



=====

EL BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
enero - marzo de 2016

=====

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

=====

"EL MEJOR EN ... INSIGHTS en el envejecimiento"
Wall Street Journal

=====

Únase a nosotros en nuestro nuevo sitio web interactivo
"El envejecimiento positivo en acción", en:
www.positiveaginginaction.org

Edición 83 (no. 96 English)

En este número:

=====

- **COMENTARIO:** Un nuevo giro en el Boletín
- **INVESTIGACIÓN:**

Por su salud y bienestar, concéntrese en lo positivo
El sostenimiento del rendimiento cognitivo

La reconstrucción de las capacidades a través de la escolarización

- **EN LAS NOTICIAS:**

Mejorando las transiciones a la jubilación

El Envejecimiento Creativo: a su plenitud a través de la
dramaturgia

- **CRÍTICA LITERARIA:**

El envejecimiento fructífero

- **ANUNCIOS**

- **Información para los lectores**

=====

*** **COMENTARIO:** Un nuevo giro en el Boletín

En primer lugar, deseamos aclarar la misión que ha guiado este boletín por los pasados 14 años. Nuestro principal objetivo ha sido traer a la luz los recursos - desde la investigación, la práctica profesional y la vida cotidiana - que contribuyan a una apreciación del proceso de envejecimiento. Desafiando la antigua mirada del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos para crear una visión de la vida en la cual el envejecimiento sea un período sin precedentes de enriquecimiento humano.

Tal revolución depende vitalmente de las comunidades de investigación y las prácticas profesionales que se centran en las poblaciones de adultos, especialmente las personas mayores de 50 años. Es dentro de estas comunidades que las nuevas ideas, los *insights*, el apoyo fáctico, y las prácticas de mejoría del crecimiento pueden surgir congenialmente. Al centrarse en los aspectos del desarrollo del envejecimiento, y la disponibilidad de los recursos concernientes, las habilidades y las resiliencias, la investigación no sólo brinda ideas útiles en el ámbito de la práctica, sino que crea esperanza y faculta a la acción entre las personas mayores. Al ir más allá de las prácticas de reparación y prevención, para enfatizar las actividades que potencian el crecimiento, los profesionales también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento.

El número total de lectores del boletín se ha ampliado en los últimos años, incluyendo tanto a los profesionales como al público en general. Con la ayuda de los Asociados del Instituto de Taos, el Boletín se puede ahora traducir a siete idiomas. Alan Robiolio, nuestro amigo y colega, ha ido traduciendo nuestros boletines al francés desde 2004. En Argentina, un equipo de hermanos, Mario y Cristina Ravazzola, se han ocupado de nuestra edición española desde 2005. La portuguesa ha sido producida por Eurídice Bergamaschi Vicente; la alemana, por Anne Hoffknecht y Thomas Friedrich-Hett. Nuestro traductor danés es Geert Mørk. En China, tenemos un traductor para el continente, Liping Yang, y uno de Taiwán, Su-fen Liu. Estamos muy agradecidos a cada uno de ellos.

Los archivos de los números pasados, tanto los originales como las traducciones, están disponibles en: www.positiveaging.net

Ahora tenemos el placer de anunciar un nuevo giro en el desarrollo del Boletín. Nuestro muy apreciado colega Samuel Mahaffy ha sido lector del Boletín durante algún tiempo, y le gustaba mucho el mensaje que estábamos enviando a miles de personas sobre las potencialidades del envejecimiento positivo. Samuel también vio las posibilidades para ir mucho más allá de nuestros sueños, y nos pidió que consideráramos permitirle reformar la presentación para lograr una mayor interacción entre nuestros lectores y nosotros mismos. El resultado de estos debates es el nuevo recurso en la web, *Positive Aging in Action* (El envejecimiento positivo en acción) www.Positiveagingnewsletter.org.

