

marzo – abril, 2011

## BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

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 54 (English # 67)

- **COMENTARIO:**  
Habilidades para la reconstrucción y el renunciamento
- **INVESTIGACIÓN:**  
Los matrimonios de muchos años minimizan los conflictos  
La felicidad se incrementa después de los 50  
Los beneficios del uso de Internet
- **EN LAS NOTICIAS:**  
Obtener un trabajo después de los 50  
El sexo después de la jubilación  
La narración: muy buena para su salud
- **CRÍTICA LITERARIA:**  
Conversaciones curativas de actualidad: el realce de las relaciones con los ancianos y con  
los seres queridos fallecidos, por Joan Chadbourne y Tony Silbert
- **RESPONDEN LOS LECTORES**  
Una contribución especial: Acerca de amar por segunda vez
- **INVITACIÓN ABIERTA**
- **ANUNCIOS**  
Corrección al último boletín
- Información para los lectores

### **COMENTARIO: Habilidades para la reconstrucción y el renunciamento**

En ediciones anteriores hemos explorado algunas de las "habilidades del envejecimiento". Como lo expusimos, durante cada fase de la vida uno debe luchar con dos desafíos importantes: dominar lo nuevo y ocuparse de la pérdida de lo valorado. En ambos casos se requieren habilidades: reconstrucción y renunciamento. En este número del boletín queremos centrarnos en un caso particular, muy cercano a nosotros: la muerte de Juan, un estimado amigo. Él nos proporcionó un ejemplo superlativo de ambas habilidades en acción, y su vida sirve como inspiración.

Juan era un corredor de seguros jubilado, que había vivido en los suburbios, tenido tres hijos y había estado casado durante muchos años hasta su divorcio. Era una clase de individuo al estilo Gary Cooper - tranquilo, modesto, amistoso y conservador. Le interesaban las artes, y

fue durante la apertura de una galería en Filadelfia que él conoció a nuestro amiga de muchos años, una artista, Deborah. En contraste con Juan, Deborah era vivaz, creativa, y una bohemia de corazón. Vivía en una comunidad de artistas con un grupo animado de colegas. Así que nos sorprendió un poco cuando mostraron gustar uno del otro, y nos preguntábamos cómo funcionarían como pareja. Pero se llevaban bien, y pronto Juan dejó los suburbios para mudarse con su nueva novia al estudio-hogar de ella, en la ciudad.

Comenzó la reconstrucción. Hacía muchos años que Juan tenía interés en coleccionar herramientas y cámaras viejas. Pronto empezó a tomar lecciones de fotografía con Deborah, para buscar sitios interesantes para tomar sus fotos. A los pocos años, estaba haciendo exhibiciones de sus trabajos en varias muestras. También tomó cursos de soldadura, y comenzó a encontrar las maneras de usar sus viejas herramientas y cámaras para crear estatuas innovadoras. Una que mantuvo en la puerta del estudio estaba hecha totalmente con cámaras viejas. A medida que desarrollaba estos talentos, el público también comenzó a tener noticias de él, y pronto vendía sus obras en varias exposiciones. La comunidad de artistas lo aceptó en su medio, satisfecha de contar con su presencia creativa, así como con sus habilidades directivas.

La vida se desarrollaba en todas las direcciones cuando Juan fue diagnosticado con cáncer. Después de varios años de resistencia valerosa y de épocas de recuperación, su cuerpo comenzó a perder la batalla. El desafío ahora era el del renunciamiento. Juan hizo frente a lo inevitable con dignidad, con amor del grupo hacia él, y con una dedicación sin límites a su arte. Por ejemplo, para celebrar sus 80 años Deborah invitó a una docena de sus amigos a un restaurante. Juan había estado recibiendo radiación y quimioterapia, y contaba con pocas energías. Sin embargo, su devoción por sus amigos fue evidente. Como de costumbre, mantuvo la conversación sobre su enfermedad en un mínimo. Se la trató lateralmente, como algo de menor importancia ante la celebración de su nacimiento. Deborah había pedido que no le hiciéramos ningún regalo, pero seguro que apreciaría si teníamos un interesante pedazo de metal para llevarle. ¡Había que hacer más esculturas! De hecho, Juan continuó trabajando en su estudio hasta la semana que murió.

