

=====

BOLETIN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

<http://www.taosinstitute.net/spanish>

enero - febrero, 2010

=====

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen,  
dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por la Web-based Health Education Foundation (Fundación de la educación para la salud basado en Internet) y el Instituto Taos (Taos Institute).  
Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"  
*Wall Street Journal*

Número 61

=====

- COMENTARIO: Nuestro boletín: una pequeña fiesta de cumpleaños

- INVESTIGACIÓN: Los momentos difíciles y la resiliencia

Encuentros de pareja online entre los ancianos

Invitación a participar en la investigación del bienestar

- EN LAS NOTICIAS:

Colaboración de la comunidad para la longevidad

Entrenamiento de la aptitud para el cerebro en el envejecimiento

- CRÍTICA LITERARIA, SITIOS EN LA WEB, Y HUMOR:

Romance otoñal: historias y retratos del amor después de los 50

- RESPONDEN LOS LECTORES

- INVITACIÓN ABIERTA

- PRÓXIMOS EVENTOS

- Información para los lectores

-----  
COMENTARIO: \*\*\* Nuestro boletín: una pequeña fiesta de cumpleaños \*\*\*

Este número representa la 60.a emisión del boletín, una especie de cumpleaños, y los padres tenemos gran placer en ver ahora a este niño alcanzar su madurez. También es un momento apropiado para reintroducir la misión central del boletín y para aclararles cómo pueden participar como lectores. Desde su inicio, hace unos ocho años, el número total de lectores se ha ampliado rápidamente – actualmente alcanza a millares de suscriptores en cinco idiomas. Los suscriptores incluyen gerontólogos, investigadores relativos a la salud, médicos terapéuticos, proveedores de servicios para los ancianos, y personas interesadas.

Nuestra intención primaria es traer a la luz los recursos - a partir de la investigación, de la práctica profesional, y de la vida diaria - que contribuyen a una evaluación positiva del proceso del envejecimiento. Desafiando la visión mantenida desde muchos años del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión del tramo de la vida en el cual el envejecimiento es un período sin precedente de enriquecimiento humano. Tal revolución depende vitalmente de las comunidades de investigación y de prácticas profesionales que se centran en las poblaciones adultas, especialmente en la gente de más de 50 años. Es dentro de estas comunidades que las nuevas ideas, los insights, la ayuda efectiva, y las prácticas del realce del crecimiento pueden emerger con eficacia. Centrándose en los progresos positivos del envejecimiento, junto con la disponibilidad de recursos, habilidades y resiliencias relevantes, los investigadores no sólo se comprometen con informaciones útiles en el reino de la práctica, sino que crean esperanza y vigorizan la acción entre los ancianos. Yendo más allá de las prácticas de la reparación y la prevención de acentuar las actividades de crecimiento y realce, los médicos también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento. Como hemos encontrado, nuestro público no profesional agrega una dimensión significativa y creativa a tal trabajo profesional.

Esto es decir, también, que apreciamos contribuciones de nuestros lectores, profesionales o no. Si usted tiene escritos o conoce prácticas que considera que serían especialmente interesantes para los suscriptores del boletín, por favor, compártalos con nosotros.

También criticamos libros seleccionados, películas y sitios de la Web, así como publicamos avisos de conferencias relevantes y de talleres. Envíe por favor sus sugerencias a Mary Gergen a: gv4@psu.edu. También quisiéramos utilizar este momento para expresar nuestro aprecio a los traductores del boletín: Alain Robiolio (francés), Mario Ravazzola (español), Thomas Friedrich-Hett (alemán), Angelo Mussoni (italiano), y Su-fen Liu (chino).

Virtualmente, todos los esfuerzos para publicar y para traducir el boletín de noticias son voluntarios. Las ediciones anteriores del boletín están archivadas en: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)  
<<http://www.positiveaging.net/>>

Para presentarnos nuevamente, Kenneth Gergen es profesor investigador Senior en la Universidad de Swarthmore y Mary es profesora emérita en la Universidad del Estado de Pensilvania: Brandywine. Ken y Mary prestan servicios en el Consejo Directivo del Instituto Taos, una organización sin fines de lucro que trabaja en la intersección de la teoría social del construccionismo y de la práctica social. Cada uno de ellos tiene una larga historia de compromiso con los temas de la gerontología, la investigación científica y la práctica terapéutica.

