

=====

BOLETIN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

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

julio - agosto, 2010

=====

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). 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 50 (English # 63)

=====

- COMENTARIO: La resiliencia en el envejecimiento
- INVESTIGACIÓN: Manteniéndose mutuamente vivaces
Destruyendo mitos sobre los trabajadores mayores
La pérdida de la audición: el estigma se desvanece
- EN LAS NOTICIAS: Sentirse mejor sin medicamentos, por Glenda Fredman, Eleanor Anderson y Joshua Stott.
La guía del retiro exitoso: desde la actuación hasta el zen, por R. Kevin Price.
La espiral de las estaciones: dando la bienvenida a los regalos de los últimos años de la vida, por John G. Sullivan.
- RESPONDEN LOS LECTORES
- INVITACION
- PROXIMOS EVENTOS
- Información para los lectores

*** COMENTARIO: La resiliencia en el envejecimiento ***

Una incorporación muy bienvenida a nuestra biblioteca es un nuevo libro de Prem Fry y Corey Keyes, llamado *New Frontiers in Resilient Aging* (Las nuevas fronteras en el envejecimiento resiliente). Estas reconocidas autoridades en gerontología reunieron a importantes investigadores en la materia para discutir la naturaleza de la resiliencia, y cómo influye esta capacidad en nuestras vidas a medida que envejecemos. La resiliencia puede ser descrita de muchas maneras, pero la podríamos definir como la capacidad de superar las circunstancias difíciles. Al igual que la proverbial pelota de goma, la resiliencia es la capacidad de recuperar las fuerzas. Los autores de este libro creen que las personas mayores son capaces de capitalizar su larga experiencia de vida para seguir creciendo y aprender y disfrutar de la vida, a pesar de los difíciles

desafíos que enfrentan en el camino. Entre las ventajas útiles por ser resilientes se incluyen las de estar conectados socialmente, muy involucrados y comprometidos con los proyectos y las causas, estar abiertos a nuevas experiencias, tener gente que se preocupa por uno, y cultivar la estimulación intelectual. A medida que los adultos mayores están haciendo frente a una diversidad de desafíos y pérdidas, se les puede ayudar a desarrollar las cualidades necesarias para una respuesta resiliente.

Aquí es donde pueden ser útiles los cuidadores y los profesionales motivados en una variedad de campos. Hacer participar a las personas mayores con respeto y en la creencia de que pueden albergar fortalezas, la madurez emocional y las capacidades regenerativas les ayudará a continuar creciendo y prosperando en los años posteriores. En el último capítulo de este libro tuvimos la oportunidad de explorar la idea de que una importante contribución a la resiliencia se encuentra en nuestra capacidad de reconstruir o reformular los acontecimientos en nuestras vidas. Por ejemplo, es habitual ver lo que llamamos «declinación de las capacidades física y mental», "discapacidad física", o "atracción física reducida" de una manera negativa. Todos estos son considerados déficits. Sin embargo, en nuestros talleres hemos desafiado a nuestros participantes a reconsiderar las formas en que cada uno de estos déficits también podría ser una contribución a sus vidas. De las conversaciones animadas que se producen, los participantes son capaces de generar nuevas y mucho más prometedoras formas de ver estos eventos. En efecto, se movilizan hacia un estado positivo de resiliencia.

Mary y Ken Gergen

Referencia: Fry, P. S. y C. L. M. (Eds.) *New Frontiers in Resilient Aging: Life-Strengths and Well-Being in Late Life* (Las nuevas fronteras en el envejecimiento resiliente: las fortalezas y el bienestar en la vejez) (2010). Nueva York: *Cambridge University Press*.

*** LA INVESTIGACIÓN: Manteniéndose mutuamente vivaces ***

A menudo pensamos en la capacidad mental como un atributo personal, de alguna manera desarrollada en los genes. Una alternativa fructífera a este punto de vista sostiene que la capacidad mental es alimentada y sostenida dentro de las relaciones. Nos necesitamos mutuamente para crecer. Una investigación sobre 304 parejas casadas de edad avanzada sostiene esta opinión. Cada participante fue evaluado en términos de dos habilidades fundamentales: velocidad de percepción y memoria incidental. Estos dos rasgos se consideran indicadores importantes de las habilidades cognitivas durante toda la vida. El estudio examinó la relación entre marido y mujer en sus habilidades a través del tiempo. ¿Hay señales de que la capacidad de uno puede afectar a la capacidad del otro miembro de la pareja? Las parejas fueron estudiadas durante un período de 11 años. Al inicio del estudio, la edad media de las parejas fue de 76 años.