El desafío del renunciamiento ahora era el de Deborah. Nos conmovió lo que ella compartió con nosotros en el entierro de Juan: “No había nada que no hubiéramos descubierto en nuestra relación... fue completa”.

Dedicamos este número a Juan y Deborah, con la esperanza de que sus ejemplos inspirarán a otros.

Mary y Ken Gergen

## **INVESTIGACIÓN: Los matrimonios de muchos años minimizan los conflictos**

El desacuerdo es común en las relaciones; el desafío está en evitar que el conflicto llegue a ser corrosivo. En este interesante estudio, las parejas de muchos años demostraron ser las más exitosas. En este caso, los investigadores observaron a parejas mientras éstas se involucraban en un conflicto. Las parejas – en número de 300, heterosexuales predominantemente blancos, de clase media y clase media alta - eran de mediana edad o más viejas. Cada pareja debatió un conflicto actual y luego fue desafiada a colaborar en la planificación de las soluciones (el acto de discutir un conflicto corriente fue diseñado para crear una discusión entre las parejas).

Según los investigadores, las parejas de más edad reportaron menos emoción negativa durante los desacuerdos que las parejas de edad mediana. También clasificaron a sus esposo/as como más cálido/as que lo/as más jóvenes, y sus uniones como más satisfactorias que las de los jóvenes.

Cuando la discrepancia era seria, los observadores notaron que entre las parejas de más edad las mujeres eran, particularmente, más desagradables para sus maridos. Los hombres mayores mostraron el grado más alto de calidez mientras intentaban controlar las respuestas de sus parejas. De las autoevaluaciones surgió que entre las parejas de más edad las "malas" acciones eran descontadas en la evaluación de los comportamientos de sus esposos.

En general, para ambos grupos etarios las mujeres fueron las más emocionalmente perturbadas por las relaciones estresantes y reportaron más enojo que los hombres durante la desavenencia. Asimismo, las mujeres tenían mayor tendencia a exhibir control hostil sobre sus parejas, mientras que los hombres eran más propensos a involucrarse en la separación hostil, inclusive ignorando a sus parejas más que intentando controlar sus comportamientos.

Cuando las parejas colaboraron, las de más edad exhibieron una mezcla única de calidez y control, sugiriendo un mayor enfoque en las preocupaciones emocionales y sociales durante el problema a resolver que las más jóvenes.

Uno de los límites de estudios como estos es que a medida que la gente envejece, también crece la edad de sus uniones. Entre las parejas de mediana edad, algunas se dirigían probablemente hacia la separación y el divorcio. Esto era menos probable entre las más antiguas y, de esa manera, hay una fuerte probabilidad de que estas uniones serán, en promedio, más felices. Como resultado de esta tendencia, es extremadamente difícil separar los efectos del envejecimiento del alcance de uniones más largas y más felices.

De: *Conflict and Collaboration in Middle-Aged and Older Couples: Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction* (Conflicto y colaboración en parejas de edad mediana edad y mayores: las diferencias de la edad en la acción y la comunión durante la interacción marital), por T. W. Smith, C. A. Berg, P. Florsheim, B. N. Uchino, G. Pearce y otros. *Psicología y Envejecimiento*, 2009, 24, 259-273.

## **INVESTIGACIÓN: La felicidad se incrementa después de los 50**

Un reciente estudio sobre la felicidad a lo largo de la vida está estrechamente vinculado al tema del conflicto marital. En 2008, la organización Gallup realizó una encuesta telefónica en los EE. UU. sobre 340.000 adultos seleccionados aleatoriamente, con edades entre 18 y 85 años. Los encuestados fueron personas de un nivel medio, el 29% tenía un título universitario e ingresos mensuales entre u\$s 3.000 y 4.000. A los participantes se les pidió clasificar cómo sentían que estaba actualmente su vida en una escala de 0 ("la peor vida posible para usted") a 10 ("la mejor"). También les preguntaron si habían sentido intensamente diversas emociones en el día anterior, tales como felicidad, alegría, estrés, tristeza, cólera y preocupación.