Finalmente, por favor: comparta el boletín con cualquier persona que usted desea. Los nuevos lectores mantienen nuestro fuego brillando intensamente.

Ken y Mary

\*\*\* INVESTIGACIÓN: Los momentos difíciles y la resiliencia \*\*\*

Un lector de este boletín, Bobbie Rouge, nos escribió recientemente que "...a veces es difícil comprender que 'perder es la lección para ganar.'" O, uno podría decir, que vérselas con la adversidad puede traer beneficios de largo plazo. Esta posibilidad estaba en nuestras mentes después de que leímos un reciente informe en resiliencia. El asunto es muy importante: mientras envejecemos, nos exponemos de ordinario a una variedad de circunstancias adversas, ya sean déficits de la salud, pérdidas de relaciones muy estrechas, declinaciones financieras, u otras amenazas para el equilibrio personal. Lo importante no es cómo evitamos estas adversidades, sino cómo nos ocupamos de ellas.

Estos investigadores examinaron las vidas de 174 personas entre 68 y 82 años de edad. Usando un cuestionario, determinaron el nivel de adversidad que la persona había sufrido (definida como una circunstancia que produjo una disminución significativa de la calidad de vida) y en su nivel de resiliencia o resistencia (alto o bajo). Resiliencia es, básicamente, la capacidad de reaccionar positivamente ante los acontecimientos negativos. Entre la muestra, 55 fueron descriptos como resilientes; 79 eran vulnerables, y los 40 restantes eran intermedios. La meta del estudio era entender qué factores ayudan a atenuar el impacto de las circunstancias adversas; es decir: qué hace resiliente a la gente.

El más importante: aquéllos juzgados como resilientes tenían estilos confrontativos y dijeron que aprendieron de sus problemas, de forma tal que, eventualmente, ganaron algo de su experiencia negativa. La gente resiliente también podía aceptar y vivir con la nueva realidad, integrándola a sus vidas. Un estilo confrontativo no es contribuyente a la resiliencia llamada "evitación a enfrentar", en la cual no se trataban los problemas, sino que, antes bien, el foco estaba en los sentimientos negativos – el síndrome "pobre de mí", caracterizado por la depresión, la desesperación, y el sentirse abrumado.

También interesante, las personas resistentes tenían más relaciones que autodefinían

como buenas; estaban más integradas en sus comunidades y así, era menos probable que se sintieran solas o aisladas. Era más probable que dijeran que tenían “vecinos amistosos,” y vivían en lugares en donde la gente se interesaba por los demás. Las mujeres también resultaron ser más resilientes que los hombres en las medidas usadas en este estudio. Los investigadores sugirieron que las políticas sociales podrían facilitar la resiliencia en la gente mayor, incluyendo la facilitación del acceso al transporte y de las oportunidades para el compromiso social.

De: “Examining Resilience of Quality of Life in the Face of Health-Related and Psychosocial Adversity at Older Ages: What is ‘Right’ About the Way We Age? (Examinando la resiliencia en la calidad de vida frente a las adversidades, relativa a la salud y sicosocial, en los ancianos: ¿qué es lo “correcto” en la manera en que envejecemos?)”, por Zoe Hildon, Scott M. Montgomery, David Blane, Richard D. Wiggins, y Gopalakrishnan Netuveli. *The Gerontologist* (El Gerontólogo), 2009, 50, 36-47.

\*\*\* INVESTIGACIÓN: Encuentros de pareja online entre los ancianos \*\*\*

Puesto que febrero es el mes de las tarjetas del día de San Valentín, y los pensamientos pueden derivar hacia el romance, es interesante conocer las tendencias en la citación online entre los ancianos. ¿Qué están buscando, y cómo funcionan sus opciones comparadas con las generaciones más jóvenes que están también buscando pareja online?

