

=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero - febrero, 2011

=====

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

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net> .

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 53 (English # 66)

* COMENTARIO:

El envejecimiento positivo: renovando la visión

* AVISO:

Nueva junta de consejeros

* INVESTIGACIÓN:

¿Qué hay que hacer para llegar a centenario?
A la felicidad a través del sabor

* EN LAS NOTICIAS:

Empresarios ancianos: la nueva frontera económica
Tareas mentales: ningún problema para el envejecimiento
Marian Diamond: una pionera en el aporte de ideas

* CRÍTICA LITERARIA:

Positivos a los noventa: entrevistas con nonagenarios vivaces, por Connie Springer

* RESPONDEN LOS LECTORES

* INVITACIÓN ABIERTA

* AVISOS

* Información para los lectores

COMENTARIO - El envejecimiento positivo: renovando la visión

Periódicamente, tenemos el agrado de repasar nuevamente la misión central de este boletín, aclarando lo que ustedes pueden esperar de él y cómo pueden participar como lectores. Desde el comienzo, hace menos de ocho años, el número total de lectores del boletín se ha ampliado rápidamente - ahora alcanza a millares de suscriptores en cinco idiomas. Nuestros lectores incluyen, entre otros, a gerontólogos, investigadores relativos a la salud, médicos terapeutas, proveedores de servicios para los ancianos, y legos interesados. Muchos de los nuevos lectores pueden estar interesados en la orientación directriz de la selección del contenido.

Nuestro objetivo primario es traer a la luz - a partir de la investigación, de la práctica y de la vida diaria – los recursos que contribuyen a un aprecio del proceso del envejecimiento. Desafiando la creencia de muchos años del envejecimiento como una declinación, nos esforzamos por crear una visión de la vida en la cual éste sea un período sin precedente de enriquecimiento humano. Tal revolución depende esencialmente de las comunidades de la gente de investigación y prácticas profesionales que se centran en poblaciones adultas, especialmente en personas de más de 50 años de edad. Es dentro de estas comunidades que las nuevas ideas, los *insights*, la ayuda efectiva, y las prácticas de realce del crecimiento pueden emerger. Al centrarse en los aspectos de desarrollo del envejecimiento, y la disponibilidad de los recursos relevantes, las habilidades y las resiliencias, la investigación no sólo brinda útiles *insights* en el ámbito de la práctica, sino que genera esperanza y permite la acción entre los ancianos. Yendo más allá de las prácticas de la reparación y de la prevención para acentuar el fomento del crecimiento de las actividades, los médicos también contribuyen a la reconstrucción social del envejecimiento.

Las contribuciones del lector al boletín son bienvenidas. Si ustedes tienen artículos, *insights* o prácticas que consideren especialmente interesantes para los suscriptores del boletín, están invitados a compartirlos en futuras ediciones. También hacemos críticas de libros y películas seleccionadas, e incluimos avisos de conferencias y talleres relevantes. Les rogamos que envíen sus sugerencias a Mary Gergen a: gv4@psu.edu. Las últimas ediciones del boletín - en versiones inglesas y en otros idiomas - están archivadas en: www.positiveaging.net

Para presentarnos nuevamente, Kenneth Gergen es profesor *Senior* de investigación en la Universidad de Swarthmore, y Mary es profesora emérita de psicología y de estudios de las mujeres en la Universidad del Estado de Pensilvania, en Brandywine. Ken y Mary son miembros del Consejo de Dirección del Instituto Taos, una organización sin fines de lucro que trabaja en la intersección de la teoría del construccionismo social y la práctica. Ambos cuentan con una extensa historia de compromiso con la investigación gerontológica y la práctica terapéutica.

