

=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

septiembre - octubre, 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 51 (English # 64)

=====

- COMENTARIO:  
Las habilidades del envejecimiento positivo
  - INVESTIGACIÓN:  
Alivianando la carga de las limitaciones  
Envejeciendo en comunidad  
Cuidar la naturaleza: cuidarse a sí mismo
  - EN LAS NOTICIAS:  
Mantener la comunicación por medio de una canción  
Arriba con las pesas livianas  
Honrando a Robert N. Butler (1927-2010)
  - CRÍTICA LITERARIA:  
Las mujeres y la terapia en el último tercio de la vida, Valorie Mitchell (Ed.)
  - INVITACIÓN ABIERTA
  - ANUNCIOS
  - Información para los lectores
- =====

COMENTARIO - Las habilidades del envejecimiento positivo

Es común considerar las primeras dos décadas de la vida como la fase crítica del desarrollo - cuando aprendemos las destrezas básicas del habla, del relacionamiento y del autocontrol, y todas las habilidades secundarias que nos proporciona la enseñanza convencional. La denominada edad mediana estaba conformada por aquellos años en los cuales se utilizaban estas habilidades y se intensificaban aquéllas particularmente relevantes para los objetivos de la vida. Entonces, siguiendo la historia, la gente se jubila y envejece. No se requieren nuevas habilidades, y de hecho, se demanda muy poco de las que se han adquirido; lentamente, se van alejando. Éste es no sólo un cuadro depresivo del envejecimiento, sino que es enteramente engañoso. La vida del adulto mayor es un período importante de desarrollo, y sus recompensas pueden

eclipsar cualquier período anterior de la vida. Si el envejecimiento es un período positivo de crecimiento, se requieren nuevas e importantes habilidades. Deseamos dedicar las próximas dos emisiones del boletín al tratamiento de las habilidades del envejecimiento positivo. Para comenzar, es útil hacer una distinción preliminar entre dos clases generales de habilidades: las que amplían los potenciales de la vida y las que nos permiten vivir con limitaciones. En términos de expansión, pensemos en el niño que aprende a caminar, andar en bicicleta, leer o ahorrar dinero. Cada una de estas destrezas abre nuevas posibilidades; se enriquece la vida. En el segundo caso, consideremos la manera en la cual los niños deben aprender a arribar al pecho de su madre, la libertad de defecar a voluntad, los arrebatos emocionales, o el ocio de esos años antes de la escuela. Y así sucede en los años maduros. Aunque raramente se exponen, hay habilidades que pueden abrir nuevos espacios de compromiso significativo, y están aquéllas que son esenciales para enfrentar lo que debe dejarse en el pasado. En este número, nos centramos brevemente en una habilidad de expansión. La que es especialmente relevante para aquéllos que viven con un esposo o pareja durante muchos años es la habilidad del redescubrimiento. Hablamos recientemente con un conocido nuestro que se quejaba de que su esposa se había convertido en una mujer aburrida e indiferente. ¿Por qué - se preguntaba- debería pasar el resto de su vida con alguien que no era en absoluto como la muchacha a quien hizo sus votos algunas décadas antes? Tales quejas presagian un futuro melancólico, y sugieren por qué los índices de divorcio de gente de más de 60 años han estado aumentando recientemente.

Obviamente, su esposa no es la misma persona, ni lo es él, ni lo son sus hijos ni sus amigos, ni muchas otras cosas son iguales que el día que se casaron. Particularmente, en familias con una fuerte división del trabajo o con dos carreras, los esposos o las parejas pueden notar escasos cambios cada uno en el otro hasta la jubilación. Sin nadie más alrededor de ellos, y con tiempo para estar juntos, uno puede enfrentarse repentinamente con alguien que puede parecer un extraño. El desafío entonces es el redescubrimiento. ¿Cuáles son los potenciales posiblemente ocultos del otro, de uno mismo, y de la danza relacional que puede emerger ahora? No existe una respuesta fácil a esta pregunta, sino que, prometedoramente, puede haber muchas respuestas posibles. Aquí están algunas que han surgido de las conversaciones entre nosotros y con nuestros amigos:

- Busque nuevos contextos de relación: viajes, deportes, paseos, teatro;
- Explore las nuevas actividades relacionales: masajes, cocina, jardinería;
- Amplíe los pasatiempos personales para incluir al otro: golf, bridge, pesca;
- Reexplora el pasado en conjunto, con sensibilidad particular a los posibles reencendidos de viejas sensaciones de alegría y unidad;
- Explore las actividades que tuvieron el placer de hacer juntos alguna vez, pero que fueron abandonadas por falta de tiempo;
- Conceda a su pareja tiempo y espacio para el desarrollo y la exploración individuales; los resultados pueden ser compartidos más adelante;
- Ubíquese en el puesto de observación de los contextos en los cuales usted puede sorprender al otro agradablemente.

