



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

enero – febrero 2012

=====

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 59 (English # 72)

=====

- COMENTARIO: Enriqueciendo el presente a través del pasado
 - INVESTIGACIÓN: Los cambios en la salud y la personalidad a lo largo de los años
¿De qué edad se siente?
 - EN LAS NOTICIAS: Haciendo de la jubilación un acontecimiento creativo
Baby boomers: "¿Nosotros envejeciendo? ¿Quién dice eso?"
La sabiduría de Aaron Beck a sus 90 años
Betty White: enfrentando al envejecimiento con un guiño coqueto
 - CRÍTICA LITERARIA: El cuidado geriátrico por diseño
 - PELÍCULAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO
 - LAS INICIATIVAS DE CIVIC VENTURES
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - AVISOS
 - Información para los lectores
- =====

***** COMENTARIO: Enriqueciendo el presente a través del pasado *****

Es bien sabido que la memoria es selectiva. Recordamos ciertos acontecimientos como si hubieran pasado ayer; otros se deslizan en la obscuridad. Ésta no es ninguna pequeña cuestión

a medida que envejecemos. ¿Qué pasa si esas memorias que podrían enriquecer nuestras vidas a diario, brindarnos vitalidad y animarnos están entre las que decaen? En nuestra opinión, tenemos cierta chance de que suceda.

Podemos contribuir activamente al proceso de seleccionar memorias. Y podemos hacerlo de tal manera que sustente a las que sean vivificantes.

Este hecho nos quedó muy claro en diciembre pasado:

Entre las tarjetas de Navidad hubo una carta especial. No era de esa clase de carta informe que nos envían para hacernos saber que cada miembro de la familia obtuvo una buena nota. Lejos de eso, Jane y Jon echaron una ojeada cuidadosa y afectuosa a acontecimientos específicos en el año. Cada uno de ellos describió, por ejemplo, el acontecimiento que les pareció más emocionante, otro que fuera el más gratificante, otro el más decepcionante. Y cada uno de ellos nos compartió su película preferida, la experiencia musical más agradable, el momento de mayor belleza, y mucho más. Ambos gozamos y quedamos fascinados por sus revelaciones. Sin embargo, a medida que comentamos la carta, caímos en una reflexión inquietante. ¿Cómo contestaríamos las preguntas que Jane y Jon se habían planteado? Sí, una memoria predominante venía a nuestra mente. Sin embargo, muy a menudo, y en forma decepcionante, había una falta de definición. ¿Cuáles eran todas las películas que habíamos visto? ¿Cuándo habían sucedido esos momentos de belleza especial o los acontecimientos emocionantes de principios del año pasado? Las preguntas eran difíciles, y tuvimos miedo de haber perdido muchas de las respuestas al recordarlos.

El hecho de que Jane y Jon pudieran mantener tantos datos del pasado en su actividad presente nos llevó a considerar las variadas maneras en las cuales podemos seleccionarlos con éxito. Lo más obvio es que las fotografías han servido para esta función, y aunque las impresiones fotográficas han llegado a ser cada vez más raras, parecen tener “la imagen y la narración”. Y de hecho, una importante literatura para estudiantes en “memoria colectiva” sugiere que uno de los medios más importantes de guardar el pasado vivo y vitalizante consiste en el diálogo. Esas ocasiones alegres, cuando intercambiamos los relatos del pasado con la familia o los amigos, son más que divertidas. Entretejen el pasado y presente, y los entremezclan emparentándolos con nuestro mundo. Y con la desaparición de las cartas escritas - otros medios primarios que dan forma al pasado - el intercambio social llega a ser más importante. En cierto modo, nuestras relaciones y nuestro mundo mental están fundidos. Ambos hemos experimentado con este proceso, particularmente después de varios viajes. Tememos que los puntos sobresalientes sean enterrados por la avalancha de requerimientos con que nos enfrentamos al volver. De esta manera, pasa bastante tiempo hasta que hacemos un repaso del viaje reviendo qué sucedió durante el mismo que lo hiciera especial, compensatorio o apreciado.