El líder de los investigadores, el Dr. Arthur Stone, de la Stony Brook University, reporta que el estrés tenía su pico máximo entre los 22 y los 25 años, y disminuía drásticamente después de los 50. La preocupación era relativamente constante desde los 20 a los 40 años, para disminuir a mediados de los 50. La cólera comenzaba a disminuir después de los 18 años; la tristeza aumentaba por los 40 años, para disminuir entre la mitad y el final de los 50. Aumentaba levemente para los que se hallaban a mediados de sus 70 años (uno bien podría imaginar que la tristeza a esa altura podría atribuirse a la muerte de los padres y de la pareja). La mejor

noticia fue que tanto la felicidad como el regocijo tenían su máximo en dos puntos del ciclo vital: cuando las personas tenían 20 años y, otra vez, cuando tenían 70.

Estos resultados sustentan la diferencia encontrada con frecuencia entre los más jóvenes y la gente mayor; ésta es capaz de regular más las emociones negativas, y recordarlas menos en sus vidas. De manera interesante, entre los géneros, las mujeres a lo largo de la vida tienden a reportar más estrés, tristeza y preocupación que los hombres. He aquí un asunto digno de una investigación posterior.

De: *It's getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50* (Mejorando todo el tiempo: el incremento de la felicidad y el bienestar después de los 50), por Katherine Harmon, El científico americano, 17 de mayo de 2010. Tomado de su sitio web.

## **INVESTIGACIÓN: Los beneficios del uso de Internet**

El estereotipo común es que las personas mayores no tienen ningún interés en las computadoras y en Internet. Las encuestas demuestran que los jóvenes están más implicados con Internet y, en particular, con las redes sociales. Pero la tendencia está cambiando, y cada año aumenta la cantidad de gente mayor que se conecta. ¿Cuáles son los beneficios de esta implicación?

En este estudio, Galit Nimrod, del *Center for Multidisciplinary Research in Aging* (Centro para la investigación multidisciplinaria en el envejecimiento) de la Universidad de Ben-Gurion, Israel, examinó los contenidos y las características de los mensajes intercambiados *online* por las comunidades de personas mayores. Se clasificaron los datos de 14 de las principales comunidades, incluyendo más de 700.000 mensajes. Durante este período (de un año), el nivel de actividad aumentó constantemente. Los principales puntos tratados en los mensajes fueron, de mayor a menor:

- diversión
- retiro (o jubilación)
- salud familiar
- trabajo y estudio
- entretenimiento
- finanzas
- religión y espiritualidad
- tecnología
- envejecimiento
- relaciones cívicas y sociales
- compras
- viajes

La participación en una comunidad *online* es una búsqueda de tiempo libre que implica interacciones sociales, desafíos intelectuales y creatividad. Los beneficios de estar *online* son muchos, especialmente para los que no pueden salir al mundo con facilidad por discapacidades físicas. Como concluyó el investigador, las comunidades *online* pueden proporcionar soporte social y autoconservación; pueden servir como una oportunidad para el autodescubrimiento y el crecimiento.

De: *Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis* (Las comunidades *online* de mayores: un análisis cuantitativo del contenido), por Galit Nimrod, El Gerontólogo, 2010, 50, 382-392.

## EN LAS NOTICIAS

### OBTENER UN TRABAJO DESPUÉS DE LOS 50

Actualmente, la búsqueda de empleo es una oportunidad independiente de la edad. Algunos de nosotros estamos buscando trabajo después de haber sido despedidos o para complementar nuestros ingresos, y algunos lo están buscando para algún enriquecimiento en sus vidas. El trabajo responde a muchos propósitos: económicos, sociales y físicos. Con todo, conseguir un trabajo después de los 50 proporciona desafíos especiales, y uno de ellos (no menor) es la discriminación por razón de la edad.