Confiamos en que se nos unan en este empeño,

Ken y Mary Gergen

AVISO: Nueva junta de consejeros

Estamos orgullosos de anunciar la formación de una junta estelar de asesores para el boletín. Su sabiduría y sus *insights* guiarán el desarrollo futuro de la publicación y de los recursos vinculados con internet. Nuestro Consejo se compone de terapeutas, autores, traductores, y otros eruditos que tienen un gran interés en la gerontología. Deseamos agradecerles públicamente por su ayuda generosa y dispuesta. Ellos son:

- * Bob y Sharon Cottor, Scottsdale, Arizona, EE. UU.
- * Thomas Friedrich, Marburg, Alemania
- * Glenda Fredman, Londres, Inglaterra, Reino Unido
- * Lorraine Hedke, Redlands, California, EE. UU.
- * Su-fen Liu, Hong Kong, China
- * Angélica Moretti, San Pablo, Brasil
- * Susan Perlstein, Brooklyn, Nueva York, EE. UU.
- * William Randall, Fredericton, New Brunswick, Canadá

- * Alain Robiolio, Friburg, Suiza
 - * Margarita Stroebe, Utrecht, Holanda
 - * Peter Whitehouse, Cleveland, Ohio, EE. UU.
-
-

INVESTIGACIÓN: ¿Qué hay que hacer para llegar a centenario?

La respuesta simple es vivir por lo menos 100 años. En 1990 había 37.000 que lo hicieron. En 2000 había 50.000, y por 2030 se proyecta que lo habrán hecho más de 300.000. Se presume que los que alcanzan los 100 años tienen la cualidad de la resiliencia. Han sufrido pérdidas, enfrentaron desafíos y experimentaron épocas difíciles, sólo en virtud de haber vivido tanto. Y porque han vivido tanto, han probado que tienen algunas cualidades especiales que son provechosas en el proceso del envejecimiento. Peter Martin y sus colegas han intentado contestar a la pregunta de cuáles podrían ser estas cualidades.

Una presunción es que la personalidad de un centenario es un aspecto importante para poder vivir muchos años. La investigación indica que - lo más importante - las personas de mucha edad tienden a no ser neuróticas. No se ponen muy nerviosas, no se trastornan fácilmente, o se enconan con montones de resentimientos y sensaciones desagradables. Otra tendencia general es la de ser extrovertidos, salidores y gozosos del contacto social. Otros estudios sugieren que se sienten absolutamente confiados en su capacidad de hacer bien las cosas, están conformes y abiertos a las experiencias, y son de confiar en los demás. Se podría decir que la personalidad resiliente es lo que más se necesita para ser una “persona sociable.”

La investigación sobre un segundo dominio de la resiliencia – es decir sus recursos sociales - es absolutamente compatible con este cuadro de la personalidad resiliente. En un metaanálisis de 286 estudios del bienestar, tener una red social de apoyo era uno de los contribuyentes más importantes para la longevidad. Además, los rasgos de la calma y la confianza en sí mismo pueden ser importantes en ayudar a esta gente a sostener sus redes sociales. Para los centenarios, mantener sus recursos sociales requiere un constante y nuevo entrelazamiento, apartándose de la muerte y la declinación desgarradoras, pues sobreviven a la mayoría de la gente que han conocido.

La seguridad económica básica también es un contribuyente significativo para una vida larga y pacífica. Aunque relativamente pocos centenarios tengan mucho dinero, a menudo poseen lo que consideran suficiente para vivir confortablemente. La mayoría de ellos no son derrochadores y entienden que “con poco alcanza”. La investigación sugiere que el autosostenimiento es importante para estar alegre por lo que se tiene y no preocuparse demasiado por el futuro.

El hecho de que las capacidades cognitivas contribuyen a la resiliencia está menos claro. En general, los centenarios podían mantener niveles adecuados de funcionamiento cognoscitivo a través de sus últimos años, a pesar de la adversidad y el riesgo. En un estudio, los investigadores encontraron que los ancianos de más edad tenían una fuerte capacidad para solucionar problemas de la vida cotidiana. Podían adaptarse a las condiciones de cambio y permanecer a flote. Al mismo tiempo, muchos de los centenarios (cerca del 50%) tenían cierta forma de demencia. El nivel de educación parecía ser un útil predictor de las capacidades cognitivas más altas, pero había también muchos casos donde la gente sin mucha educación también se hallaba todavía “muy afilada”.

Resilience and longevity: Expert survivorship of centenarians (Resistencia y longevidad: la experta supervivencia de los centenarios), por Peter Martin, Maurice MacDonald, Jennifer Margrett y Leonard W. Poon. *In New Frontiers in Resilient Aging: Life Strengths and Well-being in late life* (En las nuevas fronteras del envejecimiento resiliente: las fuerzas vitales y el bienestar en los últimos años), por Prem S. Fry and Corey L. M. Keyes. Prensa de la Universidad de Cambridge, 2010.

