



---

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio / agosto / septiembre de 2016

---

El Boletín del Envejecimiento Positivo, por Kenneth y Mary GERGEN

Patrocinado por el Instituto de Taos ([www.taosinstitute.net](http://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

---

**En memoria de:** Samuel Mahaffy

Un amigo inspirador y un viajero creativo en el envejecimiento positivo.

---

- COMENTARIO:  
Colores del otoño
  - INVESTIGACIÓN:  
Las enfermedades en decadencia: buenas noticias para el envejecimiento  
Contar sus historias: descubriéndose a ustedes mismos
  - EN LAS NOTICIAS:  
El sexo y la persona mayor soltera  
El balance de la vida: siete consejos de los expertos  
Un nuevo experimento en la vivienda para personas mayores LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y transgénero)
  - RESEÑA DE UN SITIO WEB  
El proyecto Third Act (tercer acto): ancianos en el arte de envejecer
  - RESPONDEN LOS LECTORES
  - ANUNCIOS
  - Información para los lectores
-

## COMENTARIO:

### Los colores del otoño

Se dice comúnmente que los años de las personas mayores son los años otoñales. De la misma manera que las hojas de verano caen lentamente al suelo, se nos invita a ver a los ancianos perdiendo sus capacidades, marchitarse y morir. La invitación general a la persona mayor es, pues, a contentarse con su alejamiento de la vida. Si bien existe una cierta belleza en esta metáfora, ¡la investigación sugiere que también puede ser mortal! A medida que nos vamos contentando con el decaimiento de nuestras actividades físicas, la vida social, la participación en las instituciones, el entretenimiento, etc., así también se va reduciendo nuestra felicidad y se acorta nuestra vida. **En efecto, hay mucho para admirar en la alegría, pero si esto significa inactividad puede ser peligroso.**

En esta temporada de elecciones estadounidenses, nos pusimos a pensar acerca de una vecina nuestra, de 94 años de edad, quien parecía contenta con la vida que había llevado y la perspectiva de una muerte inminente. Pero era una lectora voraz de noticias políticas. También estaba suscripta a fuentes noticiosas nada convencionales para poder "ver detrás del velo" de las noticias más populares. Casi hasta el final, si nosotros dos queríamos tener una discusión de los avances más recientes en la escena política, ella era nuestra señora "go-to" (N.del T.: sería aquella persona confiable por su experiencia y conocimiento). Para nosotros, esto significa también unirse a proyectos sin preguntar si necesariamente se pueden completar en todo el tiempo de vida. Como lo sugiere la investigación, unirse a la entusiasta persecución de varios objetivos nos da vida. Es decir, la participación en perseguir una meta significativa puede contribuir en sí a llegar a ella.

Quizás necesitamos una nueva forma de pensar acerca de equiparar al otoño con los años de la vejez. En lugar de la desconexión, vamos a centrarnos en la profusión de colores gloriosos que acompañan al otoño. Son años en los que somos libres de expresarnos como nunca antes, para explorar las facetas de la vida en las cuales nunca hay tiempo o circunstancia. George Bernard Shaw lo tenía claro: "No dejamos de jugar porque envejecemos. Nos ponemos viejos porque dejamos de jugar".

Ken y Mary Gergen

=====

## INVESTIGACIÓN:

### \* **Las enfermedades en decadencia: buenas noticias para el Envejecimiento**

Un fenómeno interesante está acaparando la atención de la comunidad médica. Las principales enfermedades, tales como las cardíacas, la demencia y el cáncer de colon están disminuyendo, y no es sólo porque estén mejorando los tratamientos médicos. El por qué está sucediendo se considera un misterio, y son muchas las posibles razones para explorar de estos cambios. Sin embargo, el misterio está resuelto, lo que es una buena noticia para las personas a medida que envejecen.

