
BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

noviembre - diciembre, 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) <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 52 (English # 65)

- COMENTARIO: Crear memorias positivas
 - INVESTIGACIÓN:
 - Los correlatos del envejecimiento exitoso
 - El envejecimiento y la satisfacción en la relación
 - EN LAS NOTICIAS:
 - La jardinería y la buena vida
 - Un chequeo diario para la salud
 - No temer al envejecimiento de la población
 - CRÍTICA LITERARIA:
 - El regreso a la tierra de Oz: encontrar esperanza, amor y coraje en su camino de ladrillos amarillos, por John Tamiazzo
 - Celebrando a poetas de más de 70 años, por M. Vespry y E. Ryan
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - SE NECESITAN PARTICIPANTES PARA UNA INVESTIGACIÓN. A GANAR DINERO.
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - ANUNCIOS
 - Información para los lectores
-

COMENTARIO - Crear memorias positivas

En el último número del boletín tratamos el tema del envejecimiento positivo como una habilidad. Razonábamos que si el envejecimiento es un período positivo de crecimiento, en él se requieren nuevas e importantes habilidades. Una de ellas es la de crear memorias positivas. A primera vista, esto puede sonar extraño. Después de todo, creemos tradicionalmente que la memoria es la memoria. Funciona simplemente para registrar qué nos ha sucedido. Si tenemos experiencias positivas tendremos memorias positivas; si hemos sufrido en muchas ocasiones, nuestras memorias reflejarán este hecho.

Las últimas décadas de investigación sobre la memoria refutan tal visión. Más bien, encontramos que la memoria es sumamente elástica. Aquello que recordamos alrededor de los acontecimientos pasados puede cambiar de puesto dramáticamente al pasar de un contexto a otro. ¿Cuántas veces los hermanos recuerdan algo que les sucedió en niñez, sólo para descubrir que eso le pasó a un hermano o a una hermana? Si las condiciones son las precisas, se puede inducir a las personas para que recuerden haber cometido un crimen, aunque ellas no lo hayan hecho. En efecto, la memoria no es simplemente un hijo del pasado; tenemos cierto control sobre lo que acarreamos a modo de historia personal.

A medida que atravesamos los últimos años de la vida, las cuestiones de la memoria son particularmente agudas. Nos vamos comprendiendo cada vez más en función de nuestros pasados. Por ejemplo: qué hemos logrado, hemos contribuido a superar, o experimentado como alegría o placer. Inversamente, enfrentamos nuestras faltas, oportunidades perdidas, lamentos y dolores. Tanto si nos confortan e inspiran, por una parte, como si sufrimos la culpabilidad, el remordimiento o un sentido de vacío, eso depende de nuestra capacidad de cultivar nuestras memorias. Somos lo suficientemente expertos como para maximizar lo primero y para reducir al mínimo esto último. Si “lo hacemos bien,” nuestras memorias del pasado pueden ser el soporte de nuestros espíritus, encender nuestros entusiasmos, y proporcionarnos un sentido de apoyo hacia el objetivo. Si dejamos simplemente a “el pasado ser el pasado”, bien podemos encontrarnos sin inspiración, enajenados y deprimidos.

No disponemos de una lista de dispositivos convenientes para cultivar memorias positivas. Al igual que en la pintura al óleo, la gente encuentra muchas maneras diferentes de alcanzar los fines que desea. Idealmente, debe haber modos de obtenerla ampliamente de las experiencias intercambiadas con otros. Quizás Internet nos proporcionará, en última instancia, los medios de compartir nuestras destrezas básicas para vivir mejor. Mientras tanto, ofrecemos varias sugerencias de nuestras propias experiencias colectivas:

