



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

septiembre – octubre 2011

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

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute)

<http://www.taosinstitute.net>

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

Número 57 (English # 70)

Lo que permanece de usted no es lo que se ha grabado en monumentos de piedra, sino lo que se ha tejido en la vida de los demás

Pericles, 495 – 429 BC

- **COMENTARIO:** Más allá del fracaso
- **INVESTIGACIÓN:** Días felices en Holanda
Las ventajas de participar en las artes
- **EN LAS NOTICIAS:** Conectando con el bucle de la audición
Un violinista sobre ruedas
Las perspectivas futuras para los *baby boomers*
Alarma para los sedentarios
- **CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB:** Envejeciendo juntos: demencia, amistad y comunidades florecientes, por S.H. y J.T. McFadden

- UNA INICIATIVA DE EMPRESAS PRIVADAS
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - AVISOS
 - Información para los lectores
- =====

COMENTARIO: * Más allá del fracaso *****

A menudo oímos la expresión: “Soy demasiado viejo para hacer eso”.

Cada vez que las personas lo dicen están cerrando la puerta a una oportunidad de expansión, de enriquecimiento y vivificante. Se restringen cuando deben viajar, practicar atletismo, educarse, realizar actividades de voluntariado, concurrir a acontecimientos culturales, etc. Incluso cuando se relacionan.

En una clase, una amiga se proclamó demasiado vieja como para considerar una relación romántica: “No a mi edad”, dijo. Para mucha gente, el envejecimiento parece hacerla sentir que el mundo es más riesgoso. Hay un sentido inminente de temor y de fracaso.

Recientemente, leí acerca de una serie de entrevistas en las cuales se les pedía a empresarios muy exitosos que explicaran sus logros.

Entre las respuestas más destacadas estaba la voluntad de asumir los riesgos, lo que también llevaba al corolario obvio de que el fracaso fue también crucial para su éxito. Razonaban que uno aprende de sus fallos, desarrolla nuevos puntos de vista y adquiere una valiosa experiencia. Me puse a pensar en las opiniones de mi familia sobre mis habilidades para elaborar la torta de mi cumpleaños. Éstas han sido un gran motivo de bromas para nuestros hijos. Las hubo de un chocolate parecido al plástico, que se helaba y se agrietaba hasta terminar en pedazos, la torta de alimento para el ángel que tuvo que ser raspada del fondo de la tortera, aquella que las hormigas encontraron primero, etc. ¡Pero, de manera interesante, ningún fracaso volvió a repetirse! A través de los años he aprendido un montón sobre cómo preparar tortas, y hoy en día puedo hacer una torta de cumpleaños pasable.

Las fallas me proporcionaron los medios para crecer y aprender, y también, de esa manera, le di a la familia muchas alegrías.

Si hubiera abandonado mi empeño y hubiera buscado la confitería más cercana, la vida habría sido menos gratificante.

Así que, como el otoño nos brinda sus cambios establecidos - y enviamos la 70^a edición de este boletín - quizás sea un buen momento para considerar algunos nuevos riesgos. Domar un caballo salvaje puede no estar al tope de mi lista, pero los desafíos de las nuevas tecnologías, las oportunidades educativas, las artes y la danza, un viaje exótico, y la involucración en la política están casi siempre a nuestro alcance. Mi marido, Ken, me está

pidiendo que lo incorpore a mis lecciones de tango, y me “persigue” con eso. Ahora, en medio de este pequeño ensayo, estaré ciertamente más atenta a estas “oportunidades”. No sé cuáles serán los resultados, pero sé que la vida será mucho más rica si tomo un riesgo o dos.

Mary Gergen

***** INVESTIGACIÓN *****

*** Días felices en Holanda**

¿Qué hace feliz a la gente? ¿Tiene que ver con el volumen de actividad con la que se involucra? ¿Tiene que ver con la relajación? ¿Todo depende del tipo de personalidad que se tiene?

En este estudio, 438 adultos jubilados, de edades entre los 55 y los 88 años, residentes en los Países Bajos, reseñaron sus actividades diarias durante dos años, anotándolas en un diario, y reportando cuán felices se sentían.

