***

* *Aging Together: Dementia, Friendship and Flourishing Communities* (Envejeciendo Juntos: la demencia, la amistad y las comunidades florecientes), por Susan y John McFadden, Baltimore, Maryland: *Johns Hopkins University*, 2011.

Un número creciente de personas son diagnosticadas con formas de pérdida de la memoria, algunas leves y otras que se convierten en graves. Cuando esto le sucede a un amigo, ¿se pierde la

amistad? Estos autores, una psicóloga y un ministro cristiano, argumentan que hay formas en las que la amistad se puede mantener en el transcurso de la demencia, incluso cuando la gente no nos recuerda de un momento a otro. Los autores subrayan que el recuerdo no es el único aspecto importante de la capacidad de una persona. Olvidar también puede ser una bendición. La idea central del libro es que se acompañe a las personas que están experimentando pérdida cognitiva, no importa cuán largo y complicado sea el proceso. En su opinión, "Es posible, necesario y gratificante tener relaciones significativas con la gente que viaja por el camino de la demencia". Sus vidas tienen valor e importancia, y tienen mucho que enseñar a sus amigos sobre el amor.

Los grupos comunitarios pueden ayudar a apoyar este tipo de amistades. Los McFaddens citan su propia comunidad religiosa como un ejemplo de este tipo de grupo. La comunidad se compromete a proporcionar hospitalidad y la aceptación de todas las personas que acuden allí, independientemente de su condición humana.

=====

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

John Copelton nos escribe:

Hola, Mary,

Edito una revista *online* dirigida al retirado activo y me preguntaba si nos podría mencionar en el boletín (www.exploringretirement.co.uk). Nuestro sitio web es un medio totalmente gratuito y no realizamos ningún tipo de publicidad. Nuestro objetivo es responder a la pregunta "¿qué hay para hacer cuando uno se jubila?", explorando y compartiendo iniciativas de todo el mundo.

Saludos, John.

De Theresa Bertram:

A principios de este año, los Hogares luteranos de Oshkosh (*Lutheran Homes of Oshkosh*) tomaron nota del programa *Cycling Without Age* (Ciclismo sin Edad), fundado por Ole Kassow en 2012. Iniciado en Copenhague, el programa se ha desplegado por todo el mundo, con ramas en Escandinavia, Alemania, Holanda, Suiza, Australia, Singapur, Italia, Japón, Reino Unido y Estados Unidos. El programa reúne voluntarios para conducir *rickshaws* con ancianos que viven en residencias para mayores, interesados en pasear y pasar tiempo al aire libre.

En febrero, *Lutheran Homes*, convertido en el primer proveedor de servicios de cuidado para los ancianos en los Estados Unidos, se transformó en licenciatario y convocó a una asociación para lanzar Ciclismo Sin Edad en Oshkosh. Los socios incluyen la Comisión para la planificación regional de Wisconsin central, la Universidad Oshkosh de Wisconsin, la ciudad de Oshkosh, el Centro de jubilados, y a los representantes de varios comercios y clubes de ciclismo. Los miembros de la Asociación incluyen a las personas mayores que reciben atención especializada y viven en forma independiente en el campus de *Lutheran Homes*.

A partir de donaciones de un dólar a cheques de u\$s 1,000 - 3,000 - 5,000, *Lutheran Homes* ha recaudado aproximadamente u\$s 22,000 de individuos, grupos de caridad, y una fundación. Un residente de enfermería especializada, en un hogar *Bethel*, que es un gran fanático del programa Ciclismo Sin Edad y miembro de la coalición ha recaudado miles de dólares en forma independiente.

Se han ordenado tres rickshaws. Ole Kassow, el fundador de Ciclismo Sin Edad, está llegando a *Lutheran Homes* en la última semana de agosto para participar en varios eventos especiales, como la bendición de nuestra flota de rickshaws. Gerard Bodalski, Vicepresidente de Servicios de Cuidados de la Salud (*Health Care Services*), está disponible para proporcionar más información a los miembros interesados en el programa. Se le puede llamar al teléfono 920.232.5225 o enviarle un correo a: gbodalski@lutheranhomes.com

Más información sobre el programa Ciclismo Sin Edad está disponible en los siguientes enlaces: <http://cyclingwithoutage.org/>, <https://www.youtube/watch?v=O6Ti4qUa-OU> y <https://www.youtube.com/watch?v=W9cWg8UApKI>

Por favor, asegúrese de compartir este mensaje con Ken. Estaríamos encantados de que usted haga la conexión entre el Boletín, Ciclismo Sin Edad, y Hogares luteranos de Oshkosh en una futura edición del boletín. Afectuosamente, Theresa.

=====

*** ANUNCIOS ***

* La vinculación entre la Gerontología y la Geriatria. Universidad del Estado de Oklahoma, Tulsa. Tema: El Bienestar: el desarrollo de la capacidad de los adultos mayores del mañana <http://osu-okgec.okstate.edu> 24 y 25 de septiembre de 2015.¹

* 18 al 22 de noviembre de 2015, GSA, 2015. Reunión científica anual de la Sociedad Gerontológica de los Estados Unidos. "El envejecimiento como un proceso de por vida", en Orlando, Florida. La inscripción y la reserva de alojamiento se abren en junio de 2015. Para más información, visite: www.geron.org/2015

* 16 al 18 de noviembre., 2015: 11ª. Conferencia internacional bienal del Instituto Internacional de Reminiscencia y Revisión de Vida, Orlando, Florida. www.ReminiscenceAndLifeReview.org

* La Conferencia de la Sociedad Norteamericana del Envejecimiento (*American Society on Aging* o ASA) se llevará a del 20 al 24 de marzo en Washington, Distrito Federal. La ASA siempre está buscando para la conferencia nuevos modelos, programas innovadores y presentaciones de investigación a la práctica. Esta es una fabulosa oportunidad de compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas con esta conferencia de la comunidad de casi 3.000 profesionales

¹ Lamentablemente, para algunos eventos llegamos tarde con la traducción. (N. de la R.)

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

* La 42ª. Reunión Anual de la Asociación de Gerontología en la Educación Superior (AGHE o *Association for Gerontology in Higher Education*), de la GSA (Sociedad Gerontológica de los Estados Unidos) y la Conferencia de Liderazgo para la Educación, tendrá lugar del 3 al 6 de marzo de 2016, en The Westin Long Beach, en Long Beach, California - es el principal foro internacional para la discusión de ideas y problemas en la educación gerontológica y geriátrica. El tema para 2016 es "El desarrollo mundial del Liderazgo Educativo en Gerontología."

=====

***** Información para los lectores *****

- Preguntas y Comentarios

Si usted tiene alguna pregunta, o material que le gustaría compartir con los demás lectores del boletín, envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- Los números anteriores:

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

- Esperamos que usted disfrute el boletín.

- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico: en cada boletín que usted recibe en su bandeja de entrada, hay un vínculo "darse de baja". Por favor, usarlo para darse de baja.

Los nuevos suscriptores pueden unirse a través de:

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

Cliquee en el enlace en la columna de la derecha para unirse al Boletín del Envejecimiento Positivo.

Para cambiar su dirección de correo electrónico, también se puede hacer clic en ese enlace, lo que le llevará a su cuenta de correo electrónico en nuestra base de datos.

Los nuevos suscriptores también pueden unirse mediante el envío de un e-mail a:

info@TaosInstitute.net

Asimismo, puede darse de baja enviando un e-mail a: info@TaosInstitute.net

=====