- *Contando historias.* Nuestra comprensión de nuestros pasados se genera en gran parte por la manera en que hablamos de ello – a los demás y a nosotros mismos. Estas narraciones destacarán ciertos detalles y borrarán otros; acentuarán ciertos resultados y suprimirán otros; crearán el valor que ponemos en el pasado. Así, contar buenas historias a otras personas sobre lo que nos ha sucedido es generar un recurso positivo para vivir. A menudo hacemos esto en conjunto después de haber estado de viaje. Repasamos el viaje específicamente en términos de lo que gozamos o aprendimos o sentimos bueno; simplemente, no hablamos de las frustraciones y de las falencias. Al mismo tiempo, también es posible tomar un desastre o un inconveniente, y darlo vuelta para la diversión de la familia o los amigos. A veces, cuando enfrentamos problemas, nos decimos el uno al otro: “¡qué gran historia va a ser ésta!”. La calamidad se reconstruye como un recurso social.
- *Seleccionando imágenes.* A menudo, nuestros recuerdos del pasado se sostienen con imágenes - fotografías y películas. Tales imágenes varían enormemente en cuanto a las sensaciones que nos provocan. Por un lado, podemos estremecernos al ver cómo lucíamos en una ocasión dada, o recordar qué mal resultó el acontecimiento representado. Otras imágenes generan un sentido de felicidad, amor, orgullo, y así sucesivamente. Todos los archivos de imágenes son necesariamente selectivos. El desafío es seleccionar a largo plazo aquellas que sostengan un registro positivo o significativo de la vida (cuando nuestros niños eran pequeños, desechamos las fotografías en las cuales aparecían particularmente feos o desagradables; no quisimos alentar ninguna historia triste de cómo crecieron).
- *Exhibiendo objetos.* De la misma manera que las narraciones y las imágenes crean un sentido particular del pasado, así también lo hacen varios objetos - artísticos, recuerdos, medallas, libros, telas, etc. Un cuarto con las paredes desnudas y sin ningún objeto llamativo es un cuarto que destruye la historia. El psicoanalista Carl Jung razonaba una vez que nuestros objetos e imágenes pueden ser extremadamente importantes en su capacidad de evocar el

pasado y de enriquecer el presente. En efecto, pueden generar un sentido del pasado que sea de apoyo y mantenimiento.

- Invitamos a nuestros lectores a que compartan sus *insights*.

Ken y Mary Gergen

INVESTIGACIÓN: Los correlatos del envejecimiento exitoso

¿Cuáles son los factores que nos ayudan a envejecer “con éxito”? ¿Existe alguna cosa que podamos hacer ahora para ayudarnos a envejecer exitosamente? Estas son las preguntas centrales de un gran estudio realizado sobre más de 5.000 personas de New Jersey, con edades entre 50 y 74 años, que podían mantener una entrevista telefónica de una hora, entre 2006 y 2008. La muestra incluyó alrededor de 3.000 mujeres y 2.000 hombres; su promedio de edad era de 60 años y su desempeño educativo correspondía a un promedio de dos años de universidad. A los participantes se les hicieron tres preguntas con respecto al envejecimiento exitoso: ¿Habían envejecido con éxito? ¿Cuán bien estaban envejeciendo? y ¿Cómo clasificarían su vida actualmente? En cada caso podían clasificarse de 0 a 10.

Interesante: en las tres preguntas su respuesta promedio fue de 7.8. Un número no tan malo en términos de cuán bien se sentían de acuerdo a su propio sentido del envejecimiento. Sin embargo, los investigadores encontraron que tanto las influencias tempranas de la vida como las contemporáneas afectaron a su percepción del éxito. De las influencias tempranas, los factores más importantes eran los niveles de la enseñanza formal y si habían estado o no encarcelados. Los mayores niveles de enseñanza formal se correlacionaban con un envejecimiento más exitoso; haber estado en prisión disminuía esta probabilidad. El hecho de haber tenido o no hijos no tenía influencia en el éxito de su envejecimiento.

Las influencias actuales de la vida también eran altamente significativas para predecir el envejecimiento exitoso. Por ejemplo, no haber contraído nunca matrimonio no era un déficit si la persona tiene la ayuda social adecuada. Entre los más exitosos se hallaban los que estaban casados, los que trabajaban por un salario y/o lo hacían como voluntarios, y los consumidores moderados de alcohol. Ellos también tendían a hacer más ejercicios cardiovasculares y tenían mejor ayuda social. La gente que se clasificaba como religiosa se consideraba a sí misma como más exitosa en el envejecimiento.