Mark Miller, autor de *The Hard Times: Guide to Retirement Security* (Los tiempos difíciles: una guía a la seguridad en el retiro), tiene estas sugerencias para los buscadores de trabajo de más edad:

- En el tratamiento de su historia laboral, no acentúe los años de experiencia que ha tenido. Enfatique las habilidades y los logros, no los años en el trabajo.
- Sea una solución a los problemas de la compañía: ponga el énfasis en cómo puede hacer algo que ayudará a la organización para ser más productiva o provechosa.
- Red: tener una oportunidad de trabajo se realiza si usted conoce a alguien que trabaja en la compañía o está conectado de alguna manera con el lugar en se intenta ingresar. Los grupos de compañeros de estudios, los grupos de interés, y LinkedIn (N. del T.: es una red de profesionales orientada a intercambio de negocios y obtención de empleo) son todas formas de red.
- Conserve actualizadas sus habilidades: a menudo, los trabajadores mayores no se actualizan y esto puede convertirse en una desventaja al buscar empleo. Es provechoso tener un mentor conocedor de la tecnología para mostrarle los trucos (aquí pudieran ser claves los nietos).
- Haga su parte: las primeras impresiones pueden ser responsables de concretar o impedir el ingreso. Chequee su guardarropa, anteojos y peinado para ver si están en sintonía con las formas actuales de la organización a la que usted aspira. Un aspecto decidido le ayuda a vender a sus futuros patrones sus capacidades mentales y sus habilidades sociales.

De: *How to find a job after 50* (Cómo obtener un trabajo después de los 50), por Richard Eisenberg, *USA Weekend*, 21-23 de mayo de 2010.

### EL SEXO DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN

¿Cómo afecta el retiro a su vida sexual? Según un reciente estudio realizado por la AARP (*American Association for Retired People* o Asociación Norteamericana de Jubilados), el 78% de las parejas disfrutaban por lo menos de tanto sexo después del retiro como lo hacían antes de él, y el 12% dice que están aún más inclinadas al romance. Es una buena noticia para muchos que se estén preguntando cómo será la vida posterior a la vida laboral. Para los que deseen prepararse para un retiro sexy o mejorar el que ya esté sucediendo, el Dr. Gail Saltz tiene estas sugerencias:

Invierta en Ud. mismo: hágalo inyectando algunas emociones en su vida, cosas que serán interesantes para usted y su pareja. Una vida estimulante fuera del dormitorio estimula a la gente dentro de él.

Recuerde dónde comenzó todo: ¿cuál fue el atractivo original que le atrajo hacia la otra persona? Recordar cuáles fueron de esas cualidades un paso hacia un deseo cada vez mayor. Según un estudio reciente de la Universidad de British Columbia, a menudo las parejas encuentran excitante fingir ser extraños en una primera cita.

Haga concesiones: nuestros cuerpos no están en la misma forma que hace décadas. La meta es encontrar las maneras de hacer el amor tan cómodas como excitantes. Algunos cambios, tales como erecciones más suaves (que son corrientes cuando se envejece), se pueden tratar fácilmente con la ayuda de una prescripción médica. También hay algo más que el sexo para las relaciones sexuales, así que las definiciones pueden necesitar una revisión.

Abrace las diferencias: celebre aquello que mejora con la edad. Hay menos inhibiciones, más confianza con la otra persona y menos ocasión de una eyaculación precoz (¡ni tampoco algún temor a un embarazo involuntario!).

Avive la llama: a diferencia de su juventud, cuando era bastante fácil “encenderse”, éste podría no ser más el caso. Empuje a su deseo hablando de sus fantasías, mirando juntos una película sexy, o acariciando o halagando a su pareja de una manera cálida y tierna. Haga planes para tener sexo, como lo haría para otros acuerdos. Se puede así reactivar la llama imaginándose lo que sucederá más tarde. Estas recomendaciones presuponen que cada uno compone una pareja estable; mucha gente no lo hace. La actividad sexual todavía no necesita ser descartada. Estar abierto a relaciones que incluyen el sexo es importante si a uno le interesa; estar abierto a uno mismo es siempre una opción. Para algunos, el sexo es un hobby; para otros, es un hobby ajeno, no de su interés. Eso también es aceptable.

De: *Rekindling the flame* (Reavivando la llama), por el Dr. Gail Saltz, Revista de la AARP, marzo/abril de 2011, páginas 54-55 (más algún comentario editorial).