La investigación precedente ha demostrado que ciertas actividades están estrechamente vinculadas a las buenas sensaciones acerca de la vida, por ejemplo, las actividades sociales, las actividades físicas tales como andar en bicicleta, y las actividades de aprendizaje, incluyendo la solución de rompecabezas. Las actividades que no aumentan la felicidad incluyen el quehacer doméstico, las compras de comestibles, pagar las cuentas y el lavado de la ropa.

En este estudio, se examinaron estos resultados anteriores utilizando la memoria de la felicidad registrada sobre una base diaria. Además, estos investigadores se interesaron en el examen de la relación de actividades relajantes - tales como ver la TV, dormir la siesta y mecerse en la hamaca del *porch* – con algunas más exigentes.

La investigación anterior demostró que la actividad está relacionada generalmente con la felicidad: el “que hace algo” es generalmente más feliz que el sedentario. Sin embargo, razonaron, la necesidad constante de actividad causa problemas; la holgazanería periódica puede ser provechosa. ¿Una cierta combinación aumenta las sensaciones de felicidad?

Otro factor que ha demostrado ser importante en estudios de la felicidad es el rasgo de la extroversión. La persona que tiene un registro más elevado en esta medida de la personalidad tiende a sentirse más feliz. Esto explica a menudo el resultado de que la gente extrovertida goza más las actividades sociales que las introvertidas. Para aquellas, comprometerse en actividades sociales se relaciona con una sensación feliz de la vida.

Los hombres (276) y las mujeres (162) en el estudio reportaron informes sobre sus actividades y sus sensaciones de felicidad. Además, los

investigadores eliminaron los efectos de la ansiedad, de la salud, del género y de la edad, de modo que estas variables no figuraran en los resultados.

Una vez que el análisis fue terminado, los investigadores encontraron abundante soporte para los resultados anteriores. Pasar más tiempo en actividades sociales, físicas y cognitivas se relaciona positivamente con la felicidad, mientras que las actividades hogareñas no lo hacen. Fue interesante comprobar que la combinación de una actividad relajante después de una más activa estaba fuertemente correlacionada con la felicidad.

Concordando con otros resultados, las personas extrovertidas disfrutaban más las actividades sociales que las introvertidas y evalúan su mundo más positivamente.

De: *Finding the Key to Happy Aging: A Day Reconstruction Study of Happiness* (Encontrar la llave para el envejecimiento feliz: un estudio de la reconstrucción diaria de la felicidad), por W.G.M. Odrlemans, A.B. Bakker y R. Veenhoven. *The Journal of Gerontology* (El diario de la gerontología), serie B, 66, 665-674.

*** Las ventajas de participar en las artes**

Los investigadores se interesaron en los efectos del entrenamiento teatral intensivo sobre el bienestar cognoscitivo y emocional de la gente de edad avanzada. Helga y Tony Noice condujeron un estudio en el cual dieron a un grupo siete sesiones de noventa minutos de actuación.

Cada sesión implicó escenas que, utilizando la mímica, recreaban situaciones de la vida real, y los ejercicios llegaron a ser cada vez más exigentes.

Para la mayoría, la experiencia fue profundamente absorbente.

Se midieron los grupos de control, uno en una clase en artes visuales, y otra sin clases, por sus capacidades y sensaciones cognoscitivas del bienestar, junto con la clase de actuación.

Los resultados indicaron que los participantes de teatro mejoraron perceptiblemente en su memoria y en la resolución de problemas desde la prueba preliminar al post-test con respecto a los controles del tratamiento. También mejoraron sensiblemente en las evaluaciones del bienestar psicológico.

El grupo de teatro también lo hizo mejor que el grupo de la clase de artes en todas las pruebas, y los resultados de ambos estuvieron por encima del otro grupo de control.