Los investigadores advirtieron contra la extracción de conclusiones firmes por la información auto reportada del envejecimiento exitoso. Algunos miembros de la muestra no respondieron bien en otras medidas usadas en el estudio, pero se describieron como haciéndolas bien.

De: *Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics* (El envejecimiento exitoso: las características de las influencias tempranas y contemporáneas), por Raquel Pruchno, Maureen Wilson-Genderson, Miriam Rose, y Francine Cartwright. *El Gerontólogo*, 2010, 50, 821-833.

INVESTIGACIÓN: El envejecimiento y la satisfacción en la relación

En números anteriores del boletín hemos divulgado varios estudios que reportaban una mayor satisfacción relacional entre los ancianos que entre sus contrapartes más jóvenes. La actual

investigación extiende y amplía la comprensión de este patrón. En este caso, los investigadores le pidieron a una muestra de 1.675 parejas, de edad mediana y mayores, que evaluaran sus relaciones en dos ocasiones (con cuatro años de intervalo). Todos estaban casados o tenían pareja.

Lo más interesante fue que los adultos de más edad, particularmente los hombres, estaban más propensos a clasificar su relación como de apoyo y menos como aversiva, en comparación con los adultos de edad mediana. Las mujeres mayores eran menos proclives a clasificar sus relaciones de esta manera, aunque siguieran siendo absolutamente positivas sobre sus relaciones. Los investigadores observan que las mujeres tienden a estar implicadas más en relaciones de amistad y de familia, y son algo menos dependientes de sus parejas para la ayuda emocional que los hombres. La gente más joven tenía más probabilidades de proporcionar evaluaciones ambivalentes o indiferentes de sus relaciones.

Los investigadores también concluyeron que la gente de más edad tendía a evitar experiencias emocionales negativas y a enfocarse en las positivas. Esto alienta las evaluaciones positivas de sus relaciones íntimas. La gente de mediana edad está menos propensa a centrarse positivamente en sus cónyuges.

De: *Supportive, aversive, ambivalent, and indifferent partner evaluations in midlife and young-old adulthood* (Las evaluaciones de apoyo, las aversivas, las ambivalentes y las indiferentes dentro de la edad mediana y en la primera etapa de la vejez), por Tim D. Windsonor y Peter Butterworth. Diario de la gerontología: Ciencias psicológicas. 2010, 65B, 287-295

EN LAS NOTICIAS

LA JARDINERÍA Y LA BUENA VIDA

A los que aman la jardinería les va a sorprender un poco saber que tal actividad se está utilizando ahora para propósitos terapéuticos. Uno podría preguntar: ¿por qué se tardó tanto? De cualquier modo, la gente que está siendo entrenada para trabajar con los ancianos, y particularmente con aquéllos diagnosticados con demencia, problemas emocionales, autismo y otras enfermedades, está aprendiendo a darles oportunidades de hacer crecer cosas. Los terapeutas observan que trabajar con las plantas puede ser curativo, no sólo física, sino psicológicamente. Roger S. Ulrich, director del *Center for Health Systems & Design at Texas A&M University* (Centro de Sistemas de salud y Diseño de la Universidad de Texas A&M), ha encontrado que simplemente el hecho de mirar hacia afuera por una ventana de un hospital el verdor, el agua o las flores, o aun las imágenes de estas cosas, puede bajar la tensión y acelerar la recuperación de una cirugía. Para los pacientes de demencia, la terapia hortícola mejora la concentración, el funcionamiento cognitivo y el sentido del bienestar. Peg Schofield, quien trabaja con gente con demencia, cree que “al reducirles la tensión, se pacifican y tranquilizan, sienten que han logrado algo. Sé que esto tiene significado para esta gente, y eso es lo importante”.

