Solidaridad

IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. “El Arte de Envejecer”

Sevilla

20, 21 y 22 de octubre de 2009

ceoma

CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

IX congreso nacional de organizaciones de mayores

El Arte de Envejecer

La presente monografía recoge las ponencias y actividades desarrolladas con ocasión del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores que se celebró en Sevilla, los días 20-21-22 de octubre de 2009.

CEOMA
Confederación Española de Organizaciones de Mayores
Pío Baroja, 10. Edificio Cantabria
28009 Madrid
Tel.: 91 573 52 62
Fax: 91 573 79 28
Correo electrónico: ceoma@ceoma.org

Realización: CEOMA
Diseño y maquetación: Rebeca Valdeolmillos Prieto,
María Sánchez Vacas y Justo Arenas Pacheco

ISBN: 978-84-932639-7-3
Depósito legal: M-18605-2010

Impreso por:
RUMAGRAF, S.A.
Avda. Pedro Díez, 25
28019 Madrid

Printed in Spain
Impreso en España

Índice

Pág.

PRÓLOGO 17
Sr. D. José Luis Méler y de Ugarte,
presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores y presidente de la Comisión Organizadora del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores

LA CASA REAL Y EL IX CONGRESO 21

COMITÉ DE HONOR 25

ENTIDADES CONVOCANTES 29

COMITÉ CIENTÍFICO 33

ENTIDADES ASESORAS 39

COMITÉ ORGANIZADOR 41

COMITÉ DE ESTILO 43

PONENCIAS 45

Ponencia 1: ENTORNO SANITARIO Y ENVEJECIMIENTO 47
Envejecimiento Activo: Más allá del Envejecimiento Saludable. Retos de Futuro: Riesgos y Soluciones.
Ponente: Rafael Barroso Guerra, presidente de la Federación para la Defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM). Ex-presidente del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla.

Ponencia 2: RELACIONES INTERGENERACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 65

1. Relaciones Intergeneracionales, hacia la inclusión de las personas mayores en la Sociedad. Las relaciones intergeneracionales en el entorno familiar.
Ponente: Carmen Marco Marco, Presidenta de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (FOMCARM)

Pág.

2. **Papel activo y dinamizador de las Personas Mayores en la Sociedad Actual.**
Ponentes: Manuel Fernández Santos, presidente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) y Vicente Pérez Cano, director gerente de CONFEMAC.

Ponencia 3: DETERMINACIÓN DEL ENTORNO SOCIAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO 109
El papel del Apoyo y Redes Sociales para un Envejecimiento Activo.
Ponente: Félix Villar Gómez, presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE).

Ponencia 4: ENTORNO CULTURAL Y FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO 123
Ponente: Antonio Segura Farré, vicepresidente de la Federació d´Organitzacions Catalanes de Gent Gran (FOCAGG).

135

Ponencia 5: ECONOMÍA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO
Nivel de Renta y Protección Social. Contribución de las personas mayores al mercado laboral. El envejecimiento, como fuente de generación de riqueza y empleo de la sociedad del futuro.
Ponente: José Luis Bellido Domingo, Presidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales en la Comunidad de Castilla y León.

157

Ponencia 6: ENTORNO JURÍDICO Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO
Protección Jurídica: Violencia y Maltrato.
Ponente: Alejandro Morlán Gordillo, Presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi (NAGUSILAN).

179

MESAS REDONDAS

Mesa Redonda: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN: ¿MITO O REALIDAD POSIBLE? 181
Intervienen: Rosa María Calaf, periodista y presidenta del Club Internacional de Prensa de Cataluña, Luis Ángel de la Viuda, periodista, Fernando González Urbaneja, presidente de la Asociación de la Prensa, Juan Manuel de Prada, escritor

Mesa Redonda: VOLUNTARIADO, TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA. 193
Intervienen: Mª Fernanda Ayán San José, directora del Área de Acción So-

Pág.

cial y Asistencial de Obra Social Caja Madrid, Ramona Rubio, catedrática de Gerontología. Universidad de Granada, Enrique Arnanz, licenciado en Sociología y Filosofía, Lourdes Bermejo, doctora en Ciencias de la Educación, Javier Cantera, presidente del Grupo BLC.

CONFERENCIAS 221

Conferencia: ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA APUESTA POR LA INDEPENDENCIA Y LA CALIDAD DE VIDA. 223
Interviene: Javier Benavente, presidente de Grupo Alares y Fundación Alares y Presidente de AESP -Asociación Española de Servicios a la Persona-.

Conferencia: APRENDER A VIVIR, APRENDER A ENVEJECER. 233
Interviene: Dr. Luis Rojas Marcos, psiquiatra.

Conferencia: DISCRIMINACIÓN Y EDAD. 239
Interviene: Marlys González Torres, representante de la Dirección General contra la Discriminación del Ministerio de Igualdad.

ALMUERZO DEBATE CLAUSURA 253

Intervienen: Salvador Guirado Tamayo, coordinador del Grupo Federal de Mayores del PSOE y Carmen Quintanilla Barba, diputada del Grupo Popular.

COMUNICACIONES 261

¿Envejecemos con arte los pacientes de Parkinson? 263

¿Es posible el envejecimiento activo en el medio rural? 265

Adquisición del conocimiento de los mayores 269

Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso a las quejas subjetivas de memoria en personas mayores de 60 años 271

Aula abierta interactiva del mayor 277

Centros de Mayores: espacios para envejecer activamente 283

Pág.

Comentarios y ligeras reflexiones sobre el envejecimiento 289

De mayores y universitarios 295

Del envejecimiento activo al envejecer activamente: la persona como la savia de la sociedad 299

Discriminación por razón de edad 305

Efectos del Programa de Rehabilitación Integral del Adulto Mayor en la comunidad (Pricam) en 65 centros de Atención Primaria de Salud (Aps) en Chile 309

El aprendizaje continuo. Uned Senior 313

El arte de envejecer 317

El arte de envejecer en la Universidad 321

El arte de envejecer: el conocimiento del arte de envejecer 325

El Contrato Vitalicio como forma de protección jurídica de las personas mayores 329

El envejecimiento activo en las intervenciones urgentes 335

El proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual en Castilla y León: primeros datos sobre necesidades percibidas 341

En recuerdo del profesor Laín Entralgo 343

Envejecer con dignidad 345

Envejecer con dignidad, plenitud y bienestar. Envejecimiento activo 349

Envejecer educando, envejecimiento activo. Talleres intergeneracionales de educación alimentaria a niños y niñas. Una experiencia en Barcelona 353

Envejecimiento Activo y Contribución Social 359

Pág.

Espacios para mayores de Obra Social Caja Madrid: un recurso sociocultural para las personas mayores, un modelo para vivir un envejecimiento activo y saludable 363

Estudio de la prevención de las caídas accidentales en ancianos. Estudio financiado por Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de la Fundación Mapfre 369

Factores que motivan la actividad de los mayores 375

Hábitos de compra de las personas mayores y problemas de uso 379

Importancia de la formación para un envejecimiento activo 383

Información y divulgación gerontológica 387

Jubilación obligatoria por razón de edad 391

La atención sociosanitaria en el domicilio como impulsora del envejecimiento activo 395

La ciencia y el arte de envejecer 399

La Diputación de Barcelona: El envejecimiento activo a través de los pequeños y medianos municipios de la provincia de Barcelona 405

La importancia estratégica del envejecimiento activo y productivo en Catalunya: patrones socio-demográficos, dependencia e impacto económico 411

La influencia de los "Mass-Media" en la creación de las imágenes culturales de las personas mayores 419

La inteligencia al servicio de la persona 425

La nueva ciudadanía activa. El futuro ya está aquí 429

La participación social de las personas mayores a través de la creación cinematográfica y audiovisual: cortometraje "El Reto 2009", una creación entre generaciones 433

Pág.

La persona mayor en el ámbito de la casa regional 437

Las personas mayores, modelo socio-culturalizador 439

Las relaciones intergeneracionales como contribución al envejecimiento activo. Un ejemplo en la facultad de Educación de la Universidad de Murcia 443

Los milagros de nuestra "Participación Activa" 449

Los mitos y estereotipos sobre la vejez en los medios de comunicación y la importancia de la educación intergeneracional 451

Los programas universitarios de mayores y el envejecimiento activo 455

Mayores y aprendizaje: envejecimiento activo 461

Modelos de envejecimiento activo en el cine del siglo XXI 465

Movimiento Senior – Corpus Doctrinarium 471

No tienen prisa pero no deben parar (Apuntes sobre el envejecimiento activo desde la Comunidad Valenciana) 475

Ocio, dignidad y memoria histórica 479

Oirplus 483

Para una jubilación activa, creativa y participativa 485

Pedagogía del ocio y el tiempo libre. El juego en los mayores 489

Pérdida de audición y envejecimiento activo 493

Políticas y Servicios Sociales: envejecimiento activo 499

Propuesta de actuación en entornos culturales: participación interactiva de las entidades con mayores 505

Reflexiones sobre la edad 509

Pág.

Relación entre calidad de vida y envejecimiento activo 511

Relación entre los programas universitarios para mayores, la satisfacción durante la jubilación y la calidad de vida 515

Relaciones intergeneracionales binacionales 519

Repercusión de la asistencia en el Centro de Día Vitalia Ferraz en la sobrecarga del cuidador principal 523

Una concejalía de personas mayores. Un instrumento de políticas públicas de ciudadanía 529

Vejez activa y participativa mediante animación sociocultural 535

Vivir la jubilación (mayores activos e integrados en la sociedad) 539

INTERVENCIÓN DE AUTORIDADES DURANTE EL CONGRESO 545

Intervención del Sr. D. José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores -CEOMA-, en el acto de Inauguración del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. 547

Intervención de la Sra. Dª. Isabel María Martínez Lozano, secretaria General de Políticas de Igualdad del Ministerio de Igualdad, en el acto de Inauguración del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. 549

Intervención de la Sra. Dª. Micaela Navarro Garzón, consejera de la Junta de Andalucía, en el acto de Inauguración del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores 552

Intervención del Sr. D. José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores -CEOMA-, en el acto de Clausura del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. 555

Intervención de la Sra. Dª. Mª Fernanda Ayán San José, directora del Área de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid, en el acto de Clausura del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores. 557

Pág.

Intervención de la Sra. Dª. Mª José Castro Nieto, directora general de Personas Mayores de la Junta de Andalucía, en el acto de Clausura del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores 558

Intervención de la Sra. Dª. Pilar Rodríguez Rodríguez, directora general del IMSERSO, en el acto de Clausura del IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores 560

PÓSTER Y EL CONGRESO EN IMÁGENES 565

Actuaciones de enfermería para el envejecimiento activo 566

Las relaciones intergeneracionales, un factor protector ante la soledad en el mayor 568

Mantenerse activo, un camino hacia la satisfacción con la vida 570

Calidad de vida y necesidades percibidas en el envejecimiento de las personas con Síndrome de Down 572

Programa Alexia 573

INSTITUCIONES Y ENTIDADES COLABORADORAS 597

IX CONGRESO NACIONAL DE ORGANIZACIONES DE MAYORES

Este libro recoge las ponencias, conferencias, mesas redondas, comunicaciones e intervenciones realizadas en el "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores" que se celebró en Sevilla los días 20, 21 y 22 de octubre de 2009. El Congreso ha sido convocado por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores - CEOMA - (25 organizaciones nacionales y 9 autonómicas) y por otras 47 entidades.

Prólogo del presidente

D. José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA, y de la Comisión Organizadora del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

Es para mí -como presidente de CEOMA- una gran satisfacción presentarles este libro recopilatorio que es, nada más y nada menos, el colofón del trabajo que ha durado más de un año.

Siguiendo con nuestro propósito de "defender y apoyar la figura de las personas mayores en todos los ámbitos de la Sociedad", en octubre del año 2009 celebramos -en el marco incomparable de la ciudad de Sevilla- el IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores con el lema "El Arte de Envejecer".

Esta novena edición ha tenido como eje fundamental el "Envejecimiento Activo". La justificación de esta elección es "hacer a los mayores sujetos activos y participativos en la sociedad". CEOMA considera que, si bien algunos mayores necesitan una especial protección, "la mayoría de ellos se encuentran en buen estado de salud, permanecen activos y en excelentes condiciones".

Por ello y, porque las previsiones demográficas apuntan a que España será en 2050 el país más envejecido del mundo -después de Japón-, "consideramos imprescindible fomentar una cultura de Envejecimiento adecuada que potencie una visión positiva de los Mayores, no gratuita sino justificada por su propia actuación".

CEOMA ha realizado una apuesta por contenidos sólidos y coherentes, "contando con la aportación de los mejores profesionales en cada una de las ponencias, lo que ha convertido este Congreso en uno de los eventos más importantes dentro del sector de los mayores". El contenido del Congreso se completó con Mesas Redondas, Conferencias y Comunicaciones a cargo de expertos de reconocido prestigio. Los datos avalan el gran éxito obtenido: 620 congresistas, más de 30 "stands" y -sobre todo- cerca de 5.000 visitantes procedentes de toda España.

Paralelamente al Congreso se desarrolló la III Feria "Mayores en Acción" que supuso el marco adecuado para que todos los agentes del sector de los mayores se encontrasen. Esta III Feria "Mayores en Acción" acercó a las personas mayores todo un amplio

abanico de Empresas e Instituciones que trabajan por y para ellos, en el marco del "Envejecimiento Activo".

El Congreso ha obtenido unas interesantes conclusiones que podrán encontrar a lo largo de estas páginas. Pero no queremos quedarnos aquí, ya que a partir de este momento trasladaremos a las administraciones e instituciones públicas y privadas todas estas iniciativas: fomentar el "Envejecimiento Activo", captar la atención de los medios de comunicación, contar con geriatras en los Centros de Salud, fomentar la figura del "Defensor del Mayor", así como favorecer los tres pilares básicos para la buena salud del Mayor: ejercicio físico moderado -consensuado con el médico-, ejercicio mental y dieta saludable.

Esperamos que la lectura de este libro les sea provechosa -como en ocasiones anteriores- y les emplazamos a la "X Edición de nuestro Congreso Nacional", que se celebrará en 2011.

CASA REAL

EL JEFE DE LA CASA DE
S. M. EL REY

jk.
064/09

SS.MM. los Reyes, accediendo a la petición que tan amablemente Les ha sido formulada, han tenido a bien aceptar la

PRESIDENCIA DEL COMITÉ DE HONOR

del **"IX CONGRESO NACIONAL DE ORGANIZACIONES DE MAYORES"** que, bajo el lema ***«El arte de envejecer»***, tendrá lugar en Sevilla del 20 al 22 de octubre próximo.

Lo que me complace participarle para su conocimiento y efectos.

PALACIO DE LA ZARZUELA, 27 de febrero de 2009

EL JEFE DE LA CASA DE S.M. EL REY,

SR. PRESIDENTE DE LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE MAYORES (CEOMA).

MADRID

COMITÉ DE HONOR

PRESIDENCIA
SS.MM los Reyes de España

VICEPRESIDENCIA 1ª
Sr. presidente del Gobierno
D. José Luis Rodríguez Zapatero

VICEPRESIDENCIA 2ª
Excmo. Sr. presidente de la Junta de Andalucía
D. José Antonio Griñán Martínez

VICEPRESIDENCIA 3ª
Excmo. Sr. alcalde de Sevilla
D. Alfredo Sánchez Monteseirín

MIEMBROS
Excmo. Sr. presidente del Congreso de los Diputados
D. José Bono Martínez

Excmo. Sr. presidente del Senado
D. Francisco Javier Rojo García

Sra. vicepresidenta Primera del Gobierno y ministra de la Presidencia
Dª. Mª. Teresa Fernández de la Vega Sanz

Sr. ministro de Asuntos Exteriores y de Cooperación
D. Miguel Ángel Moratinos Cuyaubé

Sr. ministro de Justicia
D. Francisco Caamaño Domínguez

Sra. ministra de Defensa
Dª. Carme Chacón Piqueras

Sr. ministro del Interior
D. Alfredo Pérez Rubalcaba

Sr. ministro de Fomento
D. José Blanco López

Sr. ministro de Educación
D. Ángel Gabilondo Pujol

Sr. ministro de Trabajo e Inmigración
D. Celestino Corbacho Chaves

Sr. ministro de Industria, Turismo y Comercio
D. Miguel Sebastián Gascón

Sra. ministra de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino
Dª. Elena Espinosa Mangana

Sra. ministra de Sanidad y Política Social
Dª. Trinidad Jiménez García-Herrera

Sra. ministra de Ciencia e Innovación
Dª. Cristina Garmendia Mendizábal

Sra. ministra de Vivienda
Dª. Beatriz Corredor Sierra

Sra. ministra de Igualdad
Dª. Bibiana Aído Almagro

Molt Hble. president de la Generalitat de Catalunya
D. José Montilla Aguilera

Excmo. Sr. presidente del Gobierno de Cantabria
D. Miguel Ángel Revilla Roiz

Excmo. Sr. presidente del Gobierno de La Rioja
D. Pedro Mª. Sanz Alonso

Excmo. Sr. presidente de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia
D. Ramón Luis Valcárcel Siso

Molt Hble. president de la Generalitat Valenciana
D. Francisco Camps Ortiz

Excmo. Sr. presidente del Gobierno de Aragón
D. Marcelino Iglesias Ricou

Excmo. Sr. presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
D. José María Barreda Fontes

Excmo. Sr. presidente del Gobierno de Canarias
D. Paulino Rivero Baute

Excmo. Sr. presidente del Gobierno de Navarra
D. Miguel Sanz Sesma

Excmo. Sr. presidente de la Junta de Extremadura
D. Guillermo Fernández Vara

Molt Hble. president del Gobierno de las Islas Baleares
D. Francesc Antich i Oliver

Excma. Sra. presidenta de la Comunidad Autónoma de Madrid
Dª. Esperanza Aguirre Gil de Biedma

Excmo. Sr. presidente de la Junta de Castilla y León
D. Juan Vicente Herrera Campo

Excmo. Sr. presidente de la Ciudad Autónoma de Ceuta
D. Juan Jesús Vivas Lara

Excmo. Sr. presidente de la Ciudad Autónoma de Melilla
D. Juan José Imbroda Ortiz

Sr. presidente del Partido Popular
Excmo. D. Mariano Rajoy Brey

Excma. Sra. presidenta del Parlamento Andaluz
Dª. Fuensanta Coves Botella

Excmo. Sr. Defensor del Pueblo
D. Enrique Múgica Herzog

Excmo. Sr. defensor del Pueblo Andaluz
D. José Chamizo de la Rubia

Excma. Sra. consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía
Dª. Micaela Navarro Garzón

Excmo. Sr. presidente de la Diputación de Sevilla
D. Fernando Rodríguez Villalobos

Sra. directora general del IMSERSO
Dª. Pilar Rodríguez Rodríguez

Emmo. y Rvmo. Sr. cardenal arzobispo de Sevilla
D. Carlos Amigo Vallejo

Directora gerente de Obra Social Caja Madrid
Dª. Carmen Contreras Gómez

Sr. presidente de la ONCE y su Fundación
D. Miguel Carballeda Piñeiro

Sr. Presidente del Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente
D. Carlos Álvarez Jiménez

Sr. presidente de Honor de CEOMA
Excmo. Sr. D. Ignacio Buqueras i Bach

Sr. Ex-presidente de CEOMA
Excmo. Sr. D. Eduardo Rodríguez Rovira

ENTIDADES CONVOCANTES

Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA).

Agrupación Europea de Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorros, Bancos e Instituciones Afines.

Asociación Abuelos en Marcha (ABUMAR).

Asociación de Alumnos y ex Alumnos de las Aulas Culturales y Universitarias de Tercera Edad (ASAUTE).

Asociación de Enfermos de Parkinson en Internet (APANET).

Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural (AFAMMER).

Asociación de Jubilados, Prejubilados y Pensionistas de BEX y BBVA.

Asociación de Jubilados y Prejubilados, Pensionistas, Empleados y Ex-empleados del Banco Español de Crédito (AJUBANESTO).

Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable.

Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR).

Asociación de Veteranos de Dragados.

Asociación Edad Dorada - Mensajeros de la Paz.

Asociación Grupo de Mayores Telefónica (AGMT).

Asociación Nacional de Veterinarios Jubilados.

Asociación Provincial de Jubilados de Unión Fenosa.

Central Sindical Independiente y de Funcionarios CSI-CSIF Departamento de Jubilados.

Confederación de Asociaciones de Alumnos y ex Alumnos de Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS).

Confederación de Asociaciones de Jubilados, Pensionistas y Mayores (CAJUMA).

Confederación de Asociaciones de Viudas “HISPANIA” (CONFAV).

Confederación de Asociaciones y Federaciones de Pensionistas y Mutualistas de la Mutualidad de la Previsión (COAPEM).

Confederación de Federaciones y de Asociaciones de Mayores de Canarias (COFAMCA).

Confederación Española de Casas Regionales y Provinciales.

Confederación Española de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA).

Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC).

Confederación Independiente de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas (CAI).

Consejo de Personas Mayores (COPEMA).

Coordinadora de Proyectos Sociales para Mayores (FUNDAMAS).

Federació d’Associacions de Persones Majors de Marratxí (FAPEMAM).

Federació d´Organitzacions Catalanes de Gent Gran (FOCAGG).

Federación de Asociaciones de Cultura y Ocio de Mayores (FACOM).

Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorros (FECAC).

Federación de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

Federación de Asociaciones de Mayores de Andalucía (FAMAN).

Federación de Asociaciones de Personas Mayores de la Ciudad de Palma.

Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi (NAGUSILAN).

Federación de Casas Provinciales y Regionales de Castilla y León, en Madrid.

Federación de Casas Regionales de Castilla y León, en Andalucía.

Federación de Casas Regionales de Soria.

Federación de Casas Regionales y Provinciales en Castilla-León.

Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (FOMCARM).

Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Valenciana (FOMCOVA).

Federación para la Defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM).

Fundación Independiente.

Hermandad de Jubilados Ministerios de Comercio, Economía y Hacienda.

Hermandad de Pensionistas de la Administración Local de España.

Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil (FAS/GC).

Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE).

Universidad Nacional - Aulas de la Tercera Edad (UNATE).

COMITÉ CIENTÍFICO

Enrique de Aguinaga López
Periodista, miembro de la Real Academia de Doctores.

Francisco Alonso Fernández
Catedrático Emérito de Psiquiatría y Psicología Médica de la Facultad de Medicina. Universidad Complutense.

José María Alonso Seco
Director general del Mayor de la Consejería de Familia y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

Sergio Ariño Blasco
Jefe de Servicio de Geriatría de la Fundación Hospital General de Granollers.

Mª. Fernanda Ayán San José
Directora del Área de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid.

José Manuel Azorín-Albiñana López
Jefe de Segmento de VODAFONE.

José Barea Tejeiro
Académico de la Real Academia de Ciencias Morales Políticas.

Mª. Teresa Bazo Royo
Catedrática de Sociología de la Facultad de Ciencias Económicas. Universidad del País Vasco.

Valentín Bote Álvarez-Carrasco
Director General de Empleo de la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid.

Francisco Javier Braña Pino
Catedrático del Departamento de Economía Aplicada. Universidad de Salamanca.

Antonio Burgueño Torijano
Médico de Admisión del H.G.U. Gregorio Marañón.

Fina de Calderón Calderón
Periodista.

Demetrio Casado Pérez
Director de Seminario de Intervención y Políticas Sociales.

Manuel Clavero Arévalo
Académico de Honor de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba.

Blanca Clavijo Juaneda
Presidenta de AFAL CONTIGO.

Dolors Colom Masfret
Directora de la Revista Agathos.

Pablo Cobo Gálvez
Subdirector General de Planificación, Ordenación y Evaluación del IMSERSO.

Ricardo Díez Hochleitner
Presidente de Honor del Club de Roma.

Juan Díez Nicolás
Catedrático de Sociología. Universidad Complutense de Madrid.

Emmanuel du Boisbaudry
Consejero delegado de Bayard Revistas.

Fernando Fantova Azcoaga
Viceconsejero de Asuntos Sociales del Gobierno Vasco.

Gerardo Fernández Albor
Presidente del Consejo Asesor de la Fundación Galicia.

Rocío Fernández - Ballesteros
Catedrática de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.

Alberto Fernández Caveda
Abogado.

Manuel Fernández - Monzón Altolaguirre
Presidente del Consejo de Personas Mayores, COPEMA.

Jesús Norberto Fernández Muñoz
Adjunto a la Subdirección General de Planificación, Ordenación y Evaluación, IMSERSO.

Alejandro Fernández-Pombo
Ex-presidente de la Asociación de la Prensa de Madrid y de la Federación de Asociaciones de la Prensa de España.

Carmen Fernández-Segade Millán
Secretaria general de la Fundación Independiente.

Manuel Fraga Iribarne
Senador.

Licinio de la Fuente y de la Fuente
Ex ministro de Trabajo.

Jaime Garralda Barretto
Presidente de Honor de la Fundación Padre Garralda-Horizontes Abiertos.

Ramón González de Amezúa
Director de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

Eduardo González-Gallarza Morales
Presidente de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil (FAS/GC).

Engracia Hidalgo Tena
Consejera de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad Autónoma de Madrid.

José de las Heras Gayo
Sociólogo.

Luis María Huete Morillo
Abogado.

Antonio Jiménez Blanco
Presidente del Consejo Asesor de CEOMA.

Bernardo López Majano
Consejero de SECOT.

Concepción Lostau Martínez
Concejala de Servicios Sociales y Familia del Ayuntamiento de Majadahonda.

Eugenio Marín García-Mansilla
Dr. ingeniero de Caminos, Canales y Puertos.

Emilio Marmaneu Moliner
Presidente de la Confederación Española Enfermos de Alzheimer y otras Demencias. CEAFA.

Florencio Martín Tejedor
Director general de Personas Mayores de la Delegación del Área de Gobierno, Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid.

Federico Mayor Zaragoza
Presidente de la Fundación Cultura de Paz.

Ricardo Moragas Moragas
Director del Grupo Investigación Envejecimiento -GIE-.

Agustín Muñoz-Grandes Galilea
Ex presidente de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil (FAS/GC).

Rafael Muñoz Ramírez
Profesor Emérito. Universidad Complutense.

Carmen Navarro Martínez
Directora General Contra la Discriminación. Ministerio de Igualdad.

Matilde Pelegrí Torres
Consejera Delegada de la Revista Senda.

José Antonio Pérez – España
Farmacéutico.

Manuel Pérez Olea
Ex-presidente de la Fundación Independiente.

Félix Pérez Pérez
Catedrático de Cirugía y Reproducción. Facultad de Veterinaria. Universidad Complutense de Madrid.

Luis Alberto Petit Herrera
Director Gerente de la Real Academia de Ingeniería.

Calixto Plumed Moreno
Director de la Fundación Juan Ciudad. Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

Rafael Puyol Antolín
Vicepresidente de la Fundación Instituto de Empresa.

José Manuel Ribera Casado
Jefe del Servicio de Geriatría del Hospital Universitario San Carlos.

Ignacio Robles García
Director Técnico del Real Patronato de la Discapacidad.

Carlos Robles Piquer
Miembro del Patronato de la Fundación para el Análisis y los Estudios Sociales (FAES).

Gregorio Rodríguez Cabrero
Catedrático de Sociología. Universidad de Alcalá de Henares.

Ángel Rodríguez Castedo
Director adjunto de Promoción y Coordinación de SEPI Desarrollo Empresarial, S.A. (SEPIDES).

Estrella Rodríguez Pardo
Directora General de Integración de los Inmigrantes del Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Pedro Rodríguez-Ponga y Ruiz de Salazar
Doctor en Derecho y licenciado en Psicología.

Ramona Rubio Herrera
Catedrática de Psicogerontología. Universidad de Granada.

Carmen Ruiz Ballesteros
Abogado.

José Sánchez Faba
Magistrado jubilado.

Carmen Sánchez Carazo
Concejala del Área de Mayores del Ayuntamiento de Madrid.

Santiago de Santiago Hernández
Escultor.

Jorge Sena Argüelles
Fiscal delegado para la Protección y Defensa de los Derechos de las Personas Mayores de la Fiscalía del Tribunal Supremo.

Eduardo Seyller García
Presidente de la Asociación Madrileña de Enfermería Gerontológica (AMEG).

Ignacio Sola Barleycorn
Subdirector general de Programación, Normativa y Desarrollo Social. Ministerio de Igualdad.

Juan Manuel Suárez del Toro
Presidente de la Cruz Roja Española.

Benito Tamayo Hernáez
Abogado.

Juan Velarde Fuertes
Consejero del Tribunal de Cuentas.

Pedro Vera Luna
Director del Instituto de Biomecánica de Valencia -IBV-.

Albert Vergés i Millet
Director general de Edad y Vida.

Antonio Vilá Mancebos
Universidad de Girona Departamento de Pedagogía.

Eloy Ybáñez Bueno
Embajador de España y vicepresidente del Consejo Asesor de CEOMA.

Emilio Zurutuza Reigosa
Presidente de la Fundación ADECCO para la Integración Laboral.

ENTIDADES ASESORAS

Asociación de Educación para la Salud (ADEPS).

Asociación Madrileña de Enfermería Gerontológica (AMEG).

Asociación Nacional de Enfermería de Salud Mental (ANESM).

Cátedra Intergeneracional - Universidad de Córdoba.

Consejo Colegial de Enfermería.

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Consejo General de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales.

Federación Lares.

Fundación Aequitas.

Fundación Andaluza de Servicios Sociales.

Fundación Edad & Vida.

Fundación Mapfre.

Fundación Pere Tarrés.

Fundación SEMERGEN.

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Unión Democrática de Pensionistas (UDP).

COMISIÓN ORGANIZADORA

José Luis Méler y de Ugarte
Presidente

José Luis Bellido Domingo
Secretario

Luis Álvarez Rodríguez
Vocal

Juan Batista González
Vocal

José Luis Delgado García
Vocal

Rafael León Vargues
Vocal

Maribel Perea Ortiz
Vocal

Ángel Quesada Lucas
Vocal

Raquel Manjavacas Blanco
Vocal

COMITÉ DE ESTILO

José Luis Delgado García
Presidente de la Federación de Casas Provinciales y Regionales de Castilla y León en Madrid.

Ángel Quesada Lucas
Presidente de la Hermandad de Jubilados Ministerios de Comercio, Economía y Hacienda.

PONENCIAS

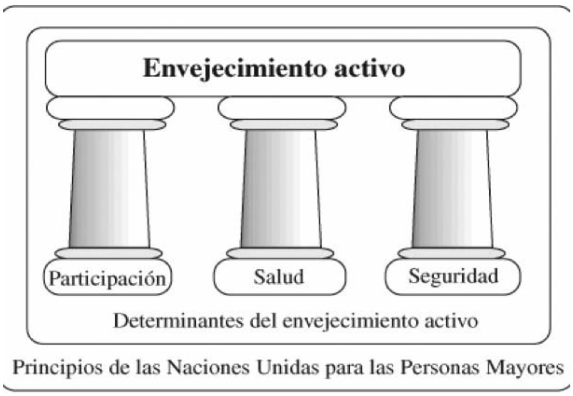
PONENCIA 1

EL ENTORNO SANITARIO EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: MÁS ALLÁ DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. RETOS DEL FUTURO: RIESGOS Y SOLUCIONES

Ponente: **Rafael Barroso Guerra**, presidente de la Federación para la Defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM).
Experto: **Pedro Gil Gregorio**, presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

1. Introducción

El hombre siempre ha buscado salud y juventud eterna y, para conseguirlo, ha estudiado, investigado, viajado... Siempre en busca de un mito.
Si Ponce de León partía en carabela hacia las Indias en busca de la Fuente de la Eterna Juventud, Pasteur luchaba contra la incomprensión, como tuvieron que hacerlo Lister o Semelwais. Todos ellos y, muchos más, hicieron posible que el entorno sanitario del "homo sapiens" en general y, del mayor en particular, se hayan convertido en una realidad positiva que permita alargar la vida y darle calidad a la misma.
La medicina ha progresado a velocidad supersónica, gracias a los investigadores y estudiosos que han puesto al servicio de la humanidad sus estudios y descubrimientos.
El siglo XX ha significado, en este sentido, un gigantesco paso adelante, quizás apremiado por dos guerras mundiales, con la aparición de la energía atómica, la revolución en la higiene y en la dietética, por el descubrimiento de las sulfamidas y, sobre todo, por el mayor de todos los hallazgos: el que protagonizó Flemming con la penicilina, inaugurando la era de los antibióticos.
Los avances en la bioquímica y en el conocimiento más profundo de la fisiología humana, el estudio detallado del metabolismo, de la absorción de los principios inmediatos, del equilibrio de las grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas…, han sido pilares fundamentales en la salud del hombre actual que, vacunado, tratado de las posibles enfermedades infecciosas, aconsejado en sus formas de desarrollar su vida ha conseguido, no sólo llegar a una edad media impensable hace relativamente poco tiempo sino, además, hacerlo en unas condiciones físicas y psíquicas, que la permiten al mayor, al anciano que antes se veía apartado y a veces rechazado, integrarse en la sociedad, desempeñar funciones y pedir más participación.
Ya hay países en los que se han creado partidos políticos de jubilados que ganan escaños y aportan tanto o más que los jóvenes "suficientemente preparados".
Pero aún no hemos terminado. Todavía la investigación médica, la sanidad, quiere dar más. Aún quedan cosas por hacer y, desde las aportaciones de Severo Ochoa al ADN hasta los investigadores de las células madre, todavía no se ha pronunciado la última palabra.
El futuro, nuestro futuro, está ahí, cultivando el arte y la técnica del envejecimiento activo.



Los tres pilares de un marco político para el envejecimiento activo.

2. Conceptos fundamentales. Definiciones

Fuente: OMS.
La "autonomía" es la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias.
La "independencia" se entiende comúnmente como la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás.
La "calidad de vida" es "la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno" (OMS, 1994).
A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia...
La esperanza de vida saludable se utiliza comúnmente como sinónimo de "esperanza de vida libre de discapacidad". Mientras la esperanza de vida al nacer sigue siendo una importante medida del envejecimiento de la población, cuánto tiempo pueden las personas esperar vivir sin discapacidad resulta especialmente importante para una población que envejece.
Con la excepción de la autonomía, que es notablemente difícil de medir, todos los conceptos mencionados anteriormente se han elaborado como intentos de medir el grado de dificultad que tiene una persona mayor para desarrollar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).
Las ABVD incluyen, por ejemplo, bañarse, comer, ir al baño y pasear por la habitación. Las AIVD incluyen actividades como ir de compras, hacer las tareas domésticas y preparar la comida. Recientemente, se han desarrollado una serie de medidas, validadas y más

globales, de calidad de vida relacionada con la salud. Es necesario compartir y adaptar estos índices para que se usen en una diversidad de culturas y contextos.

3. Entorno sanitario y envejecimiento activo

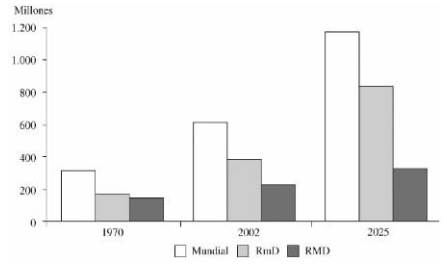
Los pilares fundamentales del envejecimiento saludable son:

- Salud, entendida como ausencia de enfermedad o enfermedad controlada.
- Ejercicio físico y psíquico. Gimnasia física y mental.
- Alimentación adecuada.

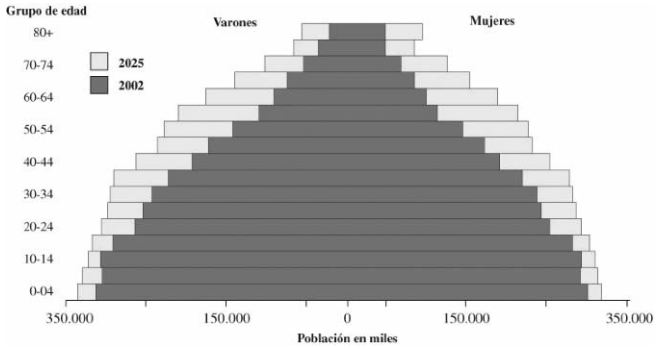
"Estado físico", considerando las posibilidades de desplazamientos, calidad de movimientos y ausencia de síntomas de enfermedad o control efectivo de los mismos.
"Salud mental", conservando calidades mentales que permitan hacer una vida de relación, lectura y estudio con aplicación a las nuevas técnicas de comunicación, que consideramos un magnífico campo de entrenamiento para mantener una actividad neuronal adecuada.
Ya quedaron lejos los tiempos de la lepra, las pestes medievales, gran parte de la infecciones endémicas, lúes secundarias y terciarias que nutrían los hospitales de malformaciones, y son raras, las enfermedades carenciales. (Referencia a las sífilis terciarias y secundaria, desde el labio leporino hasta la afectación de huesos largos y columna. Llenaron los hospitales y provocaron que se crearan centros de atención especiales como los Hospitales de San Juan de Dios. Lues = sífilis. La penicilina acabó definitivamente con esta patología).
Las vacunas han desterrado un alto número de procesos infecciosos y la aplicación de las mismas en la tercera edad está siendo altamente beneficiosa. Sirvan como ejemplos la vacuna antigripal y antineumocócica que han resultado de amplia utilidad.
La campaña de prevención con los antiagregantes plaquetarios más sencillos (Aspirina) parece que han provocado una sensible baja en la incidencia de infartos cardiacos y cerebrales. Hoy se ha avanzado en los tratamientos farmacológicos de las alteraciones de la coagulación con lo que el beneficio para el paciente con flebotrombosis o tromboflebitis es indudable, evitando la emigración de trombos venosos al sistema circulatorio arterial.
La enfermedad de Parkinson tiene cada vez mayores apoyos farmacológicos y el temido Alzheimer parece que ha sido detenido en su progresión con la aplicación transdérmica de parches de Exelon (Rivastigmina). Un año de estudios han corroborado la contención del avance de la enfermedad en relación a memoria y conocimiento.
Una constelación de síndromes psíquicos, que van desde la depresión hasta las demencias de otros tipos, han de tenerse en cuenta. Se acentúa su aparición en pacientes que viven como un drama su soledad, faltos del cariño familiar y viviendo amargamente la pérdida de sus familiares más cercanos o, lo que aún es peor, el desamor, la despreocupación y el olvido de aquellos por los que dio tanto y que le devuelven tan poco.
Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte en España y el control de los pacientes hipertensos no llega al 45 % . No obstante, desde hace dos años a esta parte, se han publicado estudios de gran relevancia respecto a la HTA y se han producido avances muy esperanzadores, hasta el punto de que llama

la atención que la hipertensión arterial sea el centro de discusión en dos congresos de Medicina Familiar consecutivos con una escasa diferencia de dos años.

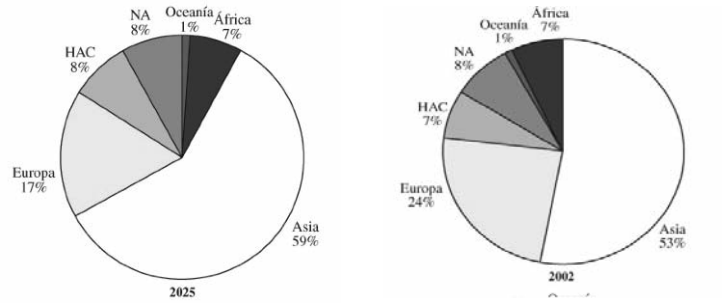
Número de personas mayores de 60 años en las regiones más y menos desarrolladas, 1970, 2000 y 2025.



RmD: regiones menos desarrolladas. RMD: regiones más desarrolladas.
Fuente: NN.UU.



Pirámide de población global en 2002 y 2025.
Fuente: NN.UU., 2001.



Han aparecido fármacos que abordan nuevas vías de tratamiento y la llamada "Vacuna contra la HTA" (inmunoterapia contra la angiotensina) ha abierto una impensable vía de tratamiento que, junto a las medidas dietéticas y el estilo de vida cardiosaludable, puede resultar de gran impacto.
Hoy se trata la HTA del "superanciano" (mayores de 80 años, que se había considerado por algunos no tratables por no resultar rentables) y los resultados han sido sorprendentes. Además, han servido para que la calidad de vida mejore y el índice medio de años de vida se alargue.
Se hace necesaria, pues, una campaña que estimule la vigilancia de la tensión arterial haciendo que la detección de una hipertensión se haga de la forma más temprana posible, lo que en algunos casos ha permitido tratamientos de tipo dietética con adelgazamientos, ejercicio y dieta con grasas saludables.
Las cifras de tensión arterial van a marcar la vida del paciente porque, a partir de ellas, se va a conformar una patología cardiovascular amplísima.
La diabetes mellitus, cuya aparición en los mayores se ve promocionada por el sedentarismo y la obesidad, tiene pautas de tratamiento actuales que la contolan casi a la perfección y ahí está la promesa de una puerta abierta a la posibilidad de curación definitiva que puede estar en manos de los investigadores de las células madre. Ya no cabe duda de que se trata de una enfermedad en la que la alimentación y el sobrepeso son factores de gran valor.
Incluso los retrovirus se baten en retirada y detienen su multiplicación, dando un margen de vida al enfermo de SIDA impensable hace pocos años. Incluimos, a continuación, (3.1 apartado, a) la documentación que en el 2002 editaba la OMS al respecto.

3.1. El VIH/sida, otras patologías y las personas mayores

a) En África y en otras regiones en vías de desarrollo, el VIH/SIDA ha tenido múltiples impactos en los ancianos. No sólo como grupo cuyos miembros pueden padecer la enfermedad, sino también como personas dedicadas a cuidar a otros infectados y asumir el papel de padres de huérfanos del SIDA.
Este impacto ha sido prácticamente ignorado hasta el día de hoy. De hecho, la mayoría de los datos sobre los índices de infección del VIH y del SIDA sólo se recopilan hasta los 49 años. Se necesita urgentemente mejorar la recopilación de datos (sin limitaciones de edad) que nos ayude a conocer mejor el impacto del VIH/SIDA en los ancianos. Deben instaurarse actividades de prevención, educación e información sobre el VIH/SIDA, así como servicios de tratamiento destinados a todas las edades. Numerosos estudios han mostrado que la mayoría de los niños mayores con SIDA vuelven a su casa para morir. Las esposas, madres, tías, hermanas, cuñadas y abuelas asumen la mayor parte de la carga que suponen los cuidados de estas personas de edad avanzada. Y, en muchos casos, estas mujeres se encargan del cuidado de los niños huérfanos.
Los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y las empresas privadas necesitan solucionar las necesidades financieras, sociales y de formación de las personas de edad avanzada que cuidan de los miembros de su familia y de vecinos que se en-

cuentran infectados y crían a los niños supervivientes. Algunos de estos ancianos también se encuentran infectados. (OMS, 2002).
b) La osteopenia/osteoporosis como limitadores de la actividad física. Privación del ejercicio ante el temor de la fractura y la prevalencia de las mismas con su cohorte de intervención y rehabilitación. La práctica de la densitometría ósea con todos sus defectos, que los tiene, es, de momento, una buena guía indicativa para el temprano diagnóstico de osteopenia, que nos permite instaurar tratamientos muy efectivos.
Los nandralatos y sus derivados y similares y los tratamientos hormonales en la mujer menopáusica han revitalizado esa edad crítica haciendo que, con los beneficios de los baños de sol, una dieta saludable y el ejercicio físico se detenga el deterioro óseo, equilibrando osteoblastos y osteoclastos para conseguir que no aparezca la deformidad de los huesos largos y disminuya la incidencia de la típica fractura de cadera uno de los mayores gastos que los gobiernos sanitarios soportan. Son, en este caso, las mujeres las que han salido más beneficiadas ya que en ellas osteopenia y osteoporosis formaban parte de esa constelación que acompaña a la menopausia. La respuesta a los tratamientos hormonales de la osteopenia u osteoporosis menopáusica es espectacular.
c) La prevención en el cáncer de próstata (seguimiento de las cifras de PSA y revisión urológica desde los 50 años), vejiga y pulmón. En este último caso, no sólo del cáncer sino también de la frecuente y constante EPOC que limita la capacidad respiratoria y cuya disnea disminuye la capacidad física y de relación. La EPOC es un proceso que ocupa el cuarto lugar en la lista de procesos frecuentes de causa de muerte al que, necesariamente, ha de prestársele mayor atención practicando espirometrías y titulación de gases arteriales con mayor frecuencia a partir de los 50 años o antes, si se trata de fumadores o hay antecedentes familiares.
d) Cáncer de mama cuya frecuencia se está viendo paliada por intervenciones más simples y un diagnóstico en sus primeras fases de reproducción, gracias a la ecografía y, sobre todo, a la mamografía. El carcinoma cervical, de reciente vacunación, aunque todavía no abarca todos los fundamentos etiológicos, nos permite ser optimistas en cuanto a la disminución del número de pacientes en un futuro cercano. Su detección precoz, gracias a la citología periódica sistemática, abre un horizonte amplísimo para conseguir un envejecimiento saludable. Es importante, naturalmente, someterse a las revisiones médicas recomendadas.

3.2. Atención especializada para las personas mayores

Es indudable el aumento del nivel de edad media de vida que supone un incremento en la necesidad de hospitales, residencias y personal médico, enfermería y auxiliar experto.
La población mayor, anciana o vieja, como quieran llamarla, va aumentando con el paso de los años y la aplicación de las medidas sanitarias tiene que responder a sus expectativas. Sólo el 2% de los sevillanos mayores consiguen plaza en una residencia, mientras unos 250.000 no tienen ninguna posibilidad de acceder a estos centros (ABC de Sevilla, 14 de febrero de 2009). Cuarenta y cinco municipios de la provincia no cuentan con nin-

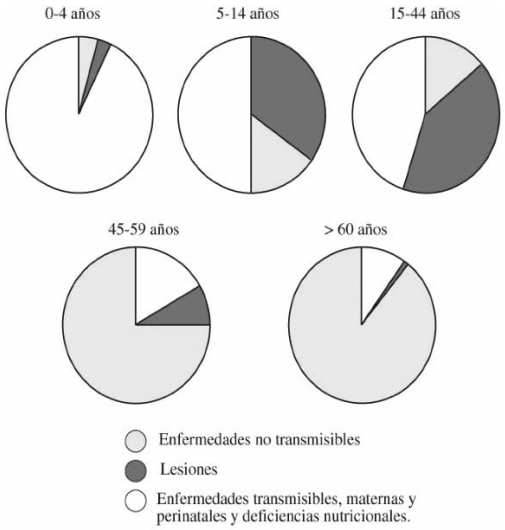
guna residencia de mayores, existen algo más de 6.000 plazas cuando el colectivo apreciado es de más de 255.000 con una edad superior a 65 años.
Actualmente, siempre según ABC, las normas para el ingreso incluyen el que haya dependencia y unos determinados requisitos de incapacidad. De hecho, una persona mayor que viva sola y no tenga familia, sólo podrá optar a una residencia privada con un coste que muchos no pueden asumir.
En el caso de Andalucía, innovadora, imparable y pionera en muchos aspectos, no hay hospitales geriátricos y el Servicio Andaluz de Salud, el SAS, no reconoce la especialidad de geriatría. Sólo en un hospital sevillano existe un servicio de Geriatría, con un especialista titulado al frente.
Por tanto, los ancianos son atendidos, explorados y tratados por los médicos de familia que, como de costumbre, en un esfuerzo digno de encomio ligado a su vocación profesional salvan, muchas veces, las carencias de la administración que ahorra salarios acumulando el trabajo en los primeros escalones sanitarios.
Ya decía el Dr. Fornes hace unos años, cuando exponía su brillante ponencia sobre la dependencia, que la atención especializada por médicos, enfermeras, fisioterapeutas y auxiliares, especializados en enfermedades del mayor, estaba muy lejos de ser un lujo. El mayor tiene una patología propia que va unida al paso de los años y a las atrofias correspondientes por el déficit de utilización de determinados grupos musculares y articulaciones. Es indudable la individualización del paciente geriátrico cuya guía sanitaria y tratamiento requiere un conocimiento muy especializado que incumbe al geriatra. Enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial…, adquieren un nuevo perfil en el anciano; y una medicina preventiva, una dieta adecuada, una guía sanitaria y social va a permitir que el mayor pueda continuar su vida, aprovechando al máximo su calidad física y evitando o lentificando el deterioro neuronal y físico.
Como antes se ha expuesto, no existen residencias públicas o concertadas suficientes para cumplir con la demanda y el anciano tiene que recurrir a las privadas, algunas de las cuales, están montadas como un magnífico negocio y han sido protagonistas de tremendos defectos en el tratamiento, la alimentación o el trato humano.

3.3. La alimentación y las personas mayores

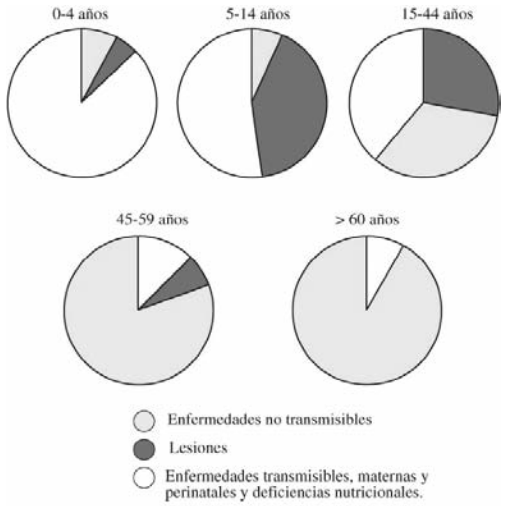
"La falta de información en la alimentación" es escandalosa. Tanto que, en los catering, incluso de los hospitales y residencias, se emplean las temibles grasas "trans" en forma de mantequillas y margarinas (vegetales hidrogenadas). Estas grasas se utilizan en la elaboración de alimentos que se ofrecen a los comensales en forma de regalos para el paladar, como dulces, bollería, galletas… Las grasas "trans" perjudican gravemente al corazón, elevan el "colesterol malo", disminuyen el "colesterol bueno" y pueden precipitar la arterioesclerosis coronaria. Es por ello por lo que están prohibidas en Dinamarca y en algunos de los estados de Estados Unidos.
En Nueva York, por ejemplo, su utilización está prohibida en hoteles, restaurantes y, en

general, en toda la confección de productos alimenticios permitiéndose cierta dosificación muy corta en algunos y con la obligación de hacer constar dicha dosis en el envase.
En España, las "tarrinas" vienen con vitaminas y calcio para hacerlas más atractivas para los niños y, en un lateral, con letra pequeña, se puede leer en su fórmula que la base son grasas vegetales hidrogenadas o semihidrogenadas. Las patatas fritas, las galletas, bizcochos, etcétera, no traen, en su mayoría, impreso en el envase, como es obligación, la grasa o aceite que se ha empleado para su elaboración, ni la proporción de la misma.
Las últimas publicaciones en el Reino Unido demuestran que el consumo de unos 5 gramos diarios de este tipo de grasas aumenta un 25% el riesgo de enfermedad cardiovascular.
Así, y si tenemos en cuenta que ya tomamos grasas "trans" en la carne y en otros alimentos, estará justificado que rechacemos las margarinas hidrogenadas y los alimentos en los cuales éstas se utilicen como ingrediente.
El Ministerio de Sanidad en España dispone de un programa en activo para abordar este problema aunque funciona de forma tímida y discreta. La realidad es que no existen normas seriamente dictadas o éstas no se cumplen.
Hay que saber que los alimentos confeccionados con este tipo de grasas son más duraderos, tardan más en "saber a rancio" y resultan mucho más baratos que si se elaboran con otros tipos de grasas. Estos son motivos más que suficientes para que las grandes empresas hagan todo lo posible para que no se aprueben leyes estrictas en este sentido que les harían perder grandes beneficios.
Hemos podido contemplar con verdadero asombro cómo en dietas para adelgazar firmadas por médicos especialistas se recomienda la mantequilla vegetal.
La sanidad responsable recomienda las grasas "buenas" que van desde los aceites vegetales (oliva, soja…) hasta los aceites de pescado azul, cuyo consumo se indica en dosis adecuadas.
No ha extrañado que figuras tan señeras como el Profesor Díaz Rubio, actual Presidente de la Real Academia haya presidido el "III Simposio Internacional de la cerveza". A él han acudido profesores de Microbiología como el profesor Nombela, presidente de la "Fundación Dieta Mediterránea" o el Doctor Serra y numerosos catedráticos de universidades italianas y portuguesas.
El alcohol en dosis moderadas ya se había manifestado como un vehiculizante del colesterol. La recomendación del "whisky", el vino tinto o la copa de vino de Jerez, siempre han tenido predicamento como profiláctico.
La cerveza puede formar parte de este grupo, ya que une a la dosificación baja en alcohol las ventajas del contenido en B12 que diversos autores consideran podría prevenir el deterioro cognitivo propio de las persona de edad avanzada (Universidad de Oxford, revista "Neurology"). A esto se une su bajo contenido en etanol y su riqueza en antioxidantes.

Principales causas de muerte, en ambos sexos, en países de ingresos bajos y medios según la edad.
Fuente: Informe de la Salud Mundial, Base de datos.



Principales causas de enfermedad, en ambos sexos, en países de ingresos medios y altos según la edad.
Fuente: Informe de la Salud Mundial, Base de datos.



Los determinantes del envejecimiento activo.

3.4. Ejercicio físico

Nos encontramos ante el mayor de los retos que debemos afrontar. La práctica de un ejercicio físico moderado, con máquinas de ayuda, paseos al sol y aire libre…, resultan de una importancia fundamental en esta etapa de la vida.

La elasticidad, que se va perdiendo con la edad, puede recuperarse mediante la práctica de ejercicio para lograr que las articulaciones no estén tan rígidas y los grupos musculares se fortalezcan en vez de atrofiarse. Esto supondrá un gran beneficio en lo relativo a la circulación sanguínea y va a permitir al anciano, al mayor, disfrutar de una mejor calidad de vida y una vida social que, si se encuentra inmovilizado, quedaría mucho más limitada.

Otro de los ejes fundamentales en esta línea es la lucha contra la obesidad ya que éste resulta muy perjudicial y previene, en cierto modo, la diabetes.

Mantener una óptima capacidad física es el complemento deseable para que el envejecimiento sea activo y completo.

Hoy, en la mayoría de los pueblos y ciudades, escasean los parques y jardines dedicados a los mayores donde puedan hacer ejercicio físico activo y con máquinas de ayuda. No todos podemos permitirnos el lujo de ir a un gimnasio en el que, por otra parte, tendríamos que tener la seguridad de que hay un monitor especializado para indicarnos el tiempo de gimnasia e incluso el de máquina de gimnasia pasiva que deberíamos emplear.

Las máquinas que se instalan en los parques para mayores son muy prácticas y sencillas y están orientadas a mejorar la circulación de miembros superiores e inferiores, el ejercicio suave de toda la musculatura y la elasticidad de articulaciones.

Ya se advierte al usuario que no se canse haciendo ejercicio.

Son numerosos los estudios que confirman los beneficios del ejercicio físico. Los médicos solemos recomendar un mínimo de treinta minutos, al menos dos veces por semana, en forma de paseo a paso ligero, carrera o ejercicios aeróbicos. Todo, debería hacerse desde la infancia ya que parece estar demostrado que no sólo se gana en recuperación física sino que las neuronas reaccionan mejor y se encuentran más nutridas. Las experiencias con animales de laboratorio, a los que se les obliga a correr sobre las ruedas u otro mecanismo, han facilitado imágenes cerebrales que indican el beneficio del ejercicio sobre la función cerebral. El ejercicio mejora el rendimiento cognitivo y, en personas mayores, los resultados son realmente importantes. Adjuntamos, más adelante, unos datos que se recogen en las revistas "Neurology" y "Nature" (2007) que, en pocas líneas y con un lenguaje comprensible, destacan los beneficios y ayudas que el ejercicio físico reporta, hasta el punto de convertirse en un pilar fundamental con influencia en todo el entorno.

Es necesario que los centros para mayores no se limiten a tener juegos de mesa. Han de crear grupos de aeróbic o del tipo de gimnasia adecuado para que todos participen. Asimismo, las Consejerías de Bienestar Social tendrían que buscar fórmulas creativas para su aplicación en hogares, residencias o abiertos al público de mayores, en parques y jardines. También deberían hacerlo los Ayuntamientos. Todos los gobiernos autonómicos deberían cuidar este capítulo como uno de los más importantes para la salud de la población mayor.

De acuerdo con la noticia divulgada por la Agencia CyTA Instituto Leloir, el ejercicio aeróbico, como correr, andar en bicicleta y caminar rápido con una intensidad moderada durante lapsos extensos, también ayuda a tener una mejor salud de la mente y un mejor rendimiento de las habilidades cognitivas.

"La participación en actividad física ha sido asociada a la reducción de desórdenes físicos como, por ejemplo, la enfermedad cardiovascular, el cáncer de colon, de mama y la obesidad, y mentales como la depresión y la ansiedad, a lo largo de la vida adulta", destacan los autores del trabajo Charles Hillman, Kirk Erickson y Arthur Kramer.

Agregan, además, que el impacto del sedentarismo es alarmante tanto en adultos como en jóvenes: "los factores del estilo de vida están relacionados con un comienzo más temprano de diversas enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo II", señalan los autores. Un dato no menor es que en países donde hay un mayor grado de sedentarismo, como en los Estados Unidos, las generaciones más jóvenes podrían vivir vidas menos saludables que sus padres.

La observación de la actividad cerebral de los seres humanos a través de las modernas técnicas de neuroimagen permite comprobar los efectos positivos de hacer ejercicio físico sobre la estructura y la función cerebral.

Las primeras investigaciones en este campo se realizaron en la década de 1930, pero debieron pasar más de 40 años para que comenzasen los estudios sistemáticos.

En la actualidad, diferentes trabajos realizados en niños y adultos jóvenes demuestran que existe una relación positiva entre hacer actividad física -sobre todo gimnasia aeróbica- y el desempeño de los escolares (entre los 4 y 18 años) en tareas cognitivas en diferentes áreas académicas, como los exámenes orales, la comprensión de textos y las matemáticas.

Asimismo, los estudios muestran que el incremento en la cantidad de tiempo dedicado a las actividades de salud física no está acompañado de una declinación en el rendimiento académico. "Las implicaciones de estos hallazgos son importantes para promover una mejor salud física, sin la pérdida de otros beneficios educacionales en chicos de edad escolar", resaltan Hillman, Erickson y Kramer.
Con respecto a los adultos jóvenes, los autores remarcan que hay escasa bibliografía científica sobre los beneficios neurofisiológicos de la actividad física. En el rango de adultos mayores, sin embargo, existen numerosos estudios que evalúan el impacto del estilo de vida en el rendimiento cognitivo.
Existen diversos factores asociados a una reducción del riesgo de sufrir desórdenes neurodegenerativos con el paso de los años. Además del ejercicio físico, se citan a la interacción social, la dieta y el desarrollo intelectual.
En pruebas realizadas en personas de entre 60 y 80 años, se demostró que hacer gimnasia tiene resultados positivos en el desempeño cognitivo.
"Aunque hay una multitud de preguntas sin responder en relación a la actividad física y la cognición en adultos mayores, en un rango amplio de edades, hay evidencias de una relación entre un buen estado físico y mejoras en varios aspectos de la cognición".
En conjunto, los resultados sugieren que la actividad física es beneficiosa durante toda la vida humana, destacan los investigadores.
Por investigaciones realizadas en animales, se han observado diferentes cambios moleculares y celulares en el cerebro después de la actividad física. Por ejemplo, los ambientes que incluyen equipos de ejercicios (como ruedas para correr) para los animales de laboratorio, tienen un efecto positivo en los sistemas neuronales que están involucrados en el aprendizaje y la memoria.
Se sabe que ciertas moléculas producidas por las neuronas, como la denominada BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), responsable de los cambios neuronales asociados con el estrés crónico, aumentan su concentración después de que el organismo realiza ejercicio aeróbico.
De todos modos, la ciencia está tratando de comprender los mecanismos moleculares y celulares que sostienen ese fenómeno.
El gran desafío es comprender lo que sucede en los diferentes estadios del cerebro desde la infancia a la vejez.
Por ahora, podemos decir que el viejo dicho latino, "Mens sana in corpore sano" mantiene toda su vigencia. Así termina "Nature" su artículo.

3.5. Sexo

Cada vez son más los que llegan a edades que antes se llamaban "avanzadas" practicando el sexo que, considerado como ejercicio físico, resulta ser uno de los más completos y complejos. Además, si se considera como actividad mental, es capaz de crear situaciones de euforia, mejora la autoestima y es un pilar fundamental en el mantenimiento de ilusiones, satisfacciones, etcétera.

La libido, el deseo, no está en los genitales, ni en el poderío físico, sino que se genera en el diencéfalo y puede sobrevivir a muchas edades y mucho tiempo.
La menopausia femenina, a la que ya hemos hecho referencia, está hoy controlada y tratada sin más dificultades que la de someter a la paciente a vigilancia anual o semestral. Por otra parte, siendo la testosterona (o sus derivados) la hormona que consigue la estimulación del deseo sexual, ya la farmacopea ha conseguido parches dérmicos capaces de cumplir esta función. Naturalmente, se requieren condiciones saludables para este tipo de medicación.
En el varón, la incapacidad de erección, que es la que con mayor frecuencia hace abandonar el sexo, también está hoy paliada en numerosos casos en los que pueden hacerse desde inyecciones locales de determinadas hormonas hasta la administración de sildenafil o tadalafil, con resultados muy satisfactorios. También en este caso se requieren condiciones físicas y consejo del facultativo.
En este apartado queremos recordar a San Agustín, cuando dice:
Dos son los fines del matrimonio, el primero la procreación, el segundo "sedandans concuspicentia".

3.6. Salud mental

Ya hemos hecho referencias al Parkinson, al temido Alzheimer y a las depresiones y demencias. Unos síndromes que, de alguna manera, acechan al mayor. La psiquiatría en estas edades es de tremenda importancia y, aunque es cierto que la medicina pone cada vez más medios farmacológicos para tratarlos, también es verdad que las actuales formas de vida, el trabajo de hijos e hijas y los estudios de los nietos hacen que sean muchas las ocasiones en las que el anciano se encuentre desplazado, sólo e inútil, considerándose un peso para quienes le rodean.
Por el contrario, el papel de los abuelos, en casi todos los hogares, está resultando definitivo y ciertamente reconocido. Cuando los padres trabajan, los abuelos desempeñan un papel muy especial, del que se sienten orgullosos, y lo realizan con alegría y cariño, aunque signifique ciertos sacrificios.
Los síndromes depresivos son relativamente frecuentes y se dan en aquellos ancianos que se encuentran desplazados, ignorados o rechazados cuando antes habían entregado todas sus fuerzas para utilidad de los demás. El aumento de ancianos hospitalizados en época de vacaciones es un hecho concreto que no podemos silenciar. Tampoco el abandono en la puerta del hospital o en gasolineras en plena carretera del molesto anciano que ha sido noticia de prensa en muchas ocasiones. Sin embargo y aunque, sin llegar a estos casos extremos, es frecuente que el mayor pueda sentirse rechazado o molesto para los demás dentro de su propio entorno.
La psiquiatría geriátrica puede ser una asignatura pendiente, porque la separación y el abandono del mayor carga de amargura y desilusión al padre o al abuelo que pasó gran parte de su vida dándolo todo por los que después lo abandonan.
Parece que se puede establecer una mejor calidad mental en el mayor que vive rodeado de su familia, con participación en la sociedad.

La lectura, la informática actual, los ejercicios de memoria y hasta el empleo del simple teléfono móvil, actúan como verdadera gimnasia cerebral y deberían promocionarse dando ventajas a los mayores para la adquisición de ordenadores, por ejemplo, y/o creando cibercafés, en los hogares y residencias para que, a través de redes WIFI, la red se encuentre al alcance de todos. Hoy somos muchos los que nos sentamos cada día delante de la pantalla del ordenador y no podemos obviar que Internet, con todos sus riesgos, es una fuente de cultura indudable.

4. Conclusiones

La mejora del entorno sanitario ha sido capaz de optimizar la calidad de vida, suprimiendo enfermedades que en su día fueron plagas de la humanidad. El avance significativo de los controles de calidad de vida nos han hecho más ambiciosos y ya no queremos conformarnos con aumentar le edad media, algo ya más que conseguido, sino que queremos añadir una vida activa, libre de limitaciones, hasta el final.
Todo ello viene a significar un incremento de la población mayor y el nacimiento de un fenómeno nuevo: "el Envejecimiento del Envejecimiento".
Esta realidad, que supone un gran avance, implica también el riesgo de los escalones entre los diferentes grupos de edad que además se han visto incentivados con las medidas gubernamentales que implican un descenso de la natalidad. Llegará el momento en el que la población mayor supere en número a la joven, los jubilados serán más que los trabajadores. Por ello, debemos plantearnos si no somos capaces de afrontar este reto desde el punto de vista de la macroeconomía.
Lo que está muy claro es que no somos los mayores, que vivimos más tiempo, los culpables de esta situación y, por ello, es necesario buscar el equilibrio generacional que pasa, desde luego, por el impulso de medidas que incentiven la maternidad.
El avance en inmunología ha sido inmenso y hoy existen vacunas que han hecho posible la desaparición de muchas y variadas enfermedades.
Añadan antibióticos, citostáticos…, sin olvidar los trabajos de investigación que sobre células madres y supresión de genes están en estos momentos en estudio. Estamos en disposición de mantener "en forma" al mayor que acabará participando en la sociedad y en la economía y aportando trabajo e ideas.
¿No será necesario cambiar el concepto y las condiciones de la Jubilación?
A la vista de los resultados, nos parece que definir la jubilación de un catedrático, de un profesional o de un trabajador a una edad tope, está anticuado, es obsoleto y perjudicial para la sociedad. Habría que establecer baremos que fuesen indicativos de la necesidad o la oportunidad de esa jubilación.

1) Necesidad de la atención especializada para los mayores en Centros de Salud y Hospitales Públicos.
Hay gobiernos autonómicos que olvidan sistemáticamente incluir en sus programas de salud la atención especializada al mayor. Es hora de recordar que existe una especialidad

médica, la geriatría, que se creó por entender que la patología del mayor la necesitaba. Exijamos a nuestros gobiernos que podamos tener especialistas en geriatría en los Centros de Salud y Hospitales de la Seguridad Social, por las mismas razones que hay atención de otras especialidades.

La atención médica, la prevención y el tratamiento de patologías propias de la edad o de aquellas que asociadas presenten un mayor riesgo, se hace imprescindible para conseguir un estado de bienestar, un mejor nivel de calidad de vida

2) Ejercicio físico

- Debe ser moderado y previamente consensuado con el médico que lo autorice.
- Evita la obesidad, la diabetes y mejora la capacidad muscular articular y respiratoria. 30 minutos dos o tres veces a la semana resultan satisfactorios y es indudable que mejoran la capacidad cognitiva, la irrigación cerebral...
- Para ello, es necesario que se instauren en los Centros de Día y residencias programas de ejercicios aeróbicos (el tai-chi oriental ha demostrado ser eficaz) y que el mayor activo e independiente disponga de parques dotados de aparatos adecuados que ayuden a completar el ejercicio de la marcha.
- Actualmente los parques son escasos y se encuentran poco o mal dotados.
- Es necesario exigir a los ayuntamientos y gobiernos autonómicos mayor atención.

3) Ejercicio mental

- Las nuevas tecnologías deberían estar al alcance de todos, desde el teléfono móvil al ordenador.
- No despreciamos el ejercicio mental que pueden suponer los clásicos juegos de mesa presentes en todas las residencias, pero entendemos que la posibilidad de entrar en la red visitando webs de museos, música, historia, literatura, etcétera, es muy superior.
- Para ello se requiere la creación y mantenimiento de estaciones WIFI y el consiguiente número de ordenadores en todos los centros y residencias.
- No sólo es oportuno dotar gratuitamente de portátiles a los alumnos de bachiller. Se hace imperativo el que se solicite a los gobiernos autonómicos y a los ayuntamientos este tipo de ayuda, poniendo al alcance de los mayores que lo soliciten el material necesario a precios adecuados o de forma gratuita.
- Consideramos que desde la propia CEOMA debería solicitarse a los organismos oficiales correspondientes unos programas de ayuda informática al mayor, que permitiera la adquisición gratuita o con importes regulados a ordenadores portátiles y de sobremesa, así como acceso a las redes WIFI (Internet).
- No nos basta con que se hagan teléfonos móviles simplificados para los mayores, necesitamos la adecuación económica para poder adquirirlos.
- Móviles y ordenadores constituyen la tecnología punta actual de las comunicaciones y los mayores deben poder disfrutar de ella, más cuanto que su empleo significa una gimnasia mental.

4) Dieta saludable.
   - Es increíble, pero cierto, que nuestros gobernantes, a todos los niveles, están consintiendo, y quizás consumiendo, alimentos letales sin tomar medidas a pesar de las denuncias.
   - Endocrinólogos y cardiólogos han demostrado clara y terminantemente que las grasas "trans" perjudican seriamente la salud.
   - Pero éstas se siguen publicitando, vendiendo y recomendando adobadas con vitaminas, calcio... para hacerlas más atractivas.
   - Las mantequillas vegetales compuestas por grasas vegetales hidrogenadas no sólo se encuentran en las "tarrinas" sino que entran en la composición de numerosos alimentos (postres, helados, galletas...) por su fácil manipulación y buena conservación.
   - Esta es la segunda denuncia pública que hacemos a este respecto sin resultado.

En todos estos puntos pueden intervenir nuestros gobiernos para favorecer a todos los mayores, y nosotros debemos recordar a los políticos que, unidos, podemos representar ocho millones de votos.
La sanidad, los profesionales de la salud, investigadores y clínicos se han esforzado para conseguir añadir más años a la vida.
Ahora el reto está en añadir más vida a los años.

BIBLIOGRAFÍA

Aboderin I, Kalache A, Ben-Shlomo Y, Lynch JW, Yajnik CS, Kuh D, Yach D. Life.

Course Perspectives on Coronary Heart Disease, Stroke and Diabetes.

Key Issues and Implications for Policy and Research. Ginebra: Organización mundial de la Salud; 2002.

Acción sobre el Abuso contra las Personas de Edad (AEA) Boletín (11) Mayo/ Junio. Londres, 1995.

Botev N. Older persons in countries with economies in transitions; 1999.

El envejecimiento de la población: Desafíos para las políticas y los programas en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Fondo de Población de las Naciones Unidas y Centro de Estudios CBGS de la Población y la Familia. Nueva York: Fondo de Población de las Naciones Unidas.

Cutler D. Declining Disability Among The Elderly. Health Affairs 2001; 20:11-27.

Dipollina L, Sabate E. Medication adherence to long term treatments in the elderly.

En: Sabate E, editor. WHO Adherence Report: A review of the evidence, Ginebra: Or-

ganización Mundial de la Salud (en preparación) Así se publicó en su día como documento previo a la asamblea de la OMS; 2002.

Doll R. Risk from tobacco and potentials for health gain. International Journal of Tuberculosis and Lung Disease 1999; 3:90-9.

Gironda M, Lubben J. Preventing loneliness y isolation in older adulthood. En: Gullotta T, Bloom M, editores. Encyclopedia of Primary Prevention and Health Promotion. Nueva York: Kluwer Academic/Plenum Publishers (en prensa) Hace referencia a un artículo de Prensa de previsión de la Salud que se recogió en la Enciclopedia.

Gray MJA. Preventive Medicine. En: Ebrahim S, Kalache A, editores. Epidemiology in Old Edad. Londres: BMJ Publishing Group; 1996.

Guralnick JM, Kaplan G. Predictors of healthy aging: prospective evidence from the Almeda County Study. American Journal of Public Health 1989;79:703-8.

Gurwitz JH, Avorn J. The ambiguous relationship between aging y adverse drug reactions. Annals of Internal Medicine 1991;114:956-66.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). Income security and social protection in a changing world. Informe de Trabajo Mundial. Ginebra: OIT; 2000.

Jacobzone S, Oxley H. Ageing and Health Care Costs. International Politics and Society (1); (2002). http://www.fes.de/ipg/ONLINE2_2002/INDEXE.

HTM Jernigan DH, Monteiro M, Room R, Saxena S. Toward a global alcohol policy: Alcohol, public health and the role of WHO. Boletín de la Organización Mundial de la Salud 2000;78:491.

Kalache A, Keller I. The greying world: a challenge for the 21st century. Science Progress 2000;83:33-54.

Kirkwood T. Mechanisms of Ageing. En: Ebrahim S, Kalache A, editores. Epidemiology Lynch JW, Smith GD, Kaplan GA, House JS. Income inequality and mortality: importance to health of individual income, psychosocial environment and material conditions. British Medical Journal 2000;320:1200-4.

Smits CH, Deeg DM, Schmand B. Cognitive functioning and health as determinants of mortality in an older population. American Journal Epidemiology. Naciones Unidas (NN.UU.). World Population Prospects: The 2000 Revision; 2001.

Centros para el Control de las Enfermedades de los EE.UU. Lower Direct Medical Costs Associated with Physical Activity. Atlanta: CDC.

Véase http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pr-cost.htm

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. An Ounce of Prevention.

Grupo de Trabajo de los Servicios Preventivos de los EE.UU. Guide to Clinical.

OMS. Global Elimination of Avoidable Blindness. OMS/PBL/97,61 Rev. 2. Ginebra.

OMS. Life in the 21st Century: A Vision for All (World Health Report). Ginebra.

PONENCIA 2

"LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO"

1. RELACIONES INTERGENERACIONALES, HACIA LA INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL ENTORNO FAMILIAR Y EN LA SOCIEDAD

Ponente: **Carmen Marco Marco**, presidenta de FOMCARM (Federación de las ONG de Mayores C. A. Región de Murcia).
Experta: **Sacramento Pinazo Hernandis,** profesora titular del departamento de psicobiología y psicología social. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

"A mis hijos y nietos, que tanto me
han ayudado a comprender lo
necesarias que son las Relaciones
Intergeneracionales" (Carmen Marco).

Objetivo de esta ponencia: ayudar a conseguir que la sociedad actual tome conciencia de la importancia de los valores intergeneracionales.

"Deja tu pisada. Solo los que se arriesgan a ir más lejos
saben cuán lejos pueden llegar" (T. S. Eliot).

1. ¿Qué es la intergeneracionalidad?

Las relaciones intergeneracionales tienen en sí mismas un potencial extraordinario para, con ellas, contribuir a que el envejecimiento activo de la población mayor sea una realidad.
Este término se utilizará en esta ponencia para hablar de las relaciones de cualquier tipo entre distintas generaciones que convivan en una misma época. Tal y como ha dicho Mariano Sánchez, profesor de la Universidad de Granada: "la clave del concepto no es que las distintas generaciones estén juntas sino que se relacionen, que interactúen, que se cr ucen entre sí. Lo que inter esa es promo ver relaciones que repercutan en una mejora tanto en las vidas de los miembr os de las generaciones como en sus comunidades." Es el prefijo "inter" de la palabra "intergeneracional", lo que más importa.
La intergeneracionalidad se basa en dos pilares fundamentales: saber escuchar y saber transmitir: la comunicación entre las personas, sea cual sea su edad, es fundamental. En la medida en que sepamos comunicar y enseñar a comunicar estaremos ayudando a que mejore esa relación que estamos afrontando. La intervención de los mayores en Programas Intergeneracionales será un éxito si creamos y mantenemos un espacio,

unas técnicas y un clima que haga de una especie de catalizador para que las dos partes, jóvenes y mayores, sepan y quieran comunicarse mejor. La confusión entre estos dos niveles "saber y quer er ", produce disfunciones y tensiones en todos los gr upos humanos, y de una manera especial en la familia.

En las relaciones intergeneracionales no hay ganador es ni perdedores. Existe la creatividad y el respeto mutuo, la escucha activa, el deseo de transmitir y de aprender.

Queremos ayudar a construir una realidad con datos extraídos del mundo real en el que estamos inmersos, pero matizados y reelaborados por lo que nosotros, los mayores, queremos y debemos aportar.

Hay que dejar claro ante la sociedad, que lo importante es "ser persona", sea cualquiera la edad que se tenga. Como personas, debemos poner en juego nuestras per cepciones, nuestras emociones y todo el bagaje de conocimientos que hemos adquirido a través esos largos caminos de la vida que forman parte de nuestra experiencia. A cambio, deseamos compartir la savia nueva de las generaciones jóvenes, sus conocimientos en el mundo de las nuevas tecnologías, asimilar su realidad y aprender juntos en qué consiste el mundo de la solidaridad, que siempre que surge, es para un mutuo beneficio.

La globalización es, sin lugar a dudas, el reto clave de nuestro tiempo. Según Licinio de la Fuente (2005)[1], supone para el siglo XXI lo que fue la Revolución Industrial y la Ilustración en los siglos XVIII y XIX, porque de este fenómeno va a salir una sociedad nueva en el trabajo, en la cultura, en la religión, en las comunicaciones..., en todo lo que afecta al "diario vivir" de la sociedad. Solamente si acertamos a conocer bien este nuevo fenómeno, lo valoramos y afrontamos, intentando paliar lo que de negativo tenga para una transmisión adecuada de valores y poniendo todo nuestro empeño en conseguir una sociedad más justa en la que puedan convivir las distintas generaciones que la integran, junto con los nuevos movimientos migratorios, habremos conseguido que todas las experiencias vividas por los Mayores, se fundan con las esperanzas de vida de los más jóvenes y la brecha generacional, se vaya cerrando, haciendo realidad el tan conocido slogan de "Una sociedad para todas las edades". Una sociedad que, en este caso, se habrá enriquecido cultural, ética y sociológicamente, ayudada por todos los avances y descubrimientos científicos que las nuevas tecnologías conllevan, una sociedad donde las relaciones humanas vayan paralelas a los avances tecnológicos.

