



=====

EL BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
noviembre / diciembre de 2015

=====

El Boletín del Envejecimiento Positivo, por Kenneth y Mary Gergen

Patrocinado por el Instituto de Taos (www.taosinstitute.net)

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

Edición 82

=====

"EL MEJOR EN ... INSIGHTS en el envejecimiento"

Wall Street Journal

=====

Anunciamos: EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO EN ACCIÓN

Está en movimiento un desarrollo nuevo y emocionante del boletín. Bajo el liderazgo de nuestro amigo, colega y mentor Samuel Mahaffy, hemos lanzado un sitio web, El Envejecimiento Positivo en Acción – al que pueden unirse en: www.positiveaginginaction.org. Además del contenido de nuestro boletín, el sitio incluirá ideas actuales, comentarios, anuncios y otros recursos sobre el envejecimiento positivo. Este sitio web está diseñado para ser interactivo. Le invitamos a unirse hoy mismo. Estamos muy entusiasmados con esta expansión, y esperamos que les sea útil e inspiradora.

=====

Edición 82

- **COMENTARIO:** Colocando el proceso por encima del logro

- **INVESTIGACIÓN:**

Tener un propósito en la vida: las ventajas para la salud

- **EN LAS NOTICIAS:**

¡Trabajando desde hace 85 años!

Vivir hasta los 100 años: buenas noticias para los hombres

Escribiendo hacia la partida de este mundo

- **RECURSOS DE LA WEB**

- **RESPONDEN LOS LECTORES**

- **ANUNCIOS**

- **Información para los lectores**

*** **COMENTARIO: Colocando el proceso por encima del logro**

A medida que avanzamos hacia un nuevo año, muchos de nosotros hacemos una pausa y reflexionamos sobre las condiciones de nuestras vidas. A menudo, estas reflexiones se vuelven a las cuestiones de alcance de metas. ¿Qué hemos logrado durante el año pasado o, de hecho, en toda la vida? Podemos preguntar lo mismo de nuestros hijos, a veces disfrutando de la luz gloriosa reflejada de sus logros. Si bien este enfoque en el logro es un lugar común, rara vez nos detenemos a preguntar: "¿por qué este enfoque?" ¿Por qué no nos interrogamos, por ejemplo, sobre la belleza de nuestras vidas, nuestras relaciones con la naturaleza, o si nuestros sentimientos u opiniones son expresados plenamente? Puede ser que algunos se hagan estas preguntas, pero el hecho es que la mayoría de nosotros hemos pasado casi toda la vida evaluados por nuestros logros.

¿Qué hemos logrado en la escuela, o en nuestras profesiones? ¿Nos propusimos casarnos y tener hijos? ¿Cuánto dinero ganamos? ¿Tenemos una gran casa? ¿Cuántos países hemos visitado? ¿Cómo estamos en medidas de nuestra salud, de nuestra condición física, del conocimiento del mundo, de cocinar...y hacia el futuro? ¿Estamos orgullosos o avergonzados de lo mucho o lo poco

que hemos hecho para alcanzar nuestras metas? Día tras día, podemos aún hacer una lista con nuestros "podemos hacer" a la vista, esperando poder borrar cada uno a medida que cumplimos con nuestra tarea. El sentido de nuestra vida parece ser omitido en nuestros logros.

Sin embargo, una vez liberados de la evaluación por parte de las instituciones educativas y laborales, consideramos que es cada vez más sustancioso para cambiar nuestra atención desde los LOGROS de nuestras actividades al PROCESO en el que nos comprometemos. Para estar seguros, nunca podemos perder interés en los resultados, a menos que la exploración del proceso sea cada vez más fascinante.

Atender al proceso mediante el cual hacemos las cosas nos permite también centrarnos en los detalles de nuestras actividades, abrimos a lo que nos da energías para vivir. Por ejemplo, si nuestro objetivo es simplemente tener una comida saludable, ¿cómo lo hacemos? ¿Estamos tomándonos el tiempo para preparar los alimentos que realmente nos gustan? ¿Y adónde los comeremos? Tal vez contribuiría a la experiencia un agradable tendido de la mesa, reforzado con flores y velas. ¿Nos estamos tomando el tiempo en conjunto para disfrutar de la comida y la compañía, en vez de correr para seguir con otros temas?

¿Cómo podemos conversar? La cena no tiene que ser una reunión de negocios, ni una excusa para ver más televisión, sino un período de relajación, de apreciación mutua. Lo mismo va para tareas habituales, tales como la limpieza de la casa, pagar las cuentas, o echar nafta al tanque del automóvil. Nos preguntamos: ¿Cómo podemos convertir estos "vamos a superar esto " a "en este momento siento que mi vida está bastante bien"? Sí, es una aventura, pero el proceso de exploración es también, en sí mismo, un buen nutriente.