La Universidad del Estado de Kansas fue la primera en ofrecer una licenciatura en terapia hortícola, y la Universidad Rutgers también lo está haciendo en la actualidad. Asimismo, Los programas de certificación están disponibles en varios colegios. Jack Carman, arquitecto y miembro del profesorado del programa de certificación de paisajismo y terapia hortícola de la Universidad Temple, se especializa en el diseño de jardines terapéuticos para las comunidades y las instalaciones de cuidado médico de los ancianos. Cree que los jardines deben ser cercados para seguridad; deben estar plenos de plantas coloridas y no tóxicas, y tener

senderos y accesorios para comodidad de los caminantes y las sillas de ruedas. Los alimentadores para pájaros, las fuentes y los bancos, deben estar dispuestos placenteramente y ser apropiados para la región. Para más información sobre terapia hortícola, hay que entrar al sitio web *American Horticultural Therapy Association* (Asociación norteamericana de terapia hortícola) en <http://www.ahta.org>

De: *Horticultural Therapy: In the Gardening Moment* (La terapia hortícola: en el momento de la jardinería), por Virginia A. Smith. *Philadelphia Inquirer* (El Investigador de Filadelfia), 26 de noviembre de 2010, E1, E8.

* UN CHEQUEO DIARIO PARA LA SALUD

El Dr. OZ, una personalidad de la TV y notorio cardiocirujano, está dedicando la mayor parte de su carrera a intentar evitar que la gente necesite cirugía de corazón. Ha sido inspirado por mucha gente, incluyendo a su esposa, Lisa, quien le ha aportado a su mundo un respeto por la medicina no occidental. Entre las varias recomendaciones en su lista de actividades que la gente debe hacer a diario se encuentran:

- Una caminata durante 30 minutos
- Beber dos tazas de té verde
- Tomar vitamina D y calcio
- Dormir siete a ocho horas por la noche
- Meditar durante cinco minutos

Aunque esto no sea todo lo que el Dr. Oz recomienda, ciertamente proporciona un buen comienzo.

De: *Dr. Oz's 6-month plan for getting healthy* (El plan de seis meses del Dr. Oz para alcanzar la salud). *AARP Magazine* (Revista de la AARP – *American Association for Retired People*), mayo-junio de 2010, página 34.

* NO TEMER AL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

Todos hemos oído hablar del envejecimiento de la población y de los miedos que esto causa, especialmente entre la gente más joven. “Cómo vamos nosotros, más jóvenes y menos numerosos, a sostener a la creciente cantidad de gente de edad”, preguntan. “Ellos van a ‘hacer quebrar la banca’”. Parte de este problema deviene de un modelo defectuoso del envejecimiento y de la salud. Tradicionalmente, se divide a la población de 65 años y más edad, por el número de las personas que trabajan, menores de 64 años. Este indicador asume que la gente de 65 y más años se convierte en una carga social, que necesita el cuidado y los recursos de los que trabajan, para sobrevivir. Sin embargo, las buenas noticias son que así como la esperanza de vida ha aumentado, también ha estado aumentando el número de años pasados en buena salud. Por ejemplo, en los Estados Unidos, la proporción de minusválidos entre los 65 y los 74 años disminuyó desde 14% en 1982 a 9% en 2004. Este cambio tiene implicaciones para los costos del cuidado médico, porque la mayor parte de estos costos ocurre en los últimos años de vida. Así, sigue siendo un secreto optimista que, si bien la edad del retiro aumenta, mientras que la gente haga cada vez más una vida sana y en movimiento, los costos para la sociedad serán menores de lo que predicen los pesimistas. Es hora de compartir el secreto.

De: *Remeasuring Aging* (Redimensionando el envejecimiento), por Warren C. Sanderson y Sergei Scherbov. *Science* (La ciencia), 10 de septiembre de 2010, 329, 1287-1288.

CRÍTICA LITERARIA

Deseamos agradecer a John Tamiazzo por escribir una crítica para nuestro boletín, y esperamos que su propio libro encuentre a muchos lectores entre nosotros.

Returning to the Land of Oz: Finding Hope, Love, and Courage on Your Yellow Brick Road (El regreso a la tierra de Oz: encontrar esperanza, amor y coraje en su camino de ladrillos amarillos).

