



BOLETÍN INFORMATIVO DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

abril / mayo / junio 2019

Boletín del Envejecimiento Positivo, de Mary y Kenneth Gergen.

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

“LO MEJOR EN... INSIGHTS EN EL ENVEJECIMIENTO”

- *Wall Street Journal*

Traducido por Mario A. RAVAZZOLA; supervisado por la Dra. M. Cristina RAVAZZOLA de MAZIÈRES

Número 96

En este número

- COMENTARIO:

Ir más allá de la zona de confort

- INVESTIGACIÓN:

Realmente, ¿la risa es la mejor medicina?

¿Es suficiente contar los pasos?

Combate al aislamiento social y la soledad

- EN LAS NOTICIAS:

El regalo de salud de la Madre Naturaleza

Jane Goodall a los 85 años: la mejor amiga de la naturaleza

Vuelta al trabajo de una gran dama de los documentales

- RESPONDEN LOS LECTORES

- ANUNCIOS

- INFORMACIÓN PARA LOS LECTORES

=====

*****COMENTARIO*****

*** Ir más allá de la zona de confort**

El calor y la humedad de este verano tienen su manera de minar nuestras energías. En un momento de inactividad, nos preguntamos si el hecho de envejecer también nos invita a permanecer demasiado en nuestras zonas de confort. Cuando somos jóvenes sabemos muy poco sobre el mundo, tenemos curiosidad, experimentamos y, a veces, vivimos al límite. Encontramos algunas actividades placenteras, fascinantes, satisfactorias y peligrosamente excitantes. Otras aventuras nos resultan aburridas, dolorosas o demasiado arriesgadas. Con el tiempo, entonces, es natural volver repetidamente a las primeras y evitar estas últimas. Podemos preguntarnos: ¿por qué arriesgarnos a probar algo nuevo, cuando sabemos que disfrutaremos con lo que hemos hecho antes o nos realizaremos haciéndolo? ¿Por qué buscar nuevos amigos cuando disfrutamos de los antiguos? ¿Por qué arriesgarnos en un nuevo lugar de vacaciones cuando podemos contar con aquellos que conocemos?

Pero los costos de vivir "sin transpirar" son muchos. Hay pocos desafíos para nuestros pensamientos, imaginación y potencial. Dejamos de aprender muchas cosas nuevas, al mismo tiempo que perdemos memoria del pasado. La excitación y el entusiasmo disminuyen, ya que hemos "estado allí, o hecho lo mismo" con demasiada frecuencia. La reproducción de las células cerebrales se ralentiza, el sofá atrae cada vez más, y la línea entre la vida y la muerte se desdibuja lentamente.

En este boletín siempre hemos propuesto que los últimos años pueden ser el período más rico de desarrollo en toda nuestra vida. Pero esto también significa resistir al encanto de la zona de confort. ¿Cómo podemos lograr esto? En nuestras reflexiones recientes nos encontramos atraídos por dos tendencias. La primera consiste en hacer planes específicos para "romper" con lo habitual. Aquí, nuestro modelo fue una actividad que nos fue presentada por una pareja que vivía cerca de nuestro hogar. La llamaban "noche misteriosa". Una vez al mes, más o menos, una de las parejas quedaba a cargo de programar una noche misteriosa, que sorprendiera a la otra, y sobre la cual no se diría nada por adelantado (excepto los requisitos de vestimenta). Dependiendo de la pareja a cargo, era posible que nos encontráramos cantando en un bar de karaoke de los años 50, patinando en una pista o pasando la noche sobre un almohadón gigante. Las tardes se llenaban de sorpresas y risas. Al traer esta imagen al presente, hemos hecho pactos periódicos entre nosotros para cortar con lo remanido. Como puede imaginarse, esto ha resultado tanto en deleite como en lamento, pero incluso cuando no resulta tan bien, como dice el refrán, "Las malas decisiones hacen buenas historias".