El principal hallazgo de este informe fue que el nivel de funcionamiento del marido, en especial su velocidad de percepción, predijo el rendimiento subsecuente de su esposa el año siguiente. Lo contrario no era cierto. Los

investigadores especularon que una de las razones para esta relación tenía que ver con el impacto del estado de la mente del marido sobre el papel de la esposa. Si el marido tenía una vida sólida, activa e interesante, entonces también así sería la de su esposa; si él tenía un estilo de vida limitado y, sobre todo, si necesitaba atención, la vida de la mujer también disminuía, y perdía accesos desafiantes a su pensamiento. Sin embargo, en este caso también es importante tener en cuenta el funcionamiento del rol sexual. En las familias tradicionales, a menudo se hace base en torno al hombre de edad avanzada; la mujer puede estar más influida por la vivacidad de su marido que a la inversa. En las familias más democráticas, donde el marido y la mujer pueden tener más relaciones externas, la estimulación cognitiva puede moverse más fácilmente en ambas direcciones, y tener los principales ingredientes desde el exterior del matrimonio.

De: Dynamic links of cognitive functioning among married couples: Longitudinal evidence from the Australian Longitudinal Study of Ageing (Los enlaces dinámicos del funcionamiento cognitivo entre las parejas casadas: evidencia longitudinal aportada por el Estudio Longitudinal Australiano del Envejecimiento), por Denis Gerstorf, Christiane A. Hoppmann, Kaarin J. Anstey, y Mary A. Luszcz. *Psicología y Envejecimiento*, 2010, 24. 296-309.

*** INVESTIGACIÓN: Destruyendo mitos sobre los trabajadores mayores ***

En 2008, Gary Charness, un profesor de economía en la Universidad de California, en Santa Bárbara, y Marie Claire Villeval, de la Universidad de Lyon, compararon cómo "los ancianos" de más de 50 años y los "jóvenes" menores de 30 años se comportaron durante los juegos y las tareas experimentales. Después de múltiples pruebas realizadas sobre el terreno con los empleados de dos grandes empresas y en el entorno de un laboratorio convencional, el estudio concluyó: "Demostramos que las personas mayores no temen más al riesgo que los jóvenes y suelen ser más cooperativos; ambos grupos responden muy bien a la competencia".

Entre los resultados específicos del estudio se hallan:

Las personas mayores son más cooperativas, incluso donde hay un fuerte incentivo para disfrutar de la contribución de los demás haciendo poco y nada (N. del T.: este tema está considerado como un problema a resolver; se denomina "free-riding problem"). Cuando saben que se combinan con jóvenes, los trabajadores mayores cooperan más que en los equipos compuestos sólo por mayores. Los que optan por competir en un torneo, lo hacen tan bien como los jóvenes.

"Estos resultados están en desacuerdo con los estereotipos generalizados sobre las personas mayores", concluye el estudio. "Los adultos mayores son percibidos como menos adaptables, excesivamente cautelosos y menos dispuestos a aprender. Estos puntos de vista, sin duda, contribuyen a la discriminación por la edad contra las personas mayores en el lugar de trabajo. Demostramos, sin embargo, que las personas mayores que trabajan son tan activas y productivas como los jóvenes a la hora de competir contra un oponente".

Dado que en el estudio los grupos de edades mixtas superaron a los grupos homogéneos, Charness declaró a The Times que una óptima fuerza de trabajo en una oficina sería la que dispone de una gama de edades.

[The Ninth Annual Year in Ideas roundup](#) (Noveno Resumen Anual de Ideas); publicado el 13 de diciembre de 2009 en *The New York Times Magazine*. Del blog de Terry Nagel, 2009.