Si los lectores quisieran compartir sus propias habilidades del redescubrimiento nos gustaría publicarlas en las futuras emisiones del boletín.

Ken y Mary Gergen

=====

\* INVESTIGACIÓN: Alivianando la carga de las limitaciones

Mucha gente teme la posibilidad de que la edad le traerá limitaciones físicas significativas. ¿Se justifica ese temor? Para explorarlo, investigadores de Washington DC siguieron una muestra escogida al azar de aproximadamente 5.000 adultos, de más de 64 años de edad. ¿Cuál es - se preguntaron - la relación de sus limitaciones en la vida diaria, en términos de su estado psicológico? ¿En qué medida tales limitaciones se relacionan con las sensaciones depresivas en los individuos? De manera importante, estos investigadores también descubrieron que la depresión es, raramente, un asunto individual. Depende mucho del mundo social en el cual uno vive. Así, agregaron medidas adicionales para explorar los efectos del soporte social. Los participantes contestaron preguntas relacionadas con sus capacidades para cuidar de sí mismos en sus propios hogares, incluyendo bañarse, vestirse, cubrir sus necesidades fisiológicas, y caminar y subir las escaleras. También contestaron preguntas sobre sus sensaciones de bienestar, y sobre ayuda social. Un ejemplo de pregunta sobre la ayuda social era: ¿Usted tiene “gente alrededor suyo haciendo cosas que ellos saben que a Ud. le van a gustar”? Los resultados demostraron que cuanto mayor era el participante, menos lo deprimían sus limitaciones físicas. Solamente los participantes más jóvenes consideraron a sus limitaciones como significativamente deprimentes. Los investigadores atribuyeron este hallazgo a que éstos encontraban que la posibilidad de estar limitados en una edad más joven no es la norma, y una declinación “temprana”, en comparación con una normal o una en la última etapa de la vida, es más penosa. Así, a más edad del participante, estas limitaciones influenciaban menos a su estado emocional. Además, la ayuda social demostró ser muy importante. A mayor disponibilidad de apoyo de los amigos y la familia, menos las limitaciones influían sobre las sensaciones de bienestar. Los amigos y la familia pueden ser los hilos más importantes de nuestras redes de seguridad.

De: *Timing social support and the effects of physical limitations on psychological distress in late life* (Midiendo la ayuda social y los efectos de las limitaciones físicas sobre la angustia psicológica en los últimos años de la vida), por Alex Bierman y Dionisia Statland. Diario de la gerontología. Ciencias sociales, 65B, 631-639.

=====

\* INVESTIGACIÓN: Envejeciendo en comunidad

Un axioma en la literatura gerontológica norteamericana es que la mayoría de los norteamericanos quieren permanecer en sus hogares el mayor tiempo posible. No desean moverse a una residencia comunitaria o de retiro para personas de edad

