



=====

**BOLETÍN DE ENVEJECIMIENTO POSITIVO**

octubre / noviembre / diciembre de 2019

=====

Boletín de Envejecimiento Positivo, de Mary y Kenneth Gergen  
Patrocinado por el Instituto Taos ([www.taosinstitute.net](http://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 98

En este número:

=====

- **COMENTARIO:** Una invitación a la imaginación ideal

- **INVESTIGACIÓN:** La amistad y el bienestar en la era informática

Retirarse o no: observe su lugar de trabajo

- **EN LAS NOTICIAS:** Apertura de un centro de investigación del envejecimiento  
positivo

¿Qué hay en un nombre? ¿Ud. se considera un anciano?

*63 UP:* un seguimiento a algunos niños hasta sus 63 años

- **CRÍTICA LITERARIA:** En nuestras historias se encuentra nuestra fuerza:

envejecimiento, espiritualidad y narrativa, por William L.  
Randall

- **ANUNCIOS**

- **INFORMACIÓN PARA LOS LECTORES**

=====

**\*\*\*COMENTARIO\*\*\***

**\* Una invitación a la imaginación ideal**

Con este número del Boletín entramos en una nueva década, un contexto ideal para pensar en el futuro. Frecuentemente, cuando nos enfocamos en él, nuestra atención se centra en hacer planes. Pensamos en las acciones que deberíamos tomar: una cita con el dentista, una reparación de la casa, arreglos de viaje, una cena con amigos, etc., y nos detenemos en los aspectos prácticos, como las fechas, los costos, las obligaciones y los resultados.

Existen otras formas de pensar sobre el futuro que en términos, a menudo estresantes, de resolución de problemas. ¡Nos gustaría invitarle a una alternativa, una que llamamos imaginación ideal! Ésta es del tipo que nos invita a imaginar futuros deseados - aquello que podríamos desear que suceda, experiencias que nos darían una gran satisfacción, condiciones mundiales que más nos agradarían, etc. La planificación realista es obviamente importante, pero es limitante. Estamos constreñidos por horizontes de posibilidad previamente establecidos. Pero al enfocarnos en lo que es posible dadas las circunstancias, prestamos muy poca atención a nuestras más profundas esperanzas y anhelos. De manera más importante, la imaginación ideal planta las semillas de realidades futuras. Esto es así en parte porque una vez que hemos jugado con una fantasía, nos volvemos cada vez más sensibles a cómo podría suceder. Si deja que sus fantasías lo lleven a una visita a la Antártida, a comenzar una banda de rock o a asistir a un partido de la Copa del Mundo, por ejemplo, se sentirá sensible a las conversaciones o noticias relevantes. Lo que comenzó como una fantasía agradable se convertirá lentamente en un plan tentativo... y, posiblemente, el próximo en la agenda de su vida.

Como lo hemos tratado anteriormente en este Boletín, tener un sentido positivo de dirección en la vida puede ser la clave para el bienestar y la longevidad. Una imaginación ideal puede prestar una dimensión muy optimista a la vida cotidiana. Y con la esperanza de que la imaginación ideal pueda agregarse a su vida, le enviamos nuestros mejores deseos para un Año Nuevo creativo y sustancioso.

Mary y Ken Gergen

=====

### \*\*\*INVESTIGACIÓN\*\*\*

#### \* La amistad y el bienestar en la era informática

Se ha escrito muchísimo sobre la importancia de la amistad para el bienestar y la longevidad. Tener amigos cercanos está estrechamente asociado con la felicidad y una vida más prolongada. Pero, ¿qué hay de la amistad en la era de la información? A través de las aplicaciones de Internet y los teléfonos celulares, las personas pueden conectarse instantáneamente con personas de ideas afines en todo el mundo, construir redes y formar comunidades. ¿Estas conexiones periféricas también cuentan en términos de la sensación de bienestar? Y si contribuyen a la satisfacción de la vida, ¿no tiene esto implicaciones para nuestro compromiso con la tecnología? Después de todo, la participación en varias redes sociales es mucho mayor entre los jóvenes, y esto está estrechamente relacionado con su mayor consumo de "*screen time* (tiempo frente a la pantalla)".