No sólo esperamos que esto logrará que nuestras memorias sean duraderas, sino que al menos este maravilloso material nos trasladará a esos momentos. Ahora, estimulados por Jane y Jon, ambos hemos generado un archivo electrónico en conjunto, en el cual podemos hacer entradas siempre que nos acordemos de alguna experiencia digna de disfrutar. ¡Nuestra relación y nuestros mundos mentales están ahora fundidos también con nuestras computadoras! En diciembre probaremos los efectos. Estaríamos muy contentos si nuestros lectores enviaran a Mary (gv4@psu.edu) algunos de sus propios modos de ayudar al pasado a seguir siendo un compañero vívido.

***** INVESTIGACIÓN: Los cambios en la salud y la personalidad a lo largo de los años**

La investigación tradicional sobre los rasgos de la personalidad ha asumido que los mismos son estables durante el transcurso de la vida.

Así, si uno fue neurótico de joven, seguiría siendo nervioso y estresado toda la vida. O si uno fue desorganizado, descuidado, e indisciplinado hasta los 30 años, seguiría después siendo el perpetuo haragán.

Los cinco rasgos de la personalidad sobre los que se centra esta tradición son: la extraversión, la neurosis, la conciencia (el factor anti-vagancia), la amabilidad y la apertura a la experiencia. Sin embargo, los recientes pensamientos e investigaciones desafían esta tradición. Es interesante la posibilidad de que estos rasgos sean dinámicos, no estáticos, y que puedan cambiar, aunque lentamente, a lo largo de la vida.

Esta nueva línea de pensamiento tiene implicaciones importantes para el envejecimiento, y especialmente para las aplicaciones a la salud y la longevidad. En boletines anteriores hemos brindado reportes sobre la investigación que vinculaba los rasgos de la personalidad a la salud. Tal investigación sugería, por ejemplo, que el estado de conciencia, particularmente, se relaciona positivamente con la salud y la longevidad, mientras que la neurosis tendrá consecuencias negativas. Y si usted reporta una conciencia escasa y una neurosis elevada, puede ser que se considere a usted mismo como más o menos “condenado”. Las ideas actuales refuerzan el optimismo: ¡podemos cambiar nuestras personalidades!

En este importante estudio, unos 7.000 residentes en los EE. UU. no-institucionalizados que estaban fuera del sistema, entre 25 y 74 años de edad, fueron estudiados por más de diez años. Las puntuaciones en estos rasgos de la personalidad fueron correlacionadas con tres medidas sanitarias: la autclasificación de la salud; la autorreportada presión arterial, y el número de días limitados en el trabajo o el hogar debido a razones de salud física.

A través de los niveles más altos de la toma de conciencia de estas tres medidas se predijeron los mejores resultados en la salud; en cambio, los niveles más altos de neurosis anticiparon los resultados más pobres.

Los niveles más altos de extraversión predijeron una mejor autclasificación de la salud y pocas reducciones relativas a la salud laboral. Los niveles más altos de apertura mental predijeron una escasa falta al trabajo. Los niveles más altos de amabilidad (el factor “agradable”) predijeron resultados más pobres de la salud.

Además, sin embargo, el estudio también proporcionó evidencia de que el cambio a largo plazo en estos indicadores de la personalidad también estaba relacionado con la salud física. Mucha gente mejoró en los rasgos positivos de la personalidad (toma de conciencia y extraversión) y, en consecuencia, también se clasificó como poseedora de una mejor salud. Esta relación conduce a preguntas relacionadas con el cambio en sí: ¿Por qué la gente cambia en un cierto plazo? ¿Quién cambia en un cierto plazo? ¿Cómo podrían las personas aprender a disminuir su ansiedad, por ejemplo, o a volverse más sociables mientras envejecen? ¿Cómo puede la gente ser animada a ser cuidadosa de su salud física y a tender a hacer cosas menos dañinas para ellas mismas? En forma interesante, ¿cómo podrían algunas personas beneficiarse del aprendizaje de ser un poco menos “agradables”? Parecería que ser demasiado amables conlleva algunos costos así como ventajas.

Esta investigación abre muchas preguntas desafiantes e importantes.

