



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero / febrero / marzo de 2020

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 99

En este número:

- **COMENTARIO:** Hacia una vida orientada a la calidad
- **INVESTIGACIÓN:** ¡Contraten a los adultos mayores!
Bailando alejados de la demencia
- **EN LAS NOTICIAS:** Las buenas razones para la lectura
Ganando ingresos extra
El sexo y las personas mayores
- **SITIOS WEB INSPIRADORES**
- **RESPONDEN LOS LECTORES**
- **INFORMACIÓN PARA LOS LECTORES**

=====

*****COMENTARIO*****

*** Orientando la vida de la cantidad a la calidad**

La jubilación se ha convertido en una mala palabra. Alguna vez significó que la vorágine de las demandas de trabajo finalmente podría dar paso a días más relajados en los que uno elegiría más libremente el contenido de las horas. Sin embargo, mientras "retirarse a los 50" fue alguna vez un símbolo de éxito, ahora existe una aversión general a retirarse absolutamente.

De alguna manera, permanecer en el trabajo productivo y participar en el ajetreo, se ha convertido en una señal de que uno todavía es joven. También es para sostener una orientación cuantitativa hacia la vida, es decir, un estilo de vida donde el principal énfasis está en el MÁS. Puede ser más en términos de logros, dinero, viajes, amigos de Facebook, conocimiento de alimentos saludables, llamadas telefónicas o simplemente tener más en comparación con los demás. E incluso, si la jubilación es requerida oficialmente, muchos continúan importando un estilo de vida cuantitativo dentro de un período de vida en la que retirarse es casi impensable.

Sin embargo, con la pandemia mundial, la mayoría de nosotros vivimos en un mundo de "quedarse en casa", restringidos por semanas y posiblemente meses a nuestros lugares de vida. Esto también significa una reducción radical en la vida orientada a la cantidad. Ya no podemos llenar los días con compras, trámites interminables, gimnasios, charlas de café, servicios religiosos, reuniones, viajes, películas, cenas con amigos, etc.

En lugar de centrarnos en las posibles pérdidas en el estilo de vida, consideremos que es una aventura hacia una orientación cualitativa a la vida. En lugar de "obtener y gastar" todo el día, tenemos la oportunidad de prestar mucha atención a las cosas más pequeñas que nos han sucedido: sabores sutiles, aromas, colores, formas, o telas... el movimiento de los cielos, la forma de una flor. Todo esto puede generar recuerdos lejanos, entretejiendo una historia de vida.

Aquí también nos atrae la idea de lo que los daneses llaman Hygge (pronunciar Hugh-gah). A Hygge se lo define algo así como un sentimiento de satisfacción y bienestar que proviene de cosas como un fuego en la chimenea, alfombras blandas, iluminación suave, luz de velas, vino caliente o un té de la tarde. Algunos dicen que es el secreto de la cultura danesa, una de las razones por las que esa nación está constantemente clasificada como una de las más felices del mundo. También es un vislumbrar una forma de vida enriquecida de calidad. Quizás este período de vida de "estar en casa" puede dejarnos a todos enriquecidos por exploraciones en la calidad.

Ken y Mary Gergen

=====

*****INVESTIGACIÓN*****

*** ¡Contraten a los adultos mayores!**

Además de la trágica pérdida de vidas, la pandemia actual también está causando estragos en la economía mundial. Se pierden empleos, el desempleo se está disparando. A medida que volvamos gradualmente sanos, y la recontratación se ponga en marcha, ¿quiénes obtendrán los trabajos? Por lo general, serán los trabajadores jóvenes antes que los mayores, ya que comúnmente se supone que la edad trae decadencia, y por eso se prefiere a los jóvenes. El estereotipo es profundamente defectuoso.

Considere los resultados de un importante estudio que comparó a 101 trabajadores adultos jóvenes (de entre 20 y 31 años) con 103 trabajadores adultos mayores (de 65 a 80). Ambos grupos fueron evaluados durante 100 días en 12 tareas diferentes, incluidas las habilidades cognitivas, la velocidad perceptiva y la memoria de trabajo. Los investigadores esperaban, en primer lugar, que los trabajadores más jóvenes se desempeñarían más consistentemente a lo largo del tiempo, mientras que los trabajadores mayores serían más variables. Sin embargo, esto no fue así. El desempeño de los trabajadores de 65 a 80 años fue en realidad más estable, menos variable que el día a día del grupo más joven. También se suponía que los trabajadores más jóvenes se desempeñarían mejor en estas tareas, no sólo de manera más confiable. Pero esto tampoco se encontró. ¿Por qué? Probablemente porque la gran experiencia de los trabajadores mayores les permitió diseñar estrategias para resolver problemas. Además, su motivación era superior a la de los trabajadores más jóvenes. Esta conclusión es sustentada por otros estudios que demuestran que las personas mayores están menos distraídas y más centradas en el trabajo disponible.