Las principales causas de muerte por cáncer, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares se mantienen, pero se están produciendo a edades más avanzadas. Como resultado, la gente está viviendo más tiempo en buena salud. Las tasas de cáncer de colon han disminuido desde principios de 1990 y han caído casi un 50% desde la década de 1980. El cáncer de estómago también se ha reducido significativamente. Una posible explicación de estos cambios es la disminución en el consumo de carnes, que se han ahumado o salado. Otra enfermedad en declive es la tuberculosis (que supo ser el mayor asesino dominante). En 1900, uno de cada 170 estadounidenses vivía en un sanatorio de tuberculosos.

Ahora, la enfermedad está prácticamente extinguida. Las posibles razones incluyen mejoras en la salud pública y la higiene sanitaria. A su vez, las fracturas de cadera han disminuido de un 15 al 20% en los últimos 30 años. Una explicación es que las personas han ganado peso y tienen huesos más fuertes (¡y están más acolchados si se caen!). La demencia también ha declinado, comenzando con una disminución del 20% por década, a partir de 1977. Las posibilidades de llegar a la demencia se han reducido en gran medida. Una explicación es el aumento del nivel de educación de la población adulta, junto con más intervenciones de los médicos, tales como el control de la presión arterial y los niveles de colesterol, y del ejercicio físico.

Según el Dr. Steven R. Cummings, de la Universidad de California, en San Francisco, "Tal vez, todas estas enfermedades degenerativas tienen algo en común, algo dentro de las mismas células de envejecimiento. El proceso celular de envejecimiento puede estar cambiando, a favor de los seres humanos".

De: *A Medical Mystery: Diseases in Decline* (Un misterio médico: las enfermedades están declinando), por Gina Kolata. *New York Times*, 10 de julio de 2016, SR 7.

### **\* Contar sus historias: descubriéndose a ustedes mismos**

En los últimos años han surgido una variedad de prácticas en las cuales los ancianos son invitados a examinar y compartir las historias de sus vidas. Los profesionales señalan que de estas exploraciones van a surgir muchos beneficios. La narración de historias da dimensión a la vida de uno, al recordar las muchas actividades en las que uno se ha comprometido, y dándoles un valor positivo. Los narradores pueden crear y descubrir nuevas metáforas, imágenes, recuerdos. También se pueden revelar las contradicciones, y mejorar la propia sabiduría y la empatía. Cuando los demás escuchan con atención, también se añade un sentido de importancia para la vida de uno. A menudo, el resultado de compartir las historias de vida es una reducción en la depresión, una mayor sensación de conexión con los demás, y la mejora en el propio sentido de la superioridad. En algunos casos, los narradores incluso van a escribir autobiografías, al darse cuenta de que sus historias pueden servir a las futuras generaciones.

Al integrarse a las prácticas organizadas profesionalmente pueden sentirse satisfechos; aquí hay también una invitación para compartir y escuchar juntos.

De: Kate de Medeiros (2015) "*Shadow stories* (Historias en sombras)" en entrevistas orales: el cuidado de la narrativa a través de la escucha atenta. *Journal of Aging Studies* (publicación online)

*Aging, irony, and wisdom: On the narrative psychology of later life* (El envejecimiento, la ironía y la sabiduría: en la psicología narrativa de los últimos años), por William L. Randall. *Theory & Psychology*, 2013, 23, 164-183.

=====

## EN LAS NOTICIAS:

### \* **El sexo y la persona mayor soltera**

Los hogares de ancianos en todo el país están explorando cada vez más los potenciales de conducta sexual como parte de la atención individualizada. Muchos de aquellos ya han tenido que liberalizar sus regímenes diarios para dar a los residentes más opciones sobre a qué hora bañarse o qué comer para la cena. Para muchos, el siguiente paso será permitir a los residentes la opción de tener relaciones sexuales, y proporcionar apoyo para aquellos que lo hagan.

Daniel Reingold, el presidente y director ejecutivo de *RiverSpring Health*, que maneja el *Hebrew Home* (Hogar hebreo), dijo, "Envejecer giraba acerca de la pérdida: de la visión, la audición, la movilidad, incluso los amigos. ¿Por qué perder también la intimidad?" No perdamos el placer que viene con el tacto ", dijo. "Si la intimidad conduce a una relación sexual, entonces vamos a tratar con ello como adultos".