En esta investigación fueron estudiados 600 correos electrónicos personales a partir de cuatro grupos de personas, divididos por la edad (20-34; 40-54; 60-74 y +75). Todos buscaban alguien del sexo opuesto; 84 eran caucásicos; 38 tenían grados universitarios, y con el aumento de edad, la gente tendía a ser viuda y/o retirada del empleo activo. Todos los participantes fueron reclutados de los anuncios personales en Yahoo!, y acordaron completar un cuestionario. En la primera sección del cuestionario, la gente se describió a sí misma y a su pareja ideal, usando respuestas de la opción múltiple a las preguntas sobre miradas, pertenencia étnica, religión, renta, etc. En la segunda parte, escribieron un pequeño ensayo - “En mis propias palabras” -, en el cual se describieron y a la pareja deseada.

Como la investigación lo demostró, en todas las edades, las mujeres deseadas por los hombres eran más jóvenes que ellos mismos. Además, cuanto más viejo era el hombre, mayor era la discrepancia entre su edad y la de su pareja deseada. Así, por ejemplo, un hombre de 20 años puede preferir a una mujer que no sea mayor de 19, un hombre de 30 años prefiere a una mujer que no sea mayor de 25, y un hombre de 60 años prefiere a una mujer que no tenga más de 45. Las mujeres prefirieron, constantemente, a un hombre mayor que ellas, hasta la edad de 75 años; de esa edad en adelante, buscaron a hombres que fueran más jóvenes que ellas. Los investigadores se sorprendieron de que las mujeres cercanas a sus 75 años todavía prefirieran a un hombre mayor, dado que las mujeres de otra investigación declararon que no querían ser otra vez cuidadoras o viudas. Por sobre todo, sin embargo, las mujeres se hallaron deseables, por lo menos por algunos hombres, sin importar la edad.

Además, las mujeres de todas las edades quisieron a un hombre que tuviera un status bastante alto. Los investigadores sugirieron que las mujeres fueran más "criticonas" que los hombres cuando tenían que seleccionar a un socio. Más a menudo que los hombres, las mujeres tenían requisitos específicos en mente, en términos de descripción de su compañero ideal. Los hombres parecían más impacientes que las mujeres en volver a tener su pareja. Esto, por supuesto, es muy sabio, dado que la unión en pareja es ventajosa para vivir más y mejor que permanecer solo, especialmente para los hombres.

De: Partner preferences across the life span: Online dating by older adults (Las preferencias de pareja a través de la vida: las citas online de los ancianos), por Sheyna Sears-Roberts Alterovitz y Gerald A. Mendelsohn. *Psychology and Aging* (Psicología y envejecimiento), 2009, 24.513-517.

\*\*\* INVESTIGACIÓN: Invitación a participar en la investigación del bienestar \*\*\*

Los investigadores han dedicado décadas a entender qué lleva a algunas personas a ser más sanas que otras. Sin embargo, la mayoría de ellos ha estudiado solamente enfermedad y desorden y no ha enfocado también a las fortalezas y el bienestar. En este estudio, queremos observar qué va mal y qué está correcto en diversas personas de todo el mundo, y en todos los grupos de la misma edad. Queremos capturar el cuadro íntegro de lo que significa ser sano y, más importante, seguir a la gente para entender cómo cambia en un cierto plazo. Este es el primer estudio de su clase que observa en profundidad al bienestar de las personas de todo el mundo. Si usted elige participar, ¡nos estará ayudando a contestar algunas de las preguntas más atormentadoras que nuestra sociedad enfrenta hoy!

Si está interesado/a, por favor conéctese con el sitio web del estudio:  
<http://www.wellbeingstudy.com/>

El estudio está abierto cada tercer mes (el próximo período de ingreso es el mes de marzo, después junio, etc.). La participación requiere la respuesta a alrededor de 30 minutos de preguntas cada tres meses, durante un año (cinco veces en total).