Por supuesto, hay excepciones, ya que los trabajos varían mucho en sus requisitos. Se ha demostrado que los trabajadores mayores se desempeñan particularmente bien cuando se trata de ser organizados, al redactar y al solucionar problemas. Sin embargo, como lo resume Axel Börsch-Supan, del Instituto Max Planck, de Derecho y Política Social: "En general, la productividad y la confiabilidad de los empleados mayores son más altas que las de sus jóvenes colegas". La experiencia ayuda a los trabajadores mayores a compensar los cambios físicos y mentales que acompañan al envejecimiento. El Profesor Peter Cappella, de la Escuela de Negocios Wharton, es aún más directo: "Los empleados

de mayor edad critican acertadamente a sus colegas más jóvenes. Cada aspecto del desempeño laboral mejora a medida que envejecemos", declara. "Pensé que la perspectiva podría ser más variada, pero no lo es. La yuxtaposición entre el desempeño superior de los trabajadores mayores y la discriminación contra ellos en los lugares de trabajo realmente no tiene sentido".

De: *Older workers can be more reliable and productive than their younger counterparts. It's a real mistake to assume that "old" and "tech" are opposites* (Los trabajadores mayores pueden ser más confiables y productivos que sus jóvenes contrapartes. Es un verdadero error asumir que "adulto mayor" y "tecnología" son opuestos). Por Rivers, C. y Barnett, R.C. 18 de octubre de 2016, 8:00 a.m. EDT VOX Recode; y, *The case for hiring older workers* (El proceso para contratar trabajadores mayores), por Bersin, J & Chamorro-Premuzic, T. *Harvard Business Review*, 26 de septiembre de 2019.

* **Bailando alejados de la demencia**

La investigación ha demostrado durante mucho tiempo que cantar y escuchar canciones tiene un efecto emocional y beneficios de comportamiento para las personas con demencia. ¿Podría ser también beneficiosa la danza? Con esta pregunta en su mente, los investigadores reclutaron a 204 personas adultas mayores (de una edad promedio de 79 años) diagnosticadas con demencia leve, en uno de dos programas: uno de movimiento danzante, o una clase de ejercicio; a un tercer grupo se lo colocó en lista de espera, como grupo de control. Tanto las clases de movimiento de baile como las de ejercicio fueron de intensidad similar y comprendieron 24 horas de actividad durante 12 semanas. Todos los participantes completaron cuestionarios de autoinforme sobre su bienestar psicosocial, su funcionamiento diario y sus competencias cognitivas. Estas mediciones se tomaron antes de que comenzaran las clases, y en tres intervalos posteriores, que abarcaron más de un año.

Los resultados fueron impresionantes: el grupo de movimiento de baile mostró una disminución significativa en depresión, soledad y estado de ánimo negativo. Y también una mejora en su funcionamiento diario. Estos efectos sobre el funcionamiento diario se mantuvieron incluso en el seguimiento de un año. Curiosamente, sin embargo, el grupo de ejercicio no mostró efectos significativos en ninguna de estas áreas. Y tampoco el grupo de control. Los investigadores se sorprendieron con este hallazgo, dado que estudios similares casi siempre han encontrado una secuela positiva tras el ejercicio.

Este es el primer estudio que ha examinado los efectos del movimiento danzante en la capacitación del funcionamiento de adultos con demencia. Son alentadores, y dichos ejercicios podrían incluirse fácilmente en programas para proporcionar apoyo psicosocial

a adultos mayores. También se podrían explorar las posibilidades de programas de baile para amortiguar la disminución del funcionamiento diario. Y, ¿por qué esperar programas organizados?: ¡Que comiencen los cha-cha-chas!