De: *Personality Trait Level and Change as Predictors of Health Outcomes: Findings from a National Study of Americans* (El nivel y cambio del rasgo de la personalidad como predictores de los resultados de la salud: los hallazgos de un estudio nacional sobre los norteamericanos), por Nicholas A. Turiano, Lindsay Pitzer, Cherie Armour, Arun Karlamangia, Carol D. Tyff y Daniel

K. Mroczek, *The Journals of Gerontology* (Diarios de la gerontología), serie B, *Psychological Sciences* (Ciencias psicológicas), 2012, 67B, 4-12.

*** ¿De qué edad se siente?**

¿Qué respuesta le daría a esta pregunta?: ¿Se siente igual que su edad cronológica? ¿Cinco años más joven? ¿Diez años más joven? ¿O es, posiblemente, más viejo que su edad calendaria?

Para la mayoría de la gente que está en sus 70s, la edad promedio que sienten es de 15 años más joven que la cronológica.

Para los de 75 años es típico que la respuesta sea 60.

A los 25 años, la mayoría de la gente contesta 25, pero la brecha se ensancha en un cierto plazo.

No está claro por qué ocurre esta diferencia, pero como la investigación de amplio alcance lo indica, la gente que se siente más joven que sus años también se siente más sana e incluso que vivirá muchos años más (por supuesto, su buena salud puede contribuir a sentirse más joven). Este estudio comparó a gente que vivía en los EE. UU. y en los Países Bajos, ambas en sus sensaciones sobre su edad y su autoestima.

Estudiantes de psicología de ambos países entrevistaron sobre estos temas a personas de su conocimiento, con edades entre 40 y 85 años. Basándose en las diferencias entre los sistemas de seguridad social en cada nación, los investigadores sentían curiosidad acerca de las disimilitudes que serían encontradas entre las dos muestras. Los EE. UU., clasificados como país liberal, exigen una toma de decisión más individual de parte de sus ciudadanos con respecto al retiro y a los ahorros para este período de vida. En Holanda, una socialdemocracia, la edad del retiro está fijada en los 65 años, y la seguridad financiera de la gente de edad es garantizada por el Estado.

Los resultados mostraron que la brecha entre la edad cronológica y la edad que siente una persona se ensancha a medida que ésta envejece. Además, cuanto mayor sea la brecha, más alta será la autoestima. Sin embargo, hubo una relación más estrecha entre las funciones de automejora de una identidad juvenil al envejecer en los EE. UU. – en el que ser “joven” ayuda a crecer en un sistema competitivo y capitalista – que en Holanda. Los investigadores sugieren que sentirse joven está relacionado con el tipo de sistema de bienestar social que tiene cada país y la designación clara de “retirado” en los Países Bajos. Para los holandeses, es difícil mentir sobre su edad, incluso a ellos mismos. Si nosotros, en Norteamérica, nos sentimos como de 10 a 15 años más jóvenes que lo que indica el cumpleaños calendario, no es por un extraño capricho o por algo patológico. No sólo es normal, sino que es un signo de envejecimiento positivo.

De: *The Aging Self in a Cultural Context: The Relation of Conceptions of Aging to Identity Processes and Self-esteem in the United States and The Netherlands* (El propio envejecimiento en un contexto cultural: la relación de las concepciones de vejez para los procesos de identidad y de autoestima en los Estados Unidos y en Holanda), por Gerben J. Westerhof, Susan K. Whitbourne y Gillian P. Freeman. *Diarios de Gerontología, Serie B., Ciencias Psicológicas y Sociales*, 2012, 67, 52-60.

=====

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

*** Haciendo de la jubilación un acontecimiento creativo**

Un comentario de Ryan Fehr en una reciente publicación de “El psicólogo norteamericano (*American Psychologist*)” desafía la aseveración de que el retiro es necesariamente una

transición agotadora de la vida que requiere de variados recursos para superar la ansiedad asociada.

El Dr. Fehr sugiere que el retiro puede ser también una experiencia energizante y plena de satisfacción, e indica que la gente que tiende a vivir creativamente bien puede encontrar en la jubilación una estimulante aventura.