En otro estudio, el equipo probó su curso de drama con un grupo de riesgo, gente mayor, de bajos ingresos, que vivían subsidiados. Aquí, los participantes eran de más edad y menos instrucción que los grupos anteriores; más de la mitad tenían problemas de movilidad y usaban sillas

de ruedas y otros aparatos para ayudarse en su desplazamiento. En este caso, el grupo del teatro fue comparado a un grupo coral de entrenamiento de la voz y a un grupo de control sin entrenamiento.

Los resultados fueron similares al estudio anterior.

El grupo de actores experimentó aumentos cognoscitivos y afectivos significativos sobre los otros dos grupos, si bien tanto los grupos de actuación y de cantantes habían ganado en sensaciones de bienestar sobre el otro grupo de control sin entrenamiento. Para explicar por qué creen que las clases de actuación ayudan a mejorar las vidas de los participantes, los investigadores enfatizaron la importancia de la actividad física, de desarrollo de un sentido de maestría y control, de divertirse, de hacer frente a los desafíos mentales, y al compromiso social. Las habilidades para la actuación también podían conducir a mejorar las habilidades de la vida.

Desafortunadamente, el resumen de estos estudios no indicó cuánta gente estuvo implicada en cada estudio, pero se podría asumir que hubo un número suficiente como para justificar los resultados.

De: *Good for the Heart, Good for the Soul: The Creative Arts and Health in Later Life* (Lo que es bueno para el corazón es bueno para el alma: las artes creativas y la salud en la vida avanzada), por Michael C. Patterson y Susan Perlstein. *Neuroscience of the Aging Brain: Perspectives on Brain Health and Lifestyle* (Neurología del cerebro en el envejecimiento: las perspectivas en la salud cerebral y en el estilo de vida). 2011, 35, 27-36.

=====
***** EN LAS NOTICIAS *****

*** Conectando con el bucle de la audición**

Nuestro colega y amigo, David G. Myers, profesor de psicología en la Universidad Holland, Michigan, nos ha enviado algunas noticias maravillosas acerca de una tecnología que le permite a la persona parcialmente sorda oír sonidos cristalinos. Según David: “Yo detestaba mis audífonos, pero ahora... amo la manera en que han enriquecido mi vida”.

El Dr. Myers está escribiendo sobre los bucles de la audición, unos alambres de cobre que irradian señales electromagnéticas. Cuando estos se colocan alrededor de la periferia de un espacio (grande o pequeño) interactúan con un minúsculo dispositivo inserto en los audífonos para proveer una perfecta fidelidad de sonido.

El primer lugar donde Myers encontró un bucle de audición fue en una abadía escocesa, en donde se sorprendió, pues repentinamente le permitió entender cada palabra de un servicio religioso.

En ese momento descubrió que había sido un bucle de audición lo que le había servido para tener esta experiencia.

Más adelante, instaló un bucle en su propio hogar (por alrededor de u\$s 250) e hizo una exitosa campaña para ubicar bucles en centenares de lugares en Michigan, incluyendo el aeropuerto de Grand Rapids y el estadio de básquet de la Universidad del Estado de Michigan. Como escribió David: “Una de las bellezas de esta tecnología simple es que me sirve en todas partes, desde mi oficina a mi sitio de TV en mi hogar y a casi todos los lugares de mi comunidad, desde el culto hasta los auditorios públicos”. La tecnología, que se ha adoptado extensamente en Europa Occidental, tiene el potencial para transformar las vidas de diez de millones de norteamericanos, según las organizaciones nacionales promocionales. A medida que los bucles se van instalando en tiendas, bancos, museos, estaciones de subterráneos y otros espacios públicos, la gente que se sentía excluida puede volver repentinamente a estar en la conversación. Para más información, cliquear: www.hearingloop.org

*** Violinista sobre ruedas**

El violinista de la orquesta de Filadelfia, Herold Klein, de 66 años de edad, finalizó recientemente un raid en bicicleta llamado MS Great 8, un paseo de ocho días que sirve para informar y recolectar dinero para tratar la esclerosis múltiple.

