

Conferencista Carmen Alvarez-Basso



Durante los últimos 6 años, Carmen Alvarez Basso ha impartido conferencias sobre estos temas. Carmen es Master coach de vida, gerontóloga social, conferencista y consultora en temas de longevidad, transiciones y transformaciones vitales. Además, escritora y autora de libros.

¿Estas cerca de la jubilación o te has jubilado y no sabes que hacer en esta nueva etapa de tu vida?

Taller Diseñando la Segunda Mitad de tu Vida

*4 clases de hora y media durante 4 fines de semana *
y un cuaderno de actividades para planificar como va a ser tu vida a partir de ahora

Mayo 2024

Entrevistas sobre longevidad y cambios vitales:

La vida lineal que conocíamos antes, ya no existe:

<https://cdn.jwplayer.com/previews/q21kpwny>

La Nueva Longevidad:

<https://www.youtube.com/live/YLkJ73zH4tw?si=4mFGQWbFZw0DGCED>

La Longevidad y el tercer cuarto de vida:

https://youtu.be/B4p6Bj34csY?si=TPOD_IZEs-x0TUHz

Atrévete a transformarte:

<https://www.youtube.com/watch?v=rncg5SRSlrQ>

1. Viviendo Más, Cambiando Todo: el desafío de la nueva longevidad

En los últimos 100 años, hemos ganado casi 40 años más de vida y se ha generado una cuarta etapa de vida. No hay muchos modelos a seguir, las personas no han vivido tanto tiempo, ni con el conocimiento ni experiencia que tenemos ahora. Esta nueva etapa requiere atención, ya que las **personas, las familias, los países o las empresas** no están pensando en las necesidades ni consecuencias que traerá a nuestras sociedades.

La población está cada vez más sana, más activa y comprometida con su bienestar y aspiraciones personales y profesionales que pueden alargarse en estos años adicionales de vida, si lo sabemos hacer bien.

Se requiere un cambio de paradigma. Esta nueva longevidad, es un fenómeno de gran impacto y será más notable y rápido en los países en desarrollo (en el 2050, el 40% de la población será mayor de 65). ¿Que implican estos casi 100 años de vida para las personas, las familias, las empresas y los países?

2. Gestión de cambios vitales: aprende a navegar las transiciones

Nuestras vidas ya no son procesos lineales y van a implicar muchos cambios y transiciones, al menos unas 52 perturbadores vitales, que se dividen en 5 grandes áreas: amor; identidad, creencias, trabajo y salud. Una persona va a tener, en promedio, 36 perturbaciones a lo largo de su vida (1 cada 18 meses) la mayoría de las cuales podemos enfrentar con las habilidades adquiridas a lo largo de la vida. Pero, 1 de cada 10, se convierten en "terremotos vitales", que son grandes cambios que te hacen revisar tus creencias, tu identidad y tus hábitos. Lo cierto es que nadie nos enseña a pasar por estos cambios y los grandes cambios vitales van a requerir de apoyo para aprender a gestionarlos.



Contacto: carmenalvarezbasso@outlook.com