¡Muchas gracias por adelantado! Aaron

Aaron Jarden, Jefe del Departamento de Psicología

Escuela de Ciencias Sociales y de la Información

Escuela Politécnica Abierta de Nueva Zelanda

Email: [aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz](mailto:aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz)

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

- COLABORACIÓN DE LA COMUNIDAD PARA LA LONGEVIDAD

La pequeña ciudad de Minnesota, Albert Lea, ha impactado las noticias, y es un buen antecedente para el futuro de la longevidad. Esta ciudad fue elegida como sitio experimental para realizar cambios en la salud y la longevidad de la gente por medio del compromiso de la mayor parte de la población en actividades que les serían beneficiosas. Los principios generales del proyecto incluyeron ayudar a las personas a comer mejor, a transformarlas en más activas, a conectarse socialmente más a menudo unos con otros, y para encontrar un mayor sentido del objetivo. Para ayudar a educar a la gente de la ciudad, vinieron a la comunidad expertos en nutrición, ejercicios físicos, dietas y motivación, y ofrecieron cursos de su especialidad. Lo más importante: la misma gente se reunió y siguió los programas con entusiasmo.

Los restaurantes y los negocios de la ciudad también cooperaron, agregando opciones sanas a sus menús, y los "grupos caminantes" se convirtieron en una forma preferida de recreación para los que habían sido sedentarios. La ayuda social de los demás ayudó a la gente a incorporarse al ejercicio, a implicarse más con sus vecinos y a resistir las tentaciones de la "comida chatarra". Cuando el proyecto terminó, en octubre de 2009, habían participado un total de 3.464 residentes. La expectativa de vida de las 786 personas que fueron evaluadas aumentó por casi tres años, y todas dijeron que se sentían más sanas que antes de haberse inscrito en el proyecto.

Éste fue conducido con la ayuda del AARP's Blue Zones Vitality Project (El proyecto Vitalidad de las zonas azules de la AARP [N.del T.: siglas de la *American Association for Retired People* – Asociación norteamericana de jubilados], patrocinado por la United Health Foundation (Fundación unión para la salud). Sería interesante volver a Albert Lea el próximo año para ver cuántas de sus prácticas de vida sana continúan.

De: The Minnesota Miracle (El milagro de Minnesota), de Dan Buettner. AARP. Enero/febrero de 2010, 32-37.51.

- \* ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD PARA EL CEREBRO EN EL ENVEJECIMIENTO

Recientemente, los investigadores han encontrado noticias más positivas sobre el cerebro. La idea de un cerebro naturalmente decreciente ha sido desafiada por algún tiempo por la investigación que demuestra una plasticidad continua y la regeneración celular. Sin embargo, los investigadores sugieren, más recientemente, que si se ha mantenido en buena forma, el cerebro puede continuar construyendo caminos que le pueden permitir solucionar algunos problemas, incluso más rápidamente que cuando era más joven. Por ejemplo, el cerebro, mientras atraviesa la edad mediana, consigue un mejor reconocimiento de la idea central, el gran escenario. El truco, sin embargo, reside en encontrar las maneras de mantener las conexiones del cerebro en buenas condiciones y de hacerlas crecer. "El cerebro es plástico y continúa cambiando, no en volverse más grande sino en admitir mayor

complejidad y una comprensión más profunda”, dice Kathleen Taylor, una profesora de la Universidad de St. Mary’s, de California.

Los educadores dicen que una forma de dar un suave codazo a los caminos de los nervios de los adultos en la dirección correcta es desafiar las mismas conjeturas que han trabajado tan duramente para acumular a través de los años. Con un cerebro ya lleno de caminos bien conectados, los principiantes adultos deberían “mover sus sinapsis un poquito”, enfrentando los pensamientos que son contrarios a los que ellos tienen por costumbre, dice el Dr. Taylor, de 66 años. El continuo desarrollo del cerebro y una forma más rica de aprendizaje pueden requerir que usted “se tope contra la gente y las ideas”, que son diferentes de las que conoce actualmente. En una clase de historia, eso podría significar múltiples puntos de vista de la lectura, y después reflexionar sobre cómo lo aprendido ha cambiado su opinión del mundo.