INVESTIGACIÓN: A la felicidad a través del sabor

La mayor parte de nosotros tendemos a pensar que si tenemos un poco más de dinero vamos a tener más satisfacción de vida, pero, en general, esto resulta no ser verdad. ¿Por qué tener más dinero no nos hace más felices? La nueva investigación de Jorge Quoidbach y sus colegas sugiere que la respuesta reside, al menos en parte, en cómo la gente más rica pierde contacto con su capacidad de saborear los placeres de la vida.

Saborear es una manera de aumentar y de prolongar nuestras experiencias positivas. Tomarse tiempo para experimentar los sabores presentes en un trozo de chocolate, proyectar imágenes divertidas de las próximas vacaciones (y hojearlas luego a través de las fotos del viaje), contarles a los amigos en Facebook sobre la película hilarante que vio durante el fin de semana, disfrutar de una puesta del sol gloriosa son todos actos de saborear, y nos ayudan a exprimir cada pedacito de la alegría por las buenas cosas que nos suceden. ¿Por qué, entonces, la gente más rica no se siente tan bien? Obviamente, no es por carencia de las cosas con sabor. La idea básica es que cuando se posee el dinero para comer en restaurantes de lujo cada noche y para comprar ropa de diseñadores de boutiques elegantes, esas experiencias disminuyen el disfrute que se obtiene de los placeres diarios más simples, como el olor de la carne que chisporrotea en su parrilla del patio trasero, o la ganga obtenida en Target (N. del T.: nombre de una cadena de tiendas) en la compra de unos preciosos vestidos de verano. De esa manera, se desprecian los pequeños placeres de la vida. Y, antes de vivir una vida más simple, con acontecimientos especiales dispersados durante períodos más largos, tener abundancia le invita a uno a buscar puntos altos continuos. No sólo hay pocos momentos para saborear, sino que no hay puntos bajos contra los cuales las experiencias cuenten como altos o especiales.

La investigación sugiere que contribuyamos a la felicidad y al bienestar cada día, no a través de la obtención y el gasto, sino saboreando las pequeñas alegrías diarias.

J. Quoidbach, E. Dunn, K. Petrides y M. Mikolajczak (2010): *Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness* (El dinero da, el dinero quita: el efecto dual de la abundancia sobre la felicidad). *Psychological Science* (Ciencia psicológica), 21, 759-763.

EN LAS NOTICIAS

LOS EMPRESARIOS ANCIANOS: LA NUEVA FRONTERA ECONÓMICA

Nos interesó mucho enterarnos de que en los EE. UU. de hoy, los bebés nacidos en el baby-boom (N. del T.: explosión demográfica norteamericana después de la 2da. Guerra Mundial) demuestran ser más emprendedores que las generaciones más jóvenes. Creemos, generalmente, que el comportamiento económico aventurado, asociado a comenzar su propio negocio, es territorio

juvenil. Sin embargo, durante la última década, el índice más alto de actividad emprendedora pertenece a las personas entre los 55 y los 64 años.

Los factores que parecen animar este comportamiento son: un sentido más bajo de compromiso con una sola carrera o una compañía; años más largos de actividad productiva permitidos por mejores salud y energía; un deseo de ser su propio jefe; y ser una víctima del *downsizing* (N. del T.: reducción drástica de la nómina de empleados). Consecuentemente, la Fundación Kauffman predice que los EE. UU. están en la cúspide de un auge del espíritu emprendedor, y esto es muy bueno para el país porque la creación de empresas se presume que serán motores de la productividad, de la generación de empleo y la expansión de la abundancia económica.

Jan Wassel criticó dos libros relacionados con esta tendencia. El primero: *The Second Chance Revolution: Becoming Your Own Boss After 50* (La revolución de la segunda oportunidad: convertirse en su propio jefe después de los 50), por Edward Rogoff y David Carroll, es una fuente excelente para los que consideran tener espíritu emprendedor. Después de determinar los riesgos de actuar en la cuerda floja, ayudan al lector a entender áreas críticas tales como finanzas, impuestos y cuestiones legales, temas del negocio familiar, contrataciones, estructuración de juntas, y construcción de equipos. También incluyen hojas de trabajo para ayudar a los lectores a determinar su propia situación.

