



VIVIR SU EDAD® MAYORES
Coaching Gerontology

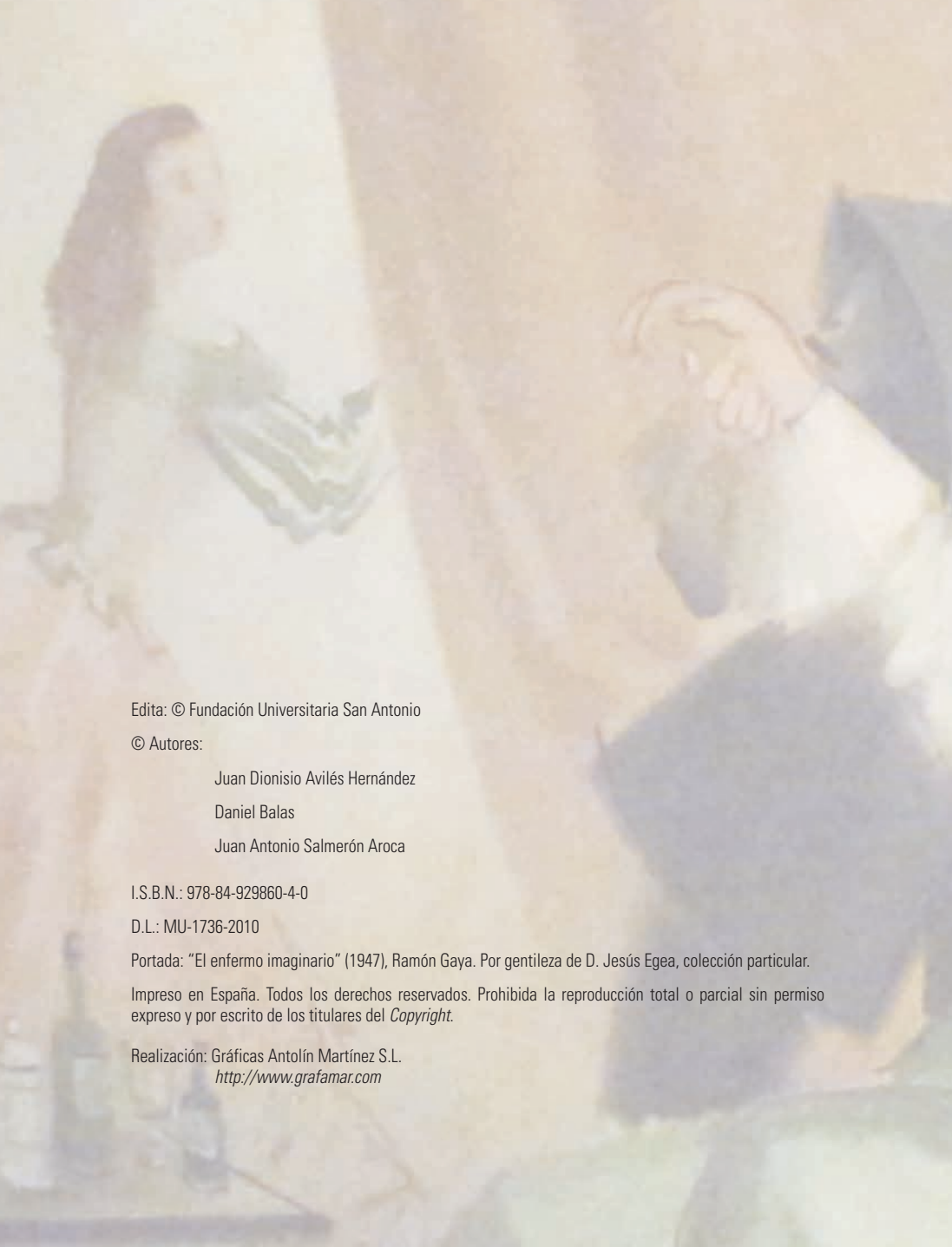
Juan D. Avilés,
en colaboración con: *Daniel Balas & Salmerón Aroca*





Índice

Prólogo.....	5
I. Desarrollo teórico	9
II. European Silver Paper	12
III. Slow Medicine.....	25
IV. Atender nuestros pensamientos, emociones y a nuestro entorno..	26
V. Coaching Gerontology, complejo de vejez y prosocialidad.....	29
VI. Programa de envejecimiento activo y saludable de Cartagena (Murcia).....	42
VII. Bibliografía.....	56
Epílogo	57



Edita: © Fundación Universitaria San Antonio

© Autores:

Juan Dionisio Avilés Hernández

Daniel Balas

Juan Antonio Salmerón Aroca

I.S.B.N.: 978-84-929860-4-0

D.L.: MU-1736-2010

Portada: "El enfermo imaginario" (1947), Ramón Gaya. Por gentileza de D. Jesús Egea, colección particular.