#### LA NARRACIÓN DE LA PROPIA EXPERIENCIA: MUY BUENA PARA SU SALUD

Si usted nunca le contó a un grupo de amigos acerca de una enfermedad particular, que piensa que es algo inusual, va a descubrir que a menudo, a través de historias que cuenten los demás, lo que usted tiene es absolutamente común. Algunas personas encuentran molesto oír a otros contar sus dolencias, pero los investigadores han descubierto recientemente que oír las historias de sus dolencias puede ser precisamente lo que le ordenó el médico. *The Annals of Internal Medicine* (Los anales de la medicina interna), [18 de enero, 154, 77-84], ha publicado los resultados de un nuevo y provocativo estudio al examinar los efectos de la narración sobre los pacientes con elevada tensión arterial.

Al supervisar la presión arterial de cerca de 300 pacientes afroamericanos que vivían en zonas urbanas y habían sufrido de hipertensión, a intervalos de tres meses los investigadores les dieron a la mitad de ellos videos de pacientes con problemas similares, que contaban historias sobre sus propias experiencias. El resto de los pacientes recibió videos de avisos más genéricos y más impersonales de la salud en temas como atender su tensión. Los resultados mostraron que los pacientes que recibieron las narraciones tenían mejor control de la presión arterial en promedio que el grupo de control. De hecho, en el grupo de la narración, los que comenzaron con la hipertensión incontrolada pudieron alcanzar y mantener una baja tan significativa como aquellos pacientes que habían seguido tratamiento con medicamentos.

Hay muchas explicaciones posibles para estos resultados. Para algunos pacientes, oír a otros hablar de su enfermedad puede ayudarles a aceptar su diagnóstico y a aprender maneras de conseguir una mejoría. La enfermedad puede también llegar a ser menos asustante y un acontecimiento más normal en la vida. Las historias pueden ayudar a los pacientes a sentir que son parte de una gran comunidad. “La magia de las historias reside en la conectividad que fomentan”, dijo el Dr. Houston, investigador principal en el proyecto.

De: *NYTimes*, por Pauline Chen, 10 de febrero de 2011.

## CRÍTICA LITERARIA

***Healing Conversations Now: Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones*** (Conversaciones curativas de actualidad: el realce de las relaciones con los ancianos y con los seres queridos fallecidos), por Joan W. Chadbourne y Tony Silbert. Publicaciones del Instituto de Taos, 2011.

Escrito por dos autores compenetrados en terapia y trabajo social, quienes han experimentado la muerte de sus seres amados, este libro es una guía para sostener conversaciones altamente significativas y a menudo difíciles con los parientes de edad más avanzada y con los que se aproximan a la muerte. La mayoría de nosotros hemos deseado poder comenzar una conversación con alguien que no estará mucho tiempo más a nuestro lado, pero apenas sabemos pasar de “¿Cómo está usted hoy?” a “Dígame: ¿qué es lo más importante para usted ahora que se acerca a la muerte?”. A menudo, hay un momento en el que podemos conectarnos significativamente con las personas que han sido importantes en nuestras vidas, o con aquéllas con quienes hemos tenido relaciones difíciles y distantes.

El libro está repleto de historias en las cuales la gente logró el mantenimiento de conversaciones cálidas y significativas con los que se enfrentaban a su muerte. También contiene preguntas y maneras específicas para entrar en tales conversaciones y mantenerlas. Es una guía especialmente provechosa para los que son tímidos en la expresión de emociones y de curiosidad por las sensaciones de los demás. El estímulo también se ofrece a aquéllos que están a punto de entrar en tales conversaciones.

El libro es muy legible y puede leerse en el orden que sea más útil. Ofrece abundantes sugerencias para agudizar las sensibilidades y el sentido de la conveniencia para el acoplamiento a esas conversaciones difíciles. El libro también se puede leer “al revés”, en el sentido de que aunque los autores se coloquen como gente más joven que ofrece las posibilidades conversacionales para acoplarse con las personas de más edad, puede ser interpretado muy fácilmente como las maneras en que los ancianos podrían atraer a los más jóvenes a estas conversaciones. Se podría decir que la gente de edad avanzada tiene más necesidad de aproximarse a los miembros más jóvenes de su familia y que probablemente sea más experta en ello que viceversa. Recomendamos el libro para nuestra generación, así como para la gente más joven.