"No hay forma de conseguir una sociedad para todas las edades sin solidaridad", aseguró la directora de Programas de Cooperación con Iberoamérica del IMSERSO[2]. Sin esta solidaridad de la que seguiremos hablando a lo largo de toda la ponencia, no hay forma de conseguir el desarrollo, el bienestar y la cohesión social necesarios para afrontar con éxito los retos del envejecimiento activo y de una manera especial los retos de la dependencia.

---

[1] Licinio de la Fuente, Introducción a un Encuentro. Rn: VV.AAA (2005), Encuentros Intergeneracionales. Una Sociedad Compartida. Madrid : COPEMA

[2] Cita extraída de un Curso dedicado a promover las Relaciones Intergeneracionales

Con el ya conocido y todavía no bien valorado programa del "Envejecimiento Activo", se adquiere una visión más positiva del mundo de los mayores, intentando cambiar todo lo que de negativo ha tenido la idea de la vejez. Envejecer bien significa alcanzar un final de la vida con un mínimo de discapacidades y dependencias, solamente con aquellas que funcionalmente sean irreversibles. Es una oportunidad, un reto, un desafío, lanzado al mundo de los mayores.
Envejecer supone siempre un declive físico para las personas, pero también un crecimiento en cultura y en valores humanos, en sensibilidad y comprensión.
Estas cualidades son las que queremos transmitir a las nuevas generaciones, al mismo tiempo que aprender de ellas todos aquellos conocimientos y vivencias que no estuvieron a nuestro alcance en épocas anteriores y que nos conducirán a integrarnos más fácilmente en esta nueva sociedad.
En definitiva, hablar de envejecimiento activo obliga a hablar de relaciones entre generaciones, dentro y fuera del ámbito familiar.

2. Las relaciones intergeneracionales en el entorno familiar

Soy una auténtica enamorada de la familia: me gustó en la que nací y me gusta la que hemos creado con nuestros cuatro hijos. De ellos he aprendido mucho. Me han enseñado a valorar y a integrarme en esta sociedad tan distinta de la que me eduqué.
Ahora pretendo afrontar un nuevo reto: el de contribuir, a través de esta ponencia, que aunque sea en un número pequeño, los mayores intenten entender y comprender a la nueva generación que ha surgido casi sin darnos cuenta y que, bombardeada desde distintas y variadas ideologías junto a mensajes absolutamente materialistas, está vaciando de valores lo más importante de su vida: su identidad espiritual - que implica valores universales, como son el respeto, la dignidad o la libertad bien entendida-. El conocimiento de nuestra propia historia y de sus tradiciones está desapareciendo del mundo y está siendo reemplazado por valores exclusivamente materiales.
Para conseguir este objetivo en el que trabajan psicólogos, geriatras y otros científicos de todo el mundo, se hace necesaria la intervención de todas las personas mayores que entiendan la obligación que tenemos de dejar nuestra huella a futuras generaciones.
Deben surgir cada vez con más fuerza las "Relaciones Intergeneracionales", relaciones libres de dogmatismos y repletas de querer dar, entender y comprender a esa generación que nos va a sustituir.
Es evidente que los encuentros intergeneracionales deben comenzar en la familia, pero con sinceridad debemos preguntarnos si nuestras familias están jugando el papel adecuado en términos intergeneracionales. Es el reto más importante y el más cercano: hay que conseguir la centralidad de la familia en la esfera social como transmisora de valores y aptitudes para el desarrollo y que la sociedad se dé cuenta de la riqueza que supone una buena comunicación familiar.
¿Qué implica transmitir valores de una a otra generación?....
Creemos que hay una profunda responsabilidad de la generación mayor que, por lógica

histórica, tiene que contribuir a formar a su descendencia en esos valores fundamentales que deben formar parte de su proyecto social y cultural. El cometido es difícil: hay que intentar formar a la nueva generación y, al mismo tiempo, hay que aceptarla como es. Cuando no es así, fracasamos: "Si se dan muestras de impaciencia y decepción, damos consejos no pedidos y les sugerimos que cambien y mejor en, nos parece que están equivocados y queremos hacerlos a nuestra medida… En definitiva, si no aceptamos lo que son y no existe la aceptación incondicional de la persona, será muy difícil la buena relación tanto familiar como social"[3].

Unas buenas relaciones en la familia son fundamentales si queremos potenciar los valores positivos que, sin duda, existen en su contexto, ya que entre otras razones y abundando en una cita de Aristóteles, "la familia es la primera institución o comunidad establecida por la naturaleza, para la convivencia de todos los días."

Si hiciésemos una estadística del estado de la familia actual, nos llevaríamos la sorpresa de comprobar que frente al concepto de la familia extensa y tradicional, está ganando puntos el concepto de familia nuclear -familias monoparentales, junto a otras formas de convivencia: familias reconstruidas, parejas del mismo sexo, etcétera.

En el primer tipo de familia se heredaban conceptos como "deber", "sacrificio" y "entrega", sin esperar nada a cambio, sabíamos que esos valores estaban integrados asociativamente al término de familia y pocos dudaban de que esa realidad definía su "estatus".

En buena parte de la sociedad actual, frente a esa asociación de ideas de la familia tradicional, se ha impuesto el "Yo individual". No se rechazan de plano las ideas conservadoras, pero hay una prepotencia en tratar de alcanzar la felicidad individual dentro de la propia familia. Lo privado y lo personal adquieren cada vez más importancia.

En muchas esferas se está apoyando esta realidad a causa de la incorporación de la mujer al trabajo, tanto político como laboral. Es cierto que esta falta de horas de la madre en el hogar puede producir un vacío al que la sociedad no estaba acostumbrada, pero también es cierto que no es tan importante el tiempo de dedicación, como la calidad de ese tiempo. En muchos casos, a la mujer que trabaja se le exige ser "super mujer", aunque afortunadamente, cada día, el hombre va comprendiendo más esta realidad y las parejas jóvenes ya reparten las tareas domésticas teniendo en cuenta que, lo que no se puede repartir ni negar nunca es el amor: el amor a los hijos, el amor entre la pareja y el amor a los mayores que integren la familia. El amor debe ser el denominador común y el motor que les una.

La incorporación de la mujer al trabajo, puede hacer y de hecho estamos comprobando que ocurre en muchas ocasiones, que el matrimonio no sea ya un destino elegido por amor, sino una opción que la mujer y el hombre pueden elegir en igualdad de condiciones y que, unido a esa prepotencia hacia lo individual, convierte el matrimonio en algo quebradizo y vulnerable, dando lugar al incremento cada vez mayor de sus rupturas.

En otros casos, esas rupturas vienen dadas por el clima de igualitarismo y libertad que

---

[3] Fernando del Castillo Palma, Análisis de los Problemas Actuales de la Familia. En VV.AA. (2005), Encuentros Intergeneracionales. Una Sociedad Compartida. Madrid: COPEMA

impera, no sólo en la relación conyugal, sino también en la relación con los hijos. Se hace difícil mantener la autoridad en ese crecimiento del "Yo individual", sin educar en el gran valor de la solidaridad que debe imperar en cada familia.

Si los padres no educan en el amor y la convivencia del día a día qué difícil será que los hijos se integren, vivan y ayuden a desarrollar una sociedad justa y solidaria.

Tal y como estamos exponiendo, es necesariamente dentro de la familia donde deben comenzar a valorarse las relaciones intergeneracionales para que, a través del diálogo de padres, abuelos e hijos, se pueda paliar el impacto profundo que conlleva el cambio generacional. La familia debe ser el primer crisol de formación para inculcar valores, transmitir buenos hábitos, hacer buenos ciudadanos y, en definitiva, formar seres humanos para la paz, la democracia y el progreso sostenible.

Cada hijo es un valor en sí mismo al que tenemos que ayudar en su crecimiento armónico, independientemente de sus valores. Valores que hay que respetar cuando éstos sean positivos o paliar si son negativos. Cada hijo lleva nuestros genes y hay que respetarlo, ayudarlo y crear un clima de confianza y comunicación, contribuyan o no, a nuestro proyecto de felicidad conyugal.

Estamos viviendo en una sociedad de información global y aún no evaluamos correctamente las implicaciones que esta globalidad está teniendo en nuestras vidas. Aceptamos el impacto, en muchos casos positivo, de los medios de comunicación: Internet, televisión, cine, prensa…pero sin plantearnos seriamente que están funcionando al son del libre mercado, vendiendo aquello que más se demanda, sin filtros ni controles. Y ello con nuestra complicidad, ya que no nos damos suficiente cuenta de que nuestros hijos y nietos están siendo formados social e ideológicamente, por una interacción de medios masivos de comunicación sin control.

La familia ha dejado de ser la única formadora y socializadora y si lo admitimos, ya estamos dando un paso hacia delante para, con urgencia, acortar distancias entre padres e hijos, nietos y abuelos. La brecha generacional sería paliada con el calor y la seguridad que ofrece el diálogo. Es bueno conocer otras opiniones, otras experiencias, otros enfoques, para entender los de uno mismo.

No olvidemos que el mundo actual tiene raíces profundas: "nuestra historia está llena de antepasados que labraron la tierra y celebraron la fiesta alrededor del fuego"[4]. La vida es como un largo camino que otros recorrieron antes que nosotros y las generaciones actuales deben conocerlo y asumirlo.

Montserrat Celdrán[5] hace un estudio de la relación abuelos-nietos, indicándonos que es una de las realidades intergeneracionales que más interés científico ha despertado

---

[4] De Alvear. C. C. Naturaleza y Vida. En VV.AA. (2005) Encuentros Intergeneracionales. Una Sociedad Compartida. Madrid: COPEMA.

[5] Celdrán, M. (2004) Relaciones Intergeneracionales no normativas: La relación de los nietos con los abuelos afectados por una enfermedad neurodegenerativa. Revista Multidisciplinar de Gerontología. 14 (5), 262-268.

en estos últimos años. Según la autora, "los cambios que la estructura familiar occidental ha ido experimentando durante las últimas décadas (un menor número de miembros por generación por el descenso de la natalidad y una mayor coincidencia de múltiples generaciones dentro de una misma familia debido al aumento de la esperanza de vida), han contribuido a que las relaciones intergeneracionales y, entre ellas, las que se establecen entre abuelos y nietos, hayan tomado una especial relevancia dentro del mundo científico".

Desde el grupo de investigación de Gerontología (GIG) de la Universidad de Barcelona y la Universidad de Valencia, se están llevando a cabo diversas investigaciones que intentan recoger las diferentes tipologías de esas relaciones (Triadó y Osuna, 2005)[6]: son distintas cuando, por ejemplo, existe un divorcio o cuando los abuelos ejercen de cuidadores de los nietos a ciertas horas del día o de la noche, (abuelos cuidadores) o cuando conviven con ellos durante todo el tiempo por la ausencia de los padres, ejerciendo de padres o de responsables de la crianza y educación (abuelos custodios[7]). Muestra de ello son los trabajos de la Doctora Sacramento Pinazo quien nos habla sobre los abuelos en la familia[8] y alude también a un tema que hoy estamos viviendo: el de los abuelos itinerantes [9]. Se les llama así porque viven cambiando de domicilio de manera temporal y rotatoria, lo que les supone un constante esfuerzo de ajuste y adaptación. El abuelo, la familia e incluso el entorno deben acomodarse con cada nueva llegada del abuelo/a a la casa.

Pinazo y Montoro[10] nos describen los factores que afectan a la relación entre abuelos y nietos: la frecuencia de contactos, las actividades compartidas, la comunicación entre generaciones. Los abuelos se benefician a nivel cognitivo y social y los niños y jóvenes ven a las personas mayores activas, con una mayor implicación y no como una carga para la sociedad.

En definitiva, podemos afirmar que los estudios científicos sobre este tema son numerosos tanto en España como en otros países desarrollados del entorno europeo, lo que da idea de la importancia que científica y sociológicamente tiene en la actualidad este tema.

En la auténtica familia, la comunicación y la participación de sus miembros a todos los niveles, son dos factores decisivos que contribuyen de forma positiva al desarrollo familiar, desarrollo que se traducirá mas tarde en su integración en los cambios que la sociedad les ofrezca, sin perder por ello sus propias identidades.

---

[6] Triadó, C. y Osuna, M.J. (2005). Las relaciones abuelos-nietos. En S. Pinazo y M. Sánchez /dirs. Gerontología, Actualización, Innovación y Propuestas. Madrid: Pearson-Prentice-Hall

[7] Pinazo, S. y Ferrero, C. (2003). Impacto psicosocial del acogimiento familiar en familia extensa: el caso de las abuelas/os acogedores. Revista Multidisciplinar de Gerontología, 13 (2), págs. 89-101.

[8] Pinazo, S. (1999) Influencia de los abuelos en la socialización familiar de los nietos. Revisión de la literatura científica. Revista española de Geriatría y Gerontología, 34, 231-236

[9] Pinazo, S. (2006).Los abuelos en la familia. El caso de los abuelos/as itinerantes. Revista Multidisciplinar de Gerontología, vol. 15 (3), 178-187

[10] Pinazo, S. y Montoro, J. (2004) La relación entre abuelos y nietos: factores que predicen la calidad de la relación Intergeneracional: Revista Internacional de Sociología, 38, 147-168

La intergeneracionalidad se hace necesaria como forma de apoyo a las estructuras familiares y es parte indispensable en un envejecimiento activo, entendido éste, como un proceso continuado a lo largo del ciclo vital.

A nivel del Estado Español, todavía el 70% de los jóvenes, consideran la familia como una institución muy importante en sus vidas[11]. Ciertamente, al responder a esta encuesta, no se están refiriendo estos jóvenes a la misma familia que vivieron sus padres, sino a la "familia" en la que han vivido y se han desarrollado ellos.

Es difícil hablar de generaciones en estos tiempos por la velocidad de los cambios que nos traen la ciencia, la investigación y las nuevas tecnologías. Los jóvenes de 1980 no son los mismos que los del año 2000 ni estos últimos que los del 2009. Es lógico que, al pasar los años, el concepto de familia cambie en su estructura y actualización, pero debe continuar el "hilo conductor "que la mantiene unida.

Todas las instituciones humanas que perduran a través de los tiempos se ven obligadas a adaptarse y actualizarse, eso sí, sin perder la esencia que caracteriza la función para la que fueron creadas.

La familia, a diferencia de otras instituciones sociales, tiene la gran ventaja de contar con más de una generación en permanente interacción, lo que, entre otras cosas, le permite un intercambio natural y humano entre sus miembros y garantiza que, por medio de estas relaciones se confronten experiencias y vivencias, enriqueciendo con ello la cultura familiar, sobre todo, si interviene una tercera generación: la de los abuelos.

Hoy, no es posible definir la familia de una forma o manera simple. Existen diversas unidades de convivencia que son familias con la legitimidad que les da la legislación actual, y no hay que olvidar un dato muy importante: estamos integrando a personas procedentes de otros países, producto de la inmigración, que traen consigo su religión, usos y costumbres. En todos los casos, educar a los hijos lleva consigo la transmisión de auténticos valores adquiridos de generaciones anteriores y que no podemos desechar.

Otro dato a tener en cuenta es que los niños y jóvenes actuales están más solos que nunca: los padres tienen un horario laboral que hay que respetar y aquí entra de lleno la labor de los abuelos que, en muchos casos, están sustituyendo o paliando la ausencia de los padres. Abuelos y nietos que pasan horas juntos, son valores que debemos aprovechar en este intento de formar a las nuevas generaciones en los principios del respeto y la tolerancia.

Los mayores podrían aportar sus vivencias y recordar formas de vida ya casi olvidadas que entrañan grandes valores de humanidad, solidaridad y respeto ambiental…Los niños y jóvenes tendrían un espacio para compartir sus aficiones, gustos e inquietudes. Este intercambio de ideas ayudaría a ambas generaciones para conocer mejor su identidad cultural y también a contar con modelos positivos para su desarrollo como personas.

---

[11] Javier Enzo, Fco. A. Orizo, Juan González-Anleo, Pedro González, Mª. Teresa Laespada y Leire Salazar (2005), Jóvenes Españoles. Madrid Fundación Santamaría. El estudio se basa en una encuesta hecha a 4.000 jóvenes de 15 a 24 años.

3. Las relaciones intergeneracionales: Hacia la inclusión de las personas mayores en la sociedad.

Hoy, a principios del siglo XXI, vivimos más, permanecemos más activos y en mejores condiciones físicas que las que tuvieron nuestros padres y nuestros abuelos. Esta mejora en el envejecimiento es debida a distintos factores: en primer lugar a los avances de la medicina, y a una mejor nutrición y, en segundo lugar, a las distintas facetas educativas y socioeconómicas que han conseguido mejorar los estilos de vida en las personas.
Puede afirmarse que es en las últimas décadas del siglo XX cuando la Organización Mundial de la Salud toma muy en serio el estudio del envejecimiento activo (active aging) para conseguir el deseado envejecimiento saludable (healthy aging). Estos estudios se convierten en temas prioritarios de investigación, como hemos demostrado en distintas ponencias de anteriores congresos nacionales de CEOMA[12].
Todos envejecemos. El mundo envejece. Es un cambio que no ocurre de forma repentina ni fortuita, sino gradual y progresivamente. Por tratarse de modificaciones que se van preparando a lo largo de muchos años, "queda patente que en estos cambios intervendrán una gran cantidad de factores, variables de todo tipo y que, según sea su actuación, irán modelando y configurando diversamente a la persona que envejece."[13].
En el año 2050, por primera vez en la historia, existirán más personas mayores que niños y jóvenes. Estas son las tendencias convergentes del rápido crecimiento de las personas de más de 60 años de edad y el cambio demográfico que ya estamos viviendo. La población juvenil disminuirá del 18% al 14% de la población total.
Entre el año 2000 y el 2050, se calcula que la esperanza de vida mundial aumentará aún más años, con lo que ya cada vez será menos extraño ver familias integradas por cuatro generaciones. Lo que estas previsiones suponen es un desafío para la sociedad y un éxito. Un desafío porque exige una preparación y educación acorde con el futuro que a la sociedad le espera y un éxito para la esperanza de vida, con mejor calidad, de las personas.
Actualmente, en España se tiene muy poco en cuenta, a nivel político, la opinión de las personas mayores. Hasta en las decisiones que nos afectan, se toman sin consultarnos y esta actitud es un error de gobierno que requiere un "reajuste" si queremos preparar una sociedad donde sabemos que será importante el sector de la población mayor. En el momento actual son más de ocho millones las personas mayores de 65 años. Se impone dejar de hacerlas "invisibles" y tenerlas presente.
El mundo ha dado un auténtico "giro" en los últimos años. Son tantos los cambios que atraviesa nuestra sociedad actual, que casi se hace difícil reconocer en ella las facetas que caracterizaron la segunda mitad del siglo XX. Vivimos en un mundo acele-

---

[12] Carmen Marco, El Envejecimiento Activo, Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores CEOMA, Madrid 2005.
Carmen Marco, Participación Activa de las Personas Mayores en la Sociedad y en el Desarrollo, Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, CEOMA, Madrid 2007.
[13] Mishara, B. G. (2000), El Proceso de Envejecimiento .Madrid: Morata. Tercera edición.

rado, interconectado y transformado en algo mucho más complejo. Los esquemas políticos, económicos y sociales del pasado cercano parecen mostrarse insuficientes a la hora de enfrentarse al momento actual.
Por ello, se requiere una revisión a fondo de nuestros objetivos y prioridades que son necesarias, para poder conservar lo que en una sociedad consideramos esencial.
En este contexto, entra plenamente como necesaria la idea de que a través de las relaciones intergeneracionales, las personas mayores adquieran un mayor compromiso de integración total en su medio social.
Las problemáticas actuales nos descubren nuevos retos y nuevas necesidades: la paz en un mundo obcecado por la violencia, la globalización con todo lo que conlleva de positivo y de negativo, el sistema económico y financiero resultante de esa globalización, las relaciones interculturales infinitamente más amplias y el macromundo de la Información. Necesitamos facilitar la transición de una cultura de falta de conexión y de violencia, a una cultura de diálogo, entendimiento y paz.
Es absolutamente necesario que las personas mayores piensen que pasar de los 65 años ha dejado de ser una excusa para permanecer inactivos. El seguir aprendiendo, dando y recibiendo no tiene edad. Y esto se consigue a través de los programas de "Envejecimiento Activo".
La OMS (2002) lo define como "el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez". Es un proceso, como hemos dicho anteriormente y repetimos ahora por su importancia, que depende de la variedad de factores influyentes o determinantes que rodean a las personas, las familias y las naciones. Estos factores incluyen tanto condiciones materiales como sociológicas que vienen a ser influyentes en los tipos de conducta y en los sentimientos individuales.
Los factores determinantes pueden ser económicos, de salud, sociales, personales y de estilo de vida, de ambientes externos y culturales y deben ser considerados desde la perspectiva del ciclo vital, reconociendo que las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo y que con la edad, va aumentando su diversidad.
La calidad de vida de las personas se suele medir por las condiciones que tienen de habitabilidad, seguridad, salud, autoestima, libertad y participación social que, unidas a su experiencia de vida diaria, les conduzcan a envejecer mejor.
No olvidemos que, el envejecimiento activo, al mismo tiempo que es una meta para los Mayores, es una necesidad económica para la sociedad.
En la "II Asamblea Internacional sobre Envejecimiento" celebrada en Madrid del 8 al 12 de Abril del 2002, se lanzó a todo el mundo el lema escogido en la preparación de dicha Asamblea: "Una sociedad para todas las edades". Y esa sociedad para todas las edades no será posible sin la solidaridad que se genera a través de la relación intergeneracional, mediante la cual, personas de diferentes edades se interconectan para crear y recrear conocimientos, experiencias vividas, enseñar y aprender a escuchar y a dialogar. Se trata de transformar el "Yo individual" en un "Nosotros colectivo".

"Las relaciones entre generaciones son solidarias y proporcionan ayuda en ciertos momentos vitales. Si se reconoce la necesidad de compensación entre generaciones y se educa a los jóvenes para practicarlas, se fomenta la integración entre las diferentes edades y la reducción del conflicto social"[14].

"No se trata de una imposición de criterios, sino de la voluntad de tirar por tierra todos los roles y los estereotipos con los que nos prejuzgamos unos a otros. Hay que partir de la base de tener una voluntad positiva de acercamiento a los demás…Los Mayores están realizando más esfuerzos que los Jóvenes e intentan ponerse al mismo nivel que ellos. La cuestión está en quitar las trincheras generacionales y reconocer que hay que construir el mundo a partir de las diferencias"[15].

En España, se creó en el año 2005 la llamada "Red Intergeneracional", una iniciativa del " Instituto de Mayores y Servicios Sociales" (IMSERSO) "cuyo objetivo es impulsar las investigaciones, las políticas y las prácticas a favor de unas relaciones más beneficiosas entre las distintas generaciones". Esta Red facilita el contacto entre personas, entidades y asociaciones interesadas en la intergeneracionalidad. Difunde información y pone a disposición de sus miembros documentos de interés, nacionales e internacionales que abordan este tema.

El fin último de esta "Red Intergeneracional" es colaborar en la implantación de la tan soñada sociedad para todas las edades[16].

En el "Libro Verde" que la Comisión Europea dedicó a este tema en el 2005[17], se dice que "para enfrentarse con éxito a los cambios demográficos, deben desarrollarse nuevas formas de solidaridad entre las generaciones, basadas en el apoyo mutuo y en la transferencia de habilidades y experiencia. " Estas nuevas formas de solidaridad Intergeneracional necesitan de la participación de personas de todas las edades, incluidas las personas mayores, por supuesto.

En la medida en que a niños, jóvenes, adultos y mayores, les interese vivir más y en unas condiciones mejores, será obligada la relación entre estas distintas generaciones. Será un campo natural y vital que no tendrá límites ni fronteras.

Para que la inclusión de las personas mayores en la sociedad sea una realidad, no hay duda de que la primera premisa consiste en tener calidad de vida y, para conseguir esto, ya lo hemos comentado antes, tienen que hacer suyos todos los conceptos englobados en el envejecimiento activo o saludable. Sin éste, sin sentirse mejor física y mentalmente, sin conservar su sentimiento de utilidad respecto a los demás, es muy difícil su inclusión. Para conseguirla, los gobiernos, estudiosos y científicos de todo el mundo, están haciendo del Envejecimiento Activo uno de sus programas sociales más importantes.

---

[14] Doctora Trinidad Aparicio Pérez, psicóloga. Universidad de Granada.

[15] Enrique Arnanz, sociólogo.

[16] Red Intergeneracional del IMSERSO. www.imserso.redintergeneracional.es

[17] Libro Verde. Frente a los cambios demográficos, una nueva solidaridad entre generaciones. Luxemburgo; Oficina de Publicaciones Oficiales de las C. Europeas.

En este proceso, se presenta una visión positiva de todas las épocas del envejecimiento, "previniendo la enfermedad y, en lo posible, los procesos degenerativos de discapacidad. Esto es: mejorando el bienestar y la calidad de vida en la vejez. El envejecimiento Activo (con éxito, saludable, óptimo, productivo, positivo) constituye un novedoso ámbito de la Ciencia, una meta para cualquier individuo y un objetivo sociopolítico" (Fernández Ballesteros, R.)[18].
Ya en 1989 J. F. Fries, en su obra "Aging well"[19] señalaba seis criterios básicos para el envejecimiento con vitalidad:
1. Mantenerse independiente.
2. Tener hábitos de vida saludables.
3. Mantenerse activo.
4. Ser entusiasta.
5. Tener una buena imagen de uno mismo.
6. Ser uno mismo.

En torno al envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales, la Doctora Sacramento Pinazo[20] propone unas líneas de trabajo basadas en:

- La Investigación, en torno al proceso de envejecer y la prevención de la dependencia.
- La Intervención Psicosocial, en temas de envejecimiento; impulso y coordinación de Programas Intergeneracionales.
- La Formación de trabajadores sociosanitarios y sociales, para que profesionales y familiares consigan la mejora de la atención a las personas mayores.
- Foros de debate y difusión del conocimiento en torno al proceso de envejecer, el envejecimiento activo y la prevención de la dependencia y el buen trato a los mayores.

En el año 2007, Naciones Unidas convocó una reunión de expertos en temas generacionales, y las conclusiones finales volvieron a abundar en el mismo tema: la solidaridad intergeneracional. Nos necesitamos todos. Los distintos grupos de edad que conviven en una misma época deben ser interdependientes para de esta manera, y junto con las otras premisas que conducen a los mayores al envejecimiento activo, se pueda lograr que la sociedad para todas las edades "sea la meta a conseguir por todas las generaciones".
En octubre de 2008, el Consejo Nacional para las Organizaciones Voluntarias y la Fundación Carnegie del Reino Unido, organizaron en Londres un seminario sobre Relaciones Intergeneracionales como medio para aumentar el capital social de nuestras

---

[18] Fernández Ballesteros, R. (2009).Envejecimiento Activo. Contribuciones de la psicología. Madrid. Pirámide
[19] Fries, J. F. "Agin well. A guide for Successful Senior". New York: Perseus Books.
[20] Documento extraído de la pág. Web Unidad Académica "Envejecimiento Activo y Relaciones Intergeneracionales" del Centro Internacional de Gandía de la Universidad de Valencia. http://www.uv.es/cig/c/unidadesacadémicas/envejecimientoactivo.htm

sociedades. Los estudios estuvieron orientados a promover la inclusión, la colaboración y el mejor entendimiento entre las distintas generaciones.

En este Seminario, la Ministra Británica para la Infancia dijo que hacer activi dades intergeneracionales no era suficiente para conectar a las generaciones: "tenemos que crear una cultura cotidiana en la que Mayores y Jóvenes se reúnan de manera habitual para construir comunidades más fuertes."

La Comisión de Desarrollo Social de Naciones Unidas, en su 47 periodo de sesiones celebrado en Nueva York del 4 al 13 de Febrero de este año 2009, ha dedicado un apartado específico a lo que llama " cuestiones intergeneracionales ". El informe dice que "es fundamental promover interacciones entre las generaciones, que permitan a éstas compartir sus conocimientos y experiencias, y prestarse atención y apoyo de modo recíproco". También propone que en el año 2015 hayan aumentado el número de programas comunitarios que permitan a niños, jóvenes y mayores interactuar y participar en actividades de cooperación.

Por primera vez, y a petición de la presidencia eslovena de la Unión Europea, se ha celebrado el pasado 29 de Abril el "Día Europeo de la Solidaridad y la Cooperación entre Generaciones". Está claro que en Europa también se le quiere conceder una importancia creciente al fomento del apoyo mutuo de estas relaciones. La Comisión Europea ha previsto que el año 2012 se dedique al Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional.

Con motivo del citado Día Europeo, la Plataforma Europea de Personas Mayores editó un Documento titulado "Alegato a favor de una mayor solidaridad Intergeneracional" en el que los autores se hacían la siguiente pregunta:

¿Por qué necesitamos unas sociedades basadas en un mayor grado de solidaridad entre las generaciones ?... Merece la pena leer la respuesta que se dio por lo que de justificativo tiene para la presente ponencia: "la forma en que nuestra sociedad está organizada debe revisarse por completo para reconstruir el tejido social y los vínculos entre y dentro de las generaciones, de modo que todas las personas puedan encontrar un lugar en el que sean capaces de prosperar y contribuir al bienestar general como mejor puedan. Es necesario un debate sobre esto, a todos los niveles".

En consecuencia con lo anterior, y después de exponer las conclusiones de varios documentos de repercusión internacional, desde esta Ponencia insistimos en que todo el ciclo vital lleve el sello Intergeneracional y que todas estas relaciones apoyen la participación de niños, jóvenes y mayores para que, de esta forma, surja el entendimiento mutuo en diversos temas presentes y pasados, el interés y el respeto a los derechos y libertades fundamentales, eliminando todas las formas de discriminación. Las Relaciones Intergeneracionales servirán para mejorar la calidad de vida y aumentar la autoestima y la dignidad de las personas, tanto de jóvenes como de mayores.

Estas relaciones deben considerarse también en el contexto de las tendencias culturales. Los jóvenes crean su propia identidad tomando las normas y valores culturales de sus padres y adaptándolos a la sociedad que les rodea., pero la globalización de los medios de difusión ha ampliado el repertorio de normas y valores con que los jóvenes crean su identidad, invitándolos a adoptar elementos de culturas de todo el mundo,

lo que puede llevar a agravar las diferencias culturales con sus padres y abuelos y junto con la brecha digital, creada entre las actuales generaciones, puede conducir al aislamiento mutuo por falta de diálogo.

Para la integración de los mayores en la sociedad, no hay duda de que son necesarias estas relaciones intergeneracionales como instrumento eficaz tanto para un desarrollo sostenible como para la reducción de la exclusión social. A través de ellas, se aumenta el sentido de la responsabilidad, los beneficios de los nuevos conocimientos adquiridos, la tolerancia, la comprensión, el estado físico como consecuencia de las relaciones sociales y, por último, la autoestima, ya que los M ayores se encuentran necesarios y formando parte de la sociedad, dejando atrás el aislamiento y la soledad, tanto familiar como social: dos factores determinantes de deterioro cognitivo y de discapacidad.

Las personas mayores tenemos que comenzar a sentirnos importantes, no en vano son hoy y serán necesariamente en adelante, un recurso para sus familias, comunidades y economías en sus entornos de vida. De ahí, la preocupación de la Organización Mundial de la Salud, para que estas personas lleguen al final de sus días, optimizando las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar su calidad de vida, como a lo largo de esta ponencia, hemos venido estudiando.

Se han realizado investigaciones que prueban que, si cuantificamos las horas que las personas mayores están disponibles para apoyo de sus familiares y en trabajos voluntarios, lograríamos un montante tan considerable de horas de trabajo, que, traducido en inversión económica, no podría ser soportado por los organismos oficiales.

Hay que tener muy en cuenta que cuando una persona mayor está involucrada en actividades voluntarias como son las relaciones intergeneracionales, adquiere el sentimiento del mérito propio, el de estar activo y el de tener contactos sociales. Se siente respetado y útil por su aporte a la sociedad.

No podemos terminar esta ponencia sin hablar de los Programas Intergeneracionales, tan importantes hoy para la conexión entre generaciones.

¿Qué son estos programas ? Mariano Sánchez, profesor de la Universidad de Granada y coordinador de la Red Intergeneracional del IMSERSO[21] recuerda la definición internacional de ellos, surgida en reuniones celebradas en Alemania: "Los Programas Intergeneracionales son medios para el intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y los más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales".

Existe un documento editado por la F undación Beth Jhonson[22]- Organización Internacional con sede en el R eino Unido, que ha creado y sostiene el "Centr e for Intergeneracional Practice" y el Instituto de la UNESCO para la educación – titulado: "Programas

---

[21] Texto extraído de una intervención en la que el Dr. Mariano Sánchez fue Ponente en el XIX Congreso Internacional de Eurag, celebrado en León (6, 7, y 8 de Noviembre del 2008)

[22] Hatton-Yeo, A y O sako, T (eds) Programas Intergeneracionales: Política Pública e Implicaciones de la Investigación, Una Perspectiva Internacional.Hamburgo: UNESCO. Documento disponible en PDF en la dirección de Internet: www.unesco.org/educación/uie/pdf/intergens.pdf

Intergeneracionales: Política Pública e Implicaciones de la Investigación. Una perspectiva Internacional", en el que se recoge el estado actual de estos programas en distintos países. Los autores de este documento nos llaman a mejorar su fundamentación, convencidos por su propia experiencia del enorme potencial que este tipo de actividades tiene para promover la cohesión y el bienestar en nuestras sociedades. Los mayores deberíamos preguntarnos qué podemos hacer nosotros al respecto.

No olvidemos que, en una reciente investigación financiada por el IMSERSO sobre los Programas Intergeneracionales en España, se concluyó que estos programas contribuyen de una manera muy especial al Envejecimiento Activo: el 95,3% de los mayores encuestados, reconocieron que su participación en actividades intergeneracionales, les hacía sentirse mejor y más activos.

Hablar de estos programas sería tema de otra ponencia, pero sí queremos insistir en que con estos programas y talleres que hay puestos en marcha tanto fuera como dentro de España, sumado al esfuerzo colectivo de jóvenes y mayores para extenderlos cada día más, creemos que la solidaridad entre generaciones ha de seguir siendo el eje fundamental de apoyo para que la integración de las personas mayores en la sociedad a través de las Relaciones Intergeneracionales, sea cada vez una realidad con más futuro.

4. Conclusiones

Queremos dejar propuestas una serie de conclusiones y acciones concretas que, desde este "IX Congreso Nacional de CEOMA" y desde esta ponencia, invitando a la reflexión y a la acción, puedan impulsar el desarrollo de las Relaciones Intergeneracionales, para que, a través de éstas, nos conduzcan a una mejora del envejecimiento activo:

1. Hablar de envejecimiento activo obliga a hablar de relaciones entre las generaciones, dentro y fuera del ámbito familiar.
2. La forma en que nuestra sociedad está organizada, debe revisarse por completo para reconstruir el tejido social y los vínculos entre y dentro de las generaciones, de modo que todas las personas puedan encontrar un lugar en el que sean capaces de prosperar y de contribuir como mejor puedan, al bienestar general.
3. Tenemos que crear una cultura cotidiana en la que mayores y jóvenes se reúnan de manera habitual para construir juntos comunidades más fuertes.
4. Es fundamental promover interacciones entre las generaciones que permitan a éstas compartir sus conocimientos y experiencias y prestarse atención y apoyo de modo recíproco.
5. Es necesario saber que los mayores son hoy y serán mucho mas en adelante, un recurso para sus familias, comunidades y economías, en sus entornos de vida.
6. Cuando una persona mayor está involucrada en actividades voluntarias como son las Relaciones Intergeneracionales, adquiere el sentimiento del mérito propio, el de estar activo y el de tener contactos sociales. Se siente respetado y útil por su aporte a la sociedad.
7. Los investigadores en intergeneracionalidad nos llaman a mejorar la fundamenta-

ción de los programas intergeneracionales – convencidos por su propia experiencia del enorme potencial que este tipo de actividades tiene para promover la cohesión y el bienestar en nuestras sociedades -.
Los mayores deberíamos preguntarnos qué podemos hacer nosotros al respecto.
8. Es urgente apoyar las relaciones intergeneracionales, ya que de éstas surgirá el entendimiento mutuo, el interés y el respeto a los derechos y libertades fundamentales y se podrán eliminar barreras y formas de discriminación, así como aumentar la autoestima y la dignidad de las personas de todas las edades.

Como conclusión general exponemos:

Que las personas mayores tenemos un importante reto que no podemos obviar y que, además, es urgente. No sólo debemos formar en valores fundamentales a nuestros descendientes, integrantes de la familia, sino también a nivel macrosocial, a la sociedad en la que debemos estar integrados para, de esta manera, hacer frente a los desafíos que el actual milenio nos presenta de escasa formación en valores humanos, culturales, históricos, ecológicos, políticos y éticos, al mismo tiempo que nos actualizamos entrando y comprendiendo el cambio social y cultural que ha supuesto el mundo de las nuevas tecnologías.
Para terminar, una reflexión positiva dirigida a todas las personas mayores:
Nunca te detengas a recordar con la nostalgia y la tristeza de "lo perdido". Da gracias a la vida que te ha dado años…Otros, se quedaron en el camino… y piensa que eres necesario para tu familia, para tus amigos, para los que no lo son tanto, para la sociedad en general. Si es maravilloso el amanecer, todos recordamos la calidez y la belleza de un atardecer.

BIBLIOGRAFÍA

Celdrán, M. (2004) Relaciones Intergeneracionales no normativas: la relación de los Nietos con sus abuelos afectados por una enfermedad neurodegenerativa. Revista Multidisciplinar de Gerontología, 14 (5), 262-268.

De Alvear, C. (2005) Naturaleza y Vida.En: VV.AA. Encuentros Intergeneracionales Una Sociedad Compartida. Madrid. COPEMA.

Del Castillo Palma, F. (2005), Análisis de los Problemas Actuales de la Familia. En: VV.AA. Encuentros Intergeneracionales. Una Sociedad Compartida. Madrid: COPEMA.

De la Fuente, L. (2005). Introducción a un Encuentro. En VV.AA. Encuentros Intergeneracionales. Una Sociedad Compartida. Madrid: COPEMA.

Elzo, J., Orizo, F., González-Anleo, J., González, P., Laespada, MT. Y Salazar, L. (2005). Jóvenes Españoles. Madrid: Fundación Santamaría.

Fernández Ballesteros, R. (2009). E nvejecimiento activo. Contribuciones de la psicología". Madrid: Pirámide.
Fries, J.F. (1989). Aging well. A Guide for Successful Senior. New York: Perseus Books.

Mishara, B.L. y Riedel, R.G. (2000). El proceso de envejecimiento. Madrid: Morata

Libro Verde. Frente a los Cambios Demográficos, una nueva Solidaridad entre Generaciones. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.

Pinazo, S. (1999). Influencia de los abuelos en la socialización familiar de los nietos. Revisión de la literatura científica. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 34, 231-236.

Pinazo, S. (2006). Las abuelas y los abuelos en la F amilia: el caso de los abuelos/as Itinerantes. Rev. Multidisciplinar de Gerontología, vol.15 (3), 178-187.

Pinazo, S. y Ferrero, C. (2003). Impacto psicosocial del acogimiento familiar en familia extensa: el caso de las abuelas y abuelos acogedores". Rev. Multidisciplinar de Gerontología, 13 (2), págs. 89-101.

Osuna, M.J. "Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia", Rev. Multidisciplinar de Gerontología. 16 (1), págs. 16-25.

Pinazo, S. y Montoro, J. (2004). La relación entre abuelos y nietos: factores que Predicen la calidad de la relación Intergeneracional. Rev. Internacional de Sociología. 38, págs..147-168.

Pinazo, S. y Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los Programas Intergeneracionales. En M. Sánchez, (coord.), Los Programas Intergeneracionales, Hacia una Sociedad para todas las Edades. Barcelona: La Caixa. Colección Estudios Sociales, 70-101.

Red Intergeneracional del IMSERSO. www.imserso.redintegeneracional.es

Pineda S. R. Abuelos comprometidos en la común historia de vivir.

Cánovas L. P. Pérez Alonso-Geta, P.M. "Relaciones Familiares y valores: análisis Intergeneracional ". Rev. Infancia y Sociedad. 29, págs. 117-145.

Triadó C y Villar F. El rol del abuelo: cómo per ciben los abuelos las r elaciones con sus nietos, Rev. Española de Geriatría y Gerontología, 35, págs. 30-36.

Triadó, C. y Osuna, MJ. (2005). Las relaciones abuelos-nietos. En: S. Pinazo y M. Sánchez (dirs), Gerontología. Actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson-Prentice-Hall.

Sánchez, M. "(2008) La Intergeneracionalidad como estrategia para hacer posible la participación. Ponencia del XIX Congreso Internacional de EURAG, León.

Sedal Yanes, D. Familia, generaciones y formación de valores: una triada sometida a la reflexión. Universidad de Oriente, Cuba.

Informe de la Asamblea General del Consejo Económico y Social de Naciones Unidas 64 periodo de Sesiones, Ejecución del Programa de Acción Mundial para los Jóvenes: progresos y limitaciones con respecto al bienestar de los jóvenes y a su papel en la sociedad civil.

2. PAPEL ACTIVO Y DINAMIZADOR DE LAS PERSONAS MAYORES EN LOS RETOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL

Ponentes: **Manuel Fernández Santos,** presidente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) y **Vicente Pérez Cano**, director gerente de CONFEMAC.
Experta: **Sacramento Pinazo Hernandis,** profesora titular del departamento de psicobiología y psicología social. Facultad de psicología. Universidad de Valencia.

Antes de comenzar, permítannos un grato recuerdo al anterior presidente de CONFEMAC, Eduardo García Sánchez, que comenzó a elaborar esta ponencia y cuyo fallecimiento le impidió seguir aportando ideas y trabajando para la misma.

1. Introducción

Como decía Heráclito, uno de los filósofos de la antigüedad, "nada es, todo cambia". Desde hace muchos siglos, el ser humano es consciente de la dinámica propia de toda sociedad, una dinámica generadora de cambios sociales que afectan también a las personas mayores.
Pero el movimiento, el dinamismo, el cambio, no surge de forma espontánea. Las personas tenemos un papel de primer orden en los cambios de la sociedad a la que pertenecemos. Desconocer esta realidad nos puede convertir en objetos pasivos o, en todo caso, sujetos de un cambio inconsciente que puede terminar en cualquier otra parte. Lo deseable sería que cada uno de nosotros asumiéramos la parcela de protagonismo que nos pertenece en una sociedad democrática para ser protagonistas conscientes, sujetos históricos, de los cambios que verdaderamente pretendemos.
En esta breve aproximación a las dinámicas sociales, los mayores ni somos ni debemos ser ajenos a la transformación social, aunque desde distintos frentes se nos pueda considerar como ciudadanos pasivos, por el hecho de estar ya fuera del mercado laboral. Más bien lo contrario, lo que pretendo en esta ponencia es justificar el papel activo y dinámico de los mayores actuales y motivar a una participación consciente en la dinámica de nuestra sociedad.

1.1. Concepto de participación

Todos tenemos un concepto de participación que utilizamos en nuestros pensamientos, razonamientos, expresiones, etcétera. Sin embargo, antes de continuar, centraré el significado para saber a qué nos referimos cuando hablamos de participación social.
En primer lugar, las acepciones que los distintos diccionarios dan al término participación, tienen como denominador común el de "Intervención, colaboración, cooperación, aportación, contribución", "tomar parte en algo" . Por tanto, parece que estaríamos en lo cierto si pensásemos en la participación social de los mayores como todo tipo de acción que signifique una intervención activa de nuestra parte en el mundo que nos rodea.

La participación social se encuentra estrechamente ligada a formas de conducta que tienen como finalidad la satisfacción de distintos tipos de necesidades básicas o de realización personal de los ciudadanos; de mejora de las condiciones de vida, de mantenimiento del Estado de Bienestar, de promoción de las igualdades sociales… Y tiene un carácter colectivo, de participación, junto con otros. Así lo recoge Concha Lorenzana en "Tomamos la Palabra": "(…) la ciudadanía agrupada en torno a movimientos populares y movimientos sociales, lo que se conoce habitualmente por sociedad civil, cuando se dota de verdaderos instrumentos de participación colectiva que permitan la libre expresión y canalización de sus demandas, es capaz de articular respuestas coherentes a un conjunto de problemáticas que conforman su vida cotidiana" (op. cit. pág. 7).

La mejor forma de participar es a través de la organización y, por tanto, a través de distintos tipos de asociaciones. Continuando con el texto anterior, la autora dice que "la puesta en marcha de experiencias locales participativas requiere la existencia de un grupo inicial de personas con conciencia o inquietud hacia un problema que permita la puesta en marcha (…)"

La necesidad y el derecho a la participación no surge de la noche a la mañana, sino que "ha nacido al rescoldo de unos procesos históricos y unos cambios culturales que se despliegan en prácticas sociales, organizaciones solidarias y movimientos ciudadanos (…)" (García Roca, op. cit. pág. 10).

La participación de los ciudadanos en la vida social, económica y política de su sociedad, deriva de la naturaleza misma del ser humano, como ente abierto a los otros. El sujeto humano no se entiende sin el otro. La identidad personal, del "yo", no es posible sin el reconocimiento de los "otros" y por el carácter social de su naturaleza tampoco se entiende la identidad del sujeto si no es en cuanto perteneciente a un grupo, a un "nosotros" en el que ineludiblemente "toma parte" como sujeto activo de la sociedad en la que se integra, relacionándose, comunicándose, compartiendo con los otros, esto es, participando. La participación social del sujeto es tan intrínseca al individuo que podríamos decir que es un derecho natural. Un derecho que se manifiesta formalmente en las distintas expresiones democráticas de una sociedad.

1.2 Razones para la participación

Si tuviéramos que dar algunas razones para la participación, suscribiríamos las que dice la socióloga Carmen Sánchez Moro, cuando afirma que el "ciudadano, como persona libre, tiene derecho a estar informado, opinar e intervenir en la vida política y social de la comunidad (...)" y que la participación "mantiene la legitimidad y hace buena en el tiempo a la democracia participativa (...) frente a la competitividad individualista favorece y desarrolla la responsabilidad y la solidaridad colectiva (...) potencia el pluralismo, posibilita el desarrollo de las ideas frente al sectarismo y dogmatismo (...) permite un mejor conocimiento de la realidad, permite proponer la dirección de su transformación y contribuye a la educación social cívica de los ciudadanos y fortalece las organizaciones sociales" (Carmen Sánchez, en Sánchez Alonso, op. cit. Pág. 110).

Pensar que la participación democrática consiste en que los ciudadanos depositamos el voto en una urna cada vez que hay elecciones y lo que se haga entre unas elecciones y las siguientes corresponde a los representantes elegidos por el pueblo, es tan falso como reduccionista, es abdicar de lo que nos es propio, dejar en manos de otros muchas parcelas de la vida cotidiana en las que cada uno tenemos un papel, nuestro propio papel. La verdadera participación está en la calle, todos los días del año, asumiendo cada cual la parte que le es propia de los asuntos cotidianos. Unos asuntos que no son exclusivos de cada "uno" sino que son asuntos comunes, son "nuestros" asuntos y funcionarán mucho mejor si participamos en la búsqueda y en la gestión de soluciones, en lugar de dejarlas exclusivamente en manos de otros. La participación es de todos no sólo de los políticos profesionales, por más que hayan sido democráticamente elegidos.

2. Los mayores del pasado, limitaciones para la participación

Aunque los años de transición de la dictadura a la democracia supusieron una gran efervescencia participativa, a nivel general, las personas mayores de entonces carecían de ciertos elementos básicos para expresar su participación de una manera efectiva. De entre las razones que limitaban esa participación, fijémonos en dos: el lastre de haber vivido casi toda su vida adulta en un contexto de falta de libertades y las condiciones de salud al llegar a la jubilación.

Respecto al primero, la falta de entrenamiento participativo, hay que reconocer que los mayores de los años 70, los que entonces tenían de 60 ó 65 años en adelante, eran personas que habían pasado toda su adultez en un contexto sociopolítico en el que, no sólo estaba muy restringida la posibilidad de asociación, sino que todo aquel que opinara de forma distinta al Régimen, no tenía más posibilidades que callar, o exiliarse fuera del país. Durante ese largo período, habían vivido una sociedad despojada de sus derechos a la que sólo le era posible esperar los beneficios que, administrados de una forma paternalista, la dictadura considerara necesarios para el pueblo. Es decir, habían vivido la mayor parte de su vida entrenados en un estilo de vida absolutamente contrario a los hábitos de participación ciudadana. La costumbre acumulada de vivir en ese régimen político configuró un estilo de vida marcado por la pasividad, estando a la espera: a la espera de lo que el Estado nos dé, a la espera de que nos hagan un Hogar, nos construyan una residencia... a la espera -aunque pueda parecer exagerado- de la muerte. Un estilo de vida, que no ha resultado fácil de cambiar, tanto desde el lado del ciudadano mayor como desde el funcionamiento interno del asociacionismo.

Para analizar el segundo factor, las escasas condiciones de salud al llegar a la jubilación, hay que dar un salto similar que nos permitirá recordar aquellas circunstancias como diametralmente distintas a las de los mayores actuales. Y es que, no hace más de veinticinco años, la dura historia laboral de los jubilados y la falta de medios sanitarios, convertían la jubilación en el principio del fin. Al llegar a esa edad, la salud estaba tan debilitada y las personas estaban tan al límite de sus posibilidades que quien pasaba la frontera de la jubilación era considerado como alguien ya acabado. Este panorama

es suficiente para entender el porqué de un bajo nivel de motivación o interés para la participación social en general y también para el asociacionismo.
Los mayores de entonces tampoco se consideraban a sí mismos capaces de hacer nada distinto a lo que habían hecho el resto de su vida y como, una vez jubilados, muchos ya no podían seguir realizando su actividad anterior, estaban condenados -también por ese lado- a una pasividad aceleradora de los procesos de dependencia.

3. Los mayores actuales: jubilación, un horizonte por descubrir

La jubilación del presente y del futuro es y será totalmente distinta. El trabajo de las últimas décadas es mucho menos agresivo que el del pasado, por ello, cada vez se llega a la jubilación en mejores condiciones físicas y psicológicas, culturales, sociales... Los avances científicos, por su parte, son capaces de mantener la salud en niveles muy aceptables y las condiciones de vida, en general, también contribuyen a una mejora evidente. Si además consideramos el impacto que significan las jubilaciones anticipadas que adelantan el fin de la etapa laboral hasta los cincuenta y pocos años, cuando la esperanza media de vida sobrepasa ya los 80 años, nos daremos cuenta de la magnitud de este cambio.
Por todo ello podemos decir hoy que la jubilación ya no es lo que era porque tras la jubilación, hay un amplio horizonte por descubrir. El período vital en que nos encontramos, ha pasado de ser una etapa corta y de inactividad (por imposibilidad física), a ser una etapa de la vida cada vez más larga en la que la actividad no sólo es posible, sino recomendable. Antes no era posible preguntarse qué hacer tras la jubilación, porque la esperanza de vida era muy corta pero, afortunadamente las cosas han cambiado tanto que la jubilación, para las personas que han trabajado fuera del hogar o para las amas de casa, se ha convertido en una nueva ocasión que nos presenta la vida para abrir nuevas puertas a la realización personal.
La idea del mayor sin más actividad que acudir diariamente al Hogar del Pensionista a matar el tiempo jugando al dominó, sigue siendo una idea muy extendida y la más clásica, para muchos ciudadanos. Muchos sabemos que eso es un estereotipo, es decir, una imagen falsa acerca de nosotros. En primer lugar, porque los que acuden al Hogar, son minoría en el cómputo total de las personas mayores. Y en segundo lugar, porque en los últimos diez o quince años, hemos asistido a un incremento notable de alternativas en la forma de ocupar el tiempo libre, siendo los viajes una de las posibilidades más conocidas. Y junto a los viajes, otras muchas opciones que han convertido al clásico Hogar del Pensionista en una opción cada vez menos elegida por los nuevos jubilados. Esa imagen sesgada la queremos complementar con la imagen de las nuevas generaciones de mayores que corresponde a una realidad mucho más compleja y rica en formas de realización personal.
Por otra parte, la creciente importancia social del colectivo al que se dedica este Congreso no sólo se manifiesta en los fríos datos estadísticos de los informes demográficos o en el innegable protagonismo otorgado por los medios de comunicación. También

desde la vida política se vive conscientemente la importancia de una fuerza social que en su continuo crecimiento se va transformando y va planteando a la vez nuevas demandas y reivindicando su propio lugar en la sociedad.
En este sentido, las demandas de los mayores de hoy no son sólo las asistenciales, propias de la etapa más avanzada de la vejez, caracterizada por la dependencia en las actividades de la vida diaria. Las condiciones de vida han hecho que la vejez hoy, sea una amplia etapa a la que, como ya he dicho, las personas llegan en muy buenas condiciones de salud, con unas capacidades poco valoradas, pero que están ahí, pendientes de descubrir y que les permiten ser personas activas y útiles en la sociedad.
Por eso, la vejez de hoy, es mucho más heterogénea porque, a pesar de que en las etapas más avanzadas de la vida muchas personas generan dependencia, tras la jubilación existe un amplio período de 10, 15 y hasta 20 años, en el que los jubilados siguen siendo personas totalmente válidas, en todos los sentidos, también en el de la productividad.
Son los mismos jubilados, personas que a veces aún no han cumplido los sesenta años, quienes se resisten a ser arrinconados y a asumir el papel atribuido de ciudadanos pasivos e improductivos. Resignarse a ello sería un empobrecimiento personal y social tan real como absurdo.

4. Cambios que han hecho posible el cambio

En las dos o tres últimas décadas los cambios sociales, políticos, económicos... también se han ido manifestando progresivamente en la vida de las personas mayores. Desde finales de los años 80 se ha producido un incremento importantísimo del asociacionismo entre nosotros, desde la nada a las miles de asociaciones inscritas hoy en los registros oficiales. Todo ello es la expresión de un cambio de mentalidad que ha acontecido de forma paralela a la toma de conciencia de nuestros propios derechos ciudadanos y de las oportunidades que la sociedad ha ido brindando para vivir una vejez más abierta, participativa y enriquecedora.
Antes eran los profesionales los que nos motivaban a participar, intentando convencernos de que en la vejez era posible hacer cosas distintas de las que habíamos hecho a lo largo de la vida, que era posible aprender cosas nuevas y disfrutar con ellas, que se podía opinar en los centros sin que pasara nada más que algo positivo... Pero hace ya tiempo que nos lo vamos creyendo de forma que, aunque lentamente, vamos recuperando el protagonismo que como ciudadanos nos corresponde, de forma que hoy nos asociamos, vamos teniendo capacidad de autoorganización, nos sentimos capaces de proponer y reivindicar, de aportar y demandar a la sociedad, a la economía, a la política, ideas y soluciones variadas. Antes eran más las instituciones y los profesionales quienes intentaban "construir" la participación en este colectivo. Hoy somos nosotros mismos los que estamos demostrando capacidad de organizarnos y de contar con profesionales, asesores o contratados, para llevar a cabo los fines institucionales recogidos en nuestros propios estatutos.
Esto no hubiera sido posible sin una nueva normativa, sin un cambio social, sin un cambio de mentalidad de los propios mayores que a su vez se ha producido gracias a

unas mejores condiciones físicas, mayor entrenamiento en democracia y participación, mayor formación, etcétera. En esta vejez, la de hoy, sí es posible hablar -con propiedad- de participación social de los mayores. Veamos en el apartado siguiente, distintas formas de expresar la participación, de vivir -hasta el final de la vida- participando.

5. La participación, un derecho fundamental

La conducta asociativa no sería posible sin un fundamento y un respaldo normativo suficiente, que comienza desde la misma Constitución, secundada a su vez, por otras normas de distinto nivel que promueven y respaldan la intervención de los mayores en la sociedad, tomando parte de lo que les es propio y asumiendo el papel activo que les corresponde en la sociedad.
El primer fundamento normativo lo encontramos en la Constitución Española, cuando afirma expresamente que "se reconoce el derecho a la asociación" (Artículo 22.1), señalando además la responsabilidad del Estado en facilitar la participación de los ciudadanos: "corresponde a los poderes públicos promover las condiciones para que la libertad y la igualdad del individuo y de los grupos en que se integran, sean reales y efectivas; remover los obstáculos que impidan o dificulten su plenitud y facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social" (Artículo 9.2).
Y, más en concreto, las distintas leyes de servicios sociales reconocen el derecho a participar, resaltándolo como uno de los pilares en que se fundamentan. Entenderán que no las cite todas, como entenderán que me refiera a la Ley de Servicios Sociales en Andalucía, por ser donde vivo y por ser donde estamos celebrando este Congreso. Pues bien, el artículo 2.4 de la citada Ley, resalta que uno de los "principios generales es la participación: mediante la intervención de los ciudadanos y usuarios, a través de los cauces adecuados, en la promoción y control de los servicios sociales.", de los que afirma que "son -los servicios sociales- un sistema público que pone a disposición de las personas y de los grupos en que éstas se integran, recursos, acciones y prestaciones para el logro de su pleno desarrollo, así como la prevención, tratamiento y eliminación de las causas que conducen a su marginación" (Artículo 1).
La Ley 5/99 de Atención y Protección a las Personas Mayores, publicada en el BOJA (Boletín Oficial de la Junta de Andalucía), recoge de distintas formas el derecho a la participación de las personas mayores:

- Así, hace constar como uno de sus objetivos, "procurar la integración de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida social mediante su participación en las actividades que se lleven a cabo en su entorno físico y cultural, así como fomentar la aportación de sus conocimientos y experiencia a las restantes generaciones" (Artículo 1.c)
- También recoge la importancia del movimiento asociativo cuando pretende "propiciar la participación de las personas mayores a través de las organizaciones en que se integran, en el proceso de toma de decisiones sobre el planteamiento y gestión del sistema de atención y protección diseñado en esta Ley" (Artículo 1.1).

- O, "fomentar la participación de las personas mayores en los niveles de decisión y gestión que les afecten" (Artículo 3.e).
- Y más expresamente: "Las Administraciones Públicas de Andalucía fomentarán la participación de las personas mayores en la vida política, económica, cultural y social, apoyando el asociacionismo en este sector de población" (Artículo 4.)
- Asimismo, en el artículo 5 dice que "Los Consejos de Mayores constituirán los órganos de participación institucional de las personas mayores en el ámbito autonómico, provincial y local" (Artículo 5.2).

Como expresión de las formas de vida de una sociedad democrática, una participación que va mucho más allá de depositar una papeleta en una urna, cada varios años. La participación real es la de la vida cotidiana, en la sociedad civil, en las estructuras de la sociedad en la que se vive, en el uso del derecho de asociación, como consecuencia de la libre decisión de los ciudadanos para juntarse y trabajar por la consecución de mejora para el propio colectivo o para el interés de la sociedad, en general, tal como se regula en la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación para las asociaciones sin fin de lucro.

6. Las imágenes de las personas mayores en la sociedad actual

Así como comenzaba afirmando que toda sociedad es dinámica, también las personas experimentamos cambios a lo largo del proceso evolutivo propio del ser humano, por eso no todas las personas mayores son iguales. Gracias al aumento de la esperanza de vida y al fenómeno de las jubilaciones anticipadas, entre algunas otras razones, cada vez somos más personas mayores y la vejez se hace cada vez más heterogénea. Ya he afirmado que "la vejez ya no es lo que era" uniforme y similar para todos los que alcanzaban esa edad, sino que hay al menos dos etapas bien diferenciadas y en ambas es posible mantener el rol activo y dinamizador que da título a esta ponencia.
Sin embargo, la imagen de la sociedad manifiesta que aún hay muchas personas con una visión simplista porque hay muchas personas que siguen manteniendo estereotipos de una vejez más parecida al pasado que a la realidad de los mayores de hoy, una realidad asociada a pérdidas, que a la realidad de los mayores de hoy. Estas personas aún no son conscientes de que en esta etapa de la vida hace tiempo que podemos hablar también de importantes ganancias.
Aún con riesgo de simplificar demasiado, podemos decir que hoy existen dos imágenes predominantes que configuran el concepto social de las personas mayor es. Por un lado la clásica de "decrepitud" -el anciano dependiente- y, ligado a ella, todos los estereotipos de los mayores como sujetos improductivos, enfermos, una carga social, que la familia no los quiere, ciudadanos de segunda… Por otra parte la del jubilado/a vital que no para de viajar, se lo pasa muy bien haciendo amistades, quedando a tomar café con amigas, que se apunta a talleres de manualidades, va al Centro de Adultos o la Aulas Universitarias para Mayores, hace gimnasia, tai-

chí, y todo lo que le pongan por delante.Tal vez esto sea una clara expresión de lo que algunos autores como Costa y McCrae postulaban como apertura hacia lo nuevo. Esa especie de contradicción refleja la realidad de la vejez hoy: un periodo de la vida cada vez más dilatado, en el que no todos los jubilados son iguales sino que existen realidades muy distintas según la situación personal -biológica, psicológica, familiar, social, económica, etcétera- de cada sujeto. De ahí la conveniencia de plantear una visión heterogénea, con varias caras o períodos dentro de la propia vejez… Una heterogeneidad que se puede sintetizar en dos etapas: la primera y normalmente la más larga, -la de la autonomía- y la segunda, propia de edades más avanzadas, marcada por la disminución o pérdida en las capacidades para valerse por sí mismo, -la dependencia- que, dicho sea de paso, no siempre se presenta, porque muchas personas son autónomas hasta el final de sus días.

Todavía hay quien piensa que las personas mayores están al margen de la sociedad, fuera del circuito productivo, se dejan llevar por los estereotipos pero, como afirman algunos gerontólogos, "muchos son y pueden ser muy productivos en otros sentidos, quizás menos interesantes para el sostenimiento de una sociedad de consumo como la nuestra". En otros casos como son los de las personas más dependientes considero que hoy en día sigue resultando para muchos chocante hablar de personas productivas y por esto es necesario avanzar en el conocimiento de la realidad de estas personas, de sus potencialidades y por supuesto, en una concepción amplia del término productividad.

Para trabajar en esta línea, para fomentar la existencia de personas productivas hay que partir de los deseos, intereses y potenciales que todos tenemos.

Esto requiere un cambio en nuestro esquema mental de trabajo; primero conocer las potencialidades y después proponer y posibilitar en función de esas potencialidades (las limitaciones han de ser aceptadas como inherentes a cualquier persona y se crece y se avanza sabiendo integrar en nuestro desarrollo también las limitaciones). En este sentido, mención especial merecen los mayores de edad avanzada, los más dependientes, ellos también son ciudadanos y en ellos también tiene sentido la palabra productividad" (Álvarez Pérez, R. op. cit. Pág.115-116). Desde hace más de una década se viene hablando de la vejez como uno de los nuevos yacimientos de empleo, no solo en la ocupación del tiempo libre –viajes, talleres-, también en los miles de puestos de trabajo de los profesionales que atienden a las personas mayores dependientes.

7. Tras la jubilación, seguimos vivos, activos y productivos

Cada vez con más fuerza se va abriendo camino una nueva imagen de las personas mayores. El ejemplo que les resumo a continuación podría ser prototipo de muchos miles de compañeros y compañeras nuestras que con su estilo de vida y su forma de afrontar la vejez están transformando la imagen que se tiene de nosotros y están transformando la sociedad misma. Cito textualmente:

"En octubre de 2003 se jubiló mi marido y yo me jubilé voluntaria también, porque ya tenía 63 años de edad y 37 de servicio. Eso no supuso ruptura productiva en nuestra vida, sino que hemos seguido produciendo y mucho. No nos hemos aburrido ni tenido depresión ni un solo momento, sino al contrario, nos falta tiempo para hacer todo lo que pensábamos hacer cuando nos jubiláramos: catalogar y ordenar bien los libros, leer mucho, asistir a conferencias y exposiciones y viajar. Siempre habíamos soñado con viajar mucho, conocer bien España, sus paisajes, sus gentes, sus culturas. Salir al extranjero, ver detenidamente los grandes museos, etcétera.

Pero una cosa son los sueños y otra cosa la realidad, que nos ha llevado a cuidar a nuestros mayores y a nuestros nietos, además de tener aún a dos hijos en casa. Desde hace nueve años hemos estado cuidando a mi suegra, alternándonos cada seis meses con otra hermana. Falleció el 29 de Junio del año en curso, con 95 años.

Soy la menor de 11 hermanos y la diferencia de edad marcó mi vida, pues dos hermanas de 88 años (viuda y sin hijos) y 82 años (soltera) se quedaron solas y enfermas y nos las trajimos a vivir con nosotros para atenderlas. Durante tres años las tuvimos a las tres en nuestro piso, además de los hijos y nosotros… Hace un año y medio tuvimos la suerte de que saliera en alquiler el piso de encima del nuestro. Lo alquilamos y allí viven mis hermanas atendidas por una muchacha, pero yo llevo el control y la responsabilidad absoluta de todo.

Al tiempo, desde que nuestra hija tuvo que incorporarse al trabajo después del permiso de natalidad, hemos criado y cuidado a su hijo ahora de 22 meses, que nos absorbe mucho tiempo y esfuerzo y, al tiempo nos da vida, nos anima y nos tiene locos.

Así que jubilados hemos ejercido y ejercemos de cuidadores, de padres, hermanas y nieto, mientras aún seguimos vibrando con las inquietudes y problemas vitales y laborales de los hijos, indignándonos con las injusticias que les hacen en las oposiciones, luchando con ellos por la justicia, interponiendo recursos de todo tipo, etcétera.

Les aseguro que en casa no reina el mal humor, ni la depresión, ni las salidas de tono, sino que lo llevamos todo con bastante optimismo y buen humor gracias al fuerte cariño que todos nos tenemos, al espíritu de colaboración de padres e hijos, y, personalmente, me ayuda muchísimo la fuerte fe que siento y vivo, que me lleva a contar con la ayuda de Dios en todo momento y con el convencimiento de que lo que hago a los demás, a Él se lo hago.

También formamos parte del Movimiento Familiar Cristiano, de carácter seglar y familiar, que pretende ayudar a cualquier tipo de familia sea o no la que nace del evangelio. Actualmente somos los Secretarios Diocesanos en la Diócesis de Sevilla. Como miembros del mismo, participamos de nuevo en charlas para la formación de las familias y en cursillos prematrimoniales en Sevilla y su provincia.

Además, en la medida que podemos, participamos en las actividades parroquiales y colaboramos en la asociación "Tercera Porvenir", mi marido de forma más activa que yo, ya que el tiempo no me da más de sí. Después de jubilada sigo colaborando todos los años en las revistas de mi pueblo y en alguna otra actividad aislada que se me demanda". Fin de la cita.

8. Escenarios actuales de los mayores activos y dinámicos

8.1 Activos y productivos, en la vida cotidiana

La imagen del mayor en nuestra sociedad, repetida por los medios de comunicación y utilizada por políticos y ciudadanos anónimos, está marcada en una encrucijada de estereotipos tan falsos como negativ os. Así, la opinión más generalizada, cataloga a los mayores como seres inactivos, improductivos, enfermos, dependientes, consumidores de servicios, con pocas capacidades, como una carga para la sociedad, etcétera. Es posible que nosotros también estemos influenciados por esa visión, por ello invitamos a considerar algunos ejemplos que nos ayuden a revisar nuestra opinión: cuando vemos a los mayores llevando a sus nietos al colegio o la guardería y recogiéndoles todos los días, mientras sus padres trabajan, ¿seguimos pensando que son inactivos?; cuando les vemos a dispensando los cuidados que necesita su cónyuge, enfermo ¿seguimos pensando lo mismo?; cuando los mayores dan soporte económico a sus hijos, si éstos pasan por apuros económicos, o cuando les fían o avalan, ¿acaso no son activos?; cuando abren sus puertas al retorno del hijo o la hija que se ha separado, ¿siguen siendo inactivos?; cuando dedicamos parte de nuestro tiempo al voluntariado, ¿es que no somos activos?; cuando siguen ayudando a los hijos en el negocio de autónomos, ¿no son activos?; cuando, viajando, y conocen lo que antes no han podido ver ni disfrutar y a la vez hacen posible que negocios de hostelería no tengan que cerrar en temporada baja, no duden que son activos y productivos.

Analizadas con rigor, nadie puede negar el dinamismo implícito en esas y otras acciones para la familia, para la sociedad y para el Estado. Como nadie podrá negar que el tiempo del que disponemos los mayores constituya un recurso social infravalorado e infrautilizado. Otra cosa bien distinta es que la opinión pública de hoy sea sensible a las posibilidades de recursos que hoy significamos los mayores para la sociedad. Sirvan los ejemplos del párrafo anterior, como prototipo del más rico y cercano ámbito de participación activa y dinámica de los mayores ante situaciones y demandas que son auténticos retos de la sociedad actual. Esta es la participación más evidente, mediante la que seguimos plenamente integrados, desde una dimensión distinta a la de la etapa laboral, en lo cotidiano de la vida diaria a través de múltiples facetas y dimensiones de la sociedad civil, alguna de las cuales desarrollaremos con mayor amplitud al hablar del voluntariado un poco más adelante.

Estas y otras actividades nos mantienen activos tras la frontera de la jubilación, lo cual es bueno para nuestra propia salud física, para nuestro equilibrio psicológico, para nuestra propia autoestima y, por supuesto, no olvidemos lo muy positivo que es para la sociedad y para el Estado. Por eso es injusto hablar de los mayores como una carga para la sociedad, ignorando lo que seguimos aportando y el sacrificio que algunos hacen al renunciar a proyectos que hicieron para esta etapa de la vida por atender a otras necesidades familiares, como hemos podido ver en el ejemplo que les he puesto anteriormente.

8.2 Consejos de Mayores

Es justo reconocer el papel del Estado al promover la participación directa de los mayores en asuntos de la vida pública que les afectan directamente. Esta participación está regulada a través de los Consejos de M ayores, cuyo funcionamiento en España está previsto en los distintos niveles de la Administración Pública, esto es, a nivel Estatal, Autonómico, Provincial y Local.

Pero a pesar de llevar más de una década en funcionamiento, tenemos la percepción, ¡ojala que fuera equivocada!, de que ésta forma de participación tan activa y directa en los asuntos que nos afectan, ha trascendido muy escasamente o al menos no se ha percibido su influencia. Por eso me permito hacer un breve repaso de las posi bilidades de esta forma de par ticipación de primera línea. Como los fines y contenidos son similares, variando principalmente en el ámbito de intervención, haré sólo un resumen de lo concerniente al "Consejo Estatal de Personas Mayores" y de los Consejos Autonómicos, dando una breve pincelada a un ejemplo concreto de éstos últimos.

El Consejo Estatal de Personas Mayores en España, fue creado en 1994 y es "un órgano colegiado, de carácter asesor y consultivo de la Administración General del Estado, adscrito al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales", cuyo fin principal consiste en dar cauce al derecho a la participación de los mayores. Para ampliar información en este tema, se puede consultar la página web del IMSERSO o directamente, a través del buscador, en "Portal de Mayores".

Entre sus funciones más importantes están:

- La definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y calidad de vida, dirigidas a este sector de población en el campo de competencias atribuidas a la Administración General del Estado.
- Canalizar las demandas e iniciativas del propio colectivo.

  Asesorar e informar sobre consultas referidas al propio colectivo al que representa, a petición de distintos departamentos de la propia Administración.
- Formular propuestas sobre líneas estratégicas y prioridades de actuación de las políticas dirigidas a las personas mayores, en el ámbito de la Administración General del Estado.
- Participar en la elaboración y desarrollo de los servicios correspondientes a la situación de dependencia y de los distintos planes estatales relacionados con las personas mayores.
- Informar de los proyectos y disposiciones generales relacionadas con las personas mayores que les sean consultados…
- Conocer previamente y asesorar sobre convocatorias de subvenciones del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, dirigidas a las entidades sin fin de lucro de personas mayores.
- Fomentar el desarrollo del asociacionismo y la participación de las personas mayores en la sociedad.

- Establecer sistemas de cooperación entre los poderes públicos y las organizaciones sociales.
- Promover la realización de estudios y de investigaciones sobre personas mayores.
- Fomentar el desarrollo de sistemas de calidad en las organizaciones, centros y servicios de personas mayores.
- Representar el colectivo de las personas mayores ante las instituciones y organizaciones de ámbito nacional e internacional.
- El Consejo Estatal de personas mayores está formado por 60 personas.

8.3 Asociacionismo.

Otra forma de expresar la esencia del tema que estamos tratando, consiste en decir que la participación no es ni más ni menos que asumir la parte de vida social que a todo ciudadano le corresponde para desarrollarse como persona en interacción con los demás.
A pesar de la falta de experiencia participativa en las generaciones de más edad, las nuevas generaciones de mayores pasamos la infancia y juventud en un contexto de dictadura, y eso afecta a los hábitos de participación. Sin embargo, también hemos vivido el contraste con una sociedad democrática en la que ya hemos tenido entrenamiento suficiente para asumir la parte de vida social que nos es propia, percibimos necesidades, principalmente la necesidad de cambio, de que hay cosas que pueden y deben mejorar y que tenemos un protagonismo y un papel al que no podemos renunciar, por eso estamos manos a la obra, participando activamente en las dinámicas sociales, a través de múltiples formas de participación, como así lo reconocen distintos autores.
"Las personas mayores han comenzado a organizarse como sujetos históricos que no sólo reclaman una pensión que les permita escapar de la pobreza o un club donde pasar las horas muertas o un taller donde simular que también ellos pueden producir, sino también el derecho a una vida digna, plena y participativa de los ciudadanos" (García Roca; op. cit. pág. 30).
No todas las asociaciones de mayores tienen el mismo dinamismo, aunque coincidan en la mayor parte de los objetivos que constan en sus estatutos. La diferencia principal entre asociaciones la encontramos, además de en asuntos tan externos como su ámbito de actuación -local, provincial, autonómico, estatal o internacional- en su forma de actuar, en los contenidos de sus actividades. Así, las tenemos que sólo se dedican a organizar actividades para la ocupación del tiempo libre de sus socios, otras que se centran más en la actividad reivindicativa para el colectivo, las hay que organizan grandes congresos, otras, cuya característica más diferenciadoras respecto a las demás está en la raíz de la que proceden, por ejemplo las asociaciones de jubilados pertenecientes a colectivos profesionales, las hay de marcado acento cultural, otras que se centran más en su interés formativo.
De entre todo este variado panorama asociativo, traemos aquí sólo algunos ejemplos, no tanto con el fin de ser exhaustivos, como con la intención de transmitir una idea aproximada de lo que acabamos de decir, a través de ejemplos concretos. En este rico

mundo asociativo, en continuo crecimiento, el lector puede consultar, actualizar y ampliar lo que aquí ofrecemos, a través de la red. A tal efecto, al final de este tema, dejamos constancia de algunas de las páginas que pueden servir de puerta de entrada para encontrar y ampliar estas informaciones.

8.4 El punto y aparte de la solidaridad organizada. El Voluntariado.

Las personas mayores, junto con los parados, somos el colectivo que disponemos de más tiempo libre. Sin embargo, a diferencia de los anteriores, la ausencia del interés en la búsqueda de una situación laboral remunerada, sitúa a los mayores en una posición más aséptica a la hora de cristalizar un voluntariado más auténtico en sus motivaciones. Algunas personas, de edades más jóvenes, pueden mostrar interés por el voluntariado al considerar que éste puede ser una plataforma importante para acceder a un puesto de trabajo, interés que, por razones evidentes está totalmente ajeno a nuestras motivaciones. Una vez superadas las responsabilidades y preocupaciones propias de etapas anteriores de la vida, la solidaridad organizada es una opción más que enriquece el panorama de posibilidades para vivir una jubilación activa, participativa, saludable y socialmente productiva a la vez que es una alternativa ideal para de realización personal. El voluntariado organizado no es paternalismo sino una fuente de recursos para la sociedad y, estando entre sus objetivos primordiales la transformación social, es un escenario en el que podemos proyectar nuestras capacidades y en el que venimos siendo especialmente dinámicos en la búsqueda de nuevas alternativas a los problemas. El voluntariado organizado es uno de los ámbitos más evidentes en los que hacemos r ealidad nuestra participación activa ante los retos sociales de cada momento.

Muchos mayores han decidido dedicar parte de su tiempo libre al ejercicio de la solidaridad, a través de un rico panorama de opciones en beneficio de los demás o de intereses sociales colectivos. Algunos ejercen su solidaridad en un voluntariado expresamente organizado con sentido de pertenencia al mismo como movimiento específico de "mayores solidarios" en el que todos los voluntarios de ese grupo son personas en torno a la edad de jubilación. Este es el caso de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), entidad que presido. Pero hay muchos más que ejercen este voluntariado vinculados a organizaciones en las que par ticipan voluntarios de otras edades y, por tanto, no tienen conciencia de ser "voluntarios mayores", pero los datos de las grandes organizaciones de v oluntariado recogen que en torno al 23 % de sus voluntarios son personas que ya han pasado en edad la frontera de la jubilación.

Son especialmente las amas de casa, quienes, una vez liberadas de las responsabilidades de la crianza de los hijos, buscan en el voluntariado una forma constructiva y satisfactoria de ocupar el tiempo libre. Y, hay también muchos compañeros y compañeras que, ajenos a todo tipo de control estadístico, realizan actividades desinteresadas entre sus vecinos, amigos o conocidos, de forma totalmente independiente, ajenas a todo tipo de organización. Esta última opción, aunque a nivel legal no sea considerada como "voluntariado", no deja de tener su repercusión personal y social.