Klein es un reciente adepto al ciclismo. Esta actividad deportiva ha sido la fuente de cambios increíbles en la vida de Klein. “Ha sido mi salvación y me ha hecho volver a vivir”, manifestó. Antes de llegar a ser un ciclista, Klein estuvo totalmente dedicado a la música. Entre la práctica y la ejecución, y el cumplimiento con intensos deberes administrativos como presidente del comité de miembros de la orquesta, nunca tenía tiempo para el ejercicio físico. No dormía bien y, además de fumar, bebía 20 tazas de café por día. Con el tiempo se dio cuenta de que su cuerpo se quejaba de la forma de vida que había adquirido y se encontró con que la tensión que soportaba a diario dañaba su salud física. Eventualmente, dejó de fumar y redujo su ingesta de café, pero su nivel de ansiedad seguía siendo muy alto.

Su médico le prescribió hacer ejercicios, tema que mantuvo en suspenso por cuatro años, pero un día le intrigó saber si era capaz de montar la bicicleta.

Ese verano, cuando la orquesta se presentaba en Saratoga Springs, Nueva York, comenzó a entrenar. Pedaleaba a diario, esforzándose más y más. Ahora es un ciclista experto, ha perdido 10 kilogramos y es un individuo mucho más tranquilo. Según Harry, fue provechoso para ambas partes: “El ciclismo me ha hecho más relajado y me ha dado muchísima más energía, a la que puedo poner directamente en la música”.

El MS es la musa para un violinista en un paseo en bicicleta de 700 kilómetros. *Philadelphia Inquirer* (El investigador de Filadelfia), 17 de octubre de 2011, C1, C3.

* *Future Prospects for Baby Boomers* (Perspectivas para los *Baby boomers* [N. del T.: recuerden que son aquéllos nacidos después de 1945, en la posguerra]).

¿Qué les depara el futuro a los Baby boomers y la siguiente generación? En un artículo reciente, Harry Moody, Director de Asuntos académicos en la AARP (N. del T.: *American Association for Retired People* o Asociación Norteamericana de Jubilados), delineó una cantidad de distintas posibilidades.

Entre las perspectivas más prometedoras para los norteamericanos se encuentran dos de sus predicciones:

Seguridad Social: según los administradores de los fondos del sistema, hay suficiente dinero como para pagar la totalidad de los beneficios hasta el año 2037 sin cambiar ningún aspecto del programa.

¡La noción de que la Seguridad Social está quebrada es incorrecta! Con sólo algunos retoques al sistema, su solvencia puede ser extendida hasta 2067. De manera que si hacemos algunos pequeños movimientos que garanticen este valioso programa social, habrá estupendas noticias para nosotros y nuestros hijos, y también para nuestros nietos.

Seguro médico: este programa no está en tan buena forma como el de la Seguridad Social. Su condición fue mejorada substancialmente por la Ley de reforma del cuidado médico (*Health Care Reform Law*), de 2010. En vez de terminar en 2017, se ha asegurado ahora hasta 2029. Sin embargo, los costos del cuidado médico deben ser disminuidos. Cómo hacerlo se abre a muchos puntos de vista, incluyendo el permiso para que la gente mayor pueda decir cómo quiere vivir y terminar su vida.

De: *Reflecting on the 21st Century* (Reflexionando en el siglo XXI), por H. R. Moody, *Generations: Journal of the American Society on Aging* (Las generaciones: Diario de la Sociedad norteamericana en el envejecimiento), 2010, 34, 23-27.

* ***Couch Potato Alarm*** (Alarma para el teleadicto)

Todos sabemos que la televisión es adictiva, pero no todos sabemos que puede acortar seriamente nuestra vida.

Al menos, así lo sugieren tanto esta investigación realizada por el Departamento de estadística australiano como un estudio de estilos de vida a lo largo de diez años.

El estudio también controló otras variables que podrían acortar la vida – la edad, el peso, el hábito de fumar, la mala educación, la hipertensión y los niveles de colesterol.

Encontraron que podría esperarse que la vida de la gente que miró un promedio de seis horas de TV al día podía ser de casi cinco años menos que la de los que no pasaron ninguna hora delante de la pantalla. En promedio, cada hora de TV vista después de la edad de 25 años redujo la esperanza de vida del espectador en 22 minutos.

