
Relatos de Experiência

COACHING GERONTOLOGY©: ENVELHECER COM ÊXITO POR MEIO DA APRENDIZAGEM

Juan Antonio Salmeron Aroca¹
Juan Dionizio Aviles Hernandez²
Joiciane Aparecida Souza³
Daniel Balas⁴

RESUMO: Os conhecimentos biológicos e médicos progrediram com uma grande rapidez, favorecendo uma maior longevidade dos seres humanos, principalmente nesses últimos anos. Paralelamente a esses avanços, surgem situações sociais que nos levam a desenvolver um sentido mais amplo da cidadania e a refletir sobre os “segundos 50 anos de vida.” A atitude que os idosos adotam diante das novas perspectivas é fundamental. É imprescindível que cuidem de seu futuro e que sejam capazes de tomar decisões que contribuam para a configuração de uma sociedade plena para todos. *Coaching Gerontology* é o resultado da aplicação de nossos conhecimentos teóricos e dos conhecimentos adquiridos durante a prática de diferentes ações de participação comunitária desenvolvidas na Região de Murcia (Espanha), as quais preparam os idosos para envelhecer saudavelmente. Esta proposta baseia-se na Psicologia Gerontológica de boas práticas socioeducativas e nas técnicas de *coaching* como metodologia para favorecer mudanças e ajudar a alcançar objetivos na vida pessoal. A partir dessa perspectiva, trata-se de facilitar para que a pessoa idosa mude da maneira que ela deseja e apoiá-la para que seja o melhor que ela possa ser, para que adquira conhecimentos e habilidades para viver um processo do envelhecimento com mais autonomia e abordar a velhice e o envelhecimento a partir de uma perspectiva positiva, e para compreender que na velhice se deve continuar buscando um projeto de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Gerontologia. *Coaching*. Envelhecimento ativo. Região de Murcia.

Coaching Gerontology©: envejecer con éxito a través del aprendizaje

RESUMEN: Los conocimientos biológicos y médicos progresan con una gran rapidez, favoreciendo una mayor longevidad de los seres humanos. De forma paralela a estos avances, surgen situaciones sociales que nos animan a desarrollar un mayor sentido de ciudadanía y a reflexionar sobre los “segundos cincuenta años”. La actitud que adoptan los mayores es fundamental para dar otra perspectiva en esta etapa de la vida. Es imprescindible que preparen su

¹ Doutorando em Educação pela Universidad de Murcia, Psicogerontólogo, licenciado em Psicologia pela Universidad de Murcia, atua no Serviço Murciano de Saúde – Hospital Vega del Rio Segura – Cieza, Espanha (juana.salmeron@carm).

² Doutor em Medicina e Cirurgia pela Universidad de Murcia; Especialista em Geriatria e Gerontologia pela Université Montpellier, professor de Geriatria na Universidad Católica de Murcia, Espanha (juand.aviles@carm.es).

³ Doutoranda em Ciência da Educação pela Université Paris Descartes – Paris V, Sorbonne, França; Mestre em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia (joiciane.de-souza@etu.univ-paris5.fr).

⁴ Doutor em Medicina e Cirurgia, professor na Faculdade de Medicina da Université Sofia Antipolis, Université de Nice, França (balasd@aol.com).

futuro y que sean capaces de tomar decisiones que contribuyan a configurar una sociedad plena para todos. Coaching Gerontology© es el resultado de la aplicación de nuestro conocimiento teórico y la experiencia adquirida en las acciones llevadas a cabo en los programas de envejecimiento saludable desarrollados en Centros de Mayores y Centros de la Mujer de la Región de Murcia (España). Esta propuesta se basa en una aplicación de buenas prácticas socioeducativas y en las técnicas de coaching para favorecer cambios en las aptitudes personales frente al envejecimiento. A partir de esa perspectiva, se trata de facilitar que el mayor adquiera conocimientos y habilidades que le den más autonomía para abordar el envejecimiento con nuevas actitudes y con una perspectiva positiva que le permita comprender que en el envejecimiento se debe continuar buscando un proyecto de vida.