El hogar de ancianos se avino a una política sobre la expresión sexual en 1995, después de que una enfermera encontró a dos residentes teniendo relaciones sexuales. Cuando la enfermera le preguntó al Sr. Reingold qué debía hacer, éste le dijo: "En puntas de pie hacia fuera y cerrar la puerta detrás de ti". Antes de adoptar la política, el Hogar hebreo encuestó a cientos de hogares de ancianos en Nueva York y en algún otro lugar, sólo para encontrar que "la mayoría de ellos negaba incluso que su residentes estaban teniendo relaciones sexuales ", recordó el Sr. Reingold.

Hoy en día, la política de la expresión sexual se publica en la página web del Hogar. Reingold dijo que se pretendía no sólo fomentar la intimidad entre aquellos que lo desearan, sino también para proteger a otros de avances no deseados, y establecer directrices para el personal. Por ejemplo, la política estipula que incluso los residentes con Alzheimer pueden consentir, en determinadas circunstancias, una relación sexual.

Las relaciones íntimas pueden significar más estrés para el personal, que trata de mantenerse al día con quienes están juntos y quienes no lo estén. El salón comedor puede ser una mina terrestre. A veces, un miembro de una pareja se pone celosa cuando el otro presta atención a otra persona. Otras parejas se vuelven demasiado amorosas, lo que lleva a decirles "manténganse en su habitación".

Aún así, Eileen Dunnion, una enfermera profesional que tiene tres parejas en su piso, dijo que alentó a sus pacientes a tener una oportunidad en una relación, recordándoles: "Están ganando edad, no ganen frío".

El Hogar hebreo ha intensificado sus esfuerzos para ayudar a los residentes en procura de relaciones. Los miembros del personal han organizado una *happy hour* (hora feliz) y un baile de graduación, y comenzaron un servicio de citas, llamado *G-Date* (por *Grandparent Date* o Cita de los abuelos). En la actualidad, cerca de 40 de los 870 residentes están involucrados en una relación. En el último año, una docena de personas se inscribieron para el *G-Date*. La mitad de ellos fueron armonizados por los trabajadores sociales y se les concertó una primera cita en un café del lugar. Ninguno encontró el amor, aunque algunos se convirtieron en amigos. "No vamos a renunciar", dijo Charlotte Dell, la directora de servicios sociales. "Todavía vamos a tener una boda fuera de este intento".

Francine Aboyou, de 67 años, está esperando llegar a tener su pareja a través del *G-Date*, manteniendo la esperanza de que va a conocer a alguien. Mientras vivía en otro hogar de ancianos, conoció a un hombre que vendría a su habitación por la noche. A pesar de que no tuvieron relaciones sexuales, se besaron y se acostaron juntos. "¡Caray!, me sentí como que era joven de nuevo", dijo.

De: *Consenting adults at nursing homes* (Los adultos que consienten en tener relaciones en los hogares de ancianos), por Winnie Hu, *New York Times*, 19 de julio de 2016.

### \* **El balance de la vida: siete consejos de los expertos**

Una caricatura muestra un antiguo teléfono sobre una mesa. "En tiempos pasados, hacíamos de a una cosa a la vez, y nos tomábamos unos lindos momentos haciéndola". Hoy en día, a menudo nos encontramos amontonando tantas cosas como nos sean posibles en nuestros días - y noches - de modo que seamos más productivos (o que nos sintamos así). Tomarnos un tiempo para descansar, reflexionar, pasar un buen rato o hacernos nos puede parecer un desperdicio, e incluso algo para sentirnos un poco culpables de hacerlo. Este esfuerzo de hacerlo todo, todo el tiempo, a menudo conduce a una sensación de agitación y de vacío, y surgen preguntas por las alternativas.