La reciente investigación indica que la gente que prefiere lo novedoso, que tiene una trayectoria amplia y que se siente bastante confiado en que puede hacer frente a las nuevas experiencias tenderá a cambiar tareas, trabajos y carreras con frecuencia relativa y facilidad a lo largo de su vida útil. Varios estudios provenientes de la psicología organizacional indican que las personas que se destacan en el rasgo de la personalidad conocido como "apertura a la experimentación" tienen más tendencia a cambiar de trabajos.

Las implicaciones para el retiro son que como ellos pueden valerse de sus recursos creativos, esta nueva etapa les puede proporcionar oportunidades de realzar sus vidas y de enriquecer el significado; puede permitirles abrazar nuevos y energizantes roles en la vida.

Fehr sugiere que los líderes en el lugar de trabajo puedan proporcionar tutoría a este respecto. "Las organizaciones pueden cambiar activamente aquellas actitudes que tienden hacia el retiro, substituyendo los marcos negativos de estrés y pérdida por marcos más positivos que acentúen la ganancia, el entusiasmo y la propia actualización" (pg.77).

De: *Is Retirement always Stressful? The Potential Impact of Creativity* (La jubilación, ¿es siempre estresante? El impacto potencial de la creatividad), por Ryan Fehr. El psicólogo norteamericano, enero de 2012, 76-77.

*** Baby boomers: "¿Nosotros envejeciendo? ¿Quién dice eso?"**

Por décimo año, la corporación Del Webb para la urbanización adulta ha publicado los resultados de su examen acerca de la gente de 50 años o más. Las respuestas más interesantes fueron las de aquellos nacidos en el "baby boom", o sea entre los años 1946 y 1964. Esta población tiende a verse como física y mentalmente adaptados, y a "envejecer" como una mera cifra.

Sus actitudes son diferentes de las generaciones anteriores, las que tendían a aceptar que la vida sería diferente y difícil para ellas, ahora que habían llegado a "cierta edad".

Cuando se les preguntó por qué se sentían más jóvenes que su edad cronológica, en general sus respuestas tuvieron que ver con ser sanos, felices y, por sobre todo, tener sentido del humor. Algunos de los resultados principales del estudio fueron:

- Los participantes dijeron que la edad avanzada comienza a los 80.
- Más del 50% hacía ejercicio, y la sensación de la mayoría era de que ahora estaban en mejor forma que cuando eran más jóvenes.
- Más del 70% afirma que continuará trabajando en alguna capacitación post-retiro.
- Ven que el secreto del envejecimiento exitoso consiste en tener nuevos *hobbies* y múltiples intereses.

¿Existe algún inconveniente? Sí, lo hay. Los nacidos en el "baby-boom" más jóvenes dicen que necesitarán contar con más dinero que el que necesitaron los ancianos de antes.

De: *Baby Boomers: "Us, aging? Who says?"* (Los nacidos en el baby boom: "¿Nosotros, envejeciendo? ¿Quién lo dice?"), *Philadelphia Inquirer* (El investigador de Filadelfia, 19 de enero de 2012, R7.

* La sabiduría de Aaron Beck a sus 90 años

Aaron es uno de los psicólogos más famosos del mundo.

Su legado más importante ha sido formular una teoría de la terapia cognoscitiva y ayudar a promover su uso en el mundo entero.

Recientemente, ha celebrado su 90º cumpleaños y se encuentra dedicado a ayudar a la gente diagnosticada con esquizofrenia. Raramente ha habido mucho éxito en tratar a estas personas con cualquier forma de “terapia de palabra”.