La segunda dirección tomada para evitar la muerte por comodidad era moverse a fondo. En lugar de impulsarnos hacia nuevas actividades, el desafío aquí es sumergirnos más profundamente en aquéllas que ya conocemos. Esta opción se nos evidenció durante las vacaciones, mientras

estábamos sentados en una terraza y mirando al otro lado del lago como lo habíamos hecho a menudo. En forma de pequeño pasatiempo, comenzamos a pedirnos que señaláramos algo especial que el otro no hubiera visto. En poco tiempo, esta escena tranquila cobró vida. Los pájaros estaban ocupados en sus curiosas vidas sociales, las sombras se podían usar para calcular la hora, se podían detectar corrientes sutiles en el lago, etc. Desde entonces, hemos llegado a apreciar cómo el interés de un amigo en tocar la guitarra le llevó a construir instrumentos de cuerda, y la afición de otro amigo por la fotografía generó un intenso interés en la manipulación digital de imágenes fotográficas. Detrás de cada sofá confortable se halla un camino oculto al país de las maravillas.

Éstas no fueron más que las reflexiones de un día de verano. Si como lector desea compartir otras ideas sobre cómo desafiar nuestras zonas de confort, envíenos sus sugerencias a gv4@psu.edu. Nos encantaría compartirlas.

Mary y Ken Gergen

=====

*****INVESTIGACIÓN*****

*** Realmente, ¿la risa es la mejor medicina?**

¿Existe realmente algo de verdad en el viejo adagio de que "La risa es la mejor medicina"? Los resultados de un estudio de 15 años sobre más de 53.000 personas en Noruega, realizado por Sven Svebak y sus colegas, nos proporcionan un aporte interesante. Descubrieron que el humor puede retrasar o prevenir ciertas enfermedades potencialmente mortales. Los investigadores midieron el sentido del humor de los participantes por medio de una pregunta incluida en una gran encuesta de salud. Específicamente, pidieron a los participantes que estimaran su capacidad para encontrar algo divertido en la mayoría de las situaciones. Los participantes podían clasificarse como elevados o bajos en esta capacidad, y estos grupos fueron comparados según varios indicadores de salud. Los resultados indicaron que las mujeres que habían obtenido un puntaje elevado en el sentido del humor experimentaron un riesgo reducido de muerte prematura por enfermedades cardiovasculares e infecciosas. Los hombres que obtuvieron un puntaje alto tenían un riesgo reducido de muerte prematura por infecciones. Los beneficios se desvanecían gradualmente con el aumento de la edad, posiblemente porque los de rostros tristes ya no vivían. En cualquier caso, como sugiere Svebak, "Esto significa que un sentido del humor más alto que el promedio no es una vacuna para protegerlo contra la muerte, pero aumentará su probabilidad de envejecer".

Hay muchas razones posibles para la correlación entre el humor y la salud. Por ejemplo, "Un sentido del humor amigable lo premiará con mejores relaciones sociales, así como con habilidades para enfrentar situaciones complicadas o un menor riesgo de morir tempranamente", dice Svebak. Y, "Un sentido del humor amigable actúa como los amortiguadores en un automóvil; es un

amortiguador mental en la vida cotidiana para ayudarnos a enfrentar mejor una serie de frustraciones, molestias e irritaciones". Como propone Edward Creagan, profesor de oncología médica en la Clínica Mayo: "Cuando las personas son divertidas atraen a otras personas, y la conexión con la comunidad es la moneda social para la longevidad... Nadie quiere estar cerca de personas negativas y quejas, porque es penoso. Nos atraen las personas divertidas". Entonces, si puede encontrar humor en una situación dada, asegúrese de compartirlo. Es una manera muy divertida de salvar vidas, incluso la suya.

De: *Laughter really is the best medicine? In many ways, that's no joke* (Realmente, ¿la risa es la mejor medicina? En muchos sentidos, eso no es broma), por Marlene Cimon, *Washington Post*, 15 de junio de 2019

* ¿Es suficiente contar los pasos?

Entre nuestros lectores, muchos miembros de la familia pueden estar dando vueltas con una pieza tecnológica llamada de "conteo de pasos" en sus muñecas. El objetivo de dar 10.000 pasos al día, a menudo se cita como el estándar de oro para una vida saludable. Es extremadamente difícil para la mayoría de las personas alcanzar este objetivo, pues se viene a la mente la culpa por ser una criatura perezosa. Las recientes investigaciones cuestionan este objetivo espartano, y a la mayoría de nosotros nos alegrará saber que podemos lograrlo con menos pasos, y aun así ser considerados como ubicados del lado correcto de los dioses de la salud.