Ya en 1990, en las Jornadas Internacionales sobre Preparación a la Jubilación, organizadas por la UDP y el INSERSO, en P alma de Mallorca, se preveía el futuro del voluntariado entre los jubilados cuando se afirmaba que "estamos ya asistiendo al inicio de una serie de nuevas actividades que no son empleo ni ocio en el sentido tradicional, desarr olladas por los trabajador es de edad en los sector es de formación, turismo, acción social a favor de los niños, de los jóvenes, de los delincuentes y drogadictos, de los ancianos, etc. Estas actividades son en la actualidad minoritarias, pero tenderán a desarrollarse si los recursos de los jubilados disminuyen" (IMSERSO – UDP: "Preparación para la Jubilación", página 199).

Las posibilidades y ventajas de esta forma de participación de los mayores ante los retos de la sociedad, no sólo eran anunciadas entonces como una ventana de posibilidades para ellos sino, también, como una riqueza y fuente de recursos para la sociedad misma: "y una última preocupación que también quiero apuntar, cual es el papel de las personas mayores en la sociedad, porque la mejora de las condiciones de vida, la mayor preparación y formación, la mejor situación de la salud, redundan en que su potencialidad productiva y cultural, su capacidad de enriquecer el tejido social sean también cada vez mayores y constituyan un patrimonio del que la sociedad no puede prescindir. Es necesario, por tanto, acabar con la pura valoración del rendimiento cuantitativo, para situar en su justo lugar y apreciar en lo que valen, la experiencia, el patrimonio moral y cívico de que son portadores las personas mayores que pueden y deben ser aprovechados en todos los ámbitos de la sociedad" (en IMSERSO – UDP: "Preparación para la Jubilación", página 213).

Las mujeres en edades de jubilación o próximas a ella pueden ser, de hecho lo son, un terreno especialmente receptivo para el voluntariado. Y aunque cuenten muchas veces con menos tiempo que sus maridos, ellas son mucho más participativas en todo, también en la solidaridad organizada, -el 82 %- que los hombres, -18 %- en la entidad a la que represento.

Personalmente estoy convencido de que la solidaridad organizada puede ser una importante vía de mejora so cial a la vez que una excelente alternativa para acariciar en esta etapa de la vida la plenitud vital que a todo ser humano le gustaría alcanzar, por eso el proyecto "estrella" de CONFEMAC es precisamente "Mayores Solidarios", un proyecto fundamentado y estructurado de acuerdo a los principios y procedimientos del voluntariado moderno que tenemos publicado en un libro. Porque el voluntariado es mucho más que buena voluntad, y porque hay demasiadas iniciativas que fracasan, casi antes de nacer, me permito esbozar unas breves pinceladas sobre la estructura organizativa para un funcionamiento exitoso.

Para que el voluntariado funcione y permanezca en el tiempo son necesarios cuatro factores que podríamos imaginar cómo los pilares de un edificio. Si el edificio en cuestión fuera el propio voluntariado, los cuatro pilares fundamentales que los sustentan, son la "voluntad" –también llamada por los propios voluntarios como querer, ganas, compasión, ayuda, solidaridad, etcétera-. En segundo lugar "tiempo", por definición el voluntariado se ejerce en el tiempo libre que uno tiene, una vez cumplidas y satis-

fechas las obligaciones laborales y familiares. En tercer lugar "formación", para tener las ideas claras y saber bien lo que es el voluntariado moderno, poder dar razones del mismo, actuar con seguridad, etc. Y por último la "coordinación", sin la cual es imposible que iniciativa alguna perdure en el tiempo. La voluntad y el tiempo lo ponen los propios voluntarios y nunca falla, sin embargo no siempre están la formación y la coordinación que deben ponerlas las organizaciones promotoras de grupos de voluntarios.

En los últimos años hemos asistido a una eclosión del voluntariado y una de las muestras de ello está en los Centros de Día de Mayores, también llamados Hogares o Clubes del Pensionista, en los que hemos detectado de unos años a esta parte un creciente interés de los profesionales e incluso de algunos miembros de directivas de los propios mayores. El resultado está siendo variado, hay centros en los que simplemente se ha dado alguna charla sobre el tema, lo cual no deja de ser positivo, en otros se han organizado una serie de charlas e incluso se ha impartido algún curso de formación. En algunos, hasta se ha llegado a formar un grupo de voluntarios. Pero son menos aquellos en los que el grupo ha mantenido su actividad voluntaria en el tiempo. Las razones de esta falta de continuidad se deben al fallo de uno o dos de los pilares que hemos señalado en el párrafo anterior como imprescindibles para la continuidad del voluntariado. Me refiero a la formación y la coordinación, pues, como ya he dicho también, la voluntad y el tiempo siempre están ahí mientras haya voluntarios.

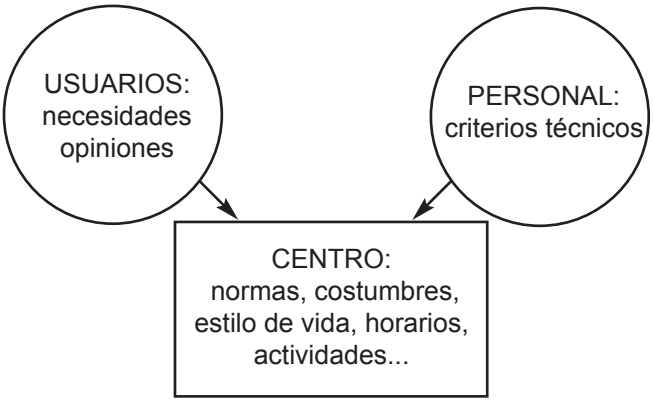
8.5 La participación en los Centros de Mayores, una asignatura pendiente.

Si más arriba hemos dicho que hay al menos dos etapas bien diferenciadas en la vejez, no puedo dejar de mencionar que la participación es y puede ser una realidad en los mayores dependientes, usuarios de centros asistenciales…, porque ellos, los mayores de las residencias, también forman parte de nuestro colectivo y porque no sabemos ni nosotros mismos llegaremos un día a ser también dependientes. Por eso, de entrada, afirmo con fuerza que aún en esas circunstancias podemos seguir participando, mientras las facultades mentales lo permitan, en el funcionamiento de las instituciones dispensadoras de cuidados.

La participación en los Centros asistenciales de mayores no deja de ser una asignatura pendiente o, cuando menos, una asignatura en la que aún queda mucho camino por hacer. El riesgo más frecuente consiste en dar por hecho que las personas cuando llegan a una residencia, o a una unidad de estancia diurna, no tienen nada que decir, nada que aportar, y la tendencia más común es trabajar bajo el principio de que el nuevo residente, llega a una estructura organizativa ya hecha a la que ha de adaptarse cambiando radicalmente sus hábitos, costumbres, sin posibilidad de aportar nada nuevo ni interesante para la organización.

Los profesionales de estos centros corremos el riesgo de pensar que quien debe cambiar y adaptarse es la persona a la institución y no al revés. Evidentemente eso no se verbaliza así, pero las formas de conducta y de organización expresan que lo más común es trabajar

con ese principio como fondo inspirador de las normas, costumbres, protocolos y formas de trabajar en este tipo de centros. Dicho en un lenguaje más directo, las residencias y unidades de estancia diurna, suelen estar organizadas teniendo más en cuenta las demandas institucionales y del personal que trabaja en ella, que las del propio residente. En todo caso, cuando se tienen en cuenta sus necesidades al tomar las decisiones, lo que se considera no es lo que el residente expresa y siente sino lo que quienes dirigen creen que el residente necesita. Esto es, aquello de "todo para el pueblo, pero sin el pueblo". La propuesta que aquí hacemos, puede parecer un tanto atrevida en cuanto que significa, en primer lugar, cierto cambio de mentalidad y, después, la decidida intención de abrir nuevos caminos en los que el residente tenga un protagonismo más significativo. Una forma breve de sintetizar ese cambio, lo vemos en el esquema siguiente, y consiste en afirmar que el funcionamiento del Centro, es decir, sus normas, costumbres, estilo de vida, horarios, actividades, etcétera, debería ser una mezcla entre las necesidades y opiniones que los residentes o usuarios demanden por un lado, y lo que, en base a criterios técnicos, consideren los profesionales, por otro.



El punto de partida para dar este paso consistiría en tomar conciencia de que la participación es un derecho fundamental de todo ciudadano que no puede verse disminuido tras el ingreso. Esta es también una forma de participar, de dinamizar, de innovar y de hacer que se renueve -o que se instaure- un funcionamiento cada vez más democrático en el mundo asistencial del que también somos receptores y actores, sujetos y objetos, a la vez. Para ampliar la información sobre este tema, pueden consultar un interesante y claro artículo en Pérez Cano, V. y otros autores "Vejez, autonomía o dependencia, pero con calidad de vida", páginas 393-406, citado en la bibliografía.

9. Hacia una dinamización consciente: construyendo un futuro posible

Durante las últimas décadas hemos ido consiguiendo cambios positivos, no sabemos hasta qué punto han sido cambios consciente buscados o fruto de las dinámicas sociales

vividas en los últimos treinta años. La distinción entre lo uno y lo otro no debe pasar desapercibida porque una cosa es dejarse llevar por las circunstancias y dejar que otros determinen nuestra propia vida y nuestro papel en la sociedad y otra muy distinta, protagonizarlo nosotros mismos de forma consciente buscando nuestra propia realización personal, y tomando parte activa en la sociedad con un nuevo papel desde nuestro estatus social de mayores que aún está por descubrir. No es lo mismo dejarse hacer que hacer.
Es justo reconocer los logros pero aún queda mucho camino por recorrer, conquistas por conseguir y retos a superar porque cuando terminamos la etapa laboralmente activa, somos considerados como ciudadanos de categoría inferior, y ese es tal vez el primer reto que tenemos por delante, el de transformar la idea, predominante negativa, sobre las personas mayores hacia un concepto más objetivo y más justo . Somos un recurso infravalorado e infrautilizado en nuestra sociedad y no tenernos en cuenta sería, -es- un despilfarro que una sociedad inteligente no se puede permitir ni en momentos de crisis, como el que atravesamos, ni en los momentos de bonanza.

9.1 Jubilación, una fuente de recursos aún por descubrir

El fin de la etapa laboral o la independencia de los hijos no es fácil para todas las personas, para muchos supone una crisis en la que hay que elaborar nuevos roles personales, familiares y sociales, y en el debate de esas crisis, el riesgo de la inactividad sigue estando ahí una vez traspasada la frontera de la jubilación. Una tentación que hay que superar, como afirma la doctora Rubio Herrera cuando dice que "la sociedad, a través de sus distintas instituciones, y los individuos en particular a través de una adecuada motivación, tienen en sus manos la posible potenciación del tiempo de ocio, para evitar, que las personas después de la jubilación, o las madres una vez que han terminado sus funciones de crianza, etc., se conviertan en seres que sólo subsistan y vegetan en la inactividad".
La participación que acabamos de mostrar, en la vida cotidiana, o a través del rico panorama asociativo, se convierte en autorrealización personal para sus protagonistas quienes, superadas ya otras etapas de la vida en la que tuvieron que hacer muchas cosas por necesidad u obligación, pueden decidir ahora implicarse libremente en lo que realmente les apetece, y les gusta y eso es sin duda el mejor camino para la realización personal porque, como afirma García Roca, "los excluidos del trabajo pueden recrear su identidad personal desde otros referentes como la actividad, la expresión, la participación, la creatividad, la comunicación, etcétera, a medida que nuestra sociedad se vaya configurando desde la centralidad de la comunicación y de la solidaridad, se irán descubriendo unos nuevos yacimientos: las personas mayores antes de ser improductivas, son personas" (op. cit. pág. 30).
Después de la etapa laboral, aún quedan muchas posibilidades por descubrir, porque las personas mayores encerramos un potencial de experiencia acumulada que sería de gran utilidad para la empresa, para las instituciones, para la política, para la familia.
Un camino que habrá que realizar superando los vientos de una opinión que siguen soplando en la dirección contraria. Una opinión anclada en los prejuicios y estereotipos negativos insinuados más arriba que ponen el acento de lo positivo en la juventud,

discriminando a las personas de edad como seres ajenos a la dinámica social.
No podemos permanecer a la espera de que la sociedad cambie su opinión. No debemos ser ciudadanos que esperan pasivamente la solución a sus problemas por parte del Estado o que observan pasivamente lo que hacen otros en la construcción de la sociedad y en las continuas transformaciones sociales. Debemos entendernos a nosotros mismos como actores en una sociedad a la que, siguiendo a Joaquín García Roca, podemos denominar con el término "ciudadanía activa", lo cual lleva consigo un ejercicio de la propia responsabilidad personal, frente a las políticas sociales que han pasivizado a la población y frente a los servicios que los han reducido a clientes y beneficiarios, frente a todo eso, esta denominación intenta recuperar el papel activo en la producción de servicios" (op. cit. Pág. 176).
Por eso, desde el sentido más profundo de lo que es la participación democrática, los ciudadanos -y los mayores seguimos siendo ciudadanos, con idénticos derechos al resto de personas- tenemos el derecho, y yo diría que el deber, de participar activamente en aportar ideas y soluciones que mejoren la vida y la sociedad. Nosotros, los mayores, contamos con dos factores que nos otorgan una ventaja inigualable a la hora de aportar estas ideas y soluciones: la experiencia y el tiempo. Porque la experiencia solo se consigue viviendo la vida y porque nadie tiene más tiempo que nosotros. Como acabo de decir, ambos factores no son un recurso sino una fuente de recursos y posibilidades, actualmente desaprovechados por la sociedad y, en parte, ignorada también por nosotros mismos. Estamos en un momento en el que es posible ser y actuar conscientemente como agentes de cambio y mejora social haciendo propuestas de mejora social a muchos niveles.
En todo caso, antes de terminar este apartado conviene afirmar que es necesario participar con una dirección. No se trata de asociarse por asociarse. De lo que se trata es de unir esfuerzos y voluntades en una dirección concreta, caminar hacia metas previamente fijadas. No basta con decir que queremos mejorar el propio colectivo, ni mucho menos a la sociedad en general. Si queremos que la participación sea realmente efectiva, hay que detectar necesidades, hacer propuestas en los foros donde sea necesario, organizar y llevar a cabo actividades y evaluar las propias acciones. De lo contrario, estaremos siempre en el mismo lugar, instalados en la queja crónica.
Fruto de esa organización hoy podemos encontrar, manifiestos, opiniones, reivindicaciones que hacen presentes los puntos de vista de los mayores que ya han demostrado capacidad de autoorganización. Un ejemplo de ello son las conclusiones de distintos congresos, como lo serán las de este Congreso.
Hay circunstancias que favorecen esta propuesta porque con la experiencia que solo otorga el paso de los años, podemos tener una visión de la realidad más objetiva que la de otras etapas de la vida y por otra parte, en este momento del ciclo vital, los mayores estamos liberados de ciertos lastres, afanes e intereses, más fuertes en etapas anteriores y que podrían distorsionar las opiniones de cualquier persona. El punto de vista de los mayores en estas circunstancias, nuestras opiniones, bien fundamentadas y consensuadas, pueden estar más encaminadas a la mejora social, en general, y pueden aportar ideas y alternativas desde el desinterés del que no se juega nada importante para sus intereses personales.

10. Otras formas de participación son posibles

En distintos momentos ya he reconocido los avances en la participación social de los mayores y he dicho que no todo está hecho. Estoy convencido de que existen otras formas de participar. Se pueden lanzar ideas totalmente novedosas pero podemos partir de caminos que ya están insinuados pero no recorridos, algunos se han marcado pero aún están por estrenar. Me refiero a las propuestas ya recogidas en documentos diversos y que aún están por desarrollar.

Porque, ¿qué entendemos cuando las Leyes de Servicios Sociales afirman como una de las formas de participación la "promoción y control de los servicios sociales" o cuando se habla de la "integración de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida social, así como fomentar la aportación de sus conocimientos y experiencia a las restantes generaciones"? ¿Es satisfactoria la participación real a través de los distintos Consejos de Mayores? ¿Ha llegado nuestra participación a su techo de posibilidades a través de este cauce?

O, ante este otro artículo, ya citado anteriormente: "las Administraciones Públicas fomentarán la participación de las personas mayores en la vida política, económica, cultural y social, apoyando el asociacionismo en este sector de población", ¿estamos satisfechos con nuestra participación en los ámbitos citados? ¿Es posible, necesaria o conveniente una mayor participación? ¿Hay que replantearse las formas de participación actual? Desde nuestro punto de vista, indudablemente debemos hacerlo si creemos de verdad en nuestras reivindicaciones de mayores activos y si creemos en nuestro papel dinamizador ante los retos sociales de cada momento. Si lo hacemos así, estaremos hablando verdaderamente de una participación consciente y transformadora. Por eso, a partir de ahora, permítanme que siga pensando en voz alta haciéndoles propuestas como estas:

10.1 En la educación de niños y jóvenes

La presencia de los mayores en la formación de los niños, las pequeñas experiencias ya realizadas de mayores que, de acuerdo con los profesores, van a los colegios a hablar de cómo era la vida en el pasado están resultando muy exitosas porque, a través de las historias reales y sencillas, piensan, reflexionan, sacan conclusiones e intuyen valores de gran utilidad para la vida.

Del mismo modo los mayores podrían aportar en la formación profesional el punto de vista de la experiencia a los que se preparan para la vida laboral. Todo ello, de manera organizada, prevista, reglamentada, no como se hace ahora en algunos colegios, como experiencias puntuales, fruto de la creatividad de algunos profesores o de algunas organizaciones de mayores. Si ya se ha comprobado que son experiencias positivas, se trata de perfeccionarlas y generalizarlas ordenadamente al sistema formativo.

10.2 En la inserción laboral

En distintos momentos ha existido una creencia popular de que los trabajadores próximos a la edad de jubilación deben dejar el trabajo y dar paso a los jóvenes… Una de las razones que se argumenta es una supuesta disminución de capacidades que les hacen tener fallos, ser menos productivos e incluso llegar a protagonizar accidentes laborales con mayor frecuencia que los trabajadores más jóvenes. Pues bien, hace tiempo leí un estudio en el que se demostraba justo lo contrario, que la mayor siniestralidad está en los trabajadores más noveles, los que tienen poco experiencia y los que están peor formados. Los más veteranos, en cambio, son capaces de suplir posibles déficits gracias a la experiencia en el puesto de trabajo, gracias a lo cual, su siniestrabilidad es más baja.

10.3 En el mundo empresarial

Ya hay al menos una experiencia conocida, la de SECOT, de orientación a personas emprendedoras que quieren crear un negocio, una empresa o algún tipo de actividad comercial similar. Teniendo claro que en ningún momento se trata de suplir el asesoramiento profesional, la experiencia de mayores provenientes del mundo empresarial, de la gestión económica, técnica, de recursos humanos, o de cualquier otro campo de conocimiento es algo actualmente desaprovechado que tendría una gran utilidad si se supiera transmitir a los que empiezan. Evitaría errores y maximizaría el resultado de los esfuerzos. Como sucede en otros campos, las iniciativas, hasta ahora provienen más de la creatividad ciudadana pero sería fundamental que estuvieran impulsadas desde niveles superiores.

10.4 En los cambios en la familia

Si en algún terreno ha sido posible la transmisión de la experiencia ha sido en el ámbito familiar. Los padres y abuelos, desde su mejor intención, siempre dan lo mejor de sí mismos a sus descendientes. Sin embargo hace ya años que no corren precisamente vientos favorables al respecto. En este, como en los demás temas en los que hablamos de las posibilidades de la experiencia de los mayores, en ningún momento queremos decir que todas las personas mayores sean un dechado de sabiduría y experiencia. Los hay que han sabido aprender de la vida y otros que no han aprovechado lo que su historia personal les ha puesto por delante y no han aprendido. Por eso conviene mantener una sana objetividad y reconocer que hay mayores que tienen mucho que compartir y otros que tienen muy poco o nada.
Todos hemos sido jóvenes y recordaremos épocas en las que creíamos saberlo todo y rechazábamos el consejo paterno y materno, dando más importancia a los iguales… Pero en la medida que se avanza en la vida también podemos recordar la oportunidad del consejo recibido. Se dice que a veces cuando realmente se valora lo que saben los padres es cuando se pierden. Es difícil potenciar desde fuera la transmisión de expe-

riencia en el ámbito familiar pero al menos sí que se puede sensibilizar, fomentando una opinión que ponga en su justa medida el valor de la experiencia que a nadie podemos transmitir con más afecto que a nuestros propios hijos y nietos. Porque como dice Saramago en uno de sus libros, los mayores saben lo que no pueden mientras que los jóvenes pueden lo que no saben.

10.5 En el mundo de la cultura y del saber

En un país como el nuestr o en el que la cultura no tiene todavía la v aloración social de otras sociedades, vuelv e a ser un despr opósito el desapr ovechamiento de conocimientos de muchas personas mayores. Unos han trabajado en el mundo de la docencia otros, por afición y con mucha constancia, han acumulado verdaderos tesoros del saber en temas muy específicos, no trabajados por nadie, han obtenido resultados curiosos y sorprendentes que se perderán si no se les da la posibilidad de compartirlos y de sacarlos a la luz.

10.6 En la vida política

De todos es conocido el nivel organizativo de los mayores en algunos países donde su capacidad de influencia es bastante notable. Haciendo cierta autocrítica, tal vez no sea exagerado r econocer que muchos de nuestr os compañeros aún siguen considerando su pensión como un don o gracia concedida por el gobierno de turno en el que empezó a recibirla. Y, como contrapunto y a pesar de los consensos obtenidos en los Pactos de Toledo, sigue habiendo políticos que de vez en cuando hacen bandera de las pensiones ante las citas electorales.
Porque a todos los políticos les interesa nuestro voto. A veces hasta reconocemos intentos de congraciarse con nosotr os a cambio de nuestra apr obación, pero posiblemente seguimos estando demasiado pasiv os, a la espera de lo que nos den, sin tener conciencia de derechos adquiridos y por ende gastamos pocos esfuerzos en asegurarlos, defenderlos y hacer lo que haya que hacer por garantizar en este y en otr os terrenos una sociedad más justa para nuestro colectivo y para todos los ciudadanos.
Tal vez necesitamos más entrenamiento participativo, más conciencia política, tal vez sea necesario que vengan nuevas generaciones, pero no está mal que tomemos conciencia de lo mucho que nos queda por recorrer en una participación más activa también en la vida política.

10.7 En movimientos organizados diversos

En unas Jornadas de Mayores Activos, organizadas por CONFEMAC hace menos de un año, a finales de 2008 en varias Comunidades Autónomas, hablando de la plenitud vital, recibimos con alegría y cierta sorpresa las aportaciones de más del sesenta por cien de los grupos de trabajo que decían que entre las primeras limitaciones que impiden una felicidad (plenitud) razonables están las guerras en el mundo, los desequi-

librios económicos y comerciales de los países empobrecidos y la inseguridad ciudadana. Y es que cada nueva generación de mayores viene con inquietudes y necesidades nuevas, por eso proponemos la participación en movimientos ciudadanos de esta índole como escenario de posibles nuevas formas de proyección.
Muchos ya lo hacen en el voluntariado organizado, pero sería necesario visualizar una participación activa en movimientos que fomenten los valores cívicos entre los ciudadanos y entre los pueblos como la paz, la solidaridad, la igualdad a todos los niveles, especialmente en aspectos como la igualdad de género; en otros movimientos que trabajen para un desarrollo sostenible donde se tengan en cuenta la importancia de cuidar el medio ambiente, la ecología, el reciclado de materias, la reducción de contaminantes; y especialmente, la participación en actividades de cooperación al desarrollo de los países empobrecidos.
Terminando este apartado, decir que, aunque se esté fuera del sistema laboral, se puede seguir siendo útil y productivo para la sociedad en dimensiones que hoy están todavía por descubrir, pero que ya se intuyen. Se trata de seguir dando a la sociedad otro tipo de bienes, siendo agentes activos y dinamizadores, en mil escenarios posibles.

Para ello hacen falta cambios:
-A nivel político, fomentando una participación más real y eficiente.
En los medios de comunicación, como principales artífices de opinión. En este sentido propongo a los medios de comunicación que transmitan a la sociedad una imagen más objetiva de nosotros, un cambio de mentalidad: del concepto del mayor como ciudadano pasivo y como una carga, al mayor que sigue siendo activo y productivo de forma directa, al menos en la primera parte de la jubilación y que puede continuar siéndolo de forma indirecta incluso cuando empieza a necesitar cuidados en las actividades de la vida diaria.
-En los docentes, como artífices de la educación, tomando conciencia, en primer lugar de la necesidad de revisar el concepto de los mayores porque difícilmente se pueden transmitir sus posibilidades si se parte de un concepto de personas improductivas. Algunos ya tendrán una idea más actualizada, pero es necesario extenderla a todos para que, desde sus responsabilidades docentes, transmitan a los niños y adolescentes el mundo de posibilidades que significan los mayores de hoy en la sociedad actual.
-En la sociedad en general, para reconocer lo que ya va siendo cada vez más evidente en el comportamiento cotidiano de las personas mayores como personas que quieren seguir siendo ciudadanos normales, en igualdad de condiciones y derechos, en una etapa de la vida distinta pero que en ningún momento debe ser considerada como improductiva o de segunda categoría.
-En las mismas personas mayores, que deberemos tomar conciencia de nuestro potencial, mejorar nuestra propia autoestima como grupo social, no resignarnos, reivindicar no solo recursos para nosotros sino nuevos espacios de protagonismo a muy diferentes niveles.

Todos estos cambios en las siguientes direcciones: superar los estereotipos que condicionan la opinión acerca de las personas mayores; tomar conciencia del recurso que significan; potenciar un debate generador de nuevas ideas, en distintos foros: entre los propios mayores, entre éstos y los agentes sociales, en la familia, en la educación, en la empresa; generar espacios de participación en los distintos escenarios sociales.

11. Conclusiones

1.- Proponemos a la sociedad en general que considere la heterogeneidad actual de la vejez que tiene al menos dos etapas: una primera, plena de posibilidades de realización personal y otra en la que puede aparecer la dependencia, si bien no todas las personas llegan a ser dependientes.
2.- Pedimos se nos reconozca lo que seguimos aportando a la sociedad, como personas activas y productivas en distintas facetas de la vida.
3.- Pedimos a los medios de comunicación que transmitan una imagen que supere antiguos estereotipos sobre los mayores y transmita la imagen más objetiva y ajustada a la realidad.
4.- Proponemos que antes de hablar de "integrarnos en la sociedad" se reconozca y valore la verdadera integración que ya venimos realizando y se nos reconozca como fuente de recursos y posibilidades.
5.- Nos proponemos a nosotros mismos aumentar la autoconfianza, reconocer nuestras posibilidades de realización personal tras la etapa laboral.
6.- Reivindicamos de la sociedad y de nosotros mismos, desarrollar nuestra capacidad de orientación y consejo, fruto de la experiencia, para compartir con las nuevas generaciones lo que hemos aprendido de la vida en todos sus ámbitos.

Como fruto del debate se propusieron varias conclusiones que se recogen a continuación:

- "Potenciar el voluntariado a distintos niveles como actividad enriquecedora del envejecimiento activo".
- "Saber defender, los propios mayores, los valores en los que creemos, abandonando la cobardía y el temor a ser políticamente incorrectos".
- "Reforzar la atención de los medios de comunicación social a los problemas de los mayores expuestos por ellos mismos y discutidos o comentados con jóvenes".
- "Proponer a los políticos a crear la figura del defensor del mayor donde no exista y que extienda su acción en el ámbito que le competa".

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Pérez, R; (2006) Págs. 113-120: en Pérez Cano, V; Malagón Bernal; J. L; Amador Muñoz, L; (2006) "Vejez, Autonomía o dependencia pero con calidad de Vida". Madrid. Dykinson.

ARIEL JEREZ; ¿Trabajo voluntario o participación? Elementos para una Sociología del Tercer Sector". Tecnos. Madrid, 1998.
Boris A. L.; "Exploración teórica de la participación". Humanitas. Buenos Aires, 1988.

"VI Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores". CEOMA y Fundación MAPFRE Medicina. Madrid, 2004.

VII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores" CEOMA y otros. www.ceoma.org

Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. "Mayores siempre Activos". Junta de Andalucía, 2005.

García Roca, J.; "Políticas y Programas de Participación Social". Editorial Síntesis. Madrid, 2004.

INSERSO – U.D.P. (1992) "Preparación para la jubilación". Colección Caminar. Madrid. U.D.P. Ediciones.

Lehr, U; "Psicología de la Senectud". Herder.

Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del derecho de asociación.

Ley 2/88 de 4 de abril, de Servicios Sociales de Andalucía.

Ley 5/99 de Atención y Promoción a las Personas Mayores. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía del 9 de julio de 1999.

Lorenzana, C.; "Tomamos la Palabra. Experiencias de ciudadanía participativa". Icaria ed. Barcelona, 2002.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; "Voluntariado y Personas Mayores". IMSERSO. Madrid, 1996.

Pérez Cano, V.; Malagón Bernal, J. J.; Amador Muñoz, L.; (2006): "Vejez, Autonomía o dependencia, pero con calidad de vida". Dykinson. Madrid.

Pérez Cano, V.; Rubio Herrera, R.; Musitu Ochoa, G.; (2007): "Mayores Solidarios: guía para activar proyectos; investigación sobre los mecanismos de la solidaridad organizada". Dykinson. Madrid.

Rojas Marcos, L.; "Ángeles anónimos. Actividades de participación social de las personas mayores". Fundación la Caixa, 2001.

Rubio Herrera, R; “Características psicológicas de los ancianos españoles en la década de los años 90”, en ALONSO DEL CAMPO, U, “El atardecer de la vida”. Cáritas. Granada, 1999.

Rubio Herrera, R.; Aleixandre Rico, M; Cabezas Casado, J.L.; Castellón Sánchez, A; Rodríguez Ferrer, G; y Fernández Jiménez, C.; “La terapia ocupacional en los mayores”, en Temas de Gerontología, III. Grupo Editorial Universitario. Universidad de Granada, 2000.

Sánchez Alonso, M.; “La participación: Metodología y práctica”. Ed. Popular. Madrid, 2000.

Tschorne, P; Mas, C; Y Regojo, J.L.; “Guía para la gestión de asociaciones”. Madrid. Ed. Popular, 1990.

Zayas, I; Pérez Caballero, L; “Jornadas por una vejez activa”. Fundación Caja Madrid, 1995.

PONENCIA 3

DETERMINACIÓN DEL ENTORNO SOCIAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO: EL PAPEL DEL APOYO Y REDES SOCIALES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Ponente: **Félix Villar Gómez**, presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE).
Experto: **Antonio Martínez Maroto**, jefe de Área del Plan Gerontológico del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

1. Introducción

La ponencia que se me ha encomendado por la organización de este Congreso, tiene por título "El papel del Apoyo y Redes sociales para un Envejecimiento Activo".
Este título lleva como envoltorio, como consta en el programa "La determinación del entorno social y envejecimiento activo". Marco, que me servirá para cuadrar y enfocar mejor el contenido de mi intervención.
Poco a poco, a medida que avanza el desarrollo de este Congreso, vamos ahondando en el concepto de Envejecimiento Activo, y se van abordando los distintos aspectos que lo condicionan como son: el entorno sanitario (ponencia número 1), las adecuadas relaciones intergeneracionales (ponencia número 2), ahora trataremos el entorno social, y sucesivas ponencias analizarán el resto de ámbitos, como el cultural, el económico y el jurídico.
Todos y cada uno de estos entornos juega un papel fundamental y aporta valor añadido al desarrollo del Envejecimiento Activo. Cada uno, desde su vertiente, colabora a prevenir la dependencia, a promover la autonomía personal, a fomentar con calidad de vida, y en definitiva a hacer posible la participación activa de las personas mayores en la sociedad a través de la familia, las asociaciones, la comunidad de vecinos, en el barrio, en la ciudad, en la vida política social y cultural.
Como presidente que soy de la sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE, quiero hacer alusión concreta a las personas con discapacidad y al papel que la ONCE y su Fundación van desempeñando en el desarrollo a nivel social de las personas con discapacidad y sus familias; preocupación y desarrollo que ha ido siempre muy unido al del sector de las personas mayores y en el que la colaboración de ambos sectores es y será de gran relevancia. Esta relación queda reflejada en el "Preámbulo de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y de Atención a las Personas en Situación de Dependencia": "personas que por encontrarse en situación de especial vulnerabilidad requieren apoyos para alcanzar una mayor autonomía personal y poder ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía".
Con el fin de analizar el papel del apoyo y redes sociales para un envejecimiento activo,

he considerado la distribución de mi exposición en tres partes:

- La primera se referirá a la explicación de los términos básicos de la ponencia.
- La segunda desarrollará lo que desde mi punto de vista es o puede ser el papel del apoyo de las redes sociales para un envejecimiento activo.
- Y en la tercera expondré las conclusiones que me sugieren los contenidos anteriores.

2. Explicación de los términos

Los filósofos de la escolástica, cuando planteaban un tema para el debate, tanto de forma escrita como oral, comenzaban por lo que denominaban "explicación de los términos". En buena lógica, querían partir de una adecuada definición de las palabras utilizadas en el planteamiento del tema o de la tesis, para evitar equívocos, confusiones o ambigüedad en el lector, o en el oyente. Era tanto como decir en términos coloquiales "donde digo digo no digo Diego".

Paso, por tanto, a la explicación de los términos base del tema que abordamos. Explicación que es fruto de mi reflexión personal buscando, la mayor claridad posible en los tres términos que configuran el título de la ponencia. Lo haré en el siguiente orden: Redes Sociales. Apoyo. Envejecimiento Activo.

2.1. Redes Sociales

Yo diría que el concepto de Redes sociales, hoy día, es aplicable desde distintos y múltiples modelos de relación, y es válido para movimientos sociales, políticos, redes de contacto, amistad, empresas, etcétera.

Tienen como punto de partida las distintas relaciones entre los individuos. Son grupos de personas que, como acabamos de afirmar se dan en todas las áreas de la actividad humana: relaciones de los individuos de una familia, de una asociación, de una organización no gubernamental, de un club creado para la consecución de fines culturales, deportivos, etc.

El sociólogo Mesner (1999) definió la Red social como un conjunto de actores con unas relaciones definidas entre ellos para un propósito determinado.

Son estas relaciones las que hacen a las redes sociales verdaderamente útiles. Los actores establecen lazos de cooperación para obtener resultados que no pueden lograr ellos solos; objetivos comunes que son los que dan vida a la red.

El tejido social es el conjunto de redes que interactúan en un ámbito común.

La sociedad moderna no podría existir sin el rico tejido social que, como cuerpo vivo que es, la constituye y dinamiza.

En definitiva, lo que llamamos tejido social está relacionado con el conjunto de estas redes que tienen lugar en un territorio determinado.

Tenemos ya dilucidado el concepto de red social, de redes sociales, de tejido social.

En España tenemos un profuso tejido social con innumerables asociaciones de personas mayores y discapacitadas, vinculadas la mayoría de ellas en federaciones y confederaciones, como pueden ser el Consejo Estatal de Personas Mayores y sus consejos

autonómicos y locales, CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores), y la UDP (Unión Democrática de Pensionistas), por citar dos de las de mayor alcance, pero a las que podríamos añadir otras como la Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad, la Federación de Asociaciones de Mayores de Canarias (FEMAC), la Federación de Organizaciones Andaluzas de Mayores (FOAM), y así hasta unas 3.000 con fines muy diferentes: socioculturales, recreativas, para excursiones, de formación, de defensa de intereses colectivos, etcétera.
Asimismo, en el sector de las personas con discapacidad la evolución de las redes sociales y su estructuración a través de asociaciones, fundaciones y plataformas representativas –sirvan de ejemplo el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) y la ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles) y su Fundación–, que están contribuyendo enormemente a la evolución y mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.

2.2. El apoyo

El segundo término que me propuse definir y concretar es el de "Apoyo".
Según el diccionario, apoyo es lo que sirve para sostener. También significa protección y ayuda.
Según Thois (1982), el apoyo social está constituido por aquellas interacciones sociales que proveen ayuda para que las necesidades sociales básicas de las personas (afecto, estima, aprobación, identidad y seguridad) sean satisfechas.
Como aquí nos estamos refiriendo al apoyo social, diríamos que éste es como la interacción entre las personas con la finalidad de dar ayuda de diversa índole, básicamente emocional. A través de las relaciones sociales de apoyo, las personas pueden ser fortalecidas. Está comprobado que la creación de un clima social de apoyo es esencial para cualquier planteamiento preventivo.
La sociedad española actual está bien asistida por un gran número de redes sociales entre las que destacan cada vez más las propias redes del voluntariado social. El voluntariado es un medio de apoyo social para dar respuesta a las necesidades, problemas e intereses sociales. Supone un compromiso solidario para mejorar la vida colectiva de forma altruista. La acción voluntaria para ser eficaz debe ser: organizada, sistemática, sinérgica, que requiere de organizaciones, asociaciones o fundaciones en las que actuar. En España está regulado por la ley 6/1996 del 15 de enero, del voluntariado, y por las particulares de las comunidades autónomas.
Datos del voluntariado en España en diciembre 2008:
Más de un millón de personas dedican más de cuatro horas a la semana en actividades de voluntariado.

- el 58% son mujeres y el 42% hombres
- el 66% son jóvenes menores de 35 años
- el nivel de estudios es superior a la media del país, un 28% son titulados universitarios.

2.3. Envejecimiento Activo

Creo que es conveniente resaltar la definición de Envejecimiento Activo para que sirva de referente inmediato a cuanto diré en la segunda parte de mi intervención.
La Organización Mundial de la Salud dice que el Envejecimiento Activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental, durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.
El término Envejecimiento Activo fue adoptado por la OMS a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de "E nvejecimiento Saludable" que se venía utilizando por muchos.
Me parece de interés insistir en la idea de "proceso", recogida en la definición aportada. Viene a decirnos esta definición que el E nvejecimiento Activo es algo que se v a haciendo, que se va logrando a lo largo de toda la vida. Una vejez, si queréis mejor, una jubilación comprometida y productiva no se improvisa; es el resultado de un proceso vital. Parece como si estuviéramos recogiendo aquí el pensamiento de Ortega cuando expresa que la persona ha de estar siempre "haciéndose". Nos vamos haciendo y configurando a medida que vamos cubriendo satisfactoriamente cada una de las fases (edades) de nuestra vida: la niñez, la adolescencia, la juventud, la vida adulta. En la medida en que vamos removiendo los obstáculos a la realización personal y social en cada una de las etapas del proceso vital, vamos garantizando un Envejecimiento Activo.
"La semillas de una vejez saludable son plantadas al comienzo de la vida" dijo Koffi Annan, secretario general de Naciones Unidas, en la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.
Esta definición y estas reflexiones nos llevan a la conclusión de que no vale un curso o cursillo de preparación para la jubilación. Tenemos que ir echando vida a los años a lo largo de un pr oceso de maduración personal, en el cual tiene mucho que v er y que aportar, la familia, las instituciones educativas, las redes sociales de amigos, de promoción sociocultural, deportivas, de voluntariado, de partidos políticos, de compromiso social en la lucha comunitaria por la justicia, etcétera.
Todo esto, nos va haciendo capaces de establecer una buena relación personal, de asumir tareas y compromisos, en definitiva, de participar activamente en la sociedad, proyectados siempre hacia el futuro, sin que la jubilación sea un paso hacia ninguna parte.
Fijaos que, en cierto modo, estamos perfilando ya, de alguna manera, la sustancia del mensaje de esta conferencia, tal como se enuncia en el programa: "la determinación del entorno social en el Envejecimiento Activo".
Se ha dicho que sólo cuando la salud, el empleo, las políticas educativas y sanitarias, apoyen un proceso vital saludable, es decir, creen un entorno social satisfactorio, será posible que:

- Menos adultos mueran prematuramente en las etapas más productivas de la vida.
- Menos personas sufran discapacidades y dolores relacionados con enfermedades crónicas.

- Más personas sigan siendo independientes y disfruten de una calidad de vida positiva.
- Más personas sigan colaborando en ámbitos sociales, culturales y políticos importantes de la sociedad.
- Menos personas necesiten tratamientos médicos caros y atención sanitaria.

3. El apoyo social que las redes sociales pueden aportar a la tarea de lograr un envejecimiento activo

Desde el escenario donde nos movemos en este Congreso, voy a centrar la atención en las asociaciones, confederaciones y ONG nacionales, tanto de personas mayores como de personas con discapacidad al referirme aquí y ahora a las Redes Sociales.
Estas Redes han adquirido un alto grado de desarrollo en nuestro país a lo largo de las últimas décadas del siglo XX. Se ha producido un crecimiento importante del movimiento asociativo, y también, cómo no decirlo, se ha ido logrando un cambio cualitativo en el seno de estas organizaciones. Han ido adquiriendo un conocimiento más a fondo de los problemas sociales que afectan a sus representados y, en consecuencia, se han ido comprometiendo más solidariamente con los poderes públicos y con los necesitados de apoyo, impulsando el cambio social, atendiendo a la promoción de los propios socios e, incluso, ocupándose por sí mismas, en muchos casos, de prestar determinados servicios. Sus Programas están impulsando, entre otras cosas, el Envejecimiento Activo.
Mi impresión es que el número de Programas y de actuaciones de las asociaciones y confederaciones es amplio y de diverso contenido. Con estas actuaciones se ha pretendido, se está pretendiendo dar un impulso al planteamiento de la jubilación y del envejecimiento como una continuidad del ciclo vital.
A ello han contribuido la política social desde los Gobiernos tanto de la Administración Central como de las Administraciones Autonómicas y de los municipios, y, muy en concreto, las subvenciones ofrecidas desde los respectivos organismos gubernamentales, muy especialmente, quiero destacar las subvenciones del IMSERSO.
Con estas subvenciones, entre otras cosas, se vienen desarrollando cursos y programas de preparación para la jubilación. Sabemos de la importancia que estos programas tienen en relación con el tema que estamos tratando. Sobre todo, si estos planes enfocan la jubilación como una oportunidad para el desarrollo personal y la culminación de los proyectos de vida de las personas jubiladas o próximas a la jubilación.

Llamamiento a todas las asociaciones
Desde la satisfacción que produce el ejemplo paradigmático de tantas entidades y el trabajo en red desempeñado, esta ponencia quiere hacer un llamamiento a todo el tejido social para que cada una de sus células vivas busque oportunidades, haga un recuento de sus posibilidades de programar y de hacer, y dejemos que se encienda y continúe el entusiasmo. No un entusiasmo abstracto, sino un entusiasmo concreto,

que convierta las oportunidades en metas para seguir avanzando en el ámbito del Envejecimiento Activo y de la integración y participación social de las personas mayores o con discapacidad; y que todos juntos somos capaces de lograr.
Es un buen momento para hacer todos un esfuer zo de actualización y puesta al día de nuestras organizaciones en dicho sentido, y para fomentar la efectiva movilización de todos sus socios, que nos permitirá además un acercamiento a los problemas reales que afectan a muchas personas mayores o con discapacidad.

Algunos campos de actuación prioritaria
A todos los efectos, en mis reflexiones sobre el tema de esta ponencia he considerado que sería conveniente ofrecer a vuestra consideración algunos campos de actuación. Diferenciaré entre actuaciones de apoyo reivindicativas, y actuaciones de apoyo promovidas y ejecutadas por las propias redes sociales. Las entidades sociales han actuado siempre, al menos, en estos dos frentes, que son complementarios: la reivindicación de derechos, y el desarrollo de programas promovidos y ejecutados por las propias organizaciones.
Las primeras, aunque promovidas por las entidades sociales, persiguen objetivos cuya realización depende de otras instancias, administrativas o no. Las segundas son promovidas por las propias entidades y ellas mismas, con sus propios medios y actuaciones se proponen conseguir los objetivos marcados en su Programa de Actividades.

3.1. Actuaciones de apoyo de carácter reivindicativo

El papel de reivindicar siempre ha estado esencialmente unido con el movimiento social. Congresos, como el que celebramos, suelen terminar con la manifestación o lectura de unas conclusiones, muchas de ellas de carácter reivindicativo mediante las que expresamos las necesidades que deben ser cubiertas y los medios requeridos para su consecución.
En este sentido, recordamos todos frases como: “Se solicita de la Administración del Estado que se defienda y garantice el Sistema Público de Seguridad” o “Se insta a las Administraciones Públicas a ofrecer un modelo de atención integral, interdisciplinar y rehabilitador a las personas dependientes”. Así podría seguir citando textos de este tipo de declaraciones reivindicativas.
Por hacer mención de entidades que se muev en en el campo de la discapacidad, me referiré, por ejemplo, a las Declaraciones de Atocha, de marzo de 2007: “Los presidentes de las 90 Entidades FEAPS Madrid aprueban la Declaración de Atocha, un Documento de compromisos en torno a la cohesión asociativa, los derechos de las personas con discapacidad intelectual y sus familias y las estrategias a seguir en los próximos años”. Como sabéis todos, se trata de una Plataforma reivindicativa para mejorar y consolidar la Red FEAPS Madrid de Centros y Servicios para las Personas con Discapacidad Intelectual.
En esta misma línea de reivindicación citaré, finalmente, otro ejemplo, en este caso

será el del movimiento asociativo de mujeres progresistas por la igualdad, que emerge en Madrid en 1986; lo hace desde unos grupos de reflexión que observaban preocupadamente cómo el mensaje feminista no traspasaba una serie de barreras, no llegaba a la gran masa de mujeres, quedándose en círculos reducidos, generalmente de las capas más ilustradas, y de las cuales no todas vencían las resistencias mentales de una educación tradicional y, en el mejor de los casos, no pasaban a una acción solidaria. Era necesario hacer calar la idea de igualdad de una forma generalizada en la población femenina para poder reivindicar y conseguir unas medidas legislativas y unas políticas sociales correctoras de la discriminación en que se encontraban las mujeres, sobre todo las que pertenecían a los sectores sociales más desfavorecidos. Era necesario promover la participación de la mujer de las mujeres en la dinámica social, fomentar su asociacionismo y su integración en el ámbito de lo público.

Si hago esta cita con tanto detalle es por dos razones: la primera para que todos tomemos conciencia de cómo surge una inquietud ante la discriminación de la mujer. Surge de la reflexión sobre la situación social de la mujer y sobre las barreras que impedían que el mensaje feminista llegase a la gran masa de mujeres. Y la segunda razón que me impulsa a traer aquí este ejemplo de la apuesta por la igualdad de la mujer es porque lo considero muy relacionado con la línea argumental que estamos siguiendo en nuestra Ponencia: las Redes Sociales deben potenciar su apoyo para lograr que el mensaje del Envejecimiento Activo supere las barreras que impiden que éste llegue a la gran masa de personas mayores y con discapacidad, quedándose, y repito las mismas palabras empleadas anteriormente, en círculos todavía reducidos, generalmente formados por personas pertenecientes a las capas más ilustradas.

Creo que estas consideraciones nos ayudarán a la hora de llegar a las conclusiones operativas que deberían surgir al final de mi disertación.

Más allá de estas consideraciones en torno a lo que son las actuaciones reivindicativas de las entidades sociales, y sobre su posible fuerza coercitiva ante las Administraciones Públicas u otras instancias de las que dependen la respuesta y solución de los problemas denunciados, quiero señalar muy brevemente algunos de los objetivos que, considero que deberían ser subrayados por parte del movimiento asociativo en sus demandas, para que vaya calando la idea del Envejecimiento Activo, y se vayan introduciendo medidas correctoras de la situación de discriminación y/o desenganche social todavía existente que padecen muchas personas. Algunos de estos puntos me limitaré a mencionarlos pues serán abordados más profundamente durante el Congreso:

- Demandas de cobertura económica: no hay posibilidad de igualdad de oportunidades y, por consiguiente, de una participación plena en la sociedad, si no se tiene una situación económica con una cobertura mínima, que sea satisfactoria (Ponencia 5ª de este Congreso: "Economía y Envejecimiento Activo").

- Demandas de carácter sanitario que ya hemos visto en la primera ponencia al abordar el "Entorno Sanitario y Envejecimiento Activo".

• La cultura como factor fundamental para un Envejecimiento Activo.
Me vienen a la memoria aquellas palabras de Cicerón: "Las personas que no tienen recursos interiores que les permitan vivir una vida buena y feliz encuentran que toda edad es una carga". Entiendo la cultura aquí como ese recurso interior, que va más allá de saber escribir y leer y tener conocimientos de matemáticas y geografía; la entiendo mejor como un caudal de habilidades sociales que permite comprenderse mejor a sí mismo; comprender mejor a los demás; comunicarse bien con el otro; tener una actitud de escucha activa; en fin, entiendo la cultura como un saber ser y un saber estar; como una educación para la vida. Todos conocemos personas así; gente que mantiene buenas relaciones; que tiene buen talante; que es asertivo y resolutivo; que tiene buena imagen personal. En definitiva, que es culto y cultivado, y que, por ello, se integra bien en la empresa, en el grupo de amigos y en la sociedad en general. Pero no voy a hablar de reivindicaciones en este sentido. La ponencia número cuatro va a tratar del entorno cultural y el fomento del Envejecimiento Activo.

• Demandas de protección de derechos de las personas mayores y aquellas que luchan contra la discriminación por edad (que se tratarán en la ponencia 6), porque constituyen un pilar básico del envejecimiento activo.
Y, especialmente, quiero destacar y pararme un poco más por su relevancia actual en las reivindicaciones sobre el cambio de imagen de la persona mayor y con discapacidad y las reivindicaciones para que se promuevan programas y actuaciones especiales con las mujeres mayores en orden a su mayor participación activa en la comunidad, en condiciones de igualdad con los hombres.

a) Cambio de imagen de la persona mayor y con discapacidad.
Se ha avanzado mucho en este aspecto. Prácticamente hemos enterrado ya los términos "tercera edad", como ha pasado ya con "minusválido", y el concepto social que se tiene de estos colectivos es bastante distinto del que se tenía hace dos décadas.
Pero todavía el llamado "edadismo" sigue perjudicando a las personas mayores, porque infravalora sus capacidades como personas, disminuyendo claramente sus oportunidades de participación en todos los ámbitos de la vida. La infravaloración de sus capacidades y la aceptación pasiva de noticias e imágenes negativas alimentan y refuerzan la discriminación, incluso la automarginación.
Las organizaciones sociales de uno y otro colectivo, de personas mayores y de personas con discapacidad, debemos seguir desarrollando su papel de lucha contra los estereotipos negativos, y a favor del cambio en la consideración social y en los medios de comunicación a sus representados: porque vejez no es equivalente de enfermedad, de poco dinero, de mal gusto en el vestir, de personas poco sociales, etc... que son estereotipos muy acuñados. Es necesario reivindicar que los medios de comunicación social difundan noticias positivas que tienen que ver con la realidad actual de personas mayores y discapacitadas preparadas, formadas, integradas y activas.
El movimiento asociativo debemos estar convencidos de que el cumplimiento de

nuestros objetivos se facilita y se potencia promoviendo políticas y estrategias de comunicación y de visibilidad.
En España, a partir de la década de los años ochenta del pasado siglo, las asociaciones de las personas con discapacidad abandonan las políticas más endogámicas en el entendimiento de que los plazos para alcanzar reivindicaciones se acortan utilizando técnicas de sensibilización y de relación tanto con las instituciones sociales, como con los agentes que influyen en la opinión pública, con las instancias de gobierno y de representación política.
El objetivo de toda política de comunicación es crear o reforzar la imagen que se proyecta ante la opinión pública con el objetivo final de facilitar la solución de las reivindicaciones contenidas en los proyectos estratégicos.
Además, la comunicación tiene otras razones complementarias:

- En un primer momento, las instituciones pretenden, a través de la comunicación, crear estados de opinión favorables a sus intereses.
- Entienden que la sensibilización de la opinión pública es un requisito previo para alcanzar mayores niveles de eficacia.
- Se favorece la cohesión de los grupos directamente implicados en la representación de los colectivos implicados.
- Los poderes públicos dedican mayor interés y recursos si entienden que la opinión pública respalda los mensajes promovidos desde la comunicación.
- La comunicación estratégica sirve para frenar la adopción de medidas contrarias a los intereses representados.
- A través de la comunicación, se consolidan los liderazgos de aquellas personas que representan a las instituciones.
- La búsqueda de elementos de prestigio social es otro de los requisitos que figuran en los proyectos comunicativos.

Por todo ello, las entidades representativas, a lo largo de la historia más reciente, han procurado crear vínculos de relación política en todos los ámbitos: administrativos, de representación, consultivos y académicos.[1]

b) Mujeres mayores que viven solas.
Antes hice mención del movimiento asociativo de mujeres progresistas por la igualdad. Premeditadamente el comentario fue largo.
La soledad, provocada por una mayor esperanza de vida, una peor salud, que las lleva a ser el 66 por ciento de las solicitantes de ayudas a dependientes, y una mala situación económica hacen que la calidad de vida de las mujeres mayores sea peor que la de los hombres.
Desde el punto de vista económico, la pensión media de una viuda es la mitad de la que perciben los hombres. Se trata de un aspecto especialmente destacable ya que el 44 por ciento de las mujeres de más de 65 años perdió a su marido, y todos estos fac-

[1] La imagen social de las personas con discapacidad. Ediciones Cinca. CERMI. Julio 2008.

tores negativos se acrecientan cuando estas ciudadanas mayores que viven solas pertenecen al ámbito rural con sus especialísimos problemas que casi nadie defiende. Ahí se aloja el analfabetismo existente, el poco dinero, el mucho trabajo, la enfermedad, etcétera, y, por tanto, la extrema fragilidad social que padecen.
Si sabemos que van a vivir más años y que tienen más riesgo de caer en una situación de dependencia hay que trabajar con ellas y preparar el terreno para que se armen con hábitos saludables, de vida, de alimentación, de ejercicio físico, de cuidarse,
y también tener más relaciones sociales, porque las mujeres se han concentrado tradicionalmente en la relación de la familia.
En esa misma línea acentúo ahora la necesidad de reivindicar la promoción de programas y actuaciones especiales relativas a mujeres mayores, en orden al acrecentamiento de su participación activa en la comunidad, en condiciones de igualdad con los hombres.
Estos programas, además, podrían incluir campañas de sensibilización sobre el valor social de la mujer, y sobre todo de la mujer mayor con discapacidad, el fomento de la participación de éstas en la vida de las asociaciones, ONG y funcionamiento de los centros gerontológicos en igualdad de condiciones con los hombres; inclusión en dichas campañas de mensajes referidos a la distribución racional de las cargas de cuidados en el seno familiar y conceder a la mujer una participación en las tareas domésticas en igualdad de condiciones con el hombre.
Termino mis consideraciones sobre las actuaciones reivindicativas no sin antes reiterar lo que dije algo más arriba, que a estas actuaciones señaladas deben unirse todas las anteriormente mencionadas: las de carácter económico, las de carácter sanitario, las de carácter cultural y las de carácter jurídico. Sin duda que en la exposición de las respectivas Ponencias se irá per filando el papel que podrían asumir las organizaciones sociales para promover el Envejecimiento Activo.

3.2. Actuaciones de apoyo promovidas y ejecutadas por las propias Entidades Sociales

Me referiré seguidamente al segundo de los gr upos de posibles actuaciones desde el tejido social para promover el desarrollo del Envejecimiento Activo.
En orden a la brevedad, centraré la atención sólo en un grupo de actuaciones: las referidas a la formación.
El sentido de esta palabra yo, como pedagogo, lo identificaría con el concepto de culturización comentado con anterioridad, y que ahora quiero tratarlo más ampliamente. Formar es culturizar. Y culturizar es formar para la vida.
Nuestras Asociaciones, en una palabra, el tejido social, se han sumado desde hace tiempo a esa tarea de formación permanente, que es una exigencia de nuestro tiempo para toda persona, para cada empresa, para cada entidad. Hemos de formarnos permanentemente para estar actualizados y para poder ofrecer mejor lo que somos y lo que tenemos.
Y hemos de incrementar la oferta educativa y cultural.
Propondré este objetivo en una doble vertiente: formación integral, por un lado, y formación específica para el cambio, por otro.

a) Cursos de formación integral

Bajo esta denominación agruparía aquellos cursos, jornadas, seminarios, conferencias…que se imparten con carácter general para personas mayores y personas con discapacidad, y que abarcan de una manera integral e interrelacionada todos aquellos aspectos que atañen al logro de un Envejecimiento Activo.

CEOMA lleva varios años impartiendo unos cursos llamados de "Madurez Vital", que son todo un éxito.

La UDP ha creado una Escuela de Formación de Mayores Activos para la promoción de estilos de vida activos y saludables, y para el fomento de la participación social de las personas mayores.

Conocida es de todos la tradicional dedicación a esta tarea de impartir cursos de esta naturaleza por parte de empresas tan significativas como Fenosa y Telefónica. También viene siendo ejemplar la UGT, la Fundación ONCE y otras.

Me referiré también a un Programa recientemente puesto en marcha por la fundación de Geriatría y Gerontología, elaborado, programado y coordinado por Rafael Pineda, conocido en el sector de las personas mayores por su larga trayectoria profesional en este campo. Bajo la denominación "Programa de Envejecimiento Activo", esta Acción formativa se propone como objetivos a lo largo del semestre Enero-Junio 2009, promover la autonomía personal, ofrecer actividades que estimulen las ganas de vivir; y como tercer objetivo, el Programa se propone la participación activa en familia, asociaciones, comunidad de vecinos, barrio, ciudad, vida política y social. Se abordan todas las áreas y aspectos para vivir con calidad de vida: sanitaria, psicosocial, literario-cultural, jurídica, de servicios, de nuevas tecnologías y de lenguas, inglés y francés. Todo esto mediante conferencias, charlas coloquio, talleres, concursos literarios, visitas a museos y viajes culturales. Cada una de las actividades está conducida por profesionales expertos en cada uno de los campos. Creo que es un magnífico exponente de lo que debe ser una formación integral de cara al Envejecimiento Activo.

b) Formación específica para el cambio

Entiendo que una exigencia del Envejecimiento Activo es la adaptación.

La adaptación en Sociología y en Psicología es el proceso por el que un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas vigentes en el medio en que vive.

El tema que estoy tocando en este momento es de tal importancia que merecería una ponencia aparte.

He de abreviar para ir terminando y, por tanto, tengo que renunciar a muchas ideas que se agolpan en la cabeza.

Sintetizando, quiero decir que la participación activa de los mayores y de las personas con discapacidad en la sociedad de hoy requiere una integración en ella, lo cual exige romper los muros que nos separan, que no echan sus cimientos en la edad, ni en la discapacidad, sino en el modo de pensar y de ser. Vivimos en una sociedad en proceso de profundos cambios. Cabría decir que estamos en una encrucijada de la historia. Estamos

asistiendo al nacimiento de una contracultura, que es una cultura nueva, desafiliada o desafecta a los principios y valores fundamentales de la sociedad tradicional, y que pretende realizar una transformación secular, con un rechazo total al orden existente.
A veces chirrían los contactos con la sociedad por estar desfasados.
La consecuencia a la que quiero llegar es que el profundo cambio vital que para toda persona significa el paso a la jubilación, requiere también de herramientas formativas con las que restaurar la adaptación personal al cambio producido, y por otro lado, quiero afirmar que una sociedad en cambio requiere de nosotros cambios profundos para adaptarnos al devenir de la historia. Es, por ello, que propongo esta modalidad de acción formativa, que he denominado "formación específica para el cambio".
Los obstáculos para adaptarse a los cambios no son pocos. Los conflictos internos limitan la capacidad de cambiar.
Existen talleres ya programados por expertos, en los que, mediante la confrontación y el diálogo de los componentes del grupo se va aprendiendo la difícil tarea de aprender a desaprender para reaprender nuevos roles.

4. Conclusiones

Al final de la exposición, me quedan claras las siguientes conclusiones que ofrezco al debate de todos los presentes, en la convicción de que sólo así, podremos acertar en los planteamientos, garantizando su viabilidad y los frutos de sus desarrollos.

1. Habiéndose comprobado que el ejercicio del envejecimiento activo da como resultados los que expresa la Organización Mundial de la Salud al definirlo y que dice: "el Envejecimiento Activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental, durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez", parece ineludible hacer una encendida invitación a los que, "siendo más o menos mayores", todavía andan por la vida como desafiliados o desenganchados sociales, a fin de que invirtiendo sólo un poco de su tiempo libre –sobrante– en la atención solidaria para con los demás hombres, ellos tengan así la oportunidad de mejorar su propia calidad de vida al contribuir voluntariamente en la construcción de un mundo más humano. Las redes sociales, pues, deben incluir en su agenda de actividades prioritarias las campañas de mentalización acerca de los beneficios generales que ofrecen el voluntariado social y el envejecimiento activo.
2. Por otra parte, hemos de hacer un llamamiento a todas las asociaciones para fomentar la efectiva movilización de todos sus socios, para que tras el desarrollo de un tejido social tan profuso como el que hoy disfrutamos, seamos capaces de llevar a cabo una autocrítica profunda de nuestros quehaceres y programar con realismo las acciones mediante las que, a la luz del siglo XXI, nos acerquen más eficientemente al objetivo de la participación social de las personas mayores y con discapacidad.
3. Habiéndose logrado muy satisfactoriamente unas importantes sinergias entre

las redes sociales, defensoras de los valores y derechos de las personas mayores, con aquellas otras organizaciones que trabajan en favor de las personas con discapacidad, y cuyo éxito común ha sido la promulgación de la ley "Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia", en adelante habremos de colaborar, más estrechamente si cabe, para conseguir que las Administraciones Públicas den cumplimiento efectivo a los compromisos adquiridos por el Estado y las Comunidades Autónomas en dicha ley.

4. Si sabemos que las mujeres mayores de 65 años van a vivir más que sus compañeros, y que por ello tienen mayor riesgo de caer en dependencia y/o soledad, hay que trabajar con ellas en campañas preventivas de autoayuda y otros programas en orden al acrecentamiento de su participación activa en la comunidad, incluyendo actuaciones de sensibilización sobre el valor social de la mujer, y sobre todo de la mujer con discapacidad. Especialmente deberán diseñarse programas dirigidos a las mujeres mayores y discapacitadas que además, por si fuera poco, viven en el ámbito rural.

5. Las organizaciones sociales de personas mayores y de personas con discapacidad deben seguir desarrollando su papel de lucha contra los estereotipos negativos, y a favor del cambio en la consideración social y en los medios de comunicación hacia sus representados. Es necesario reivindicar que los medios de comunicación social difundan noticias positivas que tienen que ver con la realidad actual de personas mayores y discapacitadas preparadas, formadas, integradas y activas.

6. Asimismo, hemos de construir una nueva y atractiva imagen para los Centros y Clubes de personas mayores, poniendo en el escaparate las muestras más expresivas de su compromiso y dinamismo social: sus proyectos y sus actividades.

7. Nuestras Redes Sociales de Apoyo han de establecer y/o mejorar sus políticas de comunicación social con el fin de optimizar los resultados de sus proyectos estratégicos

8. Por las repercusiones positivas que entrañan las actividades y talleres de fomento de salud y autoestima en las personas mayores, en estos tiempos de crisis, hemos de luchar por su permanencia, e incluso por su extensión.

9. Debemos programar talleres en los que mediante la confrontación y el diálogo de los componentes del grupo, se vaya aprendiendo la difícil tarea de aprender a desaprender para reaprender nuevos roles. Porque, por un lado, el profundo cambio vital que para toda persona significa el paso a la jubilación, requiere también de herramientas formativas con las que restaurar la adaptación personal al cambio producido, y por otro lado, porque la sociedad requiere de nosotros cambios profundos para adaptarnos al devenir de la historia.

5. Palabras finales

Queridos amigos. Aquí termino. He intentado responder con rigor y realismo a lo que se me había pedido, ajustándome, más o menos, por otra parte, al tiempo señalado. Espero que las ideas compartidas sean de utilidad para contribuir a que las Redes Sociales, las Organizaciones sociales, asumamos el papel de apoyo que nos corresponde en la innovación del entorno social necesario para lograr el desarrollo del Envejecimiento Activo.

PONENCIA 4

ENTORNO CULTURAL Y FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Ponente: **Antoni Segura Farré**, vicepresidente de la Federació d´Organitzacions Catalanes de la Gent Gran –FOCAGG–.
Experto: **Xavier Lorente i Guerrero**, director del Programa Universitario de Mayores de las Escuelas Universitarias de Trabajo Social y Educación Social Pere Tarrés - Ramón Llull.

Las oportunidades y problemas a los que se enfrenta cada persona a lo largo de su vida ya no pueden ser resueltos solamente desde una perspectiva individualista: es necesario abordarlos desde un perspectiva comunitaria, porque afectan a nuestra vida en común, y porque requieren una acción colectiva para poder ser resueltos de forma coherente con nuestros valores sociales.
En la última "Conferencia Ministerial sobre Envejecimiento" celebrada en León en noviembre de 2007 volvía a recordarse uno de los principios fundamentales de una mejor participación democrática, el concepto de "abajo a arriba". El planteamiento de nuestra exposición, pretende precisamente identificar y analizar cómo aumentar la dimensión en nuestro entorno cultural, y cómo ponerla en acción, para hacer frente a los nuevos desafíos estructurales que condicionan el envejecimiento activo.
En nuestras sociedades complejas, vivimos inmersos en procesos de cambio tecnológico, económico y social. A pesar de los efectos de la globalización como factor de homogeneización en todo el planeta, las respuestas a los desafíos son locales, y en ellas juega un papel fundamental la capacidad de organización de la población, su movilización para lograr mejoras reales en sus condiciones de vida. En este entorno, el fomento del envejecimiento activo en su entorno cultural, tiene cada vez mayor vigencia, por dos razones:
En primer lugar, en las sociedades tecnológicas más avanzadas la falta de habilidades relacionales, los procesos de individualización y el mayor aislamiento generan un agravamiento de las dificultades que experimenta la población mayor para hacer frente a nuevas y viejas formas de exclusión social; articular estrategias locales en las que la población mayor se implica, participa en el diagnóstico y la formulación de medidas y organiza sus recursos externos aportados por instituciones es fundamental para hacer frente a retos básicos como la mejora en la salud o una participación democrática.
En segundo lugar, la expansión de la democracia y la mayor conciencia de los derechos individuales de cada persona sitúan a los grupos y a las comunidades ante un hecho crucial: defensa de sus intereses y capacidad de representación y de movilización.
Para llevar a buen puerto nuestra misión debemos partir de tres grandes bloques de acción:
Debemos conocer la heterogeneidad de nuestra sociedad. Las diferencias en el grado de desarrollo económico, la diversidad de grupos étnicos que integran la población de cada territorio o las diferencias relativas a las oportunidades de vida, las prestaciones sociales entre los distintos colectivos según su edad, demandan una mayor especialización de la atención en la dinámica

del desarrollo comunitario. Es necesario, por tanto, saber realizar un riguroso análisis de la realidad concreta para diseñar un modelo de intervención que se adecuado y viable.
Aunque la intervención de nuestro entorno cultural, tiene una orientación holística, que busca movilizar a toda la comunidad, dada la heterogeneidad existente que hemos enumerado con anterioridad, en muchos casos se tendrán que comenzar por articular grupos en torno a un problema claro y definido y progresivamente ir implicando al resto de la población en la solución de problemas que son de todos pero que afectan con mayor intensidad a algunos colectivos. En este punto, el trabajo que tenemos que realizar es objetivar el problema, favorecer que los grupos implicados tomen conciencia de él y lo analicen desde sus propios criterios, en un proceso de autoconciencia que favorezca su implicación, y, finalmente, establecer una dinámica de participación y comunicación que se extienda a toda la población de la zona.
Un objetivo presente en cualquier intervención basada en la participación comunitaria es fortalecer la capacidad de acción colectiva de la comunidad. El objetivo es convertir en protagonista a la comunidad, preparándola para ser capaz de analizar, movilizarse y actuar desde abajo, con sus recursos, y hacia arriba, ante las instituciones o los poderes establecidos, cómo así bien nos demandan.
Uno de los logros más importantes del siglo XX ha sido los 25 años añadidos a la esperanza de vida. Sin embargo, los futuros historiadores sociales encontrarán una paradoja. Una sociedad que ha conseguido reducir con éxito la agresión del envejecimiento biológico ha sido, al mismo tiempo, incapaz de enfrentarse a los efectos negativos del envejecimiento social y por defecto de su participación comunitaria. Ya hace tiempo que la OMS se preguntaba: se han añadido años a la vida, pero ¿se han sumado vida a los años? En esa pregunta existe mucho de participación comunitaria y por ello que queremos abordar una exposición, que primer lugar enmarque los principios que deben guiar nuestra actividad y participación comunitaria. En segundo lugar, expondremos algunos de los principales ámbitos en los que pueden intervenir los diferentes actores comunitarios, diferenciando tres cuestiones: breve descripción de los problemas de la comunidad, plan de intervención y principales resultados.
En definitiva, se trata de lograr una mayor participación democrática y realizar aquella frase que tanto "nos gusta" pero que tan compleja vemos su aplicación – de abajo a arriba-.
Por lo tanto, un envejecimiento activo desde un entorno cultural, se ha convertido en una cuestión estratégica que demanda una mayor profesionalización de los colectivos de mayores y por defecto de todos aquellos que quieren interaccionar con dichos colectivos.

1. El concepto de entorno cultural

El concepto de cultura, junto al de sociedad, es una de las nociones más ampliamente utilizadas en el ámbito social. Cultura se refiere a los valores que comparten los miembros de un grupo dado, a las normas que acatan y a los bienes materiales que producen. Los valores son ideales abstractos, mientras que las normas son principios definidos o reglas que las personas deben cumplir. Las normas representan el "hazlo" y el "no lo hagas" de la vida social. Cuando utilizamos la palabra "cultura" en nuestra conversación cotidiana muchos pien-

san en ella como equivalente a "los aspectos más elevados de la mente" –arte, literatura, música, pintura– incluye tales actividades, es cierto, pero también otras. Cultura se refiere a la totalidad del modo de vida de los miembros de una sociedad. Incluye el modo de vestir, sus costumbres, sus familias, sus modos de trabajo, etcétera. Cubre además los bienes que crean y que adquieren significado para ellos.
Cultura se distingue conceptualmente de "sociedad", pero existen estrechas conexiones entre ambas nociones. "Cultura" alude al modo de vidade los miembros de una sociedad dada. "Sociedad" se refiere a los sistemas de interrelaciones que ponen en contacto a los individuos que comparten una cultura común. Ninguna cultura puede existir sin una sociedad. Pero, por la misma razón, no puede haber una sociedad carente de cultura.

2. ¿Qué es un entorno cultural?

El entorno cultural, por tanto, es un sistema social que está formado por grupos que interactúan entre sí y están interconectados por un entretejido social denominado «redes sociales»; el entorno cultural incluye, por tanto, al ámbito grupal y al ámbito individual, no pudiendo existir los unos sin los otros y dándose entre ellos una relación de interdependencia.
Es una unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elementoo función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto.
En un entorno cultural, sus habitantes no son un conglomerado o una masa, sino personas y grupos que se interrelacionan; poseen numerosos intereses comunes; comparten un cierto número de valores y se identifican como pertenecientes a la misma entidad. Esto no significa que no existan divergencias y conflictos en su interior o que sus habitantes no tengan intereses, obediencias y sentimientos que les liguen a conjuntos más amplios o más reducidos. Significa que hay un tejido social suficientemente tupido e identificable que aporta a los individuos una buena parte de los recursos de su vida en común.
Por recurso, en este contexto, se entienden todos los elementos de origen social que necesitan una persona para constituirse. En ciertas circunstancias, como en el caso de las comunidades tradicionales, el entorno cultural proporciona al individuo todos los recursos; se halla, entonces, muy integrada. Otras veces, el individuo participa en grupos, instituciones y organizaciones numerosos, complejos y especializados –desde el lugar de trabajo, la escuela, su vecindario, su club deportivo, etcétera–. En este segundo supuesto, el entorno cultural sólo es posible si los individuos dan su consentimiento activo a la coexistencia y comparten intereses, sentimientos y lazos personales suficientemente numerosos.
Veamos, pues, tres características principales del concepto entorno cultural que pueden ayudamos a utilizarlo con rigor científico:
1. Se inscribe en el espacio, es decir, tiene un territorio. Constituye el conjunto de personas que vive en un terreno geográfico determinado. La extensión de ese territorio puede variar –una región, un pueblo, una aldea, un barrio–.
2. El conjunto de las personas que vive en ese territorio mantiene unas relaciones múltiples

y tiene entre ellas numerosos intereses comunes. El entorno les ofrece lo esencial de las prestaciones necesarias para la vida; los intereses comunes pueden referirse a la calidad de los servicios públicos, a las oportunidades de empleo, la "plantá" de su hoguera o la victoria de su equipo de fútbol; las relaciones pueden ser tanto de vecindad como de trabajo o de ocio; las prestaciones sociales son tan variadas como la enseñanza, la salud, la limpieza de las calles o el transporte público, entre otras.
Ese tejido de relaciones, intereses y prestaciones que rodea a la persona puede distinguirse de las relaciones que ligan a esa misma persona con otras entidades más amplias.
3. Los miembros están unidos a su entorno cultural y se identifican con él. Además, las personas del exterior los reconocen como pertenecientes a ese entorno. Estos lazos afectivos, este sentimiento de pertenencias es una característica fundamental cuando hablamos de entorno cultural.
El entorno cultural se distingue de una asociación no sólo por su enraizamiento territorial, sino también por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen.

3. Dígame, ¿cómo puedo yo participar de un entorno cultural?

Cuando hablamos de participar de un entorno cultural, de promover el desarrollo, es obvio que no podemos hacerlo en abstracto: ya hemos dicho que la comunidad está formada por grupos de personas, unidas entre sí por intereses, objetivos, lazos de afinidad, de parentesco, funcionales, etc. Es a través de esos grupos como vamos a desarrollar nuestra participación.
Esto se debe, fundamentalmente, a dos razones. La primera, porque un grupo puede conseguir más que una sola persona porque dispone de más gente para realizar las tareas. La segunda, porque un grupo puede reclamar más legitimidad para representar al menos una parte del entorno, que una sola persona. Por estos dos motivos, un grupo tiene, en potencia, más poder para conseguir lo que quiere, que una sola persona o personas dispersas.
Para promover una participación en un entorno cultural debo seguir un proceso y las etapas más importantes son:

- Elaborar un análisis de la realidad ubicada en un territorio desde una perspectiva global y generalista.
- Planificar una participación global e integral desde una perspectiva de interdisciplinariedad.
- Analizar la realidad desde el análisis del desarrollo comunitario como movimiento de mejora del entorno cultural y de la comunidad.

Cuando nos hablan de actuar "de abajo a arriba", tan sólo se puede conseguir desde el concepto de desarrollo de la comunidad. Es decir, es la forma se sensibilizar y motivar a la gente para que participe, en el ámbito local.
Se trata de aplicar el principio metódico/pedagógico de la cercanía vital conforme al cual las acciones deben realizarse en el lugar más cercano en donde está la gente o, lo que es lo mismo, en espacios a escala humana en dónde el individuo puede participar en la definición de la situación mediante una investigación participativa, y luego intervenir activamente en la programación de actividades, en la aplicación de las decisiones adoptadas y en la evaluación de los resultados.

Hoy ésta preocupación por el "abajo a arriba", por el desarrollo de los procesos de participación, culmina en la tendencia a la organización autogestionaria, no de la sociedad global –que escapa a lo que puede hacerse desde estos programas–, sino a nivel local y a nivel de organizaciones. Y aquí juega un papel muy importante las organizaciones de mayores. Nos encontramos en un óptimo momento para poder participar de forma muy activa en el desarrollo de dicha estrategia "de abajo a arriba". ¿Por qué? Porque a través de nuestras organizaciones actuamos en el ámbito de la sociedad civil y podemos articular las acciones que surjan con las responsabilidades del Estado.
Lo sustancial que aquí queremos destacar es que no se trata sólo de acciones articuladas con el Gobierno, como se deduce del objetivo de la estrategia de la Conferencia Ministerial. Nuestra participación en el entorno cultural ha ido ganando espacio en el ámbito de los mayores, con el fin de transformar desde abajo la misma sociedad y desarrollar nuevos modelos.

4. Características esenciales para su desarrollo

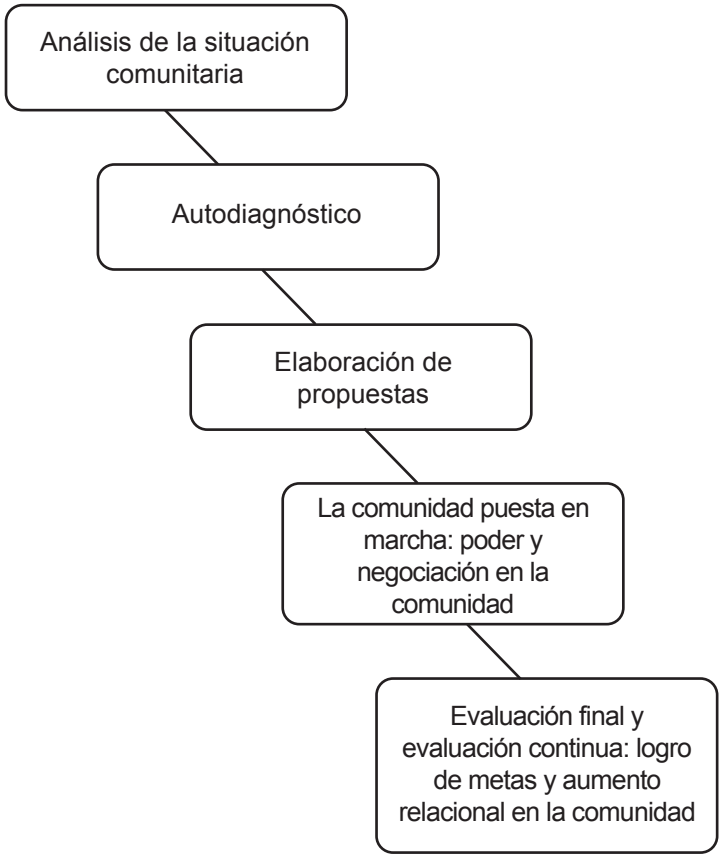
Decíamos que en nuestra concepción consideramos el entorno cultural como el desarrollo de la comunidad básicamente cómo método y como programa, aunque estimamos que es válido considerarlo también como proceso y como movimiento. Aquí vamos a distinguir sus notas esenciales diferenciando aquello que hace a su metodología de actuación y lo que concierne a su forma de organizar y estructurar los programas.
Si hablamos de método, es una forma de intervención social. No es una ciencia ni una filosofía: está en el plano de la práctica social.
Consecuentemente, el desarrollo de la comunidad es una tecnología social. Se trata de un conjunto de reglas prácticas y procedimientos específicos que, mediante la aplicación de conocimientos teóricos provenientes mayoritariamente de las ciencias sociales y aplicando procedimientos sistematizados a objetivos prácticos, se traduce en una serie de acciones y actividades. A través de ellas se pretende mantener, modificar o transformar algún aspecto de la realidad social buscando resultados específicos.
En cuanto a su significación última viene dada por la cosmovisión o ideología subyacente, de quienes promueven o realizan estos programas. Ésta proporciona una comprensión y significación de la realidad que se traduce, además, en el horizonte utópico que concierne al modelo que indica la forma en que debe ser organizada y funcionar la sociedad.
Se diferencia de otras tecnologías sociales por el objetivo que persigue, su modalidad operativa y el nivel en que funciona.