*** La pérdida de la audición: el estigma se desvanece ***

Las investigaciones demuestran que muchas personas todavía ven en la pérdida de audición un signo de la decadencia en la vejez. Como dijo una mujer: "Es precisamente una especie de imagen de estos vejesterios chochos vagando con un cuerno que sobresale de la oreja, esa es la proyección de la imagen de la edad ...". Este mismo punto de vista funciona como una barrera para el tratamiento de la pérdida de audición a través del uso de ayudas para evitarla. Los medios de comunicación y los profesionales de la audición también llevan el mensaje del estigma dado que la mayoría de los anuncios de los dispositivos para la audición se publicitan como "invisibles". Este adjetivo puede ser atractivo para los clientes, pero también sigue el mito de que los audífonos son algo para ocultar. Son indicadores de la declinación.

Al mismo tiempo, hay numerosos indicadores de una desaparición del estigma. Esto es en parte así, debido a que un gran número de jóvenes están sufriendo la pérdida de audición causada por la exposición a la música a un alto volumen. Además, a medida que la población envejece, muchas más personas están reconociendo las importantes ventajas de los audífonos en términos de una vida social activa y satisfactoria. Los audífonos son cada vez tan comunes como los anteojos; a estos últimos se les considera ahora como manifestaciones de la moda. Otro factor para el fin de la estigmatización es la llegada de dispositivos de comunicación móvil entre los cuales los de audio son de uso común. Y más aún, existe una creciente aceptación en la sociedad de confianza en los dispositivos mecánicos (por ejemplo, los implantes de dientes y los mamaros, los marcapasos, los bragueros, las prótesis, los correctores ortográficos) con el fin de lograr nuestras metas.

También recomendamos el trabajo pionero de David Myers, un reconocido psicólogo social y luchador por la audición. El último ensayo de David en [Hearing Review](#) (Revista de la audición) explica su apoyo a la transformación de la asistencia auditiva para las personas con pérdida de la audición (ver también hearingloop.org).

De: *The Stigma of Hearing Loss* (El estigma de la pérdida de audición), por Margaret I. Wallhagen. *The Gerontologist* (El gerontólogo), 2010, 50, 66-75.

*** EN LAS NOTICIAS ***

* SENTIRSE MEJOR SIN MEDICAMENTOS

Medicamentos para la aflicción que sea, desde la depresión hasta la diabetes, parece ser el estilo norteamericano. Pero esa no es necesariamente una forma óptima o incluso una buena manera de sentirse mejor. Estas son algunas de las alternativas comunes a vía medicamentosa para la salud que evitan la habitual acción del fármaco en la inducción a los efectos secundarios, las dependencias y los costos:

- Artritis: los ejercicios aeróbicos y de entrenamiento de fuerza pueden ayudar a las personas con artritis a sentirse mejor. Las personas mayores de todas las edades experimentan una reducción significativa del dolor a través del ejercicio. Para obtener más información sobre este programa ver: www.arthritis.org.
- Dolor corporal: una vez más, el ejercicio es una respuesta. Una revisión de 31 estudios en 2007 sobre los tratamientos no farmacológicos para la fibromialgia concluyó que los aeróbicos de intensidad baja a moderada, incluyendo los aeróbicos acuáticos, reducían los síntomas. El ejercicio también ayuda a los que sufren dolor de espalda. Otros tratamientos, incluyendo la acupuntura y la meditación, también han auxiliado a muchas personas con dolor.
- Problemas abdominales: el aceite de menta es una excelente opción para tres de cada cuatro personas que tienen problemas abdominales, incluyendo el síndrome de intestino irritable. El yogur también ayuda. La acidez disminuye si se resiste a la ingestión de ciertos alimentos "peligrosos", como la cafeína y el chocolate. También ayudan: perder el exceso de peso, dejar de fumar, comer pequeñas cantidades con mayor frecuencia y evitar acostarse después de comer. El uso de ropa cómoda también es una ayuda.
- Problemas urinarios: hacer los ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo o diafragma pélvico ayuda a controlar los ataques de risitas inducidas cuando se humedece. Para conocer más, hay que entrar en Google y buscar los ejercicios de Kegel. También se pueden ver algunos recursos de comportamiento para detener la carrera al toilette. Una de las formas es la de reflexionar sobre su señal de "ir", apretar los músculos de la pelvis tres veces y caminar, no correr, al baño.
- Estado de ánimo depresivo: también tiene su ejercicio. En dos ensayos clínicos que compararon el ejercicio con fármacos antidepresivos para la depresión profunda, los investigadores hallaron que después de unos cuatro meses, ambos enfoques funcionaron igualmente bien. Los medicamentos, por sí solos, no pueden sustituir a la psicoterapia y, a largo plazo, la búsqueda de formas mejores de vida a través de la terapia es más eficaz que la ingestión de pastillas.
- Falta de sueño: los buenos hábitos de sueño pueden funcionar tan bien como tomar una pastilla para dormir; después de un período de seis meses, los que no la tomaban dormían mejor que los que a veces tomaban alguna. Los buenos hábitos de sueño incluyen tener un horario regular para dormir, una habitación oscura y fresca reservada para el sexo y el sueño, y no tomar café ni alcohol, o fumar o ejercitarse antes de acostarse (las personas que gustan de leer o ver televisión en la cama querrán conocer alguna nueva evaluación de ello).
- Impotencia: un estudio británico de seis meses de duración encontró que el 75% de los hombres que hicieron los ejercicios de Kegel mejoró su