Siguiendo los pasos de Dorothy, *The Scarecrow* (El espantapájaros), *The Tin Woodman* (El leñador de lata), y *The Cowardly Lion* (El león cobarde), El regreso a la tierra de Oz... echa una fresca ojeada psicológica a las importantes lecciones que podemos aprender de este cuento maravilloso escrito por L. Frank Baum e ilustrado por W.W. Denslow, en 1900. La película filmada en 1939 ha sido vista por alrededor de dos mil millones de personas en todo el mundo y fue votada como la película familiar preferida de todos los tiempos.

L. Frank Baum, Sigmund Freud y W.W. Denslow tenían apenas 10 días de vida en el mes de mayo de 1856. En la década comenzada en 1890, Freud escribía sobre la libre asociación, la psicología analítica y la interpretación de los sueños. Durante este mismo tiempo, L. Frank Baum se dedicaba con éxito a escribir libros para niños. Los más famosos fueron *Mother Goose in Prose* (Mamá ganso, en prosa), ilustrado por Maxfield Parrish, y *The Wonderful Wizard of Oz* (El maravilloso Mago de Oz). Para este último, su protagonista fue una niña encantadora que encontraba valerosamente el camino hacia el Mago de Oz, ganaba su libertad de la esclavitud de la Bruja Traviesa (*The Wicked Witch*), y volvía sana y salva a su casa con la ayuda de los amigos que había ido encontrando a lo largo de su camino.

A través de una exploración del simbolismo y la metáfora, El regreso a la tierra de Oz..., de John A. Tamiazzo, muestra a sus lectores cómo utilizar magistralmente la energía de la mente y la sabiduría de la imaginación para envejecer graciosamente y vivir la vida a pleno. Ilustra la salubridad del juego, la realización de atravesar la vida con un corazón abierto, y la potencia que experimentamos al basarnos en nuestro propio coraje e ingenio. El regreso... ayuda a los lectores a ver que todos nosotros estamos en nuestros propios caminos de ladrillos amarillos, en nuestro mágico camino para llegar al Mago, y reclamar por todos nuestros legítimos derechos.

El regreso... está disponible en amazon.com y barnesandnoble.com, que pueden visitarse en el blog del Dr. Tamiazzo, en www.landofozworkshops.blogspot.com

Celebrating Poets Over 70 (Celebrando a poetas de más de 70 años), por Marianne Forsyth Vespry y Ellen B. Ryan. Crítica de Mary Gergen.

Una colección espléndida de poesía, escogida entre una gran cantidad de obras por un panel de críticos, este volumen incluye más de 200 poetas de más de 70 años. Sus talentos, sin embargo, no están limitados por la edad, ni tampoco lo están sus temas, que se extienden extensamente. A pesar de preocupaciones frecuentes por los procesos de la pérdida y de la muerte, la poesía ofrece nuevos *insights* para la aceptación o la resistencia a los aspectos que se dan por supuestos para la vejez. Pueden seguirse muchas líneas a fin de ilustrar el carácter del volumen. Aquí están algunas estrofas de "*I Don't Do Old* (Yo no envejezco)", de Sterling Haynes.

"No envejezco.

La creatividad de Dios,

y las ideas

Iluminan mi espíritu.

El arte y la literatura
pueden llenarme
de temor.
La vida es dulce.
Nunca, nunca
envejeceré del todo,
Yo no envejezco.

Una manifestación final es que los poemas que escribí para la celebración de la 50.^a Reunión de mi Secundaria de St. Louis Park, Minnesota, se publiquen aquí.

Este proyecto es apoyado por el Centro de estudios gerontológicos de la Universidad de McMaster, en Hamilton, Ontario.

Para averiguar más o solicitar un libro, ingrese en su sitio Web, en:

www.celebratingpoetsover70.ca

RESPONDEN LOS LECTORES

Dos lectores responden a nuestro comentario sobre la habilidad para envejecer positivamente.