- En cuanto a sus objetivos, lo caracterizamos como una tecnología social de promoción y movilización de recursos humanos e institucionales mediante la participación activa y democrática de la población, en el estudio, programación, ejecución y evaluación de programas que se desarrollan a nivel de comunidades de base, destinados a mejorar el nivel y la calidad de la vida.
- En lo que hace a sus modalidades operativas, el desarrollo de la comunidad no es tanto una acción sobre la comunidad, cuanto una acción de la comunidad. Se trata de esfuerzos y de acciones de base organizadas con la iniciativa y dirección de la misma gente involucrada

en el programa, aunque para su "despegue" hayan necesitado de una acción exterior.
- Respecto del nivel en que funciona, se trata de una metodología de trabajo desde la base. Actúa fundamentalmente a nivel psicosocial mediante un proceso de sensibilización y motivación que desenvuelve virtualidades latentes y desarrolla potencialidades en individuos, grupos y comunidades, para mejorar sus condiciones de existencia.

Como todas las tecnologías sociales, en su aspecto operativo está configurada por la integración y la fusión de cuatro componentes:
- el estudio y diagnóstico de la realidad: problemas, necesidades, conflictos, centros de interés, recursos, etcétera.
- la programación de proyectos y actividades que se van a realizar.
- la realización de lo programado que, a su vez, ha estado, apoyado en un diagnóstico de situación.
- la evaluación de lo que se está realizando, o de lo realizado, según los casos.

Fases de la dinámica de participación comunitaria



Integrando todas estas fases está la participación de la misma gente involucrada en el programa, tanto cuanto ello sea posible en cada una de las circunstancias.
Las actividades sustantivas en sí mismas tienen relativamente menos importancia que la forma de llevarlas a cabo. En otras palabras: la actitud con que se llevan a cabo los proyectos y la forma de emprender el trabajo, es más importante que el contenido material de los proyectos. Frente a una gran variedad de sectores de intervención, de proyectos y actividades especificas que se pueden llevar a cabo dentro de un programa de desarrollo de la comunidad, este criterio de identificación permite establecer cuándo una actividad (servicio o proyecto) es desarrollo de la comunidad.
Un mismo proyecto puede ser o no un programa de desarrollo de la comunidad. Para decirlo en breve: no es lo que se hace sino cómo se hace, lo que constituye la sustancia del desarrollo de la comunidad.
Todo depende de la forma y actitud de llevar a cabo las actividades. Nos explicamos: hay desarrollo de la comunidad –en cuanto a metodología de actuación–, cuando se promueven y movilizan recursos humanos, mediante un proceso educativo/concientizador que desenvuelve potencialidades latentes en los individuos, grupos y comunidades para tender al logro de su autodesarrollo.
La idea y la práctica de la participación de las personas mayores –que se perfila desde las primeras definiciones y los primeros programas–, termina por ser el concepto central de la teoría y práctica del desarrollo de la comunidad, de "abajo a arriba".
Si bien se puede hacer desarrollo de la comunidad, o aplicar el enfoque del desarrollo comunitario a la realización de proyectos y actividades puntuales, las características del enfoque actual tiene pretensiones de ser más integral y globalizador. Dicho de una manera más científica: hoy comienza a desarrollarse una preocupación por la aplicación del enfoque sistémico al desarrollo de la comunidad. Es cierto que, a poco de iniciadas las primeras experiencias de desarrollo comunitario, se habló del "desarrollo integral de la comunidad". En algunos casos, se entendió como una forma de superar las acciones inconexas, por una forma de "desarrollo total *y* equilibrado que requiera una acción concertada y la elaboración de planes múltiples". En otros se hace referencia a la necesidad de que los "conocimientos y las técnicas que disponen todos los servicios nacionales pertinentes sean utilizados en forma coordinada y no en una forma aislada *y* fragmentaria". También se ha entendido el desarrollo integral de la comunidad como la forma de integrar la acción comunitaria con los planes nacionales.
Todo esto está muy lejos de constituir un enfoque sistémico. Sólo en los últimos años se ha planteado la aplicación del enfoque sistémico al desarrollo de la comunidad, particularmente a lo que hace al diseño en la elaboración de programas y estrategias de acción. El enfoque sistémico –que aquí lo entendemos como aplicación de la teoría general de sistemas–, se ha ido aplicando a diferentes campos, entre otros, a las tecnologías sociales, como forma de superar los enfoques analíticos-mecánicos que habían tenido vigencia hasta época reciente. De lo que se trata es de formular cada proyecto, y el conjunto de actividades, de tal manera que cada uno sirva de apoyo a los otros, integrando y complementando diferentes líneas o frentes de acción.

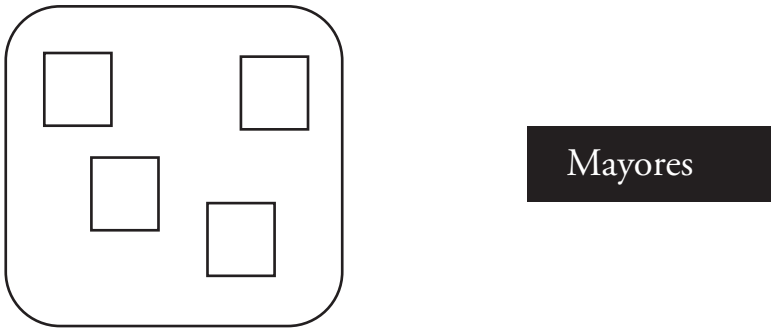
Ahora bien, esta combinación de metodología y programas de desarrollo de la comunidad, desata un proceso que algunos consideran como un efecto "catalizador" y otros denominan, efecto de "sinergia". Se trata de una estimulación que resulta de la acción conjunta de diferentes personas que procuran el logro de un determinado objetivo, en cuanto a satisfacción de necesidades o resolución de problemas se refiere. Una sinergia es una forma de potenciación de acción social realizado conjuntamente –precisamente por ser una acción de tipo comunitario– que permite alcanzar un resultado superior –en cantidad y calidad–, al resultado que se podría obtener sumando el aporte de cada uno de los sujetos considerados aisladamente.

5. La acción en el entorno cultural. Tipos de intervención

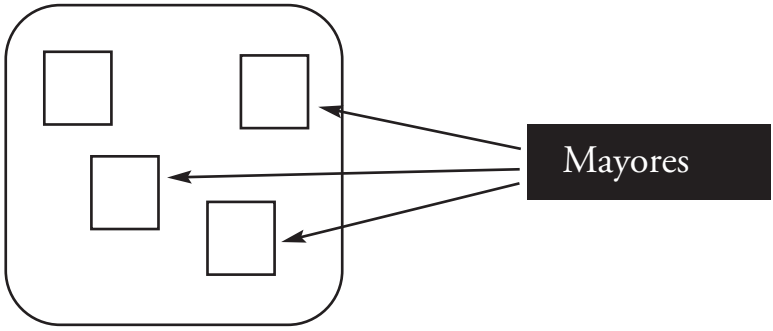
Para comprender inicialmente esta cuestión, al margen de lo que desarrollaremos más profundamente al hablar de los modelos de intervención, si hablamos de acción, el primero de los dos tipos de grupos de acción que funcionan en el desarrollo de la comunidad es el de «ayuda mutua», es decir, un grupo de personas que deciden iniciar un proyecto que pueden llevar a cabo utilizando o creando sus propios recursos.
La ayuda mutua incluye actividades de ocio –como fiestas o actividades para el tiempo libre– y actividades de servicio social –como los clubes para mayores–.
Los grupos de ayuda mutua se distinguen de otros grupos porque, aunque las campañas son, de hecho, de ayuda mutua, la gente se une para intentar solucionar un problema común, las soluciones a estos problemas no dependen del grupo. Por tanto, los grupos ponen en marcha una campaña para inducir a las autoridades a proveerlos de recursos necesarios o mejorar o cambiar alguna cosa.
Otros tipos de grupo son "los instrumentales" y "los de expresión".
El objetivo de un grupo instrumental es conseguir alguna cosa fuera del grupo: editar una hoja informativa periódica, por ejemplo. La estructura de estos grupos es la junta, ya que se han de tomar decisiones, asignar tareas y llevarlas a cabo.
Un grupo de expresión trata los asuntos de dentro del grupo. Los grupos sociales y los de terapia son ejemplos de grupos de expresión.

Tipos de desarrollo en la comunidad
Sin pretender ser exhaustivo, vamos a presentar diferentes tipos de desarrollo en la comunidad que podemos implementar para poder conseguir precisamente nuestra objetivo de participación en el entorno cultural y activar así diferentes estrategias para poder conseguir una participación "de abajo a arriba".

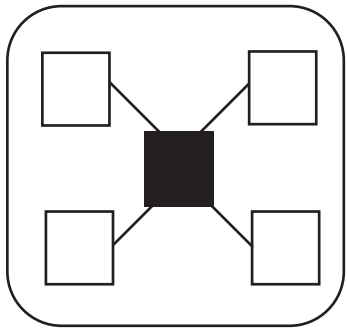
1. En nuestro primer proceso nos encontramos completamente fuera de nuestro entorno, somos considerados "externos" y lo que es más importante se desconoce nuestra función.



2. Fase de contactos y de reconocimiento. En nuestro segundo proceso nos encontramos todavía fuera del entorno, pero se empieza a establecer contactos –a nivel humano y profesional– con la realidad.

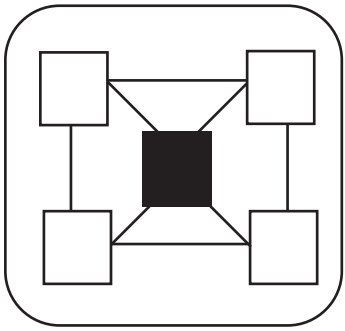


3. Fase de intervención. Estamos dentro del entorno cultural y podemos generar centros de interés en el grupo comunitario. Somos un elemento catalizador del grupo. El desarrollo de algunas actividades está centrado sobre nuestra organización –mayores–.

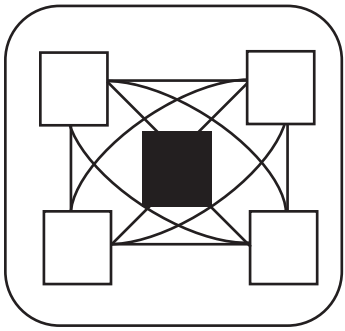


4. Fase de intervención ordinaria. Estamos dentro del entorno cultural y nuestra función dependerá del grado de maduración de las distintas personas que están en la actividad.
A) Intervención inicial. Podemos ser motivo principal de unión y de acción del grupo. Proceso de colaboración por parte de los mismos miembros.
B) Aportamos nuestra contribución técnico-científica pero, a su vez, son miembros más del grupo.
C) Es la situación final del trabajo en la comunidad. El grupo es totalmente autosuficiente en cuanto a su funcionamiento y actividad.
Podemos limitarnos a la asistencia técnica y a las actividades programas en el entorno por el grupo.

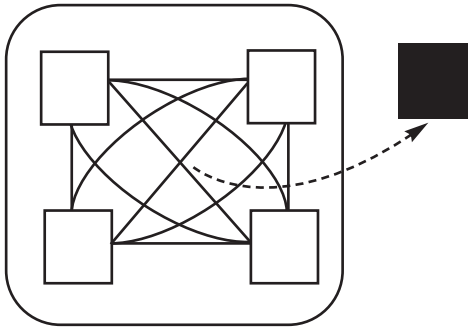
A)



B)



C)



6. Conclusión.

La existencia de una nueva realidad demográfica, con un proceso de envejecimiento de la población y con un incremento de la esperanza de vida, determina nuevas necesidades y exige, nuevas propuestas culturales y de participación social en nuestro entorno. En este contexto presentado, uno de los retos básicos, que deberíamos dar a respuesta en los próximos años es fomentar en envejecimiento activo desde la comunidad y articular acciones destinadas a su dinamización entre las diferentes entidades de mayores.

El desarrollo de los programas de acción en el entorno cultural tienen que aumentar la calidad de vida de los mayores y fortalecer dinámicas sociales de inclusión, en todas sus dimensiones, cómo uno de los objetivos básicos donde administraciones públicas, instituciones educativas, centros de investigación, y las propias entidades de mayores tienen que colaborar de una forma coordinada y no parcializada.

De esta forma, pedimos, por parte de las entidades de mayores, una apuesta clara, por la dinamización de su entorno cultural, como agentes de transformación social y no tan sólo como consumidores de políticas económicas y sociales.

Sugerimos, así mismo que debemos insistir más en la idea de que no podemos hablar de la colectividad de los mayores como un grupo homogéneo. Cuando hablamos de mayores tenemos que impactar aún más en la idea de la diversidad del colectivo de mayores y recomendamos que los profesionales de la atención directa, deben desarrollar dinámicas de participación significativa y eso debería poner en juego las capacidades de las personas, siempre conectando con su trayectoria laboral y vital.

No todas las personas tienen las mismas necesidades ni tienen las mismas motivaciones y fomentar un envejecimiento activo en el entorno cultural, significa realizar un análisis y estudio del territorio real, para poder dar respuestas a las más diversificadas situaciones del grupo y de sus entornos, pero seamos capaces de realizar intervenciones que pongan en el centro de la intervención a los mayores, con el objetivo de aumentar su participación, desde el enfoque de la autonomía, y desde el análisis del desarrollo comunitario como movimiento de mejora del entorno cultural y de la comunidad.

PONENCIA 5

ECONOMÍA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO. NIVEL DE RENTA Y PROTECCIÓN SOCIAL. CONTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES AL MUNDO LABORAL. EL ENVEJECIMIENTO COMO FUENTE DE GENERACIÓN DE RIQUEZA Y EMPLEO DE LA SOCIEDAD DEL FUTURO.

Ponente: **José Luis Bellido Domingo**, presidente de la Federación de Casas Regionales en Castilla y León.
Experta: **Lourdes Pérez Ortiz**, profesora titular de Sociología de Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad Autónoma de Madrid.

1. Nivel de renta y protección social.

Lo que se presenta a continuación es un conjunto de datos e interpretaciones sobre la economía de los mayores y sobre las consecuencias económicas del envejecimiento. En esta ponencia se recogen tres aspectos fundamentales: en primer lugar, la situación económica de los mayores medida a través del nivel de renta y su relación con la protección social; en segundo lugar, la relación de los mayores con el mercado de trabajo y en tercer lugar, las posibilidades del envejecimiento como fuente de creación de riqueza y empleo en los próximos años.
Sobre la primera cuestión existe una información relativamente abundante que puede facilitar la extracción de algunas conclusiones, aunque en ocasiones se trate de una información compleja y con algunas limitaciones importantes. Sin embargo, con respecto a los dos temas siguientes, la información es mucho más limitada. Si hablamos de la contribución de los mayores al mundo laboral, tendremos que conformarnos con el recuento de las pocas personas mayores que permanecen en el mercado y poco más; existe menos información y reflexión sobre los motivos por los que esas personas son tan escasas, es decir, sobre los obstáculos que frenan la participación de los mayores en las actividades profesionales y sobre otro tipo de aportaciones que no suelen medir las estadísticas habituales.
Sobre los efectos del envejecimiento en la economía o las posibilidades de que el envejecimiento de la población pueda convertirse en motor de generación de empleo y riqueza, tenemos aún menos información.
Hay algunas interpretaciones que suelen ser bastante extremas: o sumamente voluntaristas y optimistas o todo lo contrario, pesimistas cuando no directamente catastrofistas; unas y otras suelen basarse en especulaciones más que en información sistemática. Es un defecto de la ciencia y de la estadística que no se ha preocupado demasiado hasta el momento de esta cuestión; es culpa también de algunos prejuicios sobre la actividad económica de las personas mayores, pero también es cierto que carecemos de toda experiencia previa: es la primera vez en la historia que tenemos sociedades envejecidas.

1.1. Breve introducción metodológica: ¿Cómo se mide la renta?

Antes de iniciar el análisis de la situación económica de los mayores es necesario realizar algunas precisiones sobre la forma en que se mide la renta. Lo que se mide habitualmente en las estadísticas de la Unión Europea como renta de los mayores es la renta mediana equivalente. ¿Qué significan estos términos?

En primer lugar la mediana es una medida de tendencia central, es decir, que se obtiene como valor representativo de un determinado colectivo, en este caso de los ingresos de todas las personas de 65 o más años. Hasta hace muy poco tiempo solíamos utilizar la renta media. La renta media es un promedio: se suman las rentas de cada una de las personas y se dividen entre el número total de individuos; es una medida más intuitiva, más sencilla de interpretar: En su lugar, Eurostat utiliza preferentemente la renta mediana, que es también una medida de tendencia central, menos intuitiva pero menos sensible a la presencia de valores extremos en la distribución. Para calcular la renta mediana se ordenan a todas las personas en función de los ingresos que obtienen, de menor a mayor, y se selecciona como valor representativo el de la persona que queda justo en medio de la distribución, este es el individuo mediano. Las desigualdades de renta pierden peso porque da lo mismo que entre el último y el penúltimo individuo de la distribución exista una diferencia abismal de rentas, lo importante es que uno es el último y el otro el penúltimo, el orden, no la magnitud de sus rentas. En lo que sigue, optaremos por esta segunda medida, confiando en su capacidad para evitar distorsiones por la presencia de valores extremos y porque vamos a utilizar fundamentalmente información que procede de Eurostat.

En segundo lugar, los datos se ofrecen en términos de renta equivalente o renta por adulto equivalente, esto supone que todas las personas viven solas en un hogar independiente. Si viven con otros se considera, en toda lógica, que tienen que asumir menos gastos. Al primer adulto se le considera una unidad de consumo, pero a cada uno de los siguientes se les considera 0,7 unidades, es decir que cada adulto adicional consume y ocasiona unos gastos al hogar del 70%. Si las siguientes personas son niños –menores de 15 años–, se supone que gastan el 40%. De esta forma, un hogar formado por dos adultos no tiene dos consumidores o unidades de consumo, sino 1,7, y si hay tres adultos no son tres unidades de consumo, sino 2,4. Para evitar esta complejidad, se podría utilizar como indicador la renta de todo el hogar, pero no es muy conveniente porque los hogares grandes tienen más necesidades que los hogares pequeños; esto es especialmente relevante cuando comparamos edades porque habitualmente los hogares donde viven las personas mayores suelen ser de menor tamaño. Otra posibilidad sería utilizar la renta por persona o "renta per cápita", pero en ese caso ignoraríamos las economías de escala que se producen en los hogares y las diferentes necesidades de los menores con respecto a los adultos.

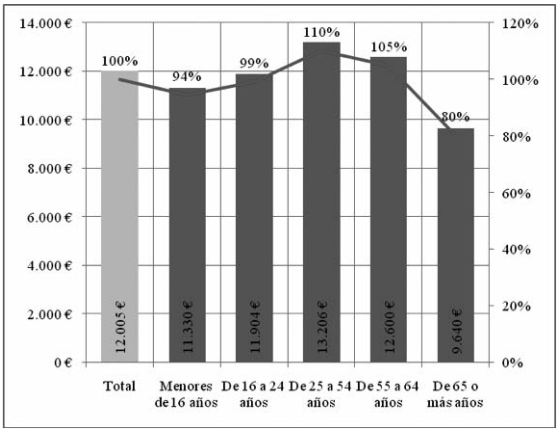
La última acotación metodológica se refiere a la fecha de referencia de la información. El último dato disponible se recogió en el año 2007 pero se refiere a la renta del año anterior, en la encuesta –en España se llama Encuesta de Condiciones de Vida– se

pregunta a las personas por los ingresos que obtuvieron a lo largo del año anterior con el fin de recoger la información completa de todo el año. La recogida de la información y su procesado tiene bastante complejidad lo que justifica que no existan datos más recientes. Hechas estas salvedades, podemos ya exponer algunos datos e intentar explicar los valores que toman.

1.2. Nivel de renta: posición económica de los mayores en relación con otros grupos de edades.

En 2006, la renta neta del español mediano en términos equivalentes –como si viviera solo– fue de 12.005 euros anuales –a precios actuales, de mayo de 2009, serían unos 12.737 euros anuales, después de impuestos–. Para las personas de 65 o más años, el dato que ofrece Eurostat es bastante más bajo: los ingresos anuales del individuo mayor mediano son de 9.640 euros –unos 10.228 euros a precios actuales–. En términos relativos, la renta del mayor mediano equivale al 80% de la que obtiene el español mediano. De los grupos de edades que distingue la encuesta, no hay ninguno con una renta inferior, es decir, que los mayores ocupan la cola de la distribución. En esto hay algo lógico y es que los más jóvenes suelen vivir de las rentas del trabajo y mal funcionaría nuestra sociedad si las rentas del trabajo no fueran más altas de las que obtienen quienes, como veremos más adelante, están mayoritariamente fuera del mercado. La distribución de la renta de los españoles por edades indica que los menores de 25 años están en general por debajo de la situación del español mediano, que en las edades plenamente activas –entre 25 y 64 años–, las rentas están por encima de ese valor promedio, y que a partir de los 65 años la posición empeora de forma notable.

Gráfico 1. Renta anual neta media por unidad de consumo y por grupos de edad en 2006.



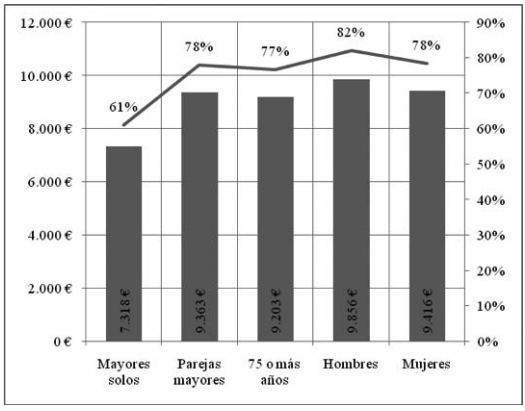
Fuente: Eurostat.

Algunas diferencias entre los mayores

Hay algunas variables que todavía influyen en las rentas de los mayores, por ejemplo, el sexo –las mujeres tienen rentas ligeramente inferiores a las de los varones–, la edad, aunque Eurostat sólo distingue entre personas con más o menos de 75 años, también introduce una diferencia sutil; sin embargo, la condición más determinante es vivir solo. Hechas todas las correcciones precisas, si tener 65 o más años implica una reducción de la renta de unos 20 puntos porcentuales, vivir solo las reduce casi en otros 20 puntos, es decir, que los mayores que viven solos lo hacen con unas rentas que equivalen al 61% de los ingresos del español medio.

Hay otra variable que establece grandes diferencias entre los mayores, se trata del nivel de instrucción. Eurostat ofrece información poco desagregada: tener estudios secundarios supone en una persona mayor obtener unas rentas anuales un 10% superiores a la del español mediano y, tener estudios superiores un 39% más, sin embargo, estas situaciones son poco frecuentes entre los mayores españoles. Además, en los últimos años, la capacidad discriminatoria de esta variable ha ido perdiendo peso.

Gráfico 2. Renta anual media por unidad de consumo de los mayores de 65 años según distintas variables.



Fuente: EUROSTAT

¿Qué sucede en los países de nuestro entorno?

En general en casi todos los países de la Unión Europea la renta de los mayores es inferior a la del término medio de sus ciudadanos, con la excepción de Polonia. Sin embargo, dentro de esta panorámica general, existen algunas variaciones:

- Sólo en dos países, la renta media de los mayores es prácticamente igual a la del ciudadano mediano: Luxemburgo y Hungría. Son dos países muy distintos, mientras Luxemburgo cuenta con un sistema de pensiones maduro, en Hungría la proximidad de los valores probablemente tiene que ver mucho más con los bajos ingresos que consiguen obtener las personas más jóvenes.

- Hay otro grupo de países, entre los que se cuentan Francia, Alemania e Italia donde la diferencia entre los mayores y el ciudadano mediano es bastante inferior a la española: aproximadamente un 10%.
- En todos los demás países, las diferencias entre las rentas de los mayores y del conjunto de los ciudadanos están entre el 10 y el 20%. Dinamarca e Irlanda, más cerca del diez y Suecia, Finlandia y Bélgica, más cerca del 20%, es decir, con una situación muy parecida a la de España.

Con respecto a las diferencias internas:

- En casi todos los países se mantiene una cierta distancia entre las rentas de las mujeres y de los hombres mayores (salvo en Luxemburgo y Malta), y en la mayoría de los países la diferencia es más marcada que en España.
- También en la mayoría tener 75 o más años constituye una cierta desventaja pero, como sucede también en España, la diferencia no es muy marcada.
- En la mayor parte de los países se mantiene la vulnerabilidad de las personas mayores que viven solas aunque, en general, una desventaja tan grande como la española es más propia de los nuevos países miembros (de Europa del este); entre los socios más antiguos la brecha es más reducida, salvo en Irlanda, Finlandia, Reino Unido y Suecia.
- Lo que sí parece una peculiaridad de nuestro país es la situación de las parejas mayores. En la mayor parte de la Unión Europea, las rentas de las parejas mayores son similares a la media nacional (especialmente en Austria y en Francia y en dos de los nuevos países miembros Polonia y Hungría). Quizá la explicación de esta diferencia se debe a que en nuestro país hay una proporción elevadísima de mujeres mayores que no perciben pensiones, de forma que estos hogares dependen de una sola renta que, además, procede de prestaciones sociales. Brechas similares a la española tan sólo se encuentran en algunos de los nuevos países miembros de la Unión y en Irlanda.

1.3. Pobreza.

Otra forma de analizar la posición económica de los mayores es la relación de este grupo de edades con la pobreza. A este respecto es necesario realizar una nueva aclaración metodológica, y es que en Europa no consideramos pobres a aquellas personas que no son capaces de cubrir algún conjunto de necesidades que consideramos imprescindibles para el desarrollo de una vida mínimamente digna, es decir, a las personas que no tienen rentas suficientes para comprar lo más necesario. En Europa más bien consideramos pobres a las personas que están peor situadas en la distribución de la renta de cada uno de los países o, mejor, aquellos cuyos ingresos están considerablemente por debajo de la capacidad económica del individuo mediano.

La definición de la pobreza que se utiliza en Europa es la imposibilidad de gozar del nivel de vida medio del país. A la primera aproximación la llamamos medida absoluta de la pobreza, a esta segunda, medida relativa. En la práctica, los pobres son aquellas personas cuyas rentas netas equivalentes no alcanzan algo más de la mitad (60%) de la renta del ciudadano mediano. Esta es la medida más usual, aunque se suelen medir

también otros umbrales indicativos de una pobreza más severa, por ejemplo, las personas cuyas rentas no llegan a algo menos de la mitad (el 40%) de la renta del ciudadano mediano; esta se considera una pobreza severa.
En España, en 2006 con la renta equivalente del español mediano de 12.005 euros anuales, los umbrales de pobreza o la cantidad de renta por debajo de la cual se considera que un español se encuentra en una situación de pobreza fueron de 7.203 euros anuales para el umbral del 60% y de 4.800 euros anuales para la pobreza severa. Actualizados al poder adquisitivo del euro en estos momentos, significaría que los pobres de los que hablaremos a continuación son personas cuyas rentas equivalentes no habrían superado en este año los 7.642 euros anuales o que viven con menos de 634 euros mensuales y, en el caso de pobreza extrema, con menos de 5.095 euros anuales o 425 euros mensuales, que son realmente rentas muy bajas –aunque sean después de impuestos–.
Según la información de Eurostat, uno de cada cinco españoles es pobre, es decir, viviría con menos de 634 euros mensuales. Entre las personas mayores, la tasa de pobreza es más alta y alcanza al 28% de todos ellos. En este caso, la diferencia entre hombres y mujeres es más notable: el 30% de las mujeres mayores son pobres y el 26% de los hombres y, por encima de los 75 años, la tasa aumenta al 32%. El perfil de la curva de pobreza por edades es inverso al de la curva de rentas: la pobreza es elevada en las edades inferiores, especialmente entre los menores de 16 años (23%), desciende en las edades centrales y aumenta en las edades más altas, pero la tasa más elevada corresponde a los mayores: ningún otro grupo de edades se encuentra en una situación tan vulnerable. Según la forma de convivencia, la tasa de pobreza de las parejas mayores está muy próxima a la media de todas las personas mayores (27%), pero entre los que viven solos el valor del 49%, es decir, que prácticamente la mitad de los mayores que viven solos son pobres según esta definición.
En cuanto a la pobreza severa, la tasa global para todo el país es del 7%; esta vez los mayores tienen la misma tasa y no hay grandes diferencias en función del sexo o de la edad; tan sólo los mayores que viven solos presentan una tasa de pobreza severa algo más alta: del 8%.
Si las tasas de pobreza fueran un indicador de la eficacia del sistema de pensiones podríamos afirmar que, aunque el sistema de pensiones no consigue eliminar el riesgo de pobreza, al menos, permite que los mayores no tengan más riesgo de pobreza extrema que el resto de los españoles. Este efecto es especialmente acusado en el caso de los mayores que viven solos: el 49% vive con menos de 634 euros mensuales, pero sólo el 8% vive con menos de 425.

¿Qué sucede en el resto de los países de la Unión Europea?
En la mayoría de los países el riesgo de pobreza de los mayores es más elevado que para el término medio de sus ciudadanos, salvo en Luxemburgo y alguno de los nuevos países miembros, en Francia, los Países Bajos y Suecia. Pero en general, las diferencias entre mayores y menores de 65 años son más reducidas que en nuestro país. Es decir que España es uno de los países de la UE donde la tasa de pobreza de los mayores es más alta. Si comparamos sólo con los antiguos socios, el diferencial de pobreza de los mayores españoles sólo es más bajo que el de los mayores británicos e irlandeses.

La situación económica de los mayores españoles quedaría caracterizada entonces por tres rasgos:
1. Una situación económica, medida a través de los ingresos medios, inferior al término medio de los españoles, incluyendo a las parejas mayores que en otros países tienen rentas comparables a las de otros grupos de edades.
2. Esa posición económica se manifiesta también en un mayor riesgo de pobreza, aunque no de pobreza severa.
3. La posición especialmente vulnerable de los mayores que viven solos.

1.4. Nivel de renta y protección social

En este punto –de la discusión– podríamos preguntarnos qué relación guarda todo esto con la protección social que se ofrece a las personas mayores en nuestro país. Para ello vamos a recurrir, en primer término, a un indicador que elabora Eurostat y que relaciona el importe de las pensiones con la principal fuente de renta del resto de los ciudadanos, las rentas del trabajo.
El indicador se denomina tasa de sustitución agregada de las pensiones, y es el cociente entre las rentas del trabajo que obtienen por término medio las personas de 50 a 59 años en cada uno de los países y los ingresos por pensiones que perciben –también por término medio– los mayores de 65 años. En España, el valor es de 0,47, lo que significa que los ingresos por pensiones que reciben las personas mayores equivalen a menos de la mitad de los ingresos por trabajo que obtienen las personas de 50 a 59 años. Además, el valor ha descendido en los últimos años –desde el 0,52 de 2004, que en realidad corresponde a los ingresos obtenidos en 2003–. En el resto de Europa, el valor mínimo lo marca Chipre con un 0,29, pero este valor está muy alejado del resto de los países miembros. Si eliminamos ese valor, para el resto de los países varía entre un 0,38 y un 0,61. Entre los países con valores más bajos están Dinamarca y Grecia, el Reino Unido y los Países Bajos; los más altos están en Suecia, Austria, Luxemburgo y Francia. Esto significa que el sistema de pensiones de nuestro país tiene una capacidad de sustitución de las rentas del trabajo intermedia.
El indicador tiene en cuenta tanto a las personas que reciben pensiones como a las que no, es decir, que combina información sobre importes y coberturas. Para distinguir entre estas dos dimensiones hay que acudir a la información sobre el sistema de pensiones. Primero podemos comparar los resultados obtenidos anteriormente sobre renta media y pobreza –que se refieren a 2006– con los resultados del sistema de pensiones en ese año. Luego podremos actualizar los datos a 2009 y extender algunas de las conclusiones.
Realizando esta comparación, se obtienen los siguientes resultados:

- La renta mediana neta anual de 9.640 euros resulta muy cercana a la pensión media de jubilación del sistema contributivo de la seguridad social, que en importe bruto anual, fue en ese año de 9.820 euros.

- Pero lo más importante es que el umbral de pobreza –60% de la renta del español mediano– es más alto que la pensión mínima de viudedad para mayores o de jubilación sin cónyuge a cargo. En importe bruto anual esa pensión alcanzó 6.538 euros, mientras que el umbral de pobreza estaba en 7.200 euros. Esto significa que, por definición, todas las personas que perciben las pensiones mínimas, si no tienen otras rentas, son pobres. La seguridad social también ofrece un indicador de pobreza entre los pensionistas: se trata de las personas que reciben complemento por mínimo, es decir, aquellas a las que la Seguridad Social tiene que ayudar porque sus pensiones no alcanzan la mínima del sistema y que no tienen otras fuentes de ingresos. En el año 2006, el número de pensionistas en esta situación fue de 2.206.900 personas, a los que habría que sumar aquellas personas que dependan económicamente de ellos.
- Aún el umbral de pobreza severa, que fue de 4.800 euros netos anuales, deja por debajo a colectivos importantes de pensionistas: a quienes sólo perciben una pensión del SOVI –la pensión media de este régimen fue de 4.579 euros anuales– y a los pensionistas de prestaciones no contributivas (la pensión mínima fue de 4.222 euros–. Las personas en situación de pobreza severa deben ser los beneficiarios de estas pensiones y las personas que dependan de ellos.
- En el otro extremo, la renta del mayor mediano está muy alejada de la pensión máxima del sistema 31.256 euros brutos.
- Hay que recordar, además, que en aquel año todavía había una cifra próxima a 900.000 personas mayores que no percibían pensión alguna. Se trata, sobre todo, de mujeres, la mayoría son mujeres casadas que comparten la pensión con su marido y que pueden beneficiarse del sistema de pensiones tan sólo por el complemento por cónyuge a cargo. La intensidad de la protección que proporciona este complemento es, sin embargo muy pequeña. La diferencia entre la pensión mínima de jubilación con o sin cónyuge a cargo en 2006 no llegaba a 100 euros mensuales –o 1.383 euros anuales–. Unas líneas más arriba se indicaba que las estadísticas de renta suelen estimar que un segundo adulto en un hogar ocasiona unos gastos equivalentes al 70% de los gastos del primer adulto, sin embargo, la Seguridad Social considera que en una pareja en la que uno de los cónyuges no tiene ingresos, sólo supone un 21% de gastos adicionales. La diferencia es muy importante y puede explicar en buena medida la situación especialmente vulnerable de las parejas mayores en nuestro país.

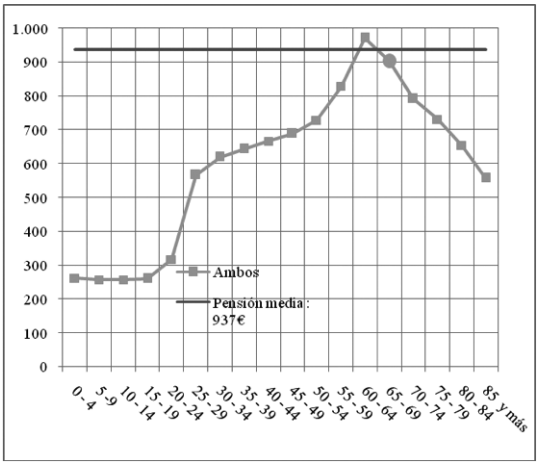
Hasta ahora las conclusiones sobre la relación entre la protección social y la situación económica de los mayores podrían ser:

- Por una parte, que el sistema de pensiones no es capaz de proteger de la pobreza, digamos general, aunque sí de las formas más extremas y, por otro lado,
- Que las rentas de los mayores españoles son, en general, muy dependientes del sistema público de pensiones porque no existen diferencias importantes entre sus rentas medias y el importe de las pensiones.

Con información más actualizada, me gustaría también presentar algunos datos más, fundamentalmente la evolución de los importes de las pensiones por edad y

sexo o la medida en que este instr umento es capaz de cubrir lo que podríamos denominar "el riesgo de longevidad".
En el siguiente gráfico están representadas las pensiones medias del sistema de la Seguridad Social a 1 de abril de 2009 por grupos de edades, están todas las pensiones. La media de todo el sistema es de 937 euros mensuales, pero en la figura se observa claramente que a partir de los 65 años, la pensión media ya está por debajo y, más aún, que por encima de los 85 años, que queda incluso por debajo de los 600 euros mensuales.

Gráfico 3. Importe de las pensiones según la edad de los beneficiarios. 1 de abril de 2009

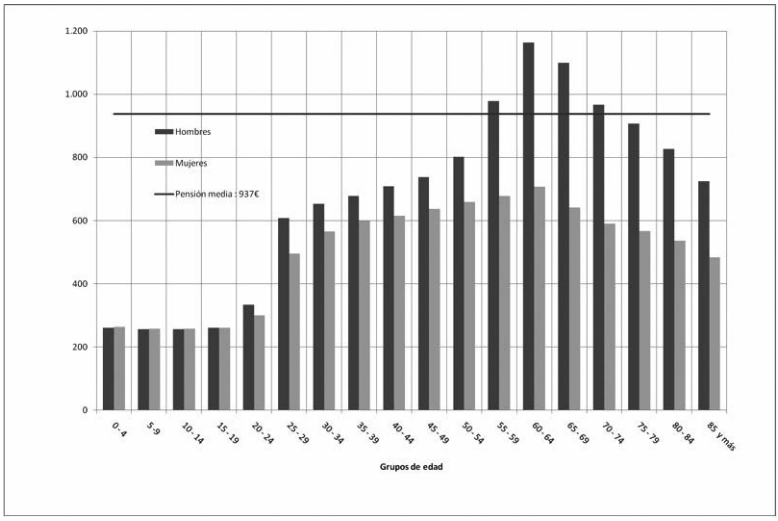


Fuente: INSS

Si representamos, por separado, cada uno de los sexos, es posible observar desde luego que los hombr es tienen en general pensiones más altas que las de las mujer es. Pero incluso para ellos, superar el umbral de los 85 años, supone un importante descenso de la pensión media que ya queda sólo ligeramente por encima de los 700 euros mensuales. Cierto es que la pensión media de las mujer es sólo roza ese valor inmediatamente antes de la edad de jubilación y que, por encima de los 85 años no llega ni a 500 euros mensuales –483 euros mensuales–.
Entre las mujeres, el impor te tan bajo de las pr estaciones se debe, en buena par te a que la mayoría perciben pensiones de viudedad, que son por definición inferior es a las de jubilación; aunque también sus pensiones de jubilación son más bajas que las de los varones. Entre los hombres, podemos pensar que la caída del impor te con la edad se debe en parte al efecto de las pensiones más bajas que algunos reciben como herencia de mar cos normativos anteriores –el SOVI y demás, aunque, en r ealidad, son las mujeres las que más reciben estas pensiones– o a que los jubilados más veteranos tuvieran pensiones más bajas por haber cotizado menos o haberlo hecho a re-

gímenes menos generosos como el de autónomos o el agrícola. Pero también existe un efecto de pérdida de valor de las pensiones a medida que pasa el tiempo.
En el mejor de los casos –en España sólo se viene haciendo de forma sistemática desde 1996–, las pensiones se actualizan cada año con respecto a la evolución de los precios, es decir, que se mantiene su poder adquisitivo. Sin embargo, en condiciones normales, el resto de las rentas –del trabajo, de las actividades empresariales o de cualquier otro ámbito– aumentan más deprisa, de forma que con el paso del tiempo las pensiones no pierden poder adquisitivo, pero son cada vez más bajas en relación a otras rentas. Hay que tener en cuenta que quienes tienen 85 años se jubilaron hace 20, en el año 89; desde entonces las rentas del trabajo o de las actividades económicas –como es lógico- han aumentado más deprisa que los precios. Es decir, que aún con la actualización sistemática de las pensiones, no se consigue cubrir suficientemente el riesgo de longevidad.

Gráfico 4. Importe de las pensiones según la edad y el sexo de los beneficiarios, 1 de abril de 2009.



Fuente: INSS.

¿Por qué persiste la pobreza entre los mayores y qué relación guarda esta circunstancia con el sistema de pensiones?
La respuesta es que el Sistema de Pensiones no consigue llegar a todos, es decir, que la cobertura del sistema todavía no es plena, y porque proporciona intensidades de cobertura distintas en función de la edad –por el efecto del paso del tiempo–, del sexo y también por la existencia de regímenes con distinta intensidad de protección. Las diferencias en relación con la edad, se deben sobre todo, a ese efecto de separación de las rentas públicas con respecto a las rentas del trabajo a medida que pasa el tiempo; el del sexo no

tiene tanto que ver con la arquitectura o con las normas de funcionamiento del sistema como con la actividad laboral de las mujeres que hoy son mayores; un gran número de ellas no ha podido acreditar los requisitos mínimos del sistema –haber cotizado durante quince años a la Seguridad Social–, que está diseñado para trabajadores.

En el futuro próximo, en ausencia de reformas radicales, la situación quedará más o menos como hasta ahora. La cobertura no va a aumentar de forma extraordinaria en los próximos años, básicamente, porque en las generaciones que van a alcanzar la edad de jubilación en ese futuro inmediato todavía hay muchas mujeres que no cumplirán los requisitos mínimos para obtener una pensión de jubilación. Y, en general, los importes medios de las pensiones no van a aumentar de forma notable, en parte por las reformas que se esperan para los próximos años y, en parte, por una reforma silenciosa que ha venido produciéndose en los años recientes.

La posibilidad de que se produzcan reformas o ajustes es más que probable y lo que se espera es que se trate más bien de ajustes en la fórmula de cálculo que acabarán todos ellos por reducir el importe de las pensiones de los nuevos pensionistas. La necesidad de la reforma no necesita mucha justificación, los actuales sistemas de pensiones fueron diseñados para una situación muy distinta. Tal y como está concebido, el sistema necesita siempre que haya, al menos, el doble de personas trabajando legalmente que cobrando pensiones, y no sabemos si eso se va a seguir produciendo en el futuro. Necesitaríamos que cada vez llegaran más personas jóvenes al mercado de trabajo y esa situación parece difícil de sostener. El sistema no estaba preparado para que la mayor parte de los que habían cotizado llegasen a la vejez, ni para que la vejez durase tanto, ni mucho menos para que hubiera muchas mujeres viviendo solas, a las que ofrece una cobertura, como hemos visto, bastante mediocre.

La reforma callada alude a que los importes de las pensiones cada vez son más parecidos entre sí, claro que están más cerca de los importes mínimos que de los máximos, esto tiene algunas implicaciones importantes. En principio, nuestro sistema es contributivo. Ello significa, sobre todo, que su función principal es mantener la situación económica relativa de los trabajadores, es decir, que la jubilación no reduzca demasiado el nivel de vida del que se había gozado durante la vida activa. Si el indicador fuera la tasa de sustitución de las pensiones, este objetivo está lejos de cumplirse en la actualidad. Otros sistemas públicos optaron en su momento por una meta diferente: evitar la pobreza extrema entre aquellos que ya no están en el mercado de trabajo, pero esos son sistemas distintos, son los denominados sistemas universalistas que benefician a todos los ciudadanos –no sólo a los trabajadores–, proporcionan a todos ellos una renta mínima –un mínimo vital para evitar la pobreza extrema– y que son financiados por todos los ciudadanos a través de los impuestos. Nuestro sistema, por el contrario es de trabajadores y para trabajadores, son trabajadores los que están cubiertos –ellos o sus superviviente–, son financiados por los trabajadores y, en correspondencia, deberían proporcionar prestaciones proporcionales a los salarios y a los años trabajados. Lo cierto es que nuestro sistema es cada vez menos contributivo, el camino por el que se ha llegado a esa situación ha consistido en no incrementar lo que se debería las cotizaciones máximas (las bases de cotización más altas) y por la

existencia de topes máximos a la carrera de seguro y al importe de las prestaciones. Por tanto nuestro sistema se encamina hacia el objetivo de proporcionar rentas básicas, lo que se pone de manifiesto en el cierre del campo de variación de los importes de las pensiones desde la mínima del sistema hasta el tope máximo. Y, además, las reformas previsibles apuntan hacia una reducción adicional de ese campo de variación.

En los países donde existe un sistema de pensiones del otro tipo, sin embargo, las rentas son iguales para todos, no las financian sólo los trabajadores sino todos los ciudadanos a través de sus impuestos y, sobre todo, existen vías complementarias que permiten obtener más rentas en la vejez. En España esas vías complementarias están menos desarrolladas por muchos factores, pero entre ellos la falta de incentivos fiscales decididos y sostenidos en el tiempo. Creo que el camino que habría que seguir en coherencia con aquello en lo que se está convirtiendo el sistema de pensiones y con las reformas que se avistan es que se permita, se anime y aún se ayude a las personas a complementar sus rentas para la vejez. Hay que tener en cuenta que el envejecimiento de la población supone también que la mayoría de las personas van a alcanzar edades respetables y, además de muchas otras cosas, eso nos permitiría prepararnos para ese tiempo posterior que va a durar bastante y en el que las posibilidades de obtener rentas del trabajo o de actividades económicas son reducidas.

Como muestra del escaso desarrollo que han tenido en España las vías complementarias de ahorro para la vejez podemos revisar la información disponible sobre los planes de pensiones privados. En 2007 la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones estimaba el número total de partícipes en más de diez millones; aparentemente es un número muy considerable, si lo comparamos con los 22,4 millones de personas que componían la población activa a finales de 2007. Significaría que hay casi una participación por cada dos activos. Sin embargo en los planes de pensiones, una persona puede ser partícipe de más de un plan y las estadísticas no permiten conocer cuántas personas tienen suscrita algún tipo de pensión privada en España: es decir, que en realidad no conocemos el número de personas que han suscrito alguno de estos productos financieros.

En cualquier caso, cuando se analiza la denominada cuenta posición de los planes, es decir, el patrimonio acumulado, el panorama varía considerablemente. El patrimonio conjunto de todos los planes ascendía a unos 86.848 millones de euros. También parece una cifra muy notable, por ejemplo, en esa fecha equivalía al doble de los recursos acumulados en el Fondo de Reserva de la Seguridad Social o con el importe de las pensiones. Estos recursos habrían permitido abonar unas catorce mensualidades, es decir, una anualidad completa, de todas las pensiones contributivas en vigor en ese año.

Pero tampoco todos los planes son iguales, la distinción fundamental es la que se establece entre planes individuales, que son la inmensa mayoría de los existentes (81%), y planes de empleo (17,9%). La diferencia es importante porque los planes de empleo están mucho mejor dotados que los individuales: el patrimonio por partícipe en este tipo de planes es de 17.218 euros, casi el triple de la dotación de los individuales que es de 6.451 euros por partícipe.

Comparados estos recursos con la pensión media de jubilación en vigor en aquel año –819 euros mensuales–, los planes individuales tienen un capital equivalente a unas ocho mensualidades, pero los de empleo permitirían cubrir 21 mensualidades o un año y medio con sus pagas ordinarias y extraordinarias.

No sabemos hasta qué punto es otra manifestación de la dualidad de nuestro mercado de trabajo, pero lo cierto es que parece existir una minoría nutrida de personas que, si todo sigue así, podrán obtener una renta digna a través de estas vías que complemente sus pensiones públicas, y un número mucho más elevado de personas que apenas obtendrán unos euros.

La explicación de la dotación de los planes se encuentra, desde luego, en la cuantía de las aportaciones que realizan los suscriptores y es que más del 80% de ellos aporta menos de 900€ anuales y aun más de la mitad, una cantidad inferior a los 300 euros anuales.

Tabla 1. Planes de pensiones: Número de partícipes y Cuenta posición según modalidad, 2000-2007

	2000	2002	2004	2007 (*)
Partícipes				
Total planes	**4.860.622**	**6.495.144**	**8.302.738**	**10.288.247**
Planes de empleo	467.276	647.316	1.263.643	1.848.438
Planes asociados	79.259	112.142	107.355	97.656
Planes individuales	4.314.087	5.735.686	6.931.740	8.342.153
Cuenta posición (patrimonio en millones de euros)				
Total planes	**38.621**	**49.267**	**63.143**	**86.848**
Planes de empleo	16.179	22.106	25.563	31.826
Planes asociados	874	809	957	1.210
Planes individuales	21.568	26.352	36.623	53.812

(*) Cifras estimadas por la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones.

Fuente: Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (2008): "Seguros y fondos de Pensiones: Informe 2007", Madrid.

Tabla 2. Planes de pensiones: Nº partícipes por tramos de aportación, 2007 (*)

	Planes de empleo	Planes asociados	Planes individuales	Planes individuales
Total	**1.848.438**	**97.656**	**8.342.153**	**10.288.247**
Menos de 300 €	65,2	45,4	54,5	56,4
300-900 €	15,4	31,3	27,4	25,3
901 a 1.800 €	7,2	10,0	8,0	7,9
1.801 a 3.000 €	5,9	5,7	4,4	4,7
3.001 a 4.500 €	3,2	2,6	1,9	2,1
4.501 a 6.010 €	1,5	1,5	1,1	1,2
6.011 a 8.000 €	0,8	0,9	0,7	0,7
De 8.001 € a 10.000 €	0,7	1,1	1,1	1,0
Más de 10.000 €	0,3	1,4	0,8	0,7
Más de 10.000 € (Minusválidos)	0,0	0,2	0,0	0,0
Más de 10.000 € (mayores de 50 años)	0,3	1,3	0,8	0,7

(*) Cifras estimadas por la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones
Fuente: Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones (2008): "Seguros y fondos de Pensiones: Informe 2007", Madrid.

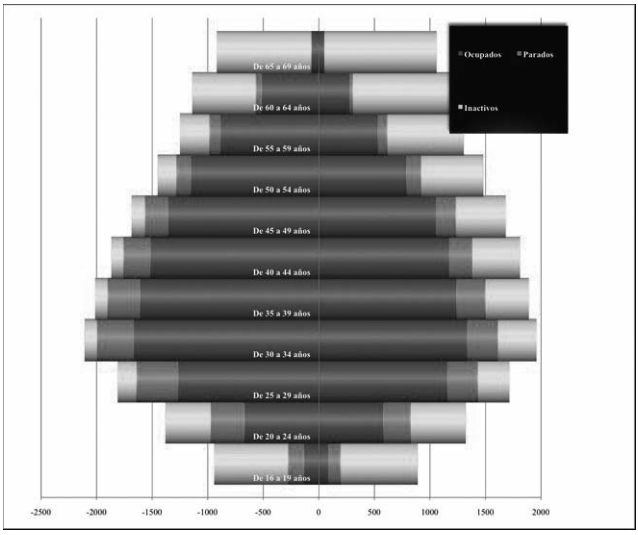
2. La aportación de las personas mayores al mundo laboral.

Lo que aportan las personas mayores en este ámbito es poco . Según la Encuesta de Población Activa, en el primer trimestre de este año, el número de personas mayores ocupadas podía estimarse en unas 152.000, lo que significa que trabaja una de cada 50 personas mayores. Pero la salida del mercado de trabajo se produce antes de los 65 años, alrededor de los 55 años ya hay una proporción notoria de personas que ni tra-

bajan ni están buscando empleo. Son los que llamamos inactivos. Y todo ello a pesar de que las tendencias a la jubilación parecen haberse frenado en los últimos años. De hecho, la información disponible indica que la crisis está afectando fundamentalmente a las posibilidades de empleo de las personas más jóvenes. En cualquier caso, trabajar por encima de los 65 años se ha convertido en nuestro país en un acontecimiento raro en términos estadísticos.

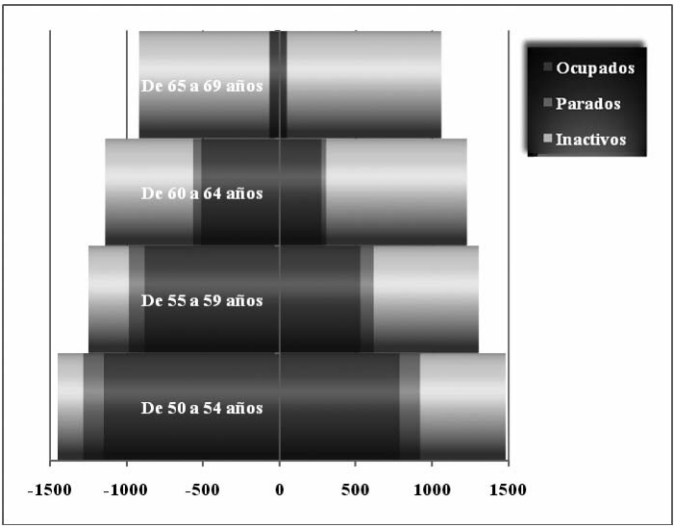
Tampoco está claro en qué medida esas personas que siguen trabajando lo hacen por su propia voluntad o por necesidad. No está claro porque aunque entre ellos hay personas en situaciones profesionales relativamente cómodas y cualificadas como profesionales y técnicos, también hay una presencia más que notable y sobre todo entre las mujeres, de trabajadores de baja cualificación. Hay, además, una buena proporción de trabajadores por cuenta propia, obviamente son los que tienen más posibilidades de decidir cuándo y cómo jubilarse, pero están menos protegidos que los trabajadores por cuenta ajena.

Gráfico 5. Pirámide de actividad o estructura de edades del mercado de trabajo en España, primer trimestre de 2009.



Fuente: INE, EPA

Gráfico 6. Pirámide de actividad de los trabajadores veteranos en España, primer trimestre de 2009.



Fuente: INE, EPA.

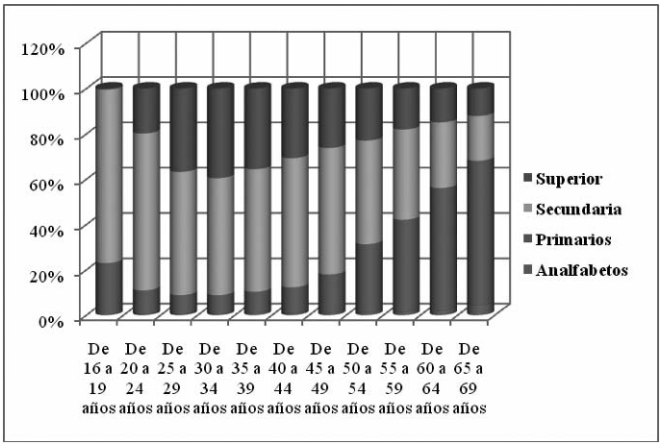
La pirámide de los veteranos permite ver con mayor claridad, en el gráfico anterior, la desvinculación del mercado de trabajo. De esos trabajadores veteranos, hay más de tres millones que son inactivos –un millón de hombres y algo más de dos millones de mujeres–. Estas personas ya tienen la consideración de reservas de mano de obra, y las recomendaciones de la Unión Europea antes de que comenzara la crisis, eran incorporarlos al mercado. Es posible que esa consideración y similares intenciones pudieran extenderse a las personas de 65 a 69 años; en esas edades hay casi un millón y medio de inactivos.

Para analizar esta posibilidad habría que conocer las circunstancias que han conducido a esta situación, es decir, a la salida del mercado de trabajo de estas personas. A lo largo del tiempo se han sugerido un conjunto variado de factores que podemos denominar de oferta de trabajo, es decir, relacionadas con las características de los trabajadores veteranos. Los principales factores de oferta serían: los salarios, que están muy ligados a la an tigüedad y, por tanto, también a la edad; las creencias, más o menos fundadas, sobre la pérdida de productividad de los trabajadores a medida que aumenta su edad, o sobr e el estado de salud o, incluso, el absentismo laboral de los trabajadores veteranos y las carencias de formación y, más aún, de capacidad de aprendizaje de estas personas.

Si analizamos, por ejemplo, la formación, todos sabemos que en España, las generaciones más veteranas tienen niveles de instrucción formal más bajos que los jóvenes. También es fácil constatar que, entre los veteranos, las personas ocupadas tienen niveles de instrucción más elevados que quienes no trabajan. Sin embargo, en muchas

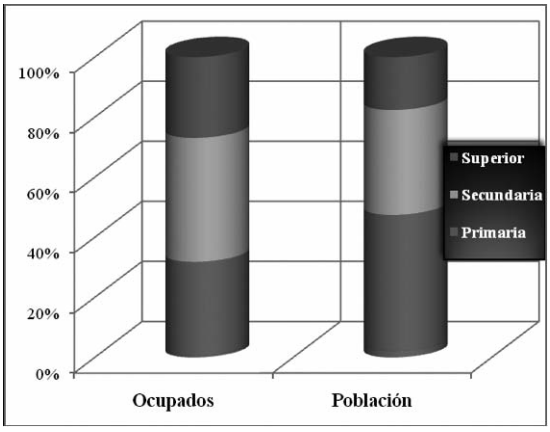
ocasiones lo que existe es un desistimiento: las organizaciones descar tan implicar en actividades de formación a las personas más mayores y, en ocasiones, estas mismas personas tienen escasa inclinación a participar. En cualquier caso, en un momento de cambio técnico como el actual, si una persona deja de recibir formación, sus habilidades pueden quedar obsoletas en muy poco tiempo.

Gráfico 7. Nivel de instrucción formal por grupos de edades, primer trimestre de 2009.



Fuente: INE, Encuesta de Población Activa.

Gráfico 8. Situación con respecto a la actividad de las personas de 50 a 64 años según el nivel de instrucción formal. Primer trimestre de 2009.



Fuente: INE, Encuesta de Población Activa.

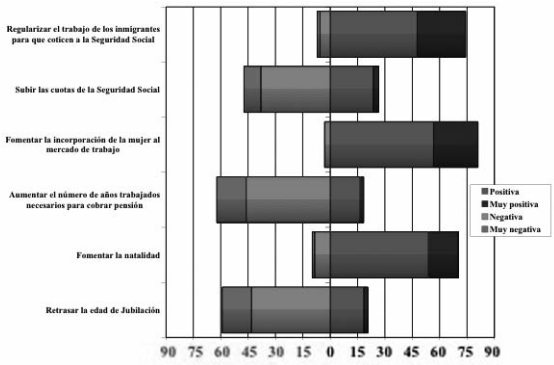
Además de estos factores de oferta existen también factores de demanda, relacionados con las organizaciones productivas. De hecho, buena parte de las jubilaciones anticipadas se han producido como consecuencia de procesos de reconversión del tejido productivo que hicieron desaparecer los puestos de trabajo que ocupaban estas personas.

En España, experimentamos un proceso de estas características durante los años 80 del pasado siglo con la denominada reconversión industrial que fue también una reconversión agrícola. Estos procesos culminaron con una pérdida muy sustancial de puestos de trabajo en la industria y en el campo, que ocupaban personas pertenecientes a las generaciones más veteranas del mercado. Una vez perdidas estas ocupaciones, los veteranos podrían haber salido al mercado a competir por los nuevos puestos de trabajo, pero esta competencia resultaba para ellos especialmente difícil, enfrentados a personas más jóvenes y con más formación. También existe un componente, digamos, cultural según el cual las empresas no tienen en general una buena imagen de los trabajadores veteranos.

Además, han existido factores institucionales que han favorecido la salida anticipada del mercado. El primero de ellos tiene que ver con las políticas deliberadas de jubilación anticipada practicadas en muchos países europeos después de la crisis económica de los años '70. Esas políticas ya no están en vigor –los resultados fueron muy gravosos y poco eficientes-, sin embargo es muy probable que exista todavía una cierta inercia. Hay otros factores menos rotundos que quizá sólo tengan una importancia simbólica, como los incentivos del sistema de pensiones a las carreras de seguro más cortas o las dificultades para hacer compatible el cobro de una pensión de jubilación con la permanencia en el empleo.

Quedan, por fin, factores que tienen que ver con las propias actitudes de los trabajadores. Los trabajadores no parecen especialmente inclinados a tener carreras laborales prolongadas. Esto tiene que ver con lo que ha cambiado la manera de percibir la jubilación, que ha pasado en relativamente poco tiempo de considerarse prácticamente una muerte social a un concepto que se acerca más a una oportunidad: oportunidad de aprender, de viajar, de consumir, de hacer cosas que antes no se hicieron. Pero tiene que ver también con la idea del reparto del tiempo de trabajo. Aunque hace ya algún tiempo que sabemos que la creación de empleo de los jóvenes tiene poco que ver con el hecho de que los mayores o veteranos abandonen el mercado de trabajo, la idea sigue sólidamente anclada al sentido común de tal manera que muchas personas consideran que si los veteranos no abandonan sus puestos de trabajo, no será posible que los jóvenes puedan acceder a la actividad profesional.

Gráfico 9. Medidas para evitar los problemas de financiación del sistema de pensiones



Fuente: CIS. Barómetro de febrero. Estudio n. 2.594, febrero de 2005

Existen otros factores que son más bien de carácter cultural, como la sobr evaloración de la importancia de la juventud en el trabajo, o la existencia de pr ejuicios no contrastados sobre la productividad y la edad de los trabajadores. Todavía hace unos años, una institución financiera basó toda una campaña publicitaria en la juventud de su plantilla. Quizá simplemente no estamos preparados para que en un centro de trabajo convivan personas de tres generaciones distintas, que se llevan 40 o 45 años. Ni lo están los propios trabajadores veteranos, no los jóvenes que tienen que convivir con ellos en las organizaciones de trabajo. Los veteranos, algunos de los cuales iniciaron su actividad profesional hace 40 años, se pueden sentir desplazados, cuando no directamente arrollados, ante la llegada de los jóvenes y de nuevas técnicas y procedimientos; los trabajadores veteranos piensan muchas veces que no pueden apr ender nada nuevo y menos de esas personas jóv enes. Pero tampoco están preparados los jóvenes y, menos quizá, los directivos jóvenes. Creo que eso está pasando con personas que llevan trabajando, incluso, durante 15 ó 20 años. Pero no creo que una sociedad pueda vivir si las personas sólo trabajan en ese periodo temporal. Considero que sería necesario acabar con cualquier obstáculo institucional al trabajo de las personas mayores –la incompatibilidad con las pensiones, por ejemplo– pero, antes de eso, se debe favorecer el aprendizaje y, en general, todo aquello que sea necesario para que quienes deseen permanecer en su puesto de trabajo puedan continuar en él. Hay que tener en cuenta que rara vez son los trabajadores los que tienen la última palabra al respecto.

3. El envejecimiento como fuente de generación de riqueza y empleo de la sociedad del futuro

El tercer asunto de esta ponencia es el envejecimiento como fuente de generación de riqueza y empleo en la sociedad del futuro. Normalmente cuando se alude a esta cuestión, muchas personas piensan en residencias de mayores o en cuidadores personales

para quienes no pueden valerse por sí mismos. Efectivamente, el envejecimiento, en la medida en que hace crecer el número de personas mayores y aún muy mayores, aumenta las necesidades de estos servicios. Sin embargo, no es esta la única vía por la que el envejecimiento puede convertirse en una fuente de creación de empleo y de riqueza.

En primer lugar, las personas mayores no sólo necesitan residencias y cuidados personales, es más, la mayoría de ellos no las necesitan en absoluto, o no las necesitan durante muchos años. Pero necesitan y, seguramente, desean consumir muchas otras cosas, en general, todo aquello que quieren los demás. De hecho, considero que el consumo de las personas mayores todavía no ha manifestado toda su potencialidad, aunque existen ya algunos indicios de lo que puede llegar a ser. Los mayores tienen tiempo libre, de lo que carecen la mayoría de las personas de otras edades, la manera de emplear ese tiempo libre es su potencial de consumo. Estamos viendo ya, por ejemplo, que los mayores cada vez viajan más –y no sólo a través de los viajes subvencionados–, cada vez están más dispuestos a utilizar las nuevas tecnologías, etc., en definitiva cada vez se parecen más en sus pautas de consumo al común de los ciudadanos de otras edades. Los factores que dificultan la equiparación plena son de carácter cultural, pero también de carácter económico. Hemos visto que las rentas de los mayores son inferiores a las del término medio de los ciudadanos del país, eso que los economistas denominan efecto renta es muy importante, uno puede desear consumir pero si no tiene dinero no podrá hacerlo, cierto es que los mayores se han incorporado al consumo de algunos de estos productos y servicios cuando ha aumentado la oferta y han disminuido los precios. Entre los factores culturales, todavía entre los mayores españoles existe una propensión elevada al ahorro por sus experiencias vitales y por la importancia de la herencia, pero todo eso también está cambiando a una gran velocidad.

Pero aún existe otro efecto importante del envejecimiento del que se puede derivar el aumento de algunas actividades económicas. Y es que el envejecimiento también significa que las personas de todas las edades empiezan a sentir la certeza de que van a alcanzar la vejez y también a tener conciencia de que deben prepararse financieramente para esa etapa de la vida. Esa conciencia se puede transformar en demanda de productos de ahorro para la vejez y durante la vejez, porque esta etapa de la vida cada vez es más larga y ya sabemos que las rentas de las que hoy dependen los mayores no cubren de forma apropiada el riesgo de longevidad. Sin descuidar, además, las posibilidades de mercado de todos aquellos productos que intentan asegurar un mejor estado de salud o incluso una mejor apariencia física en la vejez. El primer conjunto de necesidades genera actividad económica y empleos en servicios personales. Las actividades de servicios personales son muy intensivas en trabajo, es decir, que tienen grandes posibilidades de generar empleo. Sin embargo, hoy por hoy son actividades poco productivas que generan puestos de trabajo de baja remuneración y cualificación y de baja consideración social. Quizá, sólo la insistencia en la mejora de la calidad de los servicios y la posibilidad de que los usuarios puedan elegir, podrá impedir que se generen empleos poco deseables y que existan dificultades incluso para poder cubrirlos.

El segundo grupo de necesidades puede generar empleo y riqueza en una mayor variedad de actividades económicas, algunas de servicios, como aquellas que se refieren al uso del tiempo libre, pero también en la producción de bienes e, incluso, en la producción

de tecnologías o en su aplicación a un público exigente y con características específicas. Se trata de actividades económicas más productivas, con mayores posibilidades de añadir valor y que generan empleos socialmente más deseables.
El tercero amplía las posibilidades a los sectores financieros, donde la oportunidad de creación de empleos de cualificación elevada y de valor añadido es indudable. Para el desarrollo de este sector aún persisten algunos obstáculos como la falta de productos financieros específicos y, por el lado de la demanda, la tendencia de las personas mayores y de mediana edad a invertir en productos de ahorro muy tradicionales como los productos inmobiliarios o las cuentas de depósito. Sin embargo, las actitudes y las creencias no son inamovibles, la revolución de la longevidad es ya un hecho en las sociedades actuales, un hecho básico que puede cambiar muchas cosas en nuestras vidas y, no me cabe la menor duda de que las personas desearán enfrentarse a esa nueva realidad con todos los medios que tengan a su alcance.

4. Conclusiones

Partiendo de la base de que el envejecimiento no es ninguna tragedia en términos económicos, sino un hecho fundamental positivo pero con múltiples facetas.
Tan sólo será una tragedia si nos empeñamos en seguir afrontando y planificando nuestras necesidades económicas individual y colectivamente como si nuestras vidas fueran cortas y azarosas, como lo eran hace unas cuantas décadas, por ello entendemos que la manera de enfrentarse al envejecimiento colectivo debería pasar por:
1. Solicitar sucesivas reformas de los sistemas públicos de pensiones.
2. Instar a los poderes públicos en que tales reformas afecten a los importes de las pensiones, sobre todo las más bajas que siguen siendo muchas y las de los topes máximos sin que haya discriminaciones ni desigualdades.
3. Disposición de fuentes de ingresos complementarias para la vejez y durante la vejez
4. Expansión de un mercado financiero específico orientado a la cobertura del riesgo de longevidad.
5. Abandono de la idea clásica de jubilación dando lugar a nuevas formulas que permitan seguir trabajando a quien quiera y pueda hacerlo.
6. Crecimiento de la producción de bienes y servicios específicos para las últimas fases del ciclo vital.
7. Solicitar el estudio para que haya representación de los mayores en los estamentos públicos y dialogo social dependientes del Estado y especialmente en el Pacto de Toledo.

PONENCIA 6

PROTECCIÓN JURÍDICA. VIOLENCIA Y MALTRATO

Ponente**: Alejandro Morlán Gordillo,** presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi (Nagusilan).
Experto: **Antonio Martínez Maroto,** jefe de Área del Plan Gerontológico del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso).

"El maltrato de las personas mayores sólo se podrá prevenir
de forma eficaz si se desarrolla una cultura que favorezca la
la solidaridad intergeneracional y que rechace la violencia"
(Toronto, 17 de noviembre de 2002)

1. Preámbulo.

Muchas gracias, en primer lugar a CEOMA, organizadora de este importante Congreso de y para Mayores, en el que se está poniendo de manifiesto, con fuerza, la actualidad de cuantos temas tiendan a mejorar la vida, el bienestar y la protección jurídica de uno de los segmentos humanos más arrinconados y desprotegidos: el tradicionalmente conocido por "tercera edad".
Se impone ahora, en los tiempos que corremos, una aclaración para muchos totalmente innecesaria. Se trata de simplificar el texto de nuestra intervención, en lo posible, utilizando para ello los términos en su género masculino, con un valor sintético y genérico, en lugar de la dualidad masculino/femenina tan en boga en la actualidad. Ello, por supuesto, no implica ningún atisbo de discriminación de carácter sexista, sino un intento de dar mayor fluidez y claridad expresiva al texto.
En esta sesión vamos a centrar nuestra atención en un tema de capital importancia en tanto que transgrede, generalmente con impunidad, aspectos muy sensibles, tanto legales como humanitarios, que afectan a la última fase de la aventura vital de los ancianos.
Se trata de la violencia y el maltrato con que la sociedad se produce, no tan infrecuentemente, frente a los Mayores. No es un fenómeno nuevo, aunque sí es moderna su calificación y su obser vación, lo que está dando lugar a estudios actualmente ya consolidados, pero cuyos antecedentes no superan las tres décadas. Es en Estados Unidos cuando a mediados de los años ochenta se institucionaliza el término "elder abuse", que se consolida en la Declaración de Toronto de 2002.
Sin duda, estamos ante un grave problema social de raíces culturales y psicológicas, que no es exclusivo de ninguna clase social, ya que los niveles económicos y educativos no libran de que en sus respectivos segmentos existan abundantes casos de personas que lo ejerzan o lo padezcan.
La sociedad patriarcal ha terminado. La autoridad, casi oráculo, del "paterfamilia",

respetada, venerada y observada, aunque también con sus profundas sombras, muy propia de las sociedades ancestrales, ha decaído. Ya no es para el "viejo" el mejor sitio de la casa ni el mejor vino de la hacienda. Estamos en plena sociedad industrial y sin fronteras; los grandes movimientos migratorios transportan a los mayores como unos inútiles fardos más, salvo que sean abandonados a su suerte en sus miserables puntos de origen. Modernamente las moradas son pequeñas, los recursos escasos, las pensiones insignificantes, la morbilidad se atenúa, la vida se alarga, el hedonismo como religión convierte a los ancianos en estorbos, los núcleos familiares han dejado de ser inamovibles. El siglo XXI va a ser el "siglo del envejecimiento demográfico"[1]. Se habla de la "revolución blanca"; vamos hacia el envejecimiento del envejecimiento. En 75 años, la población total se habrá triplicado –somos ho y 6.000.000.000 de personas–; la de ancianos se sextuplicará y la de los mayores de 80 años se decuplicará. Para muchos, el anciano no será la solución, sino el problema. ¿Qué hacer? ¿Cómo tratarlo?[2]
Como se ve, el escenario está cambiando radicalmente. Y la sociedad industrial, competitiva y despersonalizada, encarnizadamente individualista, ha producido en muchos mayores un desfondamiento moral y emocional sobre todo cuando presienten que van a ser desarraigados de su entorno y que forman parte de un turno de espera a las puertas de un asilo o, seamos semánticamente correctos, de una residencia.
Sin duda, esta clase de maltrato de tipo psicológico, invisible, revestido de la falsa caridad del "por su bien. Allí está mejor atendido/a" es el más extendido, no deja huellas visibles, y, aun cuando es cierto que aleja, teóricamente, el riesgo de maltratos físicos, no evita las cicatrices morales que le acompañarán mientras viva.
Hoy, cerca del 10% de la población actual supera la edad de 65 años; pertenece, por tanto, al grupo que, en grandes zonas hispanoparlantes, se clasifica como de adultos mayores. En algunas naciones, pocas todavía, se ha instaurado el día 15 de junio como Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.
Trataremos ahora de sacar a la luz unas negativ as situaciones en las que, siéndose dependiente en muchas ocasiones de otro, familiar o no, estos aprovechan tal dependencia para agresiones físicas, sexuales, financieras, filiales, etcétera, a los mayores, causándoles traumas de toda índole pero especialmente psicológicos, patológicos y sociales[3].

2. Concienciación social.

La Organización Mundial de la Salud, junto a la Red Internacional para la Prevención del Abuso y Maltrato en la Vejez, se ha propuesto, a través del citado Día Mundial, la creación de un clima de concienciación que ataje unos hechos, ya instalados y verificados a todos los niveles, que inciden de manera decisiva en el deterioro de la vida

---

[1] Aida Kemelmajer de Carlucci, Revista Chilena de Derecho, Vol. 33 núm. 1. 2006
[2] "El problema son los viejos".
[3] "Violencia invisible contra la Ancianidad", Lena Campos, 2008

del adulto mayor, con graves repercusiones en su calidad de vida.
En muchos casos se está ante un maltrato sutil y humillante, generalmente de tipo psicológico, con connotaciones físicas en ocasiones y que puede terminar en expolios de tipo económico o patrimonial.
El 6 de diciembre de 2007, por ejemplo, en la Declaración de Brasilia dentro de la "Segunda Conferencia Regional e Intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe", la CEPAL –Comisión Económica para América Latina y el Caribe– reafirmó el compromiso de "no escatimar esfuerzos para promover y proteger los derechos humanos y las libertades fundamentales de todas las personas de edad, trabajar en la erradicación de todas las formas de discriminación y violencia y crear redes de protección de las personas de edad para hacer efectivos sus derechos".
En España, el Imserso está realizando, igualmente, una meritoria y tenaz labor en la prevención y detección del maltrato en los Mayores, incluso implementando programas educativos que desacrediten y eviten en nuestra sociedad esta progresiva lacra. La *prevención* exige la participación multidisciplinar de amplios sectores sociales, incluyendo, cómo no, a los propios colectivos interesados, que pueden aportar sus propias experiencias, recriminaciones y sugestiones a la sociedad.
La *detección* exige la formación de equipos técnicos profesionales, médicos, psicólogos y cuidadores, que sean capaces de descubrir y poner de manifiesto los casos de maltrato.
También hay que considerar y escuchar a las propias asociaciones de jubilados, retirados y amas de casa que tienen que ser correa de transmisión de las justas aspiraciones de los ancianos y formar, en gran medida, eficaces escudos protectores de sus semejantes más desafortunados.

3. Qué se entiende por abuso o maltrato a mayores.

Una de las definiciones más completas define el Maltrato del anciano[4] "como una conducta destructiva que está dirigida a una persona mayor, ocurre en el contexto de una relación que denota confianza y que revista suficiente intensidad y/o frecuencia como para producir efectos nocivos de carácter físico, psicológico, social y/o financiero de innecesario sufrimiento, lesión, dolor, pérdida y/o violación de los derechos humanos y disminución de la calidad de vida para la persona mayor".
Dentro de esta definición se concentran con claridad los factores que configuran el abuso y el maltrato a los mayores, como son:

a) Una actitud perniciosa ante una persona indefensa y dependiente.
b) Una proximidad vinculante o contratada.
c) Una reiteración en la comisión de hechos despreciativos o humillantes.
d) Una lógica repercusión negativa en el ánimo de la víctima.
e) Una sumisión, frustración o miedo invencible hacia el maltratador.
f) Un cruel descenso en la calidad de vida del asistido.

[4] "Maltrato etario".