Para explorar este tema, los investigadores analizaron los datos de dos encuestas *online* de una muestra representativa a nivel nacional de adultos reclutados a través de una variedad de enfoques (por ejemplo, marcación digital aleatoria y muestreo basado en direcciones). Los participantes del estudio describieron el número de personas de diferentes redes sociales con las que habían tenido "contacto regular en los últimos seis meses". Podían contar amigos, familiares y vecinos, así como conocidos *online*, compañeros de trabajo o proveedores de servicios. El contacto incluía el personal, por teléfono o correo electrónico, o en Internet. Los participantes también calificaron sus sentimientos de bienestar en los 30 días previos. A partir de estos datos, los investigadores distinguieron entre lo que llamaron "amigos cercanos" y el rango de otras relaciones más periféricas. La investigación reveló por primera vez, como era de esperar, que los adultos mayores tenían redes sociales más pequeñas que los adultos más jóvenes. Sin embargo, el número de amigos cercanos no estaba relacionado con la edad. Los adultos más jóvenes tenían grandes redes sociales formadas principalmente por otros periféricos, debido principalmente a las conexiones impersonales posibles merced a la tecnología.

La pregunta importante es si estas redes más grandes proporcionan mayor satisfacción. ¿Se la está perdiendo la población mayor? La respuesta parece ser "no". Sólo el número informado de amigos cercanos estaba asociado con la satisfacción social y el bienestar. Y esta asociación positiva no variaba con la edad. El bienestar de

los adultos más jóvenes también parece depender de tener amigos cercanos. Valorar a nuestros amigos cercanos a lo largo de la vida es claramente importante. Sin embargo, esto no significa que uno deba ignorar las ofertas de la tecnología de la información. Si bien es una fuente poco probable de amistad alentadora, Internet es un camino abierto a mundos más allá de la imaginación.

De: "*Age Differences in Reported Social Networks and Well-Being* (Las diferencias de edades en los informes sobre las redes sociales y el bienestar", por W. de Bruin, A. Parker y J. Strough. *Psychology and Aging* (La psicología y el envejecimiento), publicado *online* el 7 de noviembre de 2019.

### **\* Retirarse o no: observe su lugar de trabajo**

Las empresas y las organizaciones reconocen cada vez más los beneficios de retener a los trabajadores mayores, pues son recursos de sabiduría. Acarrear las lecciones de historia de la organización, junto con los valores y el compromiso necesarios para prosperar. En muchos casos, no hay reemplazos disponibles. Al mismo tiempo, para los trabajadores mayores siempre existe el tema de la jubilación. Hay mucho que esperar de ella, pero también hay muchas razones para seguir trabajando.

¿Qué factores inclinan la balanza para que algunos trabajadores permanezcan en el trabajo y otros decidan que ya han tenido suficiente? Aunque la personalidad y los antecedentes de un trabajador pueden ser importantes para tomar esas decisiones, algunos factores generalmente afectan a la mayoría de las personas, independientemente de sus antecedentes. Los trabajos estresantes, por ejemplo, tienen altas demandas, pero poco control de trabajo. Los cocineros de comidas rápidas, por ejemplo, trabajan en dicho entorno. Los trabajadores que tienen control sobre varios aspectos de sus trabajos suelen estar más satisfechos y más saludables, y la investigación presta un fuerte apoyo a estas ideas.

En este estudio, se les pidió a miles de trabajadores mayores que evaluaran sus trabajos para un Estudio sobre Salud y Jubilación. La edad promedio de los participantes fue de 60 años; la mayoría informó estar en excelente o muy buena salud. El 78% eran blancos; el 16% eran negros. El 57% eran mujeres. El 34% estaban en puestos profesionales o gerenciales; el 37% eran obreros. La pregunta más importante fue: ¿Qué factores conducen a las decisiones sobre la jubilación?

La investigación indicó que la calidad del lugar de trabajo tiene un poderoso impacto en esas decisiones. Los trabajadores que tienen menos probabilidades de continuar

trabajando a edades más avanzadas son los que sienten que tienen menos oportunidades de ascenso, menos reconocimiento por su trabajo, poco poder de decisión y escasa autonomía laboral. Curiosamente, los trabajadores que se sienten discriminados o encerrados en un trabajo monótono o pesado también se vuelven menos saludables con el tiempo. La mala salud se convierte así en una razón más para retirarse. Si bien estos resultados no son sorprendentes, sí brindan a las empresas y organizaciones razones para analizar cuidadosamente sus políticas y prácticas. Si desean retener trabajadores bien preparados, es importante diseñar trabajos que brinden capacitación, apoyo, autonomía y avance adecuados. Si uno se retira depende en gran medida de si el lugar de trabajo es un buen lugar para pasar el tiempo. Y esto es un desafío para el empleador.