PALABRAS CLAVES: Gerontología. *Coaching*. Envejecimiento activo. Región de Murcia.

INTRODUCCIÓN

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!

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.

Este artículo está basado en nuestra experiencia en el Programa Europeo Leonardo da Vinci (2009-2011), Movilidad, Programa de Aprendizaje a lo Largo de la Vida, y en el acercamiento al pensamiento del 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” (MAALOUF, 2009).

A lo largo del mismo pretendemos enviar 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 está 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 el 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.

Nuestra participación en el próximo Congreso Internacional de Dijon 2012 “El derecho a envejecer”, la ciudadanía, la integración social y la participación política de las personas mayores, nos ha animado a desarrollar una propuesta concreta aquí expresada. Los contenidos que transmitimos aquí siguen las recomendaciones de la OMS de promover una imagen positiva de la vejez, intentando que los lectores cambien la idea de no poder hacer nada y que se impliquen en su propio envejecimiento, siendo ellos corresponsables de su estado de salud y calidad de vida, lo que ya se denomina Coaching Gerontology©, resaltando que se puede “aprender a envejecer bien” preparando de esta forma “los segundos cincuenta años”. Nuestro grupo propone una estrategia de formación, información, y motivación, con un mayor conocimiento de nuestros adultos mayores y propuesta de intervenciones (*management*) lo más concretas posibles para cada caso.

Nuestra trayectoria va desde la Gerontología inicialmente con una orientación más medicalizada, a través del Instituto Gerontológico, la oportunidad de entrar en el terreno de la pedagogía con la de participación en el Master Internacional de Integración con la Universidad de Roma, Federal de Uberlandia Minas Gerais (Brasil), Sorbona de Paris y Católica de Murcia en los años 2007-2008, y la participación en un programa LDV movilidad con Brescia y Montpellier, “Aprendizaje permanente en todas las edades” 2009-2011, así como la publicación de dos libros Vivir su Edad Mujer y Vivir su Edad Mayores Coaching Gerontology©. Es precisamente este concepto de Coaching Gerontology©, entrenamiento para envejecer a través del aprendizaje, del que nos ocupamos actualmente y sobre el que hemos desarrollado una estrategia de acción en los 44 centros de mayores y 2.500 personas actualmente.

Esta propuesta está basada en una psicopedagogía gerontológica de buenas prácticas socioeducativas y en las técnicas de *coaching* como metodología que favorece el cambio y ayuda a conseguir objetivos en la vida personal. Centra sus objetivos en la salud: facilita que las personas mayores puedan conseguir mejorar hábitos saludables, cumplir los tratamientos en las enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida.

Coaching Gerontology, “Complejo de Vejez” y Prosocialidad

El origen de este método de conocimiento está en la mayéutica que fundó y practicó Sócrates

(Mayéutica Socrática: es una técnica que consiste en interrogar a una persona para hacerla llegar al conocimiento no conceptualizado: la mayéutica se basa en la dialéctica, la cual supone la idea de que la verdad está oculta en la mente de cada ser humano) y se desarrolló en los años 1970 en el ámbito deportivo, concretamente al programa de entrenamiento al observar que a pesar de que el deportista mejorara la técnica, siempre había un tope, de la misma manera que detectó que en igualdad de condiciones físicas ganaba quien estuviera mentalmente más preparado. La palabra *coaching* procede del término inglés *to coach*, entrenar. Las técnicas de *Coaching* consisten en el acompañamiento a la medida de una persona hasta que alcance sus objetivos. El *Coaching* le conduce a la autonomía y a la realización de sí misma, gracias al desarrollo en conjunto de sus potencialidades y habilidades, donde se plantean preguntas que sacarán a la luz los valores sobre los que se apoyan sus pensamientos y creencias. El coaching es un sistema de preguntas por el cual el Coach (profesional) ayuda al coachee (persona mayor) a sacar lo mejor de sí mismo.