Beck se encuentra publicando un trabajo que resume los efectos de la terapia cognoscitiva sobre un grupo de pacientes. Como resultado de la terapia, esta gente ha mejorado sus capacidades de desempeñarse en el mundo y de reducir las desilusiones que obstaculizan a menudo sus vidas. Esta terapia se basa en la noción de que la forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos. Los buenos pensamientos llevan a las buenas sensaciones, y viceversa. Al preguntarle cómo evita la negatividad en su pensamiento, me contestó: “Intento mantener las cosas en perspectiva. No me irrito porque me pregunto: ¿Es fatal? ¿Es el fin del mundo?” Aunque tenga algunas enfermedades que le limitan, se levanta cada mañana a las seis y ejercita su cuerpo con elongaciones y movimientos de equilibrio. Más adelante, monta una bicicleta fija por 30 minutos. Por las tardes, a menudo mira películas con su esposa, Phyllis, una jueza jubilada. Tienen una activa vida social junto a un círculo animado de amigos. Beck goza de sus iPad e iPhone y ama un videojuego llamado *Angry Birds* (Aves enojadas). La lectura y escuchar libros en la grabadora son sus actividades preferidas.

Al inquirirle por algunos consejos para tener una vida larga y feliz, me ofreció estos comentarios:

- Mantenga las cosas en perspectiva;
- Intente convertir las desventajas en ventajas;
- No deje que el trabajo se interponga en las relaciones.

En cuanto a su cumpleaños, y a la posibilidad de retirarse, “No es un concepto que cruza mi mente porque soy feliz con lo que estoy haciendo y no tengo la necesidad de retirarme”; “Los 90s son los nuevos 70s”.

De: *Professor Beck at 90: Not the Retiring Type* (El Profesor Beck a los 90 años: no es del tipo de los que se retiran), por Art Carney. El investigador de Filadelfia, 8 de agosto de 2011, B 03.

* Betty White: enfrentando al envejecimiento con un guiño coqueto

Al celebrar su 89º cumpleaños el pasado mes de enero, Betty White está teniendo ante sus ojos el curso de su vida. Ella estelariza actualmente *“Hot in Cleveland* (Glamorosas en...)”, un éxito televisivo, ahora en su tercera temporada. Betty tiene un nuevo libro: *“If you ask me (and of course you won’t) [si usted me pregunta (y, por supuesto, si no lo hace)]”*, y otro próximo a publicarse.

Cuando se le pregunta por su renombre reciente, parece desconcertada, pero otras personas que trabajan con ella tienen sus propias ideas. Ella es una *workaholic* (adicta al trabajo) - dicen, y ella responde: “Hace mucho tiempo que intento sobreponerme a eso”.

Es muy independiente, y se cuida a sí misma sin mucha ayuda. Su coprotagonista, Wendie Malick, la describe como “una verdadera representante del Medio Oeste... a quien le enseñaron a cuidar de sí misma, a ser puntual y a hacerlo con la mejor actitud”.

Aunque no haya tenido hijos, su amor maternal ha pasado por los incontables animales que ha tenido en su vida, incluyendo a los que están en el parque zoológico.

A pesar de todas sus conexiones especiales con las personas, le falta tener a alguien para abrazar. El “amor de su vida”, su tercer marido, Allen Ludden, murió en 1981, y no ha habido un cuarto. “Amante de los animales como soy”, escribió, “no soy una puma”.

De: *Facing Age with a Saucy Wink* (Enfrentando el envejecimiento con un guiño coqueto), por Frank Bruni, *NYTimes*, 1 de mayo de 2011, *Arts & Leisure* (Artes y Ocio), 1, 11.

=====

***** CRÍTICA LITERARIA *****

* *Geriatric Care by Design: A Clinician's Handbook to Meet the Needs of Older Adults Through Environmental and Practice Redesign* (El cuidado geriátrico por diseño: manual de un clínico para cubrir las necesidades de los ancianos a través del rediseño ambiental y de la práctica), por las Dras. Audrey Chun, Joann G. Schwartzberg y Cheryl Irmiter.

La American Medical Association (Asociación médica norteamericana) fue muy amable al enviarnos una copia de su manual, diseñada sobre todo para los médicos, para mejorar sus prácticas. Sin embargo, el libro podría ser valioso para cualquier organización que tenga como base clientelar a los ancianos, incluyendo a las instituciones educativas, las agencias gubernamentales y los emprendimientos de todos los tipos. Además, hay muchas ideas que podrían ser utilizadas por los mismos ancianos o por los miembros de la familia con quienes viven.