Un segundo libro, *Elderly Entrepreneurship in an Aging US Economy* (El espíritu emprendedor de los ancianos en una economía de los EE. UU. que envejece), por Ting Zhang, alaba a los trabajadores de más edad por contribuir perceptiblemente al desarrollo económico. A partir de su disertación, Zhang ha generado una discusión altamente sofisticada de los incentivos y desalientos para los adultos de más de 61 años para continuar trabajando. Cree que la influencia económica positiva de los ancianos en la economía de los EE. UU. no se ha reconocido completamente, y está a favor de los incentivos fiscales para los adultos mayores. Fomentar el espíritu emprendedor en un ambiente de “apertura cultural, tolerancia social y diversidad, junto con la rebaja de impuestos sobre los ingresos alienta el crecimiento de negocios de los mayores” (pág. 865).

De: *Older Entrepreneurs as the New Economic Frontier* (Los empresarios ancianos constituyen la nueva frontera económica), por Jan Wassel, *The Gerontologist* (El gerontólogo), 2011, 50, 863-865.

TAREAS MENTALES: NINGÚN PROBLEMA PARA EL ENVEJECIMIENTO

Cada uno de nosotros sabe que la edad puede causar desafíos a la memoria - posiblemente debido al mayor almacenamiento de lo que uno ha aprendido. Con todo, esto no significa que la gente mayor tenga más problemas con otras tareas mentales. Una investigación llevada a cabo en la Universidad Estatal de Carolina del Norte, en Raleigh, comparó a varios ancianos con personas de menos de 30 años de edad en términos de tomar decisiones intuitivas, tales como elegir personal competente para una reparación casera o decidir rápidamente un movimiento de ajedrez o jugar una mano de bridge. En general, la gente mayor lo hizo tan bien o mejor que los jóvenes. Thomas Hess, uno de los investigadores, sugirió que los “mayores tienen una base de conocimiento a la que pueden recurrir... Esa información puede ser alcanzada automáticamente. No es algo sobre lo que tienen que pensar demasiado”. Las experiencias de vida de una persona mayor crean un sistema de heurísticas que la gente más joven tiene que adquirir todavía. La mayor parte del mundo les es novedoso y tienen que acceder, a “partir del comienzo” (probablemente lo contrario sea cierto, si la tarea implica instalar un reproductor de DVD).

De: *Decision Making: Go with your gut* (Toma de decisión: seguir la intuición), por Beth Howard. *AARP The Magazine* (La revista de la Asociación norteamericana de jubilados), nov – dic 2010, pág. 18.

MARIAN DIAMOND: UNA PIONERA EN EL APORTE DE IDEAS

Un fiel lector y amigo de San Francisco nos envió un artículo periodístico acerca de una de nuestras eruditas preferidas, la profesora Marian Diamond, de la Universidad de Berkeley. La Dra. Diamond ha enseñado por muchas décadas a los estudiantes acerca del cerebro y sus capacidades asombrosas. Ella misma estudió allí a mediados de los años cuarenta, y después de enseñar en Cornell y Harvard, se convirtió en un “accesorio” venerado en Berkeley. Después de conducir una polémica investigación sobre el cerebro de Albert Einstein, comenzó a estudiar formas de promover el desarrollo del cerebro. Encontró que las ratas criadas en un ambiente altamente estimulante y desafiante desarrollaron cortezas cerebrales mucho más gruesas que las que lo habían hecho en un ambiente aburrido. Es gracias a ella que los niños de hoy encuentran sus cunas adornadas con colores, móviles girando y silbando, y juguetes con destellos y con sonidos musicales (¿uno se pregunta si esta tendencia no ha ido demasiado lejos!)

En relación con el envejecimiento positivo, Diamond también demostró un enlace entre la práctica de un juego mentalmente desafiante y la fortaleza del sistema inmune. Para ello, llevó a su laboratorio a varias ancianas pertenecientes a un club de bridge para que jugaran a las cartas mientras ella medía los glóbulos blancos en su sangre. También contrató a un grupo de control de mujeres para escuchar música sentadas tranquilamente mientras las otras jugaban. Las jugadoras experimentaron una oleada en su recuento de glóbulos blancos (lo cual era bueno), y las otras no la tuvieron. Este estudio sugiere que tener un desafío mental es una manera muy saludable de evitar enfermedades.