Desde esta perspectiva los profesionales (médicos, enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, pedagogos, nutricionistas, dietistas etc.) utilizan nuevos recursos para la atención de los mayores que incluye: escuchar de manera activa; preguntar más y aconsejar menos; reflexión crítica de capacidades y competencias; dejar decidir al paciente; felicitar y celebrar sus mejoras; interactividad y corresponsabilidad en las actuaciones de salud; ampliar su información sobre ellos e incorporarla a su vida cotidiana; activar conductas de fortaleza que permitan la creatividad y buena calidad de vida.

Al igual que ocurre con la mayoría de los procesos psicológicos superiores, en las creencias influyen factores que afectan a los comportamientos del ser. En el caso de la gerontología y de las personas mayores, es necesario incluir el entorno, la familia, su experiencia de vida, además de los pensamientos y emociones para poder entender sus conductas. En general, somos personas con valores, con una experiencia vital y eso nos ofrece una forma de pensar. También recibimos estimulación sensorial que nos hace sentir de una forma determinada. Por último solemos actuar en base a un contexto concreto, por ejemplo, las actitudes vecinales que mantienen las personas mayores no significan lo mismo para una persona que reside en el interior del continente europeo que para una persona que viva en el entorno Mediterráneo.

Según estas causas primeras, obtenemos unos efectos determinados; unas ideas según nuestra forma de pensar; unos sentimientos, según cómo sintamos; y realizamos unas acciones determinadas según nuestra forma de actuar. Llegamos entonces a generar creencias. Las creencias se definen como opiniones y puntos de vista personales que se tienen sobre cada una de las facetas de la vida, y que conforman nuestra manera de entender el mundo. Nuestros valores influyen en nuestro pensar, nuestro sentir y nuestro actuar; en la manera en que se forman las ideas; se crean los sentimientos para reflejar nuestros distintos estados de ánimo; y finalmente, en cómo se ejecutan las acciones más coherentes de entre las muchas alternativas por las que podemos optar. Eso reflejará y cambiará nuestras creencias de cómo es el mundo. Generamos prejuicios, que son comportamientos y actitudes generalmente negativas hacia un grupo. Hay muchas personas que tienen prejuicios sobre el envejecimiento y la vejez. Consideran que la vejez es triste, negra, llena de sufrimientos y dolores. Todo lo cual les lleva a mantener conductas y comportamientos poco saludables, poco adaptativas y que no hacen sino justificar sus propios pensamientos. Probablemente generalizaron las dificultades por las que atravesaron las generaciones antepasadas y vincularon

esas actitudes y comportamientos con la edad. Pensaron que eran propios para las personas mayores.

Al carecer de otros modelos de envejecimiento han asumido como normal determinado tipo de comportamientos, conductas, actitudes, pensamientos y creencias que no son adaptativas para el momento actual, donde la esperanza de vida se ha duplicado actualmente con respecto a los inicios del siglo pasado, llegando a 78 años para hombres y a 84 para mujeres (INE, 2010). Como vemos, todo ello da como resultado el hecho de que en ocasiones existan personas mayores que presenten ideas irracionales sobre el envejecimiento, sentimientos de indefensión y de incapacidad no justificada, conductas pasivas y de inatención, lo que conforma un cuadro que hemos denominado “Complejo de Vejez”, que conduce al ostracismo, la incapacidad e incluso a la muerte prematura. Tienen pensamientos del tipo: “a mi edad qué voy hacer...”, “para mi edad dónde voy...”, “yo ya con lo mayor que soy qué voy a hacer...”, “la vejez es malísima...”. Sienten que esta vida es injusta, que este mundo no está hecho para ellos, creen que ya han llegado al final de sus días, que no pueden aprender nada nuevo. Piensan que relacionarse con los demás es molesto, no quieren salir de casa, rehúyen a tomar decisiones y a participar en la sociedad, sienten dificultades para cuidarse adecuadamente o sienten miedo de hablar de relaciones sexuales etc. Todo ello hace que finalmente su comportamiento en ocasiones sea de tipo evitativo, que les genere ansiedad y frustración, e incluso que se minusvaloren personalmente.