De: *Psychophysiological Effects of Dance Movement Therapy and Physical Exercise on Older Adults With Mild Dementia: A Randomized Controlled Trial* (Los efectos psicofisiológicos de la terapia de movimientos danzantes y ejercicios físicos en adultos mayores con demencia leve: un ensayo aleatorio controlado), por Ho, R.T.H., y otros. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2020, 75, 560–570, <https://doi.org/10.1093/geronb/gby145>

=====

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

*** Las buenas razones para la lectura**

¿Con qué frecuencia hemos escuchado la queja de que la vida se ha vuelto tan ocupada que, simplemente, no queda tiempo para leer. Y si hay tiempo libre, el escapismo eficiente se halla inmediatamente disponible en la TV. Con la pandemia sobre nosotros, los tiempos han cambiado. Muchos de nosotros nos encontramos con horas de sobra, y pronto aprendemos los escasos potenciales de la oferta televisiva. Puede que sea hora, entonces, de volver a la lectura. Además de simplemente disfrutar de la actividad por sí misma, un informe reciente agrega las siguientes razones:

1. Reduce el estrés. La lectura proporciona una deliciosa distracción de las preocupaciones del día. Eso es relajante.
2. Estimula la actividad mental. Con el libro correcto, el cerebro es desafiado por nuevas perspectivas y preguntas.
3. Aumenta su conocimiento. Ya sea ficción o no, los libros crean oportunidades para aprender nuevos hechos sobre el mundo. Los nuevos hechos crean nuevos circuitos neuronales, al integrar viejos conocimientos con nuevos.
4. Expande tu vocabulario. En forma casi automática, la lectura nos introduce nuevas palabras, que se integran con el vocabulario existente y, por lo tanto, nos brindan más opciones cuando hablamos con los demás.
5. Aumenta su descubrimiento. Pocos de nosotros tenemos acceso a grupos sociales mucho más allá de los propios. Un libro puede llevarnos mucho más allá de los límites habituales, geográficos y culturales.
6. Mejora su memoria. Cada libro exige que mantenga un registro de lo que ha ido sucediendo, especialmente si se trata de un misterio. Es un entrenamiento para

su memoria.

7. Desarrolla mejores habilidades analíticas. Los libros a menudo requieren que imaginemos lo que viene a continuación, o si el autor se justifica o no para argumentar.

De: *Seven Reasons to Read More* (Siete razones para leer más), por Chloe Jefferson. *Erikson Living Tribune*, febrero de 2020, pág. 5)

* **Ganando ingresos extra**

No es ningún secreto que los jubilados de hoy viven más tiempo, en promedio, que los de anteriores generaciones. Lo que es menos obvio: en los Estados Unidos, muchos no han ahorrado lo suficiente en fondos de retiro para vivir. La Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. informa que los mayores de 65 años gastan, en promedio, alrededor de u\$s 46,000 al año. Con los pagos de la seguridad social, la pareja promedio gana alrededor de u\$s 28,800 al año. Esto significa que muchas personas enfrentarán un déficit mensual de aproximadamente u\$s 1,500. Si uno tiene acceso a internet, hay sitios web que ofrecen una variedad de formas de complementar significativamente sus ingresos mensuales.

Sitios web como *Upwork*, *Fivver*, *Freelancer* y *Guru* permiten a las personas crear un perfil y buscar trabajos a tiempo parcial que se ajusten a la experiencia particular de cada uno, sus antecedentes profesionales o sus pasatiempos. *Upwork*, por ejemplo, enumera más de 20 trabajos para escritores especializados en viajes. También se puede proponer hacer un trabajo que se pueda crear en el sitio. Los trabajos varían en términos de salarios por hora, pero el promedio para editar un manuscrito orientado a los negocios cuesta más de u\$s 50 por hora. Enseñar un curso *online* puede ser lucrativo. En *Udemy* hay decenas de miles de cursos *online*, desde meditación a la consultoría de gestión. Los precios de la matrícula se dividen entre el profesor y *Udemy*. La mayoría de los cursos generan menos de u\$s 5,000 en ventas, pero un curso popular puede generar mucho más. Dejando de lado el dinero, también se puede ver que muchas de estas actividades podrían ser atractivas por sí mismas.

De: *If you must work* (Si Usted debe trabajar), por Jeff D. Opdyke, *Philadelphia Inquirer*, 1 de marzo, 2020, E3

* **El sexo y las personas mayores**

Pensamos que podría ser interesante para muchos lectores incluir las respuestas a un número de preguntas comunes proporcionadas por un escritor científico sobre cuestiones de sexo:

Si está haciendo citas online, ¿debería practicar "sexo seguro"?