funcionamiento eréctil (del 40% a la normalidad), sin una pastilla. También es útil para perder el exceso de peso, dejar de fumar, hacer más ejercicio, beber menos alcohol y evitar la presión de los asientos de bicicleta.

De: *Feel Better without Drugs* (Sentirse mejor sin medicamentos).
Consumer Reports on Health (Reportes de salud desde los consumidores), 2010, 22, 1, 4.

* NOTICIAS DE FAMOSOS DE LA TERCERA EDAD

- La carrera de Betty White se ha extendido a lo largo de más de 70 años. Estrella de los comienzos de la televisión y artista invitada, en mayo, al programa Saturday Night Live (o Sábado por la noche en directo), Betty ha firmado un contrato para escribir dos libros sobre su vida. El primero, "Listen Up (N. del T.: es el nombre del álbum oficial de Sudáfrica 2010)", será lanzado en 2011. Quizás sus papeles más conocidos fueron en el Show de Mary Tyler Moore y en *The Golden Girls* (Las chicas de oro). Actualmente, está actuando en la comedia de enredos, *Hot in Cleveland*. Ella no sólo es "caliente (*hot*)" en Cleveland, sino de costa a costa.
- Ernest Borgnine, ganador de un Oscar por su papel en la película *Marty*, será honrado con un premio por su trayectoria por el *Screen Actors Guild* (el gremio de los artistas de cine). Ha actuado en más de 200 películas y tiene una energía sin límites, lo que, a los 93 años, "sigue siendo un sello distintivo de sus tan ocupadas vida y carrera", según Ken Howard, presidente del Gremio.
- Brett Favre, de 40 años, regresó a los Vikingos de Minnesota, para reanudar su carrera de mariscal de campo. Después de dos retiros, está ansioso por llevar a su equipo al Super Bowl. (N. del T.: es el partido final de la NFL o National Football League, principal campeonato profesional de fútbol americano en los Estados Unidos, que enfrenta a los campeones de la Conferencia Nacional y la Conferencia Americana. Se disputa el primer domingo de febrero).
- En un gran cambio de decisión, los magnates de la televisión están replanteando su antigua idea de que lo viejo es malo en términos de atracción para la audiencia y los dólares de los anunciantes. Hasta hace poco, ABC, NBC, CBS y Fox estaban solamente interesados en los espectadores de hasta 50 años. Hoy en día, la edad promedio de los mismos es de 51 años. Sus audiencias han envejecido el doble de rápido que la población general, y los ejecutivos de televisión y los anunciantes están aprendiendo a preocuparse por los mayores de 50. *Dancing with the Stars* (Bailando con las Estrellas), con una audiencia de 60 años de promedio, es la serie más popular de la cadena ABC. La edad promedio del público de *American Idol* ha aumentado de 36 a 44 años en las últimas siete temporadas. Nuevos sectores de publicidad están teniendo en mente a un público de más edad, incluyendo, por ejemplo, los de medicamentos recetados, servicios financieros y viajes. "No descuento a las personas que están en sus 50s y 60s. ... La realidad es que éstas son las que tienen dinero ", según Alan Wurtzel, jefe de investigación de la cadena NBC.