avanzada. Muchos proyectos relacionados con el envejecimiento ahora se diseñan para satisfacer este sueño. Los autores de este artículo adoptan otra perspectiva: desaprueban a la gente que permanece en el hogar como el último bien social, y en lugar de eso sugieren que, para mucha gente, esta meta parece un espejismo o una fantasía. “La amarga verdad es que una persona anciana puede tener éxito en permanecer en su propio hogar y aún así vivir una vida tan vacía y difícil como la que experimentan los residentes de un asilo. El sentimiento que les impele a permanecer en su hogar, no importa cuál sea, puede dar lugar a opciones cada vez más reducidas y elevar niveles de soledad, desamparo y aburrimiento”. Los autores sugieren que lo importante es la calidad de vida real que una persona experimenta, y no dónde se viva. También llegan a concluir que el desafío consiste en encontrar otra manera de maximizar la diversidad de las facetas que incluyen una buena vida. El primer paso es desmitificar la vieja virtud norteamericana de la independencia y del individualismo fuertemente idealizados, que apoya la noción de que vivir solos en la propia casa es la opción ideal. En su lugar, sugieren una tercera opción que llaman “envejeciendo en comunidad”. Esta propuesta implica la creación de “comunidades de intenciones”. Los acuerdos de vida pueden ser bastante variados, pero la idea es crear comunidades de prácticas sociales que combinen habitaciones privadas con espacios comunes compartidos, tales como comedor, biblioteca, lavadero, y otros como jardines, piscinas, galerías y estudios. Tales comunidades se fundan, generalmente, en creencias espirituales, sociales o políticas similares, u otros valores o compromisos compartidos. Pueden incluir a las cooperativas de viviendas, los municipios, las eco-aldeas o aldeas ecológicas, los ashrams (N. del T.: un Ashram es una comunidad espiritual, propia del hinduismo, en la que convive un guía espiritual junto a sus discípulos) y los kibbutzims (N. del T.: un kibutz es una comuna agrícola israelí). La cooperativa o agrupación se compone, generalmente, de 30 hogares, con las instalaciones, las responsabilidades y los recursos compartidos. Hoy en día existen cerca de 113 de éstas en los EE. UU. También hay comunidades espontáneas, tales como la bien conocida *Beacon Hill* (Colina del faro) en Boston, en la cual los vecinos se unieron para formar una organización sin fines de lucro que ayuda a la gente que vive en su propio hogar. Tienen sistemas para que colaboren y se ayuden entre sí para vivir casi independientemente (por cierto, el espíritu del individualismo está vivo y persiste en Boston, aunque esté algo modificado por las condiciones y los propósitos del presente). Como los autores lo precisan, tales acuerdos de vida colaborativa son muy eficaces y mucho menos costosos que las clínicas de cuidados, las cuales dependen de las finanzas públicas para funcionar. La vida multigeneracional también es provechosa, porque cada generación tiene algo de valor para ofrecer a las demás, y la vida comunitaria puede solucionar muchos problemas que no consigue la vida segregada. Con el número creciente de gente de edad avanzada, de hecho ha llegado la hora de esta innovación. Los ancianos están forjando un nuevo futuro.

De: *Moving beyond Place: Aging in Community* (Más allá del lugar: envejeciendo en comunidad), por William H. Thomas y Janice M. Blanchard. *Generations: Journal of the American Society on Aging* (Las generaciones: Diario de la sociedad norteamericana sobre envejecimiento). *Summer* (Verano) 2009, 12-17.

=====

\* INVESTIGACIÓN: Cuidar la naturaleza: cuidarse a sí mismo

Un estudio de 20 años de duración, realizado sobre 6.000 norteamericanos, preguntaba: ¿De qué manera el trabajo como voluntario en aspectos medioambientales afecta a su salud, su actividad física y sus sensaciones de bienestar? En 1974, estos participantes, de mediana edad, describieron su compromiso en actividades voluntarias tales como participar en proyectos ecológicos de restauración, programas ambientales del gobierno, y actividades de instrumentación de políticas ambientales. Veinte años más tarde, los evaluaron en cuanto a sus niveles de actividad física, sus propios reportes de salud y sus síntomas depresivos. Después de controlar una cantidad de factores, los investigadores encontraron que la gente que estuvo implicada en estas actividades voluntarias era más activa, más sana y más optimista que los que no lo habían hecho. La naturaleza se beneficiaba y también lo hacían los voluntarios. Los investigadores especularon con que, además de las ventajas del trabajo voluntario demostradas a menudo, hay una ventaja especial en el trabajo con la naturaleza. Físicamente es comprometido, pero, simultáneamente, es relajante. La investigación relacionada apoya esta idea, demostrando que estar en contacto con la naturaleza reduce el estrés y realza las sensaciones de bienestar. Otra investigación comparó a los voluntarios que se ofrecen para el trabajo ambiental con aquéllos que lo hacen para otras clases de actividades (por ejemplo: en hospitales, iglesias, asilos). En general, los voluntarios tenían casi el doble de probabilidades de seguir las pautas de los *Centers for Disease Control* (Centros para el control de enfermedades) para la actividad física, que los no voluntarios. Sin embargo, los voluntarios ambientalistas tenían 2.6 veces más probabilidades de hacerlo. Otros investigadores de todo el mundo también han encontrado esas ventajas relativas a la salud que adquiere la gente de todas las edades que se abre a la naturaleza. En forma clara, es bueno para su salud que se mantenga lejos de la computadora, del teléfono celular y del fax, y haga una caminata. Mejor todavía: encuentre las maneras de contribuir al cuidado ambiental.