Hay estudios en personas mayores (BECA LEVY, 2002) que demuestran que aquellas personas que tienen unas creencias positivas, agradables, con alta autoestima viven 7.5 años más que aquellas personas mayores que tienen pensamientos más negativos y que se ven de forma más negativa. También existe otro estudio que demuestra que aquellos mayores que se observan con más prejuicios, tienen rendimientos peores en pruebas de memoria que aquellos que se observan a si mismos como más activos. Por ello como nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de los mayores, habría que empezar por desterrar los obstáculos, por combatir estas creencias.

Si pensamos en nuestra vida como si se tratara de la construcción de un edificio, la obra de nuestra vida muchas veces la abandonamos estancada en un mismo nivel de desarrollo. Pero un buen día alguien nos ayuda a tomar conciencia y a reenfocar nuestra mirada permitiéndonos descubrir que el límite, está precisamente en el punto en que lo queramos poner nosotros y que este límite por supuesto no lo marca la edad. Muy al contrario la edad, los años vividos, la sabiduría, la etapa de la vejez nos puede proporcionar una amplitud de miras y unas posibilidades infinitas, siempre que queramos, sepamos y estemos dispuestos a conseguirlas. La razón por la cual muchas personas mayores se quedan cómodamente con edificios personales de poca altura es invariablemente la misma, miedo al fracaso, falta de confianza, duda de uno mismo y carencia de autoestima.

Siguiendo a José Luis Fuentes (2010), en su libro “El agua de las emociones”, y centrándonos en esa nueva cúspide de trascendencia que para nosotros implica el proyecto vital, animamos a los mayores a que se planteen las siguientes reflexiones: ¿Quién te dijo que esta vida era un sufrimiento? ¿Quién te dijo que vivir es una condena? ¿Quién te habló de la culpa? ¿Quién te enseñó que no vales? ¿Quién te susurró: “eso no se dice”, “eso no se hace”? ¿Quién te manifestó que le has decepcionado? ¿Quién te dio una bofetada sin mano y llevas en silencio una condena enmudecida? ¿Quién te contó que no eres guapo/a? ¿Quién te ha prohibido realizar tus habilidades porque tienes que hacer lo que se te manda? ¿Quién te manda, quién?

¿Quién te ha robado la sonrisa con la que naciste? ¿Quién te ha quitado las ganas de soñar? ¿A quién tienes miedo? ¿Quién te advirtió que montar en bici es peligroso? ¿Quién te murmura que no sigas tu viaje? ¿Quién pronuncia palabras que permites que te hagan daño? ¿Quién no te deja cocinar porque le gusta más la comida de los demás? ¿Quién se ha metido en tu piel convirtiéndose en tu propio límite? ¿Quién? ¿Quién? ¿Dónde está? Tú puedes, tú vales, tú sabes, tú haces, tú sueñas, tú ríes. Eres grande, fuerte, la única persona en el mundo con el poder de cambiar tu rumbo, de decidir cuándo, dónde y cómo... Que no te digan lo que tienes que hacer... Impúlsate creyendo en ti... busca una mano amiga que te facilite. En ocasiones está en nuestra propia experiencia, en nuestros pensamientos, en nuestra memoria emocional...

Rompe las cadenas que nos atan a los límites, a las creencias limitantes.

Tal y como ya se ha realizado en otras experiencias como por ejemplo la que desarrolla la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología con el apoyo de la Obra Social de Caja Madrid denominada “Saber envejecer, prevenir la dependencia”, nosotros hemos apostado como método psicopedagógico por un entrenamiento emocional en mayores, que utiliza las técnicas del *Coaching personal*. Si bien el *coaching* se inició de forma individual, desde nuestro punto de vista y teniendo en cuenta el contexto en el que desarrollamos nuestro trabajo, convenimos en que lo socioemocional y lo psicocognitivo convergen en la necesidad de interacción grupal. Ayudamos a las personas mayores a aprender en lugar de enseñarles y esta competencia clave nos permite manejarnos frente a los constantes cambios actuales.