Todos los ítems son del *Philadelphia Inquirer*, del 21 de agosto de 2010.

* MÁS SOBRE LA ENERGÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

A menudo, en los estudios de bienestar económico se descuida a la riqueza de

los hogares. La riqueza, a diferencia de los ingresos, se relaciona con la acumulación de activos de valor durante toda la vida. No es de extrañar que se puedan acumular posesiones, sobre todo bienes raíces, a medida que se envejece. En este estudio, el primero de su tipo, los investigadores evaluaron las posesiones de mujeres de edad avanzada con mayores riquezas en seis países: EE. UU., el Reino Unido, Alemania, Italia, Finlandia y Suecia. Sorprendentemente, descubrieron que esas posesiones superan los promedios nacionales en todos los países. "Entre estos seis países, las estadounidenses reportan el más alto nivel de patrimonio neto promedio" (pág. 411). Su patrimonio neto es cuatro veces el promedio de todos los hogares en los EE. UU. La tasa de propiedad de la vivienda de los hogares de las mujeres de edad avanzada en los Estados Unidos es del 82%, y esta es la base de su riqueza en la mayoría de los casos, a pesar de que este fundamento de la riqueza no es adecuado como para mantener un nivel de vida satisfactorio. "La manera más segura de prevenir las dificultades económicas entre las mujeres mayores, y los hombres, es proporcionar un piso sobre los mayores ingresos de los hogares a través de transferencias del gobierno. Como lo sugieren nuestros resultados, la auto-protección a través de la acumulación de riqueza, por sí sola no es suficiente" (p. 412).

De: *The Income and Wealth Packages of Older Women in Cross-National Perspective* (Los ingresos y las grandes riquezas de las mujeres maduras en una perspectiva nacional), por Janet C. Gornick, Eva Sjerminska, y Timothy M. Smeeding. *The Journals of Gerontology* (Diarios de Gerontología), 2009, 64B, 402-414.

*** CRÍTICA LITERARIA ***

* Acompañar a las personas mayores; un enfoque sistémico, por Glenda Fredman, Eleanor Anderson y Joshua Stott. 2010. Londres: Karnac.

En primer lugar, una revelación: escribimos una breve reseña después de leer las palabras de este libro útil y de gran alcance; lo hicimos porque pensamos que es un excelente recurso para los terapeutas que trabajan en el campo de la gerontología, así como para los cuidadores, consejeros, terapeutas y amigos que trabajan con la gente de todas las edades. Además de ser los escritores de los capítulos, los autores también forman parte de los terapeutas para quienes están escritos. Sus clientes son londinenses de múltiples facetas; divergen en cuanto a origen étnico, clase social, raza y bienestar. Algunos viven en hogares de ancianos y otros en sus propios hogares. El grupo de autores trabajó en conjunto, contándose historias entre sí acerca de temas importantes relacionados con sus prácticas de terapia sistémica. De su trabajo de memoria, desarrollaron varios temas que parecían ser importantes para su trabajo como terapeutas. También comenzaron a describir las prácticas que encontraban útiles para determinados temas, por ejemplo, la soledad o la demencia.

Uno de los puntos fuertes de su enfoque es que se esfuerzan por crear los potenciales para el envejecimiento positivo. "Un desafío constante con que nos enfrentamos es cómo pasar de hablar de que es un problema de saturación o de desesperación por crear un espacio para la valoración de las habilidades y capacidades de la persona mayor a invitar a las esperanzas para

el futuro" (pág. 161). A través de sus diversos ejemplos, ilustran cómo puede ser posible esta transición.