Una sección importante del libro trata de cómo hacer las oficinas y los edificios en general más sencillos, más seguros y más conveniente y cómodos para que sean utilizados por los pacientes de más edad. Los debates se centran en problemas tales como superficies desiguales para caminar, bordes de aceras muy altos, niveles de iluminación menguados, escaleras inseguras, muebles inaccesibles, mesas de cristal muy bajas, excesivo ruido de fondo, y cómo mejorar estas características del ambiente físico. Se describen todas las características del diseño, tales como la iluminación, los colores, los contrastes del color, junto con sugerencias para ayudar a crear espacios más utilizables y confortables.

Varios capítulos presentan estudios de casos que indican cómo las distintas instalaciones fueron rediseñadas para facilitar el trabajo del personal y la comodidad de los pacientes. Además de los cambios físicos reales de la instalación, se presta atención a la mejora de la comunicación entre el personal y los pacientes, y de las formas, ocupándose de temas del transporte, de la coordinación del cuidado y del papel del cuidador de familia.

También se incluyen conocimientos de la salud y la autogestión de los pacientes. Un capítulo final se ocupa de la efectiva disparidad cultural entre el cuidado y la salud.

Por un breve período, estará disponible una copia para las personas que quisieran utilizarla para propósitos educativos en: generitriccarebydesign@ama-assn.org, que también se vende como *e-book*.

=====

***** PELÍCULAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO *****

Terra Nova Films, el principal abastecedor de películas sobre el envejecimiento, tiene algunas películas y DVDs de interés excepcional:

- “Imágenes positivas del Envejecimiento”; (14 segmentos de video, cada uno de 3 a 5 minutos de duración)
- “Sin límite de edad: Creatividad y Envejecimiento”; (incluye una sección con Gene Cohen y su trabajo)
- “Envejece junto a mí: la poesía del Envejecimiento”;
- “Recuerdo mejor cuando pinto” (tratando el Alzheimer con las artes creativas);
- “Colección de arte: una exploración de gente con demencia, que se expresa creativamente”;

Para más detalles sobre estos y otros materiales, visitar: www.terranoval.org/Home.asp

***** CIVIC VENTURES: LA ETAPA DE REPETICIÓN DE LA VIDA *****

Con placer, compartimos una invitación a nuestros lectores del presidente de Civic Ventures, Mark Freedman:

Estimada Mary: los retiros que prometen entre 30 a 40 años de ocio ya no son más sostenibles, ni para los individuos ni para la sociedad. En su lugar, es tiempo 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 repetición que proporcione la ocasión de hacer una verdadera diferencia en el mundo.

Observo signos de que la etapa de repetición está comenzando a alcanzar gran popularidad. El diario *The New York Times* publicó un artículo titulado “*Teaching as a Second, or Even Third, Career* (La enseñanza como segunda e inclusive tercera carrera)” que cita nuestro trabajo con las comunidades educativas. Institutos de Enseñanza Superiores. Brad Jupp, un asistente *senior* del programa del Secretario de Educación Arne Duncan, dice: “Hay una oportunidad increíble aquí para los que estén tratando de seguir carreras de repetición”.

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

Y la Universidad de Washington, en St. Louis, fue la noticia por producir una encuesta para los estudiantes de MSW (N. del T.: son las siglas de *Master of Social Work* o Experto en trabajo social) de más de 40 años de edad para determinar si habían conseguido lo que vinieron a buscar - principalmente, una carrera de repetición en trabajo social. “Encontramos que las personas vinieron, lo hicieron bien, egresaron y lograron sus planes”, dice la profesora Nancy Morrow-Howell. “Finalizaron las carreras que quisieron y consideraron muy favorable su experiencia”.

Una razón final para celebrar: decenas de miles de niños de las escuelas primarias urbanas conseguirán la ventaja de contar con profesores particulares y mentores que buscan una repetición. La semana pasada, la AARP (siglas de *American Association of Retired People*) y los *Experience Corps* (o equipos de experiencia) anunciaron que están ensamblando sus fuerzas. Háganos saber cuándo usted vea signos de que la etapa de repetición de la vida y del trabajo se está arraigando. Escribanos a info@encore.org.