“Si usted se rodea siempre de las personas con las que concuerda y lee las cosas que están de acuerdo con lo que usted ya sabe, usted no va a luchar con las conexiones establecidas de su cerebro...Tenemos que romper la cáscara del huevo cognoscitivo y hacer un revoltijo. Y si usted aprende algo de esta manera, cuando piense nuevamente en ello tendrá un recubrimiento de complejidad que usted no tenía antes - y eso también ayuda a su cerebro a mantener su desarrollo”, según el Dr. Taylor.

A lo largo de estas líneas, Jack Mezirow, un profesor emérito de la Universidad Teachers de Columbia, propone que los adultos aprenden mejor si se les presenta lo que él llama un “dilema desorientador,” o algo que “le ayude críticamente a reflexionar sobre las conjeturas que ha adquirido”. Hace treinta años, el Dr. Mezirow estudió a mujeres que habían retornado a la escuela. Las mujeres tomaron este valiente paso sólo después de tener muchas conversaciones que les ayudaron para desafiar sus propias opiniones inculcadas de que las mujeres no podrían hacer lo que los hombres sí podrían”.

*New York Times*, por Barbara Strauch, 3 de enero de 2010, Education, 10.

\*\*\* CRÍTICA LITERARIA, SITIOS EN LA WEB, Y HUMOR \*\*\*

\* Romance otoñal: historias y retratos del amor después de los 50

Este es el último obsequio de San Valentín: un libro acerca de amantes y de amores, con los retratos íntimos de los caracteres principales, un dulce verdaderamente delicioso que calienta el corazón y estimula la imaginación. Abrí el libro en una nota de la autora, Carol Denker, quien me pidió que leyera, al menos, algunas historias. Al hojear el libro, me encantó la diversidad de historias de amantes de variados lugares y profesiones, quienes compartieron una semejanza básica, la emoción y la alegría labradas por su relación. Como dice en la solapa del libro: “Romance otoñal ofrece una esperanza significativa a los que todavía no han encontrado el amor. Las decepciones románticas pasadas no significan la carencia del amor para el futuro.” Un mensaje alentador, hecho visible. MG

El libro puede ser comprado por medio del sitio Web de Carol Denker, o a través de

Amazon. Para más información, vea: Caroldenker@comcast.net, o [www.autumnlove.org](http://www.autumnlove.org)  
<<http://www.autumnlove.org/>>

#### SITIOS WEB DE UTILIDAD:

[Bulletin.aarp.org/freelearning](http://Bulletin.aarp.org/freelearning)

Obtenga aquí una variedad de sitios Web que ofrecen oportunidades gratis a nivel universitario. Entre ellas está iTunesU, de Apple; Academic Earth, que tiene conferencias de varios cursos universitarios; ResearchChannel, que contiene más de 3.500 videos de profesores en muchos campos; y Vidolectures.net, que proviene de Eslovenia.

[AgeWork.com](http://AgeWork.com)

Sitio para los que buscan empleo. Se puede enviar libremente el curriculum vitae, designar un agente o revisar por puestos disponibles en el área del envejecimiento. Los empleadores pueden descubrir un nuevo canal para encontrar colaboradores valiosos.

#### HUMOR:

Las siguientes "observaciones" sobre el envejecimiento y el ejercicio nos fueron enviadas por correo electrónico por una buena amiga nuestra, quien pronto cumplirá 65 años de edad.

La única razón por la que caminaría nuevamente

sería porque de ese modo volvería a oír una respiración jadeante.

Tengo que caminar temprano por la mañana,

antes de que mi cerebro se dé cuenta de lo que estoy haciendo.

Me uní a un health club (club para la salud) el año pasado, y gasté cerca de 400 dólares.

No he perdido ni una libra (N. del T.: equivale a poco menos de medio kilogramo).

Aparentemente, ustedes tendrían que ir allí.

Cada vez que oigo la palabra sucia: "ejercicio",

limpio mi boca con chocolate.