Los psicólogos que han estudiado estos temas han desarrollado algunas estrategias para el reequilibrio de nuestras vidas y, como resultado, poder sentirnos mejor al respecto. Estas son siete de ellas:

1. Practicar una conciencia plena. Una forma de participar en esta práctica de meditación es desarrollar un hábito reflexivo de chequear nuestro interior varias veces al día. ¿Me siento bien o no?
2. Buscar los rayos de luz: en las situaciones negativas, buscar los beneficios. Es especialmente eficaz para las mujeres; el objetivo es ver algo razonable, temporario o enriquecedor dentro de un período difícil. Reducir las expectativas o atenuar las metas son estrategias menos eficaces.
3. Tratar de impulsar sus emociones positivas. Una forma de hacerlo es a través del agradecimiento en forma regular.

4. Involucrarse en el apoyo social. Tratar de avanzar solo no es el medio más eficaz para reequilibrar su propia vida. Según un antiguo proverbio, “se puede disponer de un pueblo para criar a un niño, pero se necesita un par de amigos, familiares y otras personas para darnos un impulso de vez en cuando”.
5. Ponerse en acción. El ejercicio es un gran transformador del juego cuando se necesita una elevación emocional. El cansancio puede invitarnos hacia un sofá, pero es mejor hacer una pequeña caminata alrededor de la manzana para entonar nuestro cuerpo.
6. Salir a la calle. Correr alrededor de la manzana o, mejor aún, en un parque nos acerca la naturaleza. Estar en contacto con la tierra mejora el estado de ánimo, la atención, la sensación de bienestar y las capacidades cognitivas.
7. La significación. Cuando tenemos la sensación de que nos extendemos más allá de nuestras preocupaciones inmediatas, de que participamos con otros de manera significativa, de que hacemos algo bueno en el mundo, a menudo nos damos a nosotros mismos un sentido de centralidad.

De: *Seeking more balance* (Buscando un mayor equilibrio), por Kirsten Weir, *Monitor on Psychology*, julio-agosto, 2016, 42-46.

### **\* Nuevo experimento en viviendas para personas mayores LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y transgénero)**

Entre las alternativas para las personas mayores que buscan residencias comunitarias, hay una opción que sigue siendo bastante rara. Es decir, que las mismas den la bienvenida a las personas no heterosexuales. Especialmente para las personas mayores solteras, el aislamiento social puede ser depresivo, y son comunes los prejuicios homofóbicos en las residencias tradicionales para ellas. Una alternativa fascinante es *Mary's House for Older Adults, Inc* (La Casa de María para adultos mayores), en Washington, DC. El proyecto ofrece un modelo de vivienda comunitaria asequible para la población LGBT.

Unos miembros del Movimiento nacional para la vivienda de los mayores LGBT, creadores de la Casa de María, han desarrollado un modelo especial de vivienda comunitaria. La Casa se esfuerza por lograr un entorno familiar, con gente de diferentes antecedentes que comparten un espacio común, así como para que tengan su propias áreas privadas. Cada residente tendrá una habitación, con un cuarto de baño, un armario y una pequeña cocina básica. Las zonas comunes incluirán una sala de computación y biblioteca, yoga, sala de estar, lavandería, y una bañera de hidroterapia, con un jardín con plantas y un sendero para pasear. A los residentes se les brindará el cuidado de la salud y actividades de bienestar, transporte y acceso a los recursos de la comunidad en general.

Dada la naturaleza de la cultura orientada de manera individualista en toda Norteamérica, los solicitantes de residencia en la casa recibirán una capacitación para la vida comunitaria antes de ser aceptados. El curso incluirá reglas de cortesía para

convivir, habilidades para la comunicación, sensibilidad cultural, así como el aprendizaje de las reglas de la casa sobre diversos factores tales como limpieza, y los espacios comunes.

La primera casa se abrirá en noviembre de 2017 en Washington, DC.