Los mejores deseos, Mark Freedman, fundador y presidente CEO de Civic Ventures, autor de *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife* (El gran cambio: navegando por la nueva etapa, más allá de la mediana edad).

=====

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

* Judith Zausner escribe: Gracias por mencionar mis dos artículos del blog Temas de la creatividad, sobre las nuevas comunidades por edad. Recientemente, he publicado dos artículos sobre ciudades amistosas con la edad que son localmente interesantes así como también una iniciativa mundial. Conllevan una importancia crítica para todos nosotros.

Estos son los vínculos en la web:

agingandcreativity.blogspot.com/2011/10/creating-age-friendly-cities-part-1.html

agingandcreativity.blogspot.com/2012/01/creating-age-friendly-cities-part-2.html

Gracias y lo mejor para ustedes, Judith.

Judith Zausner

Caring Crafts, Inc.

www.caringcrafts.com

* Stefanie Weiss escribe: Estimada Mary, si se está preguntando cómo averiguar cómo sigue su vida, tómese tres minutos y mire este clip de la periodista Jane Pauley, ganadora del Premio Emmy (http://youtu.be/Q1_k0-zHJvQ).

Amo la manera en que explica su propia carrera de repetición como anfitriona de “Your Life Calling (Un llamado a tu vida)” en el Show NBC’s Today Show; después abate al mito de la

reinención, sugiere la mejor manera de empezar la repetición y resume el potencial para un crecimiento del movimiento de repetición para mejor.

Lo mejor para ustedes,

Stef

Stefanie Weiss,

Vicepresidente de comunicaciones de Civic Ventures,

Encore.org

* Compartimos un extracto de la carta de Krishna Gautam, de Nepal:

Estimada Mary Gergen, gracias por el boletín de noticias. Fue maravilloso ver que diversos grupos de personas en diversas partes del mundo hacían cosas similares por razones similares. Es una demostración más de que Dios nos creó a todos iguales, mejor dicho, idénticos.

Fue la primera vez que tuve oportunidad (¡por nuestra propia cuenta hemos hecho del tiempo un recurso muy escaso para nosotros mismos, aunque Dios nos lo dio en abundancia!) de leer el texto completo de la edición de noviembre/diciembre'2011 y me sentí orgulloso de hacerlo. Es un trabajo maravilloso, aun más por sus intenciones - desear a la gente buena una vida sana, lo que solamente las madres hacen por sus hijos....

Un saludo especial,

Krishna M. Gautam,

Presidente y fundador.

Nuestro portal: ageingpost.com

*Howard escribe:

Hola Mary, Marika y yo hemos erradicado nuestros iPhones de la mesa de la cena, y de las pausas para tomar un té. **¡Nos estamos hablando el uno al otro otra vez!**

En segundo lugar, 2young2retire ahora es de propiedad y está siendo dirigido por Paul Ward. Puede verse en: paul@2young2retire.com.

Ahora estamos dedicados a nuestras carreras de repetición: Marika está ampliando sus clases de enseñanza de yoga, y yo me dedico a entretener ancianos y a prestar ayuda a centros de vida y geriátricos aquí en la Florida del sur.

Cordiales saludos, Howard

=====

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 ***

9 al 12 de octubre de 2012: 19º Congreso internacional sobre cuidados paliativos, Palais des Congrès in Montréal, Canada (Palacio del Congreso en Montreal, Canadá). Este congreso bienal se ha venido convirtiendo en uno de principales acontecimientos internacionales en el cuidado paliativo. El plazo para inscribirse es hasta el día 31 de mayo de 2012.

Para ver el programa preliminar: www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf.

=====

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

Esperamos que usted pueda recibir este boletín de noticias sin dificultad. Si 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 usted tiene preguntas, o algún material que tiene gusto de compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen a gv4@psu.edu

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

- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección electrónica:

Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse por medio de este sitio:

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

Para cambiar su dirección de correo o darse de baja, envíe un correo electrónico a: info@taosinstitute.net