Un reciente estudio del investigador de la Universidad de Harvard, I-Min Lee, incluyó a 16.000 mujeres de alrededor de 70 años, quienes usaron durante una semana monitores de seguimiento de pasos. Ninguna de ellas tenía una "salud pobre". No podían ver los monitores y, por lo tanto, era poco probable que cambiaran su nivel de caminata para cumplir con un criterio específico.

Los resultados fueron sorprendentes: la cifra de 2.700 pasos resultó ser crítica. Las mujeres que hicieron menos de este número de pasos, tenían más probabilidades de morir en los próximos cinco años. Las mujeres que hicieron más, tuvieron ventajas significativas. Por ejemplo, las que caminaron alrededor de 4.500 pasos tuvieron un 40% menos de posibilidades de muerte prematura que las que caminaron menos de 2.700.

Sin embargo, después de los 7.500 pasos no había ventaja en caminar más, en términos de longevidad. Por lo tanto, parece que está bien dar entre 3.000 y 7.000 pasos, y tampoco parece importar la velocidad de la caminata. La mayoría de las mujeres pasearon, en lugar de apresurarse. Pocas caminaron para hacer ejercicio, sino que la mayoría lo hizo para desplazarse. Las lectoras que no usan monitores pueden intentar contar los pasos que dan al moverse por la casa o el departamento. Nosotras lo hicimos y nos sorprendió lo rápido que se acumulan los pasos. Sin embargo, también somos entusiastas de una buena caminata y, especialmente, lo hacemos después de una hora de estar sentadas.

De: *Fewer than 10,000 Steps may be All You Require* (Puede ser que se requieran menos de 10.000 pasos), por Gretchen Reynolds. *New York Times International*, 14 de junio, 6

*** Combate al aislamiento social y la soledad.**

Este boletín ha presentado numerosos informes sobre los problemas del aislamiento social. Las recientes investigaciones nos proporcionan detalles más precisos. Primero, si bien la mayor parte de la investigación existente se refiere a la soledad de quienes viven solos, ahora encontramos que la soledad no está restringida a aquéllos que están socialmente aislados. No sólo es posible vivir solo y no estar solo, sino que las personas que viven juntas también pueden sentirse solas. Un estudio de 2017 indicó que 2/3 de las personas que dijeron que estaban solas estaban casadas. Estar casado no significa necesariamente sentirse socialmente conectado o alentado. A menudo, cuando un compañero se siente solo, el otro compañero comienza a sentirse solo también, cada uno escarbando en su propio agujero oscuro, sintiéndose alienados tanto uno como otro. Algún factor adicional puede afectar especialmente a las personas mayores, tal como retirarse de un trabajo donde las conexiones sociales y la satisfacción emocional han estado a su disposición. Cuando ocurren accidentes, enfermedades, dificultades cognitivas o la pérdida de una pareja, existen otros desafíos.

En términos de sentimientos de bienestar, las necesidades sociales de las personas deberían ser una prioridad. Una encuesta nacional sobre las preferencias al final de la vida encontró que hasta el 85% de los adultos mayores y los cuidadores valoraban factores como compartir el tiempo con amigos cercanos, estar junto a miembros de la familia, poder ayudar a los demás y no ser una carga para la familia más que en tratamientos médicos. Son esenciales las actividades que mejoran la conectividad.

Hoy en día, muchos grupos comunitarios están creando intervenciones para ayudar a las personas mayores a establecer relaciones significativas. Las características de los programas exitosos son:

1. Adaptabilidad. Permitir que las personas se involucren de acuerdo con sus propias preferencias.
2. Participación de la comunidad. Contar con el apoyo de varios grupos para ayudar a proporcionar una gama de oportunidades.
3. Compromiso productivo: las actividades desafiantes o físicamente atractivas son mejores para crear conexiones que los programas pasivos. Los programas que fomentan un sentido de propósito y significado son mejores que los menos interactivos. Es mejor estar en un desfile que pararse al margen mirándolo.

De: *Aging Today*, mayo-junio de 2019

=====

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

*** El regalo de salud de la Madre Naturaleza**

El consejo de nuestra madre de salir de la casa y jugar ha sido bien tomado. Las recientes investigaciones respaldan la opinión de que pasar tiempo al aire libre, especialmente donde hay mucho verde, es realmente saludable. Entre otras cosas, estar en contacto con la naturaleza puede reducir el estrés de una persona, disminuir la presión arterial y mejorar la salud mental. Los habitantes de la ciudad podrían preguntar: ¿qué cantidad de "naturaleza" es suficiente para una persona ocupada que vive en un mundo de concreto?