Impreso en España. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso expreso y por escrito de los titulares del *Copyright*.

Realización: Gráficas Antolín Martínez S.L.

<http://www.grafamar.com>

Prólogo

Este tercer número de la colección de Geriátría y Gerontología que edita la Universidad Católica San Antonio de Murcia se enmarca dentro del programa Europeo **LDV (Leonardo da Vinci) Movilidad, Programa de Aprendizaje Permanente** en Gerontología. El número anterior *Vivir su Edad*® Mujer, se realizó desde una perspectiva de género y se abordaron temas como calidad de vida y envejecimiento, percepción de la vejez por la mujer, y temas de salud de interés general en la mujer como osteoporosis, sarcopenia, incontinencia urinaria y alimentación saludable.

En este libro nos acercamos al pensamiento que nos ofrece el premio Príncipe de Asturias de las letras 2010 Amin Maalouf, escritor de origen libanés que vive en París desde hace 30 años, cuando se pregunta “¿Cómo vamos a llenar esas décadas adicionales de vida que la medicina nos regala?. Cada vez somos más los que vivimos más años y en mejores condiciones; y no pueden por menos acecharnos el aburrimiento y el temor al vacío; y no puede tentarnos huir de ellos mediante un frenesí consumista. Podemos intentar satisfacer las necesidades y gozar de los placeres de la existencia consumiendo más, pero también podríamos hacerlo de otra manera, haciendo prevalecer el ***aprendizaje en todas las edades de la vida***, animando a nuestros

contemporáneos a que estudien lenguas, a que se apasionen por las disciplinas artísticas, a que se familiaricen con las diversas ciencias, para que así sean capaces de valorar lo que significa un descubrimiento en biología o astrofísica". "Hoy en día el papel de la cultura es proporcionar a nuestros contemporáneos las herramientas intelectuales y morales que les permitan sobrevivir: nada menos".

Recordamos que:

"Si tus planes son para un año: planta trigo.

Si tus planes son para diez: planta un árbol.

Si tus planes son para el resto de tu vida: ¡Aprende !"

La portada de nuestro libro esta ilustrada con una pintura de la etapa mejicana de nuestro Murciano Universal Ramón Gaya. "El enfermo imaginario" (1947), hemos querido rendirle nuestro homenaje particular en el centenario de su nacimiento, al mismo tiempo que enviamos a los lectores el mensaje de que ***"...sentirse viejo de forma anticipada es como sentirse enfermo"***.

La experiencia de los grupos de Gerontología de regiones y países del Mediterráneo que constituyen el IGERMED (Instituto Gerontológico del Mediterráneo) con sede en el Colegio de Médicos de Murcia, nos esta permitiendo desarrollar unos principios y sólidos fundamentos teóricos que permitirán abordar la vejez y el envejecimiento desde otra perspectiva, buscando una madurez en nuestra sociedad y en nosotros mismos para comprender que en la vejez se debe seguir buscando un **proyecto de vida**. Para ello se ha de pasar

del modelo tradicional de la vejez como etapa deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, consecuencia tanto de los cambios bio-psico-sociales siguiendo el modelo de Paul Valery, que se producen en el individuo que envejece, con sus mitos, estereotipos y prejuicios, a un nuevo modelo de **vejez activa siendo cada uno protagonista de su propio envejecimiento**. Se han de provocar en las personas mayores significados para vivir, convirtiendo el envejecimiento en una etapa activa, creativa y de futuro, como toda persona que lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, encontrando valores que motiven su existencia. **Tiene sentido vivir y para qué vivir.**

“Los primeros 50 años son de dedicación y entrega a los otros, los segundos 50 años son de dedicación a uno mismo... y los siguientes 50 años... pues ya veremos”.

El libro que tienen en sus manos esta dividido en dos partes una primera en la que buscamos un desarrollo teórico con referencias y consensos sobre envejecimiento activo y saludable como el que nos ofrece el European Silver Paper publicado en 2009 y desarrollamos conceptos como el “Coaching en Gerontología” con una referencia a la “slow Medicina”, medicina lenta o más bien medicina reflexionada y a la pro-socialidad. En este verano del 2010 se ha estrenado la película protagonizada por Gerard Depardieu, en el papel de Germain, “Mis tardes con Margueritte”, titulada en versión original francesa “La tête en Friche” en las que la amistad entre una anciana de 95 años y Germain de 50 nos ofrece un ejemplo de como los mayores siguen siendo útiles a la sociedad y a los otros, “el mejor de los hombres es el que