Si no está en una relación monógama a largo plazo, estará más a salvo si practica sexo seguro. En los últimos cinco años ha habido un aumento significativo en los informes de toda la gama de enfermedades sexuales entre los adultos mayores. Sexo seguro significa tener relaciones sexuales con un condón.

Si a un hombre le toma mucho tiempo tener una erección, ¿debería valerse de medicamentos, como el Viagra?

Puede ser una buena idea, o no. A menudo, otros medicamentos pueden tener un efecto adverso sobre el deseo sexual y la obtención de erecciones. En este sentido, los antidepresivos pueden ser especialmente malos. Algunos medicamentos sexuales también pueden tener efectos secundarios, y su médico puede ayudarle a considerar si otro tipo podría ser mejor para usted.

¿Las personas mayores sexualmente activas son más felices que las que no lo son?

Varios estudios muestran que el sexo es bueno para su estado de ánimo. Esto puede estar relacionado con ciertas hormonas que se liberan durante el sexo. Un gran estudio longitudinal recientemente publicado indicó que los adultos mayores que son sexualmente activos informan que disfrutan más de la vida. Las parejas que son sexualmente activas tienen más probabilidades de compartir una relación muy estrecha y esto puede conducir a una mejor salud mental.

¿Las personas mayores que son sexualmente activas son más saludables que las que no lo son?

Aquí es difícil saber qué es lo primero, las prácticas sexuales o la salud. La gente que tiene problemas de salud está menos inclinada a tener prácticas sexuales si está preocupada por sus enfermedades. La actividad sexual parece ser especialmente buena para las mujeres, ya que parece ser un reductor del estrés. Los hombres que tienen sexo semanalmente tienen un mayor riesgo de presión arterial elevada y problemas cardíacos. Es posible que esto esté relacionado con estar tomando medicamentos tipo Viagra y el ejercicio del sexo en sí. Sin embargo, en el lado positivo, las personas mayores que tienen relaciones sexuales informan menos dolor, mejor control de la vejiga y menos riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluido el de próstata.

Como editores del boletín, creemos que es importante señalar que la "actividad sexual"

en los comentarios anteriores, no debe equipararse con el coito. El coito es sólo una forma de una enorme gama de actividades sexuales relevantes.

De: *Myths and Facts about Sex and Seniors* (Mitos y realidades sobre el sexo y las personas mayores), por Lisa M. Davila. *Ericson Living Tribune*, febrero de 2020, pág. 8

=====

***** SITIOS WEB INSPIRADORES *****

Un objetivo principal de este boletín es ofrecer una alternativa más positiva y sólida al estereotipo del envejecimiento como una declinación. En una línea similar, en este tiempo de la pandemia, a menudo los días pueden parecer sombríos. Gracias a las sugerencias de los lectores, compartimos dos sitios web que ofrecen motivación e inspiración:

- Una ofrenda de alegría de Rotterdam y Beethoven
www.youtube.com/watch?v=nNBtwsPigcc

- Dimensiones de reconocimiento
www.youtube.com/watch?v=6hb1aYVeEJ8

=====

***** RESPONDEN LOS LECTORES *****

De Diana Whitney, autora de *Thriving Women, Thriving World: An Invitation to Dialogue, Healing and Inspired Actions* (Mujeres prósperas, palabras florecientes: una invitación al diálogo, la sanación y las acciones inspiradas):

Mary, un amigo me envió este artículo que es muy agradable. Quizás le brinde algo para su boletín.

Cariños, Diana

The Transforming Spark of Late-in-Life Love (La chispa transformadora del amor tardío)
<http://bit.ly/3bhhaTE>

=====

***** INFORMACIÓN PARA LOS LECTORES *****

Esperamos que disfrute el 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

- Números anteriores

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

- Cómo suscribirse, cancelar la suscripción o cambiar su dirección de correo electrónico
Los nuevos suscriptores pueden unírseos visitando:

www.taosinstitute.net/resources/journals-and-newsletters/positive-aging-newsletter

En la columna derecha, verá un cuadro azul que dice "[Click Here to Sign Up \(Haga clic aquí para registrarse\)](#)" – cliquee y complete su información, y envíela.

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

=====