Un estudio de *Scientific Reports* sugiere que la respuesta es de aproximadamente 120 minutos a la semana. Esta investigación involucró a casi 20.000 personas que viven en Inglaterra, quienes participaron en una encuesta entre 2014 y 2016, registrando sus actividades cada semana. Las personas que pasaron dos horas a la semana o más fuera de la casa reportaron estar en mejor estado de salud y tener una mayor sensación de bienestar que aquellos que no habían salido. Curiosamente, aquéllos que informaron cinco horas a la semana o más en contacto con la naturaleza, no tuvieron por eso mejores resultados.

Este efecto fue cierto para todos los grupos de personas, incluidos hombres y mujeres, todos los grupos de edad, diferentes grupos étnicos, aquellos que viven en zonas más ricas o más pobres, e incluso para aquéllos con enfermedades crónicas de larga duración. En varios países, por ejemplo en Escocia, los médicos ahora prescriben actividades al aire libre como parte del plan de salud para algunos de sus pacientes. En Suecia es parte del estilo de vida normal de muchos ciudadanos; en Corea del Sur, el gobierno está creando "bosques curativos" para sus ciudadanos.

Un paso fácil para aquellos de nosotros que abogamos por el envejecimiento positivo es proclamar la necesidad de que todos salgamos, pongamos nuestras caras al sol, juntemos algunas flores silvestres o simplemente paseemos admirando la belleza de la Tierra.

De: *A Healthy Breath of Fresh Air* (Un aliento saludable de aire fresco), por Knvul Sheikh, *New York Times*, Edición internacional, 21 de junio de 2019, 12

*** Jane Goodall, a los 85 años: la mejor amiga de la naturaleza**

Cuando Jane Goodall tenía 26 años, viajó a Tanzania a estudiar a los chimpancés. De sus minuciosas observaciones, notó que el grupo que observaba usaba una herramienta para extraer termitas de un tronco. Sus informes alteraron el punto de vista habitual de que sólo los humanos podían usar herramientas. También descubrió que los chimpancés tenían complejas relaciones sociales y familiares, inteligencia aguda y emociones complejas. Desde estos comienzos, la Sra. Goodall se dedicó a aprender y preocuparse por los chimpancés, y a promover formas de

protegerlos en un mundo ferozmente competitivo y despiadado. Está muy preocupada porque lo que estamos haciendo a la Tierra nos está acercando al desastre. "Si no dejamos de poner siempre el desarrollo económico sobre las necesidades de la naturaleza, el mundo será muy, muy sombrío. Dependemos de la naturaleza, de los bosques y los océanos que exhalan oxígeno y absorben dióxido de carbono". Dedicada a su punto de vista de que el mundo necesita ser salvado, Goodall, que ahora tiene 85 años, pasa 300 días al año viajando, dando charlas y ayudando a las personas a comprender cuán crucial es que dejemos de priorizar el ganar dinero por sobre todas las demás cosas. Goodall es la fundadora de un Instituto que lleva su nombre, y es una Mensajera de paz de la ONU. La sede de su Instituto en Estados Unidos se encuentra en Washington, DC. Apoyemos su misión, por los chimpancés y por nuestros nietos.

De: *Jane Goodall*, por Sophie Brickman. *Elle*, julio de 2019.

* **Vuelta al trabajo de una gran dama de los documentales**

Sheila Nevins ha sido un ícono del cine documental durante gran parte de su vida. En 2017 se retiró de HBO después de 40 años, con una brillante lista de reconocimientos personales. Fue la creadora de "*Citizenfour*", ganador de un Oscar (la historia de la vida de Edward Snowden como un fugitivo), una exposición de Cienciología llamada "*Going Clear* (Una situación clara)" y una serie obscena llamada "*Taxicab Confessions* (Confesiones en un taxi)". Ganó un premio Peabody por producir un programa de cable para "*She's Nobody's Baby: The History of American Women in the 20th Century* (Hija de nadie: la historia de las mujeres norteamericanas en el siglo XX)". También creó "*Real Sex*". Hay que reconocerle otras 1.500 películas, por las cuales recibió el *Emmy Lifetime Achievement Award*, premio que nunca antes se había otorgado a un documentalista.