Por favor, eche usted un vistazo, pruebe algunas de las características, y disfrute de las nuevas oportunidades que proporciona el sitio web. También son invitantes las oportunidades para que los lectores hagan contribuciones e intercambien ideas. Como hemos dicho, si han de ser una transformación en nuestras ideas y prácticas del envejecimiento, las comunidades de intercambio son esenciales.

- Mary y Ken Gergen

=====

*** INVESTIGACIÓN ***

*** Por su salud y bienestar, concéntrese en lo positivo**

Durante años, hemos publicado muchos hallazgos que apuntan a los efectos auspiciosos de centrarse en lo que es positivo para el envejecimiento. La presente línea de investigación en la *Yale School of Public Health* (Facultad de Salud Pública de Yale) le suma una importante dimensión a esta conclusión. Como lo sugiere en primer lugar, los individuos más ancianos que se exponen a los estereotipos positivos sobre el envejecimiento, exhiben una mejora física que puede durar varias semanas.

El estudio, publicado en la revista *Psychological Science*, contó con 100 personas de edad avanzada, con un promedio de 81 años de edad. Los investigadores utilizaron un novedoso método de intervención, en el que los estereotipos positivos de la edad (como "ágil" y "creativa") se aparecían en una pantalla de ordenador a velocidades que eran demasiado rápidas para permitir la percepción consciente. Los individuos expuestos a los mensajes positivos mostraron una gama de mejoras psicológicas y físicas que no se hallaron en los sujetos de control. Se beneficiaron de mejoras de sus funciones físicas, tales como el equilibrio, el cual continuó por tres semanas después de terminada la intervención. Además, durante el mismo período, se fortalecieron los estereotipos positivos de la edad y las autopercepciones positivas del envejecimiento, mientras que se debilitaron los negativos.

"El desafío que tuvimos en este estudio fue habilitar a los participantes a que pudieran superar los estereotipos negativos de la edad, que adquieren de la sociedad, así como en las conversaciones cotidianas y las comedias televisivas", dijo la investigadora principal Becca Levy. "El éxito del resultado de este estudio sugiere el potencial de dirigir procesos subliminales hacia la mejora de la función física".

Si bien Levy ha demostrado previamente que los estereotipos negativos de la edad pueden debilitar el funcionamiento físico de una persona mayor, esta es la primera vez que se encontró que la activación subliminal de los estereotipos positivos mejoraba los resultados en el tiempo. El estudio encontró que la intervención influyó a la función física a través de una cascada de efectos positivos: en

principio, se fortalecieron los estereotipos positivos de la edad de los sujetos, que luego fortalecieron sus autopercepciones positivas, que a su vez mejoraron su función física.

El efecto del estudio sobre la función física superó un estudio previo realizado por otros investigadores, quienes se interesaron en el efecto de una intervención de seis meses de ejercicios, con participantes de edades similares.

En otra investigación de Levy, relacionada con la enfermedad de Alzheimer, unos hallazgos similares indicaron que las personas que tienen opiniones más negativas hacia el envejecimiento muestran más evidencia de deterioro del cerebro asociada con demencia, que sus pares que tienen una visión más positiva. Este es el primer estudio que demuestra que un factor de riesgo basado en la cultura podría predecir el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Como conjeturó Levy, evitar la aparición de esta enfermedad, "sería muy bueno para reforzar los estereotipos positivos de la edad en la vida cotidiana".

De: *Positive subliminal messages on aging improves physical functioning in elderly* (Los mensajes subliminales positivos sobre el envejecimiento mejoran la función física en las personas de edad avanzada), por Michael Greenwood, *Yale News*, 15 de octubre de 2014

Y

De: *A Culture–Brain Link: Negative Age Stereotypes Predict Alzheimer’s Disease Biomarkers* (Un enlace entre la cultura y el cerebro: los estereotipos negativos de la edad predicen los biomarcadores de la enfermedad de Alzheimer), por Becca R. Levy, Luigi Ferrucci, Alan B Zonderman, Martin D. Slade, Juan Troncoso y Susan M. Resnick, *Psychology and Aging*. 7 de diciembre de 2015
<http://dx.doi.org/10.1037/pag0000062>