Si usted va a intentar atravesar un país esquiando,

empiece por uno pequeño.

Mi abuelo comenzó a caminar ocho kilómetros por día cuando tenía 60 años.

Ahora que tiene 97, no tenemos la menor idea de dónde puede estar.

Todos somos más pesados a medida que envejecemos,

porque hay una buena cantidad de información en nuestras cabezas.

Esa es mi historia y me aferro a ella.

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

\*Anthony Bolton escribe:

Ustedes podrían querer hacer un juicio del libro publicado por Second Journey a fines del año pasado - nuestra segunda incursión editorial después de las publicaciones online y privada del libro *The Making of an Elder Culture* (La elaboración de una cultura de los ancianos), por Theodore Roszak (publicado ahora por New Society Publishers). El nuevo libro es *The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life* (La espiral de las estaciones: acogiendo con satisfacción los regalos de los últimos años de la vida ), del emérito profesor de filosofía John G. Sullivan.

\* Kay Van norman (kayvn100@yahoo.com) escribe:

Quisiera compartir un artículo que escribí recientemente para el diario *Journal on Active Aging*, titulado: *Creating Purpose-Driven Senior Living Communities* (Crear comunidades de vida adulta conducidas con ese propósito). He creído durante mucho tiempo que el significado y el propósito son una llave primaria para vivir bien, sin importar la edad. Espero con interés el tiempo en que a los ancianos con desafíos funcionales se les den los mismos recursos, oportunidades y el estímulo de continuar creciendo y contribuyendo con la comunidad que se les da a los jóvenes discapacitados.

Aquellos lectores que quieran tener una copia de este artículo, tengan a bien enviar un correo electrónico a Kay, quien tendrá el placer de enviarla.

\* El Dr. Rick Swindell, catedrático mayor adjunto en la Universidad de Griffith, Brisbane, Australia, escribe:

Las universidades de la tercera edad (U3As – [N.del T: es un acrónimo formado por iniciales y números del nombre en inglés: Universities of the Third Age]) son como los institutos para la formación continua (u OLLIs – [N.del T.: siglas de *Osher Lifelong Learning Institute*]) en los EE. UU. Se dedican, predominantemente, al estímulo cognoscitivo de la vida postrera en un ambiente social, y son conducidas por voluntarios. No hay premios, ni exámenes, ni requisitos de ingreso.

En 1998, junto con dos colegas comenzamos U3A Online, el primer U3A virtual del mundo, abierto a todos los ancianos y a los jóvenes minusválidos de cualquier país. Ahora tenemos más de 35 cursos excelentes, que se brindan alrededor de ocho semanas, todo por escrito y dictado online por expertos jubilados de todo el mundo. A causa de que U3A Online es una organización compuesta totalmente por voluntarios y con entrega gratis de los cursos de la Universidad de Griffith, en Queensland, nuestros gastos indirectos son insignificantes. La calidad de miembro anual cuesta A\$ 25 (menos que el costo de dos entradas al cine) y con ello, los miembros tienen libre acceso, los 365 días, a todos los cursos y recursos para el estudio individual. Algunas veces al año, los cursos son conducidos por 8-9 semanas por los líderes desde la comodidad de sus hogares. Nada ocurre en tiempo real porque esto sería una barrera para los participantes de diversas zonas horarias en todo el mundo. La interacción está principalmente al lado de foro electrónico en el sitio de la entrega del curso. Estos profesores-conducen cursos que tienen un costo adicional de 5 dólares australianos (N.del T.: un A\$ equivale, aproximadamente, a 3,60 pesos argentinos).

Son pocos los norteamericanos que conocen U3A Online, aunque estoy seguro de que muchos estarían interesados en los cursos y las oportunidades de ofrecerse voluntariamente online de maneras diferentes...También adjunto una página de información resumida sobre U3A Online, por si usted desea averiguar más detalles: <http://www.u3aonline.org.au>  
<.../.../re?l=9xbwvj12sjsnk812>

Espero que esta idea esté acorde con vuestra filosofía del envejecimiento positivo. El ofrecerse voluntariamente, mantener la mente implicada con cosas nuevas, y la formación de nuevas redes sociales son las cualidades del envejecimiento positivo que continúan recibiendo una fuerte ayuda basada en la evidencia de la literatura. Muy simple: un cuadro mundial de voluntarios expertos que trabajan para tan grandes logros tiene un sentido innegable. Por favor, siéntase libre de contactarme con cualquier pregunta.