Casi la única mujer en su campo de la anatomía, ella no se ajustó a las maneras propuestas desde la red del “amiguismo”. Su meta era ser una erudita excelente y una mujer exitosa, con un compromiso con su familia. Crió a cuatro hijos con su primer marido, Richard Diamond, y hoy en día mantiene una unión “cama afuera” con un profesor de neurología de la UCLA (Universidad de California – Los Ángeles), Arnold Scheibel. Él describe su estilo de trabajo como “muy creativo, anticonvencional. Eso no ha sido siempre apreciado”. Diamond planea continuar enseñando mientras se sienta sana. Disfruta del desafío, la conexión con los estudiantes y ser parte de la comunidad científica. Aprecia especialmente el afecto y el respeto de sus exestudiantes, ahora profesionales muy expertos en varios campos científicos. Uno de ellos manifestó que disfrutó del tiempo pasado con ella porque él siempre deja, a su vez, su sensación más positiva sobre la vida. “Ella me hizo querer ser un médico mejor”. Marian Diamond es un modelo para llevar una vida alegre, productiva y cariñosa a cualquier edad.

De: *Pioneering brainstormer packs students in* (Promocionar el aporte de ideas convoca a los estudiantes), por Debra Levi Hotz, *San Francisco Chronicle*, 10 de diciembre de 2010, A1-A19.

CRÍTICA LITERARIA

Positively Ninety: Interviews with Lively Nonagenarians (Positivos a los noventa: entrevistas con nonagenarios vivaces), por Connie Springer (<http://conniespringer.com>)

Connie Springer, una fotógrafa independiente, ha creado un libro encantador lleno de palabras y fotografías de 28 personas que habían alcanzado la edad de 90 años o más. Cada

página está repleta de frases citables y de descripciones de las vidas de estas personas, y cada uno de ellos posó para un retrato. La impresión surgente es que han dado mucho al mundo, y todavía están implicados en sus proyectos. Cada uno de ellos comparte el sentido de entusiasmo y de implicación en el mundo. Los siguientes son algunos casos ejemplares: Gordon Maham, que ha dedicado su vida al activismo pacifista, tuvo que renunciar realmente a algunos de sus trabajos; a petición de sus hijos, acordó no seguir dejándose arrestar otra vez después de cumplir sus 90 años. Helen Licht se convirtió en una persona ciega a medida que envejecía, a través de la degeneración macular y del glaucoma. Se acercó a esta dolencia con una actitud positiva, y comenzó un grupo de ayuda en su comunidad de jubilados, de modo que cada uno pudiera ayudar a los otros en sus dificultades visuales. Russ White se unió a la natación competitiva a sus 65 años, después de jubilarse, y en 1988 compitió en la *World Masters' Meet* (Reunión mundial de maestros), en Australia. Llegó en el tercer lugar en tres eventos en estilo pecho, y nadó un trecho de una prueba combinada de relevos que fijó un nuevo récord mundial. La ambición de White es "morir joven lo más tarde posible".

Springer resumió sus entrevistas creando una lista de los 20 rasgos de la personalidad que ella halló más frecuentemente entre sus entrevistados. Los cinco más importantes fueron: la flexibilidad, el sentido del humor, la vida simple, vivir un día a la vez, y no rechazar nunca una invitación. Un último ítem significativo fue: "ser afortunado".