Es, por consiguiente, cualquier acto u omisión que produzca daño, intencionado o no, sobre personas mayores en el medio familiar, comunitario o institucional, vulnerando o poniendo en peligro la integridad física, psíquica, el principio de autonomía o el resto de los derechos fundamentales del ser humano en su fase adulta, de forma que, con mayor o menor precisión, pueda ser constatado objetivamente o percibido subjetivamente.
Butler (1975), experto en Violencia y Geriatría, no tiene empacho en equiparar el proceso de discriminar o estereotipar a la gente por ser anciana con lo que el racismo o el sexismo pueden lograr en la discriminación por sexo o color de la piel. Las actitudes de prejuicio y los actos de discriminación por edad pueden hacer que las nuevas generaciones visualicen a las personas de edad avanzada como diferentes a ellos y poco a poco dejen de identificarlas como seres humanos.
La OMS tiene definido el abuso y maltrato de mayores como un problema de Salud Pública. Por razones de método, los mayores con demencia no se clasifican dentro de los grupos objeto de este estudio, aun conociendo la alta incidencia teórica de malos tratos susceptibles de padecer.

4. El maltrato en España.

Según un estudio propiciado por Consumer Eroski[5], entre un 4% y 5% de los españoles mayores de 65 años sufre algún tipo de violencia –aunque hay expertos que elevan este porcentaje al 8%–. Este porcentaje se polariza en torno a víctimas de sexo femenino, de alrededor de 75 años, con deterioro psicofísico y funcional, con trastornos de conducta asociados y socialmente aisladas. Son unos 300.000 los mayores que sufren maltrato en España. En tres años la cifra se ha incrementado un 82,30%. Cerca de un millón y medio de personas mayores viven solas.
El porcentaje español no se distancia del que declaraba la Organización Mundial de la Salud en su Informe del año 2002, y que lo situaba entre el 4% y el 6% de los ancianos encuestados. En EEUU, según el National Centre Elder Abuse, se cifraba la incidencia en diez víctimas por cada mil habitantes.
Se estima, además, volviendo al Estado español, que las cifras manejadas no reflejan el total de la realidad, ya que, según estudiosos del tema, existe un "efecto iceberg" por el que no se declara o detecta más que un caso de cada seis existentes.
El Defensor del Pueblo, en un estudio sobre la atención socio-sanitaria en España –Madrid, 2000– recomienda la prioridad de una mayor protección legal frente a los malos tratos basándose en un pormenorizado estudio elaborado por la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.
Según las citadas fuentes, una de las últimas investigaciones realizadas sobre el fenómeno del maltrato en España, firmadas por la prestigiosa catedrática de Sociología de la Ancianidad de la UPV, María Teresa Bazo, ponen de manifiesto estos inquietantes datos:

---

[5] Autora: Dª. Montse Arboix.

En el 68% de los casos estudiados se observó negligencia en el cuidado físico.
En el 46%, faltas en el cuidado afectivo.
En el 10%, maltrato físico.
En el 32%, maltrato psicológico-emocional.
En el 17%, maltrato material.
En el 1%, agresiones sexuales.
Las agresiones físicas que reciben las mujeres –11%– son el doble de las que sufren los varones. El maltrato psicológico-emocional es muy superior en las mujeres (36% vs 15%). El abuso material (saqueo de saldos bancarios, apropiación de objetos y propiedades, etcétera) es cuatro veces superior en mujeres que en hombres.
En el Foro Internacional de las ONG sobre Envejecimiento celebrado en Madrid el año 2002 se puso de manifiesto que el 48% de los ancianos maltratos en la UE estaban institucionalizados.

5. El maltratador.

Técnicamente, maltratador es la persona que está encargada de cuidar, velar o proteger a la persona mayor y que, por diversos motivos, interesados o no, infiere vejaciones físicas o morales a la persona cuidada.
Según un estudio de la UDP (Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados) financiado por la Obra Social Caja Madrid, en el 12% de los hogares españoles hay, al menos, una persona cuidando a otra de edad avanzada. En muchos casos, el cuidador carece de preparación específica para dicha misión –90% de los casos–.
El perfil de estos cuidadores informales se corresponde con el de una mujer mayor de 55 años, generalmente familiar en primer o segundo grado, que dedica 12 horas diarias, o más, a esta labor, que, si hay vinculación afectiva, carece de remuneración económica, y que no tiene más formación que la intuitiva. La escasa o nula motivación o autoestima, la carencia de horizonte vital, el aburrimiento y la rutina –"síndrome del burn out"– les predispone hacia el abuso y el maltrato, sin tener conciencia, en buena parte de los casos, de que tanto su conducta como su actitud son claramente agresivas para con el atendido, que, así deviene en víctima.
Si son familiares, en el 55% de los casos se trata de hijos, biológicos o políticos, en un 12% de cónyuges, en un 7% de un hermano y en el 25% de otros familiares.
Desde el punto de vista psicológico se especifican tres tipos de maltratadores:

- El "hostil", generalmente ha sido maltratado por el anciano que ahora cuidan.
- El "autoritario", intransigentes con las incapacidades de la persona mayor.
- El "dependiente", vive económicamente de la persona cuidada.

Se podrían añadir más peculiaridades al cuidador-maltratador. Baste decir que si hay vínculos afectivos con el atendido los maltratos son más de tipo físico y financiero; si no existen aquellos, los maltratos son debidos al estrés, teniendo más carácter psicológico y negligente.

En resumen, el perfil del maltratador puede obedecer a una o varias de las siguientes características: (OMS, 1988),

- Parentesco con la víctima; hijos/as, esposo/a, hermano/a.
- No acepta el papel de cuidador. No asume la responsabilidad que ello conlleva.
- Depende del mayor desde el punto de vista económico, siendo la vivienda de la víctima.
- Consumidor de fármacos, alcohol o drogas.
- Antecedentes psiquiátricos o de alteración de la personalidad.
- Tiene pobres contactos sociales.
- Renuncia a las ayudas médicas de la comunidad.
- En las entrevistas y/o visitas es hostil, irritable y suspicaz.
- Demuestra frecuente pérdida de control de la situación.
- Historia previa de violencia familiar –esposa, niños–.
- Sufre estrés derivados de causas como desempleo, enfermedades crónicas, problemas económicos y/o familiares.

6. La víctima.

La vejez es una etapa más del recorrido humano de una persona, pero no en sí una enfermedad. Es cierto que la salud en dicho estadio se hace más vulnerable y de que es una excepcionalidad que el viejo no padezca enfermedades y achaques. Pero el ser viejo no es ser un enfermo. Es, simplemente, que ha nacido antes.

Naturalmente ello supone que sea titular de una serie de limitaciones físicas, a veces también, mentales, que le subordinan a una dependencia frente a sí mismo y frente a los demás. A todo ello se puede añadir, como amarga guinda, que las circunstancias de la vida le pueden abocar a una inmensa soledad –a veces, acompañada– o al abandono y olvido por parte de su clan.

Detrás de esas alternativas aparece, lógicamente, la figura del cuidador informal o profesional, ya sea en el propio domicilio del atendido, en un domicilio familiar o en un centro externalizado.

Y, cómo no, la probabilidad de que, el receptor de los cuidados, por la causa que sea –ya se detallarán–, se convierta en indefenso e inocente protagonista de abusos y/o malos tratos.

Sin embargo, los estudiosos del tema coinciden en determinar una serie de circunstancias que definen a la víctima-tipo: (OMS, 1988),

- Con más frecuencia, es mujer.
- Supera los 75 años.
- Viuda o separada.
- Con severos deterioros funcionales: Alzheimer, Parkinson, Desorientación grave.
- Tipos de demencia.
- Muy dependiente de sus cuidadores para cualquier función diaria.
- Con molestos fallos cotidianos: incontinencia, agresividad o insomnios.
- Su principal cuidador es un familiar de edad superior a los 55/60 años.

- Con previas lesiones físicas, a veces recurrentes, detectadas por los servicios sociales.
- Mala higiene, multimedicada, incluso malnutrida.
- Gran soledad. No es visitada ni consolada por voluntarios especializados.

7. Grupos de riesgo

De aquí que nos permitamos establecer la siguiente clasificación sobre los colectivos que se exponen con más riesgo a los abusos y malos tratos:

- Personas mayores en su propio domicilio o en el de su cuidador, que precisan de numerosos cuidados y excederán con el tiempo la capacidad familiar para asumirlos.
- Mayores cuyos cuidadores expresan frustración en relación con la responsabilidad de asumir dicho papel y muestran pérdida de control de la situación.
- Mayores cuyos cuidadores presentan síntomas de estrés o de agotamiento físico.
- Mayores que viven con familiares que han tenido historia previa de violencia familiar.
- Mayores que viven en un entorno familiar perturbado por otras causas –desempleos, relaciones conyugales desestructuradas, alcoholismo, etcétera–.

8. Tipos de maltrato.

Los expertos en este campo jurídico-médico dividen el maltrato en diversos tipos según la procedencia u origen del mismo y según las finalidades que el mismo pueda perseguir aunque sea en el campo de la teoría. Por consiguiente, resumiendo el trabajo de distintos tratadistas, nos basaremos en la siguiente clasificación:

- Maltrato estructural.
- Maltrato físico.
- Maltrato psicológico.
- Maltrato terapéutico.
- Violencia institucional.
- Maltrato material.
- Abuso sexual.
- Abandono del anciano.
- Autoabandono.

8.1. Maltrato estructural.

El anciano vive en un ambiente urbano claramente agresivo donde debe salvar numerosas barreras arquitectónicas, muchas de ellas con gran dificultad. Por sus condiciones económicas habita, generalmente, en pisos destartalados, sin ascensores, careciendo de agua caliente y sin sistemas, aunque sean primarios, de calor en invierno. Dentro de las ciudades los semáforos, si tienen la virtud de ser suficientemente visibles, cambian con gran rapidez, no acompasándose a las características de movilidad de los mayores. Los suelos de las calle suelen ser resbaladizos, lo que propicia caídas frecuen-

tes. No siempre los servicios públicos de transporte adaptan sus vehículos a las mermadas aptitudes de los ancianos ni reservan plazas para estos. Las puertas giratorias son un obstáculo añadido para la accesibilidad de los ancianos a muchos organismos. Los mingitorios no siempre presentan condiciones de mínima comodidad y proximidad para los usuarios de edad avanzada.

8.2. Maltrato físico.

Comprende las agresiones físicas de que son objeto muchos ancianos para obtener de ellos ventajas crematísticas –despojarles de ahorros y/o pensiones–, conminarles a abandonar su hogar o, simplemente, producirles daños corporales, e, incluso, desfiguraciones que aceleren su propia desaparición terrenal. Dentro del maltrato físico se encasilla la intencionada falta de higiene al mayor o el no atenderle suficientemente en sus necesidades alimenticias. El no facilitarle la ropa adecuada para cada estación del año es otra causa de maltrato físico. Negarle suficiente intimidad o confinarles en lugares indignos de la casa agravan la situación del mayor , así como no observar las dietas médicas prescritas por los facultativos.
Estamos, pues, ante claros casos de negligencia o abandono con resultado de desprotección o descuido. El cuidador incumple conscientemente sus funciones y llega a perder los papeles infiriendo al mayor correctivos físicos difícilmente disimulables.
Y no digamos nada si el anciano carece de bienes o recursos, pues como dice la copla, "hombre pobre es hombre muerto/ y si además de pobre es viejo/ puede ser un pordiosero a las puertas del infierno".

8.3. Maltrato psicológico.

También denominado "emocional". Se puede definir como la promoción intencional de condiciones que producen malestar o inquietud mental o emocional en el anciano: agresiones verbales, amenazas, intimidación, humillación, ridiculización, traslados de domicilio (abuelo gaviota), y cualquier otra conducta degradante.
Los tratadistas especializados en este tema perciben una ajuricidad manifiesta en los hechos cotidianos que suelen pasar desapercibidos hasta para los profesionales. Ello, evidentemente, coloca en una situación de impunidad al agresor, incluso le llega a crear cierto rol de víctima al hacer ver a su entorno que padece episodios de manía persecutoria por parte del atendido.
A tal punto puede llegar la deshumanización de la relación que el anciano llega a agradecer el trato imprescindible y no beligerante, sufriendo muy frecuentes episodios de autoculpabilidad siempre atribuyendo a su propia conducta la "justa" irascibilidad del maltratador.
Ciertamente, en muchos casos, se crea una incompatibilidad entre roles por un creciente estrés en el cuidador, que, sin vislumbrar ningún horizonte de mejora en la monótona relación cotidiana llevan a una insoluble disidencia. Es precisa, sin duda, una intervención imparcial y ajena que mejore o restaure la interacción social, suture

las heridas psicológicas de la crisis y proponga o ponga en práctica soluciones restauradoras del equilibrio emocional.[6]
En estos aspectos los equipos de salud primaria y de psiquiatría tienen un campo excepcional para la investigación y la toma de decisiones, tanto si el anciano está acogido en su propio domicilio o en el de sus más próximos familiares, como si se encuentra ya recluido en residencias privadas o públicas.

8.4. Maltrato terapéutico

No es corriente en las democracias modernas y, por consiguiente, el destinarle un apartado puede parecer más teórico que real y apremiante. Sin embargo, se impone la observación de una "ética geriátrica"; cuando se detectan casos de violencia familiar no se puede "mirar para otro lado". No estamos ante un "asunto privado", sino ante una práctica condenable y reprobable desde el punto de vista social. Y hay que darle una trascendencia social aunque, estrictamente no nos enfrentemos a un problema sanitario.
Clínicamente se puede pecar también en determinados aspectos más por omisión que por acción, pero desde nuestra asociación, y bajo el auspicio técnico de CEOMA, hemos intervenido con vehemencia en alguna campaña dirigida a "desatar al anciano".
No parecen humanamente correctas prácticas tendentes a inmovilizar durante cerca de doce horas en su cama al anciano mediante ataduras o anclajes físicos suministrándole, además, altas dosis nocturnas de hipnóticos o somníferos, o de neurolépticos porque no se tranquiliza y enterarse al día siguiente que el paciente tenía un doloroso absceso glúteo a punto de reventar no tratado en su momento.
Tampoco parece adaptado al devenir de los tiempos que se prive a los mayores, a partir de determinadas edades, de determinados tratamientos, cirugías y/o trasplantes en los que los protocolos de actuación se basan sólo en la edad y no en el resto de condiciones médicas y personales que pudieran predecir un feliz y duradero éxito en la intervención.

8.5. Violencia institucional.

Muchos ancianos, por razones claramente comprensibles de carencia de familia directa, escasez de recursos o por sus propios impedimentos físicos o psíquicos, se ven obligados a pasar la última etapa de su vida en residencias públicas o centros privados de utilización pública.
Es preciso exigir al Estado una minuciosa vigilancia de las condiciones en que se desarrolla la vida de los mayores en muchos centros de titularidad privada, en los que, a veces, ni las condiciones alimenticias, ni las higiénicas, ni las asistenciales alcanzan los estándares mínimos exigidos.

---

[6] Los protocolos internacionales de detección del maltrato CTS, EAI y BASE no están todavía implantados en el ámbito de la Atención Médica Primaria española.

La misma exigencia es precisa para aquellos centros que, no siendo de titularidad pública estatal, dependen de municipios y mancomunidades, a fin de que los titulares o patronos de los mismos modernicen y hagan confortable la existencia de sus habitantes. Se trata, a veces, de edificios ruinosos, casi sórdidos en los que no es posible el pleno respeto a la dignidad del mayor, sus creencias, intimidad, confort mínimo, etc. Las actitudes negativas derivadas de los servicios asistenciales de larga estancia, según Kayser-Jones, pueden agruparse en cuatro categorías:[7]

- Infantilización: Tratar al anciano como si fuera un niño.
- Despersonalización: Desatender las necesidades particulares del anciano.
- Deshumanización: ignorar al anciano.
- Victimización: Ataques a la integridad física y moral de los ancianos mediante amenazas, agresiones verbales, etcétera.

Sería bueno que los partidos políticos hicieran causa común con el segmento de las personas mayores, cada vez más numerosas, auténtico vivero de votos, para que situaran las pensiones mínimas a la altura de los niveles del coste de la vida que soporta la nación, a fin de que en esta etapa final de la existencia de sus viejos ciudadanos el Estado reconociera con largueza el gran servicio que las generaciones previas han rendido a la prosperidad actual. Todos seremos mayores.
Precisamente una de las manifestaciones más crueles del maltrato económico son las actuales pensiones no contributivas, muy comunes todavía en amplios sectores de ancianos, cuya ínfima cuantía les impide llevar una vida independiente y digna.

8.6. Maltrato material.

Conviene transcribir lo que los técnicos S.N. Pszemiarower, médico geriatra, N. Pochtar Pszmiarower, psicóloga abogada y la Dra. Susana A. Filkenstein, manifestaban en la Red Latinoamericana de Gerontología en octubre de 2000, porque, con gran certeza acotan este importante apartado del abuso a los mayores:
"La persona mayor no sólo es miembro de la familia, sino también de la Sociedad, es decir, un ciudadano con una historia productiva, creador de riqueza social y, por lo tanto, con plenos derechos para exigir que la Sociedad, a través del Estado, le devuelva parte de su contribución social en forma de pensiones y jubilaciones suficientes, viviendas adecuadas y servicios sociales que le garanticen una vida digna, autónoma y libre. Actualmente estamos transitando una situación particularmente crítica, donde en muchas familias coexisten la jubilación de los mayores con el desempleo de los más jóvenes –que, en muchísimas ocasiones, les proporcionaban ayuda económica–, de manera que ambas generaciones, aunque por causas diferentes, sufren la pérdida de au-

[7] A tal efecto consultar IMSERSO, Grupo de trabajo para definir nuevos modelos de atención residencial. (Mercé Mas Quintana, Consejera de CEPM, 11.11.2008).

toestima y marginación social, lo que suele ser generador de violencia familiar.
Por una mera cuestión cronológica los ancianos son a veces desapoderados de la administración de sus bienes por sus parientes más jóvenes, instaurando una tutela que ninguna norma prevé. Están impedidos de solicitar y/o ser avalistas de un crédito, basados en normas escritas o no, en establecimientos bancarios.
Respecto del usufructo vitalicio –cuando los viejos donan en vida todos sus bienes–, de lo que se trata es de que el disfrute por alguien no suponga una pérdida o despojo para el anciano. Señalamos aquí la gravedad que puede llegar a suponer la venta o el disponer por parte de miembros de la familia de la vivienda u otros bienes del anciano sin consultarle. Esta situación de decidir por él y no con él produce un deterioro grave en su calidad de vida e, incuestionablemente, se convierte en abuso y maltrato, ya que se trata de un comportamiento intencional."
Será preciso, pues, en muchos casos, que los jueces instauren ciertas cautelas sobre los bienes de los mayores a fin de que no se dilapiden o diluyan como un copo de nieve.

8.7. Abuso sexual.

Dejando de lado los prejuicios derivados de la edad y de sus consecuencias, los geriatras y los psiquiatras recuerdan con insistencia que los ancianos tienen derecho a desarrollar su propia sexualidad en la forma que su propia naturaleza les demande.
Por consiguiente, toda barrera para que los mayores, mujeres y hombres, puedan llevar a cabo sus apetencias sexuales es una forma de coartar una de las manifestaciones que más pueden contribuir a su estabilidad y bienestar y a su integridad como personas.
Es preciso, por consiguiente, facilitarles en todo momento la suficiente intimidad, sobre todo en las Instituciones, sin cortapisas a tales manifestaciones, respetando su deseo de establecer uniones sentimentales, nuevos enlaces matrimoniales, etc.
Todo ello, naturalmente, velando para que en ningún caso se puedan cometer actos sexuales, del tipo que sean, sin el libre consentimiento de la persona afectada.

8.8. Abandono del anciano.

El cuidador, por descuidos, negligencia o deliberación, puede incurrir en actos que priven al anciano de las atenciones o cuidados rutinarios o extraordinarios que, por su situación, requiera.
No siempre puede darse una situación culposa; en más de una ocasión, la ignorancia o impericia puede dar lugar a que se omitan o reiteren actos incluso perjudiciales para el atendido. Se precisa, por precaución, de una supervisión técnica ó médica que valore en el tiempo la eficacia y competencia de los cuidadores.
Hay, pues, una doble diferenciación: el abandono activo y el abandono pasivo. En este último caso se dan situaciones en las que las necesidades del anciano son ignoradas; en el primer caso, se quiere causar un daño deliberado al anciano al privarle de atenciones imprescindibles.

Existe también el abuso emocional por parte del cuidador si a los descuidos y negligencias se añaden agresiones verbales o amenazas; se somete al atendido a temores, aislamientos o angustias emocionales; si no se le consuela en sus miedos o si se le somete a prácticas de encierro.
No hay que perder de vista que la dependencia es un estado en que las personas, debido a la falta o pérdida de autonomía física, psicológico o mental, necesitan algún tipo de ayuda y asistencia permanentes para desarrollar sus actividades diarias. El cuidador no puede fallar.

8.9. Autoabandono

En el interesante libro "El maltrato de personas mayores", fruto de un curso dictado por don José Luis de la Cuesta Arzamendi, presidente de la Asociación Internacional de Derecho Penal y de la Fundación Hurkoa, en noviembre de 2005, bajo los auspicios del Instituto Vasco de Criminología, se incluye como novedad esta figura.
Se da en las situaciones en las que una persona anciana, que vive sola, no mantiene adecuadas condiciones de vida y/o no mantiene un cuidado adecuado de su salud mental o física.
Es muy interesante ahondar en este submundo, que en la sociedad actual y dada la penosa situación económica por que atraviesan muchas viudas o separadas –también viudos o separados– puede aflorar como un subproducto de la pobreza vergonzante.

9. El maltrato y su regulación en la legislación[8]

Tomamos estos datos de la monografía que se detalla al pie, que por su interés es un documento de referencia al resumir la legislación española vigente en materia de maltrato a mayores.
Hasta que la persona mayor no muere, cualquiera que sea su estado o situación de hecho tiene intacta su capacidad jurídica, cualidad que le atribuye en plenitud el disfrute de los derechos fundamentales inherentes a la persona y consagrados por la Constitución Española desde el artículo 14 al 29. Estos derechos dimanan de declaraciones universales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948) y el Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos (1950).
El Plan Internacional de Acción de Naciones Unidas adoptados por todos los países en Madrid, en abril de 2002, reconoce claramente la importancia del maltrato a las personas mayores y lo pone en el contexto de los Derechos Humanos Universales.
Por el mero hecho de ser persona todos tenemos unos derechos que han de ser respe-

[8] Martínez Maroto, Antonio (2005) "El maltrato a personas mayores y su regulación en la legislación española". Madrid, Portal Mayores, Informe Portal Mayores nº 40 (fecha de publicación, 30.05.2005)

tados y sin los que difícilmente podemos desarrollarnos plena y libr emente. La prevención del maltrato a las personas mayores en un mundo que envejece es un asunto de todos y el respeto debe estar en cada uno de nosotros[9].

No existe una legislación específica que regule el comportamiento con y para los mayores, lo que, ciertamente, es lógico, ya que supondría una "discriminación positiva" que no encuentra suficiente acomodo dentro de los fines del Derecho Penal.

Pero, tanto la reforma del Código Penal operada por la Ley Orgánica 11/2003, de 29 de septiembre, de Medidas concretas en materia de Seguridad ciudadana, Violencia doméstica e Integración social de los extranjeros, como la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección integral contra la Violencia de Género, especifican como posibles sujetos activos del delito de maltrato habitual a las personas que por su especial vulnerabilidad se encuentran sometidas a custodia o guarda en centros públicos o privados, en una clara referencia a las personas mayores institucionalizadas.

Es más, la ley española determina la obligación ética de todos los ciudadanos de notificar a las autoridades los casos de sospecha. En especial, los profesionales de la salud y los trabajadores sociales tienen la ineludible obligación de poner en conocimiento de quien proceda cualquier sospecha razonable que favorezca la puesta de manifiesto de maltratos o abusos a Mayores. (Código Deontológico Médico, capítulo X y Código Deontológico de Enfermería, art. 55).

Sin embargo, ante un anciano con sus facultades mentales lúcidas, es decir, no sometido a tutelas o amparos jurídicos externos, es preciso tener presente la Instrucción 3/1990 de la Fiscalía General del Estado que, con carácter general, establece que debe ser él el que manifieste libre y conscientemente su consentimiento para ser ingresado de forma permanente en una residencia.

Si sus deficiencias físicas y/o psíquicas le privaran de una lucidez pasajera o permanente será preciso un auto judicial dictado de conformidad con el art. 211 del Código Civil para su internamiento legal. Estos mismos trastornos sobr evenidos tras su voluntario internamiento voluntario provocarán la ratificación judicial, si procede, para la continuidad de la estancia residenciada.

Con motivo de todas estas cautelas jurídicas se especifican como especialmente protegidos los derechos y libertades de los mayores que se citan a continuación:

- Derecho a la igualdad plena ante la ley- No solamente existe discriminación por el origen racial, por el sexo o la religión, sino que ésta se puede producir también por la consideración desigual de determinados grupos etarios y ello puede producir un maltrato generalizado al colectivo en cuestión, lo que se empieza a conocer como ageismo, etaismo o edaismo, si el principio de la desigualdad tiene su causa en la edad del colectivo afectado.
- Derecho a la vida. Está concebido en su sentido más amplio, incluso respecto de la pena de muerte. Precisamente el Art. 15 de la C.E. alude a torturas, penas, tratos inhumanos y degradantes, que, lógicamente, están muy cercanos a los malos tratos.

---

[9] "Sesenta y más", Reportaje de Miguel Núñez Bello.

Dentro de este capítulo se podría incluir la denegación de determinadas terapias exclusivamente por razón de edad. ¿Entra la eutanasia en este capítulo?
- Derecho a la libertad. El respeto a este principio constitucional no siempre se propicia ni se cumple y su quebranto en relación con las personas mayores es bastante ostensible.
- Derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen. La inviolabilidad del domicilio, el secreteo profesional y la limitación en el uso de los datos informáticos, sean médicos o de otra índole, tienen su derivación en el artículo 18 de la C.E.
- Derecho a la libertad de residencia. El derecho a pasar los últimos días de su vida en un lugar u otro, aparte de estar condicionado por circunstancias ajenas, tiene plena validez como derecho constitucional y en ocasiones puede verse conculcado por decisiones imperativas del entorno de la persona mayor, produciendo en ésta situaciones de malestar psicológico y alteraciones importantes en el *modus vivendi* que cada uno tiene derecho a elegir.
- Derecho a recibir información veraz. Derecho que tiene connotaciones especiales al referirse a personas mayores, sobre todo porque necesitan una metodología adecuada para recibir información.
- Derecho a la participación activa en los asuntos públicos. Para lo que tiene derecho a solicitar su inclusión en listas electorales –es mínimo el número de diputados o concejales de edad superior a los 65 años– y a formar parte de los entornos en que se decidan cuestiones de importancia para el colectivo de mayores, como, por ejemplo, el Consejo de Mayores. Es más, debería formar parte de las directivas de los Patronatos que rigen las residencias o los centros geriátricos.
- Derecho a la tutela de los jueces. Este derecho está plenamente vigente y alcanzado en la actualidad.
- Derecho a una muerte digna. Asistido de todas las atenciones y del mayor de los recogimientos y siempre reconfortado espiritualmente de acuerdo con sus convicciones y creencias.

Como indica el profesor Martínez Maroto en el completísimo trabajo aludido a pie de página, el principal signo de maltrato de una sociedad hacia sus mayores es no respetar estos derechos fundamentales que, afortunadamente, y al menos nominalmente, están recogidos y aceptados en todo tipo de declaraciones internacionales y pactos en los grandes Estados occidentales.
Precisamente, no hace mucho, a primeros de diciembre de 2008, el Imserso y la Fundación del Consejo General de la Abogacía, organizaron el "III Congreso sobre los Derechos del Mayor" en el que se abordaron importantes temas al respecto.
Descendamos a continuación unos peldaños y analicemos cómo valora el Código Penal las acciones u omisiones para con los mayores.
El Código Penal es un conjunto de normas vigentes aprobadas por el Parlamento español que califica los hechos denunciados no absueltos en delitos o faltas y que los castiga mediante la aplicación de una pena o una medida de seguridad.
El profesor Martínez Maroto define las acciones de maltrato como "determinadas acciones u omisiones normalmente constitutivas de delito o falta que tiene como víctima

a una persona mayor, que se ejercen comúnmente de forma reiterada y basadas en el hecho relacional –bien sea de tipo familiar o de otro tipo)"[10].

La figura de "maltrato", como definitoria de una acción punible, no se recoge explícitamente en el Código Penal, salvo, de pasada, en el Art. 153, en que se menciona: "(...) golpeara o maltratara de obra".

En dicho Código Penal, las conductas graves –delitos– derivadas de maltrato inferido a las personas y que, naturalmente, afectan a las personas mayores pueden ser:

- Delitos contra la vida y la integridad física. (Art. 147 a 153 y 173)
- Delitos contra la libertad, (Art. 163, 169 y 172)
- De las torturas y otros delitos contra la integridad moral.(Art. 173)
- Omisión del deber de socorro.(Art. 195)
- Delitos contra la intimidad, el derecho a la propia imagen y la inviolabilidad del domicilio. (Título X)
- Delitos contra el honor. (Título XI)
- Delitos contra las relaciones familiares. (Título XII 2ª Sección)
- Delitos contra el patrimonio. (Título XIII)
- Delitos por violencia doméstica. (Art. 153)

A todos ellos nos hemos referido más arriba y como se podrá observar protegen a las víctimas de daños como:

- Homicidio, asesinato, cooperación al suicidio, lesiones, menoscabo psíquico, etc.
- Genéricamente, detenciones ilegales. Además, inmovilizaciones o confinamientos paliativos,
- Trato denigrante y torturas físicas o psíquicas.
- Abandono, falta de cuidados o ayudas. Fragilidad del anciano.
- Violación de secretos, escuchas telefónicas, seguimientos. Vulneración de la ley de protección de datos, etcétera.
- Injurias, menoscabo de la fama.
- Derecho a alimentos y a cuidados mínimos.[11]
- Robo o hurto de bienes privativos. Desvío de bienes hacia parientes. Falsificación de firmas y/o documentos personales.
- Violencia física o psíquica generada dentro del propio hogar por la familia o personal cuidador contratado –derivada de las relaciones de convivencia y/o parentesco–[12].

---

[10] Véase también Prof. Martínez Maroto, Mesa redonda sobre "Perspectivas y futuro de la tutela y acogimiento del mayor" (III Congreso sobre los Derechos del Mayor, Madrid. Diciembre de 2008).

[11] El derecho a alimentos ha perdido gran parte de su vigencia práctica, dado que, actualmente, cualquier anciano aporta por una vía u otra mínimos dinerarios en forma de pensiones, retiros, etcétera.

[12] El Parlamento Vasco instó recientemente al Gobierno Vasco a realizar un estudio sobre el maltrato a las personas mayores en todos los ámbitos en que se desarrolla su vida en la Comunidad Autónoma Vasca.

Frente a lo definido hasta ahora como delitos existen hechos u omisiones constitutivos de faltas que también pueden ser motivo de denuncia.
Se pueden clasificar en dos grandes grupos:

- Faltas contra la persona.
- Faltas contra el patrimonio.

Las faltas pueden considerarse como delitos de baja intensidad pero son, igualmente, causantes de perturbaciones físicas o morales en la persona que las sufre.
La falta contra la persona está constituida por cualquier vejación (golpes o maltratos) a la víctima que no llegue a causar lesión aunque sí perturbe el estado anímico del ofendido. Aquí queda encasillada también la denegación de auxilio, siempre y cuando la omisión del deber de socorro no acarree graves consecuencias.
Las faltas contra el patrimonio suponen la existencia de hurtos o robos cuando estos no excedan de 300 euros.
La Ley de Dependencia, o de "Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia", Ley 39/2006 de 14 de diciembre, está en vigor desde el 1º de enero de 2007 y sienta las bases sobre atenciones y servicios a disposición de personas con dependencias moderada, severa y gran dependencia, como son:

- Teleasistencia.
- Ayudas a domicilio.
- Adaptación de las necesidades del hogar.
- Cuidados personales.
- Centros de día y noche.
- Atención residencial.
- Prestaciones económicas.

Sin duda, cuando la ley esté plenamente desarrollada y operativa será de gran utilidad para que las familias obtengan unos *respiros* operativos y económicos con que mejorar la asistencia a los mayores. Y éstos, si carecen de compañía, tendrán unas, al menos, mínimas atenciones con que atenuar su soledad y falta de medios.
La dependencia se puede clasificar en cuatro dimensiones[13]: física, mental, social y económica, y se define como "un estado en que las personas, debido a la falta o pérdida de autonomía física, psicológica o mental, necesitan algún tipo de ayuda y asistencia para desarrollar sus actividades diarias" [Anexo de Recomendaciones nº R (98)9 del Comité de Ministros de los Estados Miembros (Consejo de Europa)].

10. La detección del maltrato. Prevención.

No es fácil detectar y diagnosticar el maltrato en ningún colectiv o en riesgo de exclusión porque deben deslindarse los aspectos subjetivos y objetivos de la realidad que se contempla y vive.

---

[13] Consejo de Europa. Comité Europeo de Cohesión Social (CECS). Recomendaciones, 2000.

Si se observa un imparable y progresivo deterioro físico y cognitivo en los mayores observados con claros trastornos permanentes de su personalidad como ansiedad, depresión, desconfianza en su entorno, miedos, cambios en sus constantes físicas, etc., podemos deducir que el anciano está dando a entender la incomodidad y la hostilidad en que se desenvuelve su rutina diaria.
Es preciso ahondar en ese escenario y, mediante equipos multidisciplinares y su discreta actuación, deducir si el anciano está atravesando una etapa adversa que ha de desembocar, si nadie la rectifica, en una situación irreversible para el mayor y su convivencia.
Una vez valorados los indicadores físicos –malnutrición, higiene insuficiente, lesiones, etcétera–, mentales –insomnios, miedos, comportamientos no habituales, etcétera– y ambientales –gritos, manifestaciones vecinales, abandono personal, etcétera–, los técnicos deberán diagnosticar el grado de maltrato de que es víctima el anciano y definir las propuestas y los grados de intervención que la situación requiera y aconseje.

11. El voluntariado de mayores y su trascendencia social.

"Aunque el jubilado goza de otro tipo de prestigio social, en la realidad parece ser un desocupado perpetuo hasta la muerte"[14]. Este concepto, bastante extendido entre amplias capas sociales, debe ser desmentido con hechos.
Más de cien millones de europeos de todas las edades desarrollan algún tipo de voluntariado, una labor que, a pesar de hacerse de forma gratuita, supone una importante actividad que llega a representar entre el tres y el cinco por ciento del PIB de los países de la UE. El 22 de abril de 2008 los eurodiputados aprobaron un informe en el que se reconoce y apoya el trabajo de los voluntarios.
En la actualidad, el mayor alcanza, en general, su jubilación a unas edades y en unas situaciones físicas y mentales que le tienen que permitir un aporte social a la colectividad a través de asociaciones y entidades corporativas constituida y dirigidas por ellos mismos. Su singularidad debe residir, más que en aspectos reivindicativos y lúdicos, perfectamente asumibles y respetables, en una decidida orientación social, de forma que aporten a la Sociedad, a través de horas de dedicación y entrega, un servicio a la colectividad.
La gran fuerza de una vejez sana y prolongada, como lo es actualmente la española, con esa inmensa riqueza a explotar que son sus horas libres, permite no sólo practicar actividades de enriquecimiento personal y familiar, sino, para todo da de sí el día, invertir parte de su tiempo libre en obras de interés social, como dedicarse a los Mayores abandonados y/o dependientes, así como a otras facetas de interés colectivo.
La Asociación a la que represento y de la que formo parte, Nagusilan, con sede central en San Sebastián pero con una decidida vocación expansiva a través de todo el territorio español, centra su actividad en acompañar y animar a mayores que carecen de

[14] Travieso (1995), citado por Aida Kemelmajer de Carlucci, Revista Chilena de Derecho, vol.22-núm.1

compañía, bien por avatares de la vida, bien porque sus más allegados han decidido darles la espalda y olvidarse de su existencia.
A través de los voluntarios de Nagusilan se han podido detectar casos de abandono flagrante e, incluso, de malos tratos inferidos a ancianos. D enunciados los mismos, han podido ser corregidos, y los organismos correspondientes han tomado sus cauciones. En este sentido es ejemplar la actuación de los servicios especializados de la Diputación Foral de Gipuzkoa, sin hacer de menos otras actuaciones oficiales igualmente eficaces. Ello pone de manifiesto cómo a través de un voluntariado responsable y bien formado se puede per fectamente coadyuvar a la erradicación de esos yacimientos silenciosos de maltrato y abusos. A través de las visitas periódicas y de las conversaciones personales, así como de inter venciones telefónicas, afloran situaciones fácilmente enmascarables en una corta inspección rutinaria.
Desde Nagusilan, y haciéndome, también, eco de otras asociaciones con parecidas finalidades, me permito animar a los jubilados/as para que, sin otra obligación que la que cada uno se imponga en cuanto a tiempo y actividad, engrosen las filas de las organizaciones creadas para llevar afecto y consuelo a los que no tienen otra compañía que la de su propia soledad.
Entre todos tenemos la obligación de hacer mucho más fácil y sopor table la vida a cuantos carecen de afecto y compañía.

12. Conclusiones

Es preciso desterrar el concepto de inutilidad y estorbo con que, con demasiada frecuencia, se moteja a los componentes de la ancianidad. Han sido, y seguirán siendo, generaciones que con su saber y sacrificio van cimentando los caminos de la prosperidad de las naciones. Es más[15], se están mostrando como un agente social colectivo y organizado y con capacidad de interlocución, que impulsa a la creación de políticas que visibilicen la vejez no como un deterioro sino como un periodo lleno de posibilidades.
El principio de ciudadanía nos deja claro que la participación de las personas mayores ha de fundamentarse en sus derechos tales como el derecho a la dignidad, a la independencia, a la participación, a la realización, y al conocimiento y a su defensa como grupo social.
En efecto, los mismos textos han limitado en buena medida la presencia de las personas mayores al ámbito de la asistencia social, ignorando su deseada influencia en otros campos de la vida activ a, fijándose más en cuestiones de gasto público que en sus derechos. Si este criterio no cambia será la propia administración la que reforzara la imagen de la persona mayor como mero objeto de ayudas por parte de la sociedad y no como proveedor y contribuyente, es decir, como objeto de unas políticas y no como sujeto de las mismas.

---

[15] Gobierno Vasco, Departamento de Vivienda y Servicios Sociales., "Hacia un plan integral de participación de las personas mayores". Vitoria-Gasteiz, 2008

Aun teniendo que reconocer el inevitable deterioro que la implacable naturaleza humana infinita infiere en el mayor, se deben implementar políticas de retardo contra la aparición y agravamiento de la perdida de vitalidad, como:

- La actividad postjubilar, modificando la concepción de la vejez y generando sinergias y actitudes positivas para con los demás.
- La intensificación de las mejoras en los niveles de salud y bienestar de los mayores, complementando la actividad intelectual con prácticas físicas acordes con su edad y constitución.
- El "no arrinconamiento" intelectual, formándose con la ilusión del principiante en las nuevas tecnologías de la Información y Comunicación, así como en otras modalidades del conocimiento.
- La dignificación de sus ingresos y pensiones, sobre todo en mujeres sin vida laboral por cuenta ajena, que han tenido que someter su existencia al cuidado y pastoreo de su propia familia, con una aportación invisible a la riqueza y prosperidad nacionales.

El asociacionismo de los mayores, no sólo de carácter meramente reivindicativo y clasista, sino con proyección social en su entorno, que permita colaborar en la mejora, denuncia y corrección de hechos y situaciones indeseadas por las que transitan muchos miles de ancianos en pésimas condiciones de salud y atención humana.

- A través de estas Asociaciones socio-asistenciales y del desinteresado trabajo de sus miembros se podrán poner de manifiesto, en colaboración con los profesionales, las lacerantes bolsas de maltrato a mayores en sus diversas modalidades e intensidades.
- Es un error, silenciar, encubrir o justificar estos actos contra los mayores, cargando parte de la culpa a las actitudes de estos, muchas veces privados ya de plena lucidez mental. El hecho del maltrato se da objetivamente y debe ser atajado de raíz mediante su fundamentada denuncia.
- No olvidemos que la no intervención ante los responsables de las residencias o centros o la inhibición ante el resto de la familia supone un encubrimiento de actos que, jurídicamente, pueden ser calificados en su día de delitos o faltas, como se indica más arriba.
- Pero si es importante detectar el maltrato mucho más lo es el prevenirlo. Hay que evitar que el anciano maltratado muestre una imagen de su misión y pasividad social interiorizando una autoimagen negativa, que les convierte en mero objeto sin capacidad de intervención social. Se les priva de voz, se les margina al espacio privado, y lo que es más trágico, como resultado de estos factores se incorporan a un imaginario colectivo como elementos de propiedad o de inutilidad sobre los que se puede ejercer y justificar todo tipo de violencia real o simbólica.

La única forma de erradicar el maltrato a los mayores supone poner en marcha:

- Intensas campañas de sensibilización.
- Poner al descubierto los hechos conocidos con toda rotundidad.
- Denunciarlos ante instancias administrativas o judiciales.
- Personarse, si es preciso, como acusación o testigo.

- Ocuparse del maltratado.
- Actuar siempre de la mano de la autoridad competente.

Aunemos esfuerzos para educar a las jóvenes generaciones en un justo y riguroso respeto por los mayores.
Que el Estado refuerce las líneas médicas de apoyo a los Mayores, dando a la especialidad de Geriatría una relevancia y extensión de la que carece actualmente.
Que a través de los Organismos ad hoc se creen redes de Residencias públicas y Centros geriátricos, en número muy superior al actual, que garanticen una humanizada estancia en ellos de los Mayores con todas las garantías sanitarias y de adaptabilidad que precisan para abordar con optimismo y serenidad esa "Cuarta Edad" en la que el mayor puede no ser atendido con buenas técnicas por su familia.
Que se formen cuerpos especiales de cuidadores profesionales preparados psicológicamente para abordar sin desmoralización, con entusiasmo y afecto, un trabajo de solidaridad, apoyo y animación cuyo final es siempre decepcionante.
Que los Servicios médicos de Atención Primaria se especialicen igualmente en la observación y detección de casos de maltrato y rescaten a muchos mayores de esa situación de desesperación silenciosa, incluso de auto culpabilidad, que se puede dar en muchos casos y en muchas alcobas. Que lleven a los mayores la seguridad de que son escuchados y atendidos y a los estamentos correspondientes la sospecha de que el mayor no está convenientemente atendido y tratado.
Que se redacte y apruebe un "corpus" legal y científico que abarque todas las facetas del buen hacer para con el anciano y permita, con el tiempo, abordar una Ley de la Ancianidad, y se active la institución de Juzgados de Mayores que agilicen la resolución de los casos urgentes poniendo los fiscales de su parte toda la celeridad técnicamente posible para solucionar los mismos
Que, en tanto, se desarrolle una publicidad institucional en los medios y se cree un ambiente propicio para que toda la nación, y, por extensión, todo el mundo civilizado, haga causa común con los mayores y les destine el presupuesto y la atención que merece un colectivo que, en el año 2050, alcanzará los mil millones de mayores de 60 años entre los habitantes del planeta.
Y, sobre todo, interiorizar que nuestro sino es llegar a viejos y que el respeto con que hoy distingamos a nuestros mayores y a sus derechos como personas serán nuestra garantía para mañana.
"Si no te quieren como tú quieres que te quieran,
¿Qué importa que te quieran?"

MESAS REDONDAS

MESA REDONDA (I): ENVEJECIMIENT O ACTIVO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN: ¿MITO O REALIDAD POSIBLE?

Presidente de Mesa: **Luis Álvarez Rodríguez**, presidente de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica.
Modera: **Tico Medina**, periodista.
Participan: **Luis Ángel de la Viuda Pereda**, periodista; **Rosa María Calaf**, periodista y presidenta del Club Internacional de Prensa de Cataluña; **Fernando González Urbaneja**, presidente de la Asociación de la Prensa; **Juan Manuel de Prada**, escritor.

Epítome: **José Luis Delgado García**. Periodista.

"Envejecer es un arte, es una ciencia, una disciplina, una ceremonia, una costumbre y una actitud", así definía claramente el envejecimiento activo el popular periodista, curtido en tantas y tantas batallas informativas, Tico Medina, que además fue el moderador de la mesa redonda "Envejecimiento activo y medios de comunicación. ¿mito o realidad posible".
Abrió la sesión el presidente de la mesa, Don Luis Álvarez Rodríguez, presidente del Grupo de Mayores de Telefónica, para presentar a cada uno de los cinco periodistas que conformaban la mesa r edonda. De Tico Medina señaló que no hacía falta pr esentación alguna puesto que es una persona que lleva más de cincuenta años en el periodismo activo y aun ahora, que ya se encuentra jubilado, permanece escribiendo artículos en diversas revistas, alguna de ellas precisamente vinculada a los mayores. De Luis Ángel de la Viuda Pereda señaló que es un gran profesional del periodismo y que sus cartas credenciales así lo avalan; Burgalés. Licenciado en Derecho y en Ciencias de la Información, dirigió los servicios informativos de Radio Nacional de España, desempeñó la dirección de Televisión Española, dirigió el diario "Pueblo" de Madrid, y las revistas "SP" *y* "Teleradio". Se incorporó a Antena 3 Radio llegando a ser subdirector general de Antena 3 Televisión, SA. Actualmente, es presidente de la compañía Serfusión, proyectada hacia la asesoría y valoración de medios de comunicación. De Rosa María Calaf, nacida en Barcelona y licenciada en Derecho y en Periodismo, señaló que es Premio a la trayectoria profesional en 1992 y en 1993 lazo de dama de la orden del mérito civil, premio Ondas 2001 a la mejor labor profesional, premio especial de TV 2001 de AP EI (Asociación P rofesional Española de I nformadores). Formó parte de la plantilla de de TVE desde el año 1970 y abrió la corresponsalía de Televisión Española en Moscú para la Unión Soviética, la de Viena para los países del Este-Balcanes y reestructuró la de Buenos Aires para América del Sur. Además, ha sido corresponsal en Nueva York para Estados Unidos y Canadá y en Roma para Italia y Vaticano. En la actualidad es la presidenta de la Asociación Internacional de la Prensa en Cataluña. De Fernando González Urbaneja, dijo que es licenciado en Ciencias Políticas y titulado en Periodismo y que, en la actualidad, es el presidente de la Asociación de la Prensa de Madrid (APM), especialista en periodismo económico y colaborador en varios medios de comunicación. Desde la aparición del periódico "El País", en

1976, fue jefe de la sección de Economía y su redactor jefe entre 1979 y 1980. González Urbaneja fue una de las cinco personas de reconocido prestigio a las que el gobierno de Rodríguez Zapatero les encomendó la elaboración de un informe para la reforma de los medios de comunicación de titularidad estatal (financiación y elección de su dirección). Sus artículos aparecen publicados en gran número de publicaciones, como el diario "ABC", el gratuito "20 Minutos" o el digital "La Estrella Digital". Está en posesión de la Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X El Sabio. Es tertuliano en la emisora Onda Cero, y concretamente en los programas de "La Brújula" y en "Herrera en la Onda". Y por último, de Juan Manuel de Prada, dijo que era licenciado en Derecho por la Universidad de Salamanca y un escritor prolífico que comenzó a edad muy temprana. Ganó el premio Planeta en 1997 por su obra "La Tempestad". Tras un breve paso por el periódico "El Mundo", colabora habitualmente en el diario ABC. Sus artículos en este medio han sido recopilados hasta la fecha en tres libros: "Reserva natural" (1998), "Animales de compañía" (2000) y "La nueva tiranía" (2009). Obtuvo en 1999 el Premio "González Ruano". También se hicieron célebres sus apariciones en el programa televisivo "Qué grande es el cine", dirigido por José Luis Garci, y participa en el programa "Madrid Opina" de Telemadrid y en el espacio de Intereconomía TV "El Gato al Agua".

Tico Medina, como moderador de la mesa redonda, además de contar algunas anécdotas personales, indicó cómo iban a discurrir los tiempos de intervención de cada uno de los ponentes, además de contar de cada uno de ellos algunos rasgos de sus biografías más cercanas al moderador. Señaló que "envejecer es un arte, es una ciencia, una disciplina, una ceremonia, una costumbre y una actitud". Envejecer con arte, dijo, sobre todo en los medios de comunicación, es tarea harto difícil, porque cuando uno tiene cierta edad, te dan una medalla para que te calles y te envían a casa, y se pregunto el por qué no hay mayores en los medios de comunicación y que pueden hacer los medios para dar voz al papel que juegan en la sociedad los mayores. Y terminó con una frase: "soy la pasión que camina. Por ello, a pesar del papel que me ha tocado hacer en esta mesa que es el de moderador, la moderación no es lo mío". Contó una anécdota reciente de Brigitte Bardot: "Cada una de las arrugas de mi cara tiene una vida dentro".

Rosa María Calaf
Rompió el fuego en esta mesa redonda, señalando que ella ha sido, como tantos otros, víctima de un maquiavélico Expediente de Regulación de Empleo (ERE) en Televisión Española, por el que las personas mayores de cincuenta años se han ido a casa, desperdiciándose así muchos y grandes valores. Cuando eso ocurrió, contó, muchos le preguntaron que iba a hacer cuando se parase. Y les contestó que ella no tenía ninguna intención de pararse y que tenía muchísimas cosas por hacer. "Es una pena que TVE haya malgastado todo lo que ha invertido en mí, en mi preparación, porque ahora son otras personas y otras empresas las que se están aprovechando de mi experiencia".
Calaf señaló que uno, de ser periodista, no se jubila nunca. Eso va con la vida, y de la vida tampoco uno se jubila nunca: "Yo no tengo ni he tenido ningún problema con la

edad, siempre lo he dicho, y creo que es fantástico ir cumpliendo años", manifestó".
Más adelante, la periodista reconoció que no hay personas mayores en los medios audiovisuales, que son los que mejor conoce. Podemos verlo desde dos puntos de vista, desde los profesionales que ejercen en los medios y que como hemos visto se prescinde. Este fenómeno es muy nuestro, puesto que no ocurre lo mismo en los medios anglosajones donde la experiencia es un activo y donde se trata de exprimir hasta donde es posible a un profesional. Aquí se prefiere gente joven que proporcione impacto visual; eso podría estar bien, dijo, para programas de entretenimiento y podría tener una cierta explicación, pero en programas como son los informativos no. Es como ocurre en el mundo de los artistas de verdad, no los personajillos que aparecen hoy en las series televisivas, que para llegar a ser una figura se aprende haciendo gerundio y después de muchos años de duro trabajo.
Para Rosa María Calaf, la honestidad y el rigor son fundamentales en la labor diaria de un periodista y esto se alcanza con años de trabajo y de profesionalidad, aunque para las empresas los periodistas mayores somos más incómodos, además de ser más caros. Las empresas buscan docilidad y personas que sean más fáciles a la hora de cumplir consignas estrictamente mercantilistas.
La situación del periodismo, dijo rotundamente, es hoy muy mala; se está deteriorando por esas influencias comerciales. La televisión se convierte en un espectáculo y está claro que se necesitan personas que no cuestionen la perversión de valores, la cultura del esfuerzo, de la excelencia etc y digan que sí a todo.
Continuando con el hilo argumental, la corresponsal, fue más allá y señalo que hay un excesivo culto a la juventud, sobre todo en los medios audiovisuales. "Una chica de 24 años, con la falda muy corta y un amplio escote, pues probablemente da una imagen más atractiva y por tanto tiene un mayor impacto y, sobre todo, un mayor morbo, pero esta chica tendrá siempre mucha menos credibilidad a la hora de proporcionar una noticia a nuestros espectadores que una persona ya curtida en muchas batallas informativas y que contrasta la información".
Más adelante, en su intervenció, Calaf se adentró en cómo definir a una persona mayor, y dijo que para ella era algo muy difícil de definir, porque la sociedad ha cambiado, mucho, en este y en otros terrenos. Se preguntó: ¿de qué depende ser una persona mayor? ¿De la edad o de la autonomía física o económica?. Está claro que los 65 años ya no se puede considerar la edad frontera. La sociedad de la información tendrá que darse cuenta, instó, que no puede renunciar a la experiencia y a la conciencia individual, al conocimiento y a la sabiduría de los mayores. Es el gran reto.
Una vez que Rosa María Calaf expuso el papel que desarrollan los mayores en los medios audiovisuales y cuál es el casi desprecio a la experiencia en estos medios, pasó en su exposición a preguntarse: ¿cuál es la imagen de los mayores y cómo se refleja esa imagen en los medios? Ante este interrogante, la periodista fue absolutamente tajante. Los medios ignoran o desdeñan a la población mayor. "Es una especie de generación invisible, están infrarepresentados".
Existen unos estudios en Estados Unidos que señalan que de cada nueve mil personajes

de televisión solo el 3,7% son mayores y estos a su vez aparecen casi siempre como personas infelices o cómo inútiles, faltos de recursos etc. no como referentes de lo que hay que aprender. Aparecen también más hombres que mujeres y se representan en la mayoría de los casos, sobre todo en las series televisivas, como personajes cómicos. Esto en cuanto a los medios audiovisuales, pero pasa casi lo mismo con la prensa escrita, sentenció la periodista. Por ejemplo en las fotos de las revistas. Es cierto, afirmó, que, en los años 90, hubo un repunte de apreciación hacia el mayor, pero pronto cayó en el olvido y declinó unos diez años más tarde, encontrándonos con la situación actual, en la que por ejemplo en Japón, país con una tradición milenaria de respeto a sus mayores y admiración hacia ellos, la influencia occidental ha conseguido cambiar esa actitud, es decir, ha desaparecido ese respeto.

Calaf puso innumerables ejemplos, pero uno de los más importantes hacía referencia a las series infantiles que se emiten por cualquiercadena de televisión y llamó la atención a los asistentes sobre cómo en estos espacios se ha hecho desaparecer a los personajes mayores, como pueden ser los abuelos y algunas incluso llegan a pintar de color de rosa a los personajes mayores, lo cual también es muy perjudicial.

En definitiva, la prensa no refleja a los mayores tal y como son, siendo, irónicamente, los mayores sus principales consumidores, porque son los que más televisión ven y los que tienen más tiempo para leer los periódicos y revistas. Incluso la propia Publicidad les ve como poco consumidores y por eso no se dirigen a ellos. Sólo, matizo Rosa María Calaf, el 8% de los anuncios tiene a personas mayores como protagonistas.

Con todo esto estamos creando una imagen absolutamente distorsionada con la que las televisiones juegan, prefiriendo obviar los retratos realistas de los mayores, por esa cultura del miedo al envejecimiento y a la muerte que existe en nuestro mundo occidental.

Abogó por una prensa especializada en la que aparezcan personas normales, llevando una vida normal, vistiendo a la moda de una manera normal, usando productos cosméticos normales, etcétera, y no como los que se ven en las revistas hoy en día.

Temen los medios, dijo, una vejez saludable y una apropiada representatividad de esta vejez activa, pues es claramente una cuestión política, de facilitar los medios para que así sea; de actitud individual, pero en la que los medios tienen una extraordinaria responsabilidad. Es cosa de todos.

Por último, Calaf se preguntó qué pueden hacer los medios para colaborar en lo que respecta al envejecimiento activo y señaló cinco cuestiones:

- No silenciar al grupo de personas mayores.
- Presentarlos como protagonistas en todas aquellas facetas de la vida en la que son protagonistas.
- Superar los estereotipos.
- Utilizar el lenguaje como hay que utilizarlo, no utilizando palabras negativas.
- Darles voz.

Tico Medina
Sólo voy a decir algo, y es que en la mayoría de las televisiones internacionales, los presentadores son profesionales que lucen unas extraordinarias cabezas blancas, y aquí, como dice Rosa María, han apartado a estas sienes plateadas por jovenzuelos que no nos ofrecen ninguna credibilidad. Hasta Obama ya comienza a lucir, a pesar de llevar bien poco tiempo en la presidencia de los Estados Unidos, unas canas incipientes, pero que se notan. La senectud. Las canas son sufrimientos por la Patria. Y no quiero extenderme más. Cedo la palabra al más joven de los que nos sentamos en esta mesa hoy, al gran escritor y sobre todo amigo, Juan Manuel de Prada.

Juan Manuel de Prada
El rasgo –comenzó diciendo el escritor zamorano– más dramático de nuestra civilización, el rasgo más distintivo de su decadencia, es la ruptura con la tradición. Cuando a una persona se la quiere denostar o calificar como rancia, se le dice que es una persona tradicional. Sin embargo, la palabra tradición, que viene del latín "traditio" y que significa "entrega", a lo largo de la historia vemos que por esa "traditio" se han ido entregando las sabidurías de nuestros mayores a los más jóvenes.
Este hecho, continuó Juan Manuel de Prada, que es fundamental en cualquier sociedad, en la nuestra y gracias a esa falsa postmodernidad se ha roto, de tal manera que con una osadía sublime se dice ahora que cada generación puede ser la fundadora de un saber nuevo y que todo lo que nos precede resulta absolutamente prescindible.
Este puede ser el rasgo más distintivo de nuestro tiempo, que empieza a germinar ya en nuestra época del Romanticismo, en la que el concepto de la originalidad era el concepto supremo para artistas, poetas, escritores, pintores, etcétera.
El escritor fue adentrándose en ese proceso de decadencia que sufre nuestra actual sociedad para finalizar señalando que donde mejor se percibe y de modo lacerante es en el ámbito periodístico.
Si existe algo que distingue el oficio periodístico es su naturaleza de interpretación o exegesis de la realidad; la realidad es algo tumultuoso, un gran remolino, un ruido que nos aturde, y la misión del periodista tradicionalmente ha consistido en encontrar los acordes que le den sentido y que tratan de convertirlo en una bella melodía, sin que esta tarea sea sencilla.
Rosa, dijo, en su intervención, ha dado con el meollo del problema. Retirando a los periodistas veteranos, desaprovechando ese caudal de sabiduría, a quienes vienen detrás de ellos, se les usurpa esa misión de encontrar los acordes en medio del ruido. Al romper con esa entrega entre generaciones se está produciendo un fenómeno de claro debilitamiento de la información.
Se dice que vivimos en la sociedad de la información por que tenemos acceso inmediato a un torrente de datos, de noticias, al instante, y sucede ante nuestros ojos, pero cada vez hay menos capacidad para dar un sentido a todo eso que está sucediendo. El periodista, dijo de Prada, era la persona que daba sentido a todo ese torrente y le daba sentido a través de la perspicacia que daba la experiencia. Cuando esto no se produce,

conviertes al periodista es un mero acarreador de noticias, de información.
Juan Manuel de Prada profundizó, a partir de ese momento, en el estado de precariedad que, según él, tiene la profesión periodística y la proletarización que está sufriendo y que es imparable. Esa proletarización es debida a que concurren una serie de circunstancias, como que los medios tienen cada vez menos audiencias, que las televisiones están atomizadas y todo ello está asociado al desprestigio de la tradición, convirtiendo al periodista en una especie de mero proletario de la información, que como el estibador en un puerto tiene que meter y sacar los fardos de la bodega de la información.
En estas circunstancias, señaló, el periodista ya no tiene que ser un interpretador de ese ruido que conforma la actualidad, sino un mero acarreador, en esa mutación del oficio periodístico. Los veteranos, por tanto, sobran, porque son menos manipulables, porque tienen un juicio crítico y ético, porque consideran que su oficio tiene que transmitir todo ese caudal de experiencia.
Todo esto no cree que se deba a vivir en una época que adora o venera a la juventud; eso puede ser cierto hasta cierto punto, porque tenemos un pavor increíble a la muerte y todo lo que anuncia a la muerte hay que desecharlo y resulta, incluso, obsceno. Es más, señaló, nosotros mismos tenemos tanto miedo a la vejez que nos disfrazamos de jóvenes; pero esto es la razón, como señaló, más superficial; en el fondo el apartamiento de los periodistas más veteranos se debe a una razón más sórdida y tenebrosa y tiene mucho que ver que los medios se están convirtiendo en los nuevos medios de adoctrinamiento, en correas de transmisión ideológica de determinadas instancias del poder; en repartidores de pienso, que abastecen con su morralla y anestesia. Se están convirtiendo en proveedores de morfina que amansa y tranquiliza a las masas, teniéndola adormecida y aplastada.
Quienes tienen un caudal de experiencia y juicio crítico resultan molestos y así resultan apartados.
Por último, examinó el fenómeno de la crisis que azota en estos momentos a nuestro país, y dijo que esa es la coartada o el subterfugio perfecto para las empresas periodísticas, porque efectivamente como estamos en crisis tenemos que recortar plantilla, y van y recortan entre los más veteranos, porque son los más caros. Puede que esa coartada, finalizó, sea verosímil a primera vista, pero creo que en el fondo recortan porque lo que quieren es tener plantillas aborregadas, incapaces de enjuiciar críticamente la realidad.

Tico Medina
Estoy totalmente de acuerdo con el aborregamiento que existe hoy día en los medios y más en las televisiones, pero yo me pregunto y lanzo estas tres a nuestro siguiente invitado, Fernando González Urbaneja: ¿servimos para algo?, ¿cómo era la gente que se ha ido?, ¿cómo es la gente que ahora está?

Fernando González Urbaneja
A Fernando González Urbaneja , que tiene espíritu ambicioso, le gustan tanto los jóvenes como los mayores y, cuando ha dirigido redacciones, le ha gustado tener de

todo. Según él, tenemos unos jóvenes muy buenos, y lo dice desde la voz de la experiencia universitaria, puesto que como profesor de Universidad que es, ha tratado y trata con muchos jóvenes y además ha contratado también a muchos de ellos; ahora bien, un joven, dice, sin la voz de la experiencia al lado, que le vaya contando las cosas que han ocurrido, que le vaya advirtiendo de los riesgos, pues es un joven que se va a desarrollar profesionalmente bastante regular. La mezcla de chicos y chicas con mayores es la fórmula perfecta.

Y señala que una redacción sin que viva lo que vive la gente de la calle, difícilmente va a saber contar lo que sucede en la vida real y cotidiana. Lo mejor, por tanto, volviendo al esquema inicial de Fernando González Urbaneja es tener de todo, jóvenes y mayores, porque teniendo de todo tenemos más imaginación, mas creatividad, vamos a ser capaces de desarrollar más valor. Y también piensa que los jóvenes no son más acomodaticios que los mayores, cree, al revés, que se está haciendo en la profesión periodística un largo proceso y a veces un penoso camino hacia la inserción de los jóvenes al mundo laboral, y, además, de bajas expectativas. La inserción de los jóvenes periodistas está siendo muy larga y muy dura y está teniendo ese afeite de los cuernos de los toros, que les quita bravura y que les quita entusiasmo.

Apuntó González Urbaneja que, en las encuestas que hacen, el aborregamiento no está en los jóvenes sino en los acomodados de los más mayores; estamos perdiendo ese tracto de que las nuevas generaciones traigan nuevo impulso a unas generaciones que tienen más experiencia, pero que también tienen más fatiga.

Se preguntó por qué no hay personas mayores en los medios, y dio su respuesta: "Porque los hemos echado o les han echado".

A la pregunta lanzada por Tico de cuál es la imagen de los mayores en los medios de comunicación, estuvo rotundo al afirmar que es una imagen bastante deficiente, una imagen no ajustada a la realidad, por falta de verificación y por falta de un proceso informativo más amplio.

Se preguntó que pueden hacer los medios para contribuir al envejecimiento activo, a lo que contestó que lo que tienen que hacer es hacer buen periodismo, saber preguntar, saber explicar, saber captar la realidad y saber captar lo que de verdad interesa.

En este sentido, el presidente de la Asociación de la Prensa de Madrid, cree que el título del Congreso, "El Arte de Envejecer", es un título bueno, y desde un buen titular normalmente se pueden construir unas buenas historias. "Yo mantengo que cuando no hay título no hay historia, porque no hay punto de partida y por tanto no hay proceso".

Sostiene también que en este momento de la sociedad del conocimiento, del saber, hay dos acontecimientos relevantes dignos de mención y ocurridos de cuarenta años a esta parte; uno, la visibilidad de la mujer; el segundo, el alargamiento de la vida. Respecto al primero, las mujeres hace poco no eran visibles, y el tiempo nos dará la razón de que la mujer es imprescindible para montar una sociedad estable, aunque reconoció que lo estamos gestionando más lentamente de los que deberíamos, pero es de los que piensa, y está persuadido, de que cuando en las redacciones haya más mujeres que hombres mandando (ahora las mujeres representan el 50% de nuestras

redacciones) y sobre todo cuando accedan a los staff directivos de las empresas de comunicación (ahora sólo están representadas el 10%), vamos a hacerlo mucho mejor, vamos a captar más sensibilidades y van a ser mucho más ricas.

En cuanto al segundo acontecimiento, según el periodista burgalés, el alargamiento de la vida, es una de las cosas maravillosas que están ocurriendo, tanto en tiempo como en condiciones; por eso es sorprendente la expulsión de la vida laboral de personas con una gran capacidad intelectual. Cree que esto está muy mal planteado y va siendo hora de que la sociedad se lo replantee. El alargamiento de la vida es el tema más complejo de gestionar en las sociedades modernas para el futuro, dijo. Un informe de la Unión Europea sobre escenarios para gestionar el envejecimiento contemplaba el plazo del año 2060, que ahora nos parece muy lejano, pero muchas de las gentes que están ahora en activo van a llegar a ello.

El hecho de gestionar el alargamiento de la vida, según González Urbaneja, es una de las cuestiones políticas más importantes y para ello hay que ir acarreando ideas y experiencias, conceptos, caminos.

El periodista también señaló que hoy día existe una especie de efebocracia creciente en el mundo de los medios, y así lo vemos en las series de televisión o en cualquier programa audiovisual, con esa búsqueda de feminismo mal entendido. Las chicas jóvenes y guapas, presentadoras de un programa informativo, que alcanzan poca credibilidad, porque la credibilidad de las canas a las que se refería Tico Medina es una credibilidad importante y mayor.

El problema es que en esta sociedad la selección por edad es el criterio de un contador de garbanzos, que decide que hay que aligerar el saco. En algunos medios hemos asistido a situaciones bochornosas, como aquella en la que a un periodista de 53 años le habían garantizado que por no hacer nada iba a recibir durante los próximos diez años, un sueldo de 40.000 euros al año. Se preguntó: ¿qué sentido económico tiene para esta empresa que le den 40.000 euros a este señor por no hacer nada, cuando probablemente este señor pudiera hacer algo, aunque fuera dos días a la semana o tres veces al trimestre?, ¿Cómo no se puede aprovechar la experiencia de una persona con 35 años de vida profesional, veinte de los cuales dedicados a esa empresa, y sin embargo lo envían a su casa para no hacer nada?

Bien, esta obsesión por prejubilar es una obsesión enfermiza, costosísima, es un desperdicio, que habría que salir contra el cuanto antes mejor.

En el caso de los medios, recordó González Urbaneja, con este procedimiento estamos desnaturalizando las redacciones y, sobre todo, estamos rompiendo algo muy importante que es esa tradición o transito de experiencias que son determinantes en unas vidas profesionales creativas. El debate interno en las redacciones se ha roto por la ausencia de esas experiencias; de esas historias de redacción, y lo que se va perdiendo en experiencia práctica, en experiencia acumulada y ello produce también fatiga generacional, porque la experiencia se ve con recelo y por tanto con pérdida de creatividad y capacidad.

Fue muy tajante al afirmar que desde su punto de vista va siendo hora de que nos planteemos seriamente el concepto de jubilación. La jubilación no es un deber, la ju-

bilación es un derecho, pero desgraciadamente las normas que marcan los Convenios Colectivos de las empresas han hecho que por obligación se imponga la jubilación de mucha gente. Es un derecho para administrar de una forma razonable.
La intensidad de dedicación en una vida profesional compleja de 30, 40 ó 50 años es desperdiciar experiencias en sectores donde el esfuerzo físico no cuenta; es un desperdicio de capacidades que me resulta sorprendente.
Yo creo, afirmó, que hay que revisar el marco legal de la jubilación. La contemplación de que la jubilación es un derecho y además de forma gradual.
Para terminar hizo una referencia a la Universidad, a la que se ha incorporado recientemente de forma más activa, y le llama poderosamente la atención el desprecio a los mayores que existe en el ámbito universitario. Quieren jóvenes recién licenciados para ser profesores y se pregunta: ¿y qué va a enseñar un joven recién titulado? ¡Pero si no le ha dado tiempo a aprender! Y le dicen que no, que son mejor los jóvenes.
Ahora comienza a explicarse porque las universidades españolas van tan mal.
Porque, dice Fernando González, si despreciamos la experiencia, si despreciamos la acumulación de conocimientos y de buenas prácticas, estamos perdiendo una gran potencial, de manera que creo, y les invito a ustedes, en una campaña en defensa de que las jubilaciones son un derecho, de que la jubilación no puede ser lineal y de que tenemos que replantearnos nuestra forma de trabajar de una manera más inteligente y creativa.

Tico Medina
Le doy la palabra al último de los ponentes, mi gran amigo, Luis Ángel de la Viuda, que aunque él dice que no, es un magnífico periodista, curtido en muchas batallas. Pero antes, yo quisiera preguntarle a Luis Ángel cómo ha llegado a envejecer con ese arte.

Luis Ángel de la Viuda Pereda
He envejecido con este arte porque llevo 56 años en este oficio y llevo 56 haciendo el ridículo, que es la manera de envejecer dignamente. Lo que hay que hacer es no tomarse en serio tu vida, pero sí tú trabajo. Yo me he tomado muy en serio mi trabajo, pero también puedo presentar varios récords, como por ejemplo el de echarme de los sitios, de algunos de una manera bastante ignominiosa.
Luis Ángel de la Viuda señaló seguidamente cómo Rosa María Calaf hablaba antes de la permanencia en los medios de comunicación y de cómo él, después de haber estado y ser distinguido con haber dirigido importantes medios, cuando salió de ellos ya nunca más pudo volver a los mismos. "Yo he sido una persona proscrita, como, por ejemplo en RTVE, que después de haber sido distintos cargos hasta llegar a ser el director de TVE, cuando salí, ya no pude volver". Esa especie de ferocidad no existe, afirmó, en ningún país.
Y esto es consecuencia, según el veterano periodista, a que en España existe un auténtico horror a todo lo anterior, sea próximo o lejano, y aunque fuera bueno lo que se estaba haciendo; esto indudablemente es condenable desde cualquier punto de vista.
Pero, más adelante, Luis Ángel de la Viuda se preguntó: ¿qué hace un chico como yo

en un sitio como éste? P orque, después de oír las extraor dinarias intervenciones de los tres contertulios anteriores y lo acertado de sus recetas, ya no le quedaba a él nada más que unas pequeñas aportaciones.
Se autocalificó como una persona indefinible, pero a pesar de ello y desde la longevidad, quiso reivindicar algunas cosas.

- El despido es una realidad muy estimulante el de ser despedido, porque se te abren otros horizontes y buscas la vida por otros derroteros, como a él le paso cuando salió de Antena 3. Fue cuando constituyó su propia empresa de comunicación en la que tiene en la actualidad empleadas a dieciséis personas.
- Derecho a decidir la jubilación. A mí, dijo, no me jubila nadie. A mí sólo me jubila la vida o la muerte; por eso tengo mi propia empresa. Allí no hay leyes, las leyes me las marco yo.
- Derecho a la singularidad. Es un der echo que según manifestó, quería r eivindicar. Yo no quiero ser un mayor como los demás; yo quiero ser un mayor distinto; yo no quiero ir a una excursión del Imserso, yo quiero ir en mi propia excursión. Y fueron sus abuelos los que le enseñaron esa singularidad.

Yo, por eso, cobro mi pensión y siempre digo que yo tengo derecho a esa pensión porque he cotizado nada menos que 42 años, y siempre por el máximo; pero yo además me hice mi fondo de pensiones. Eso es la singularidad a la que me refiero.
El periodista burgalés en su intervención pidió al Estado que ofrezca seguridad; que, por ejemplo, no haya inflación que le estropee sus inversiones privadas; que no le obliguen a ir con el Imserso, pero que si le descuenten en el ferrocarril; que le den libertad para elegir las cosas que quiere, incluso en ciertos aspectos de la Sanidad, que aunque la sanidad española es modélica, le permita elegir . Dijo que hasta hace solamente un año no había utilizado ni había ido en su vida a un médico de la Seguridad Social, lo cual es mi derecho.
"De los mayores siempre se dice que hemos de darles der echos solidarios, pero tengamos en cuenta que hay unas gentes, entr e las que yo me encuentro, que queremos ser singulares, y el Estado debe respetar esa singularidad y facilitarla".
Se mostró bastante escéptico, porque esto que ha expuesto no lo ve ni en el concepto de la vida española y mucho menos en los medios de comunicación.
Ya para terminar, Luis Ángel de la Viuda, hizo referencia a la pr esencia de personas mayores en los medios de comunicación, señalando que no es sólo un problema de edad, también es un problema del trato, que bien decía Fernando González Urbaneja, en el mundo periodístico. Hemos perdido la costumbre de asomarnos a la ventana, para ver qué pasa.

Tico Medina
Después de todas estas brillantes intervenciones, yo creo que ya nos hemos enterado de cómo envejecer con arte. Sentido del humor, que es una forma del sentido del amor, intrínsecamente unido, y que ha manifestado L uis Ángel; saber con quién se

juega uno los cuartos y entender que hay que dialogar y que hay que estar cerca unos de otros, como lo ha manifestado Fernando González Urbaneja; reconocer la labor extraordinaria de los que lo hacen bien y durante muchos años lo han hecho, como es el caso de Rosa María Calaf, y la cultura extraordinaria e impactante de Juan Manuel de Prada, y que ha dicho una verdad como un templo de grande: que se ha roto ferozmente la tradición. Ahora, los valores son otros.

Otra forma de envejecer aprendiendo es escuchar lo que nos dicen otras personas, atender y no perder, ni un solo día, la capacidad para la sorpresa.

Todas estas son las recetas y secretos para llegar a ser viejos por fuera, pero jóvenes por dentro.

MESA REDONDA (II): VOLUNTARIADO, TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA.

Presidente de Mesa: **Francisco de las Marinas Alférez,** presidente de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Valenciana.
Modera: **Jose Luis Delgado García,** presidente de la Federación de Casa Provinciales y Regionales de Castilla y León en Madrid.
Participan: **María Fernanda Ayán,** directora del Área de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid; **Ramona Rubio Herrera,** catedrática de Psicogerontología, directora del Master/Experto en Gerontología Social. Directora del Programa Doctorado en Gerontología Social Facultad de Psicología, Universidad de Granada; **Enrique Arnanz Villalta,** licenciado en Sociología y Filosofía; **Lourdes Bermejo**, doctora en Ciencias de la Educación; **Francisco Javier Cantera Herrero**, presidente del Grupo BLC.

MESA REDONDA II:
"SABER ENVEJECER. PREVENIR LA DEPENDENCIA"

Obra Social Caja Madrid ayuda a las personas mayores a vivir sin complejos, sanos y activos.

María Fernanda Ayán, directora del Área de Acción Social y Asistencial de Obra Social Caja Madrid

1. Antecedentes y contexto social

El envejecimiento demográfico caracteriza la época en la que vivimos gracias, principalmente, a los avances en los ámbitos sanitarios, económicos y sociales. La población adulta se ha convertido, así, en uno de los segmentos de la población que crece más rápidamente en todos los países del mundo.
Actualmente según datos del INE en España hay más de 7,7 millones de personas mayores y las previsiones para el año 2040 se proyectan a 14.569.813 personas mayores lo que presentará un 27,7% de la población española en ese momento.
Este aumento de la longevidad es altamente positivo pero tiene sin embargo, repercusiones profundas respecto a cuestiones como la calidad de vida de las personas mayores, el envejecimiento saludable y la integración social.
Cada vez son más las personas mayores que llegan a la edad adulta en buenas condiciones físicas y mentales lo que les va a permitir desarrollar casi cualquier tipo de actividad. Si tradicionalmente, la vejez se ha relacionado con enfermedad, discapacidad y jubilación, hoy en día hay que entender esta nueva etapa de la vida como una etapa activa, estimulante y plena, como un momento para satisfacer las expectativas personales.
La Asamblea Mundial de Naciones Unidas, en la que Obra Social Caja Madrid participó muy activamente, abordó por primera vez la situación de los mayores desde esta perspectiva y apostó por responder a los desafíos que supone el envejecimiento a través de la construcción de una sociedad para todas las edades.

Para conseguir este objetivo, el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento, hace un llamamiento para desempeñar un trabajo conjunto a favor de las personas mayores, proponiendo tres grandes ejes de acción:

- Salud: Promoción del fomento de la salud y el bienestar en la vejez.
- Seguridad: Creación de un entorno social propicio y favorable.
- Participación: Participación plena de las personas mayores en el desarrollo.

En este sentido define el envejecimiento activo, como el único deseable, por cuanto se aleja del envejecimiento dependiente.

Según dicta la Organización Mundial de la Salud, envejecer activamente es:

"El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen".

Es en este momento cuando todos los escenarios del envejecimiento apuntan a la necesidad de desarrollar un programa que potencie el envejecimiento activo y saludable, que promocione en empoderamiento de los mayores.

Obra Social Caja Madrid, en su afán de estar presentes en la respuesta a los nuevos retos y oportunidades que conlleva el envejecimiento de la sociedad española, en colaboración con la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, inició en el año 2004 una investigación cualitativa con personas mayores, con el fin conocer lo que supone envejecer saludablemente y las carencias en sus hábitos o conocimientos para lograr una vejez satisfactoria.

En este momento nace el programa "Saber envejecer. Prevenir la dependencia" un proyecto hecho por y para los mayores.

Desde el primer momento las personas mayores son parte integrante, fundamental y decisiva del programa. En esta fase previa formaron parte de los grupos de discusión donde pudieron aportar su visión, experiencia y conocimiento sobre:

- Percepciones en torno al envejecimiento.
- Expectativas vitales en esta etapa de su existencia.
- Representaciones simbólicas sobre el envejecimiento saludable y las acciones más adecuadas para prevenir la dependencia.