Para obtener más información, contactar a Imani Woody, CEO de La Casa de María en Washington, DC. [info@maryshousedc.org](mailto:info@maryshousedc.org) o visitar [www.maryshousedc.org](http://www.maryshousedc.org)

De: *Mary's House: An LGBTQ/SGL-Friendly, Alternative Environment for Older Adults* (La Casa de María: una alternativa amable para los adultos mayores de la población LGBTQ/SGL), por Imani Woody. *Generations*, 2016, 40, 108-109.

=====

## RESEÑA DE UN SITIO WEB:

\* Una nueva y enriquecedora página web para los hombres mayores:

### **EL PROYECTO "THIRD ACT" (TERCER ACTO): ANCIANOS EN EL ARTE DE ENVEJECER**

*The Third Act Project* [El proyecto tercer acto] ([www.thethirdactproject.com](http://www.thethirdactproject.com)), un recurso de amplio rango para los hombres mayores, ya está disponible *online*. El objetivo del proyecto es crear una comunidad de hombres para compartir ideas que se apliquen directamente a su experiencia del envejecimiento. Los visitantes y miembros del proyecto se exponen a ensayos y poesía, arte y fotografía, y la conversación en la que los hombres comparten detalles y temas de sus vidas en la tercera etapa. "No se trata mayormente de enfrentar el envejecimiento y la muerte ", escribió un profesor de Harvard. "Se trata de ser nosotros a nuestra edad, con las lecciones que hemos aprendido y las que no lo hicimos, y con los misterios que todavía nos preguntamos acerca de los crucigramas, que probablemente nunca vamos a resolver."

El proyecto es el crecimiento de un grupo de hombres formado hace más de una década, que se reúnen regularmente para las discusiones acerca de lo que es estar haciéndose mayor. Para algunos, los problemas principales eran sexuales; para otros, las fuentes de preocupación primarias eran el cambio físico y el miedo a las limitadas posibilidades en la vida. Todos tenían inquietudes acerca de la condición última de sus cerebros y sus medios cognitivos. "Con el tiempo, hemos evolucionado a partir de un grupo de discusión con un grupo de muchachos que simplemente disfrutaban de estar juntos varias veces al año ", dice William N. Davis, un miembro original de lo que llama "*Oldies But Goodies* (Viejitos, pero saludables)" y también cofundador, con Sam Bittman, de El Proyecto del Tercer Acto.

Para obtener más información, contactar a Sam Bittman, 413.329.8591, o por correo electrónico: [sbittman93@gmail.com](mailto:sbittman93@gmail.com)

Aquí radican interesantes oportunidades.

=====

## RESPONDEN LOS LECTORES:

### **Ronnie Torre escribe:**

Queridos Mary y Ken:

Me complace compartir con ustedes la noticia de que *Miracle at Midlife: A Transatlantic Romance* (Un milagro en la mitad de la vida: un romance transatlántico) será publicado el 25 de octubre de 2016, por *She Writes Press*. Mi memoria describe dos años, que comenzaron cuando tenía 52, y me permitió alterar radicalmente las opciones y los acontecimientos que siguieron. En otras palabras, a mitad de la vida cambié los guiones que había estado siguiendo consciente e inconscientemente, para hacer espacio para que otras partes de mí misma se desarrollaran y florecieran. Como me formé como psicóloga clínica y de investigación, el libro es profundo en observaciones introspectivas y reflexiones.

Ahora, a los 72, estoy de nuevo alterando mi vida. Al convertirme en una autora, estoy descubriendo un nuevo territorio, tanto en el conjunto de la industria extranjera de la edición comercial como un nuevo mundo en el interior de historias que piden ser compartidas, esperando que inspiren a otros a vivir con valor e integridad.

Estaría encantada si ustedes compartieran noticias de mi libro de memorias con sus lectores. Como fanática del Boletín desde que comenzó, tengo un enorme respeto por su alto nivel de contenido y su amplitud. Sus lectores son mi sueño como público.

Sé que ustedes poseen el libro en sí, pero la información adicional sobre mí y sobre él están en el sitio web de más abajo.