Otra fortaleza de este enfoque es que estos terapeutas tratan de encontrar alianzas con muchos otros trabajadores de salud y miembros de la familia, incluso con las que son menos esperanzadoras o participativas del bienestar de las personas mayores. Tratan de permanecer abiertos a los vocabularios de otros teóricos y médicos, incluso con los que no son los más útiles desde sus perspectivas. Es una visión energizante y optimista de la forma en que podría ser realizada la atención terapéutica de las personas mayores. MG

* *The Successful Retirement Guide: From Acting to Zen* (La Guía del Retiro Exitoso: desde la actuación hasta el zen). Por R. Kevin Price. 2009. Rainbow Books. www.SuccessfulRetirementGuide.com

Un ejecutivo recientemente jubilado, R. Kevin Price, concretó una de sus metas del retiro al escribir un libro sobre la jubilación. Y ha tenido éxito. Su principal punto de vista, ampliamente compartido, es que el factor más importante para una jubilación exitosa es permanecer intelectual, social y físicamente comprometidos con la vida. Para ello, sobre todo cuando se terminan los ritmos del mundo laboral, hay que buscar cosas nuevas con las cuales involucrarnos. Para atraer al lector a examinar viejos u olvidados intereses, o para estimular otros nuevos, incluyó a más de doscientas actividades potencialmente fascinantes. Aunque el título sugiere dos de ellas, la actuación y el zen, otras que podrían ser más exóticas incluyen el lavado de oro, el canto tirolés, la marquetaría y las peregrinaciones. Cada opción tiene una breve descripción, a veces un poco de historia, y un par de libros que pueden ayudarle a uno a comprometerse con este tema en particular. Los apéndices también ayudan al lector a participar en diversas organizaciones o actividades. Es una clara y fácil manera de leer libros que estimulan la imaginación y ejercitan la mente. MG

The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life (La espiral de las estaciones: dando la bienvenida a los regalos de los últimos años de la vida), por John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009. www.secondjourney.org.

Este es un libro encantador, escrito por un profesor emérito de filosofía de la Universidad Elon, en Carolina del Norte. Dividido en las estaciones del año, leímos de las agitaciones de la primavera, la plenitud del verano, el camino del otoño y los regalos del invierno. De diversos modos, el Dr. Sullivan implica al lector en un aprecio de las virtudes del envejecimiento. Narra historias, koans del zen (N.del T.: Un *kōan* es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al novicio para comprobar sus progresos. Muchas veces el *kōan* parece un problema absurdo, ilógico o banal. Para resolverlo el novicio debe desligarse del pensamiento racional y aumentar su nivel de conciencia para adivinar lo que en realidad le está preguntando el maestro, que trasciende al sentido literal de las palabras), y una recopilación de la erudición de poetas, sabios y amigos amplían las interpretaciones de aspectos importantes de la vida, incluyendo el perdón, la franqueza, la serenidad, y la felicidad. M.G.

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Howard Stone nos escribe:

Empecé a tocar el violín hace unos meses para celebrar mis 75 años de edad y probar los efectos de la neuroplasticidad cerebral en honor del reciente fallecimiento del Dr. Gene Cohen. Para mi gran sorpresa, ahora estoy tocando jazz en el piano mejor que nunca y mi memoria ha mejorado en todos los niveles. Eso sí: no pregunten sobre mi nivel de ejecución del violín en esta primera etapa. Mantengan el buen trabajo que hacen.

* Nan Phifer nos pidió que compartiéramos este anuncio:

Escribir memorias espirituales en las Montañas Rocosas, en Way-Points Highlands Retreat Center, cerca de Allenspark, Colorado, del 27 al 30 de septiembre. Nan Phifer, autora de *Memoirs of the Soul: A Writing Guide* (Memorias del alma: una guía de escritura), le conducirá a la identificación de sus experiencias más significativas y le facilitará la redacción espontánea de los proyectos. Les voy a escribir acerca de varios puntos de referencia en vuestro viaje espiritual, la ganancia de ideas para escribir más capítulos más adelante, y la experiencia de un proceso de escritura que pueden seguir utilizando. Costo: u\$s 375/persona en base doble y u\$s 500/persona en single. Ver el sitio web: <http://www.memoirworkshops.com>, o telefonar a Holly al: 1-303-747-2888.