El proyecto está basado y avalado por una investigación cualitativa sobre la percepción que los mayores tienen de lo que supone envejecer y sobre sus percepciones, motivaciones y carencias para lograr una vejez satisfactoria (SALMERÓN et al, 2010). Esta investigación previa nos ha servido para identificar las áreas en las que tienen oportunidad de mejora nuestros mayores: percepción de la vejez como etapa negativa; preocupación por las enfermedades; miedo a la soledad y a la discapacidad; déficits de resolución de problemas en el ámbito socio-familiar; problemas de comunicación interpersonal con déficits de asertividad; dinámicas desestructuradas en las relaciones familiares; manejo de estrés y ansiedad anticipatoria; gestión del tiempo libre y del ocio.

Este es un pequeño listado de acercamiento al *Coaching Personal*, con el que nos planteamos trabajar objetivos personales como: Biología del envejecimiento: Mitos y Realidades; Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva; Desarrollo de habilidades sociales y relacionales; Mejora de autoestima y de la memoria; Adecuación de la dieta y la alimentación; El Mediterráneo y su entorno: aprovecha tu vecindario; Ejercicio físico y vejez saludable.

Por otro lado los resultados de las distintas investigaciones llevadas a cabo en el campo de la Gerontología han demostrado que las personas mayores que participan y son socialmente activas experimentan también con más frecuencia emociones positivas y de felicidad que las que no lo son. La importancia de las relaciones con los demás, lo que llamamos relaciones interpersonales, se hace si cabe, más presente con la edad. Además, poder contar con el apoyo del grupo de referencia (vecinos, amigos, familias) es un factor protector frente a la soledad (FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 1992).

Tradicionalmente existía el prejuicio de que en estas relaciones interpersonales, los mayores tenían un papel de receptores de ayuda como personas que eran desvalidas y desprotegidas. Esto contribuyó a sostener la idea negativa y oscura de que los mayores estaban en letargo, en estado vegetativo social, siempre menos capaces de relacionarse y más envueltos en un aislamiento que aceleraba el declinar y se alejaba de los conceptos de inclusión e integración social (CAPRARA, 2006). Nada más lejos de la realidad actual de la perspectiva del envejecimiento activo, donde la participación social de los mayores, está cada vez más representada a través de asociaciones, clubs, y acciones de voluntariado a los que ya hacíamos referencia desde el punto de vista de la perspectiva de género en el libro, “Vivir su Edad Mujer, envejecimiento activo y saludable” (AVILÉS et al, 2010).

Actualmente se ha descrito desde el ámbito de la psicología un modelo de interacción social denominada Prosocialidad, que consiste en el comportamiento voluntario que realizamos para aportar beneficio a otra persona o a un objetivo comunitario sin la búsqueda de recompensas materiales y que aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, mejorando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados (ROCHE, 1991). Esta nueva perspectiva eleva a la categoría de valor, lo que se conoce como el fenómeno de la “implicancia”, es decir, la voluntaria e intencional estima por el otro. Utiliza como herramientas la comunicación y el diálogo de calidad y se basa en los procesos de empatía, reciprocidad, y escucha activa. En España destacan los estudios realizados en el Laboratorio de Investigación Prosocial Aplicada del profesor Robert Roche en Cataluña, así como los estudios Internacionales de los profesores Vittorio Caprara e Silvia Bonino.

La importancia que tienen los comportamientos prosociales para los mayores, se traduce en la posibilidad de participar en las actividades de voluntariado y en la organización de la vida social pasando de una actitud pasiva a otra proactiva, donde la persona mayor ya no es sólo receptor de ayuda sino que también y sobre todo persona activa que interacciona y beneficia a los demás. Estos comportamientos van a estimular un aumento de su autoestima y de su satisfacción vital y favorecen su sentido de la integración y de la pertenencia. Los efectos son más evidentes en tanto en cuanto la participación en actividades de ayuda implica una acción directa y estrecha con la persona o las personas que son ayudadas. Todo ello permite adquirir un nuevo rol y una nueva responsabilidad en su desarrollo vital y comunitario.