*** El sostenimiento del rendimiento cognitivo**

En un estudio fascinante, los investigadores descubrieron que los déficits cerebrales no significan una pérdida en el rendimiento cognitivo. De acuerdo a los

investigadores del Centro Rush para la Enfermedad de Alzheimer, de la Universidad Rush, en Chicago, las autopsias de los cerebros de las personas de edad avanzada mostraron que algunas personas con amplios signos de neuropatologías celulares (una condición cerebral negativa) tenían buenas capacidades cognitivas, mientras que muchos de los que tenían pocos signos de patología fueron impugnados cognitivamente. ¿Por qué la desconexión?

Esta pregunta no pudo ser respondida por la ciencia del cerebro. No obstante, podría aprenderse una buena cantidad de conocimientos prestando atención a la forma en que prosperamos en la vida cotidiana.

¿Qué tipo de actividades es probable que nos aíslen contra la disminución de las habilidades cognitivas? Tal vez no sea una sorpresa para los lectores de este boletín: el ejercicio físico se halla bien arriba en la lista. También es significativa la interacción social, mientras que el aislamiento y la inactividad son una amenaza. Además, es interesante prestar atención a las responsabilidades y a la búsqueda de un sentido o propósito. O, se podría decir, que perseguir algunos objetivos en la vida inhiben la declinación. En este punto, el Dr. David Bennett, director del Centro Rush, sugiere que el foco de atención de los profesionales médicos debería estar en la prevención del deterioro cognitivo, no en su cura. Necesitamos construir capacidades para soportar diversos factores de declinación.

Otra investigación sugiere una serie de actividades que pueden influir positivamente en el funcionamiento del cerebro. Una buena dieta es importante en el aumento de los niveles de proteínas, y para reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer y los accidentes cerebrovasculares. El apoyo a las experiencias en actividades sociales y educativas puede también mejorar la presencia de esta química cerebral. Parecen fomentar un nuevo crecimiento neuronal y apoyar la formación de sinapsis. Existe una fuerte tendencia a ver nuestros cerebros como nuestro destino; sin embargo, también parece que tenemos una fuerte influencia sobre él.

De: *The brain fights back: New approaches to mitigating cognitive decline* (El cerebro se defiende: nuevos enfoques para mitigar la declinación cognitiva), por Bridget M. Kuehn, MSJ. JAMA, 15 de diciembre de 2015, pg. 2492.

* Las capacidades de reconstrucción mediante la escolarización

La investigación tradicional pinta un cuadro del envejecimiento como un período de disminución cognitiva. Una evidencia más reciente permite basarse en que la mayor parte de este descenso puede ser simplemente una cuestión de actividad. Si el cerebro es un músculo, la aptitud física significa ejercicio. Tampoco es demasiado tarde para recuperar lo perdido. Esta es, al menos, una conclusión a partir de un estudio en el que un grupo de psicólogos australianos reunieron 359 participantes de edades de 50 años o más, para regresar por un año a sus estudios de tiempo completo o parcial en la Universidad de Tasmania. Los participantes tomaron una serie de pruebas de rendimiento cognitivo antes, durante y hasta tres años después de su experiencia de estudio. Las pruebas midieron la capacidad cognitiva en áreas tales como la memoria, el procesamiento de la información, la toma de decisiones y la planificación. La mayoría de los estudiantes tomó cursos en el campus, pero algunos terminaron sus clases *online*. Los cursos variaban ampliamente, incluyendo historia, psicología, filosofía y bellas artes. Los participantes en el estudio, fueron muy bien analizados para excluir a las personas que tenían demencia.

Como lo mostraron los resultados, la educación puede hacer una diferencia.