\* Joyce Kornblatt escribe con una invitación a un retiro: LIVING THE QUESTIONS, Writing as a Practice of Contemplative Inquiry (VIVIR LAS PREGUNTAS, escribir como una práctica de la investigación contemplativa).

En este retiro de cinco días, del 14 al 19 de agosto de 2010, en el hermoso Sangre de Cristo

Center, en 600 acres (N.del T.: un acre equivale a, aproximadamente, 4.000 metros cuadrados) cerca de Santa Fe (<http://www.sangredecristo.org/>), contaremos con la sorpresa, la confianza en el silencio, y cultivaremos la compasión para nosotros mismos y los demás. Trabajando juntos, con un espíritu de amplia curiosidad, crearemos una comunidad en la cual nos sintamos seguros de vivir las cuestiones que sean más vívidas para cada uno de nosotros. Las mañanas y las tardes incluirán un equilibrio de práctica de escritura dirigida, meditación silenciosa, grupo de reflexión, ejercicio, tiempo libre para escribir, y las reuniones unívocas con el profesor.

Joyce es una novelista (*Nothing to Do with Love, White Water, Breaking Bread and The Reason for Wings* [Nada que hacer con el amor, El agua blanca, Partir el pan y La razón de las alas]). Por veinte años, ella fue profesora de inglés y de escritura creativa en la Universidad de Maryland. Ahora vive en las Blue Mountains (Montañas azules) al oeste de Sydney, Australia. Para más información: [www.joycekornblatt.net](http://www.joycekornblatt.net)  
<<http://www.joycekornblatt.net/>> .

### \*\*\* INVITACIÓN ABIERTA \*\*\*

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

### \*\*\* PRÓXIMOS EVENTOS \*\*\*

Avisamos de un "Encuentro sobre el envejecimiento positivo" en Chicago, el 14 y 15 de marzo de 2010, antes de la reunión nacional de la American Society on Aging y el National Council on Aging (La sociedad americana en el envejecimiento y el Consejo Nacional en el envejecimiento, respectivamente), en ese momento. Este acontecimiento, patrocinado por la National-Louis University, incluirá conferencias y actividades referentes a los profesionales que colaboran con el envejecimiento positivo de las comunidades local y nacional. El Encuentro ofrecerá mejores prácticas del envejecimiento positivo por medio de talleres, representaciones, y activos compromisos con las actividades.

El 6º Congreso mundial sobre el prejuicio del envejecimiento y las generaciones, en 2010 tendrá lugar entre el 25 y el 28 de agosto de 2010 en St. Gallen, Suiza. Como en los últimos años, el Congreso será una plataforma donde los académicos, los empresarios, los responsables políticos y los médicos de diversos campos se reúnen para compartir su experiencia y pericia para hacer frente a los desafíos del cambio demográfico. Los asuntos se tratan en cooperación con nuestros socios, incluidos: *Product Development and Design, Using the Experience of the Older Worker, Quality of Life and Health, Healthcare Reform,*

*Dementia, and Geopolitics* (Desarrollo de productos y diseño, Usando la experiencia de los trabajadores ancianos, Calidad de vida y salud, Reforma del cuidado médico, Demencia, y Geopolítica, respectivamente).

Para más información: [csutter@wdaforum.org](mailto:csutter@wdaforum.org)

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

- Consultas y colaboraciones

Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un e-mail a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Números anteriores

Las anteriores ediciones del boletín están archivadas en:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

- Cómo suspender su suscripción o modificar su dirección de correo electrónico

Para cambiar su dirección, envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

=====

Puede ver también las demás actividades del

Instituto Taos en: <http://www.taosinstitute.net/>

=====