Con el fin de matizar la relación que existe entre prosocialidad y bienestar señalamos como consecuencias principales, las implicaciones que tiene para el pensamiento, afectos y emociones positivas así como para la promoción de estrategias de relación y comunicación con los demás. Resulta entonces fundamental dar cabida a las iniciativas que permiten a los mayores continuar sintiéndose partícipes de su propio ambiente y de esforzarse en aquello que puede ser motivo de satisfacción y bienestar personal de acuerdo con las propias características personales, referencias, valores e intereses. Distintos van a ser los modos y los contextos donde los mayores pueden ser de ayuda a otras personas, familia, vecinos, amigos, marginados, personas que viven solas, etc. Sabemos que la familia les supone uno de las principales fuentes de satisfacción diaria, aunque también, en algunos casos, pueden suponer una de las principales fuentes de frustración, la distancia generacional, las dificultades de comunicación etc. Es en estas situaciones donde los amigos devienen una fuente de satisfacción extraordinaria. Va a ser sobretodo con los coetáneos con los que se pone a prueba la propia capacidad de acudir

en ayuda, de servir de sostén, de ayudar y verificar el beneficio que no puede derivar más que en beneficio de ellos. Todo ello con la finalidad de poder acometer uno de los grandes objetivos que se propuso la Organización Mundial de la Salud (2002) para estos próximos años, que no es otra que la de crear verdaderamente una sociedad para todas las edades.

REFERENCIAS

ARAUJO, C. G. **Atividade física, envelhecimento e a manutenção da saúde**. Uberlândia: EDUFU, 2010.

AVILÉS HERNANDES, J. D. et al. **Vivir su edad Mujer**. Murcia: UCAM, 2010.

BUETTNER, D. **Como vivir para llegar a los 100 años**. Disponível em: <http://www.ted.com/talks/lang/spa/dan_buettner_how_to_live_to_be_100.html>. Acesso em: 5 jun. 2011.

CAPRARA, G. V. Comportamento prosociale e prosocialità. In: CAPRARA, G. V.; BONINO, S. (Org.). **Comportamento Prosociale: aspetti individuali, familiari e sociali**. Trento: Erickson, 2006, p. 7-22.

CONSEIL GENERAL DES ALPES MARITIMES. Seniors : guide pratique pour bien vivre. Disponível em : <<http://www.cg06.fr/cms/cg06/upload/servir-les-habitants/fr/files/sante-guide-seniors-2010-2.pdf>>. Acesso em: 5 jun. 2011.

FERNANDEZ-BALLESTEROS, R. **Mitos y realidades sobre la vejez y salud**. Barcelona: SG Editores; Fundación Caja de Madrid, 1992.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R.; CALERO, M. D. Training effects on intelligence of older persons. **Archives of Gerontology and Geriatrics** 1995, n. 26, p. 185-198.

FRIES, J. F. Aging natural death and the compression of morbidity. **Journal of Medicine**, New England, n. 303, p. 130-139, 1989.

FUENTES, J. L. **El agua de las emociones**. Corona Borealis y Distribuciones, 2010.

LEVY, B. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. **Journal of Personality and Social Psychology**, n. 83, 2002, p. 261-270.

MAALOUF, A. **El desajuste del mundo: cuando nuestras civilizaciones se agotan**. Madrid: Alianza Editorial, 2009.

ROCHE, R. et al. **Otras contribuciones en el ámbito sociale**. Barcelona: Universidad Autonoma de Barcelona, 2001.

SALMERON AROCA, J. A. et al. A cor da velhice: a imagem do envelhecimento em mulheres idosas usuárias de centros comunitários da região de Múrcia. Espanha. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 9, n. 1, p. 55-71, jan./ jul. 2010.

SAPOLSKY, R. M. **¿Por qué las cebras no tienen ulcera?** La guía del estrés. Madrid: Alianza Editorial, 1995.

ZAREBSKY, G. **Lectura teórico-comica de la vejez.** Buenos Aires: Tekne, 1990.

_____. **Hacia un buen envejecer.** Buenos Aires: Editorial Emecé Divulgación, 1999.

Submetido em 4 de julho de 2011

Aprovado em 8 de agosto de 2011