Más de 90 por ciento de los participantes mostró un significativo aumento de su capacidad cognitiva, en comparación con el 56 por ciento en un grupo de control de 100 participantes que no tomaron ningún curso de la universidad. Como comentó la líder de los investigadores, la Dra. Megan Lenihan: "Los resultados del estudio son emocionantes porque demuestran que nunca es demasiado tarde para tomar medidas para maximizar la capacidad cognitiva del cerebro".

De: "*Sending Your Grandparents to University Increases Cognitive Reserve: The Tasmanian Healthy Brain Project* (Enviar los abuelos a la universidad aumenta la reserva cognitiva: El Proyecto Cerebro Sano de Tasmania)", por los doctores Megan E. Lenihan, Universidad de Tasmania-Launceston; Mathew James Summers, Universidad de la Costa del Sol; Nichole L. Saunders, Jeffery J. Summers, David D. Ward, y James C. Vickers, Universidad de Tasmania - Hobart, y Karen Ritchie; Neuropsicología, publicado *online* el 16 de nov. de 2015.

=====

*** EN LAS NOTICIAS ***

* Mejorar las transiciones a la jubilación

La jubilación puede ser un período de enorme oportunidad. Sin embargo, para muchas personas, especialmente aquellas que se nutren de estilos de vida activos e influyentes, la vida parece estar disminuida. Surgen períodos de monotonía y aburrimiento.

Independientemente de si uno ha sido un mega jefe o un colaborador creativo, es importante hacer un poco de planificación de la transición. Es esencial encontrar una manera de dejar atrás la excitación de trabajar, y desarrollar un nuevo estilo de vida que sea la mezcla correcta de actividad significativa y de libertad. Varias organizaciones de reciente surgimiento están ayudando en la transición planificada.

Como consultora de gestión, Leslie Braksick comentó que los gerentes de nivel superior "encuentran que es difícil saber qué hacer" después de terminar su trabajo profesional. La compañía de Braksick, *My Next Season* (Mi próxima etapa), proporciona a las empresas programas de transición para el retiro de los ejecutivos top. Colocan a los mismos como voluntarios en tareas ejecutivas de organizaciones sin fines de lucro, y donan un 20 por ciento de sus honorarios a las organizaciones no lucrativas. *My Next Season* coloca a los ejecutivos a través de evaluaciones integrales de salud, ejercicios de interés, conversaciones con sus cónyuges o parejas, servicios de escritura fantasma para la publicación de artículos sobre la experiencia del cliente y la creación de redes personalizadas.

"Pasar de 100 millas (160 kilómetros) por hora a cero era aterrador", dijo un cliente, y tener este trabajo de transición "me ayudó a disipar mis temores. Me hallo muy comprometido en proyectos muy interesantes por el aspecto social. Por el lado empresarial, he tenido muchas más proposiciones de oportunidades de lo que esperaba".

Otros programas proporcionan valiosos servicios, aun si no hay ribetes dorados. Por ejemplo, el programa de RSVP, conocido anteriormente como *Retired and Senior Volunteer Programs* (Programas voluntarios para mayores y jubilados) {seniorcorps.org} ofrece unos 600 lugares en los EE. UU. con programas de voluntarios. Betsy Werley, por ejemplo, es directora de expansión de la red

Encore.org, una organización que ofrece programas para los trabajadores jubilados que buscan comprometerse con organizaciones sin fines de lucro. Ahora, Encore ofrece programas de becas con estipendios de u\$s 25.000 en una docena de ciudades. También se asocia con el *Executive Service Corps* o Cuerpos de Servicio Ejecutivo (escus.org), que tiene oficinas en unos 20 mercados.

Todos estos programas pueden tener un valor sustancial a medida que la gente se retira y considera los pasos siguientes.

Comparta su viaje hacia o a través de la jubilación o plantee una pregunta en:

journey@janetkiddstewart.com

De: *How to avoid boredom and monotony in retirement* (Cómo evitar el aburrimiento y la monotonía en la jubilación), por Janet Kidd Stewart, *Chicago Tribune*, 18 de enero, 2016, *online*.