De: *Policy Levers May Improve Older Workers' Perceptions of their Psychosocial Work Environment* (Las políticas normativas eficaces pueden mejorar las percepciones de los trabajadores mayores sobre su entorno psicosocial de trabajo), por Lauren L. Schmitz, Courtney L. McClaney, Amanda Sonnega y Margaret T. Hicken, *Generations*, otoño 2019, 43, 78-85.

=====

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

**\* Apertura de un centro de investigación del envejecimiento positivo**

La presentación oficial del Centro de Investigación y Extensión del Envejecimiento Positivo, en la Universidad Nacional Pingtung, en Taiwán, se realizó el 30 de octubre de 2019. El fundador y presidente del Centro es el Dr. Su-Fen Liu, profesor asociado en el Departamento de Marketing y Gestión de Distribución, y asociado del Instituto Taos.

Asistieron a la ceremonia de inauguración dos asesores honorarios del Centro: los Dres. Kenneth y Mary Gergen, ambos fundadores del Instituto Taos y fuertes partidarios del nuevo Centro. Éste se estableció con el propósito de tratar los problemas sociales que afectan a la población de tercera edad en expansión. A través de actividades de investigación y extensión, se hará hincapié en puntos de vista más positivos sobre el envejecimiento y el desarrollo de las capacidades necesarias para prosperar en una sociedad que cambia rápidamente. El Centro también proporcionará cursos para mejorar estas capacidades, aumentar el conocimiento de la salud y la nutrición, y reducir la aparición de enfermedades y dolencias. El Centro

consta de tres divisiones: el desarrollo de recursos humanos, la planificación de la jubilación, y la extensión educativa. Sus operaciones se financian con subvenciones y por contribuciones de empresas privadas, grupos e instituciones externas a la universidad. Tiene como objetivo aprovechar y contribuir al diálogo internacional y la práctica relevante para el envejecimiento positivo. El sitio web permitirá a los usuarios la opción de navegar en chino e inglés, y creará oportunidades de intercambio con académicos de diferentes países. Una misión del nuevo centro es el intercambio global de conocimiento y experiencia.

**\* ¿Qué hay en un nombre? ¿Ud. se considera un anciano?**

Las personas mayores de 50 años están comenzando a desafiar las palabras que se usan para describirlas. Aquéllas que alguna vez se usaron comúnmente, como "ancianos", "geriátrico" y "en sus años dorados", ahora se desdeñan por considerarlas como condescendientes. Incluso los términos duraderos como "envejecimiento" y "personas mayores" se están volviendo menos aceptables. "Palabras como 'ancianos' y 'personas mayores', con sus asociaciones negativas, deben ser descartadas", dijo Mike Festa, director de AARP Massachusetts, quien cree que muchas de las etiquetas tradicionales sugieren un deterioro físico o cognitivo. "Estamos evitando esas descripciones que transmiten los aspectos negativos de envejecer". Tal resistencia, similar a las disputas anteriores sobre cómo llamar a las mujeres, las personas de color o las minorías sexuales, está ganando impulso y provocando que muchas personas en el gobierno, los negocios y los grupos académicos repiensen sus elecciones de lenguaje. Por ejemplo, la Asociación Médica Estadounidense (*The American Medical Association*) está modificando su guía de estilos para eliminar palabras ofensivas como "ancianos", "entrados en años" y "veteranos". La Sociedad Americana de Geriátrica (*The American Geriatrics Society*) y sus publicaciones científicas han adoptado la frase "adultos mayores". Muchos grupos de investigación y financieros prefieren "personas mayores", una frase que refleja mejor su humanidad. Para aquellos que encuentran como faltas de inspiración a las nuevas etiquetas, hay algunos nuevos opositores. Cuando estaba escribiendo su último libro, "*This Chair Rocks* (Esta mecedora)", la autora y activista Ashton Applewhite se cansó de escribir "adultos mayores" y lo acortó a "mayores". Esto se combinó con otra nueva palabra, "jóvenes", y así enfatizó que la edad es un continuo. "La gente vive horrorizada de estar en el lado equivocado de la división joven/viejo", dijo