De: *Environmental Volunteering and Health Outcomes Over a 20-Year Period* (Los beneficios para la salud tras ofrecerse voluntariamente por más de 20 años para el cuidado ambiental), por Karl Pillemer, Thomas E. Fuller-Rowell, M.C. Reid, y Nancy M. Wells; *The Gerontologist* (El gerontólogo), 50, 594-60

=====

EN LAS NOTICIAS:

\* MANTENER LA COMUNICACIÓN POR MEDIO DE UNA CANCIÓN

La esposa de un colega sufrió la enfermedad de Alzheimer por 12 años, antes de morir. Durante el estado avanzado de su enfermedad, cuando no podía reconocer más a su marido o a sus hijos, y cuando la mayor parte de sus facultades intelectuales habían disminuido intensamente, su amor por la música persistió. Una hora a la semana, un amigo de su iglesia venía con un lector de discos compactos (CD), y juntos cantaban los himnos preferidos de su juventud. Ella recordaba las palabras y los tonos, a pesar de todas sus otras pérdidas. Porque sabíamos esta historia, nos interesó en forma

particular un artículo de Sara Davidson, en el *New York Times*. Davidson reportaba que los investigadores y los clínicos están encontrando que cuando el resto de los medios de la comunicación se han cerrado, la gente recuerda y responde a la música. Las canciones familiares pueden ayudar a gente con demencia a relacionarse con los demás, a moverse más fácilmente, a estar más relajadas, y a experimentar emociones positivas. Kate Gfeller, que dirige el programa de terapia musical para graduados en la Universidad de Iowa, publicó un estudio en el *Journal of Music Therapy* (Diario de la terapia musical) señalando que aquellas actividades como moverse con la música, tocar instrumentos rítmicos y cantar condujeron a una participación mayor en el grupo, a dispersarse menos y a tener un comportamiento menos aislado, en 51 pacientes con demencia internados en cinco instalaciones para su cuidado. Otros estudios demuestran que la terapia musical puede retardar el progreso del Alzheimer, liberar el dolor y crear intimidad emocional. La música también es provechosa para otras limitaciones corporales. En un estudio publicado por la *American Society of Neuro-rehabilitation* (Sociedad norteamericana para la neurorehabilitación), la terapia musical y la física convencional les fueron suministradas a dos grupos de víctimas de ACV (accidentes cerebro vasculares) que apenas podían caminar. El grupo que recibió terapia musical mostró la mayor mejoría al caminar en un período de tiempo más corto que aquéllos que tuvieron terapia física. La gente responde especialmente a la música que tuvo un significado especial para ella en el pasado. Sara Davidson, de quien estamos extrayendo este material, recordó la visita a su abuelo, cuando fue hospitalizado con demencia, yaciendo en la cama, incapaz de hablar. “Comencé a cantar una canción húngara que él había aprendido en su juventud y que me la había enseñado, ‘Territch-ka’. Entoné los versos y cuando paré, él abrió su boca y cantó el estribillo: ‘¡Yoy, Territch-ka!’ bien entonado”. Sara comentó también que su hija, terapeuta musical, mira el futuro con optimismo. “Los baby-boomers serán la próxima generación en recibir los cuidados de enfermeras... Su generación será impresionante – cantaremos las canciones de los Beatles”.

De: *The Songs They Can't Forget* (Las canciones que no pueden olvidarse), por Sara Davidson. *The New York Times*, 23 de abril de 2010, blog.

#### \* ARRIBA CON LAS PESAS LIVIANAS

La mayoría de los expertos en salud están aconsejando actualmente a la gente de edad avanzada a levantar pesas para mantener su fuerza y energía musculares. Dado que la mayoría de nosotros piensa que el levantamiento de pesas es para los hombres y los adolescentes de Bulgaria, es difícil establecer cómo hay que hacerlo. Las pesas se venden hoy en los negocios deportivos, y es posible conseguirlas desde medio hasta 50 kilogramos. La mayor parte de la gente podría pensar que debe llevar las más pesadas que puede levantar, pero esto no es necesariamente así, y esas son buenas noticias para nosotros. Un estudio reciente realizado en la Universidad de McMaster, en Canadá, encontró que no es la cantidad de peso levantada lo que fortalece los músculos, sino la fatiga muscular que ocurre. El crecimiento muscular resulta de estimularlos para producir más fibra. La mala noticia es que usted debe ejercitar hasta que no pueda hacerlo más; eso es lo que construye el músculo. Por sobre todo, la gente que utilizó pesas más livianas ganó más masa muscular que la que utilizó las más pesadas.

De: *Secrets to Pumping Iron* (Los secretos del levantamiento de pesas), por el Dr. Mitchell Hecht. *Philadelphia Inquirer* (El investigador de Filadelfia), 30 de agosto de 2010, E2.