El libro inspira a los lectores a elevar sus posibilidades de vivir hasta los 90 o más. Hace que los 80 años parezcan relativamente jóvenes, sin mencionar los 60 y los 70. Quizás los aspectos más elegantes del libro sean sus fotografías; no fue sorprendente descubrir en la autora su esmero por las mismas. MMG

RESPONDEN LOS LECTORES

Sue Ronnenkamp escribe:

Vi en el boletín de sep-oct de 2010 que los Gergen mencionaron el artículo titulado "*Moving Beyond Place: Aging in Community*" (Más allá del lugar: envejeciendo en comunidad) del Dr. Bill Thomas y Janice Blanchard. Pude localizar el artículo completo y lo encontré muy interesante. Creo también intensamente en el valor del "envejecimiento en comunidad", pero en contraste con lo escrito en este artículo, no me parece que la comunidad se defina como, o necesite ser limitada a, solamente un pequeño grupo de personas. Crecí en un pequeño pueblo de 550 habitantes, así que creo que una comunidad puede ser de cualquier tamaño que funcione para los que la elijan. Esto también se aplica a los ancianos, muchos de los cuales están viviendo en buenas comunidades de retirados que existen por todas partes del país.

Estoy interesada en este tema porque en el pasado otoño expuse mis propias ideas sobre el envejecimiento en comunidad y la vida interdependiente en un Libro Blanco llamado "*Re-Shaping the Senior Living Community* (Dar una nueva forma a la comunidad de vida de los mayores)". Estaba destinado hacia los ancianos laboriosos, pero también he estado compartiendo el documento con individuos de mi edad (53) y más, porque creo que muchas de las cuestiones que planteo pueden tener un impacto sobre todos nosotros. Mis más viejos amigos (entre sus 80 y 90) me han animado especialmente en mis esfuerzos, puesto que ellos están viviendo precisamente ahora estas cuestiones.

Para encontrar su trabajo, diríjase por favor a su sitio web: www.AgeFullLiving.com o envíele un correo electrónico a: sue@agefulliving.com

Bruce Elkin nos escribe:

Satchel Paige tenía una buena aceptación de su edad. Ella preguntaba: “¿Cómo se sentiría uno si no supiera la edad que tiene?”

Eso me gusta. Y pienso que la mayoría de la gente elegiría ser más joven, por lo menos en espíritu y acción.

Soy también una fanática de los libros: *A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond* (Guía para vivir como si tuviera 50 años, aunque uno tenga 80 o más), y *Younger Next Year for Women: Live Strong, Fit and Sexy – Until You're 80 and Beyond* (Ser mujeres más jóvenes el año próximo: vivir fuerte, saludable y atractiva hasta los 80 años y más).

Ambos proponen maneras prácticas de mantenerse en forma, generar más energía y hacer cosas que le dan alegría. No niegan la edad, sino que dejan atrás los mitos acerca de lo que es capaz de hacer la gente de edad. ¡Sí!

Para informarse de ambos libros:

<http://www.powells.com/s?kw=Younger+Next+Year&class=>

¡Está muy bueno!

¡Salud!

De vez en cuando tenemos el placer de oír de Georgie Bright Kunkel.

Aquí compartimos sus últimas noticias:

A los 90 años, estoy continuando mi vida con un propósito cada día más completo. Recientemente, produje y presenté un show de 70 minutos en el escenario de nuestro teatro local que incluyó una comedia unipersonal, lecturas de mi columna del periódico, y un sketch improvisado con un joven cómico, basado en el tema de Harold y Maude. Canto y toco jazz, doy discursos públicos en mi área, danzo en cada ocasión que tengo y me subo al escenario en las comedias locales. Me he propuesto para el programa *America's Got Talent* (N. del T.: está basado en el formato inglés de TV Got Talent, igual que Talento Argentino), para ver si puedo participar en la audición en mi área de Seattle/Tacoma. El tiempo dirá si me aceptan. Estoy abierta a las citas, pero, como lo expreso en el escenario, eso es un dilema dado que las mujeres que mi edad exceden en número a los hombres y la mayoría de los hombres mi edad están muertos, o son impotentes, o toman Viagra y buscan a mujeres más jóvenes. Pero, sin duda, tengo compañerismo masculino, aunque no sea el caso de muchas solteras de mi edad.

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.

AVISOS

BLOGS:

Thebestdayofmylifefofar.blogspot.com

Es una página de Facebook con fotos e historias de abuelos, y las respuestas de sus hijos y nietos. Habiendo comenzado como una manera de tener una conversación con su abuela, este proyecto de narración está siendo realizado por Benita Cooper.

70Candles.com

Este es un blog donde se invita a las mujeres a que cuenten historias de sus vidas, reflexionando sobre sus vivencias a cierta edad. Ha sido lanzado este mes por dos mujeres, Ellen y Jane, que han sido amigas desde que tenían 13 años de edad.