*** El Envejecimiento Creativo: su plenitud a través de la dramaturgia**

El proceso creativo y desafiante de la dramaturgia está atrayendo a muchos adultos mayores. Ellos aprenden cómo combinar personajes, la trama y la acción en las obras dramáticas que a los actores les gusta llevar a cabo y a la gente le encanta observar. Las habilidades de comunicación de los escritores prosperan en la revisión del proceso y en la colaboración con actores y directores. La sensación de plenitud de los escritores también aparece cuando se publican sus obras, tales como las que están en el Centro de Recursos teatrales *ArtAge Senior Theatre Resource Center*.

Un antiguo dramaturgo, Arthur Keyser, está radicado en Florida; a la edad de 87 años tiene 12 de sus obras publicadas en el nuevo libro, *Short Plays*, editado por *The Dozen*. Arthur escribió su primera obra en 2010, después de retirarse como abogado corporativo. Cada una de sus obras es única, con distintos personajes y tramas. Hay un elemento común: el optimismo. Las piezas están repletas de personajes modernos en situaciones actuales, que utilizan el humor para expresar una perspectiva fresca y positiva en la vida.

El centro *ArtAge's Senior Theatre Resource* es el mayor distribuidor de obras de teatro, libros y materiales para artistas veteranos. Con clientes en todo el mundo, la

obra de Arthur Keyser será escenificada por compañías teatrales para adultos mayores, teatros comunitarios y otros sitios donde actúan los artistas de mayor edad. Sus obras también se destacan en www.seniortheatre.com, la fuente de información más completa para los artistas mayores.

Howard Millman, ex director artístico de la producción de *Asolo Teatro, Sarasota, Florida*, dice: "Empezar una nueva carrera en dramaturgia después de cumplir los 80 años no se registra, pero Arthur desafía las posibilidades. Sus obras son divertidas, optimistas y una alegría para presenciar". Gary Garrison, un dramaturgo conocido a nivel nacional, profesor y Director Ejecutivo de *Creative Affairs of the Dramatists Guild of America* (Asuntos creativos del gremio de los dramaturgos de Norteamérica) opinó de Arthur: "...sus éxitos como un dramaturgo que apareció por primera vez en sus 80s, son un testamento maravilloso de la verdad de que la pasión por el arte no tiene edad y la creatividad puede continuar fluyendo indefinidamente".

Short Plays by the Dozen puede solicitarse a *ArtAge Publications* al teléfono 800-858-4998.

ArtAge ayuda a los participantes a cumplir sus sueños teatrales, proporcionándoles la educación y los recursos de la inmensa colección de obras de teatro, libros y materiales del *Senior Theatre*, a través de nuestro boletín de noticias electrónico y el sitio web www.seniortheatre.com.

También pueden contactar a: Bonnie Vorenberg, bonniev@seniortheatre.com

=====

*** **CRÍTICA LITERARIA** ***

El envejecimiento fructífero: encontrar el oro en los años dorados
2013, *Wakan Books* www.drtpinkson.com

El autor, Tom Pinkson, se ha desempeñado como médico y psicólogo clínico durante muchos años. También ha pasado muchos años estudiando los pueblos indígenas, en especial mediante la participación en un extenso aprendizaje con chamanes huicholes en México (N.del T.: Los huicholes son parte del pueblo mexicano. Viven actualmente en el norte de **Jalisco, parte de Nayarit, Zacatecas y Durango**, arriba de la sierra que atraviesa estos estados; viven bastante aislados. Conservan hasta ahora costumbres muy antiguas, de las que están muy orgullosos. Los Huicholes son una de las etnias que ha logrado permanecer "pura" desde tiempos de la conquista española. Se refieren a sí mismos como "**Wirrárrica**" o "**Wirraritari**" en plural.). Su libro es una recopilación de la sabiduría y alegría que pueden ser la culminación de una larguísima vida.