De esta forma empiezan a tomar cuerpo los aspectos diferenciadores del programa, en el que la opinión de la persona mayor es fundamental para avanzar en él.

Este marco de actuación global se convierte en el paradigma del programa "Saber Envejecer Prevenir la Dependencia".

El programa trata, con igual importancia, de evitar la exclusión social y contribuir a una sociedad "para todas las edades" como reza el lema de la II Asamblea del envejecimiento.

Los resultados de esta investigación sentaron las bases para la elaboración de los materiales pedagógicos que se han ido elaborando en las distintas etapas del programa.

"21 Cuadernos didácticos". Dirigidos a los mayores, tratan diversos aspectos que constituyen las bases del envejecimiento satisfactorio. Cada uno ofrece información general, pautas y consejos, ideas y acciones para conseguir cambios sobre uno de los temas detallados a continuación:

Saber envejecer. Prevenir la dependencia I.

- Alimentarse bien.
- Controla tu salud.
- Prevenir caídas.
- ¡Cómo nos cambian los años!
- Aprender.
- Ejercicio físico.
- Cuidar mi casa.
- Buenas relaciones
- Mujeres.
- Hombres.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia II

- Dormir es salud.
- Cuidar nuestro cuerpo.
- Mente en forma.
- Cuidar la vista y el oído.
- Depresión. No, gracias.
- Tomar decisiones.
- Participar es vivir.
- Familia.
- Cuando falta tu pareja.
- Por favor, trátame bien.
- Relaciones sexuales.

"Guía pedagógica". Constituye una nueva aportación a los cuadernos didácticos y su objetivo es ayudar a profesionales y formadores, a la aplicación práctica y formativa de "enseñar a envejecer", que les permita ofrecer a los destinatarios finales, las personas mayores, no sólo conocimientos, sino también propuestas y motivos para mejorar y disfrutar de la vida.

"Material Audiovisual". Es un novedoso material que viene a completar los anteriores. A través de 15 cortos, que muestran divertidas situaciones cotidianas, se lanzan consejos prácticos sobre los diversos temas desarrollados en los cuadernos didácticos.

2. Programa de Formación

En el año 2008 se pone en marcha una nueva fase del programa, la de formación, cuyo objetivo es capacitar y facilitar a las personas mayores recursos para conseguir un envejecimiento activo y con éxito, contribuyendo con ello a la prevención de la dependencia. Ésta se inició con una fase piloto en dos Comunidades Autónomas: Asturias y Madrid, siendo el objetivo implantarlo en todas las regiones.
Elementos clave del programa son:

- Formación de formadores
- Formación de personas mayores
- Evaluación

Formación de formadores
Una formación específica y de calidad a los profesionales es la primera característica diferenciadora del programa. Diseñada e impartida por Lourdes Bermejo experta en envejecimiento activo y miembro del grupo de trabajo que elaboró el material didáctico. Los objetivos de la formación son:

Objetivos:

- Capacitar en intervención socioeducativa integral.
- Generar promotores de cambio en personas y grupos.
- Trasladar la visión de Obra Social Caja Madrid a los mayores beneficiarios del programa.

Los contenidos de la formación son:

- Envejecimiento y dependencia.
- Intervenciones socioeducativas con mayores.
- El programa "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".
- Evaluación cuantitativa y cualitativa.

La duración es: 16 horas lectivas.
Mediante esta formación Obra Social Caja Madrid, está siendo pionera en la formación de profesionales en el envejecimiento activo.

Formación de personas mayores:
La misión del programa es que constituya, más allá de una suma de actividades, un proceso de capacitación y empoderamiento. En éste se trabajan aquellas actitudes y conocimientos que facilitan la toma de decisiones de las personas para cambiar sus hábitos o comportamientos hacia aquellos que les ayuden a envejecer mejor.

Los objetivos de la formación son:

- Ayudar a las personas mayores a que se reconozcan como protagonistas de su proceso de envejecimiento.
- Demostrar que se puede aprender de mayor y mejorar para vivir mejor.
- Facilitar el inicio de nuevos hábitos saludables.
- Posibilitar que los mayores mejoren sus competencias personales y sociales.

Los beneficiarios/as de la formación son personas mayores:

- Interesadas en aprender a afrontar saludable y satisfactoriamente su envejecimiento.
- Que deseen adquirir conocimientos que mejoren su calidad de vida.
- Dispuestas a compartir experiencias vitales con otras personas.
- Beneficiarios de los centros en los que se desarrolla el programa.

Características de las Acciones Formativas:

- 20 sesiones: de 1 hora y media / semana (30 horas totales):
- 15 sesiones de aula, 3 prácticas (complementarias) y 2 de evaluación.

15 Sesiones de aula. Sus contenidos son elegidos y priorizados por cada grupo de mayores de entre los temas que ofrecen las fichas didácticas y que se agrupan en tres bloques temáticos:

Alimentarse bien.
¡Cómo nos cambian los años!
Controla tu salud.
Cuidar la vista y el oído.
Depresión: no, gracias.
Dormir es salud.
Prevenir caídas.
Cuidar nuestro cuerpo

Aprender.
Cuidar mi casa.
Ejercicio físico.
Mente en forma.
Participar es vivir.
Tomar decisiones.

Buenas relaciones.
Cuando falta tu pareja.
Familia.
Hombres.
Mujeres.
Relaciones Sexuales.
Por favor, trátame bien.

1. Sesiones prácticas. Corresponden a la identificación, organización y desarrollo de las actividades complementarias.
Las actividades complementarias son aquellas autogestionadas por los propios mayores, que derivan de las temáticas tratadas en el programa.
En éstas los mayores toman un papel protagonista tanto en su diseño como en su organización.
2. Sesiones de evaluación. Una sesión corresponde a la sesión inicial en la que con los propios mayores, se concreta el Programa, pues ellos mismos seleccionan los temas y el orden de los mismos y en la que se miden sus expectativas respecto a la utilidad del programa y la última sesión, en la que los participantes evalúan junto con el monitor la experiencia.

Metodología en el desarrollo de la acción formativa
Es de destacar que este programa de Obra Social Caja Madrid pone en funcionamiento una metodología y sistemas pedagógicos innovadores: son los propios mayores los encargados de elegir, priorizar y dirigir los temas a tratar. Además, es el primer programa de formación para mayores que utiliza un material audiovisual práctico.
La metodología es flexible, pues permite adaptarse a las peculiaridades de cada una se las realidades, personas, grupos y entornos y participativa de modo que pueda crearse siempre un contexto capaz de favorecer la comunicación, el aprendizaje y la motivación de los mayores.
Siempre se parte de los conocimientos y experiencias previas de las personas mayores y todo ello se aprovecha para profundizar e insertar nuevos conocimientos, ideas, actitudes, habilidades, formas de actuación, etcétera.
Se trata de un aprendizaje que busca la manera de abordar los temas más importantes de la vida de los participantes: intereses, costumbres, sus formas de pensar y de actuar cotidianamente.
También es un aprendizaje que moviliza aspectos muy importantes de la de la persona:
El cognitivo: adquiriendo nuevos conocimientos, analizando los previos, siempre relacionando todo su saber.
El socioafectivo, se favorecen nuevas relaciones, el sentido del humor, el disfrute y sentimientos positivos.
Combina teoría y práctica, formación y actuación pues ofrece a las personas mayores la posibilidad de participar en sesiones formativas de aula y en variedad de actividades complementarias.
En el desarrollo de las sesiones del curso las diferentes perspectivas e intereses de los participantes de los cursos son tenidas en cuenta de un modo muy especial.
Se aprende a envejecer en base a cómo uno ha vivido, por eso las sesiones del curso ofrecen los contenidos, de modo que los distintos participantes lo incorporen a su particular estilo de vida.

Elementos diferenciadores del programa:

	SABER ENVEJECER. PREVENIR LA DEPENDENCIA.	OTROS PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS.
PERSONA MAYOR	CODISEÑADORA Participación activa: Protagonista "Por y para ellos". • Empoderamiento. • Favorece el cambio (hábitos saludables).	RECEPTORA Participación pasiva : • Dependencia.
PARADIGMA DE ACTUACIÓN	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Metodologías grupales, escucha activa, diferencial y transformadora.	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Metodologías unidireccionales, estructuración no participativa.
TEMATICAS TRATADAS	Fruto de investigación previa con la SEGG y de grupos de discusión con mayores. Priorización por parte de cada grupo.	Libre criterio de profesionales y/o mayores de órganos directivos.
FORMACIÓN DE MONITORES/AS	Los profesionales del programa reciben formación específica antes y durante todo el proceso.	Sin formación especializada para afrontar procesos específicos desde metodologías de empoderamiento de la persona mayor.
EVALUACIÓN DE TODOS LOS PROCESOS	Inicio- fin y en proceso. Cualitativa y cuantitativa. Formadores, mayores y directores. Permite intervenir y reconducir.	Se recogen memorias finales que "informan" de la actividad realizada.

En la tabla se puede observar una comparación con otros programas socioeducativos, de los aspectos tratados con anterioridad

Cabe destacar que el programa "Saber Envejecer Prevenir la Dependencia" parte de una acción codiseñadora con el propio mayor; es el propio mayor, a través de los grupos de discusión, el que ajusta la metodología grupal de la acción, según las necesidades manifestadas por el propio grupo.

Esto lo diferencia de otros programas socio-educativos donde el mayor es el receptor de información, y por tanto se convierte en un consumidor pasivo de la actividad.

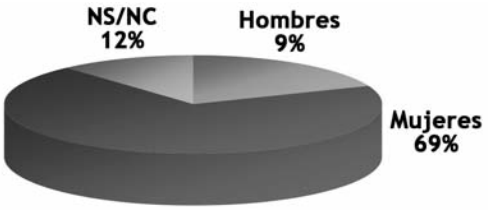
Evaluación del Programa

Con el fin de garantizar el éxito del programa se realiza una evaluación exhaustiva inicio-fin y en proceso. El seguimiento continuo y la posibilidad de introducir correcciones a lo largo del proceso son herramientas de calidad que favorecen una mejora constante. La evaluación del programa permite certificar si éste se aplica en condiciones óptimas, siguiendo su diseño y comprobando la idoneidad de su continuidad. Esto implica la valoración de todos los agentes que intervienen a lo largo del proceso de capacitación de las personas mayores.

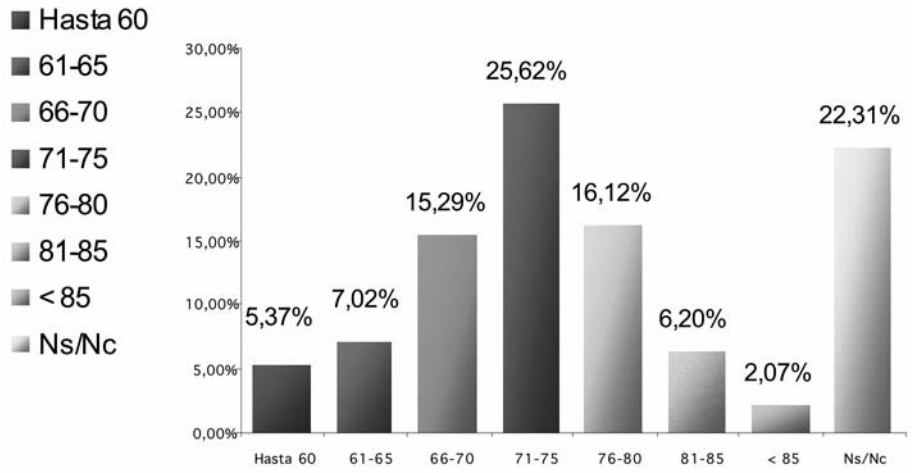
Los objetivos planteados en la evaluación obedecen a las siguientes necesidades:
Responder a las demandas de mejora constante establecidas por la ONU en 2002.
Corregir posibles desviaciones del programa.
Detectar oportunidades de mejora.
Impactar en el target objetivo: Los prescriptores institucionales de las Comunidades Autónomas, los mayores, los formadores y la sociedad donde se actúa.

Resultados de la fase piloto
La fase piloto del programa se ha desarrollado en Madrid y Asturias con la siguiente participación.
Ayuntamiento de Madrid 10 centros, con 208 participantes.
Principado de Asturias: 8 centros con 158 participantes.
Perfil del participante:
La evaluación arroja un perfil de los participantes en los 18 centros que se ha desarrollado el programa:
El perfil tipo de los participantes es de una mujer, con una edad comprendida entre los 71 y 75 años de edad, con estudios primarios, y su estado civil casada o viuda.

Perfil por sexo



Perfil por edad



Evaluación / Valoración del Programa. Personas mayores

La evaluación cuantitativa elaborada en el comienzo del programa, nos permitió realizar una visualización de las expectativas de las personas mayores en su fase inicial y en su momento final. Datos que están reflejados en la siguiente tabla:

PERCEPCIÓN DE UTILIDAD DEL PROGRAMA	Inicio	Fin	Incremento
	Completamente de Acuerdo + De Acuerdo		
Lograr una mayor seguridad en uno/a mismo/a	78,1%	96,5%	*+18,4%*
Expresarse con libertad	*81%*	*98,8%*	*+17,8%*
Realizar una actividad beneficiosa para mí	*81,8%*	*98,8%*	*+16,9%*
Comunicarse con los/as demás	*81,4%*	*98,2%*	*+16,8%*
Hacer nuevas amistades	*81,4%*	*98,2%*	*+16,8%*
Desarrollar el afán de superación	*80,6%*	*95,9%*	*+15,3%*
Desarrollar un mejor concepto de uno/a mismo/a	*83,4%*	*95,9%*	*+12,5%*
Aprender cosas nuevas	*84,7%*	*97,1%*	*+12,4%*
Mejorar y mantener la buena salud	*84,8%*	*97,1%*	*+12,3%*

Las expectativas de las personas mayores al iniciar el curso sobre la utilidad del mismo eran muy elevadas, superiores en todos los aspectos medidos al 78%, lo que favorece la consecución de los objetivos de empoderamiento y capacitación.

Todas ellas se han visto superadas al finalizar el programa en más de un 12%, estando todas ellas por encima del 95%.

El 100% de los participantes afirma que los formadores del programa han favorecido el intercambio de ideas y ha estimulado el trabajo, y más del 99% que han tenido en cuenta su opinión.

El 98% creen que el programa les ha ayudado a reflexionar sobre su forma de actuar.

El 90% afirma que el programa le ha motivado a cambiar hábitos de vida.

El 99,4% de los participantes afirma haber disfrutado con el programa y que volvería a participar en él.

El 98,2% de los participantes afirma que la formación recibida le va a ayudar a prevenir la dependencia.

Evaluación / Valoración del Programa. Directores de los centros
Un 77,8% de los directores de los centros están satisfechos con las temáticas impartidas. Un 94,4% y un 100% respectivamente valoran positivamente su aplicabilidad y su ajuste al paradigma del Envejecimiento Activo.
El 100% afirma estar satisfecho con "Saber envejecer. Prevenir la dependencia".
Todos ellos han solicitado poner en marchas nuevas convocatorias.

Evaluación / Valoración del Programa – Formadores
Al iniciar el programa sólo un 35% de los formadores manifestó disponer de los conocimientos necesarios acerca de las personas mayores y del proceso de envejecimiento para afrontar el programa "Saber envejecer. Prevenir la dependencia", frente a un 100% que lo afirman al finalizar el mismo.

Resultados adicionales del programa
El programa como transmisor de valores de conocimiento en un aprendizaje mutuo entre los diversos agentes que componen la acción, ha revertido en la implicación de los participantes en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro receptor del programa "Saber envejecer. Prevenir la Dependencia".
Esto ha permitido:

- Descubrir oportunidades de mejora, aprendizaje y participación de los mayores en su propio centro.
- Mayores más activos y participativos.
- Mayores transmisores del valor del envejecimiento activo y de la idea fuerza del programa "eres capaz, merece la pena" "Si quieres, puedes" para trabajar con otros grupos de participación en las variables emocionales y de autoconcepto.
- Que el grupo de participantes sea utilizado como grupo generador de debate sobre las necesidades de la población mayor.

MESA REDONDA II:
"LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO: UN ASPECTO IMPORTANTE EN LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR"

Ramona Rubio Herrera, catedrática de Psicogerontología, directora del Master/Experto en Gerontología Social. Directora del Programa Doctorado en Gerontología Social Facultad de Psicología. Universidad de Granada.

"Donde quiera que viva alguna cosa hay abierto, en
alguna parte, un registro donde se inscribe el tiempo".
H. Bergson

Hace mucho tiempo que el envejecimiento ocupa una de las áreas prioritarias de la investigación y de la intervención. Nosotros proponemos aquí una nueva línea de trabajo y aplicación empírica a través del análisis de la organización del tiempo.

En el sentido metafórico el tiempo medido por los calendarios en años, meses, por los relojes en horas, minutos, segundos, va generando una serie de cambios a lo largo del ciclo vital, de alguna manera el hombre asimila de ese tiempo cristalizado en eventos, experiencias, vivencias, una realidad exterior que construye dentro de sí mismo y configura su realidad.

Al igual que cuando invertimos dinero, éste genera unos beneficios, unas ventajas o unos riesgos, cuando el hombre invierte el único dinero que posee: el tiempo, también en esa inversión se generarán una serie de consecuencias, que quedaran plasmadas en su piel –comparemos la piel de un niño con la que ha generado el paso del tiempo en un adulto de 70 años–, y marca también su forma de razonar, sus valores, sus sentimientos, sus metas y proyectos.

La inversión del tiempo está condicionada a tres variables: a la edad cronológica, al cohorte generacional y a nuestra propia biografía. Al igual que una persona que se dedica a invertir en bolsa debe tener ciertos conocimientos y estar pendiente de una serie de fluctuaciones, así, nosotros proponemos un programa de intervención para concienciar al ser humano sobre la mejor forma de invertir ese capital llamado tiempo, en pro de lograr una vida con calidad, teniendo en cuenta que:

- La forma de invertir tiempo genera unos estilos de vida.
- Los estilos de vida están conectados con los cuatro anillos propuesto por Bronfenbrenner (1979): el sujeto, el microsistema, el exosistema, el mesosistema y el macrosistema, entendidos como una interacción dinámica.
- Los cuatro anillos a su vez se mueven dentro de un espacio llamado cronograma vital, integrado a su vez en el cronograma cósmico. Queremos decir que la persona organiza su reloj, organiza su tiempo, pero lo mismo que sucede con los relojes que reajustan su horario en marzo y septiembre para adaptarse a la luz solar, el ser humano debe reajustar sus relojes para adaptarse al cambio de luz de su

propia existencia, a la luz de esplendor de los años de la juventud, a la luz serena de la adultez, al ocaso de la senectud.

La distribución del tiempo genera los estilos de vida que son los grandes generadores de la calidad de vida, la intervención propuesta debe ir en la línea de modificar de optimizar la distribución del tiempo, entendida como una optimización constante, pensemos en un solo evento: la crianza de los hijos exige un reloj con muchas horas de dedicación, luego los hijos se marchan y el ese segmento horario o se dedica al cultivo de los fantasmas de pasado (recuerdos), o se le da nuevo contenido.

Hablar de la vida es hablar del tiempo, y de alguna manera cuando envejecemos ese tiempo se vuelve "más personal", en el sentido de que por primera vez tenemos la libertad de seleccionar como distribuimos este material día a día para dar sentido a nuestra vida, sentido por primera vez libre de la presión social, laboral, etcétera.

Envejecer como todas las etapas de la vida tiene o trae ventajas y desventajas, pero en este momento la principal ventaja es sin duda el tiempo.

Cada ser humano cuando llega a vejez, trae consigo su pasado, tiene un futuro que cuantitativamente es menor que cuando tenía 20 años, pero su presente, es el mismo y ahora este presente tienen la riqueza de una vida ¿este presente no será la diferencia entre envejecer con éxito o sin él? Si vive este presente intensamente, "descubriendo las potencialidades" que en su etapas anteriores no logro por diferentes causas, continuará su desarrollo personal. A la vez que se redescubre, se integra a sí mismo y con su medio familiar, social y ambiental (conciencia ecológica).

El tiempo que nos envuelve como el aire, del tiempo que nos deja la marca de sus huellas en la piel, en el pensamiento hay un tiempo para nacer, un tiempo para vivir y un tiempo para morir, Rubio Herrera (1992)[1] .

El tiempo ordena nuestra vida, dividiéndola en infancia, adolescencia, juventud, madurez, senectud, en tarde o temprano, en un antes o un después, en rápido o interminable, en pasado o en futuro y silenciosamente envejecemos a través del tiempo, Rubio Herrera (1991)[2].

El tiempo, planteado desde una esfera social y antropológica, nos pone frente a las diversas modalidades del tiempo colectivo, que difieren de una cultura a otra. El dicho "nadie puede saltar por encima de su propio tiempo," da a entender que cada sociedad puede ser conocida por la originalidad del tiempo, cuya marca parece impregnar cada una de sus instituciones y de sus actividades.

Desde la perspectiva social, el tiempo no es un absoluto homogéneo, es un tejido social en el que se dan texturas objetivas diferentes y construcciones socialmente distribuidas;

---

[1] Rubio Herrera R. (1992): "Indicadores de la adaptación con éxito en el ser humano". Revista Communio, volumen XXV, pág. 417-428.

[2] Rubio Herrera (1991): "La problemática de la adaptación en la adultez y senectud y la alternativa ofrecida por los modelos de la ecología de la maduración". Revista Folia Neuropsiquíatrica del Sur y Este de España, 26, pág.79-98.

así el tiempo es diverso, como lo es la sociedad. No es el mismo tiempo para una vida planificada, organizada, inalterable y previsible que el una vida sobrecargada por lo inesperado; el tiempo no es idéntico en quien dispone de mecanismos de poder para crear acontecimientos que el de la persona que vive al remolque que se le impone; el tiempo difiere en quien dispone de él por desocupación obligada o en quien esta súper ocupado, Rubio Herrera (1993)[3].

Hemos indicado anteriormente que el tiempo termina generando estilos de vida: entendemos por estilos una forma expresiva; vida, como realidad cósmica creadora de conciencia; "lebenswelt", como forma que capta la vida personal como un horizonte de fenómenos subjetivos/ colectivos; tenemos un concepto de estilo de vida integrado por una dialéctica sociocultural y personal decisiva.

Dada la íntima conexión entre los estilos de vida y los procesos de envejecimiento, proponemos una línea de intervención en orden no solo a lograr una mayor longevidad sino elevar también la calidad de vida. La vida no puede ser una trayectoria al azar, sino un camino orientado hacia una meta, teniendo en cuenta que más importante que alcanzar la meta es intentar llegar, porque lo negativo no es alcanzar la muerte, sino la de llegar a ella sin haber intentado vivir.

Finalmente abordamos la problemática de la medición del tiempo. Medido inicialmente por las observaciones astronómicas del cielo. Luego llego el calendario y el reloj, dos de los principales mecanismos de representación y medición del tiempo, determinan las posiciones, fijan los intervalos y pautan los ritmos.

Pero no solo existe el tiempo de los calendarios, y de los relojes, existe también el tiempo subjetivo, la percepción que cada hombre tiene de él, porque las vivencias psíquicas demuestran que no todas las horas tienen 60 minutos, hay horas mucho más largas y horas tremendamente cortas. Este tiempo vivencial, individual es el que va a marcar los mapas individuales de la experiencia.

Sintetizando pues, el estudio del tiempo y su distribución es un buen sendero de investigación para analizar los procesos de envejecimiento a nivel cuantitativo y cualitativo.

---

[3] Rubio Herrera, R. (1993): "Metas personales y sociales en los ancianos españoles de la década de los 90". En Rubio Herrera, R. y Muñoz Tortosa. Compendio de Gerontología. Diputación de Jaén.

MESA REDONDA II:
"VOLUNTARIADO, TRASMISIÓN DE CONOCIMIENTOS Y CALIDAD DE VIDA"

Enrique Arnanz Villalta, licenciado en Sociología y Filosofía.

Saludo, introducción y condicionamientos

Quiero agradecer sinceramente el interés de los organizadores de este Congreso por invitarme a participar en esta Mesa Redonda tan interesante. Quiero agradecer también a mis compañeros y compañeras de Mesa sus reflexiones oportunas e inteligentes. Y quiero agradecer, finalmente, a todos su asistencia.

Hay dos aspectos que condicionan y determinan mucho esta intervención: primero su corta duración: sólo disponemos de ocho minutos.

Y en segundo lugar, constatar la enorme heterogeneidad y complejidad del tema del voluntariado y de la participación cívica. Hoy el voluntariado –también el de las personas mayores– es una realidad tan heterogénea, plural y fragmentada como la propia sociedad en la que crece y se desarrolla. El voluntariado es una realidad muy poliédrica, con muchos aspectos y vertiente, con múltiples filosofías de acción, con prácticas y formas de organización muy diversas, con objetivos políticos muchas veces opuestos y contradictorios, etc. En cualquiera de los casos, me parece un acierto de la organización del Congreso la propuesta de esta Mesa Redonda sobre el Voluntariado de las personas mayores, porque es ciertamente, una realidad emergente; y me parece un acierto que lo relacione, sobre todo, con el concepto de "calidad de vida".

Punto de partida

Voy a partir de dos hechos objetivos, sociales y sociológicos:

a) España es un país donde todavía "la cultura de la participación" es escasa; es un país donde es más sonoro el discurso sobre la participación que la práctica participativa. Creo que vivimos en una sociedad con una notable "fatiga civil", con una cierta "demo esclerosis", donde sólo participa de manera continuada en tareas en beneficio de la comunidad en torno a un 7% u 8% de los ciudadanos y ciudadanas. Esto significa que son muchas, muchísimas las personas que no tienen metido en su disco duro mental y vital la dimensión comunitaria y social que tiene la vida. Viven muy auto centrados; su horizonte de vida se acaba en "m marido, mi mujer, mi hijo, mi casa, mi coche, mi segunda vivienda, mis fondos de inversión, mi club de futbol"… sin conjugar para nada o casi nada e "nosotros", "vosotros" "ellos". No es un tema de si son o no buenas personas, que seguramente lo son. Es otra cosa: si les preocupa lo colectivo, lo comunitario y si trasmiten y viven esos valores. Vivimos en un modelo socioeconómico y cultural donde la participación cívica y comunitaria –palabra, por otro lado, mítica y sagrada—es contracultural.

b) El segundo hecho social y sociológico es que, de manera lenta pero constante, el sector social de los jubilados y prejubilados es el sector que más aumenta en el tema

de la participación cívica y el voluntariado, de tal manera que, en pocos años, el ejercicio del voluntariado en sus múltiples campos, va a ser una tarea cada vez más presente en el escenario vital de muchas personas mayores.

Algunas ideas sobre el voluntariado de las personas mayores

Es cierto que algunas personas mayores tienen dificultades serias para integrarse en escenarios de participación y voluntariado:

- Por ejemplo, han vivido muchos años en un régimen político donde la participación cívica y el voluntariado estaban prohibidos en cualquier espacio público que no fueran los del propio Régimen o los de la Iglesia Católica. Durante 40 años, la dictadura política fue también una dictadura cívica, una dictadura contra la participación libre y organizada de la sociedad civil. Y eso ha impedido que crezca y se desarrolle una cultura de la participación en condiciones normales.
- Además, muchas personas mayores, por el modelo social dominante y por el tipo de visión del mundo que existía, son herederas de una cultura de la participación muy directiva, muy jerarquizada, muy poco horizontal…, donde unos pocos son los que deciden y otros los que ejecutan. Cuando esta forma de comportamiento se traslada a la gestión de sus propias asociaciones y entidades, se crean situaciones difíciles de afrontar y resolver, provocando dificultades añadidas.
- Son muchos los mayores que tienen un mundo de referencia muy pequeño y elemental, y que tienen también la sensación de vivir en una sociedad y en un mundo con un proceso de cambio de vértigo que es imposible entender ni gestionar.
- Ante esto, tienen miedo a no saber, a la crítica ajena, al sentido del ridículo, a participar, y están muy bloqueados. Se encierran en el mundo de su casa, de su familia, "de lo suyo", como el único espacio donde encuentran una cierta seguridad.
- Además, todavía sigue siendo dominante en el mundo de los hombres mayores el pensamiento de que "estas cosas son, sobre todo, de mujeres".
- A esto se añade que en bastantes casos tienen dificultades para trabajar en el campo del voluntariado con una cierta metodología, con una gestión ordenada y eficaz de sus programas y actividades, creándose problemas personales y de relación que les desmotivan, como consecuencia de una gestión llevada de manera deficiente…

También es cierto que:

- Bastantes personas mayores han crecido en un marco de tradición religiosa y moral donde el servicio y el cuidado –sobre todo de las personas más necesitadas—, etc. es un valor añadido.

Descartan cada vez más lo superficial de la vida e intentan atenerse a lo que consideran más esencial, y en esta perspectiva entra el "ayudar a los demás" como un horizonte de sentido vital importante.

- Tienen una idea del compromiso, de la constancia, de la entrega a lo prometido, de cumplir la palabra dada, que muchas veces trasciende situaciones difíciles y de notable esfuerzo.

• Si hoy "participación voluntaria" se escribe en femenino, en el mundo de las personas mayores esto es todavía más evidente.
• Desde luego, hemos llegado a una situación en la que si alguien no quiere participar no es porque no esté informado o porque no existan ofertas o espacios de participación. Es sencillamente, porque desde su libertad persona, decide no hacerlo
• Disponen de mucho tiempo libre, y un cierto número de personas mayores disponen también de una situación económica normal y asegurada.

Retos del voluntariado de las personas mayores

Me voy a referir a dos retos especialmente significativos:

1. La necesidad de trabajar con inteligencia, el cómo de la acción voluntaria entre personas mayores. No preocuparnos demasiado con el más voluntariado, sino sobre todo con el mejor voluntariado.

Mejorar notablemente la calidad de la gestión del voluntariado en las personas mayores. Esto implica:

• Cuidar la metodología básica de trabajo (trabajar con programas, evaluarlos, garantizar un reparto coherente de tareas; asegurar el trabajo en equipo; garantizar una mínima coordinación; ejercitar la asertividad…):
• Cuidar la formación de cuadros, de personas mayores con una especial iniciativa.

2. Otro segundo reto es favorecer poco a poco un voluntariado más intergeneracional, evitando sobre todo, que el voluntariado de las personas mayores se convierta en una "trinchera generacional" o en una "trinchera cultural" donde se amase una subcultura de "nosotros los buenos, los comprometidos, los solidarios, frente a".

Si no existe una edad modelo, no puede existir tampoco ninguna edad dominante.

MESA REDONDA II:
"VOLUNTARIADO. TRANSMISIÓN DEL CONOCIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA"

Lourdes Bermejo, doctora en Ciencias de la Educación.

Ya nadie duda del profundo cambio social que vive nuestra sociedad. Tanto si nos referimos a nuestra sociedad como de la "Información y del Conocimiento" o si lo miramos desde la perspectiva del "Bienestar", lo cierto es que ser ciudadano mayor hoy en día es diferente a cómo se producía esta circunstancia años atrás.
En este contexto social hablar de voluntariado, de transmisión de conocimiento y de calidad de vida es más que pertinente. A pesar de que se trata de un concepto muy complejo y que ha suscitado muchos análisis, podemos definir, de modo breve, la calidad de vida como la opinión individual de la propia posición en la vida, dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive. Lo interesante de este concepto es que se caracteriza, principalmente, por dos rasgos:

- Su carácter multidimensional: pues está formado por diversas dimensiones que abarcan todo el mundo de la persona: psicológico, desarrollo personal, físico, emocional, material, etcétera.
- Su carácter personal, y por tanto subjetivo. Es decir que la calidad de vida no es sino lo que las personas interpretan, lo que da sentido a sus vidas en su contexto cultural y de valores y en relación a sus propios objetivos en la vida.

Así, en este entorno cada vez más complejo y cambiante, la necesidad de disponer de oportunidades para un aprendizaje continuo orientado a la mejora de las competencias personales es un requisito básico para continuar siendo miembro activo de esta sociedad, se tenga la edad que se tenga.
Desde mi experiencia, convertirse en voluntario/a es ampliar las oportunidades para aprender a lo largo de la vida, es disponer de más espacios y procesos de interacción en los que intercambiar significados, conocimientos, estrategias o experiencia. Es desarrollar las competencias, saberes y valores propios, y con ello, lograr el máximo desarrollo personal y calidad de vida.
Sin embargo, no todas las personas mayores están en buenas condiciones para disfrutar de esta calidad de vida. Algunas personas se encuentran en situación de desventaja, incluso de riesgo. A ello me refiero cuando hable de diferentes "escenarios de riesgo" en los que algunos ciudadanos mayores pueden encontrarse en algún momento de su vida. Aunque se podría hablar de más, voy a referirme a aquellos que mi contacto con personas mayores me han trasmitido como más frecuentes: el empeoramiento de su autoestima, el miedo deterioro personal, y por último, la disminución de las ganas de vivir.

El primer escenario se refiere a la autoestima. El autoconcepto refleja la imagen que tiene de sí mismo cada persona. La valoración de ésta imagen, siempre en comparación con

lo que le gustaría o considera que debería ser, es lo que se denomina autoestima. Esta valoración que cada uno siente de sí mismo es muy importante, al menos, por dos grandes aspectos. Uno por qué responsable de muchos éxitos y fracasos de las personas y otro porque escapa de potenciar o delimitar las propias capacidades. En el primero de los casos pues nos estimula a emprender relaciones, tareas, acciones con más seguridad, y ello puede permitirnos estar en mejor condición para ser más felices. Puesto que disponer de una buena autoestima proporciona seguridad y felicidad al individuo, esta faceta de la persona ha de ser cuidada en momentos de mayor fragilidad o riesgo de pérdida. Ello sucede en la vejez. La autoestima, que sabemos puede cambiar –a peor–, también puede hacerlo en sentido positivo, es decir, la podemos mejorar si experimentamos vivencias de competencia, utilidad, de aceptación, valía, respeto, afecto, etcétera.

El segundo de los "escenarios de riesgo" se refiere al miedo al deterioro personal.
El miedo al deterioro intelectual y/o físico es frecuente entre los que cumplen muchos años. Afortunadamente diversas disciplinas nos permiten conocer cuáles son los protectores del funcionamiento cognitivo en la edad más madura y, sabiéndolo, podemos trabajarlos.
Éstos protectores de las capacidades de las personas más mayores son cuatro: uno es el mantenimiento de la actividad física adecuada (que permite, entre otras cosas, una adecuada tasa de flujo pulmonar y una buena oxigenación de las neuronas); en segundo es el mantenimiento de las capacidades de aprendizaje; el tercero es una buena autoestima; y, por último, continuar comprometido con la vida (vinculada a la realización de actividades valiosas –productivas– y al mantenimiento de las relaciones interpersonales).
De estos cuatro factores, tres pueden verse mejorados gracias a la participación en acciones voluntarias: el aprendizaje continuo, la autoestima y el compromiso con la vida.

El último de los "escenarios de riesgo" es la disminución de las ganas de vivir y también puede verse beneficiado por la participación en este tipo de proyectos.
La propia naturaleza de la acción voluntaria implica oportunidades valiosas para cualquier persona:

- Al ser acciones de carácter altruista y solidario, permite el desarrollo de valores y principios propios.
- Al ejercerse de forma libre –sin una obligación personal o deber jurídico y sin esperar una contraprestación económica–, permite el ejercicio de la autonomía moral, de la capacidad de decisión.
- Al realizarse en un entorno organizacional –entidades que desarrollan programas/proyectos–, permite la participación de la persona en entornos asociativos y relacionales que le ofrecen oportunidades de socialización y relación.

Es por ello que no resulta extraño comprobar que cuando se pregunta a personas voluntarias qué sienten al ejercer esta acción, sus respuestas están relacionadas con que:

- Aplican sus propios valores, creencias.
- Aumentan y mejoran sus relaciones.

- Desarrollan sus capacidades personales.
- Experimentan, se prueban.
- Se sienten útiles, mejoran su autoestima.
- Tienen más proyecto vital, más motivos para despertarse y ponerse en marcha por cada mañana...

Como vemos todas estas respuestas vienen a minimizar el impacto de los denominados "escenarios de riesgo". Ser voluntario/a es una gran oportunidad pues permite contrarrestar algunos efectos negativos que la vejez trae a algunas personas.
Ser voluntario/a permite ampliar el repertorio de actividades significativas que las personas pueden desarrollar en su vida. Permite desarrollar la idea de Envejecimiento Activo que no consiste, en contra los que algunos pueden pensar, en ocuparse sin parar, o en correr a todas partes sin pensar, o en hacer todas las actividades que puedas para matar el tiempo.
El Envejecimiento Activo se refiere al lícito deseo de ocuparse en tareas, relaciones y actividades que a la persona le satisfacen, es aprovechar y dar valor a su tiempo; a su vida. Es hacer todo lo que pueda para ser más feliz. Requiere organizarse, priorizar, tomar decisiones y actuar.
En una mesa que trata de la calidad de vida, se hace necesario reflexionar acerca de la necesidad de que las personas desarrollemos a lo largo de nuestro ciclo de vida una pluralidad de actividades que permita nuestro desarrollo personal.
Así, me parece interesante animar a que las personas combinen diversos tipos de actividades:

- Aquellas más centradas en los demás, pero también hacerlas compatibles con las centradas en uno/a mismo/a. Equilibrar la existencia de momentos en los que compartir capacidades relaciones y afectos pero también momentos de soledad elegida y de encuentro con uno mismo.
- Aquellas actividades más conocidas para la persona, pero también otras por descubrir. Que convivan actividades que forman parte de nuestro repertorio personal de acciones gratificantes –aquellas que dan sentido nuestra vida y a las que no hay que renunciar– con otras novedosas. Ello hace que la persona tenga que abrirse, arriesgarse, indagar en las posibilidades de cada uno para iniciar vínculos y tareas nuevas. Situaciones en las que ponerse en riesgo pero también en las que hay mucho que ganar.

Una sabia combinación de todas ellas, y siempre buscando que sean libremente elegidas y valiosas para la persona –que tenga sentido según los valores, la biografía y la identidad de cada individuo– será la que produzca una mayor calidad de vida. En tarea de identificar en qué merece la pena emplear la vida de cada individuo, sólo puede hacerla cada ciudadano.
Cuando un ciudadano mayor actúa como voluntario, significa que movilizado tres grandes verbos. Que sabe, que puede pero sobre todo que quiere serlo.
Ser voluntario requiere disponer de cierta formación y sensibilidad, pero también estar vinculado a una entidad que le permita serlo.
Las organizaciones responsables de la promoción y organización de acciones voluntarias

han de ser conscientes de que las personas que actúan como voluntarios realizan una serie de esfuerzos que podríamos denominar el coste personal del voluntario. Es necesario vencer resistencias, miedos, pereza, la idea de que para qué voy a complicarme la vida ahora por alguien que no conozco, etc. Este coste personal ha de ser compensado con lo que la persona "recibe" en estas circunstancias. Los beneficios que perciben las personas al ejercer de voluntarios están relacionados con su autoestima, con su sentimiento de utilidad y valía, con la posibilidad de ejercer los valores propios, demostrar y recibir afecto, y un largo etcétera. Ser capaz de equilibrar esta balanza hacia el lado de los beneficios, favorece que el movimiento voluntario se desarrolle cuantitativa y cualitativamente; y que muchas personas no sólo den el paso de intentar serlo, sino que se mantengan comprometidas en esta tarea voluntaria.

Considero que los responsables de las organizaciones que estimulan y gestionar el voluntariado deberían tratar de buscar formas para cuidar a las personas voluntarias. Propongo que se harán esfuerzos por buscar iniciativas creativas y ello implicar que los errores de participación busquen opiniones diferentes.

Decía Edison: "El genio consiste en un 2% de inspiraciónY en un 98% de transpiración". Esto es algo parecido a decir que cuando en una organización todos piensan lo mismo es porque nadie piensa. Probablemente la inclusión en los órganos de decisión del movimiento asociativo de personas mayores de sujetos muy diferentes podría traer grandes mejoras para éste. La enorme heterogeneidad de ser persona mayor en España hoy (atendiendo a variables como el género, la biografía, el desarrollo profesional y laboral, el entorno de vida, las aspiraciones personales, los gustos, los deseos, los valores y un larguísimo etcétera) ha de verse representada en estructuras de participación democráticas y plurales en los que esta riqueza de "miradas" y perspectivas enriquezcan las decisiones y formas de funcionamiento de las entidades. También en las formas de sensibilizar, organizar y mantener los programas de voluntariado.

Ser voluntario permite, en términos sociales, ayudar a romper los estereotipos negativos y absurdos acerca de ser mayor. Pero lo que más me interesa personalmente es, desde el punto de vista de cada persona, que ejercer la acción voluntaria permite sentirse valioso, ser más ciudadano, comprometerse con la vida, y por último ser más feliz.

MESA REDONDA II:
¿CÓMO APROVECHAR EL TALENTO SENIOR? EL COACHING COMO UNA PROFESIÓN DE EXPERIENCIA

Francisco Javier Cantera Herrero, presidente del Grupo BLC.

Una pregunta habitual cuando hablas con prejubilados o jubilados activos es la poca utilidad social de su experiencia y/o conocimientos que poseen en este momento. El talento senior es una inversión social que tenemos que rentabilizar poniéndola como un activo de aprendizaje. Aunque todos sabemos que el cambio tecnológico precipita la caducidad del conocimiento del talento senior, no menoscaba el aprendizaje vital que la experiencia deposita en nuestra biografía. En este sentido, no se trata solamente de rentabilizar el conocimiento del senior sino más bien de aprender en error ajeno de las experiencias de las personas que han tenido que vivir de su profesión. Entonces, es más adecuado hablar de la gestión de la sabiduría que de la gestión del conocimiento porque el desarrollo de actitudes, aptitudes y emociones se transmite a través de la ejemplaridad del profesional que ha adquirido la madurez de su talento.
En el año 2001 publiqué un modelo completo de la gestión del conocimiento donde trataba de incluir no sólo los contenidos –información– sino también las capacidades –aprendizaje– y las actitudes –confianza–. Este modelo –Cantera 2001– expresaba que la sabiduría fruto de la experiencia del profesional necesitaba tres vectores de gestión:

- 1er Vector: Gestión de la información ¿Qué?
- 2do Vector: Gestión del aprendizaje ¿Cómo?
- 3er Vector: Gestión de la confianza ¿Por qué?

Estos vectores son de diferentes niveles de profundidad en su transmisión. El nivel de información puede ser trabajado desde un modelo de sistema de información –donde se puede depositar el conocimiento implícito, técnico y material en un sistema informático–. Los contenidos –o "¿qués?"– determinan la eficiencia de dicho conocimiento. A este nivel el talento senior enseguida manifiesta obsolescencia en el conocimiento, el contenido evoluciona muy rápidamente en un mundo multitecnologizado. El nivel de aprendizaje necesita de transmitir no sólo ¿qué? sino también ¿cómo?, y es aquí donde aflora el paradigma de la formación como transmisión de capacidades, orientado al hacer más que al saber. Esta formación en habilidades necesita de un rol docente muy apropiado para el talento senior. Desde hace muchos años, la academia era un senado, es decir, aquellas personas con dilatada historia de aprendizaje podían tener la condición necesaria para ejercer la formación profesional. Aunque todos sabemos de la necesidad de otra condición suficiente que es la capacidad docente del talento senior. No todo senior puede ser un buen docente. La docencia como una tarea senior tiene una escasa capacidad de cambio en comparación con un que existe en entorno de tanto cambio. El vector de aprendizaje permite incentivar la conectividad del conocimiento por su interactividad

entre el docente y el discente. Pero es en el último vector de la gestión del conocimiento donde emerge con fuerza el valor del talento senior. El desarrollo de actitudes o formas de ver diferente el entorno es cada vez más importante para comprender la realidad poliédrica del mundo profesional. No sólo hay que aprender conceptos o formas de encauzar un problema sino también por qué un profesional se plantea un reto o visualiza un objetivo. El desarrollo de actitudes es básico en este vector de la confianza que hay que tener en las personas para resolver los problemas profesionales. El coaching o mentoring es la herramienta fundamental para apoyar a la persona a corregir por sí mismo el resultado pero contando con un senior que te pregunta, te cuestiona y te abre su experiencia a tu situación. El coaching o mentoring es una herramienta fundamental para gestionar el conocimiento desde el reconocimiento activo de actitudes, motivaciones y formas de actuar propiciado por un talento senior que sabe asumir el rol de consejero, asesor, es decir, de coach.

En este sentido, el coaching es una profesión muy adecuada al talento senior, no se trata solamente de rentabilizar el conocimiento, sino que tras el aprendizaje en técnicas de coaching, puede compatibilizar una dedicación apropiada a su momento histórico con un servicio de apoyo y/o ayuda a diferentes profesiones que está en otro momento de su carrera personal. El senior encuentra una profesión que a diferencia de otras tiene tres características muy idóneas para su perfil:

- El coaching es una profesión de experiencia. Cuánto más tiempo se tiene más posibilidades de ser mejor profesional del coaching. Por tanto, es una profesión que la evolución en la "seniority" puede incidir en una mejora profesional
- El coaching es multicontenidos. Tras el aprendizaje de la técnica del coaching se puede aplicar a cualquier contenido y/o profesión. Es una profesión como ser docente o consultor que tras saber las técnicas puede utilizarse en cualquier área o contenido.
- El coaching requiere tiempo y/o dedicación. En el momento histórico habitual del senior puede "esmerarse" en trabajar en un coordenada espacio-temporal inapropiada para otra fase de la carrera profesional, donde el tiempo es básico para conseguir rentabilidad económica a corto plazo. Esta liberación de premuras socioeconómicas hace muy atractiva la dedicación del talento senior a ser un coach.

Luego el coaching es una profesión adecuada para rentabilizar el talento senior a su vez ofrece al senior una ocupación idónea a sus características y su momento histórico actual. Todos aquellos prejubilado o jubilados que se plantean la devolución a la sociedad de su experiencia deben pensar en la profesión de coach como el mejor vehículo a utilizar. Ahora vamos a profundizar en el valor empresarial de la experiencia de las personas y las características intrínsecas del coaching.

El conocimiento empresarial se constituye día a día con las experiencias que comparten las personas que forman dicha empresa. La "inteligencia social" como dice Marina –Marina JA. y Rodríguez de Castro, MT. Año 2009– en su evolución espontánea es más poderosa que la inteligencia individual. La razón compartida entre los empleados configura el futuro de la empresa por los conocimientos, aptitudes y actitudes que componen la "cosmovisión" única de la cultura y "saber hacer" diferente de cada empresa. Luego, la gestión del cono-

cimiento, aprendizaje y confianza de las personas que constituyen la empresa es prioridad para su desarrollo futuro. La innovación debe surgir de la confianza en las personas en continuo aprendizaje basándose en el conocimiento disponible en la empresa. El coaching realizado por el talento senior en una determinada empresa implica una garantía de transmisión adecuada del "saber", el "hacer", el "saber hacer", el "querer hacer", y lo más difícil sería "el saber querer hacer". También, Marina nos indica que la calidad de la inteligencia social de una organización, institución o ente político se basa en dos características:

- La calidad de las personas que intervienen. No todo senior puede ser coach (igualmente que no todo coach tiene que ser senior) y es necesario un aprendizaje en el oficio de ser coach.
- La calidad de las interacciones que se dan entre las personas. El coaching debe formalizarse como un proceso organizativo interno y no como un proceso voluntario basado en la bondad de los agentes.

El coaching utilizando talento senior como proceso de gestión integral del conocimiento implica cinco premisas previas sobre las que se asienta este proceso:

1. La sabiduría es un proceso trifásico. Hay que tener previamente a trabajar una formación anterior, es decir, un conocimiento teórico-práctico básico para posicionar al profesional frente a la realidad. Este conocimiento lo debe dotar la academia –profesional y/o universitaria– cuanto mayor preparación mayor potenciación del proceso de aprendizaje profesional, por tanto se sacará un mayor provecho a la experiencia. La segunda fase es la experiencia como fuente de aprendizaje, el "hacer" es inevitable para adquirir sabiduría. La sabiduría no se adquiere sólo en los libros pero necesita de ellos para que sea más significativa como experiencia profesional. La experiencia razonada ofrece la oportunidad de hacer crecer el conocimiento teórico-práctico inicial –académico– y convertirlo en conocimiento profesional –práctico–. Pero hay una tercera fase de la sabiduría donde el proceso de abstracción que implica cuando formas o asesoras a otro profesional desde tu conocimiento. Como también dice Marina: "La mejor manera de enterarse de un asunto no es leer un libro, sino escribirlo", y hoy día la mejor forma de tener sabiduría profesional no es sólo trabajar, sino tener que formar o asesorar a alguien. La sabiduría necesita de tres fases:
   - Conocimiento inicial académico.
   - Experiencia profesional razonada.
   - Conocimiento abstraído desde la experiencia.

2. El binomio saber/hacer. Ken Blanchard, en su libro "¡Saber y hacer!" (Blanchard K., Meyer P.J. y Ruhe D. Año 2008– nos indica la importancia del hacer para el saber. La cadena decir-mostrar-dejar hacer-corregir ds el proceso mágico del aprendizaje de la realidad desde la propia realidad. Esta cadena es la esencia del coaching. El coach no enseña, sólo a través de las palabras nos indica y nos muestra la realidad para dejar hacer al coachee y luego corregir su evolución a partir del consenso entre los dos. Por lo tanto, lo importante es saber para hacer y no saber para saber.

3. La obsolescencia del conocimiento. El contenido del conocimiento caduca muy rápidamente, no vale la pena centrarse en saber por saber sino en inscribir el saber en el hacer profesional. Más allá de los contenidos hay que centrarse en las emociones, razones, proceso y hábitos que rodean a la actuación profesional. Los conceptos varían la forma o capacidad e ilusión por aprender proactivamente.

4. Los roles diferentes que producen aprendizaje. El modelo clásico de aprendizaje a través de un profesor se está diluyendo a través de las oportunidades que nos posibilitan los entornos multitecnológicos. Hay tres roles diferentes que puede adoptar una persona para ser agente de aprendizaje: el rol de mentor o persona con experiencia que cuenta como lo ha hecho él, el rol de profesor que explica las razones y desde la autoridad que da el sentirse "docto" el transmitir seguridad en el aprendizaje y el rol de coach que se plantea como asesor o retador en el aprendizaje de la persona que adopta el rol de coachee. Son tres "roles" con diferente forma de abordar el aprendizaje:

- Transmitir desde tu experiencia.
- Enseñar desde la autoridad de tus conocimientos.
- Entrenar desde el razonamiento de la propia experiencia.

5. La orientación al aprendizaje. La capacidad más valiosa de la empresa en estos tumultuosos años de .globalización multitecnológica es el aprendizaje continuo y continuado. Aprender de todos en cualquier lugar y momento se constituye como el verdadero y diferencial valor añadido de una empresa de éxito. Entonces hay que plantear la utilización del talento senior como un acompañante continuo al desarrollo del aprendizaje de las personas. La necesaria orientación del aprendizaje implica el continuo reciclaje de las personas. No se trata sólo de tener talento senior que recuerde como se hacía antes sino más bien tener seniors dispuestos a aprender o a ayudar a aprender para una innovación continua que necesita el conocimiento empresarial.

En definitiva, estas cinco premisas ratifican el valor empresarial de un proceso de coaching como gestor del conocimiento, especialmente indicado para el talento senior. Estas personas han tenido una historia de aprendizaje que les permite saber hacer y su aportación está en el asesoramiento continuo para que los profesionales que están en activo aporten su máxima potencialidad en el momento actual de la empresa.
Para terminar, solamente ratificar con aquella actitud de Pablo Picasso que cuando Gertrude Stein le enseñó el valor de la fotografía, manifestó solamente que una persona puede matarse cuando no tenga que aprender, y como Picasso indicó me niego a pensar en morirme con la cantidad de cosas que tengo que aprender y hacer que otros aprendan. Reinventar el valor socioeconómico del talento senior es un deber social y espero que estos argumentos favorezcan apostar por el coaching como ocupación del profesional senior. Aprender continuamente es apostar por vivir y aportar por ayudar a que otros aprendan.

BIBLIOGRAFÍA:

Cantera, J.: "Sistemas de gestión del conocimiento a través de procesos de coaching y mentoring". Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones, volumen 18, nº 2 y 3 del año 2002.

Marina, J.A. y Rodríguez de Castro, M.T. "La conspiración de las lectoras". Anagrama. Barcelona 2009.

Blanchard, K., Meyer, P.J. y Ruhe, D. "¡Saber y hacer! Ponga en práctica su conocimiento". Granica. Barcelona. Año 2008.

CONFERENCIAS

CONFERENCIA

"ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA APUESTA POR LA INDEPENDENCIA Y LA CALIDAD DE VIDA"

Javier Benavente Barrón, presidente de Fundación Alares y Presidente de la AESP –Asociación Española de Servicios a la Persona–.

Permítanme, en primer lugar, trasladar mis felicitaciones a CEOMA por conseguir una vez más, reunirnos a todos y, en esta ocasión, en esta maravillosa ciudad de Sevilla.
Es para mí un honor el que los organizadores de este IX Congreso de CEOMA nos hayan invitado a participar y nos permitan exponer unas breves ideas sobre lo que puede suponer el envejecimiento activo para la calidad social y también para el desarrollo de los servicios a las personas.
Pero junto a esa satisfacción, que les reitero agradezco muy vivamente, me siento preocupado por si voy a ser capaz de trasladarles algunas reflexiones que no desentonen de las magníficas exposiciones que se producirán a lo largo de las sesiones del Congreso. Y que vienen avaladas por la trayectoria profesional de los numerosos expertos que hacen del programa del Congreso un éxito anticipado. Y es que hablar en primer lugar siempre significa una oportunidad a agradecer, pero también la incertidumbre de si mis palabras puedan resaltar todo lo que significa para el desarrollo de nuestra sociedad el Arte de Envejecer que figura como lema congresual.
Mis palabras, por tanto, no abordarán aquellos temas especializados que se refieren a las múltiples facetas que conforman ese arte, el arte de envejecer, pero sí quieren ser una aportación para construir una sociedad integrada y no discriminatoria y una sociedad en la que los servicios a las personas se lleguen a establecer como un medio para conseguir una mayor independencia y autonomía, y como un sector económico, relevante y en crecimiento, un sector nuevo y de altísima creación de empleo gracias, precisamente a la existencia de los mayores, afortunadamente cada vez más numerosos. Servicios que contribuirán a acrecentar la competitividad de nuestras realidades sociales, con nuevos tejidos empresariales y más empleos de calidad, y a la vez, a consolidar la cohesión social y el desarrollo humano. Con independencia de la edad que tengamos los que hagamos uso de ellos.
Nacer, crecer y morir. Durante toda la vida, estas son las tres premisas que cualquiera de nosotros, sin tener en cuenta nuestras características personales, experimentamos. En cada una de ellas, necesitamos cosas diferentes y depende de ello nuestra calidad de vida. calidad de vida es la palabra clave para todos los que estamos aquí esta mañana. La hoja de ruta para que la sociedad crezca y evolucione en el tiempo.
Congresos como este que ha organizado CEOMA, donde el envejecimiento activo de las personas es el tema principal debe hacernos pensar y ver en qué nos estamos equivocando. Un gran número de nuestros mayores están aislados de la sociedad y en muy

pocos casos se reconoce el valor que aportan al mundo de hoy. Inconscientemente todo nuestro sistema socio-político, trata a los 65 años como un punto de inflexión, casi como si cumplir éstos años hiciera cambiar algo, antes de los 65 y después de los 65 ¿cambia en algo la persona después de su 65 cumpleaños?
Debemos mirar a la jubilación como un tiempo de oportunidad, de crecimiento personal y realización de proyectos. Quizás para muchos, los 65 años son el principio de una carrera universitaria, de viajes por el mundo o llevar a cabo algún sueño aparcado durante toda la vida. Dice un proverbio hindú que "la vejez comienza cuando el recuerdo es más fuerte que la esperanza". Al protagonista de esta película, canoso, ya ligeramente encorvado y con bastón, cuando le escuchamos nos trasmite vida, energía, incluso juventud. El está realizando su sueño, su viaje, no está viviendo de los recuerdos...
Deberíamos aspirar a tener una actitud como la que refleja el protagonista de UP, un hombre que es capaz de descubrir un nuevo mundo, de realizar finalmente su sueño y embarcarse en aventuras hasta ahora de exclusividad para los jóvenes.

¿Cómo vemos a las personas mayores?
Para Peggy Edwards, asesora de Health Canadá, "la edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan el envejecimiento".
Bien, veamos cómo la sociedad de hoy mira a las personas mayores.
En el último siglo, el concepto de persona mayor se ha relacionado con la enfermedad, la dependencia y la jubilación. Pero no siempre ha sido así, desde los orígenes del hombre, la sociedad ha seguido fielmente los consejos y las leyes de los más ancianos. La sabiduría se valoraba y ocupaba un lugar privilegiado en la sociedad. Todos sabemos que hoy en día, este concepto ha cambiado y las personas de más de 65 años se quedan fuera y pasan a un segundo plano.
El doctor Antonio García García dice en su libro "Envejecimiento y Cerebro" que "la edad de jubilación en España, se encuentra en los 65 años. Actualmente, a esta edad, el nivel de eficiencia intelectual es muy elevado y la riqueza personal muy grande. En general, hasta los 80 años aproximadamente, en una persona sana, no aparece ningún declive de esta actividad". Suscribo lo que dice García García y es más, creo que deberíamos animar a nuestros mayores a que desarrollen actividades académicas e intelectuales, que además de mejorar la calidad de vida, está demostrado que reduce las posibilidades de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

Pero esto del envejecimiento activo, ¿es una utopía?
En absoluto. La OMS adoptó el término envejecimiento activo a finales de la década de los años 90. El objetivo era reconocer los factores que, junto a la atención sanitaria, afectan de una manera importante al proceso del envejecimiento de las personas y de las poblaciones. Se basa, en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los deseos personales.
Creo que ha llegado el momento de considerar a las personas mayores como contribuyentes

activas del bienestar de la sociedad en general y del crecimiento del PIB, en una sociedad diversa que integre el Envejecimiento y que los considere participantes y beneficiarios del desarrollo. Es más, debemos trabajar por la defensa de los derechos de asistencia y seguridad de las personas mayores que merecen disfrutar de independencia, seguridad y calidad de vida.
No todas las personas mayores están enfermas, son frágiles o vulnerables. La mayor parte de las personas tienen un envejecimiento saludable, solo el 7% de las personas mayores tendrán algún tipo de demencia, por ejemplo. Cada vez son más las personas mayores que invierten en ocio y cultura, lo que sin duda supone un gran cambio sociocultural para el mundo.
Las organizaciones que yo represento proponen un modelo viable gracias al progreso científico y económico mundial, y establece que es dicho modelo el que debería garantizar la posibilidad de que todos tengamos un envejecimiento activo y disfrutemos de calidad de vida. Creo que basar las políticas sociales únicamente en la edad de las personas puede ser discriminatorio y hasta contraproducente para un país. Suscribo las palabras de Gro Harlem Brundtland, directora general de la OMS, cuando decía: "El envejecimiento de las poblaciones es, ante todo y sobre todo, una historia del éxito de las políticas de salud pública, así como del desarrollo social y económico". El envejecimiento es el mayor éxito de la historia de la humanidad, hemos ganado la batalla a la muerte retrasándola más de 30 años en solo el último siglo. Ahora tenemos que aprender a vivirlo, a disfrutar de ese tiempo de envejecimiento que hemos ganado, aprovechar toda la sabiduría acumulada de todos los años dedicados al trabajo.
Y ahora que hemos conseguido ganar la batalla a la muerte y vivir, ¿no vamos a saber cómo vivir estos muchos años que hemos ganado? Sería una terrible paradoja. Una persona mayor es un joven lleno de años de juventud acumulada, de experiencias y de ilusiones. Un mayor es el que tiene la oportunidad de hacer realidad sus sueños, todo aquello que soñaba mientras era joven, mientras trabajaba. Ahora es cuando tiene la oportunidad y el tiempo de hacerlo. ¡Yo tengo un montón de asignaturas pendientes para cuando sea mayor! Espero tener la suerte de ustedes y vivir para poderlas realizar.
Por lo tanto, el envejecimiento no es nunca una tragedia, es el mayor éxito de la humanidad, y de España a la cabeza como uno de los países con mayor longevidad. Una población que envejece, puede proporcionar otras ventajas a la economía global. Desde un punto de vista puramente económico, son consumidores con capacidad de compra capaces de inducir el desarrollo empresarial de muchísimas nuevas actividades y, por lo tanto de producir bienestar general en el país.

Evolución de la sociedad española actual

Que la sociedad española ha experimentado enormes cambios en los últimos 20 años, es algo que salta a la vista. Hasta hace bien poco la mujer no trabajaba fuera de casa, se dedicaba a cuidar de los hijos, de las personas mayores y de la casa. En la juventud actual eso es impensable, no solo porque ambos tienen los mismos derechos e inquietudes, sino porque además con un solo sueldo no podrían ni siquiera pagar la hipoteca, hacen falta los dos salarios. Pero es que además nuestra economía necesita de todos, de los mejores para poder competir con el resto del mundo. Nuestra sociedad no se basa en utilizar una

gran cantidad de mano de obra sino en que la que utilice sea muy buena y muy productiva, una persona debe y puede producir por varios, ese es el secreto de nuestra economía y será el secreto de nuestro desarrollo. La clave está en la productividad. Trabajarán muy pocos para muchos: muchos jóvenes que tardan en incorporarse a la vida activa y muchos mayores que disponen de muchos años para vivir lo que no han vivido.

Pero ¿cómo se mantiene el sistema? Los mayores no son un gasto. Son elementos productivos, tienen capacidad de compra y consumen. Y el consumo es lo que mantiene a las empresas, a las economías y genera el empleo. Pero por otro lado, el sistema de financiación del estado del bienestar está obsoleto, ya no es válido, está construido en otras épocas en las que las personas se morían a los pocos años de jubilarse, no había apenas personas dependientes y muchas enfermedades neurodegenerativas ni siquiera existían, porque se desarrollaban a más tardía edad, en general. Los jóvenes empezaban a trabajar con 14 o 16 años, al finalizar la edad de escolarización obligatoria. Todo era muy distinto.

Y hoy cada vez son más los que superan los 65 años. En 2050 España será el primer o segundo país más envejecido del planeta, y las mujeres españolas serán las de mayor edad del planeta, un dato que nos debe hacer reflexionar y pararnos a pensar en cómo será el nuevo modelo económico, laboral y social.

Ante este magnífico panorama de años de vida, las autoridades deben hacerse cargo de las necesidades de esta creciente comunidad, que no puede ser ignorada en un rincón. Es más, cada vez son más las personas mayores que demandan por derecho propio disponer de servicios y atenciones que aumenten su calidad de vida. Y no sólo los servicios propios de cuando son dependientes, sino los que le permiten en su día a día mantener su independencia.

Los Servicios a la Persona (SAP): una necesidad para todos.

Las personas mayores necesitan servicios, que son intensivos en personal, creadores de grandes volúmenes de empleo tanto rural como urbano, y no deslocalizable.

Hoy en nuestra sociedad se producen tres hechos irreversibles que tenemos que darle respuesta:

- Dependencia: Una persona dependiente es aquella que precisa de otra para el desarrollo de su vida diaria.
- Ilimitada o crónica: Solución pública: Ley de Dependencia –Aprobada en 2007–
- Limitadas o Temporales: (niños, enfermedad, postoperatorio,…). Solución pública: No existe, ni está contemplado.
- Igualdad-Diversidad y no discriminación. Es necesario crear el entorno adecuado y los servicios que lo permitan.
- Conciliación vida personal-familiar-laboral. Es necesario disponer del entorno adecuado y los servicios que lo permitan.

En este sentido, tanto la Fundación Alares como la AESP que represento, tienen entre sus objetivos dar respuesta a esta situación, promoviendo el entorno legislativo adecuado que permita el desarrollo de los servicios necesarios para estos nuevos tiempos. Por este motivo,

todas aquellas organizaciones que se dediquen a dar servicios a la persona pueden formar parte de la AESP. Con ella se quiere favorecer el desarrollo y el crecimiento de los servicios a la persona, además de proteger a las entidades que se dediquen a este sector.

La Asociación Española de Servicios a la Persona (AESP)

La AESP (Asociación Española de Servicios a la Persona) se constituyó en abril de 2009, ajena a cualquier ideología o finalidad de carácter político. Encuadra a todas las organizaciones que ejercen como actividad principal la producción de "Servicios a la Persona", entendiéndose como tales el conjunto de servicios que contribuyen a satisfacer las nuevas necesidades de la sociedad actual, ayudando a mejorar su calidad de vida y permitiéndoles conciliar la vida personal, familiar y profesional, ya sean prestados a través de la participación de profesionales en los domicilios o lugar donde se encuentre la persona usuaria del servicio, como los que se prestan vía telefónica, a través de Internet o cualquier otro medio que permita satisfacer dichas necesidades de las personas. Igualmente la AESP incluye a aquellas organizaciones que intervengan en la distribución, gestión, formas de pago y/o financiación de dichos servicios.

Los fines de la AESP:

1. Promover el desarrollo en España de una normativa que, a través de distintas medidas de carácter fiscal, laboral y de cotizaciones sociales, permita a cualquier persona acceder a los servicios descritos a precios que contribuyan a eliminar el mercado de economía sumergida, con garantías de legalidad, transparencia y calidad.
2. Promover el desarrollo de un nuevo sector empresarial, intensivo en personal, capaz de satisfacer las necesidades de las personas en cualquier lugar de la geografía nacional donde se encuentren, ya sea en ámbito urbano o rural.
3. Profesionalizar las prestación de los servicios a través de la formación específica de profesionales cercanos al entorno de las personas usuarias.

El Sector de Servicios a la Persona (SAP) será uno de los grandes yacimientos de nuevos empleos y de desarrollo de actividad empresarial en España por, entre otros:

- Altísimo crecimiento de la población "mayor" y con capacidad de compra.
- Conciliación Trabajo-Familia: nuevas necesidades de las personas y familias provocadas por la incorporación masiva de la mujer al mercado de trabajo.
- Desarrollo del Turismo de "Mayores" en España: Por sus características geográficas y climatológicas, España tiene entre sus objetivos ser uno de los principales focos de atracción para las personas "mayores" europeas, para lo cual es imprescindible el desarrollo de un sector profesional de Servicios a la Persona que lo respalde.

Los servicios a la persona (SAP) en España

Son aquellos cuyo objeto es satisfacer las necesidades asistenciales de las personas y las familias con servicios garantizados, eliminando la economía sumergida y creando nuevos empleos de calidad, en las siguientes tres grandes áreas:

Los SAP serán uno de los grandes yacimientos de Empleo y de desarrollo empresarial:

ASISTENCIA A LA FAMILIA Para favorecer la Conciliación Trabajo-Familia, la Igualdad y la No Discriminación	ASISTENCIA AL HOGAR Personas en situación sensible –niños, enfermos, mayores, discapacitados–	SALUD Asistencia a personas con problemas de salud y servicios complementarios a la Ley de Dependencia
•Cuidado de niños, convalecientes y personas mayores. •Clases a domicilio y apoyo escolar. •Asistencia Informática e Internet a Domicilio. •Asistencia administrativa y de profesionales a domicilio.	•Limpieza doméstica. •Cuidados del hogar. •Bricolaje y pequeñas reparaciones. •Cuidados estéticos a domicilio •Preparación de comidas a domicilio. •Coordinación de los servicios.	•Asistencia y cuidados a domicilio, hospital o lugar donde se encuentre. •Apoyos en desplazamientos •Tratamientos especializados a domicilio. •Otras ayudas a personas convalecientes y/o dependientes.

ESTIMACIÓN DEL MERCADO DE SAP EN ESPAÑA
Cifra estimada de negocio en 2008: 5.228 millones de euros.
Volumen actividad de dichos servicios en economía sumergida en 2008: 4.185 millones de euros.
Estimación número de empleos del Sector en Economía sumergida (2008): 963.652 empleos (aproximadamente, el 25% del paro actual).
En la AESP se estima (Fuente INOV Finance y la AESP) la siguiente creación de empleos a partir de una regulación que permita aflorar la economía sumergida, conforme a las propuestas de la AESP similares a las regulaciones de otros países comunitarios:

Estimación de creación de nuevos empleos por el sector de servicios a la persona

EMPLEOS DIRECTOS		EMPLEOS DIRECTOS	
Año 1	**48.183**	Año 6	**289.096**
Año 2	**96.365**	Año 7	**385.461**
Año 3	**144.548**	Año 8	**578.191**
Año 4	**192.730**	Año 9	**674.556**
Año 5	**240.913**	Año 10	**770.922**

(*) Fuente: INOV Finance

A todos ellos deberían sumarse los que se creen como resultado de la implementación definitiva y completa de la Ley de Dependencia –entre 300.000 y 400.000 empleos para el 2015–.
Para que todo ello pueda hacerse realidad, la AESP hace una serie de propuestas legislativas y reglamentarias para España que incluyen:

- Un modelo de relación laboral para el sector.
- Un esquema de cotizaciones sociales acordes con las características propias del Sector.
- Incentivos fiscales/económicos para el comprador de los servicios y para el usuario de los mismos.
- Sistema de homologación de empresas prestatarias de los servicios, distribuidoras y medios de pago alternativos.
- Un organismo específico u observatorio para el sector.

La AESP colaborará con las Administraciones Públicas y Agentes Sociales:
La AESP –Asociación Española de Servicios a la Persona– como patronal del sector a nivel nacional, colaborará con las Administraciones Públicas y Agentes Sociales para desarrollar el contenido regulatorio del sector y alcance de los distintos servicios y actividades que estarán incluidas como "servicios a la persona" para, a partir de ahí, promover el desarrollo continuado del mismo de forma ordenada y beneficiosa para la sociedad en general, tal como ya se viene haciendo en otros países vecinos de la Unión Europea
La actitud ante la vida como elemento esencial del envejecimiento activo:
Toda esta parte de disponibilidad de los medios y Servicios suficientes es muy importante, muy importante, pero no es suficiente, hay otra parte que depende de nosotros mismos, de nuestra actitud ante la vida para tener un envejecimiento Activo, para disfrutar envejeciendo.
Permítanme que les insista en mi particular visión. Creo que son principalmente las personas mayores quienes desde su situación personal, desde su entorno y desde su actitud, pueden conseguir que la vejez sea una etapa vital más completa, o por el contrario, una etapa de declive y decadencia. Se trata de que los mayores, asuman el sentido trascendente de toda vida humana y por lo tanto, de la propia, demostrando con su conducta que todavía pueden alcanzar cotas muy altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos para los que se encuentren preparados. Que pueden y deben tener proyectos, aunque cierto declive biológico, sea innegable. Las personas mayores deben participar de la vida política, cultural y económica de nuestro país. Los mayores deben sentir el gran papel que les toca vivir. Son activos de nuestra sociedad y de nuestra economía fundamentales. Su consumo está desarrollando innumerables industrias, especialmente del ocio y del turismo, pero también de las TIC, por ejemplo. Está calculado que una vez se supere la brecha digital, es decir, los mayores aprendan a utilizar las nuevas tecnologías, además de influirles positivamente en la salud y en la calidad de vida, en sí mismo la utilización de esas tecnologías supondrán unos 5.000 millones de euros de volumen de negocio generado por ellos mismos –el 10% del negocio general de nuestro país en TIC–. Otro ejemplo más de la importancia de las personas mayores en la economía, por citar sólo alguno –Fuente: Tecnointegra–.

Desde la Fundación Alares proponemos algunas pautas esenciales que todos tenemos que asumir para poder envejecer bien:

Salud, dinero y amor, como decía Celia Cruz sabiamente hace muchos años en una de sus canciones. Pero, en serio, estas son las pautas que tenemos que asumir para envejecer bien:

- Actividad física e intelectual: Depende de nosotros mismos.
- Disponibilidad de recursos sociales: es imprescindible desarrollarlos con urgencia en paralelo con un sistema de financiación sostenible a largo plazo.
- Seguridad material y económica: más del 85% de los mayores tienen casa totalmente pagada, sin hipotecas, esta es una magnífica fuente de ahorro para disfrutar en la vejez.
- Estado de salud. Hay que cuidarlo. Pero ojo, sólo el 7% de los mayores termina teniendo alguna demencia. El 93% no la tiene.
- Estado mental positivo: ilusión, fuerza y acción.

Envejecer con éxito o de forma competente, no es cuestión de azar. Hay que fomentar el tener una buena salud, llevar una vida física y mental activa y estar muy comprometido con la vida. Como diría Julián Marías, el envejecimiento es buscar "el lado soleado de la vida, de manera que sea fecundo y estimulante, residir en él".
Y yo añadiría que el envejecimiento activo y la calidad de vida es también un estado mental, el de cada uno de nosotros.

Revisión del Sistema de Financiación del nuevo Estado del Bienestar para que sea sostenible a largo plazo:
Debemos revisar el sistema del estado del bienestar que tenemos, se ha que dado viejo, obsoleto, ya no vale el sistema de financiación basado fundamentalmente en las cotizaciones y en los impuestos del trabajo, pues cada vez hay más personas que no trabajan y menos las que trabajan. Debemos dar tranquilidad a todos, especialmente a los mayores e implementar un sistema seguro y viable a largo plazo. El sistema pasa sin lugar a dudas porque todos los intervinientes en el mismo contribuyamos a su financiación en base al consumo que de él hacemos, los niños, los jóvenes, los que están trabajando y los ya jubilados, todos deben mantener el sistema desde que nacemos, al comprar los pañales, y hasta que morimos, comprando igualmente los pañales. Yo personalmente estaría muy a gusto si en todas las compras que realizo me añadieran un 2 % para dedicarlo exclusivamente a asegurarnos a todos la mejor asistencia cuando nos jubilamos, seamos dependientes o no. Cada uno compramos bienes y servicios en función de nuestras posibilidades económicas, los que más consumen, los que más pueden, más contribuyen al sistema, un sistema así seguro a largo plazo, por encima de si cotizan más menos a la seguridad social. No asfixiemos a las empresas pidiéndoles más, no podrán competir y destruirán el empleo. Ellas que creen riqueza y empleo. Démosle la vuelta, contribuyamos todos los que estamos vivos y aseguremos el sistema para siempre.

Como conclusión, para finalizar:

Para mí, el envejecimiento activo supone afanarse por hacer realidad aquellas condiciones que faciliten esa suerte de ser mayores. Debemos comenzar a reclamar a los poderes públicos aquellas medidas y regulaciones públicas que faciliten, ayuden, de la manera más sencilla y práctica, la independencia y calidad de vida de los mayores.
Desde las organizaciones que yo represento, llevamos años trabajando por la calidad de vida de las personas mayores, unidos a los mismos principios que defienden la OMS y las Naciones Unidas: por la dignidad de las personas, por la igualdad, por la conciliación Trabajo-familia y por la no discriminación. No obstante, debemos seguir aportando ideas, recursos y sobre todo ganas de luchar por un envejecimiento digno de llamarse activo.

Quiero terminar compartiendo con todos ustedes una frase que cuando la leí me encantó: "Envejecer no consiste en añadir más años a la vida, sino más vida a los años".

CONFERENCIA

APRENDER A VIVIR, APRENDER A ENVEJECER

Doctor Luis Rojas Marcos, profesor de Psiquiatría de New York University, y ex presidente ejecutivo del Sistema de Salud y Hospitales Públicos de Nueva York (1995-2002).

"Siempre es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad".
Confucio, 500 a.C.

El siglo XXI se caracteriza por el aumento triunfante de la duración de la vida. Como resultado de los avances de la medicina, del mejoramiento de la nutrición y la vivienda, del auge de la educación y del natural perfeccionamiento progresivo de los genes humanos, el porcentaje de personas con más de setenta y cinco años en el mundo se está incrementando en una proporción cinco veces mayor que la del resto de la población. Cumplir cien años en buen estado de salud ya no se considera noticia ni una gracia excepcional de la naturaleza o la divinidad. Cada día son más las personas que esperan vivir y viven una vida saludable y completa. Por cierto, la longevidad de los españoles, que en la actualidad supera los ochenta años de promedio, se encuentra entre las cinco más dilatadas del planeta.

Sin embargo, nuestra sociedad devalúa el proceso natural de envejecimiento y glorifica la juventud. El lema, más o menos explícito, es: "lo viejo es feo, no sirve, se tira". Esta postura no sólo es un veneno de la buena convivencia sino que alimenta la obsesión de incontables hombres y mujeres por mantener una apariencia joven. No pocos de estos aspirantes a la interminable juventud se convierten en esclavos del espejo, del peso, de la industria de la belleza, o clientes asiduos de endocrinólogos y cirujanos plásticos. El problema es que la búsqueda compulsiva e inútil de la eterna juventud destruye cualquier posibilidad de aceptarnos tal y como somos y fomenta un estado de continua frustración. El rechazo de la vejez es, sin duda, la causa de que la asignatura más descuidada de la carrera de la vida sea justamente la que trata sobre cómo adaptarnos saludablemente al paso del tiempo y encajar airosamente nuestra natural caducidad.

La capacidad de adaptación a los cambios y de superación de las adversidades no es igual en todas las personas. El motivo de las diferencias es que esta capacidad tiene ingredientes innatos o genéticos, está moldeada por los rasgos de nuestra personalidad o forma de ser, y también depende de estrategias que podemos aprender y practicar.

El componente genético de nuestra flexibilidad y resistencia se refleja en la constitución que traemos al mundo. Cualquiera que haya observado el temperamento de recién nacidos, habrá podido constatar que no hay dos bebés iguales. Unos son activos, otros muy tranquilos, unos son cautelosos y otros muy expresivos. Hoy se calcula que el equipaje genético controla aproximadamente el 30 por 100 de la capacidad de adaptación de las personas.