Marvin Shaub, de Princeton, New Jersey, escribe:

Cuando era más joven y asesoraba a personas mayores que yo acerca de cómo prepararse para la jubilación, he desarrollado una perspectiva que, ciertamente, no funciona para todos, pero sí para algunos. Consiste en tomar el retiro como una época de realizar un cambio bastante importante en la actividad principal (o las actividades) en la que uno ha estado implicado tradicionalmente. En mi propio caso, conseguí mi Ph. D. (N. del T.: La etimología de Ph. D. es del latín "Philosophiae Doctor" o Doctor en Filosofía, que es una persona que ha recibido el último y preeminente grado académico que confiere una universidad u otro establecimiento autorizado para ello. En otras palabras, un Doctorado en Filosofía es el más alto grado académico que proporciona una institución de estudios superiores.), algo que siempre había querido, pero nunca lo había hecho porque fueron prioritarias otras ocupaciones. Con el retiro, me llegó el regalo del tiempo y de otras cosas que me dieron la libertad para crecer, y no caer en el aburrimiento. Ahora soy más profesor universitario que un hombre de negocios, y disfruto de la adaptación a los diversos desafíos de una vida diferente. El razonamiento detrás de este punto de vista es que uno recibe la oportunidad de ver la actividad principal de la vida como el principio de algo y no como una conclusión. Mi marco mental no está ya dominado totalmente por cuestiones tales como si mi salud está disminuyendo, qué lástima que ya no puedo hacer tal o cual cosa, o cuánto tiempo me queda. Más bien, encuentro estimulante buscar activamente aquellos horizontes que antes me parecían estar pasando en un escenario. Creo que esta idea está relacionada con lo que leo en su boletín todo el tiempo; esa actividad le conviene si usted está envejeciendo.

Franklin Olson también comparte esto:

Hace varios años, mi esposa Gail y yo comenzamos a jugar al golf juntos. Antes de eso, habíamos hecho muchas excursiones en conjunto. Pero debido a los efectos secundarios de un cáncer de próstata no podía estar andando por más de una hora sin tener complicaciones, así que esas largas caminatas eran hermosos temas del pasado. Había jugado algo después de los 60, pero yo era muy malo. Le invité a que jugara conmigo y ha sido una gran alegría para ambos. Habíamos oído a otras parejas hablar de cómo no podían jugar juntos, particularmente porque el marido intentaba siempre dar instrucciones a su esposa en los tiros más complicados. Esto no fue un problema para nosotros. Sin embargo, acordamos que no

intentaría darle instrucciones y que ella no se riera de mí cuando yo le pegara mal a la pelotita. Esto ha funcionado muy bien y puesto que ninguno de los dos lleva la cuenta pasamos un rato maravilloso al estar al aire libre en algunas canchas muy bonitas, pero, por sobre todo, hemos hallado algo que hace cincuenta años no se nos hubiera ocurrido pensar en hacerlo ni solos ni en conjunto.

SE NECESITAN PARTICIPANTES PARA UNA INVESTIGACIÓN. A GANAR DINERO.

Examen online para mujeres que trabajan, pero que sus parejas estén jubiladas.

¿Es usted una trabajadora y su pareja se ha retirado voluntariamente de un trabajo de jornada completa? ¡Si es así, por favor responda una encuesta online y gane u\$s 20! Usted debe estar trabajando por lo menos 30 horas/semana y tener un esposo o una pareja (con quien convive) que se haya retirado voluntariamente del trabajo de jornada completa, y que ahora trabaje menos de 20 horas/semana. Este estudio está aprobado por el Comité Examinador de la Universidad de Agnes Scott y toma aproximadamente 45 minutos. Le pedirán completar escalas de calificación y preguntas sin límites de cantidad sobre su relación y vida hogareña, antes y después de la jubilación de su pareja. Hay que ponerse en contacto con la Dra. en Psicología Eileen Cooley, en: ecooley@agnesscott.edu para que le otorguen un número en la investigación y se incorpore al estudio.

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

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/>

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>

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

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
Esperamos que usted disfrute del boletín.

- Cómo suscribirse o cambiar su dirección electrónica:

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos haciendo click en este link:

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