Por supuesto, esta figura es un cálculo matemático de promedios, pero vale la observación. Hay muchos factores que podrían contribuir a lo que se ha encontrado, más allá de ver TV. Quizás exista una relación con la carencia de otras cosas, tales como la falta de ejercicio, más allá de ir al refrigerador por más cervezas.

De: *Study: Each hour of television shortens life by 22 minutes* (Un estudio: cada hora de televisión acorta la vida 22 minutos), *Personal Health, Philadelphia Inquirer* (La salud personal, El investigador de Filadelfia), C2. Esta investigación fue publicada originalmente en el *British Journal of Sports Medicine* (El diario británico de la medicina deportiva).

=====
***** CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB *****

* *Aging Together: Dementia, Friendship & Flourishing Communities* (Envejeciendo juntos: demencia, amistad y comunidades florecientes), por Susan H. McFadden y John T. McFadden. *Baltimore: Johns Hopkins University Press* (Baltimore: Prensa de la Universidad John Hopkins), 2011.

Un tema central de este libro apasionante es que la gente diagnosticada con diversas formas de demencia puede ser apreciada de nuevas maneras, tanto por sus potenciales como por sus déficits cognoscitivos.

Además, los mismos pacientes se están organizando en apoyo de sus necesidades y de sus deseos de querer mejorar para obtener el derecho de

ser tratados como ciudadanos plenos y miembros dignos de sus comunidades.

Este cambio radical tiene implicancias significativas para la población de más de 65 años, que está más cercana al tiempo en que este diagnóstico se pueda aplicar tanto a ellos, así como a sus familiares, amigos y vecinos.

Los autores, Susan H. y John T. McFadden, una psicóloga y un capellán, respectivamente, han escrito un libro serio, de estudio y de diseño sensible para facilitar este cambio de perspectiva.

En su corazón está la noción de que los amigos verdaderos deben acompañar a lo largo del camino de la demencia. Por qué lo harán, cómo lo harán y en qué se convertirá la relación cambiante son los temas centrales del libro.

Los McFaddens sostienen que la gente tiene temor de aceptar el llamado para mantenerse en contacto con los miembros y los amigos de su familia que han comenzado el viaje hacia el olvido.

Tratan las formas de superar estas sensaciones y de encontrar las maneras para continuar una relación de cariño y de cuidado para con los que ya no puedan intercambiar más en su plenitud.

El libro atraerá a una variedad de lectores profesionales, así como a gente que se encuentra en relación con personas que se estén volviendo progresivamente olvidadizas. Es reconfortante observar cómo los nuevos apreciados, las nuevas habilidades y las nuevas formas de comprensión pueden enriquecer una amistad - o animar una - con los que pierden sus habilidades cognitivas. Se dan sugerencias en cuanto a cómo relacionarse cariñosamente con estos amigos a través de su manera de poder aceptarlo.

Los autores también examinan cómo apreciar los cambios positivos que la gente con demencia adquiere a menudo; por ejemplo, llegar a ser más juguetones y amantes de lo que eran antes.

En términos de desarrollo de comunidad, la naturaleza del ambiente es significativa en cómo la gente con demencia mantiene sus identidades, y se adapta y experimenta sus nuevos mundos. Para mucha gente que es diagnosticada, la vida grupal es más satisfactoria socialmente y más optimista que vivir solos en su hogar.

Esta visión va en contra de la noción prevaleciente de que la vida en su hogar es el ideal. Asimismo, antes que ser motivo de ayuda, las personas diagnosticadas bien pueden convertirse en abastecedoras para otros. Aunque las tareas puedan ser simples, la ayuda a los demás continúa siendo un valor, sin importar su estado cognoscitivo.