A diferencia de muchos libros sobre el envejecimiento positivo o exitoso, no está centrado en evadir el proceso del envejecimiento o en ser el viejo más joven de la cuadra, sino que está más orientado a la aceptación de un cuerpo que se va transformando desde la ajustada mediana edad a la disminución de la vejez. El libro también acepta que se acumulan las pérdidas de poder social, de identidad juvenil y de varios tipos más. Aún así, sin el hermoso cuerpo de la juventud, o la pertenencia social de la persona alguna vez a una "gran rueda", él encuentra una cosecha de oro en los años dorados. Como lo propone, cada persona posee una historia de vida diferente. Los desafíos particulares de cada uno al envejecer son diferentes, y las recompensas también vienen en diferentes formas. "Sueña con la clara intención del máximo florecimiento de tus flores interiores. Luego, haz lo mejor de ti para vivirlo".

El libro es muy intenso en mensajes espirituales, mediaciones, ideas acerca del amor, la aceptación, la toma de decisiones, y ser parte del universo.

Estos son algunos de mis pasajes favoritos en el libro:

- Al entrar en cualquier tarea, cualquier encuentro, no importa cuán mundano o desordenado sea: "Ésta puede ser la última cosa que hagas en esta vida... Éste puede ser tu 'último baile', por lo que hazlo con plena presencia plena y completa conciencia. Hazlo lo mejor que puedas. Incorpóralo todo y, finalmente, encuentra una manera de disfrutarlo".
- "El envejecimiento es una forma de arte". James Hillman.
- "No vivas una vida no vivida". Gene Cohen
- "Hasta que uno no tiene más de 60 años, no puede realmente aprender el secreto de la vida".

Andrea Sherman y Marsha Weiner.

- "No se trata de hacer cosas santas. Se trata de hacer lo que te santifique". Meister Eckhart, siglo 13

- "Significado y propósito ... evolucionan fuera de la relación y funcionan en interacción con los demás, con nosotros mismos y con lo que sea la mayor de nuestras preocupaciones individuales".

El libro contiene ejercicios, invitándonos a reflexionar y actuar conscientemente en nuestra vida. Una sugerencia involucra colocar fotos inspiradoras alrededor de nuestro espacio vital para recordarnos nuestras intenciones de crear una vida plena, llena de amor y gratitud. Otros Implican el reconocimiento a los ritos para honrar a los ancianos por su valor en la vida social.

Considerándolo todo, es innovador e inspirador. MMG

=====

*** ANUNCIOS ***

* La conferencia de la Sociedad norteamericana del envejecimiento (ASA) tuvo lugar del 20 al 24 de marzo de 2016 en Washington. Para la conferencia, ASA siempre está buscando nuevos modelos, programas innovadores y presentaciones de la "investigación a la práctica". Esta fue una fabulosa oportunidad de compartir sus desarrollos de programas y nuevas ideas con esta conferencia de la comunidad de casi 3.000 profesionales multidisciplinarios quienes, como usted, se preocupan por mejorar la vida de los adultos mayores. www.asaging.org/aia.

* 25 al 27 agosto de 2016. La 8ª Conferencia Internacional sobre el Envejecimiento Positivo se llevará a cabo en Washington DC, patrocinada por *Fielding Graduate University* y su programa de longevidad y sabiduría creativas.

Las propuestas se han recibido hasta el 20 de abril de 2016. Para obtener más información acerca de esta conferencia anual y detalles de inscripción, visite este sitio:

<http://www.csa.us/?page=PositiveAgingConf>

* 16 al 20 de noviembre de 2016: Nuevas visiones sobre el envejecimiento: Cambio de actitudes, Ampliación de las posibilidades. Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica de Norteamérica, Marriott Sheraton, Nueva Orleans, LA. www.geron.org/2016

=====

***** 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@TaosInstitute.net

=====

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

www.positiveaginginaction.org

=====