\* HONRANDO A ROBERT BUTLER (1927-2010)

*“Después de haber vivido una vida significativa, uno puede perder mucho de su temor a la muerte, porque lo que la mayoría teme no es realmente a la muerte, sino a una vida sin sentido y absurda”.*

Recientemente, ha muerto Robert N. Butler, un científico y diplomático amplia y afectuosamente conocido, quien promovió las cuestiones de los ancianos. Entre sus contribuciones a la gerontología estuvo su invención del término “Ageism” para describir la discriminación hacia la gente de edad avanzada, y alentó el desarrollo de la “revisión de vida” como un medio de honrar la tendencia de los ancianos a gozar de la discusión de sus historias personales de vida. Fue el director fundador del *Health’s National Institute on Aging* (Instituto Nacional de Salud para Adultos Mayores), y un abogado ante el Congreso, las Naciones Unidas y varias organizaciones psiquiátricas. Escribió un libro ganador del premio Pulitzer: *Why Survive? Being Old in America* (¿Por qué sobrevivir? Envejeciendo en Norteamérica), así como también *The Longevity Revolution* (La revolución de la longevidad) y *The Longevity Prescription* (La prescripción de la longevidad), que animaba a la gente a vivir intensamente. Este boletín vive a la sombra de sus palabras: “La construcción social de la edad avanzada, incluso de la vida interior y de las actividades de los ancianos, es objeto ahora de una revisión positiva”. Además de haber sido un agente de cambio que benefició en gran medida a nuestros conceptos del envejecimiento, ha sido alabado por sus colegas, por los estudiantes y otras personas por su brillantez y amabilidad, y su buena voluntad para brindarse a los demás.

De: *In Memoriam: Gerontologist, Psychiatrist Robert N. Butler, 1927-2010* (En memoria del gerontólogo y psiquiatra Robert N. Butler, 1927-2010), por Alison Hood, *Aging Today* (El envejecimiento hoy en día), julio-agosto de 2010, 8.

#### CRÍTICA LITERARIA

Las mujeres y la terapia en el último tercio de la vida, por Valorie Mitchell (Ed.), *New York: Routledge*

En este volumen, las mujeres implicadas con la gerontología, la mayor parte de las cuales son terapeutas, escriben sobre sus experiencias personales y profesionales, a medida que se incorporan y viven el último tercio de su vida. Muchas de ellas también se dedican a la enseñanza universitaria y han escrito numerosos libros de asuntos psicológicos.

A través del libro, las autoras describen estudios de casos de atención a pacientes, destacando cómo la edad desempeña un papel en el proceso terapéutico. Las terapeutas provienen de diversas orientaciones – entre otras: el Budismo zen, el psicoanálisis, la religión, el feminismo y el análisis jungiano. También es un aspecto

significativo del mensaje de estos capítulos el reconocimiento de los factores sociales y culturales en la relación psicoterapéutica. Un tema central del libro es que a medida que uno envejece, se descubre un mayor sentido de la libertad y la autoridad personal. Esta perspectiva influye en las formas en las cuales el envejecimiento madura a la terapeuta, dándole un sentido del potencial para crear con sus pacientes nuevas maneras de seguir adelante sin las limitaciones decretadas por su disciplina profesional. Esta libertad para transformarse también anima a los pacientes que están enfrentando complicaciones en su envejecimiento. Para la terapeuta y su paciente hay un nuevo sentido de la posibilidad que emerge, pues crean el futuro conjuntamente. Como una apertura personal, he contribuido con un capítulo: "*Framing lives: Therapy with women of a 'certain age'* (Construyendo vidas: la terapia con mujeres de 'cierta edad')", que describe los estereotipos poderosos y negativos más frecuentes en nuestra sociedad respecto de las mujeres en el envejecimiento, y alienta a las terapeutas a ser cuidadosas de estos estereotipos, a resistirlos con sus pacientes, y a ayudarles para construir alternativas más positivas. Este libro es especialmente relevante para las terapeutas que buscan una guía y luz sobre su trabajo en los últimos años de la vida. MMG

#### 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

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 aprender más ver:

<http://changingaging.org/2010/09/28/3690/>

Del 19 al 23 de noviembre de 2010: se realizó el Encuentro científico anual de la Sociedad gerontológica norteamericana, a través de la serie continua sobre el envejecimiento, New Orleans, Luisiana. [www.geron.org/2010](http://www.geron.org/2010)

La Cuarta Conferencia Anual del Envejecimiento Positivo se llevó 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. Ofrecían remitir 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>

Del 26 al 30 de abril de 2011: Conferencia norteamericana 2011 sobre el envejecimiento. San Francisco. Para más información: [www.agingconference.org](http://www.agingconference.org)

---

### Información para los lectores

Para leer los números anteriores, visite:

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

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)

- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo

Esperamos que usted disfrute el boletín.

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

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

A la derecha de esta página Web, usted va a encontrar la ventanita para ingresar y enviarnos su dirección de correo.