*** **CIVIC VENTURES: THE ENCORE STAGE OF LIFE**
(INICIATIVAS PRIVADAS: LA ETAPA DE LA REVITALIZACIÓN)

Con placer, compartimos una invitación a nuestros lectores hecha por Marc Freedman, titular de *Civic Ventures*:

Estimada Mary, los retiros que prometen entre 30 a 40 años de ocio no son más sostenibles, ni para los individuos ni para la sociedad. En su lugar, ya es tiempo de que reconozcamos que la gente en sus 50s, 60s y 70s está en una nueva etapa de la vida y del trabajo, una etapa de revitalización que proporcione la oportunidad de hacer un verdadero cambio en el mundo.

Veo signos de que esta etapa está comenzando a alcanzar gran popularidad. The New York Times publicó un artículo titulado “La enseñanza como una segunda o, incluso, tercera carrera”, que cita nuestro trabajo con los Institutos de Enseñanza Superiores. Brad Jupp, un asistente senior del programa del Secretario de Educación Arne Duncan, dice: “Hay una oportunidad increíble en esto para los que estén persiguiendo carreras revitalizantes”.

ABC News citó el viernes a la ganadora del premio Purpose (Propósito) Wilma Melville como su Personalidad de la Semana. Después de retirarse de la enseñanza, Melville impulsó una carrera revitalizante consistente en el entrenamiento de perros para rescatar víctimas de desastres.

Y la Universidad de Washington, en St. Louis, fue noticia por conducir un estudio de los estudiantes de MSW mayores de 40 años (N. del T.: son las siglas de *Master of Social Work*), para determinar si consiguieron aquello que vinieron a buscar - principalmente, una carrera en trabajo social. “Encontramos que vinieron, lo hicieron muy bien, lo intentaron y cumplieron sus planes”, dice la profesora Nancy Morrow-Howell. “Se anotaron en las carreras que deseaban y consideraron sus experiencias como muy favorables”.

Una razón final para celebrar: decenas de miles de niños que cursan en escuelas primarias urbanas pronto conseguirán la ventaja de tener profesores particulares y mentores que están en la búsqueda de una revitalización. En la última semana, la AARP y Experience Corps (Cuerpos de experiencia) anunciaron que están ensamblando sus fuerzas.

Háganos saber si usted ve signos de que están ocurriendo experiencias de revitalización de la vida y del trabajo. Escribanos a info@encore.org.

Lo mejor para ustedes, Mark Freedman, fundador y director de *Civic Ventures*, autor de *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife* (El gran cambio: navegando la nueva etapa más allá de la mitad de la vida).

=====

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Nan Phifer nos escribe:

Aprecio su valioso boletín de noticias; para la siguiente edición tengo el gusto de enviarles este aviso: "*Life-Review through Spiritual Memoirs* (Una revisión de vida a través de las memorias espirituales)", la que será llevada a cabo en un taller conducido por mí, Nan Phifer, autora de *Memoirs of the Soul: A Writing Guide* (Las memorias del alma: una guía escrita), durante la Quinta Conferencia Anual Internacional sobre el Envejecimiento Positivo que se efectuará del 6 al 9 de diciembre, en Los Ángeles, California. Allí mostraré cómo identificar temas significativos de la escritura, incitar a la escritura espontánea, y evocar *insights* de afirmación. Los participantes serán capaces de reproducir y adaptar el proceso Phifer de escritura para conseguir plenitud y una positiva revisión de vida.

Ver www.memoirworkshops.com <<http://www.memoirworkshops.com>> y www.positiveaging.fielding.edu <<http://www.positiveaging.fielding.edu>>.

¡Gracias, Mary! Nan

* James Lenarz escribe sobre su grupo de estudio del envejecimiento positivo, que él fundó después de notar la tristeza de las conversaciones sobre el envejecimiento que se entablaban en su residencia para mayores, Copperfield Hill.

“En nuestra reunión, un miembro les presenta a los demás alguna información sobre un cierto aspecto del envejecimiento positivo que él ha investigado; un ejemplo sería ‘El envejecimiento positivo y la risa’. Después, el grupo debate el tema y puede considerar preguntas tales como:

- ¿Cómo se relaciona esto con nuestro propio envejecimiento?
- ¿Cómo afecta la calidad de nuestras vidas y la de nuestras familias y comunidad?
- ¿Cuál sería la acción apropiada?