MMG

## RESPONDEN LOS LECTORES

**Georgie Bright Kunkel escribe:**

He estado yendo al escenario de la comedia para aliviar en primer lugar mi estrés durante los cuatro años que mi marido necesitó cuidado de tiempo completo antes de morir, la aflicción posterior y luego la soledad, y pensando en tener una cita, lo que ahora me sucede realmente. Les adjunto mi columna llamada *Love the Second Time Around* (Acerca de amar por segunda vez). Los lectores reflexivos podrían estar interesados.

Es, enteramente, una nueva aventura para una mujer de 62 años y medio, casada hasta que mi marido muriera hace dos años. Hay muchas decisiones que las personas solas de edad avanzada pueden tener necesidad de tomar al considerar la aventura de involucrarse en una cita. Estoy escribiendo un pequeño libro para compartir todo lo que he aprendido.

ACERCA DE AMAR POR SEGUNDA VEZ

No se ha escrito mucho sobre una segunda oportunidad en el amor en los llamados años maduros. Después de todo, no se espera que las personas con hijos, nietos y quizá incluso bisnietos tengan una cita de amor en sus años avanzados. Pero cada uno necesita afecto y cuidado. ¿Recuerdan mi artículo acerca de las citas de los mayores? En ese artículo mencioné que estaba nuevamente soltera y sin citas. Decía que no pensaba que algún hombre podría querer continuar su vida conmigo.

En forma bastante interesante, alguien que leía mi columna pensó: "Creo que yo podría hacerlo". Y ahora estamos pasando tiempo juntos, familiarizándonos entre nosotros. Pero "familiarizarnos", como dice la canción ("*getting to know you*" en el original), toma algún trabajo cuando uno es bastante mayor. Una larga historia puede construirse partiendo desde los años de matrimonio, cuidar de su esposo, después perderlo, y unirse a un compañero que tiene una historia totalmente diversa. Mis amigos íntimos siempre me recordaban que nunca encontraría otra pareja después de haber pasado los 62 años y medio de vida. Por supuesto que es verdad. Uno no puede repetir el pasado. Pero puede encontrar un patrón de vida enteramente nuevo, con las nuevas experiencias que son cálidas y emocionantes.

Casarse a una edad avanzada puede traer a colación el tema de la herencia a los hijos. He bromeado una vez en el escenario de la comedia sobre no tener una cita y diciendo: "Incluso si tuviera una cita, nunca me casaría otra vez. Así, si alguno de mis hijos me oye sabe que su herencia está asegurada". Algunas personas sienten que se casan para toda la vida e incluso si muere su esposo, el sobreviviente nunca intenta casarse nuevamente. Después de que muriera mi marido, una vez un amigo me preguntó si había hablado con mi marido moribundo acerca de citarme después de su muerte. Sólo me reí y le dije: "Si usted supiera lo independiente que soy, no me haría esa pregunta".

La gente que cree que se reunirá con su esposo en el cielo puede tener dificultad si la persona ha tenido más de una pareja. ¿Puede visualizar su muerte y tener que elegir con cuál esposo preferiría reunirse de ahí en adelante? No tenía ese problema, pero la soledad después de enviudar es a menudo una preocupación. Puede ser atemperada al continuar con una vida activa, incluyendo contactos con la familia, haciendo nuevos amigos a medida que van muriendo los amigos más viejos, o teniendo un animal doméstico, un gato o un perro. Si a esto se le agrega la proximidad de un compañero humano cariñoso, la vida puede ser rica y compensadora. Pero hay compromisos que deberán hacerse cuando se está obrando recíprocamente con otro ser humano con un pasado distinto del que uno mismo ha experimentado. "¿Te gustan los huevos bien cocidos?" o "¿Qué tal el té Earl Grey?" Estas diferencias pueden ser pasadas por alto fácilmente si la chispa es emocionante en una relación de cita. Con la mayor independencia que existe para las mujeres en nuestro tiempo puede haber más opciones que solamente la de casamiento. Las mujeres de edad avanzada no tienen que preocuparse de tener hijos, de modo que ese no es un tema. Pero cada integrante de la pareja necesita respetar la otra forma de vida que fue construida antes de comenzar la nueva relación.