Mary y Ken Gergen

=====

*** INVESTIGACIÓN ***

*** Tener un propósito en la vida: las ventajas para la salud**

Sentir que uno tiene un propósito en la vida - la sensación de que la vida tiene significado y sentido - es una clave importante para el bienestar. Sin embargo, es aún más interesante la posibilidad de que tener un sentido de propósito en la vida también puede ser ventajoso para su salud. Esta es la conclusión que está siendo elaborada por los científicos del Instituto para la Enfermedad de Alzheimer del Centro Médico de la Universidad Rush de Chicago. "La salud mental, en particular los factores psicológicos positivos tales como tener un propósito en la vida, están emergiendo como muy potentes determinantes de los resultados de salud ", dijo la Dra. Patricia Boyle, una profesora

de dicho Centro. Aconsejó que "los médicos deben ser conscientes del estado mental del paciente y fomentar comportamientos que aumenten el propósito y otros estados emocionales positivos".

Las investigaciones anteriores del equipo de Rush se habían centrado en la relación entre el propósito en la vida y el Alzheimer. Como lo señala esta investigación, la gente de edad avanzada con un fuerte sentido de propósito en la vida tiene casi 2,5 veces menos probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. La presente investigación se centró en los accidentes cerebrovasculares. Hubo 453 participantes en el proyecto, todos los cuales fueron sometidos a evaluaciones físicas y psicológicas anuales, incluyendo una valoración estándar del propósito en la vida. Se los siguió hasta su muerte, a una edad promedio de 90 años. Cuando entraron en el estudio, todos los participantes estaban libres de demencia. Durante este periodo, un total de 114 participantes (25,3%) tuvieron trazos clínicamente diagnosticados. De acuerdo con los investigadores, sin embargo, los participantes que habían informado inicialmente de un fuerte propósito en la vida estuvieron 44% menos propensos a tener accidentes cerebrovasculares macroscópicos.

Estos resultados se mantuvieron "muy fuertes" después del ajuste por factores de riesgo vascular, del índice de masa corporal, antecedentes de tabaquismo, diabetes mellitus y otros factores. Las razones de estos importantes vínculos son numerosas, incluyendo el hecho de que las personas con un fuerte propósito en la vida son más activas, tanto física como mentalmente, que los que se sienten que existen pocas cosas que vale la pena hacer.

De: *Stroke* (ACV). Publicado en Internet el 19 marzo de 2015.

=====

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

*** ¡Trabajando desde hace 85 años!**

Felimina Rotundo trabaja en una lavandería local y no muestra signos de dejar de hacerlo en algún momento cercano, incluso a la edad de 100 años. Rotundo lava la ropa y se ocupa de la limpieza en seco en el *College Laundry Shoppe* en Buffalo, Nueva York. Trabaja desde las siete de la mañana hasta las seis de la tarde, y dice que le gusta salir y trabajar, ya que "le da algo que hacer", dijo Rotundo, quien no ha considerado jubilarse. Dice que cree que "las personas ancianas" no deben estar sentadas y ociosas, ya que es una pérdida de tiempo. Entonces, ¿cuál sería una edad aceptable para retirarse? Acuerda con que los 75 años serían una buena edad, pero sólo si la salud es un problema.

Rotundo nació en 1915, y en agosto pasado alcanzó el siglo de vida. Cuenta que ha estado trabajando durante 85 años y que ha trabajado en la zona durante casi 40 años. Cuando comenzó sólo percibía 25 centavos por cada lavado.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLInyGhkc9s>

*** Vivir hasta los 100 años: buenas noticias para los hombres**

En promedio, las mujeres tienen una vida más larga que los hombres. Sin embargo, si los hombres se las componen para alcanzar un siglo de vida, tienen ventaja. Los investigadores del *King's College London* analizaron los registros electrónicos de salud al crecer, las enfermedades crónicas y los problemas relacionados con la edad durante los años 1990 a 2013, para 11.084 centenarios. El estudio indicó que la probabilidad de alcanzar los 100 años de edad era cuatro veces mayor para las mujeres que para los hombres. Con todo, curiosamente, los hombres centenarios tendían a ser más saludables que las mujeres de la misma edad. Aquellos sufrían de pocas enfermedades crónicas y tenían menos problemas relacionados con la edad. "Hemos encontrado un número sorprendente de centenarios que no han sufrido de enfermedades importantes", dijo el investigador principal, Nisha Hazra. Se necesita investigación adicional para descubrir por qué algunas personas llegan a la vejez con buena salud y otras no lo hacen. Según Hazra, en el futuro, este conocimiento podría mejorar la atención y la calidad de vida

De: Nisha C. Hazra, Alex Dregan, Stephen Jackson, Martin C. Gulliford. *Differences in Health at Age 100 According to Sex: Population-Based Cohort Study of Centenarians Using Electronic Health Records* (Las diferencias en la salud a la edad de 100 años, según el sexo: estudio de las cohortes de base poblacional de centenarios mediante el uso de registros electrónicos de la salud). Revista de la Sociedad Geriátrica Norteamericana, 2015; DOI: 10.1111 / jgs.13484