Applewhite. "Envejecemos en relación con los demás y la sociedad". Como lo señala Jack Kupferman, presidente del grupo defensor *Gray Panthers NYC*, gran parte de la discusión sobre las etiquetas reconoce que la esperanza de vida está aumentando y que las personas mayores son más saludables y más activas que en el pasado. Por lo tanto, no es sorprendente que muchos rechacen las etiquetas que implican que son frágiles o incapaces.

De: *In a new age, nobody is getting old* (En una nueva era, nadie está envejeciendo), por Robert Weisman

[http://epaper.bostonglobe.com/infinity/article\\_popover\\_share.aspx?guid=33596b09-ad08-4ad6-b9c1-78173faa4285](http://epaper.bostonglobe.com/infinity/article_popover_share.aspx?guid=33596b09-ad08-4ad6-b9c1-78173faa4285)

### \* **63 UP: un seguimiento a algunos niños hasta sus 63 años**

Este es el séptimo año desde que el director de cine, Michael Apted, presentó por última vez una película en su serie "*Up*". Su última edición, llamada "*63 Up*", ahora se exhibe en salas seleccionadas de Norteamérica. Unos amigos nuestros la vieron recientemente en la ciudad de Nueva York. Para aquellos que nunca han oído hablar de esta serie, hace 56 años Apted era miembro de un equipo de filmación que hizo una película cautivadora sobre las vidas de siete niños en el Reino Unido.

A medida que crecían, cada siete años después de ese film, volvía a estos niños, siguiéndolos hasta la adolescencia, la edad adulta, la edad adulta media y ahora hasta sus cumpleaños N° 63. En diciembre de 2019 se publicó un artículo sobre esta serie de películas en la revista *Sunday New York Times*, y la respuesta de los lectores fue abrumadoramente positiva. Como expresó uno de ellos: "Dudo que muchos menores de 50 años sean conscientes de que esta serie existe o de cuán profunda, conmovedora e irremplazable... es. Gracias por escribir una pieza sincera e invitante a la reflexión sobre uno de los más bellos proyectos de películas de larga duración de los siglos XX y XXI. Seguramente algo para ser celebrado y debatido".

Para descubrir más sobre este proyecto, se puede encontrar en You Tube una entrevista con Apted y un avance de la película; hay muchos lugares *online* donde se puede aprender más sobre Michael Apted, la serie de sus películas y dónde pueden ser vistas. Aquellos de ustedes que tengan alrededor de 63 años lo encontrarán especialmente conmovedor.

=====

**\*\*\* CRÍTICA LITERARIA \*\*\***

*In Our Stories Lies Our Strength: Aging, Spirituality and Narrative* (En nuestras historias se encuentra nuestra fuerza: envejecimiento, espiritualidad y narrativa), por William L. Randall. Disponible en Amazon.

William Randall es un famoso erudito canadiense que se ha especializado en el estudio de narrativas de vida, y ha escrito un libro especialmente para aquellos que están interesados en promover el bienestar en la edad avanzada. En este libro, Randall proporciona ideas y caminos que nos permiten usar narrativas para enriquecer el proceso de envejecimiento. El libro no es sólo para las personas mayores, sino para todos aquellos que están ayudando a las personas a vivir vidas más sustanciosas a todas las edades. Contar historias es una forma de descubrir tesoros ocultos de significado para personas de todas las edades. El libro inspira reflexión, sensibilidad espiritual y conexión con los demás.

**\*\*\* ANUNCIOS \*\*\***

Conferencia 2020 sobre el envejecimiento en los Estados Unidos – 24 al 27 de marzo de 2020. Atlanta, Georgia. Tema especial: examinar las necesidades de los diversos adultos mayores de hoy <https://www.asaging.org/aging-in-america>

=====

**\*\*\* 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](mailto:gv4@psu.edu)

**- Números anteriores**

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

[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

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

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos visitando:

[www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taoinstitute.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@taoinstitute.net](mailto:info@taoinstitute.net)

=====