Sí, siempre que dos personas se unan para la amistad, el compañerismo y el amor, siempre habrá una concesión mutua de modo que cada uno crezca sin renunciar a sus valores básicos. Un viaje emocionante hacia el compañerismo es una lección de cómo cuidar al otro ser humano que ha incorporado a su vida. Si me imagino cómo se hace puedo escribir un libro de *Cómo Hacerlo* (N. del T.: la autora se refiere a los libros del estilo "How To", muy usados en los EE. UU.). Pero no estoy totalmente lista para eso todavía.

Georgie Bright Kunkel es una escritora *free lance*, a quien puede contactarse en [gnkunkel@comcast.net](mailto:gnkunkel@comcast.net) o al 206-935-8663.



**Jeanne Kelly escribe:**

A *Encore Creativity for Older Adults* (La creatividad de Encore para los ancianos) le encantaría que nuestra población de edad avanzada conociera los Establecimientos Encore 2011 en Chautauqua, Nueva York. Encore ofrecerá tres seminarios de artes interpretativas entre el 29 de agosto y el 2 de septiembre de 2011:

- Seminario Coral Encore, conducido por Jeanne Kelly – la fundadora de la Coral Encore, el mayor programa coral y de crecimiento más rápido para los ancianos del país - y el Dr. Barry Talley, director musical jubilado de la Academia Naval de Estados Unidos
- Seminario Encore de la Danza, asociado con el Intercambio de la Danza, de Liz Lerman
- Instituto Encore de Teatro, asociado con el Stagebridge Theatre

La meta del Establecimiento Chautauqua de Encore es convertirse en la principal localidad de verano en los EE. UU., en donde los actores, cantantes y bailarines de edad avanzada puedan explorar las artes interpretativas. Los seminarios atraen a estudiantes adultos de todo el país que quieren aprender un nuevo arte o perfeccionar habilidades de por vida.

Le pedimos que visite <http://encorecreativity.org> o envíe un correo electrónico a [jeanne.kelly@encorecreativity.org](mailto:jeanne.kelly@encorecreativity.org) o llame al 301-261-5747.

**Judith Zausner escribe:**

Quisiera ofrecer a sus lectores el link de mi blog *Creativity Matters* [Temas de la creatividad] ([agingandcreativity.blogspot.com](http://agingandcreativity.blogspot.com)). Saludos,  
Caring Crafts, Inc.

[www.caringcrafts.com](http://www.caringcrafts.com)

Teléfonos: 215-476-1340 y 1-888-246-1104

Blog de *CREATIVITY MATTERS*: <http://agingandcreativity.blogspot.com/>

Charles Macknee, MAIS, escribe:

¡Me alegró leer que Peter Whitehouse se halla ahora entre sus consejeros! Le cuento a toda esa gente involucrada con el envejecimiento positivo (incluida una nueva organización de aquí, de Portland, Oregón... la PAN [*"Positive Aging Network"* o Red del envejecimiento positivo] aliada estrechamente con *AgingArtfully.org* y *Wellarts.org*), y también Alan DeLatorre en el *Portland State University's Institute on Aging* [Instituto sobre el envejecimiento, de la Universidad del Estado, en Portland] (¡quien está finalizando su doctorado y está muy ocupado ahora!) sobre TAOS y "The Myth of Alzheimer's (El mito de los enfermos de Alzheimer)". ¡Trataré de ayudar con futuras colaboraciones de cualquier índole creativa!

## 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.

## ANUNCIOS

**Corrección:**

En nuestro anterior boletín anunciamos nuestro nuevo comité consultivo. Entre los miembros está Su-fen Liu, nuestro traductor chino. Su-fen Liu es de Pingtung, Taiwán, no de Hong Kong, según lo anunciado.

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](mailto: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, hay que informarse en: [www.champsonline.info](http://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](mailto: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](mailto:gv4@psu.edu)

- **Las últimas ediciones del boletín de noticias están archivadas en:** [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

Los nuevos suscriptores pueden unírseles enviando un correo electrónico a:

[info@taosinstitute.net](mailto:info@taosinstitute.net) , y los que lo desean pueden corregir su dirección o darse de baja,

enviando, por favor, un correo electrónico a: [info@taosintitut.net](mailto:info@taosintitut.net) . También puede suscribirse a través de nuestro formulario en línea en:

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