*** Escribiendo hacia la partida de este mundo**

A menudo, Clive James es considerado como uno de los más grandes escritores del mundo occidental - un crítico, poeta y explorador del universo. Durante décadas ha enviado sus misivas al mundo desde Cambridge, Inglaterra. En los últimos tiempos, ha escrito "hasta por los codos", a la vista del diagnóstico de una leucemia potencialmente letal. Su reciente libro de poemas, *Sentenced to Life* (Condenado a vivir) canta con la sensibilidad de una persona que se está muriendo. Escribe de las posibilidades positivas en el envejecimiento:

Es más: llegas a ver
arder el universo
y a sentir su grandeza, incluso
en contra de su voluntad,
Ya que te recuerda,

sólo por estar ahí.
que es aquí donde vivimos o, de lo contrario,
en ninguna parte.

Su poesía nos recuerda a todos que las maravillas de la vida están aquí, bajo nuestras narices, para que las apreciemos todos los días.

De: *Writing toward the Twilight Prolifically* (Escribiendo prolíficamente hacia el crepúsculo), por Dwight Garner. *New York Times*, 14 de enero de 2016, pág. C1, C4 (Condenado a vivir es publicado por *Liveright Pub.*)

=====

*** RECURSOS DE LA WEB***

www.aarp.org Docenas de recursos que se adaptan a sus grupos de personas mayores de 50 años, desde la salud hasta los cuidados, el voluntariado, la información financiera, los descuentos y cupones, la información sobre productos, y otros servicios para promover el envejecimiento positivo.

www.nrc Centro de Investigación Nacional de Northwestern.edu para los Institutos Osher de aprendizaje permanente de la Universidad Northwestern. Los 119 Institutos Osher existen en todos los estados y en la Capital. Cada uno de ellos es parte de un colegio o una universidad, y se especializa en la educación de adultos.

=====

*** RESPONDEN LOS LECTORES***

* La **Dra. Bella DePaulo** escribe:

Hola Mary y Ken,

Continúo leyendo sus boletines del envejecimiento positivo y estoy muy impresionada por haberlos conservado ustedes durante tanto tiempo. Cuando busqué sus direcciones de correo electrónico, me di cuenta de la gran cantidad de diferentes lenguas en las que aparecen las distintas ediciones, y también me pareció increíble.

Sólo quería hacerles saber que he escrito un libro: *How We Live Now: Redefining Home and Family in the 21st Century* (Cómo vivimos ahora: la redefinición de hogar y familia en el siglo 21); el capítulo 7 se llama: "*Lifespaces for the New Old Age – Institutions Begone!* (Espacios de vida para la nueva vejez - Instituciones ¡Begone!)"

Si les interesa, pueden leer más sobre el libro aquí: <http://belladepaulo.com/how-we-live-now/>. Una versión resumida es que he viajado por todo el país pidiendo a las personas que me muestren sus casas, me cuenten acerca de las personas importantes en sus vidas, y describan cómo habían encontrado un lugar para vivir y una forma de vivir que fuera personalmente plena. Las personas mayores que entrevisté me proporcionaron algunos buenos ejemplos de envejecimiento positivo.

Gracias por todo lo que han estado haciendo para hacer que el envejecimiento sea más positivo para todos nosotros.

Bella

BellaDePaulo.com

Twitter: @belladepaulo

BLOGS:

"Vivir solo" en *Psychology Today*

"Solo en el corazón" en *PsychCentral*

"Todas las cosas simples (y más)" en BellaDePaulo.com

=====

***** ANUNCIOS *****

*El próximo viernes 13 de mayo, a las 19 horas, en Ghandi Palermo, Malabia 1784, C.A.B.A., la psicóloga clínica y escritora Clara Coria presentará su libro "Aventuras en la edad de la madurez: un desafío femenino", junto a la editora Marita Cabarrou. Auspician Editorial Paidós y Librería Ghandi.

=====

***** 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 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 nuestros temas 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 en su bandeja de entrada, hay un vínculo "darse de baja (*unsubscribe*)". Por favor, use este vínculo si desea darse de baja.

Los nuevos suscriptores pueden unirse a través de:

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

Haga clic en el enlace en la columna de la derecha de "Registrarse para el Boletín del envejecimiento positivo (*Sign Up for the Positive Aging Newsletter*)" ..

Para cambiar su dirección de correo electrónico, también puede hacer clic en ese enlace, lo que le llevará a su cuenta de correo electrónico en nuestra base de datos. Por favor, realice los cambios allí.

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

info@TaosInstitute.net

También puede darse de baja enviando un e-mail a:

info@TaosInsitute.net

=====

Únase a nosotros en nuestro nuevo sitio web – El envejecimiento positivo en acción - en:

www.positiveaginginaction.org