La aptitud para encajar y superar los retos que nos depara la existencia se encuentra en gran medida relacionada con la personalidad que desarrollamos en las dos primeras décadas de la vida. La formación saludable de la personalidad requiere la satisfacción de ciertas necesidades esenciales durante la infancia, en particular, el sentido de seguridad y el afecto por parte de adultos estables y cariñosos. Bajo condiciones perjudiciales de inseguridad, privación o maltrato, las criaturas tienden a adoptar un talante desconfiado, dubitativo, pesimista y temeroso que les va a socavar la capacidad de adaptación. Por el contrario, un entorno familiar protector y estimulante nutre la confianza, la autoestima, el optimismo, la sensación de que controlamos razonablemente nuestro programa de vida, y facilita las relaciones saludables con los demás.
Fortalecer nuestra aptitud para adaptarnos a los cambios físicos, psicológicos y sociales que nos afectan a lo largo de los años es posible, pero exige una dosis generosa de motivación, aprendizaje, esfuerzo, entusiasmo y autodisciplina. A continuación, menciono las actividades fortificantes o estrategias cuyos beneficios han sido demostrados científicamente.

1. Conectarnos afectivamente a otros.

Las relaciones afectivas gratificantes aumentan la satisfacción con la vida en general. Abundantes investigaciones respaldan este hecho. Los individuos emparejados o que forman parte de un hogar familiar expresan un nivel de dicha considerablemente superior a quienes viven solos. Las amistades, un ambiente laboral afable y la participación activa en organizaciones sociales, recreativas, profesionales o religiosas también fomentan en nosotros la solidaridad y la resistencia al estrés. Conectarnos con los demás constituye un antídoto muy eficaz contra la incertidumbre y el desasosiego que nos producen los cambios desfavorables y nos ayudan a afrontar los infortunios. Las personas que se sienten parte de un grupo solidario superan las adversidades mucho mejor que quienes se encuentran aislados o carecen de una red social de soporte emocional. Estoy convencido de que la calidad de nuestra vida es, básicamente, la calidad de nuestras relaciones.

2. Estar bien informados.

Con independencia de los cambios que nos preocupen, lo que nos imaginamos casi siempre es peor que la realidad. En mi experiencia, ante los reveses y los sentimientos de incertidumbre y vulnerabilidad, la fuente principal de angustia no son tanto las amenazas reales como los temores imaginarios. Por eso, informarnos nos ayuda a mantener los pies sobre la tierra. La información más beneficiosa es la que separa claramente hechos reales y datos conocidos de especulaciones y temores dudosos. La información es reparadora y útil si, además, incluye recomendaciones específicas eficaces. Cuando tomamos medidas preventivas concretas, nos sentimos menos indefensos, más en control de nuestro programa de vida, más seguros. La buena información constituye siempre una fuente de seguridad que nos ayuda a entender y soportar circunstancias desconcertantes y difíciles.

3. Comunicarnos.

Hablar es una actividad humana fundamental. Gracias a las palabras, ningún ser humano es una isla. Al describir los temores, las preocupaciones y los sentimientos que nos abruman reducimos su intensidad emocional. Los vínculos de las palabras con las emociones nos permiten no sólo liberarnos de los miedos que nos turban, sino aclarar también situaciones confusas y recibir e infundir seguridad, confianza y consuelo. Conversar con otras personas nos ayuda a restablecer nuestro sentido de nosotros mismos, a tranquilizarnos, a entender mejor y explicarnos las cosas que nos afectan. Está demostrado que narrar las experiencias estresantes a través de la palabra hablada o escrita nos ayuda a clarificarlas, ponerlas en perspectiva e incorporarlas a nuestra autobiografía como una parte más de nuestra vida. Hablar o escribir sobre adversidades pasadas que se superaron causa una clara y duradera mejoría de los síntomas en pacientes que sufren enfermedades crónicas, desde tumores malignos a artrosis pasando por asma, diabetes e insuficiencia respiratoria.

4. Fomentar la perspectiva optimista.

La perspectiva favorable de las cosas es ingrediente esencial de la capacidad de adaptación humana. Si reflexionamos tiene sentido pensar que el optimismo, esa tendencia a ver y juzgar las cosas considerando sus aspectos positivos, sirve de potente incentivo para vivir y resistir las embestidas del medio y de sus ocupantes. El optimismo modela positivamente nuestras percepciones y explicaciones. Los hombres y las mujeres de talante optimista se adaptan mejor a los cambios que los propensos a juzgar las cosas por el lado desfavorable. La perspectiva optimista tiene tres componentes. El primero se manifiesta en la esperanza o expectativa favorable del futuro. El segundo consiste en la inclinación a valorar positivamente las experiencias pasadas. El tercero se refleja en el estilo explicativo que nos induce a pensar que las adversidades no son permanentes, no impactan a la totalidad de nuestro ser y son principalmente consecuencia de factores ajenos a nuestras decisiones. La perspectiva esperanzada del futuro modera nuestras ansiedades, amortigua nuestros desengaños y hace más llevaderas las cargas que nos impone la vida. De hecho, la esperanza es el remedio más eficaz para aliviar los efectos de los cambios más debilitantes y penosos. Por otra parte, una valoración positiva de los desafíos pasados estimula la voluntad que nos empuja a conseguir objetivos que deseamos, y fomenta pensamientos alentadores como "yo puedo", "lo intentaré" o "estoy preparado para lograrlo". En cuanto al presente, las personas que utilizan el estilo optimista para explicar los sucesos que les afectan tienden a pensar que se trata de inconvenientes pasajeros, que su impacto es limitado, y que no son culpa de ellos.

5. Practicar el sentido del humor.

Descubrir la comicidad de situaciones estresantes y reírse también protege nuestro equilibrio emocional. El buen sentido del humor nos permite ver las contradicciones y las

ironías de la vida, lo que a menudo disminuye la intensidad de las emociones negativas que provocan las desgracias. El sentido del humor es como un bálsamo protector. Su función primordial es aliviarnos el miedo y la inseguridad. Incluso el humor negro es saludable. Actúa de purgante psicológico que nos libera de obsesiones destructivas. La gran virtud del sentido del humor es que nos alegra la vida. Además, reírnos con ganas en respuesta a una interpretación aguda, chistosa o humorística de uno mismo o de una situación que nos preocupa nos libera del estrés que acumulamos y nos ayuda a sortear situaciones comprometidas o amenazadoras. Una buena carcajada nos oxigena y alimenta en nosotros una perspectiva jovial y despegada de la vida. Nunca olvidaré el día que le pregunté a mi madre, ya mayor: "Mamá, cuando mueras, ¿quieres que te enterremos o prefieres que te incineremos? Me da igual, Luis. ¡Sorpréndeme!", respondió mirándome con una pícara sonrisa, y los dos rompimos a reír.

6. Ejercitar.

En los últimos treinta años se ha demostrado en cientos de estudios que los hombres y las mujeres que hacen ejercicio físico regularmente no sólo viven más años sino que viven mejor, y disfrutan de un estado de ánimo más positivo que quienes no lo hacen. La actividad física ejerce efectos saludables en nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, disminuye el estrés, nos ayuda a dormir bien y nos revitaliza. Además, nos protege de la ansiedad y de la tristeza, fortalece nuestro sistema inmunológico, y previene o retrasa la aparición de las enfermedades como los trastornos cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y la osteoporosis. Para mantener la vitalidad de nuestro ser no tenemos más remedio que vivir inmersos en la actividad física, mental y social. Los beneficios psicológicos del ejercicio físico, especialmente cuando nos enfrentamos a los desafíos de la vida son tan evidentes que todos deberíamos apuntarnos al "movimiento del movimiento".

7. Darnos regularmente pequeños placeres.

Una fórmula que nos ayuda a envejecer saludablemente y adaptarnos a los cambios importantes es disfrutar de placeres sencillos. Por ejemplo, reunirnos con amigos, cocinar, dar un paseo por el parque, salir de compras —aunque no compremos nada—, arreglar cosas de la casa, cuidar del jardín, leer un libro o escuchar una música grata. En palabras del poeta libanés Khalil Gibran "En el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su alborada y se refresca".

8. Dejarnos ayudar por la ciencia.

La evidencia apunta a que la gran mayoría de los avances tecnológicos, desde el teléfono al ordenador, pasando por el automóvil o los electrodomésticos, hacen los momentos difíciles más soportables, facilitan la comunicación, la información, la capacidad de movimiento y el confort. La medicina, concretamente, ha logrado superar su misión tradicional

de diagnosticar y curar enfermedades y cada día se interesa más por ayudarnos a hacer más llevadero de nuestro paso por el mundo. Este anhelo es consistente con la noción respaldada por la Organización Mundial de la Salud de que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social.

9. Cultivar la espiritualidad.

Se dice que la esperanza es el pan de la vida. Ante los cambios más penosos, todos necesitamos promesas de alivio. Unas veces estas ofertas de consuelo provienen de nuestros seres queridos, otras de compasivos expertos del dolor que nos aqueja, pero no pocas veces la esperanza procede de la esfera espiritual de nuestro mundo interior, de nuestras voces internas. La espiritualidad es un sentimiento gratificador de conexión emocional profunda y sosegada con algo que se encuentra fuera de nosotros. Este algo puede ser creencias religiosas, pero también puede pertenecer al mundo de lo humano, puede ser una causa, como la solidaridad, la paz, el amor, la libertad o puede ser el resultado de una sintonización especial con la naturaleza o incluso con el mismo universo.

10. Alimentar el altruismo.

Prestarnos desinteresadamente a ayudar a los demás o practicar actividades de voluntariado estimula en nosotros la autoestima, induce el sentido de la propia competencia y nos recompensa con el placer de contribuir a la dicha de nuestros semejantes. Cada día se acumulan más estudios que demuestran que las tareas que canalizan nuestra adhesión y bondad hacia los demás, aparte de su valor como mecanismo natural de supervivencia de la especie humana y de los beneficios que aportan a sus receptores, son muy saludables para quienes las practican. Las personas que se consideran socialmente útiles o sienten que tienen un impacto positivo en la vida de otros, sufren menos de ansiedad, duermen mejor, abusan menos del alcohol o las drogas y persisten con más tesón ante los reveses cotidianos, que quienes se sienten inútiles o ineficaces.

11. Diversificar las parcelas de satisfacción con la vida.

Diversificar y compartimentar las parcelas de las que extraemos nuestra felicidad nos protege de los efectos de los cambios negativos. Por ejemplo, la satisfacción que sentimos con la labor que hacemos en el hogar familiar amortigua el golpe de un fracaso en el trabajo. La ruptura de una relación importante es menos devastadora si la persona siente que tiene buenos amigos. Una ocupación gratificante puede jugar un papel muy positivo y alimentar la autoestima en una mujer que está en proceso de divorciarse. Lo mismo que los inversores no colocan todo su capital en un sólo negocio, no debemos esperar alcanzar toda la felicidad en una única parcela de la vida.
En definitiva, para vivir una vida razonablemente feliz no basta con ganarle la batalla a las enfermedades, sino que es igualmente importante nutrir los rasgos saludables de

nuestra naturaleza y practicar estrategias que nos ayuden a adaptarnos a los cambios y a superar la adversidad. Es verdad que el envejecimiento es un ingrediente inseparable del tejido de nuestro ser, pero no es menos cierto que hoy una vida larga, saludable y satisfactoria ya no es el privilegio de unos pocos sino el destino de la mayoría. El desafío ante todos nosotros es aprender a vivir y a envejecer.

CONFERENCIA

DISCRIMINACIÓN Y EDAD

Marlys González Torres. Dirección General contra la discriminación. Ministerio de Igualdad.

En primer lugar, quiero dar las gracias a la Confederación Española de Organizaciones de Mayores por invitar al Ministerio de Igualdad a participar en su IX Congreso. Como saben, una de las líneas de trabajo del Ministerio es la lucha contra la discriminación, acción ésta que resulta fundamental para la consecución de la igualdad plena entre los ciudadanos, entre las personas.

Por eso la intervención que se nos ha encargado versa, precisamente, sobre la discriminación del mayor. Trataré de poner de manifiesto cuáles son los tipos de discriminación del mayor, sus causas, las acciones de futuro para evitarla.

Así, en primer lugar, quisiera referirme al título de este IX Congreso de Mayores que hoy estamos celebrando "El arte de envejecer". ¿Qué es el arte de envejecer? ¿Se había considerado antes un arte esto de hacerse mayor? Para contestar a estas cuestiones habría, primero, que centrarse en qué consiste eso de envejecer y en qué entendemos por arte. Así, finalmente, podremos produndizar en el asunto.

Si, respecto a la primera de las cuestiones –envejecer– puede encontrarse hoy un cierto consenso tanto en el ámbito social como en el científico e, incluso, tenemos un cierto acuerdo sobre lo que resulta arte, este consenso resulta menor en la unión de ambos términos "arte de envejecer". Y la razón es que la unión de los dos conceptos está muy modificada por una serie de determinantes de todo tipo: individuales, políticos, económicos, sociales, culturales, de género, etcétera. De la intervención de todos estos agentes resulta que, hoy por hoy, no hay tanto arte en envejecer o éste no puede ser alcanzado por todos.

Por envejecer podemos entender el proceso en el cual se suman todos los cambios que se dan con el tiempo en un organismo humano; estos cambios son de todo tipo: morfológicos, psicológicos, funcionales y traen consigo la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación del organismo. La ciencia ha entrado de lleno en este campo organizando los conocimientos que, sobre los hechos objetivos que ocurren en el proceso denominado envejecer, tenemos actualmente. Incluso los ha categorizado de tal forma que resulten accesibles a todos los observadores.

En cambio, entendemos por arte la acción de modificar lo material o inmaterial haciendo uso de la materia, la imagen, el sonido o incitando la imaginación de los demás. Por tanto, el arte exige una actividad humana y, a través de ésta, se pone de manifiesto la visión personal sobre lo real o lo imaginado. Es pues un concepto subjetivo, inaprensible y cambiante.

Ahora bien, cuando formamos el conjunto con ambos conceptos ¿qué es lo que resulta? ¿Cuál es la visión que sobre lo personal o imaginario –del envejecimiento– proyectamos?

¿Cómo se modifica el proceso inevitable de ocurrencia de cambios en el organismo mediante la acción humana para producir arte de envejecer?
Aquí es donde entran ya los condicionantes o determinantes a los que antes me refería. Decía el gran literato francés André Maurois que "el arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza". Esta definición está bien traída para el asunto de esta conferencia: cada día más en nuestras modernas sociedades vemos cómo los cambios se producen con gran rapidez y se rigen casi siempre por motivos económicos de tal forma que solo una parte de la población se adapta de una manera adecuada a ellos. Queda, por tanto, otra gran parte de la población relegada que no ha podido, por distintos motivos, adaptarse a las nuevas exigencias. Población que debería poder conservar la esperanza de ser como los demás, de conseguir sus objetivos de vida.
Otra de las frases hechas sobre la vejez que se oye en nuestra sociedad es: todo el mundo quiere llegar a viejo pero nadie quiere serlo. Puede verse aquí que es bueno llegar a la meta, a ser viejo, pero una vez que se llega, nadie quiere permanecer en ella. Esto, sin duda alguna, debe tener causa en motivos bien justificados y profundos porque si todos queremos llegar a viejos ¿Cómo es posible que nadie quiera ser viejo? Algo debe tener que ver la consideración social y la situación en la que viven los mayores.
Volviendo un poco atrás e identificando quienes son los grupos de población afectados por los cambios sociales tan rápidos tenemos, por una parte, los adaptados que suelen ser las personas empleadas y jóvenes, las que rinden beneficios económicos inmediatos a la sociedad mientras que, por otra parte, tenemos los desadaptados que son aquellos que se quedan al margen de estos cambios rápidos y sobre todo económicos; entre ellos tenemos mayores, discapacitados, inmigrantes, jóvenes, etcétera.
Como es fácil deducir no todos estos grupos tienen los mismos condicionamientos y por tanto las mismas causas para su desadaptación. Centrándonos en los mayores resulta que las causas por las que se quedan relegados en la sociedad son: desempleo, salud, discapacidad, acceso a bienes y servicios, participación, derechos humanos, etc. Todas ellas los hacen cada vez más vulnerables.
Permítanme la presentación de documentos de instituciones internacionales y españolas que son la base de la acción política y normativa de protección a los mayores y que van a permitir tener una pequeña radiografía de por dónde debe caminar la actuación de nuestra sociedad en relación con la protección de los mayores.

- La Comisión Europea en su Libro Verde frente a los cambios demográficos, una nueva solidaridad entre generaciones de 2005 adelanta que "en la UE, el número de personas mayores de entre 65 y 79 años se incrementará un 37,4% en el período 2010-2030. Asimismo, prevé que estas personas serán más activas, su salud será mejor, su situación económica más desahogada pues tendrán pensiones más completas y por tanto habrán generado más ahorro que las generaciones anteriores". (1)
Éste es, sin duda, un cambio social revolucionario que, sin embargo, no impide que en el momento actual persistan ciertas distorsiones. Es decir: no acabamos de ver este cambio social ni las implicaciones de todo tipo que traerá.

• La Cumbre Mundial sobre el Desarrollo Social convocada por Naciones Unidas, celebrada en Copenhague en 1995, declara que constituye un objetivo prioritario de las políticas públicas nacionales e internacionales y es un instrumento básico del denominado desarrollo social "mejorar las posibilidades de los ancianos de lograr una vida mejor". A partir de este momento, existe consenso internacional de que la situación de los mayores ha de tratarse no como un asunto de compasión o caridad sino como objetivo de interés público. Como puede verse el enfoque cambia de forma radical.
Este nuevo enfoque exigirá a nuestras sociedades una nueva forma de pensar, un nuevo planteamiento de la vejez que pase a definir ésta como un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida, que incumbe, por tanto, a toda la sociedad y no solo a los que ya son viejos, así como exige de los actores públicos la construcción de una sociedad para todas las edades. Es decir, una sociedad integrada en la que todas las personas, con sus derechos y responsabilidades, tengan una función activa qué desempeñar en ella. (2) ONU
• En 1982, la I Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento adoptó el I Plan de Acción Internacional de Viena sobre el envejecimiento en virtud del cual la Asamblea General de la ONU adoptó los principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad: independencia, participación, cuidados, autorrealización, dignidad, sociedad intergeneracional para todas las edades.
• La Carta de Derechos Fundamentales de la UE, de diciembre de 2000, establece en sus artículos 25.1 y 34.1 que "la Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a tener una vida digna e independiente, participar en la vida social y cultural, acceder a prestaciones de seguridad social, servicios sociales que garanticen protección ante…enfermedad, dependencia, vejez, pérdida de trabajo".

Como consecuencia de toda esta producción normativa existe consenso hoy sobre que el envejecimiento de la población presenta un desafío importante para las sociedades que se produce a todos los niveles de decisión política y territorial. Lo que va a exigir respuestas en todos esos niveles.
¿Cuáles son esos desafíos? Hay que comenzar hablando del mayor riesgo de discapacidad, asistencia sanitaria para poblaciones envejecidas, feminización del envejecimiento, discriminación en asignación de los recursos por razones de edad, recursos económicos de los mayores, etcétera.
Aparece aquí el término que da título a esta ponencia y que es la razón de la existencia de la DGCD. ¿En qué consiste la discriminación? Podemos definirla como aquella situación en que se da a una persona un trato diferente y peor, en una situación idéntica, debido a una razón tasada, generalmente por motivos de edad, raza, sexo, religión u opinión.
Contamos en nuestro ámbito político social con un amplio abanico de normas que prohíben la discriminación. Así, tenemos que el Tratado de la UE en su artículo 13 "prohíbe la discriminación en relación con varios motivos como sexo, origen racial o étnico, edad, discapacidad, religión o creencias, orientación sexual".
Son varias las directivas europeas que han ido desarrollando lo previsto en el citado artículo 13 del Tratado para ajustarlo a diversos campos, en especial el área del empleo y la ocu-

pación. No obstante la discriminación afecta a otros campos no menos importantes en la vida de las personas como las prestaciones sociales, bienes y servicios, educación, vivienda, sanidad, telecomunicaciones, transporte, opinión, orientación sexual, etcétera.

Situación partimos en España

Según datos proporcionados por el Eurobarómetro de 2008 la discriminación basada en la edad ocupa el segundo lugar entre las causas de discriminación percibidas por los ciudadanos solo después de la discriminación por género. Y ocupa el primer lugar entre los motivos de discriminación directa sufrida por los ciudadanos. En lo relativo a nuestro país, el Eurobarómetro refleja que un 39% de las personas manifiestan haber sufrido discriminación por edad.

Para hacer una pequeña radiografía de la situación que existe hoy en nuestro país hemos acudido a un reciente estudio publicado en el Portal de Mayores del Imserso en mayo de 2009, denominado "Percepción de los españoles sobre distintos aspectos relacionados con los mayores y el envejecimiento". Según los datos que en él se contienen resulta que:

- Las mujeres consideran que se es mayor a partir de los 70 años y los hombres consideran que a partir de los 60 un 43% de la población considera que se trata bien en los medios a los mayores.
- Casi la mitad de la población está muy preocupada por la propia vejez – en torno al 50% de las personas comprendidas entre los 35 y los 65 años- decreciendo este porcentaje al 39,8% de los que tienen entre 25 y 34 años. Como se puede ver este también es un porcentaje elevado para esta franja de edad.
- La percepción de las personas mayores es negativa: un 36% opina que no pueden valerse por sí mismas y necesitan cuidados
- La percepción de futuro que tienen respecto al envejecimiento: el 28,8% dice que lo que más temen es la dependencia de otras personas y el 14,9% la enfermedad.
- En cuanto a las personas de lasque les gustaría recibir ayuda, en caso de necesitarla, para realizar actividades de la vida diaria el 53,3% de los hombres manifiestan que de su cónyuge o pareja mientras que solo el 37,3% de las mujeres.
- Mientras que solo el 27,6% de las personas que actualmente reciben ayuda la obtiene de su cónyuge o pareja.
- Respecto a en qué lugar le gustaría vivir cuando sea mayor resulta que la gran mayoría afirman que en su casa aunque sea sola. Son el 65,8% de los hombres y el 63% de las mujeres.
- En cuanto al nº de los mayores que viven solos: no se percibe que sean muchos y, a medida que avanza la edad de los entrevistados, disminuye el porcentaje. La evidencia nos revela lo contrario: un 16% de mayores viven solos
- Quien creen los españoles que debe hacerse cargo de la atención de los mayores que viven solos: un 37% tanto de hombres como de mujeres indica que la familia y el 28 y 22%, respectivamente, creen que las APAN.
- Opinión sobre el nivel de protección que ofrece el Estado a los mayores que viven solos y a los pensionistas: el 62% de hombres y 61% de mujeres opina que poca.

- ¿Cuál es la situación que afecta a los mayores que debe ser atendida con más urgencia? El 43% de los hombres y el 38% de las mujeres opinan que el apoyo a las personas que viven solas.

Por otra parte, en el informe "Las personas mayores en España. 2008", publicado por el Ministerio de Sanidad y Política Social se muestran los siguientes datos:

- España es el cuarto país más envejecido del mundo –16,8% de la población– tras Japón, Italia y Alemania.
- En 2050 será el segundo más envejecido tras Japón.
- El 70,7% de los mayores residen en municipios de hábitat urbano con población entre 50.000 y 100.000 habitantes.
- De las personas mayores extranjeras que residen entre nosotros, el 75,8% son europeos y el 13% americanos
- De las personas con más de 80 años, la mayoría son mujeres.
- El estado civil de los mayores: un 79,9% de varones están casados y el 44,5% de mujeres están viudas.
- Mayores viviendo solos: 36,3% de mujeres de más de 65 años y 11% de hombres.
- La esperanza de vida libre de incapacidad a los 65 años es de 12,6% para las mujeres y 20% para los hombres.

Así las cosas, se nos plantea cómo podemos trabajar para mejorar la situación de los mayores que traslucen estos datos. La forma de actuar es mediante el envejecimiento activo que se revela como el instrumento más completo para envejecer mejor, porque como dicen los japoneses "sólo en medio de la actividad desearás vivir 100 años".

El término de envejecimiento activo fue adoptado por la OMS a finales de los años 90 con la intención de abarcar un campo más amplio que el de envejecimiento saludable ya que se basa en los derechos humanos de las personas mayores y los principios de envejecimiento establecidos por la ONU citados anteriormente. Reconoce el derecho de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y a la igualdad de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen estableciendo su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en los demás aspectos de la vida en comunidad.

Los datos ya presentados reflejan que el envejecimiento es el mayor reto de la humanidad a parte de ser el mayor logro alcanzado por el ser humano hasta ahora. Impondrá a las sociedades mayores exigencias económicas y sociales, cuestiones que podrán ser resueltas, como sostiene la OMS, si los actores políticos y sociales propugnan programas de envejecimiento activo que habrán de conseguir la mejora de la salud, de la participación y de la seguridad de los mayores.

Precisamente, estos tres elementos son los que contiene el concepto de envejecimiento activo que no es sino el proceso por el que se consigue este triple objetivo: mejorar la salud, participación, seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Permite a las personas realizar todo su potencial de bienestar ya sea físico, mental, social, participar en la sociedad de acuerdo con sus deseos y capacidades y, al

mismo tiempo, les proporciona seguridad, cuidados, protección.
El término activo con el que se ha calificado el envejecimiento significa la participación continua en todas las cuestiones sociales, económicas, culturales y no se refiere solo a la capacidad para estar físicamente activo o para ser sujeto de relaciones laborales que tenga la persona. Indica que una persona que ya está jubilada o una persona discapacitada o enferma pueden seguir contribuyendo a la sociedad.
El espacio o ámbito en el que se produce el envejecimiento es el espacio social: la familia, los vecinos, el mundo del trabajo, los amigos. Es por ello que es en el mismo marco en el que ha de darse lo activo; indica esto que las medidas adoptadas han de implicar a todos estos sectores sociales lo que exige la solidaridad social y la interdependencia, principios que se revelan fundamentales en el envejecimiento activo.
Los beneficios que reporta la actividad para los mayores son: fortaleza física, estabilidad de ánimo –es bien conocido el papel antidepresivo que juegan las endorfinas que se activan con el ejercicio físico–, relaciones afectivas, ocupación del tiempo, mejora de la imagen corporal, mayor independencia sabemos que la falta de actividad física resta a cada uno de esos factores.
Detengámonos ahora en una evidencia científica: las personas mayores no son un grupo homogéneo ya que la diversidad característica del ser humano tiende a aumentar con la edad. Esto está determinado y modificado por una serie de factores que son característicos de cada grupo humano o sociedad y que hacen que el resultado final sea distinto. Factores como la situación económica, social, las experiencias vitales, la conducta o lo que es lo mismo: apoyo afectivo y estímulo en la infancia, empleo, asistencia sanitaria de larga duración –formal e informal-, factores culturales que determinan la importancia de los mayores en su sociedad, el sexo, los derechos fundamentales (igualdad de oportunidades), los hábitos nocivos(tabaco, alcohol y saludables (salud bucal, alimentación sana).
Se plantea entonces la cuestión de si la igualdad de oportunidades tiene que ver con el envejecimiento activo.
Definamos primero el concepto: Se entiende por igualdad de oportunidades el acceso real de todas las personas a cualquier bien o servicio sin importar sus condiciones o características personales. Relacionándolo con el de envejecimiento activo resulta que parece claro que para alcanzar un envejecimiento activo se necesita acceder a las condiciones de todo tipo: sociales-económicas-sanitarias-culturales-de participación que lo propician. Por ello la igualdad de condiciones es el instrumento que del que nos vamos a valer para alcanzar las condiciones que permitan el envejecimiento activo.
Y aquí es donde se nos presentan las dificultades. La primera de ellas, y yo diría que la fundamental, es la posible existencia de discriminación o tratodesigual y peor a dos personas siendo la situación igual. Es importante comprender bien en qué consiste la discriminación pues sus consecuencias son muy importantes: sitúa a las personas que la padecen en situación de inferioridad al resultar perjudicadas en sus derechos y en la consideración social respecto de aquellas otras personas que no padecen discriminación.
Y, lógicamente, todos nos preguntamos ¿son discriminados los mayores?
Si por discriminación se entiende el trato diferente y peor dispensado a una persona en

la misma situación y circunstancia que otra entonces los mayores, como cualquier otra persona, pueden ser discriminados si bien es verdad que tienen, además, un factor de riesgo específico que puede actuar como causa de discriminación. Este factor es su edad.

Analicemos a continuación los motivos de discriminación de los mayores:

• La edad: la edad se ha convertido en un factor de discriminación habitual en distintos campos de nuestra realidad social hasta el punto de que se ha acuñado un nuevo término, el edaismo, para referirse a la discriminación basada en causas de edad.
Campos en los que se manifiesta la discriminación por edad:

a) Quizás, el más relevante en el campo laboral donde podemos observar que se comienza a ser mayor en la década de los cuarenta.
La discriminación en el empleo por razones de edad puede definirse como aquella distinción, exclusión o preferencia que produzca el rechazo o la desigualdad en las oportunidades o en el trato de las solicitudes de empleo realizada por causa de la edad del solicitante de un puesto de trabajo.
Según los datos de la UE recogidos en su informe "La Estrategia de Lisboa: una Europa más competitiva con más y mejores empleos" los trabajadores comprendidos en la franja de edad entre 55-65 años tenían trabajo en 2002 el 40,1% mientras que el objetivo de empleo fijado por la UE estaba en el 50%.
En España, distintos indicadores muestran que la situación de desempleo en este colectivo está en torno al 50%.
Para luchar contra la discriminación por edad en el trabajo Naciones Unidas ha desarrollado el Pacto Mundial con 10 principios uno de los cuales es la lucha contra la discriminación en el empleo.

b) El campo social. Este es el campo más amplio en el que acontece la discriminación porque, a la postre, todas las discriminaciones tienen su sede en la sociedad. Pero si nos interesa señalar aquí el campo social de una forma diferenciada es porque no pueden serle imputadas, en exclusiva, a ninguno de los campos anteriores las discriminaciones a que haré referencia a continuación: son el abuso o maltrato, el desarraigo social y la discriminación en el acceso a bienes y servicios.

• Podría englobarse el maltrato al mayor en una situación en la que dos personas son tratadas de modo diferente en una situación igual. Se trata de una discriminación en la medida en que no se está dando respuesta a los derechos humanos que tiene esa persona que, además, es mayor. Derechos básicos como la dignidad, el libre desarrollo de la personalidad, los derechos inviolables que le son inherentes según establece la Constitución Española (art.10). O derecho a la integridad física y moral, sin que puedan ser sometidos a trato inhumano o degradante (art.15). También derecho a la propia imagen y a la intimidad (art.18).

Es importante esta cuestión del maltrato. Tanto que la OMS ha patrocinado un estudio llamado "Voces Ausentes" en el que distingue hasta 4 tipos de abuso o maltrato: el abuso social estructural, que se manifiesta en el olvido de las necesidades de las personas mayores por atender otras prioridades sociales, políticas o económicas; el abandono o negligencia, tanto de la perspectiva personal como institucional –maltrato familiar y maltrato hospitalario o residencial–, la falta de respeto que se manifiesta con actitudes como la infantilización del mayor de la que antes he hablado y los abusos legales y financieros, como el acoso inmobiliario.
Son conocidos todos ellos. Los vemos en la prensa con frecuencia. Según datos de la OMS, entre un 4% y 6% de casos de abuso o maltrato se dan en el entorno familiar estando sin cuantificar, por falta de estudios, la prevalencia en el entorno institucional.

- Acceso a bienes y servicios. Es este un concepto amplio que abarca desde la vivienda, a la educación, la formación, las nuevas tecnologías, el consumo, la sociedad de la información.

Refiriéndonos a las nuevas tecnologías, diremos que son fundamentales para que las personas mayores puedan continuar con su formación y educación tal y como se prevé con el concepto educación a lo largo de la vida que establece la Ley orgánica de Educación. Es fácil entender que el manejarse en estas tecnologías –no solo informáticas- permite a los mayores realizar las tareas formativas desde su casa con cursos a distancia o semipresenciales y estar en permanente contacto con los tutores y compañeros; al mismo tiempo que permite acceder a la información y bibliografía necesaria para completar dichas tareas.
Al mismo tiempo son indispensables para la mejora cognitiva al desarrollan habilidades que mejoran las capacidades de memoria, rapidez visual, destreza manual, etc. En resumen más salud mental.
También permiten nuevas relaciones con los demás, con el otro. A través de foros, correspondencia electrónica, chats, etcétera, las personas pueden mantener el contacto afectivo con familiares y amigos –casi en tiempo real- allá donde estén. Y cómo no: pueden ampliar el campo de su afectividad con nuevas relaciones sin las limitaciones de espacio y tiempo y casi de idioma, gracias a los programas de traducción simultánea. ¡Magnífica forma evitar la soledad y alejar la depresión!
Pero, además, permite a los mayores seguir activos cuando han desarrollado profesiones con un alto grado de requerimiento intelectual que, de no existir Internet y las nuevas tecnologías, la jubilación les supondría el alejamiento total de su mundo profesional e intelectual, con la consiguiente pérdida de capacidad cognitiva, marginación y soledad.
No obstante como puede suponerse el acceso a estos nuevos instrumentos no es inmediato ni automático. Se precisan conocimientos además de recursos económicos para obtener los conocimientos y hacerse con las tecnologías.

c) Ámbito sanitario: se produce cuando la atención sanitaria y sociosanitaria a los mayores no tiene en cuenta las características específicas de este grupo de población. Una muestra de discriminación por edad en este ámbito es cuando no se tienen en cuenta ni sus opiniones ni el respeto a su intimidad en el momento de prestar el servicio –lo

que trae como consecuencia una cierta infantilización en el trato a los mayores–, cuando no se crean suficientes servicios de Geriatría en hospitales y centros sanitarios, cuando no se adapta el sistema sanitario a las necesidades cambiantes de la población, es decir: el aumento de personas mayores con requerimientos sanitarios específicos:

- La discapacidad: conviene señalar en este apartado dos grupos específicos: los discapacitados que envejecen y aquellos mayores que por motivos de enfermedad o accidente llegan a convertirse en discapacitados y dependientes.

El primer grupo se ha ampliado gracias a los avances científicos producidos en las últimas décadas que han supuesto un aumento de su esperanza de vida, gracias también al incremento de cuidados que se dispensan hoy a los discapacitados y a su propia preparación que ha aumentado exponencialmente su participación en la sociedad. Los ha hecho más visibles. De ahí que constatemos que también envejecen.
Entran éstos al cumplir más años en un rol social que, paradójicamente, puede proporcionarles menos actividad que la que desarrollaban cuando pertenecían solo al grupo de discapacitados. Lo que es ciertamente relevante para el asunto que nos ocupa pues demuestra la marginación y aislamiento que tienen los mayores.

- Género: las mujeres mayores en España suponen la décima parte de la población española pero las mujeres en su conjunto son la mayoría de la población.

La transformación espectacular que, en las últimas décadas, ha experimentado el papel de la mujer en nuestra sociedad ha producido la paradoja de invisibilizar a las mujeres mayores. Se habla sin parar de las otras mujeres, las activas, las productivas socialmente, las jóvenes pero se ignora a todas aquellas que desde sus casas, desde el cuidado a sus familias, desde sus empleos sin cualificar han sido el sostén de aquellas otras que han transformado su papel en la sociedad. Ahora que han llegado a la vejez no ven materializados los derechos que tanto contribuyeron a obtener: la conquista de la educación superior, la incorporación al mercado de trabajo y por tanto a las prestaciones contributivas de la seguridad social.
Según estimaciones del INE en 2050 en nuestro país las mujeres mayores supondrán una quinta parte de la población total y, aún más, excederá en 2000.000 al número de varones en la misma franja de edad.
En cuanto a las características de su situación es importante el dato mencionado al principio de que son la mayoría entre la población de más de 80 años y, a partir de los 65 años, las que más dificultades tienen para desplazarse dentro y fuera del hogar y para realizar las tareas en el hogar –datos del estudio "Envejecer en femenino", del Instituto de la Mujer–. Recordemos también que la mayoría son viudas con lo que no pueden contar con el soporte afectivo y de cuidados que proporcionaría una pareja.
A pesar de ello siguen siendo el sostén de sus familias aportando cuidados a los nietos y a los familiares enfermos. En resumen: siguen aportando más de lo que reciben.

Pero, al mismo tiempo, la realización de estas tareas de cuidados a familiares las aparta del mundo de relación social, de participación cultural y ciudadana del exterior, de la obtención de una red de afectos distinta a la de los familiares. La información de todo tipo que obtienen proviene de los medios de comunicación porque les permite permanecer en el hogar y cuidar a los familiares. Se pone así de manifiesto que el tipo de actividad que realizan es de carácter más pasivo.
Hay aquí un importante campo abierto para promover la participación y el acceso a la cultura y a los servicios de las mujeres mayores.

• Etnia, opinión, religión: no haré exposición específica por entender que no existen particularidades en cuanto a la discriminación de los mayores por estos motivos y, en todo caso, solo incrementarían la discriminación por edad previa por lo que se agruparían en la denominada discriminación múltiple.

• Orientación sexual: es esta una discriminación emergente entre los mayores. En los últimos años en las sociedades desarrolladas –en esto me honra poner de manifiesto que España está a la cabeza en el mundo–, las personas homosexuales y transexuales han visto reconocidos sus derechos en leyes específicas como la del matrimonio entre personas del mismo sexo, la de identidad sexual, etcétera.
Han sufrido años de lucha en los que han sido, en muchas ocasiones, rechazados por familiares y amigos, apartándose del entorno social en el que habían nacido y ahora estamos asistiendo al hecho de que muchos de ellos han envejecido y en bastantes casos no cuentan, por las razones mencionadas, con el apoyo familiar que se necesita en los momentos de la vejez. En ocasiones cuentan con el apoyo de la otra familia que han construido: su pareja. No obstante a la hora de ingresar en una residencia se encuentran con que existen muchas que, aún siendo concertadas y por tanto sostenidas con dinero público, rechazan la posibilidad de que puedan ejercer los mismos derechos que tienen las parejas de heterosexuales: ingresar en la misma residencia, compartir la misma habitación, etcétera.
De nuevo, están marginados por su opción sexual o por su identidad sexual. Justo cuando más imprescindibles son los lazos afectivos se les obliga a cortarlos. ¿Con qué excusa? ¿En nombre de qué legalidad? Dejo aquí la pregunta para la reflexión.

• La discriminación múltiple: es aquella que se produce debido a varias causas o bien cuando la persona tiene varias características susceptibles de causar discriminación. Un ejemplo sería: una persona que es discriminada por su edad y además por cualquier otro motivo de los que hemos citado aquí; bien sea por su raza, color, sexo, orientación sexual, religión, etcétera. Todos los motivos de discriminación pueden interactuar entre sí y crear discriminaciones agravadas que perjudican muy seriamente los derechos de las personas y que es preciso tratar de forma específica.

En cuanto a los actores implicados en el arte de envejecer están, de una parte, los mayores y, de otra, los Actores Públicos:

a) Los mayores: como parte directamente implicada y como sujetos del arte de envejecer les corresponde mantenerse alerta para captar los cambios y nuevas realidades sociales, extraer de ellos todo el potencial que les permita mejorar su situación y su participación social, reclamarlos ante la sociedad y los actores públicos y, especialmente, velar por evitar la exclusión social del mayor.

Porque la exclusión social es un riesgo que ronda a ciertos grupos de población en tanto en cuanto pueden carecer de medios suficientes para desarrollar su vida. Medios de todo tipo: asistenciales, económicos, pérdida de salud, aislamiento o soledad, dependencia, etcétera. Parece claro que también ronda a los mayores. Un papel importante juegan aquí los propios mayores y sus organizaciones en denuncia y lucha contra la discriminación. Asimismo, han de ser cada vez más conscientes de la importancia que tiene para ellos adoptar hábitos de vida que correspondan al requerimiento de salud entendida como bio-psico-social que establece la OMS. La asunción de este concepto no solo llevará a la participación en Programas de actividades físicas-cognitivas sino a demandarlos a las Administraciones allí donde no existieran.

b) Los actores públicos: La Comisión europea en su Estrategia Marco contra la discriminación y por la igualdad de oportunidades de 2005 reconoce que la legislación antidiscriminatoria por sí sola no basta para evitar la discriminación y para promover la igualdad. Establece al efecto de lograr la igualdad cuatro objetivos básicos:

- Concienciar sobre el derecho a la igualdad y a no sufrir discriminación.
- Estimular la participación en sociedad de las víctimas de discriminación.
- Celebrar la diversidad y la igualdad –mediante años de, días de–señalando con ocasión de estas celebraciones la aportación que puede hacer a la sociedad la diversidad.
- El respeto, promoviendo una sociedad cohesionada mediante el impulso a los valores en que se basa la no discriminación.

Así han de actuar contra la discriminación no solo desde las normas públicas vigentes sino también desde la práctica administrativa evitando la llamada discriminación estructural que puede producirse al aplicar ciertas políticas públicas.
Pongamos ejemplos de ello: la discriminación producida por la escasez de servicios públicos destinados a los mayores lo que impediría que estos pudiesen acceder a los cuidados imprescindibles para su situación o a los servicios específicos que les permitan mantenerse activos. Otro la exigencia desproporcionada de requisitos para acceder a un bien o servicio como el acceso al mercado de la vivienda en el que buena parte de los mayores no cumplen los estándares económicos precisos para alquilar o comprar. Otro más, los requisitos de acceso a residencias concertadas o privadas en ciertas Comunidades Autónomas donde no pueden entrar aquellos que no posean unas rentas muy elevadas. Uno más, en el campo de las nuevas tecnologías, la ausencia de dotación de instrumentos tecnológicos en los espacios de reunión y encuentro de los mayores así como la falta de formación específica que posibilite la utilización por parte de éstos.

También han de configurar políticas de redistribución y reconocimiento: redistribución en cuanto a proporcionar los medios necesarios para que existan las condiciones de igualdad y los servicios necesarios que eviten la discriminación. Reconocimiento en cuanto a reconocer el papel de los mayores en el espacio social, o lo que es lo mismo en el espacio público y político.
Asimismo, les corresponde la divulgación de las políticas antidiscriminatorias y la evaluación de su cumplimiento. A este respecto debo decir que existe voluntad decidida del Ministerio de Igualdad de difundir conocimiento sobre la no discriminación mediante la formación impartida por entidades especializadas en colaboración con el Ministerio. El objetivo final de estas acciones formativas no es otro que concienciar a la sociedad en general y a los actores jurídicos en particular sobre el corpus teórico existente sobre no discriminación, su aplicación jurídica, los instrumentos para la lucha contra la discriminación, el organismo de igualdad de trato, etcétera.
Por último, es también tarea de los actores públicos elaborar estudios sobre aplicación de la legislación antidiscriminatoria, obtener datos sobre la prevalencia de la discriminación por distintos motivos y su incidencia en todos los campos de la vida social. Y, cuestión fundamental, colaborar estrechamente con la sociedad civil y el movimiento asociativo que actúan en este campo. Cuestión ésta que me honra decir se viene haciendo desde el Ministerio con regularidad desde el momento que ha asumido competencias en la materia.

Para concluir, haré mención a los retos y propuestas:

A) A la población mayor, a mi juicio, sólo les cabe una cosa: acción traducida en participación y participación.
¿Dónde? ¿Cómo? En todos los ámbitos y a todos los niveles. No sólo en aquellos en que la ley les permite participar a través de representantes sino en el ámbito municipal demandando servicios adecuados, en el político a través de propuestas sobre los asuntos que son relevantes a sus intereses, en el educativo exponiendo sus necesidades, en el social aportando su conocimiento, experiencia y tiempo libre. Recordemos aquí que la participación es un elemento fundamental del envejecimiento activo y que este es condición indispensable para el arte de envejecer.

B) Actores públicos: a estos le es exigible la lucha contra la discriminación de una forma integral que aborde no solo la totalidad de los motivos de discriminación expuestos sino que la aborde en todos los ámbitos de la vida en que ésta se produce. Los instrumentos de que han de servirse son la normativa y la generación y difusión de conocimiento sobre No discriminación.

Entre los instrumentos normativos cabe citar la nueva Directiva de implementación del principio de igualdad de trato y no discriminación de las personas por motivos de religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual más allá del ámbito del empleo

También la elaboración de la "Ley para la Igualdad de Trato y la No Discriminación".
Entre los instrumentos de elaboración y difusión del conocimiento están la celebración -en el año 2010- del Año Europeo contra la Exclusión Social que coincide con la Presidencia española de la UE. Sin duda será una ocasión formidable para difundir conocimiento sobre la exclusión social, cuales son las causas de su existencia y trabajar para evitarla entre los mayores.
Asimismo, se puede incluir en este apartado la aprobación en el año 2010 de un Plan Integral de Envejecimiento Activo" comprometido, en fechas recientes, por el presidente del Gobierno ante el Consejo Estatal de Personas Mayores. En la misma reunión avanzó la intención del Gobierno de elaborar un Libro Blanco de las personas mayores que aporte soluciones innovadoras y adecuadas a las nuevas necesidades que tienen los mayores.
Creo que se puede finalizar poniendo de manifiesto que la respuesta al planteamiento inicial sobre la relación entre igualdad de trato y envejecimiento activo no puede ser otra que la desigualdad y el trato discriminatorio impide el envejecimiento activo en la medida que no facilita la participación del mayor, el acceso a los cuidados que necesita, la mejora de su salud y seguridad.
Del mismo modo que la falta de igualdad de oportunidades para los mayores no permite que desarrollen el arte de envejecer, no deja que en ellos anide la esperanza.

DEBATE DE CLAUSURA

Intervención de don Salvador Guirado Tamayo. Coordinador y portavoz del Grupo Federal de Mayores del PSOE.

Quisiera empezar dando las gracias a CEOMA por este Congreso. Gracias por su realización. Gracias por lo que supone de reflexión seria sobre el mundo de los mayores. Gracias por lo que supone de trabajo y de medios. Gracias por la palabra experta y por la opinión anónima. Gracias por el Congreso.
Gracias que las doy a título personal y como miembro del Partido Socialista.
A título personal porque, por mi edad, y por pertenecer sociológicamente al grupo de las personas mayores, me siento protagonista, destinatario y beneficiario de todo el esfuerzo y riqueza que ha supuesto el Congreso. Y esto me alegra.
Pero, sobre todo, quiero dar las gracias – y a esto se debe mi presencia – como miembro del Partido Socialista. Y no sólo en nombre de sus dirigentes, sino también y de manera especial, en nombre de los cientos de personas mayores afiliadas y militantes del Partido –algunos están aquí- que se alegran del Congreso.
De verdad CEOMA, gracias por la invitación, gracias por organizar este evento.
Sobre la invitación quiero aclarar dos cosas: Yo no era la persona que tenía que estar aquí. Debería estar Soledad Pérez Domínguez, secretaria federal de Bienestar Social del Partido Socialista. Ella, seguro, podría dar más riqueza a la palabra que vais a escuchar. Ella conoce mejor que yo, en todos sus detalles, la política del partido para los mayores. Ella, por su calidad de portavoz de Política Social del Grupo Parlamentario Socialista en el Congreso, podría adelantar posibles pasos a dar que afectan y benefician a los mayores. Pero no ha podido venir. Precisamente, su trabajo en el Congreso de Diputados se lo ha impedido. Y me pidió que yo – como coordinador y portavoz del Grupo Federal de Mayores - representara en su nombre aquí al Partido Socialista. Y aquí estoy entre vosotros. Sé que con el cambio yo he ganado.
La segunda cosa es que cuando miré el programa para ver lo de mi intervención leí "Debate de clausura". Me vais a perdonar: yo no vengo a debatir. No vengo a generar controversia, no vengo a discutir con ninguno de vosotros ni con ningún otro partido. No vengo a debatir al menos con esa acepción de pelea, de combate o de guerra que conlleva este término. Yo vengo simplemente a hablar –o si queréis con un término de más cercanía– vengo simplemente a contaros qué piensa el Partido Socialista sobre los mayores, qué siente por nuestro colectivo y qué conducta y compromiso hace para responder al nuevo hecho del envejecimiento actual.
Y os lo cuento tratando de evitar las dos tentaciones tipo que quitan valor a la verdad y a la credibilidad: la tentación del triunfalismo y la del dogmatismo. Os cuento lo que creo que es verdad y lo hago con toda la sencillez de la que soy capaz.
Y mi palabra es así porque sé que el Partido Socialista es una institución, como otras muchas, que, al igual que los otros partidos, al vivir en una sociedad concreta y en un mo-

mento concreto, participa de la cultura y de la conducta de esa sociedad y de ese momento. Participa de su bondad y de sus negatividades. Y los que estamos aquí somos conscientes, sabemos, que nuestra sociedad, en más de un momento, se ha equivocado con las personas mayores.

A nuestra sociedad le ha faltado visión, ha mirado con miopía a las personas mayores. Yo diría que a nuestra sociedad le ha faltado reflexión sobre la novedad del envejecimiento actual, le ha faltado lucidez y valor para revisar sus parámetros con relación a los mayores, le ha faltado la imaginación creativa suficiente para dejar su cómodo y rígido marco de actuación y capacitarla para crear un futuro de posibilidades mejores y se ha dejado llevar por la quietud que da la inercia.

Porque en la sociedad, en relación con los mayores, han abundado posturas de tutelaje. La sociedad ha interiorizado, en más de una ocasión, la vivencia equivocada de la igualdad de jubilación laboral y jubilación social. La sociedad ha contribuido a la marginación de la gestión pública para aquellos que cumplían una determinada edad. Ha caído en el error de ver a los mayores como gasto y como problema y no como recurso y como potencial activo. La sociedad ha contribuido a que el colectivo de mayores seamos el único colectivo que, como tal, no tengamos asignado un papel social.

Y digo todo esto para reconocer un pasado. Y lo digo con una sonrisa, precisamente, porque ya es pasado. Porque el hoy del Partido Socialista Español con relación a las personas mayores es distinto y es mejor.

Fue significativa, y avala lo que acabo de decir, la presencia de José Luis Rodríguez Zapatero –presidente del Gobierno y secretario general del Partido Socialista– en el Congreso del Consejo Estatal de Personas Mayores, celebrado no hace mucho. Su presencia, su palabra, su escucha, su compromiso de una mayor participación de los mayores en órganos de gestión pública, significan la cercanía e importancia que el Partido Socialista da a las personas mayores.

El PSOE lleva algo de tiempo reflexionando de manera callada sobre el fenómeno nuevo del envejecimiento actual y la aparición del nuevo mayor. El PSOE es consciente que el colectivo de personas mayores no es algo homogéneo, sabe que es un colectivo plural y, en casos, con identidades distintas. EL PSOE sabe que un porcentaje interesante de mayores siguen padeciendo distintos tipos de déficits: debilidad económica, falta de autonomía personal, escasez de relaciones sociales, situaciones de maltrato, incultura tecnológica, etcétera. También es consciente que un porcentaje bastante amplio de mayores, en una situación de validez, se sienten personas anónimas, no rentabilizadas socialmente y, en muchos casos, sin respuestas a sus intereses. Personas muy aprovechables, pero no aprovechadas. Y el PSOE sabe que la política, las actuaciones, con las personas mayores no puede dejar en el olvido el dato de la mayoría de mujeres en este colectivo.

Y porque sabe todo esto está acomodando su sentir, su pensar y su actuar a estas nuevas realidades.

Hoy el PSOE –y para mí es de mucho interés– ha superado la visión parcial –y en ocasiones, exclusiva– de ver al mayor simplemente como "ciudadano necesitado" y objeto casi en exclusividad de políticas asistenciales. Hoy, el PSOE ha superado también la ten-

tación de "edadismo" que hace y considera al mayor "ciudadano de segunda "y lo discrimina precisamente por su edad. El Partido Socialista lleva algún tiempo dando pasos para adaptar su política con los mayores a la realidad de los mayores de hoy, para atender a sus nuevas necesidades, para responder a sus nuevas demandas. Y hay dos hechos, si queréis, que pueden significar este cambio.

El primero fue el pasado 19 de septiembre del 2006. El Partido Socialista dio un paso de importancia, aplaudido y aprobado además por todos los Grupos Políticos del Congreso, al presentar una Proposición No de Ley relativa a "la calidad de vida y a la paticipación de las personas mayores". En esa Proposición No de Ley y por primera vez en nuestra democracia se presenta al mayor no como ciudadano necesitado de ayuda sino como ciudadano igual, de pleno derecho, y con exigencias de participación en todos los espacios sociales, en todos los estamentos de la vida. El mayor –se aplaude y se aprueba en el Congreso– es un igual.

Y esta Proposición que fue una declaración de intenciones, al menos para el Partido Socialista no quedó en letra muerta. La intención se hizo realidad de manera visible no hace muchos días. Y es el segundo hecho que significa el cambio.

El pasado 10 de septiembre la Secretaria de Organización, Leire Pajín, oficializa públicamente la creación del Grupo Federal de Mayores del Partido Socialista, que va a jugar un papel decisivo en la política del partido con los mayores. Del tutelaje y del simple asistencialismo el PSOE da paso a un nuevo respeto y a un nuevo valor del mayor –tengo que deciros que, precisamente, a este cambio se debe también el que sea una persona mayor el que os hable en nombre de todo el Partido Socialista. Porque ya en el PSOE, en temas de mayores, los mayores tenemos mucho que decir–.

El PSOE es consciente que en la demografía de nuestro país el grupo sociológico de las personas mayores es importante. De gran importancia. Por su número, por su implicación y repercusión en la sociedad, por su potencial como recurso social, por la totalidad de sus propias biografías… Y por esto el Partido Socialista y dentro de sus prioridades de actuación señala la política de mayores como una de esas prioridades. Y sus actuaciones responden a dos situaciones concretas de los mayores: situaciones deficitarias en la vida de los mayores y situaciones que responden a las exigencias de un envejecimiento activo.

En su política social –reclamada en más de una ocasión por José Luis Rodríguez Zapatero– y en su apuesta por fortalecer el Estado de Bienestar se seguirán incrementado el valor de las pensiones mínimas y no contributivas, aplicando criterios similares a la legislatura pasada. La pensión mínima de jubilación con cónyuge a cargo aumentará un 26% en esta legislatura para llegar a los 850 euros. Las personas viudas que vivan solas y con bajos ingresos percibirán un complemento de solidaridad que mejoren sus condiciones de vida. Y se seguirá reforzando la viabilidad futura del sistema de pensiones.

En la atención a la dependencia se seguirá trabajando para normalizar la puesta en marcha de una Ley prácticamente nueva. A pesar de las dificultades surgidas y, además del derecho individual que ha generado, tenemos que alegrarnos que hace un mes escaso –a 1 de octubre – y en coordinación con las Comunidades Autónomas, personas evaluadas y con derecho a prestación sumaban 672.748. Y de ellas un porcentaje muy elevado son per-

sonas mayores. Y hoy hay más de 425.000 –la mayoría son personas mayores– que reciben ya toda la prestación a la que le da derecho esta nueva Ley.
En referencia a la situación de malos tratos a personas mayores –hecho muy real y diario al que la sociedad aún no le ha dado carta de ciudadanía– el Partido Socialista ha llevado este tema a la "Comisión no Permanente de Seguimiento y Evaluación de los Acuerdos del Pacto de Toledo". Dos portavoces de asociaciones de mayores expusieron esta situación y hubo una reflexión muy enriquecedora por parte de los Diputados presentes. También y en línea de atención a los mayores que sufren malos tratos el Partido Socialista pidió la intervención oficial de la Fiscalía. Producto de esta petición fue la creación del Fiscal Delegado del Fiscal General del Estado para tratar en los abusos y malos tratos a las personas mayores.
Y con el Plan Avanza se trabaja en el campo de las nuevas tecnologías. Se ha duplicado el número de internautas mayores y con el nuevo Plan Avanza 55+ se impulsa su alfabetización digital y tecnológica. Incultura digital, malos tratos, dependencia y pensiones son algunos de los déficits sufridos por los mayores y en los que el Partido Socialista incide para su mejora. Conocer los déficits, déficits antiguos o nuevos déficits, estar atentos y tratar de paliarlos forma parte de nuestra tarea. Y también es nuestro deber y compromiso de bienestar social.
Pero en los mayores no todo es déficit. Es más, son más los que llevan su vida diaria con posibilidades de una total normalidad. Son los nuevos mayores. Mayores distintos a los de ayer. Ni mejores, ni peores. Distintos. El nuevo mayor al haber crecido en una sociedad de más progreso es distinto a los de épocas anteriores. Es un mayor con más cultura, goza de una mejor situación económica, tiene más vivencia democrática, reivindica la no discriminación por razón de su edad, tiene conciencia de que no es ciudadano de segunda ni objeto de eterna tutela. Es autónomo, le quedan doce o quince años de vida aún plena, se encuentra con capacidad posible para cualquier actividad y gestión públicas y tiene conciencia de que más que problema es un recurso social.
Y estos mayores –este nuevo mayor- es el destinatario de gran parte de nuestra reflexión actual, de nuestra revisión de lo hecho hasta ahora y es el que nos da la oportunidad de una imaginación creativa capaz de crear nuevas herramientas, nuevos programas, nuevas conductas para un trabajo eficaz con los mayores de hoy y para responder también lo más eficaz posible al hecho del nuevo envejecimiento actual.
Lo dicho hasta aquí es parte de la política del partido con las personas mayores. Nos mueve algo de siempre y que forma parte de nuestra esencia y de nuestra identidad: la solidaridad social que se traduce en el esfuerzo por mejorar la calidad de vida de todos los mayores. Y nos mueve algo también de siempre y propio de nuestra esencia e identidad: la idea de progreso que se traduce en no rechazar lo que aparece como nuevo y hacerlo tarea ilusionante que se completará mañana pero que exige el comienzo del hoy. Y en esto estamos.
Para terminar deciros que a mí, a título personal, y también al Partido Socialista lo tendréis muy cercano, en una actitud de igual y con deseos de compartir con vosotros siempre que sea para una tarea coincidente: la de trabajar por aminorar los déficits que sufren las personas mayores y la de experimentar nuevas situaciones y tareas que respondan de verdad a las exigencias del nuevo mayor.

Intervención de doña Carmen Quintanilla Barba, diputada nacional del Partido Popular.

En primer lugar, quiero excusar a doña Ana Pastor, en cuya representación voy a intervenir, ya que por motivos de agenda de última hora no le ha sido posible estar aquí y también, antes que nada, quiero hacerles llegar el afectuoso saludo que les envía el presidente nacional del Partido Popular, don Mariano Rajoy.

Muchas gracias, desde el Partido Popular, por darnos la oportunidad de participar en este debate que pone punto a final a este Congreso organizado por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), que ha sido todo un éxito tanto por el alto nivel de participación como por la calidad de las comunicaciones que se han sucedido a lo largo del mismo.

Desde el Partido Popular estamos convencidos de que es necesario poner en valor el envejecimiento a través de políticas que promuevan el envejecimiento activo y la mejora de la calidad de vida de nuestros mayores, de políticas que fomenten una mayor participación social, política y económica de los mayores en nuestra sociedad potenciando, al mismo tiempo, la comunicación y el diálogo intergeneracional, el intercambio de opiniones y de experiencias entre mayores y jóvenes como una de las mayores riquezas que posee la sociedad.

Asimismo, en momentos de crisis como el que atravesamos es más necesario que nunca dignificar la vida de los mayores, garantizando el sistema de pensiones y su incremento progresivo para que los mayores, sobre todo aquellos que, como las mujeres viudas, tienen las pensiones más bajas no sigan perdiendo poder adquisitivo en sus ya maltrechas economías.

Por otra parte, entendemos también que es preciso mejorar muchos aspectos de la tan esperada Ley de Dependencia, que apoyamos también desde el Partido Popular, pero que tres años después de aprobación está siendo puesta en entredicho pues, como dijimos desde un principio, se trata de una Ley muy ambiciosa pero sin la financiación ni presupuesto suficiente para que sea efectiva y cumpla las expectativas que todos y, sobre todo, las personas dependientes y sus familias, pusimos en ella.

Con dicha Ley se supone que todas las personas dependientes, empezando por las que sufren gran dependencia o dependencia severa, tienen el derecho a recibir la atención y el cuidado que demande su situación pero, en muchos casos, la realidad se aleja mucho de la teoría de la Ley porque el Gobierno ha llevado a cabo un desarrollo lento y con escasos aciertos como hacer responsables a las Comunidades Autónomas del fracaso del desarrollo de dicha Ley que, desde el principio, ha carecido de la financiación suficiente para su correcta aplicación.

Pero, además, la aplicación de la Ley como también hemos denunciado desde el principio, está provocando grandes desigualdades entre los propios dependientes en función de si residen en una Comunidad Autónoma u otra por lo que continuaremos reclamando el establecimiento de una cartera de servicios homogénea en todo el territorio español que ofrezca los mismos servicios de calidad en todas y cada una de las Comunidades Autónomas.

España será junto con Japón uno de los países más envejecidos del mundo en un futuro no muy lejano y, por tanto, desde el Partido Popular consideramos que es fundamental ar-

bitrar todas las medidas necesarias para establecer políticas de envejecimiento reales y eficaces que den respuesta a las necesidades que se nos van a presentar en los próximos años.
Precisamente, este Congreso, al igual que sus anteriores ediciones, es el mejor foro para escuchar la voz de nuestros mayores, recoger sus demandas y reivindicar la figura del mayor como una figura de la que ninguna sociedad puede prescindir.
Muchas gracias, en nombre del Partido Popular, por habernos permitido participar en este Congreso cuyas conclusiones serán, sin duda, una importante herramienta para seguir avanzando en esas políticas de envejecimiento que primen que nuestros mayores sigan estando activos, que elijan cómo quieren vivir y que mejoren, por encima de todo, su calidad de vida porque es una deuda que tenemos con ellos el resto de la sociedad.

COMUNICACIONES

¿ENVEJECEMOS CON ARTE LOS PACIENTES DE PARKINSON?

Francisco Montesinos Lahoz, Asociación Parkinson Internet –APANET–

Como generalmente, a causa de nuestra enfermedad, se nos escucha poco y mal, especialmente si el interlocutor es la Administración, voy a ser muy breve.
¿Sabemos envejecer con arte los pacientes de Parkinson?
A esta pregunta sólo es posible contestar a título individual, pues son tantas las variables que intervienen en el enigma que todavía es, a día de hoy, la enfermedad de Parkinson, que no existe un "modelo matemático" que simule con exactitud qué es lo que ocurre en el proceso vital de una persona para que se inicie en ella y no en otra ese proceso neurodegenerativo imparable que conocemos como mal de Parkinson.
En este punto hay que hacer una diferenciación trascendental que es el momento de aparición de los primeros signos cardinales de la enfermedad.
La edad de prevalencia en la manifestación de los síntomas típicos –lentitud de movimientos, rigidez muscular y temblor de reposo– se sitúa alrededor de los 60-70 años.
En este caso y aunque la esperanza de vida sea hoy considerablemente alta, debería ser más fácil aceptar el problema y aprender a vivir con él, esto es lo que nosotros calificaríamos de "envejecer con arte ", si bien es cierto que ello requiere unos mínimos de salud casi incompatibles con la realidad de un paciente de Parkinson.
Pero existe un segundo caso, nada desdeñable pues representa alrededor de un 15-20% de pacientes, en los que la enfermedad se manifiesta a edades mucho más tempranas, en la cuarta, tercera e incluso en la segunda década de la vida.
Es en estos tramos cuando se produce un especial conflicto entre la enfermedad de Parkinson y la vida laboral, familiar y social de quienes la padecemos, teniendo que aceptar por fuerza numerosas renuncias que implican frecuentemente al equilibrio psicológico del paciente que se traducen en cuadros de depresión, apatía, ansiedad, ira o tristeza, nada extraño cuando una persona en la etapa más intensa de su ciclo vital, se ve abocado a una senilidad neurodegenerativa. Y es aquí cuando entran en juego las estrategias terapéuticas complementarias tales como fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, atención sicológica, musicoterapia, grupos de autoayuda y todas aquellas técnicas capaces de devolver al paciente su autoestima, para de esta forma afianzar su papel dentro de la sociedad, no como un elemento pasivo ,que en absoluto lo es, sino como alguien capaz de transmitir a otros, en la misma situación por la que él ha pasado, sus experiencias y las herramientas utilizadas para superar las barreras que la enfermedad impone.
Envejecemos, sanos o enfermos, desde el mismo instante del nacimiento. Es nuestra actitud ante la vida la que determinará si ésta ha dejado una huella cuyo rastro merezca la pena seguir o bien habrá sido una mera consunción del tiempo.
Envejezcamos juntos con el arte que caracteriza a la sabiduría, la mezcla en proporciones justas de tolerancia, inquietud y sentido del humor.

¿ES POSIBLE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL MEDIO RURAL?

María del Carmen Quintanilla Barba, presidenta nacional de la Confederación de Federaciones de Asociaciones de Familias y Mujeres del Medio Rural –AFAMMER–.

El continuo y progresivo envejecimiento de la población española es un hecho. La natalidad ha descendido considerablemente y la esperanza de vida es más alta hoy, lo que nos lleva a un envejecimiento poblacional que abre nuevas perspectivas para la sociedad del bienestar.

En España, más de ocho millones de personas son mayores de 65 años y esta franja de edad ya supone el 20% de la población española. España, en el año 2050 será uno de los países más envejecidos del mundo y muchos denuestros mayores viven en el medio rural. Y es, precisamente en el medio rural donde se observa el mayor índice de envejecimiento de la población ya que más de uno de cada seis habitantes tiene más de 70 años.

En la actualidad, sólo dos de cada cinco jóvenes que nacen en el medio rural se quedan en sus pueblos. La falta de oportunidades y la escasez de infraestructuras y recursos en nuestros pueblos están provocando, desde hace décadas, un éxodo masivo de la población rural más joven hacia los núcleos urbanos en busca de un futuro profesional y son, sobre todo, las mujeres jóvenes las que, víctimas de la doble discriminación de ser mujer y de vivir en el medio rural emigran en mayor medida hacia las ciudades.

Es por ello que el medio rural, como decía anteriormente, presenta un mayor índice de envejecimiento que las ciudades. Nuestros pueblos, en general, y sobre todo los de menor tamaño albergan poblaciones muy considerables de personas de más de 65 años, pero ¿cómo viven nuestros mayores en el medio rural?

El medio rural presenta, sin duda, sus propias características, muy distintas a las de las ciudades. En los pueblos, las personas mayores se mantienen activas, desarrollando las mismas actividades que han realizado durante su juventud y madurez, hasta muy avanzada edad, hasta que sus condiciones físicas se lo permiten.

En el caso de los hombres, muchos de ellos, a pesar de haber alcanzado la edad de jubilación siguen ligados a sus labores en el campo mientras que las mujeres mayores de 65 años continúan llevando el peso del hogar y también, al igual que cuando eran más jóvenes, siguen colaborando con el trabajo en las explotaciones agrarias y ganaderas.

Por otro lado, el hecho de que en muchos de los municipios del medio rural no existan guarderías hace que las abuelas se hagan cargo del cuidado de los nietos.

En España, el 50,3% de las abuelas dedican más de 4 horas al día al cuidado de sus nietos; el 18% entre 3 y 4 horas; el 18,8% entre 2 y 3 horas y sólo el 1,5% se encarga de sus nietos menos de una hora al día. El 22,6% de las personas de 65 años en adelante cuida cotidianamente de sus nietos mientras sus hijos e hijas trabajan y en el 70% de los casos el cuidado de los nietos se produce durante todos los días o varios días a la semana.

El valor económico del cuidado de los nietos por parte de los abuelos alcanzaría los 8.000 millones de euros al año, lo que representa el 0,8% del Producto Interior Bruto y el 1,7% de la remuneración de los salarios totales de la economía española y el trabajo que realizan

los abuelos cuidando a sus nietos equivale a más de un millón de empleos a tiempo completo, lo que representa el 6% del total de empleos a tiempo completo de la economía española y el 9% de los trabajos a tiempo completo del sector servicios.

Y esta importante aportación, que no está retribuida económicamente ni reconocida socialmente en la medida en la que debería estarlo se da aún más en el medio rural.

Sin embargo y a pesar de la actividad que mantienen los mayores en el medio rural, fundamentalmente en el caso de las mujeres mayores rurales, no podemos hablar de envejecimiento activo, tal y como lo entendemos.

Porque entendemos como envejecimiento activo la participación en la sociedad, el autocuidado, el asociacionismo y las relaciones sociales y la actividad física y mental más allá de los trabajos y/o labores que se han realizado durante la juventud y la madurez y el derecho y el acceso a las actividades de ocio.

Y hoy por hoy nos encontramos con que los mayores del medio rural, pero sobre todo las mujeres se encuentran con grandes obstáculos a la hora de disfrutar de ese envejecimiento activo.

En primer lugar, porque las mujeres del medio rural siguen estando relegadas al ámbito doméstico con lo que su participación en la sociedad, en asociaciones o redes sociales no puede ser la que a ellas les gustaría porque siguen encadenadas a sus deberes domésticos y a sus tareas del hogar y a su papel de "cuidadoras". Asimismo, en lo que respecta al autocuidado, las mujeres rurales se enfrentan a la ausencia de servicios sanitarios adecuados en nuestros pueblos ya que los especialistas suelen estar en los núcleos urbanos, a menudo a una considerable distancia. Y si hablamos del ocio, en los municipios del medio rural, la oferta de actividades de este tipo para las mujeres es inexistente.

Y en segundo lugar, porque las mujeres del medio rural no cuentan con los apoyos suficientes por parte de las Administraciones para poder envejecer de una forma activa.

En este sentido, desde la Confederación de Federaciones de Asociaciones de Familias y Mujeres del Medio Rural –AFAMMER– consideramos que para que las mujeres rurales mayores puedan disfrutar del derecho a envejecer de forma activa es necesario acabar con la mentalidad existente en el medio rural que impide a las mujeres poder participar en la sociedad. Como también es preciso reivindicar a las Administraciones que se dote a los pueblos de los servicios sociales y asistenciales necesarios para que las mujeres cuidadoras puedan disfrutar de más tiempo y para que las personas mayores dependientes puedan disfrutar de los cuidados adecuados así también es necesario como potenciar la formación de las mujeres mayores para que puedan disfrutar de un mayor acceso a los bienes culturales y sociales.

Del mismo modo, es preciso incrementar los lugares de encuentro y participación en los municipios del medio rural así como la oferta de recursos culturales y sociales potenciando, al mismo tiempo, el asociacionismo y el voluntariado así como fomentar las actividades intergeneracionales con el fin de que los jóvenes puedan tener como referente la experiencia de los mayores y, al mismo tiempo, los mayores conozcan las inquietudes de los más jóvenes con el fin de, entre todos, poder construir una sociedad rural mejor.

En ocasiones, las escasas estrategias de envejecimiento activo que han promovido las Ad-

ministraciones en el medio rural no han surtido el efecto deseado porque, quizá, no daban la respuesta adecuada a las demandas específicas que presentan los hombres y mujeres del medio rural.

Por ello, consideramos que las Administraciones deberían tener en cuenta la voz de la población del medio rural, de los hombres y mujeres del medio rural a la hora de diseñar las actuaciones a poner en marcha con el fin de que las mujeres y los hombres del medio rural tengan las mismas oportunidades y el mismo derecho que los hombres y mujeres de las ciudades a la hora de envejecer de forma activa.

Porque los mayores también sufren la doble discriminación de ser mayores y de vivir en el medio rural pero esta es una realidad que debe cambiar porque nuestros mayores merecen poder decidir también sobre sus propias vidas en este tramo de su existencia y porque es una cuestión de justicia social y generacional que entre todos podamos conseguirlo.

ADQUISICIÓN DEL CONOCIMIENTO DE LOS MAYORES

Luis Cuesta Gimeno, directivo de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Valenciana –FOMCOVA–.

A nuestros mayores no sólo les falta el conocimiento práctico, socialmente útil, que tenían los ancianos del pasado. También carecen de la familiaridad y la comprensión de la transición que esas personas mayores tenían, porque percibían claramente cuando pasaban de una etapa a otra de la vida y sabían transitar conscientemente a la que en cada momento les tocaba vivir. En la actualidad las personas envejecen sin experimentar conscientemente transiciones significativas. Sus vidas han estado repletas de cambio, evidentemente. Pero nuestra sociedad no les ha preparado para deshacerse de una vida antigua y construir una nueva. Eso también tiene cierto sentido, porque, en términos prácticos, la idea mecánica y externa de cambio ha tenido un valor más utilitario que el que ofrece el concepto más profundo personal y de implicación vital que es el de transición.

La concentración en el cambio nos ha proporcionado el poder de reconstruir l mundo, pero también ha comportado que nuestra sociedad no haya desarrollado formas comparablemente eficaces para afrontar las dimensiones humanas del cambio. Nuestra sociedad, por eso, ha engañado tanto a los ancianos como a sí misma, ya que toda sociedad necesita haber reconocido formas –con ejemplares vivos– de cómo renovarse a sí misma y a nivel individual. Necesitamos modelos de cómo rellenar nuestras vidas periódicamente, de modo que no se limiten a debilitarse y desaparecer, como lo hacen las vidas de tantas personas mayores de nuestra cultura. Al haber olvidado la transición del modo que lo ha hecho nuestra sociedad, no es sorprendente que carezcamos de personas mayores que nos sirvan de guías y asesores en los momentos críticos de nuestra vida.

La mayoría de esfuerzos actuales para reafirmar el valor social y personal de la edad y de la vejez se están evaporando en el aire, ya que esos esfuerzos no se basan en ningún terreno en el que los mayores tengan una ventaja real sobre los jóvenes. Para establecer el valor para nuestra sociedad de sus ancianos, deben ser presentados como poseedores de algo que la sociedad necesite. En este punto es donde la transición representa algo que tiene tanto valores personales como sociales, ya que es la dinámica a través de la cual las personas crean y obtienen un acceso al mundo de lo trascendente. Si las personas pueden reconocer eso cuando envejecen, no sólo creerán que sus vidas son más representativas, sino que además se convertirán en el referente para los jóvenes que han dejado de serlo.

Al seguir el ejemplo de los acontecimientos y los datos que dominan nuestro mundo, solemos entender el conocimiento como algo que se acumula, paulatinamente con el tiempo. Se empieza con un poco y, luego, gradualmente, se va consiguiendo cada vez más. Es como las posesiones se amontonan con el tiempo. Pero la acumulación pasiva no es la forma en que uno aprende las cosas más trascendentales que sabe sobre el mundo. La forma cómo se consigue es sumergiéndose en el conocimiento, luego distanciándose de él y por último retornar para poseerlo de forma sosegada. Ese es el tipo de conocimiento al que conduce la experiencia de la transición. Primero sabe, luego deja lo que

sabía, o creía que sabía, porque el proceso de desencanto hace que la "realidad" antigua parezca muy irreal. Después, durante una fase transitoria la deja de experimentar la vieja realidad, y es posible que sienta que le falta una realidad en ese momento o que su realidad es confusa o alocada. Pero este estado también pasa, y vuelve a la vida de nuevo.

La única forma a través de la cual se adquiere ese tipo de conocimiento que se denomina sabiduría para distinguirlo del que se adquiere de la forma rutinaria, es tras haber experimentado una transición vital profunda, o bien, tras haber experimentado numerosas transiciones durante el proceso del envejecimiento. Sólo después de que lo haya hecho logrará ver el viejo mundo con una mirada transformada y entenderlo completamente.

La anterior percepción inteligente de la realidad desde la atalaya de la senectud, no debe conducirnos a una especie de "Nirvana" contemplativo e inoperante, sino que por el contrario debe ser el estado anímico desde el que se aborden los problemas y satisfacción de las necesidades que a esa etapa de la vida corresponden. Son imprescindibles actitudes que cambien radicalmente las actuales de claudicación y sumisión ante la sociedad y los poderes públicos. Hay que afirmar de modo rotundo en primer lugar que las pensiones que se perciben ni son concesión del Estado ni gravamen oneroso para la sociedad, son el reembolso que corresponde a quienes de acuerdo con las normas de un estado de derecho aportaron para conseguir esta prestación que tiene naturaleza sinalagmática y no graciable. Nadie pensaría que las cantidades que retiran los impositores de las entidades bancarias se debe a la generosidad de éstas. Otro aspecto que debe ser objeto de la mayor dedicación es el referente a la permanente solicitud de "respeto para los ancianos" El respeto no se mendiga se exige y si es preciso se lucha por él. Se falta el respeto a los mayores cuando se les convoca con cualquier pretexto de festejo para endilgarles la cantinela propagandística de carácter político, se les falta el respeto cuando en el debate de los partidos se acusan recíprocamente de que van a llevar a la quiebra el régimen de pensiones, asustando a los pusilánimes. Cuando eso se enuncia habrá que contestar rotundamente que tendrían que dejar de percibir sus emolumentos los cargos institucionales, directivos, políticos, diputados del congreso y de las comunidades autónomas funcionarios públicos asesores, eventuales, representantes sindicales y demás fauna que junto con los pensionistas, aunque con derechos menos consolidados, dependen de los presupuestos públicos.

Particularmente supone una actitud rechazable la de aquellas Administraciones Públicas que so pretexto de servir mejor a la causa de los mayores crean órganos administrativos, que al margen del incremento de gasto público que conlleva, pretenden controlar y dirigir las asociaciones y grupos que en razón de afinidades culturales, geográficas, profesionales, recreativas etc. surgen de un modo espontáneo y libre del seno de la sociedad.Y cuya andadura, actividades y dirección corresponden exclusivamente a la voluntad de los miembros que las integran.

APLICACIÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO A LAS QUEJAS SUBJETIVAS DE MEMORIA EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS.

Tomás Quirosa Moreno, psicólogo del Ayuntamiento de La Zubia (Granada).
Francisco José López Guerrero, alumno en prácticas del Máster de Intervención Psicosocial de la Universidad de Granada.