* Vikki Hilton, suscripta a Appreciative Inquiry (La investigación apreciativa), escribe:

Estoy haciendo un trabajo en Escocia acerca de comunidades activas y pensé que debería compartir algunas maravillosas historias que he oído. Mi colega y yo nos referimos a ellas como "Historias inspiradoras".

Una señora de 92 años, que usa un bastón, vive en un piso al cual se accede por escaleras: "Cuando bajo a buscar mi correo vuelvo a subir, bajo y subo de nuevo. Tengo 92 años y tengo que asegurarme de mantenerme en forma".

Un ex conductor de camiones pesados, de más de 80 años de edad: "Sufrí un ataque apoplético hace algún tiempo, por lo que no puedo estar tan activo. Medí mi corredor, que tiene cerca de nueve metros de largo. Me aseguro de recorrerlo a pie varias veces al día para mantenerme en forma, y tengo mi propia banda, así que todavía compongo música usando un teclado vinculado a mi computadora".

Otra pareja – de 80 y 74 años:

"Ambos nadamos, jugamos al bowling y yo bailo secuencias musicales tres veces a la semana, y yo trabajo tapices y hago tarjetas. Les estoy mostrando la tarjeta que estoy haciendo para el mes que viene. Y, por supuesto, estoy agremiada. No tenemos automóvil, así que caminamos. Hay que mantenerse activos. He tenido dos ataques al corazón, una hemorragia cerebral, soy diabética...".

A medida que cuentan sus historias se encienden, ríen, sonrían...Y yo río y sonrío...

*** 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 ***

Del 30 de septiembre al 2 de octubre de 2010, la AARP (siglas de American Association of Retired Persons o Asociación norteamericana de jubilados) presenta Orlando@50+: conferenciantes, exposiciones, conciertos, todo proyectado para realzar la salud y la felicidad de los adultos mayores. Centro de convención del Condado de Orange, Orlando, Florida. Información en www.aarp.org/events ó 1-800-883-2784.

Del 19 al 23 de noviembre de 2010: se realizará el 63º Encuentro científico anual de la Sociedad gerontológica norteamericana, a través de la serie continua sobre el envejecimiento, New Orleans, Luisiana www.geron.org/2010

La Cuarta Conferencia Anual del Envejecimiento Positivo se llevará a cabo en Los Ángeles, del 7 al 10 de diciembre de 2010, patrocinado por la Fielding Graduate University, con Marc Freedman (de Civic Ventures), como orador principal. Ya pueden remitirse las presentaciones sobre temas como la creatividad en la vida postrera, la participación cívica, la comunidad, la espiritualidad, la formación permanente, y el trabajo en la segunda mitad de la vida. Para obtener más información acerca de la Conferencia, visite: <http://www.positiveaging.fielding.edu>

Del 5 al 10 de febrero de 2011, *Play with Purpose: Relational and Performative Practices in Everyday Life* (Jugar con un propósito: prácticas relacionales y performativas en la vida cotidiana).

SEMINARIO EN EL MAR - El evento tiene lugar en un Crucero que parte desde Galveston, Texas. Jugar - Aprender - Improvisar – Realizar...son los temas clave para este próximo evento. En todas nuestras relaciones tenemos que improvisar. Cuando lo hacemos correctamente, hay alegría, armonía y vitalidad. La planificación racional se sustituye por habilidades similares al juego creativo. El objetivo de este evento es desarrollar y mejorar estos recursos. Para más información visite: <http://www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview>

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

Estamos enviando nuestro boletín de noticias desde un nuevo punto de distribución, y esperamos que sean capaces de recibirlo sin dificultad. Por favor, si usted tiene algún problema al abrirlo o leerlo, envíe un correo electrónico a Mary Gergen: gv4@psu.edu. Lamentamos que nuestro número de verano ahora esté apareciendo en el otoño, pero la próxima vez estaremos más acordes con la fecha.

- 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

- Números anteriores

Las anteriores ediciones del boletín están archivadas en:
www.positiveaging.net

Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico. Esperamos que usted disfrute el boletín.

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos - haga clic aquí -
<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>

Pueden darse de baja enviando un correo electrónico a positive_aging-leave@swarthmore.edu

=====