Confesó haber pasado toda su vida trabajando. Su pasión era filmar, y presionó a las personas a las que asesoraba para que también se consagraran a su oficio. Ella se sentía descontenta en vacaciones, días libres e incluso lunas de miel. Al ser una de las primeras mujeres en su profesión tuvo que lidiar con el espíritu machista, que era la cultura dominante en el cine. Recientemente, la Sra. Nevins escribió una memoria, *You Don't Look Your Age and Other Fairy Tales* (No tengas en cuenta tu edad y otros cuentos de hadas), que incluía un pasaje sobre su relación con las mejoras cosméticas: "Tengo suficiente Botox en mí para detonar Irán". Todavía está muy ansiosa por verse lo mejor posible, y se arregla el cabello tres veces por semana. Ella dice: "Estoy unida por Elmer's Glue, pero en la oscuridad estoy muy bien (N. del T.: hace referencia a un conocido adhesivo escolar)".

La última noticia es que Sheila Nevins ha vuelto a trabajar. MTV la contrató para comenzar una división de películas y especiales sobre hechos reales. Desarrollará proyectos para la red y también para proveedores externos. Chris McCarthy, el presidente de MTV, está ansioso porque ella comparta su sabiduría con los jóvenes cineastas que no han tenido la oportunidad de ver cómo actúa el antiguo profesional. Es una forma completamente nueva de celebrar un cumpleaños de 80.

De: *New York Times*, 7 de mayo de 2019; 16 de diciembre de 2017, *Style*

=====

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Connie Zweig escribe:

Hola Mary,

¡Disfruté tu último número!

Me pregunto si le darías enlace a algunos de mis nuevos artículos sobre *Reinventing Age from the Inside Out* (Reinventar la edad desde adentro hacia afuera):

Para conocer a mi *Inner Ageist* (Mi propio discriminador por la edad):

<https://changingaging.org/disrupting-ageism/meeting-my-inner-baglady-an-encounter-with-my-own-ageism/>

Conflicting inner voices about retirement (Voces internas contradictorias sobre la jubilación):

<https://www.nextavenue.org/whether-to-retire/>

Gracias por tu trabajo, Connie

Nota del editor:

Connie es la autora o coautora de los siguientes libros:

Conociendo a la sombra y enamorarla,

Encontrar la sombra de la espiritualidad,

Una mariposa nocturna a la llama: la vida del poeta sufí Rumi (N. del T.: 30 de septiembre de 1207 - 17 de diciembre de 1273, fue un persa del siglo XIII. Poeta, jurista, teólogo y místico. Rūmī es un nombre descriptivo que significa "el romano" ya que vivió la mayor parte de su vida en un área llamada Rūm porque una vez fue gobernada por el Imperio Bizantino.)

Y próximamente:

Reinventar la edad de adentro hacia afuera

* Fran Lyon-Dugin escribe:

Este es un trabajo que un asesor profesional en Minneapolis ha estado haciendo con clientes mayores de 60 años, en la transición de la carrera a la siguiente fase. Esto podría incluir una

combinación de empleo, consultoría, más tiempo personal, lo que se tenga. Es bastante interesante y la gente podría disfrutar de su modelo y su última serie de blogs.

<https://georgedow.com/life-work-after-60-broader-possibilitiesahead/>

=====

***** ANUNCIOS *****

*** Un nuevo diario de acceso libre**

Innovación en el envejecimiento. Prensa de la Universidad de Oxford.

<https://academic.oup.com/innovateage>

=====

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

Esperamos que disfrute el Boletín.

- Preguntas y comentarios

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

- Números anteriores

Los números anteriores del boletín, incluidos nuestros números traducidos al español, alemán, francés, portugués, danés y chino se archivan en: www.positiveaging.net

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

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos visitando: www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

En la columna derecha, verá un cuadro azul que dice: "*Click here to Sign Up* (Haga clic aquí para registrarse)". Complete su información y envíela.

- Para cambiar o cancelar la suscripción, envíe un correo electrónico a: info@taosinstitute.net

=====