Gracias por la ayuda que puedan prestarme,

Dra. Roni Beth Tower,  
<http://miracleatmidlife.com/>

**\* Jane Giddan, coeditora con Ellen Cole de *70 Candles! Women Thriving in Their 8th Decade* (¡70 velitas! Mujeres que prosperan en su octava década), publicado por el Instituto Taos , escribe:**

Una crítica de 70Candles! ..., realizada por el Instituto del Envejecimiento, una organización con sede en San Francisco, fue muy gratificante.

<http://blog.ioaging.org/aging/70-candles-aging-women-inspirationalstories-thriving-old-age/#more-3711>

"¡QUÉ BUENO!"

=====



## ANUNCIOS:

### **\* Historias de envejecimiento saludable [CfP, Conferencia, Universidad de Groningen, Países Bajos, (21 al 23 de junio de 2017)]**

Aunque podemos pensar que el interés en el envejecimiento saludable es una preocupación moderna, desde que la longevidad aumentó en 40 años a partir de 1900, estamos bastante errados.

El tema de cómo vivir la "vida saludable" ha sido importante para los filósofos y otras personas si nos remontamos a los inicios de la historia registrada. Esta conferencia se centra especialmente (pero no exclusivamente) en el período premoderno. Las presentaciones para ensayos de 20 minutos de duración, deben incluir unas 250 palabras en abstracto y un breve CV. Por favor, envíe los documentos presentados por correo electrónico a partir del 01 de diciembre de 2016. Sujetas a la financiación, podría disponerse de unas pequeñas subvenciones para los viajes de los investigadores noveles. Ver: <http://centreformedicalhumanities.org/histories-of-healthy-ageing-cfpconference-university-of-groningen-21-23-june-2017/>

=====

### **\* Taller con Ken y Mary Gergen - Nov. 9, 2016, Cleveland, Ohio**

\*\* La reconstrucción del envejecimiento para la Salud y el Bienestar, con Ken Gergen, Mary Gergen y Peter Whitehouse (Un taller de Taos Institute) - véase: [www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference)

En la cultura occidental, el envejecimiento es considerado típicamente como un período de decadencia. Pocos esperamos "Ser viejos", y se gastan grandes sumas de dinero para evitar su aparición. Sin embargo, la visión común del envejecimiento es una construcción cultural. El estereotipo negativo está siendo cuestionado por la constante expansión de la calidad de las personas mayores. Al mismo tiempo, **actualmente existe poco en la forma de una imagen exitosa disponible**, y en particular, una que pueda inspirar formas nuevas y más florecientes de la vida. Nosotros dos hemos participado durante algunos años en intentar reconstruir la visión del envejecimiento como un período sin precedentes de crecimiento y enriquecimiento. Esta visión del envejecimiento positivo también tiene importantes implicaciones para la salud y el bienestar de la población que envejece. Después de describir nuestros esfuerzos en la reconstrucción —escribiendo, actuando, y difundiendo un boletín de noticias basado en la web - discutimos e integramos una extensa gama de investigaciones pertinentes. Hacemos hincapié en la necesidad de celebrar las alegrías del envejecimiento, junto con los frutos producidos de ese modo.

### **\*\* Únase a nosotros en: Prácticas relacionales en Salud y asistencia sanitaria: la curación a través de la colaboración - Nov. 10 a 12, 2016, Cleveland, Ohio**

Para más detalles visite: [www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview)

=====

## Información para los lectores:

Esperamos que usted disfrute del Boletín.

### - Preguntas y Comentarios

Si tiene alguna pregunta, o material que le gustaría compartir con otros lectores, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

### - Los números anteriores

Las anteriores ediciones del boletín de noticias, incluyendo nuestros temas traducidos al español, alemán, francés, danés y chino están archivadas en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

### - Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico.

Los nuevos suscriptores pueden unirse visitando - [www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter) - en la columna de la derecha, verá un cuadro azul que dice - Haga clic aquí para registrarse

**Para cambiar o cancelar su suscripción, envíe un correo electrónico a:**  
[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

=====