Hemos tenido presentaciones en Positive Aging & Exercise, Volunteering, Resiliency, Myths, and Laughter (El envejecimiento positivo y el ejercicio, el voluntariado, la resiliencia, los mitos y la risa)”.

James ha solicitado sugerencias acerca de nuevos temas, de cómo interesar a nuevos miembros y de cómo mantener el grupo de estudio. Si usted tiene ideas para James, su email es: jlendarz@comcast.net

* Harry Butler, respondiendo a nuestro resumen de un informe de la investigación acerca de que la educación musical temprana en la niñez ayuda a evitar pérdidas cognitivas en el envejecimiento, escribe:

Fui músico en la secundaria y pasé 4 años en el Conservatorio de música de Cincinnati, estudiando trombón bajo.

Siempre pensé que mis años en el Conservatorio me dieron el tiempo de maduración y de desarrollo de mi conciencia de modo que mis tres años y medio de estudio de posgrado fueran fáciles para mí.

Nunca se me ocurrió que la música que estudiaba me podía poner un límite. Consistente con los resultados divulgados por ustedes, mi profesora de trombón bajo de esa época, Betty Glover, vive en el sur de Francia y a sus 88 años no ha perdido nada.

Fue una pionera. Ha sido la primera mujer profesora de trombón bajo en cualquier orquesta sinfónica importante y la segunda mujer intérprete de trombón de cualquier clase en una orquesta sinfónica de primer nivel.

Pienso que estará muy satisfecha de saber que sus estudios musicales contribuyeron a su vibrante edad avanzada actual.

Hacemos una corrección:

En nuestra última edición escribimos sobre una rabino, Dayle Friedman, que ha servido en una comunidad de gente judía mayor en el área de Filadelfia. La elogiamos por su postura de no haber ido a servir, sino que se involucró con esta gente.

Había algunas correcciones para hacer, las que descubrimos cuando ella nos escribió muy gentilmente:

Estimados Ken y Mary, releí el artículo y me gustaría destacar las correcciones siguientes, en caso de que ustedes puedan corregir la versión online:

1. No fui la PRIMERA de 75 rabinos mujeres--¡Estuve entre las primeras 75... la distinción de ser la primera pertenece a la rabino Sally Priesand, no a mí!
2. La dirección del sitio web es www.growingolder.co (¡no .com!)
3. En una mención, se escribió mi nombre como "Gayle" y no "Dayle"

Si no es posible corregir, no será ningún problema, y si lo es, ¡¡¡les agradeceré mucho!!!

Con afecto, Dayle

=====

***** AVISOS *****

La Quinta Conferencia Internacional sobre el Envejecimiento Positivo será llevada a cabo en Los Ángeles del 6 al 9 de diciembre de 2011, bajo el patrocinio de la Fielding Graduate University.

Esta universidad ofrece también un programa sobre "*Creative Longevity and Wisdom* (La longevidad creativa y la sabiduría)", y la conferencia de

diciembre incluirá sesiones sobre comunidad, creatividad, salud y transiciones de la vida.

Para más información sobre este acontecimiento, ver: <http://www.positiveaging.fielding.edu/>

La oradora principal para la conferencia sobre el envejecimiento positivo será Mary Catherine Bateson, autora del nuevo libro *Composing a Further Life* (Componiendo una vida futura). Para ver más sobre la autora y su libro, visitar: <http://www.marycatherinebateson.com/bibliography.html>

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.

=====

*** Información para los lectores ***

Estamos enviando nuestro boletín desde un nuevo punto de distribución, y esperamos que usted pueda recibirlo sin dificultad. Si usted tiene alguna dificultad en la apertura o en la lectura, envíeme, por favor, un correo electrónico a Mary Gergen gv4@psu.edu

- Consultas y colaboraciones: Si desea cambiar su dirección de correo electrónico, 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 están archivadas en: www.positiveaging.net

Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse por medio de este sitio: www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter, utilizando la ventanita “sign up” en el costado derecho de la página.

.