EL ENVEJECIMIENTO CAMBIANTE. Bill Thomas, creador de *Eden Alternative* (La alternativa del Edén), ahora organiza un blog en el *Picker Report* (El selector de informes), dedicado a promover el cuidado de las personas por medio de la construcción de una red social de ancianos, de sus defensores, de los dadores de cuidados y de las familias. Para ver más: <http://changingaging.org/2010/09/28/3690/>

26 y 27 de marzo de 2011 *Say Yes to Life: Changing the Paradigm from Aging to Sage-ing* (Dígale sí a la vida: cambiando el paradigma del envejecimiento al Sage-ing (N. del T.: Sage-ing® o haciéndolo con sabiduría, tiene como primer principio al acto de abordar el envejecimiento como un camino de profundización de la sabiduría, el aprendizaje continuo y la ampliación de las posibilidades), Albuquerque, Nuevo Méjico. Por Gary Carlson, PhD y Charlotte Carlson, PhD, ambos analistas jungianos. Un taller altamente interactivo centrado en el modelo consciente del envejecimiento/sage-ing para vivir los años de la ancianidad más consciente, alegre y compasivamente. Un taller intensivo patrocinado por el *Sage-ing Guild* (Hermandad de sabios). Para más información, visitar: <http://www.sage-ingguild.org/calendar/workshops.php>.

Del 26 al 30 de abril de 2011: Conferencia norteamericana 2011 sobre el envejecimiento. San Francisco. Para más información: www.agingconference.org

ELEGIR UNA ANCIANIDAD CONSCIENTE (Choosing Conscious Elderhood), del 1 al 7 de mayo, en Ghost Ranch, New Mexico (Rancho fantasma, Nuevo Méjico).

Un centro de retiros basado en el rito del pasaje para la gente que intenta profundizar su experiencia del propósito, de la pasión y de la vocación al servicio. El retiro incluye un día de soledad en el marco de un influyente paisaje hecho famoso por la artista Georgia O'Keefe, así como prácticas de ceremonias, consejos y prácticas de *eldering* consciente (N. del T.: *eldering* era un término originalmente utilizado por los cuáqueros para denotar la formación religiosa y la educación de los jóvenes por sus mayores. Actualmente, se utiliza como la virtud de vivir los últimos años como los mejores). Este retiro, ofrecido desde 2002, es copatrocinado por la *Sage-ing Guild* (Hermandad de sabios) y el centro para el *Conscious Eldering* (N. del T.: los términos "*Spiritual Eldering*®" y "*Sage-ing*®" se usan como sinónimos y están registrados por el *Spiritual Eldering Institute*).

Para más información, visitar:

<http://www.centerforconsciouseldering.com>

Del 9 al 15 de julio de 2011: Instituto de verano sobre el taller anual de la investigación del envejecimiento. Queenstown, Maryland.

Taller de una semana de duración para los nuevos investigadores sobre el envejecimiento. Tiene ayuda disponible.

Las aplicaciones se reciben hasta el día 4 de marzo de 2011.

Ver: <http://www.nia.nih.gov> o por correo electrónico a Taylor_Harden@nih.gov

16 y 17 de octubre de 2011: Envejeciendo con pasión y propósito: conferencia bienal sobre el envejecimiento. Universidad de Nebraska, en Omaha. Para registrarse, informarse en: www.champsonline.info o llamar al: 402-895-2224.

INFORMACIÓN PARA LOS LECTORES

- Estamos enviando nuestro boletín desde un nuevo punto de distribución, y esperamos que pueda recibirlo sin dificultad.

De haber algún inconveniente, por favor envíe un correo a Mary Gergen, a: gv4@psu.edu

- Consultas y colaboraciones

Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen, a: gv4@psu.edu

- Las últimas ediciones del boletín de noticias están archivadas en: www.positiveaging.net

- ¿Cómo inscribirse o cambiar su dirección de correo electrónico:

Por favor, e-mail: info@taosinstitute.net suscribirse o visite:

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> para registrarse en línea para recibir el boletín del Envejecimiento Positivo en español.

Para darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico: info@taosinstitute.net .