Introducción

Las quejas subjetivas de memoria son bastantes comunes entre la personas mayores –O´Connor, 1990–. Los programas en formato talleres grupales para abordar estas quejas han proliferado en los últimos años. La aceptación por parte de las personas que han participado en ellos es muy buena pero se hace necesario valorar el impacto de dichos programas tanto en la reducción de las quejas de memoria a largo plazo así como en la mejora de la calidad de vida en las personas mayores. En varios estudios se encontró que las quejas subjetivas que presentaban las personas mayores sanas, no eran predictivas de un deterioro cognitivo pasados 6 años y que podrían tener más que ver a factores emocionales como la ansiedad y la depresión –Mol et al, 2006; Minett et al., año 2008–. Aunque algunos de los programas usados en nuestro contexto geográfico (Fernández-Ballesteros, 2002; Maroto, 2003) hacen hincapié en tres aspectos claves: 1) La falta de atención ante la información relevante que luego no se logra recuperar satisfactoriamente; 2) que las quejas de memoria son algo bien distinto a los problemas de memoria y 3) la importancia de seguir implicados cada día en lo que para cada persona es importante, están basados en el modelo cognitivo conductual. Este modelo, en su aplicación a las personas con quejas de memoria, pretende el control de los eventos privados considerados problemáticos a la hora de recordar a través de destrezas psicológicas que buscan la reducción de emociones, el incremento de cogniciones positivas y el aumento del nivel de autoconfianza.
Tal y como plantea Ruiz Jiménez, desde la óptica del modelo contextual-funcional y adaptándolo al tema que nos ocupa, habrá que atender a la función de los eventos privados de la persona que recuerda, que pueden adquirir cualidades discriminatorias para llevar a cabo conductas incompatibles con una adecuada atención a la información que recordar.
Con este trabajo, lo que se pretende es ver la viabilidad de la "Terapia de Aceptación y Compromiso" –Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, año 2002– en la mejora de las quejas subjetivas de las personas mayores de 60 años. Podemos tomar el concepto de "Evitación Experiencial" (EE), entendida como el fenómeno que se da cuando una persona no muestra voluntad o disposición a establecer contacto con ciertas experiencias privadas –Vg. sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, predisposiciones conductuales–, y se comporta deliberadamente para alterar la forma y frecuencia de dichas experiencias privadas así como de las condiciones que las generan. En el caso de un mayor al que le quieren dar un recado estará más pendiente de pensamientos y/o reglas verbales del estilo "para que voy a prestar atención a lo que me dice si luego no me acuerdo" o "venga, no te pongas nervioso y atiende a lo que te están diciendo porque no podrás en-

terarte", en lugar de atender aquella información relevante, en nuestro caso el recado. El objetivo de la intervención llevada a cabo en este trabajo pretende enseñar al mayor a tomar distancia de las funciones verbales de los eventos privados incompatibles con una efectiva atención de la información relevante la cual recordar así como a vivir una vida orientada a sus valores.

Método

Muestra

El grupo experimental (GE) estaba formado por 9 personas, y en el grupo control (GC) había 8. Sólo había un hombre en ambos grupos, debido a la mayor participación de las mujeres en este tipo de talleres. No se realizó una asignación aleatoria de los sujetos a los grupos debido a que los participantes del GE se apuntaron voluntariamente al taller y el GC eran mayores que acudían al Centro del Mayor a otras actividades y que accedieron a participar en el estudio. La edad media del GE fue de: 70.44 años y la del GC: 75.88 años. Los datos sociodemográficos de los participantes no presentaban diferencias relevantes y ninguno estaba afectado por demencias ni por otros trastornos de memoria. Para formar parte de los talleres era necesario saber leer y escribir.

Material

Cabe diferenciar tres tipos de materiales usados para llevar a cabo el estudio:

1. Los instrumentos utilizados para medir las VD:

Auto-registro "Nos pillamos el olvido": se trata de un instrumento de elaboración propia donde los mayores anotaban los distintos tipos de olvido (de 12 posibles) que tenían a diario. Se utilizaba un registro por semana.

Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Diaria (MFE) de Sunderland, Harris y Gleave (1984), con 28 ítems sobre situaciones y actividades de la vida diaria donde se pueden producir fallos de memoria.

Escala Geriátrica de Depresión (GDS) de Yesavage (1983), instrumento adaptado y validado para población geriátrica española por Ramos y cols. (1984).

Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ), adaptado a la población española (Barraca, 2004). Esta escala mide el grado de evitación experiencial y de aceptación psicológica.

2. Los contenidos basados (metáfora y ejercicios experienciales) en la Terapia de Aceptación y Compromiso y cómo entender las quejas de memoria.

3. Las tareas para cada sesión así como para casa que incidían en la atención y en vivir una vida orientada a valores.

Procedimiento

Al GE se le entrenó en los contenidos anteriormente mencionados a lo largo de 9 sesiones de 1h. 45´ de duración, a razón de dos sesiones semanales. El taller lo impartió un psicólogo formado en la Terapia de Aceptación y Compromiso. Una semana antes del comienzo de la intervención se estableció la línea base (E_0), realizándose una nueva medi-

ción tres días después de la conclusión del taller (E_1). Está previsto llevar a cabo seguimientos a los 3, 6 y 12 meses.
La evaluación del GC se realizó al mismo tiempo que el GE. Se estableció una línea base (E_0) y una nueva medición a las 6 semanas (E_1) de ésta.

Resultados

En la tabla 1 se pueden observar los resultados obtenidos mediante un ANOVA de medidas repetidas.

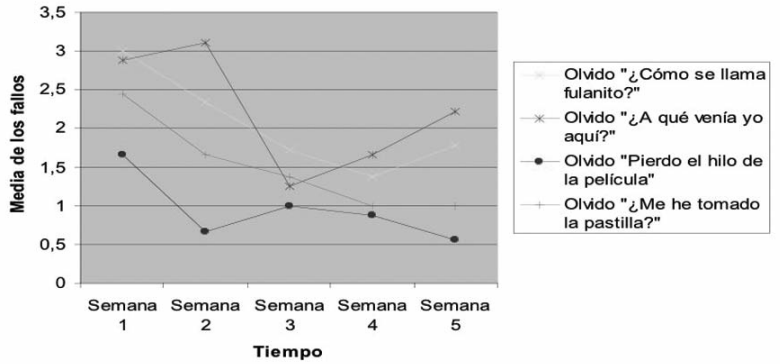
Tabla 1. Cuadro con los resultados obtenidos

	GE (n=9)				GE (n=9)			
	E_0		E_1		E_0		E_1	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
MFE	23.22	4.79	18.11	6.95	24.88	13.17	17.88	12.29
GDS	4.22	1.64	1.89*	1.76	4.00	4.54	3.75	3.15
AAQ	36.00	12.65	29.44	10.80	30.13	9.43	29.50	12.98

**: Diferencias significativas entre grupos ($p \leq 0.05$).*

Se demuestra así que el tratamiento crea una mejora significativa en la escala de depresión GDS. Por otro lado, en el AAQ se vislumbra una tendencia hacia la significación. Si se aumentara la muestra, los autores suponen que se conseguiría una diferencia significativa en esta escala. Por último, los dos grupos mejoran en el MFE, pero sin que se aprecien diferencias entre ellos.
Por otro lado, algunos olvidos autoinformados mediante el registro "Nos pillamos el olvido" descienden, tal como se puede observar en la gráfica 1.

Gráfica 1. Evolución de los olvidos medidos mediante el autorregistro "Nos pillamos el olvido"



Discusión

La aplicación de la ACT en las quejas de memoria a edades avanzadas supone un nuevo campo de actuación donde esta terapia puede complementar y mejorar las intervenciones realizadas hasta el momento. El presente trabajo pretende ser un estudio piloto que inicie este camino. Los resultados han de ser tomados con cautela debido al tamaño de la muestra y a que hay que esperar a los seguimientos para ver si las ganancias se mantienen.
La no existencia de diferencias significativas en el MFE entre ambos grupos puede ser debida a que los participantes en el taller que reciben la intervención son más conscientes tras la finalización del mismo de los fallos que cometen a diario. Y en el caso del GC pudo darse un efecto de aprendizaje por la práctica tras la relativa cercanía en el tiempo en la aplicación del cuestionario.
Con el presente trabajo se pretende aportar una nueva forma de entender un fenómeno muy frecuente entre las personas de mayor edad. Se trata pues de una nueva perspectiva basada en un modelo y una terapia cuya ventajas frente al modelo cognitivo conductual han quedado patentes en diversos estudios (Gutiérrez et al., 2004; Páez-Blarrina et al., 2008) y que ha mostrado las ventajas de la aceptación psicológica en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores (Butler y Ciarrochi, 2007).
Se hace necesario seguir investigando en el sentido de comprobar cuáles son los componentes de la terapia que mejor inciden en la mejoría observada así como realizar estudios que comparen la eficacia diferencial de protocolos basados en ACT con otro basado en el modelo cognitivo-conductual.

BIBLIOGRAFÍA

Barraca, J. (2004). "Spanish adaptation of the acceptance and action questionnaire (AAQ). International Journal of Psychology and Psychological Therapy", 4, 505-515.

Butler, J y Ciarrochi, J. (2007). "Psychological acceptance and quality of life in the elderly Quality of Life Research Journal*", 16*, 607–615.

García Martínez J, Sánchez-Cánovas Y. (1994). "Adaptación del cuestionario de fallos de memoria en la vida cotidiana (MFE). Boletín de Psicología", 43, 89-107

Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M. y Fink, B.C. (2004). "Comparison between an Acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. Behavior Therapy", 35, 767-783.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G. (1999). "Acceptance and Commiment Therapy. NY: The Guildford Press".

Maroto Serrano, MA. (2003). "Taller de memoria. Madrid". Tea Ediciones.

Minett, T.S.C ., Da Silva, R. V., Ortiz, K.Z y Bertolucci, P.H.F. (2008). "Subjective memory complaints in an elderly sample: a cross-sectional study. Int. J. Geriatr. Psychiatry", 23, 49–54.

Mol, M.E. M. ,Van Boxtel, M. P. J., Willems, D. y Jolles, J. (2006). "Do subjective memory complaints predict cognitive dysfunction over time? A six-year follow-up of the Maastricht Aging Study. Int J Geriatr Psychiatry", 21, 432–441.

O'Connor DW, Pollitt PA, Roth M, et al. (1990). "Memory complaints and impairment in normal, depressed, and demented elderly persons identified in a community survey. Arch Gen Psychiatry", 47, 224–227.

Páez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Rodríguez-Valverde, M. y Ortega, J. (2008). "Coping with pain in the motivational context of values. Behavior Modification", 32(3), 403-422.

Ramos, J.A., Montejo, M.L., Lafuente, R., Ponce de León, C. & Moreno, A. (1991). "Validación de la escala-criba geriátrica para la depresión. Actas luso-españolas de Neurología, Psiquiatría y Ciencias afines", 3, 174-77.

Ruiz Jiménez, F.J. (2006). "Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso. International Journal of Psychology and Psychological Therapy", 6(1), 77-97.

Sunderland, A., Harris, J.E. & Gleave, J. (1984). "Memory Failures Everyday Life Following Severe Head Injury. Journal of Clinical Neurology", 6, 127-142.

Tsai, A.Y, Yang, M.J., Lan, C.F y Chen, C.S. (2008). "Valuation of effect of cognitive intervention programs for community-dwelling elderly with subjective memory complaints. International Journal of Geriatric Psychiatry", 23, 1172-1174.

Wilson, K.G y Luciano,M.C. (2002). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un Tratamiento orientado a los valores. Madrid: Ediciones de Pirámide.

Yesavage J. (1983). Development and Validation of a GDS. Journal of Psychiatry, 17(1), 37-49.

AULA ABIERTA INTERACTIVA DEL MAYOR

María Luisa Forniés Arranz, presidenta de Acervo Intergeneracional.

El arte de envejecer bien se consigue únicamente desde la formación en habilidades y la educación continua a lo largo de toda la vida. A la formación y a la educación hay que agregarle el sentimiento de ser útil socialmente, que proporcionan los programas intergeneracionales, al poner a los mayores en contacto con otras generaciones.

El programa "Aula Abierta Interactiva del Mayor" pone el énfasis en los programas psicoeducativos y en las relaciones intergeneracionales como pilares para un envejecimiento (como proceso) activo y socialmente contributivo tal y como lo recogen los estatutos de la Asociación Acervo Intergeneracional en sus artículos dos y tres.

Dada la evolución de la pirámide de población, los programas intergeneracionales con un fuerte componente de aprendizaje-servicio –lo aprendido se pone a disposición de otros– serán muy requeridos en los años futuros, especialmente en sociedades como la española, cuyas previsiones demográficas apuntan que España en el año 2050, será el país más envejecido del mundo, después de Japón.

El "Aula Abierta Interactiva del Mayor" es un innovador programa psico-educativo e intergeneracional, que permite que jóvenes y mayores ejerzan de dinamizadores culturales en actividades y programas dirigidos a una población de adultos, mayores y jóvenes.

El programa "Aula Abierta Interactiva del Mayor" se impartió en la población madrileña de Colmenarejo durante el curso académico 2008/2009. En este intervalo de tiempo se ha realizado 27 sesiones, las cuales han movilizado unas 155 personas entre jóvenes, edad media y mayores de Colmenarejo que cuenta con una población de aproximadamente 8.000 habitantes.

Este programa intergeneracional está diseñado para personas mayores de 55 años, aunque para Acervo Intergeneracional el núcleo de sensibilización generacional es a partir de los 18 años. El programa se implementa en grupos abiertos con un número ilimitado de participantes y un desarrollo altamente participativo.

El "Aula Abierta Interactiva del Mayor" en su primera fase se ha llevado a cabo como proyecto piloto. Para la evaluación del programa se ha tomado como base la satisfacción registrada por los asistentes-participantes, los conocimientos nuevos adquiridos y la inquietud cultural por nuevos temas. Por otro lado se ha evaluado el número de asistentes al Aula como criterio de aceptación y el número de monitores voluntarios que con criterios de aprendizaje-servicio han contribuido a los contenidos del mismo.

El programa y las actividades intergeneracionales han suscitado el interés de la población de Colmenarejo –8.000 habitantes– reflejado por el número de personas que han pasado por el programa: un total de 155 personas. La participación media por sesión a lo largo del curso ha ido en aumento; con un núcleo muy estable de participantes y un número creciente de participantes itinerantes. Al desarrollo formativo han contribuido 5 monitores-voluntarios. En un 85% de las sesiones del Aula ha habido participación intergeneracional y en el 15% restante solo personas mayores.

Se ha colaborado con diferentes instituciones municipales como los dos Colegios del municipio, el Punto Joven y Polideportivo municipal.
El interés despertado por dos sesiones del Aula dedicadas al ajedrez, se ha podido constituir el Club de Ajedrez "Colmenarejo Chess Club", creada por uno de los monitores-colaboradores. Acervo Intergeneracional ha podido consolidar su presencia en el municipio con la creación de la sección local de Colmenarejo que cuenta en sus inicios con 9 miembros.
El objetivo general del programa ha sido crear y desarrollar un espacio intergeneracional de aprendizaje para conectar diferentes generaciones por medio de programas y/o actividades concretas y con objetivos preestablecidos, para impulsar el dialogo y la comunicación intergeneracional y el respeto mutuo entre generaciones que tienen diferentes paisajes internos y externos como base para que unas generaciones aprendan de otras. A la satisfacción de aprender cosas nuevas, se añade la satisfacción de enseñar a otros. Aquí las personas mayores son personas activas, porque ellas mismas realizan las actividades del Aula.
Los objetivos específicos del "Aula Abierta Interactiva del Mayor" son:

- Crear y desarrollar un espacio intergeneracional de aprendizaje.
- Ofrecer la oportunidad de aprender unas generaciones de otras.
- Promover la participación de mayores y de jóvenes como gestores voluntarios de actividades y de programas del Aula.
- Conectar y colaborar con las diferentes instituciones locales, para conseguir líneas de actuación comunes creando actuaciones de trabajo en red.
- Crear un estilo de vida de envejecimiento activo, al experimentar el aprendizaje y la enseñanza de materias útiles; actividades proactivas.
- Fomentar la curiosidad y las ganas de aprender cosas nuevas a los participantes del Aula; recuperar la ilusión de actividades olvidadas y su puesta en marcha conforme a proyectos viables.

El programa se ha presentado como oferta de ocio y cultura a jóvenes y mayores en un entorno neutro a prejuicios y estereotipos sociales negativos sobre la vejez y el envejecimiento, como puede ser el Centro Cívico o el polideportivo municipal.

Implementación del Aula
El Aula se presenta como una actividad lúdica, de ocio y de cultura que de forma regular, está presente una vez por semana a lo largo de todo del curso académico, con sesiones de 90 minutos. Al final de cada sesión los asistentes hacen una pequeña evaluación de lo aprendido y de la satisfacción que les ha proporcionado el Aula. Lo que caracteriza al Aula es su temario abierto y su diseño flexible de asistencia. Cada sesión está abierta a un número ilimitado de participantes y su metodología es interactiva tanto entre monitor y participantes como los participantes entre sí y coordinado y supervisado por el dinamizador-gestor de Acervo Intergeneracional. El objetivo de Acervo es atraer a un público heterogéneo tanto cultural como generacional y hacer que el Aula sea punto de encuentro y de reunión intergeneracional semanal institucionalizado, para crear y desarrollar espacios intergeneracionales de aprendizaje.

Temario Abierto: Cada semana se realiza una actividad psico-educativa diferente en función de los conocimientos y habilidades de nuestros monitores-voluntarios, procurando siempre que el tema a tratar tenga un interés intergeneracional. A lo largo de la primera fase del proyecto piloto del Aula hemos tratado los temas de envejecimiento activo, autoconocimiento, prensa diaria e información, ajedrez, lectura, grafología, relajación y masajes, homeopatía y terapia floral del doctor Bach.

Flexibilidad de asistencia total significa que todo aquel que lo desea puede asistir a una sesión del Aula sin necesidad de inscribirse y/o apuntarse previamente. Los participantes han podido asistir a una sesión o a todas las sesiones, asistir únicamente a aquellas que por el tema a desarrollar les parecía interesante. Igualmente se ha concebido cada sesión de forma flexible.

Metodología Interactiva: La metodología del programa es activa y participativa. Todo lo que se propone en el Aula tiene que ser algo práctico, se puede introducir con teorías, pero siempre concluyen en entrenamientos prácticos. Cada persona tiene que experimentar lo que el monitor imparte. En todo momento se fomenta el diálogo y la comunicación entre los asistentes y asistentes-monitor. En la actual terminología de formación se denominaría éste método como coaching.

El programa combina la formación de dinamizadores culturales –coaches– con el aprendizaje servicio –lo aprendido se transmite a otros– dirigido a una población intergeneracional. El Aula permite que mayores y jóvenes ejerzan de dinamizadores o coaches de actividades y/o cursos de los temas que son expertos, bien formalmente o por la pasión que proporciona una afición. Los monitores voluntarios tienen el gusto de compartir sus aficiones y conocimientos con las personas de su entorno comunitario. En el proyecto piloto a los 4 monitores-voluntarios de Acervo se sumaron 5 monitores más provenientes de los participantes del Aula.

Creación de trabajos en red a nivel local es uno de los objetivos del Aula que a la vez coordina y une alrededor de un tema concreto las diferentes instituciones locales para la realización de líneas de actuación comunes basados en objetivos y fines comunes.

A nivel de monitor existen varios niveles organizativos de desarrollo del Aula. Dinamizador cultural: como gestor del Aula y encargado de la programación, selección de los coordinadores-voluntarios y coordinación de las actividades trimestrales del Aula; Monitor-voluntario: como colaborador en impartir el tema del que es experto. Participantes: personas que asisten activamente al Aula.

Los dinamizadores culturales de Acervo facilitan la adaptación de las personas a los cambios en ciclo vital y abren puertas y crean posibilidades de aprendizajes nuevos y de crecimiento personal. Al mismo tiempo han de predisponer a los monitores para la colaboración y el trabajo en equipo buscando siempre la creación de consenso. En general han de conseguir que afloren las potencialidades –empowerment– de las personas, apoyándoles para que alcancen los objetivos y hacer realidad nuevas conductas satisfactorias para cada uno para tomar conciencia de las consecuencias positivas que tienen determinados estilos de vida.

Las actividades del Aula se han difundido por diferentes medios al alcance de la comunidad donde se desarrolló la primera fase del proyecto piloto. Hay que tener en cuenta que el Aula se desarrolló dentro de una comunidad crecientemente involucrada en el proyecto.

Red de correo electrónico de Acervo: el correo electrónico se utiliza para informar de las actividades semanales del Aula y compartir con toda la red tanto los materiales como algunos de los ejercicios con todos aquellos que no asistían físicamente al Aula

Teléfono: para personas sin correo electrónico se concretan detalles e información de los temas y se sensibiliza nuevos grupos diana sobre las actividades de las sesiones.

Prensa: Artículos publicados en la prensa local y regional

Carteles – Posters: diseño y distribución por toda la comunidad de póster informando de las actividades del Aula.

El "boca a boca": La mejor publicidad al informar los asistentes a amigos y conocidos sobre el Aula. Las personas nuevas provienen en un alto porcentaje de recomendaciones de participantes.

Tablón de anuncios de los centros públicos: Exposición de la programación y de material del Aula en los tablones de los diferentes centros públicos.

El "Aula Abierta e Interactiva del Mayor" facilita y crea un ambiente intergeneracional de respeto, indispensable para el desarrollo de una ciudadanía responsable y consciente. El Aula crea una oportunidad para que las personas experimenten de forma real lo que es la solidaridad, la responsabilidad y el servicio a los demás y la satisfacción y el esfuerzo de lograr objetivos comunes.

Implantar el programa "Aula Abierta e Interactiva del Mayor" a nivel estatal, desde actuaciones de ámbito local, es uno de los fines estatutarios de las personas que integramos y hacemos posible la Asociación Acervo Intergeneracional.

www.acervointergeneracional.com/info@acervointergeneracional.com.

Fiesta de Navidad
del
Grupo de Colenarejo
Acervo
INTERGENERACIONAL

CENTROS DE MAYORES: ESPACIOS PARA ENVEJECER ACTIVAMENTE

Florencio Martín Tejedor, director general de Mayores. Delegación del Área de Gobierno, Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid.

1. Introducción

En esta comunicación analizaremos los centros de mayores del Ayuntamiento de Madrid y presentaremos los resultados de satisfacción de los usuarios.

2. Qué son los centros municipales de mayores

Son equipamientos de servicios sociales creados y sostenidos por el Ayuntamiento de Madrid, dirigidos a estimular y promover todo tipo de actividades socio-culturales, ocupacionales, artísticas y recreativas, fomentando la convivencia y la participación de las personas mayores.
Esta definición es válida para el conjunto de España. Son espacios que hay en todas las ciudades desde hace años, caracterizados por su sencillez.

3. Objetivo general

Contribuir a una vida de calidad proporcionando oportunidades, promoviendo la participación, fomentando las capacidades tanto físicas como mentales, estimulando el voluntariado y manteniendo a la persona mayor en actitud vital y activa.

4. Objetivos operativos

- Propiciar las relaciones sociales evitando situaciones de aislamiento social.
- Encauzar inquietudes, aspiraciones y proyectos de los socios.
- Estimular y promover todo tipo de actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas.
- Fomentar y potenciar la conciencia ciudadana.

5. Requisitos de acceso

Ser titular de la tarjeta madridmayor.es:
- Personas mayores de 65 años, o pensionistas mayores de 60 años.
- Cónyuges o parejas de hecho de alguno de los grupos anteriores.
- Empadronados o residentes en el municipio de Madrid.

6. Centros del Ayuntamiento de Madrid

Actualmente, son 84 los Centros Municipales de Mayores (CMM), que cuentan con un total de 250.000 socios, y a los que habitualmente asisten unas 25.000 personas mayores. Estos centros disponen de cafetería, peluquería, podología, gimnasio, comedor, biblioteca y salón de actos. Muchos de ellos disponen de aula informática, de terapia ocupacional y fisioterapia preventiva. En todos ellos se desarrollan programas de animación sociocultural llevados a cabo por profesionales cualificados.

7. Los pilares del envejecimiento activo

Hay tres pilares esenciales del envejecimiento activo: salud, participación y seguridad y podemos considerar que el centro de mayores es un recurso idóneo para potenciar cualquiera de ellos.
Clasificamos las actividades/talleres que se realizan en los centros municipales de mayores, entendiendo que las actividades no son "puras", todas o casi todas comparten objetivos, es decir, la mayoría son participativas, imprimen seguridad, tienen contenidos educativos, fomentan el ocio y el mantenimiento de la Salud.

Si las agrupamos en razón al principal objetivo para el cual fue diseñado, tenemos:

1. Actividades de promoción de la autonomía físico/ psíquica (SALUD)
   Programas de envejecimiento saludable y positivo.
   Talleres ocupacionales.
   Formación en hábitos saludables.
   Actividades de estimulación y mantenimiento físico y cognitivo.
   Talleres para la mejora psicoafectiva.

En este bloque se incluyen los Talleres de prevención de la dependencia, que se desarrollan en todos los CMM, talleres específicos de memoria (77% de los CMM), Tai-chi (en el 67%), bailes de salón (60%), Gimnasia de mantenimiento (58%).

2. Actividades de Participación Social e Integración en la Comunidad:
   Desarrollo de habilidades para la participación.
   Voluntariado.
   Intercambio generacional.
   Autoayuda.

Destacando en este apartado los grupos de voluntariado (en el 25% de los CMM), y los talleres de comunicación (15%).

3. Ocio • Cultura • Educación y Seguridad
   Habilidades manuales.
   Formación permanente.

Acercamiento a las nuevas tecnologías.
Programas culturales.
Programas de ocio recreativo.

En este apartado hemos llegado a contabilizar hasta 51 actividades diferentes, y lo que es más interesante, solicitadas por las propias personas mayores, ya que la programación se realiza cada año, recogiendo sus sugerencias.

Destacan:

- Excursiones (79%).
- Manualidades (en el 71% de los CMM).
- Pintura óleo (9%).
- Alfabetización (44%).
- Cultura general (42%).
- Bailes (40%).
- Rondalla (35%).
- Marquetería (33%).
- Teatro (32%).
- Ganchillo (31%),
- Un largo etcétera.

Asimismo, se desarrollan talleres de:

1º Formación medioambiental "Reciclar no tiene edad". Desarrollado en 71 Centros.

2º "Programa de educación vial para mayores" (Grupo de Formación de Bomberos): en 35 Centros.

3º "Seguridad en el hogar y en la calle" –impartido por Policía Municipal–: en 29 Centros.

4º Programa de difusión sobre los medios de transporte urbanos –EMT–: en 25 centros.

5º "Eficiencia energética: Ayuda a la energía a hacer bien su trabajo": en 23 Centros.

Recientemente hemos comenzado un ciclo de talleres sobre "prevención de accidentes en el hogar" –Fundación Mapfre–.

8. Satisfacción de los usuarios de los Centros Municipales de Mayores

En la segunda parte de esta comunicación quiero traer los resultados de una reciente encuesta que sobre satisfacción, hemos realizado entre los usuarios de los Centros Municipales de Mayores. Se han entrevistado un total de 338 personas mayores socias en 44 Centros.

En el Ayuntamiento de Madrid queremos conocer para planificar.

La mayoría de los usuarios –el 50%–ha conocido el Centro por amigos, familiares, cuidadores, y en segundo lugar por la cercanía del equipamiento –41%– a su domicilio.

Respecto al motivo por el que se hizo socio del CMM, la mayoría señalan por realizar actividades socioculturales, recreativas o artísticas –el 55%–. Un porcentaje significativo

señala que por relacionarse con otras personas –el 37%–, y por disfrutar de diferentes servicios –cafetería, podología, peluquería– , el 29%.
Funcionamiento: El 52 % acude habitualmente al Centro y valoran, en general, bastante positivamente los requisitos de acceso –valoración de 8,6 sobre 10–. También valoran positivamente el horario –8,5 sobre 10–, la organización interna –8 sobre 10–. Contrariamente a la idea preconcebida que pudiésemos tener respecto a la apertura del centro a otros colectivos, como los jóvenes, casi la mitad, un 47% se muestran favorables –aunque sigue existiendo un 37,5 %–que prefiere que el centro sea exclusivamente para personas mayores de 65 años–.
Frecuencia de utilización de servicios: el mayor porcentaje de socios hace uso de la cafetería habitualmente –el 25,6% de los entrevistados–, seguido del servicio de podología, que lo utiliza habitualmente el 21% del total. El 17% utiliza frecuentemente la peluquería y el 12% el aula informática.
Valoración de los Servicios: Pero de todos los servicios tiene una opinión bastante buena: 8,9 es la puntuación global (sobre 10), y los servicios mejor valorados son el comedor, la cafetería, el servicio de podología, y el salón de actos, todos por encima del 8,5 de puntuación.
Copago: Por todos los servicios hay que abonar un pequeño importe, y preguntados acerca de su valoración de este "copago", la puntuación más baja –aunque es un 7,5–la recibe el servicio de podología y la más alta el servicio de Comedor –8,5–.
Respecto a la frecuencia de participación en actividades, la mayor frecuencia la encontramos en gimnasia –24%– talleres –18%–, y cursos –17%–. De entre los talleres, los más frecuentados son los de pintura (37%) y textil (bordados, ganchillo). De entre los cursos, los más frecuentados son los de informática y cultura general. Ocasionalmente acuden a las charlas coloquio el 32% de los entrevistados, a excursiones el 31%, y a celebraciones y fiestas el 27,5%.
Programación: la oferta de actividades es valorada globalmente por las personas mayores con un 8,2 sobre 10, si bien la información que reciben sobre la programación baja a un 7,8 de nota. Si observamos las valoraciones de las diferentes actividades, las mejor valoradas son: gimnasia preventiva (con 9 sobre 10), terapia ocupacional (nota de 8,9), fisioterapia preventiva (8,8), seguidas muy de cerca por cursos y talleres (ambas con un 8,7 de nota).
Recursos físicos y personales: Preguntados acerca de la valoración que les merecen tanto los recursos humanos como los espacios de los CMM, ésta es bastante buena: 8,9 (sobre 10) en el trato ya actitud de los profesionales, y un 8,7 obtiene de nota la competencia técnica de dichos profesionales. Los espacios del Centro son valorados con un 8 sobre 10.
Utilidad de los Centros Municipales de Mayores: los mayores entrevistados valoran muy positivamente la utilidad de los CMM, con un 8,9 sobre 10, y señalan que han conseguido:

- Relacionarse con otras personas (un 60%).
- Sentirse más acompañado, seguro (el 38%).
- Su estado de ánimo ha mejorado (lo señala el 37%).
- Su salud ha mejorado (el 25%).
- Su economía diaria ha mejorado, al acceder a servicios por menor coste (25%).

- Ha conocido otros lugares, gracias a los viajes, excursiones (el 11%).
- El 82% de los entrevistados señala que el centro ha cubierto sus expectativas.

9. Conclusiones

A la vista de estos resultados, pudiéramos sentirnos plenamente satisfechos, pero somos conscientes de que queda mucho camino por recorrer. Señalamos algunas deficiencias.

- Los centros cumplen sus objetivos.
- Los centros deben abrirse a otros colectivos –el 47% estaría de acuerdo en compartir el espacio con jóvenes–.
- La participación de los mayores en la programación de actividades debe ser mayor –puntúan 6,4 sobre 10 su implicación en la organización de las actividades–.
- Los mayores quieren más servicios, más actividades y, en definitiva, más oportunidades de participar –6,2 la nota más baja– el acceso a las actividades por la limitación de plazas).

COMENTARIOS Y LIGERAS REFLEXIONES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Etelvina Valdés González, presidenta/directora de la Universidad de la Tercera Edad Aulas Culturales para Mayores, Santa Cruz de Tenerife.

Si hacemos un poco de filosofía sobre la vejez podemos afirmar que la vejez no es cronología. Yo, por lo menos, así lo entiendo. No es sólo el mero transcurso de los años. Dicen que la vejez es la falta de curiosidad, que cuando se pierde la curiosidad se es viejo. Lo que ocurre es que los años cambian la curiosidad.

Ahora atraen cosas que antes no interesaban; en cambio, uno se despega de lo que antes ataba. Con la edad se gana libertad. El problema de la edad es madurar sin envejecer. La longevidad puede ser una vida larga o una muerte lenta; según la vivas. Lo que importa no es una vida larga, sino una vida verdadera. Hay mucha gente muerta en vida.

Y una de las grandes equivocaciones del hombre es desconocer las épocas de la vida. La vida va cambiando por la edad, las circunstancias, el tiempo en que se vive y cada etapa el hombre es atraído, subyugado, por un determinado conjunto de apetencias y deseos. En la fase siguiente, esos anhelos pierden su sentido, pero aparecen otros nuevos que le atraen. Como las Universidades de Tercera Edad regladas y no regladas, como es la nuestra pionera en nuestra provincia.

Y estos tiempos de la vida hay que vivirlos con toda la intensidad, generosidad y dedicación solidaria y comprometida. Cuando una fase se prolonga artificialmente, se está perdiendo la vida.

Cada persona tiene que dar de sí, según los dones, según la capacidad que ha recibido y cada cual según su medida.

El saber envejecer es un arte. No te compadezcas de mí porque soy viejo, dijo un autor griego; compadécete de que fui joven. Saber envejecer es tan difícil como el saber ser joven, el saber ser rico el saber estar enfermo, cosas todas que requieren arte y educación, disciplina y dominio de sí mismo.

Pasan las antiguas civilizaciones y legan otras; más siempre continúa siendo norma de las sociedades, el respeto a los años llevados con dignidad; porque a la vejez sientan bien las cosas tranquilas y ordenadas.

Y así llegamos al final de nuestro siglo XX, la extraordinaria complicación de la vida moderna ha desplazado al sentido de ponderación y existe un incontenido deseo de paralizar la acción del tiempo.

Nada hay más hermoso, ningún arte más bello y sugerente que la plenitud serena y sencilla de los años, porque éstos nos van acercando a la verdad y la experiencia es sinónima de bondad y de liberación.

Saben envejecer a tiempo. Es el secreto del éxito en la vida que va escalando la cumbre. Cuando yo tenía 15 años, un hombre de 40 me parecía viejo y ahora porque se halla uno dentro de la vejez, un hombre de 40 años me parece un muchacho.

La juventud, como todo, es relativa. Porque nadie sabe qué cosa es la juventud, así en abstracto, ni cuándo empieza ni cuándo termina. Joven es una estudiante de 15 años,

una empresaria de 25, un coronel de 35, un ministro de 45 años.
Joven no es quien tiene pocos años, sino quien está en la plenitud de sus facultades en función del trabajo, empleo o cargo que desempeñe en la sociedad. Un ejemplo la CEOMA Centro Sociocultural con sus objetivos.
No se es joven sino se está joven, y a veces, lo que resulta maravilloso, se es y se está joven simultáneamente.
Hay que procurarse una vejez noble:
El anciano se ofrece siempre a las generaciones jóvenes como buen consejero y como un apoyo. Los consejos de los ancianos son frecuentemente como el sol de invierno: dan luz pero no calor.
La ancianidad es apta para dar buenos consejos: tiene experiencia y sabiduría. Pero es la sabiduría de hombre cuyas pasiones no son ya lo que solían ser. Un famoso moralista dijo: "La ancianidad da buenos consejos por no ser capaz de dar mal ejemplo".
Una persona anciana debe comprender, modestamente, que la mayoría de sus consejos no son efectivitos y que cada ser humano tiene derecho a vivir su propia vida. Cada generación debe adquirir su propia experiencia. Tal es la ley de la Naturaleza. Pero, sería lamentable que toda la sabiduría lentamente acumulada por la raza humana, fuera del todo ignorada. En realidad, casi todas las civilizaciones han reconocido la necesidad de esa experiencia.
Los estadistas veteranos han desempeñado un importante papel en la vida política reciente, como lo hicieron antaño. Pero las altas posiciones se ofrecen a los ancianos más gustosamente cuando se cree que no las desean y que las aceptan solo por sentido del deber.
Los ancianos discretos se las arreglan para ofrecerse a la siguiente generación como un apoyo, no como un obstáculo. Asumen la carga del Estado, sólo si ven que no hay quien pueda hacerlo. Y están dispuestos a abandonar tal carga tan pronto como sea posible. Desgraciadamente, no todos los ancianos son discretos. Pero el sabio, tras de dar sus mejores años a los asuntos de estado o los suyos propios, es el que desea dedicar el resto de su vida al goce de la cultura y de la naturaleza.
Hay un tiempo para el amor, otro para la ambición y otro para el retiro y la serenidad. A la edad de 50 años, se cruza una línea de sombra siente que todavía está fuerte, ya no es lo que ha sido. El primer reconocimiento de este hecho es penoso. 20 años más tarde (a los 70 años), si es discreto, cruza, por el contrario, una línea de luz.
Ha sufrido al ver una nueva generación asumir deberes que fueron suyos. Pero ahora es feliz al ver, como espectador tiempos que ya no son suyos. Su rostro afable y descansado, la sonrisa de sus labios y sus miradas, revelan su ecuanimidad. Ay una vejez noble para quienes son merecedores de ella.
La más grave desemejantes metamorfosis es la creciente tendencia a contraer diversas clases de enfermedades, así como el debilitamiento de la capacidad para recuperarse de ellas; todo lo cual se refleja en el incremento de la "mortalidad" y hace que para un hombre de 75 años sea unas 40 veces más probable que la muerte se produzca en ese año de su vida, que para otro de 20.
"El envejecimiento socio-génico" con sus implicaciones. Que no es otra cosa que el papel

que la sociedad impone a las personas en cuanto éstas alcanzan una determinada edad cronológica. Este envejecimiento convierte a la vejez en algo insoportable en las sociedades humanas. En este momento se jubilan o se les deja sin empleo, inútiles, y en algunos casos, en una situación económica problemática.

El "quid" –o fundamento– de la cuestión estriba en que no nacemos viejos. Los prejuicios sociales nos precondicionan mentalmente antes de convertirnos en sus víctimas. –¿cuántos jóvenes de 20 años se dan perfecta cuenta de que la capacidad sexual o la inteligencia normal se mantienen durante toda la vida en los seres humanos saludables?–.

Las investigaciones más recientes señalan que, es su mayor parte, los cambios de actitud y mentalidad que pueden apreciarse en las personas mayores, no cabe atribuirlos a los efectos biológicos de la "edad", sino que son consecuencias del papel social que se les impone. Lo malo es que el papel que hemos reservado para los "viejos" es de índole destructiva. Pensamos que deben ser física e intelectualmente inválidos, lentos en reaccionar y de hábitos anquilosados.

La jubilación hoy se sitúa a los 65 años:

Pero la sociedad no se detiene ahí. En Norteamérica el sindicato de los trabajadores del automóvil, por ejemplo, jubila ya a sus afiliados a los 55 años si prometen no volver a trabajar en la industria. En fecha reciente, un informe elevado a un subcomité del Senado, señalaba que, dentro de 25 años, la vida laboral de la mayoría de los trabajadores manuales sería de 20 años, con lo que se podría mantener el actual nivel de empleo frente a la creciente mecanización.

Cuando esto ocurra, si no hacemos nada para impedirlo, se producirá una de estas dos posibilidades:

- O bien nos replanteamos de raíz la organización de la sociedad para buscar nuevas ocupaciones a las personas que ésta va arrinconando en la cuneta.
- O bien nos limitamos a proclamarles sencillamente sub-personas y descubrimos todo un arsenal de razones pseudos científicas para convencernos a nosotros mismos de que la ineptitud, la deshumanización la cerrazón mental, la dependencia y la falta de dignidad comienzan a los 30 años.

En Gran Bretaña existen fuertes presiones sindicales a favor de la jubilación anticipada, que se justifica en parte por la necesidad de conseguir más alto nivel de empleo entre la juventud.

Sin embargo, ello no debe implicar que quienes se jubilen a los 40 ó 50 años tengan que permanecer desempleados durante los 30 y pico años siguientes.

Las destrezas de las personas mayores no tienen porque entrar en competencia con la necesidad de puestos de trabajo que sufre la juventud.

El único problema estriba en encontrarles otras ocupaciones diferentes.

De hecho, si se generaliza la jubilación muy temprana para los trabajos arduos o peligrosos, la idea de una 2ª profesión, podría también cobrar auge para beneficio de todos.

En Gran Bretaña, incluso los ancianos "pobres" tienen un nivel de vida más elevado que el de sus congéneres de otro punto de Europa, y disponen además de un buen sistema

de seguridad social. En consecuencia no resulta fácil hacer comparaciones.
El verdadero vía crucis de ser mayor consiste en verse excluido de una comunidad ciudadana, que tradicionalmente, se ha venido cimentado en el trabajo.

La Tercera Edad
Tres grupos en la estructura por edades de una población.
La tercera edad es tema fundamental de ayer, de hoy y de mañana. El gran escritor alemán conde de Keyserling enseñaba cómo el hombre no es un barco parado. Es un barco sin ancla que no se detiene nunca y que navega por el ancho mar de su destino vital. La sociología, en general, la economía política, en particular, distinguen sólo tres grupos en la estructura por edades de una población: los jóvenes, los adultos y los ancianos.
El grupo intermedio, el de los adultos, será más o menos numeroso, según la edad que se señale, definitivamente, como limites de juventud y ancianidad. Hoy día, y con el alargamiento de la vida humana, se tiende más a utilizar en las ciencias sociales, el que la juventud llegue hasta los 20 años; los adultos son los que están entre esos 20 y los 65, y a partir de esos 65, se entra en la tercera edad.
Nuestro Premio Nóbel, el doctor Severo Ochoa prolonga la juventud hasta los 50 años; la madurez queda comprendida entre los 50 y los 75 y de aquí en adelante... ¡Allá el milagro de cada cual! De ser cierto este punto de vista, no cabe duda de que el doctor Ochoa es, además de un gran científico, un optimista alentador.
El doctor Marañón decía también: "El no ser joven es algo más que tener la cabeza cana y añorar el verdor desaparecido". Y añadía que la línea quebrada de la evolución del hombre es: obediencia en la infancia; rebeldía en la juventud; austeridad en la madurez y adaptación en la tercera edad. Claro está, que adaptación no quiere decir renunciación. En fin, la tercera edad es la edad sin límites, la edad de la libertad, porque es la auténtica liberación del hombre.
Tenemos que reconocer que, aunque la vejez tiene enfermedades y ofrece una biología del cuerpo y modos del alma distintos a los de otras edades del hombre, esto no obstante, la vejez en sí, no es una enfermedad y opino, en mi criterio, que los viejos no deben ser jubilados, sino fallan sus capacidades. Estamos viviendo como si trabajo-dinero fuera el todo y mucho más que dinero es la vida. Y entiendo que por todas las fases de la edad pasamos los humanos y en todas podemos darla medida de hombría que de nosotros se espera si estamos debidamente tratados y convenientemente integrados en los respectivos conjuntos sociales que sean característicos de nuestra actual fase de vida.

Conclusión
Concluyo estos comentarios sobre el envejecimiento, añadiendo que la persona jubilada, verdaderamente resuelta, debe seguir ejercitándose en algo provechoso siempre que le sea posible o, al menos, permanecer deliberadamente activa.
Las ocupaciones que mejor pueden sentarle, son las relacionadas con menesteres ejercidos a lo largo de su vida. Como serían lecturas de carácter literario, artístico o histórico; tareas que favorezcan el desarrollo de algunas de sus aficiones o gustos preferidos; aplicación a

labores que le hagan solidario y colaborador del prójimo en alguna obra de carácter social, las Universidades de la Tercera Edad y Confederaciones de Mayores con fantásticos programas y grandes objetivos los esperan siempre para mantener buenísima calidad de vida.
El ocio es un timo, debería significar tiempo para que usted pudiese hacer lo que quisiera. Pero se lo venden, dentro del conjunto de directrices encaminadas a deshumanizarle, como tiempo en el que se espera que usted haga cosas triviales por las que tiene que pagar dinero. Consiga primero una ocupación. El ocio, en el pleno sentido de la palabra, vendrá por sí solo, si tienes tiempo para él.
Confío que esta aportación les sea útil y esta Universidad, humildemente, pueda colaborar, una vez más, con esa eficaz labor que llevan haciendo en estos años.

DE MAYORES Y UNIVERSITARIOS

Beatriz Abella García, César Vega García, Juan José Cartón Villarino y Lourdes Bustamante Diez, técnicos responsables del Programa de Convivencia Intergeneracional de las Universidades de León, Valladolid, Salamanca y Burgos respectivamente.

"No puede haber cosa más alegre y feliz que la vejez pertrechada
con los estudios y experiencias de la juventud".
(Cicerón).

La importancia de los programas intergeneracionales

Durante muchos años ha quedado patente la importancia de los programas intergeneracionales. En 1999, definición internacional adoptada en Dortmund (Alemania): "Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y más jóvenes para beneficios individuales y sociales".

En 2002, la "II Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre el Envejecimiento", reconoce "la necesidad de fortalecer la solidaridad entre generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los mayores y lo más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones".

En 2004, el secretario general de las Naciones Unidas destacó, con motivo del "Día Internacional de las Personas Mayores", "el desafío que supone el envejecimiento para las sociedades en desarrollo, de manera que no se convierta en una carga sino que ayude a impulsar el desarrollo mediante actividades para estas personas; es decir, el desafío será ayudar a esos países a que construyan una sociedad intergeneracional".

En 2007, en la "Declaración Ministerial de León", "Una sociedad para todas las edades: Retos y Oportunidades", se reafirma que la solidaridad intergeneracional es uno de los principales pilares de la cohesión social y de la sociedad civil.

En 2009, el Consejo Estatal de Personas Mayores en las conclusiones de su III Congreso Estatal, se muestra a favor de potenciar la formación de personas en "intergeneracionalidad" para conseguir así la puesta en marcha de programas que favorezcan la construcción de una auténtica sociedad para todas las edades.

Programa de Convivencia Intergeneracional: "Alojamientos compartidos e intercambios entre personas mayores y universitarios"

El programa de "Convivencia Intergeneracional" se desarrolla en el marco de un Convenio de colaboración entre la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, las Universidades de Burgos, León, Valladolid y Salamanca, y los Ayuntamientos de Burgos, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria y Valladolid.

Esta experiencia se inició en la Universidad de Valladolid en mayo de 1997, seguida por la Universidad de Salamanca en junio de 2005 y por último en las Universidades de Burgos y León en octubre de 2006.

Se desarrolla en todos los municipios de Castilla y León en los que las Universidades pú-

blicas de tienen campus: Burgos (Universidad de Burgos); León y Ponferrada (Universidad de León); Palencia, Segovia, Soria, Valladolid (Universidad de Valladolid); Ávila, Béjar, Salamanca y Zamora (Universidad de Salamanca).
Con este convenio se pretende consolidar y ampliar el respaldo y la implicación de las distintas administraciones en el bienestar de ambos colectivos, promoviendo envejecimiento activo, la atención a los mayores en su contexto y favoreciendo la interacción social.

Objetivos del Convenio
El objeto del Convenio es el compromiso de colaboración entre las diferentes entidades implicadas para el logro de los siguientes objetivos:

- Fomentar y apoyar iniciativas dirigidas al desarrollo de actitudes de solidaridad y acercamiento entre generaciones.
- Potenciar la implicación y sensibilización de las personas mayores y la población universitaria respecto a las necesidades sociales de su entorno.
- Apoyar el estudio, formación e investigación en materia de Acción Social y Servicios Sociales relacionados con las personas mayores y estudiantes universitarios.

Intercambios culturales entre personas mayores y universitarios
Se trata de una iniciativa que ofrece la posibilidad de compartir experiencias y conocimientos entre personas mayores y alumnos universitarios de la Comunidad Autónoma de Castilla y León mediante acciones de solidaridad social, de intercambio de experiencias, participación social y de enriquecimiento humano a través de las relaciones intergeneracionales.
Al estar este programa cultural asentado en el ámbito de la Universidad , para la captación de los participantes, se cuenta con la colaboración de profesores de las propias Universidades que, dependiendo de la actividad, lo difundirán entre el alumnado. Asímismo se colabora con los profesionales de los centros de personas mayores de Castilla y León, que en su ámbito de actuación también difunden el programa y seleccionan (cuando la actividad así lo requiere) a las personas mayores que mejor se adaptan a las actividades programadas.
No obstante ambos colectivos deben cumplir unos requisitos mínimos de participación:
Condiciones de participación de las personas mayores:
Ser mayor de 60 años.
Tener capacidad funcional suficiente.
Que se comprometa a cumplir las condiciones que se acuerden.
Condiciones de participación de los universitarios:

- Ser alumno de las Universidades de Burgos, León, Salamanca o Valladolid.
- Tener capacidad funcional suficiente.
- Que se comprometa a cumplir las condiciones que se acuerden.

Actividades que se realizan
El objetivo principal del programa es el fomento del intercambio intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios. Este objetivo se intenta materializar con la programación y realización de actividades intergeneracionales en base a dos criterios:

- Intentando facilitar el acercamiento intergeneracional mediante el intercambio en diversos ámbitos de interés para ambos colectivos.
- Favoreciendo el intercambio cultural y de conocimientos.

Estas actuaciones podrán tener lugar a través de las siguientes modalidades:

- Apertura de la oferta cultural de las Universidades a las personas mayores.
- Inclusión de temáticas intergeneracionales dentro del ámbito académico de la universidad, mediante la participación activa de personas mayores en las aulas universitarias.
- Transmisión del acervo cultural, tradiciones y experiencias de las personas mayores a los estudiantes universitarios.
- Transmisión de conocimientos adquiridos por los universitarios en el ámbito de sus titulaciones y de sus experiencias a las personas mayores.

Datos cuantitativos

Del año 1997 al 2006 (Universidad de Valladolid)

- Nº actividades realizadas: una media de 50 por año.
- Nº personas mayores que han participado: una media de 1431 por año (total: 12885)
- Nº estudiantes que han participado: una media de 84 por año (total: 7560)
- Nº profesores que han colaborado: una media de 20 por año (total: 182)

Años 2007 y 2008 (Universidades de Burgos, León, Salamanca y Valladolid)

- Nº de actividades realizadas: 201
- Nº personas mayores participantes: 4739
- Nº estudiantes participantes: 2915
- Nº profesores que han colaborado: 62

Beneficios que aporta el programa a los participantes

Es indudable que las relaciones intergeneracionales aportan beneficios importantes tanto para las personas mayores como para los jóvenes.

En la realización y posterior evaluación de las actividades de Intercambio Cultural que se llevan a cabo en las 4 Universidades públicas de Castilla y León se pueden observar claramente estos beneficios. Para las personas mayores supone poder envejecer de forma activa, y una mayor integración en la vida comunitaria; esto hace que ellos se sientan "útiles" aumentando su autoestima, así mismo ven crecer sus relaciones sociales disminuyendo de esta forma la soledad y el aislamiento que son problemas que afectan a un número muy elevado de personas mayores. Por otro lado se observa en las personas mayores un aumento de su vitalidad e incluso más aprecio por las propias experiencias pasadas. En los jóvenes se produce un cambio de estereotipos, aumenta el conocimiento acerca del envejecimiento y por tanto se consigue una percepción más positiva de las personas mayores, mas empatía, tolerancia y respeto. En general se mejora el conocimiento mutuo y se aprenden valores de ocio, sociales y solidarios.

Testimonios de algunos de los estudiantes y de los mayores participantes en las actividades intergeneracionales realizadas en las clases:

A continuación se comentan algunas de las impresiones que han aportado mayores, universitarios y profesores respecto a su participación en las actividades, a pesar de algunos recelos y dudas iniciales.

De los mayores:
"Ha sido una experiencia muy positiva. Cuando comenzamos nos podía la responsabilidad, el miedo al ridículo, los nervios, etcétera. A medida que pasaba el tiempo nos resultaba más fácil, al comprobar que los alumnos nos prestaban toda su atención nos sentimos cada vez más a gusto y terminamos disfrutando de lo que hacíamos".
"La emoción de recordar nuestra infancia y adolescencia y contárselo en unos pocos minutos a una generación distante de la nuestra, era tan fuerte que nos impedía ser conscientes de la realidad que en esos momentos se vivía en la sala".
"Consideramos que nuestras aportaciones fueron muchas y variadas, vivencias personales, situaciones extremas, interiorizado todo ello, lo grato y lo ingrato".

De estudiantes:
"Cuando ellos no vienen no hay preguntas en clase. Se les ve muy interesados y participativos. Es muy interesante participar en esta experiencia porque te das cuenta de que tienen las mismas dudas que nosotros".
"Fue increíble. Estar con ellos es convertirte en la nieta de todos. Es una pena que tengamos tan olvidadas a esas voces que tanto tienen que decir".

Del profesorado:
"Es llamativo comprobar que por sí sola, la presencia de los mayores en el aula se ha constituido en un estímulo que ha generado, de igual manera en sucesivas ocasiones, curiosidad, interés y atención mantenida durante toda la sesión de clase. El alumnado interactuó de manera natural, lo que facilitó la transmisión. Considero que la experiencia ha sido positiva para todas las partes". "Reunir en un aula a personas de diferentes generaciones debatiendo sobre el mismo tema, intercambiando conocimientos y experiencias en un ambiente participativo y cordial, ha sido una de las experiencias más enriquecedoras durante el curso. Todos hemos aprendido de la experiencia". Castilla y León, apuesta por programas que conecten a las personas mayores con los jóvenes –especialmente con los universitarios–. Así se recoge en la Ley 57/2003 de Atención y Protección de las Personas Mayores de Castilla y León y en los sucesivos Planes Regionales Sectoriales de Atención a Personas Mayores, donde los programas universitarios intergeneracionales se consolidan como elemento, tanto promotor y preventivo del envejecimiento activo. Para hacernos una idea de la importancia que en Castilla y León damos al colectivo de personas mayores, don Juan Vicente Herrera, presidente de la Junta de Castilla y León, en la Agenda para las Personas Mayores del año 2009 define a las personas mayores como: "Los principales artífices en la construcción de la sociedad en la que vivimos".

DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO AL ENVEJECER ACTIVAMENTE: LA PERSONA COMO LA SAVIA DE LA SOCIEDAD.

Dolors Colom Masfret, directora Revista Agathos, Atención Sociosanitaria y Bienestar y Directora Académica del Posgrado de Trabajo Social Sanitario.
Julio Villalobos Hidalgo, consultor de Organizaciones de Salud y director académico. Área de Ciencias de la Salud. U.O.C.

Lejos de jugar con las palabras, el título de la comunicación enfoca a cada persona en singular, sin importar su edad, como parte integrante y activa, como unidad de la filosofía, hoy pasada a la acción, que simboliza el "Envejecimiento activo".

- El Envejecimiento activo como la actitud personal hacia uno mismo.
- El Envejecimiento activo como la actitud personal hacia las demás personas.
- El Envejecimiento activo, "activo" y no el envejecimiento activo, "pasivo".

En definitiva, el empirismo de lo individual y particular frente a lo narrativo de lo colectivo y plural. Se señala a la persona que envejece y no al grupo que si bien informa del indicador "Envejecimiento", como grupo que es, siempre difumina a la persona y a sus diferencias.
Se enfoca al mundo que conforma la interioridad de esa persona. A ese mapa interno a través del cual, cada una se expresa y recorre, a su manera, el camino que conduce al logro social del "Envejecimiento activo" sostenido en el "envejecer activamente". Se subraya "a su manera" y no otra, pues cada persona envejece a su manera. Se abrazan las diferencias entre unas y otras, pero no se evaporan ni se pierden. Una manera de envejecer que, no se puede obviar, será la continuidad a una manera de vivir.
Por tanto, los pasos previos para lograr un "envejecimiento activo", es decir, en este caso, crear una sociedad en la cual las personas envejecen activamente, se inician mucho antes de llegar a la edad en la que estadísticamente uno forma parte de la muestra estudiada. El envejecimiento activo es el resultado de una vida activa.
¿Se hace lo que se dice? No siempre. Las palabras muchas veces se quedan en meros adornos. Ya lo dice el refrán: "Del dicho al hecho hay un largo trecho". Pero hoy conocemos técnicas estadísticas y disponemos de tecnologías que permiten estudiar poblaciones en general y personas en particular para conocer más de los factores que llevan a "envejecer activamente" y por ende, al "envejecimiento activo".
Román Gubern en su libro "El Eros electrónico" escribía hace años: "...muchas veces la gente no dice lo que piensa, pero, sin embargo, suele hacer lo que siente, revelando que las esfera afectiva es más determinante en la conducta que la esfera lógico-verbal".[1] El peso de lo que uno siente está en el origen de la acción atrapada y filtrada, se ha señalado, por la interioridad personal. Una interioridad que empieza a construirse desde el mismo

[1] Gubern, R., El eros electrónico. Madrid. Editorial Taurus. Año 2000. (pp: 101)

momento del nacer y que se comienza a caminar con los primeros vínculos, conscientes, que se establecen con demás. Por tanto, el "Envejecimiento activo" se apoya en el "Envejecer cada uno activamente" y ello implica a todas las generaciones y a todos los Sistemas que conforman el Estado del Bienestar. El "Envejecimiento activo" no es algo que empieza a los sesenta y cinco años, a cierta edad, no es un kilómetro cero, no es un giro en la vida de uno si no el colofón a toda una vida, a unas costumbres, a unas actitudes que se gestan en la niñez.

Determinadas frases, ideas, siendo de gran valor, acaban convertidas en tópicos. Se desvalorizan de tanto escucharlas, se rompen de tanto nombrarlas pero su significado es indudable. ¿Quién no ha dicho alguna vez, "cada persona es un mundo"? Pero dicho esto, ¿quién se ha detenido en lo que significa e implica que cada persona sea un mundo? Las palabras no son hileras de piedras para cruzar a la otra orilla sin mojarse los zapatos. Las palabras son significados que comprometen. Entonces, si cada persona es un mundo, cabe respetar este mundo desde lo personal y privado y desde las instituciones. Pero, ¿cómo se preserva ese mundo? Cada persona es un mundo singular que interactúa con otros mundos singulares. No se puede negar la mayor. Pero de esa interacción entre las diferencias es de donde surge un juego de sinergias que, poco a poco, conforman los andamios desde los cuales se construye la "sociedad". Una construcción que no cesa nunca y en paralelo, también una destrucción que tampoco cesa. Es a paso lento que se conforma esa abstracción que denominamos "sociedad" con su propia dinámica "estacional". En esta comunicación importa sobre todo la persona, su "envejecer activamente". Favoreciendo ese "envejecer activamente" se podrá decir que se vive en una "Sociedad que propicia el envejecimiento activo".

La teoría que se sostiene en este texto es que cada persona es responsable y la responsabilidad no se puede diferir. Sólo, persona a persona, es posible alcanzar el "envejecimiento activo" como arquetipo social natural.

La persona es la unidad necesaria en cada sociedad. Sin personas la sociedad no existe. Una obviedad que corre el riesgo de olvidarse como consecuencia de las masas. Igual que una nota musical, sola, aislada, puede pensarse que no sirve de nada, lo cierto es que esa nota, sola parece nada pero resulta imprescindible al conjunto de la obra. Cada persona resulta imprescindible en la composición de lo social. Así, el "Envejecimiento activo", la idea, puede acabar como una entelequia discursiva, si cada una, en singular, se siente fuera de ella, siente que es algo para los demás pero se ignora a sí misma como parte de la "sociedad" e ignora, a las otras personas que, como ella, también componen dicha "sociedad".

El "envejecimiento activo", sus principios fundamentales, pueden cristalizar en retórica si no se transforman, en el seno de cada uno en un "envejecer activamente" como responsabilidad de cada uno.

Sin embargo, uno no puede envejecer activamente si no vive activamente. Ese es el reto. La escuela, la familia, son pues los nutrientes más importantes de la persona que se inicia en la vida. Es desde ahí que será posible germinar una vida activa y, por tanto, un verdadero envejecimiento activo. La evolución de las sensibilidades de las personas, lleva a la

evolución de la Sociedad y como consecuencia, es de esperar, una mejora del bienestar. ¿Cuándo, cómo, dónde, ocurre esa transformación de la filosofía en acción, en actitud vital? ¿Cómo cala en cada uno? ¿Cuánto tiempo se necesita para que ello germine? Una acción que, como se ha señalado, presenta múltiples expresiones, todas ellas son parte de esa complejidad del vivir.

Cabe preguntarse desde el rol y el ámbito de cada uno, sea como ciudadano, como político, como profesional, qué aporta, en actitudes, en formas, en contenidos, a esa filosofía con forma que es el "envejecimiento activo".

Cada uno, en cada momento de su vida ejerce entre sus muchos roles uno predominante. Es la expresión de ese rol que muestra la responsabilidad de la acción.

¿Cuál es el rol de la ciudadanía en ese envejecimiento activo?

¿Cuál es el rol de los políticos en ese envejecimiento activo?

¿Cuál es el rol de los profesionales en ese envejecimiento activo?

Muy brevemente:

- La ciudadanía, cada persona, es la savia de ese envejecer activamente, a su manera y preservando, con esta manera, la heterogeneidad. Diferentes personas que comparten visiones y puntos de vista se agrupan y empiezan a cristalizar en movimientos sociales que lideran la puesta en marcha de dichas ideas y su expansión. Todas ellas tejiendo sus hilos individuales y activos a ese tapiz de lo social.
- Desde la política se facilitarán e impulsarán las plataformas e instrumentos para que las personas se encuentren, coincidan, debatan, propongan, lideren. Se debe propiciar que cada persona pueda "envejecer activamente" contribuyendo así de forma natural a una sociedad que disfruta del "envejecimiento activo" desde la experiencia y no desde la narración.
- Desde el mundo profesional se deben generar conocimientos a través de la evidencia y de las investigaciones científicas que observan el quehacer cotidiano de las personas y cómo ese quehacer se ve lentamente modificado en el envejecer. Se necesita investigar las diferencias, no sólo la pérdida de salud, también a las personas sanas, activas, para conocer más de los factores sociales que propician ese "Estar bien". Cada vez más se ganan conocimientos sobre el envejecer, tanto desde lo físico, como de lo psíquico y lo social. Por tanto, los profesionales, son sobre todo generadores de conocimientos científicos y con ellos propondrán las mejores plataformas, actividades, programas, para satisfacer ese objetivo general, deseado por todos sin excepción, del "envejecimiento activo" permitiendo el "envejecer activamente".

Los políticos y los profesionales, siempre al servicio de la ciudadanía, deben poner, al alcance de las personas, sus conocimientos y habilidades, para que la Sociedad en general disfrute del bienestar no como lema sino como evidencia.

No vale escudarse en ideas como "la sociedad", "el sistema", "la comunidad" y otras de carácter general para justificar actitudes individuales pasivas. Perdidos en lo macro, en "el envejecimiento activo", se corre el riesgo de diluir y dejar de lado a las personas en particular, a su "envejecer activamente", quedarse en las recomendaciones y principios

inspiradores. Cabe recordar siempre a la unidad, a la persona. A todas. Porque todas envejecen, todas envejecemos. Y envejecer no es algo que siga las leyes de la mecánica cuántica. Todo lo contrario, envejecer sigue, sobre todo, las leyes del caos.

El envejecimiento activo no se genera espontáneamente a partir del momento mágico de la jubilación, a partir del cual, se nos presenta un futuro idílico donde las personas mayores pueden disfrutar de todo aquello que no pudieron disfrutar durante su etapa laboral. Para envejecer activamente hay que previamente haber vivido activamente. No es fácil "vivir activamente" en una sociedad donde nos han imbuido el poder y la riqueza como la máxima expresión de triunfo social, a costa de dedicar la mayoría de nuestro tiempo a trabajar para lograrlo, sin tiempo para dedicarlo a las otras actividades necesarias para vivir activamente.

Las personas deberíamos conocer y entrenarnos para utilizar nuestro tiempo de la forma más eficiente, huyendo de la inmediatez y las influencias mediáticas. Deberíamos tener una visión más estratégica, como inversión de futuro para envejecer activamente.

¿Cuáles serían los aspectos a los que deberíamos atender para preparar envejecer activamente? Sin ánimo de exhaustividad, la mayoría podríamos coincidir en que los factores de los que dependen nuestra estabilidad personal y adaptación a la sociedad sería: La salud, el trabajo, la familia, las amistades y las aficiones. Mantener el equilibrio de estos cinco factores no sólo nos permitirá un equilibrio personal durante toda nuestra vida si no que nos preparará para "envejecer activamente". Este proceso no supondrá una discontinuidad en nuestra vida, sino un tránsito natural, determinado temporalmente por las circunstancias personales y sin una relación de causalidad con una determinada edad ó la jubilación.

Una buena salud, tanto física como psíquica, es condición necesaria, pero no suficiente, para el desarrollo de una vida plena. Mientras somos jóvenes no solemos valorarla adecuadamente y prestamos poca atención a su mantenimiento con relación a las repercusiones que puede tener su descuido en una etapa posterior de nuestra vida. La cultura de hábitos saludables es una responsabilidad del sistema sanitario, dedicado históricamente a la atención de la enfermedad y poco orientado al mantenimiento de la salud integral de las personas, pero también de los profesionales que deben promover esta cultura y de los propios ciudadanos que deben de asumirla.

Un trabajo motivador con una jornada de trabajo razonable, que permita atender las otras facetas de la vida, sería una regla de oro para vivir activamente y preparar el envejecer activamente. Lamentablemente dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y esfuerzo al trabajo con frecuencia estresante y poco motivador. El entorno de crisis en el que vivimos y la presión mediática no facilita la disminución del tiempo que dedicamos a trabajar, pero debería ser un objetivo permanente si queremos vivir activamente.

La familia, en sus diversas modalidades, supone el entorno de comunicación y apoyo fundamental para compartir éxitos y fracasos y amortiguador de los problemas con que todos debemos enfrentarnos. La laboralización de la mujer, las estructuras de las ciudades, las necesidades económicas, el tamaño de las viviendas y las distancias entre otras causas, están condicionando la ruptura del núcleo familiar, que facilitaba la atención de las per-

sonas mayores en una situación de mayor confort y por ende la dificultad de envejecer activamente. El mantenimiento de las relaciones familiares de forma permanente es importante para el apoyo de sus miembros a medida que este se necesita.
La amistad, complementa a las relaciones familiares, ya que permite la interacción con personas con afinidades culturales, deportivas, etcétera. Es interesante fomentar y mantener las amistades durante toda la vida. La dinámica actual, donde el cambio de trabajo y ciudad es frecuente dificulta esta relación, pero debe hacerse un esfuerzo en mantener los amigos, ya que suponen un apoyo importante para vivir y envejecer activamente.
Las aficiones permiten hacer realidad el envejecer activamente. Sólo realizaremos, cuando envejezcamos, aquellas actividades que hayamos cultivado durante nuestra vida. Tanto las actividades deportivas como las culturales hay que fomentarlas durante toda la vida ya que nos permitirán vivir y envejecer activamente. Las actividades deportivas deberemos irlas adecuando a nuestras posibilidades, mientras que las culturales permiten un desarrollo en toda su extensión e incluso superiores al disponer de más tiempo para desarrollarlas.
Somos conscientes de que estas propuestas no son sencillas de llevar a cabo, especialmente en un entorno de crisis como el que estamos padeciendo, pero creemos que es indispensable prepararse para la vejez, llevando una vida activa previamente, lo que implica dedicar menos tiempo al trabajo productivo y dedicar más tiempos a la familia, los amigos y las aficiones.

DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN DE EDAD

Carmen Navarro Martínez, directora general contra la Discriminación del Ministerio de Igualdad.

Desde la antigüedad la reflexión sobre el papel de los ancianos en la sociedad -las personas mayores decimos hoy- se ha venido realizando a través de la producción literaria y filosófica, planteada como una cuestión moral.

En la actualidad, el enfoque de esta reflexión ha cambiado y los análisis sobre las personas mayores se caracterizan por presentar una pluralidad de enfoques diversos: esta cuestión ha entrado en la agenda política y social desde muchos puntos de vista.

Prueba de ello, como señala Bobbio en su "De Senectute"[1], es la multiplicidad de palabras o términos existentes para denominar el mismo período del tránsito vital.Véase: mayores, viejos, tercera edad, retirados, jubilados, etcétera. Algunos de estos términos denotan ya una cierta tendencia a la imperfección en el lenguaje puesto que mayores somos casi todas las personas: mayores de edad, niños mayores, chicos o chicas mayores, hermanos mayores…todos podemos reclamarnos mayores de algo.

Ciertamente todos los ciudadanos que tienen más de 18 de años pueden ser considerados mayores de edad, regla general para la mayor edad legal.

Esta misma dificultad en la denominación del colectivo del que estamos hablando nos pone en la senda del término discriminación al que hace referencia el título de la comunicación. Como en cualquier ámbito, aquí el lenguaje tampoco es neutro. El uso de un término u otro denota las características que queremos darle al ámbito concreto que describimos.

La denominación de personas mayores o tercera edad muestra que el conjunto de la población a la que se refiere vive en una situación que no se define sólo por razón de la edad, sino por la situación económica, social, cultural enla que viven determinadas personas. Revela también que el envejecimiento es un logro social de primera magnitud y no un problema, pero puede convertirse en esto último si permitimos que conviva con la precariedad económica, la enfermedad, la discapacidad, el aislamiento o el abandono social.

Nuestra estructura jurídica y política se basa en el respeto a la dignidad humana, entendida como capacidad de realización personal que debe impregnar todas las edades de la vida. Si bien se constata a diario que no es fácilsu cumplimiento. Como indica Norberto Bobbio "la marginación de los viejos en una época en la que el curso histórico es cada vez más acelerado resulta un dato imposible de ignorar".

Esto nos permite introducirnos en la discriminación por razón de edad (edaísmo o ageismo), con lo que hacemos referencia a las situaciones en las que una persona es tratada de manera menos favorable que otra en situación análoga por razón de su edad. Preci-

---

[1] Norberto Bobbio De Senectute, y otros escritos autobiográficos. Taurus, Madrid, 1996. Pp. 23, 27 y 33

samente, la edad ha sido incluida por el Tribunal Constitucional dentro de la cláusula abierta del artículo 14 de la Constitución Española, configurándose así como un factor especialmente sospechoso que puede conllevar a que las diferencias de trato contrarias a las personas mayores deban ser analizadas bajo el prisma del juicio estricto de igualdad.
La discriminación, además de adoptar formas mucho más sutiles, pero igual de gravosas, como la discriminación indirecta y el acoso, se extiende por los distintos ámbitos de la vida diaria de las personas.
Nos referimos al ámbito laboral, de la protección social, la educación y el acceso a determinados bienes y servicios a disposición del público. Y esta discriminación se manifiesta con mayor intensidad cuando se combina con otros motivos "clásicos de discriminación" como, el género, el origen racial o étnico, la discapacidad o la orientación e identidad sexual.
En este sentido, el Eurobarómetro especial sobre discriminación de 2008 refleja que el 42% de la población europea piensa que la discriminación basada en la edad estaba muy o bastante extendida, cifra que desciende hasta el 39% en España, mientras que el porcentaje de personas que afirman haber sido discriminados por edad en los últimos doce meses es del 6% en el conjunto de la Unión Europea, situándose como el motivo por el que mayor percepción de discriminación sufrida personalmente existe en la actualidad.
Tratando de encontrar la relación entre la discriminación y el envejecimiento activo tenemos que centrarnos en primer lugar, en el ámbito laboral.
En general, como señala el estudio Actitudes hacia el envejecimiento de la población en Europa "La discriminación por edad es una barrera importante a la que tienen que hacer frente los trabajadores mayores en todos los mercados de trabajo de la Unión Europea".
Es en el ámbito laboral donde los trabajadores mayores encuentran impedimentos a la hora de tener acceso a la formación y promoción en el seno de las organizaciones. Ya en un estudio previo de 1992 una extraordinariamente elevada proporción de ciudadanos de todos los Estados miembros, creía que los trabajadores mayores estaban discriminados con respecto a la búsqueda de un nuevo empleo (79 por ciento), la promoción laboral (62 por ciento) y la formación (67 por ciento). En 1999 la visión social del problema era aún mayor, y considerada tan grave que tres de cada cuatro ciudadanos comunitarios apoyaba una acción estatal para luchar contra la discriminación laboral basada en la edad.
A la inversa, en toda la Unión Europea, sólo uno de cada ocho ciudadanos se opuso a una legislación para combatir la discriminación por esta causa.
Así, en el ámbito laboral las personas de mayor edad son tratadas de forma diferente en las distintas fases. Así podemos referirnos tanto al acceso a un puesto de trabajo como en la permanencia o promoción en el mismo.
De una parte, sufrimos limitaciones por razón de edad para acceder a determinados empleos que pueden carecer de una justificación objetiva y razonable por la naturaleza y los requerimientos del puesto de trabajo y de la otra tenemos fenómenos como la prejubilación y los impedimentos sufridos por los trabajadores a la hora de la promoción y la formación en el seno de la empresa.
Pero no sólo es en el ámbito laboral donde pueden producirse discriminaciones por este

motivo, ni sólo el envejecimiento activo puede venir condicionado al desarrollo de una actividad laboral remunerada, ya que se trata de un fenómeno asociado al desarrollo personal en múltiples ámbitos.

En los tiempos actuales cobra especial relevancia el acceso a lo que se conoce como bienes y servicios a disposición del público, que incluye una amplia gama de sectores que van desde el transporte, las telecomunicaciones y los servicios financieros hasta la vivienda y el acceso a locales, espacios y espectáculos públicos.

Son hoy todavía frecuentes los casos en los que el acceso a estos servicios o su suministro u oferta viene determinado por el cumplimiento de condiciones claramente desventajosas para las personas mayores, que les impiden el desarrollo completo de sus relaciones económicas, sociales y culturales. Así, el acceso a la vivienda o la concertación de determinados seguros se ha convertido, hoy en día, para estas personas en una tarea que reviste dificultades.

Muy relacionado con lo anterior está la necesidad de permitir un acceso igualitario a la formación de las personas mayores en el ámbito de las nuevas tecnologías. Los soportes tecnológicos que permiten el acercamiento de los servicios sociales, administrativos y culturales a los ciudadanos, favorecen su participación en los distintos ámbitos así como la mejora del aprendizaje. La enseñanza de dichos soportes permite una mejora de sus capacidades cognitivas e incide, indudablemente, en la posibilidad de mantener una posición activa en el seno de la sociedad de la información.

De acuerdo con todo lo anterior, la lucha contra todo tipo de discriminación que puedan sufrir las personas mayores, es y debe ser hoy una prioridad política que debe contar con un tratamiento integral, es decir, abordando la totalidad de los motivos de discriminación que puedan interactuar entre sí y con una dimensión transversal, que atienda la totalidad de los ámbitos en los que esta discriminación pueda tener lugar.

Para ello, contamos en la actualidad con un marco jurídico europeo, que parte de lo dispuesto en el artículo 13 Tratado de la Comunidad Europea, que faculta a la Comunidad a emprender acciones para combatir la discriminación por esta causa, junto al género, la orientación sexual, el origen racial o étnico, la discapacidad y la religión o creencias.

En relación con la edad, debe hacerse especial referencia a la "Directiva 2000/78/CE relativa al establecimiento de un marco general para la igualdad de trato en el empleo y la ocupación", que introdujo por primera vez en la legislación europea una prohibición expresa de la discriminación por edad en el ámbito del empleo, partiendo de la base de considerar el empleo y la ocupación como elementos esenciales para garantizar la igualdad de oportunidades para todas las personas, contribuyendo decisivamente a la participación plena de los ciudadanos, con independencia de su edad, en la vida económica, cultural y social, así como a su desarrollo personal, y que entronca directamente con el tema principal de este congreso, que no es otro que el envejecimiento activo, desarrollado esta vez en el ámbito laboral.

Esta prohibición de discriminación, incluye las condiciones de acceso al empleo, a la actividad por cuenta propia y al ejercicio profesional, incluidos los criterios de selección y las condiciones de contratación y promoción, el acceso a todos los tipos y niveles de

orientación profesional y formación profesional, las condiciones de empleo y trabajo, incluidas las de despido y remuneración y la afiliación y participación en una organización de trabajadores, no impide el establecimiento de diferencias de trato por motivos de edad, pero obliga a que las mismas tengan una justificación objetiva y razonable en el marco del derecho nacional.

Sin embargo, como señalamos anteriormente la discriminación, en este caso por edad, no se manifiesta únicamente en el ámbito laboral sino que también, tiene incidencia en otros ámbitos, fundamentales para la vida de las personas mayores y que son determinantes a la hora de facilitar un envejecimiento activo.

En este sentido, la Comisión Europea, a través de su comunicación de 2 de julio de 2008 sobre la agenda social renovada, ha lanzado una propuesta de directiva de implementación del principio de igualdad de trato y no discriminación de las personas por motivos de religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual más allá del ámbito del empleo.

Con esta Directiva los distintos Estados miembros deberán garantizar que no discriminan a las personas por su edad en ámbitos como la educación, la protección social y el acceso a bienes y servicios, estableciéndose un mínimo común denominador de lucha contra la discriminación y de protección frente a ella en toda la Unión Europea.

El Gobierno de España a través del Ministerio de Igualdad ha mostrado un apoyo incondicional a la aprobación de esta propuesta de Directiva de carácter horizontal, en contraposición con algunas posturas que abogan por una directiva específica o sectorial, que por ejemplo no incluya la edad, como así ha venido manifestando la Ministra de Igualdad en los foros en los que ha tenido la oportunidad de pronunciarse, entre ellos el Consejo de Ministros de la Unión.

En este sentido, y de acuerdo con el estado actual de las negociaciones, es más que probable que este tema llegue a la Presidencia española de la Unión Europea que tendrá lugar durante el primer semestre de 2010, y su aprobación se convertirá en una de las prioridades de la Presidencia en el ámbito de la no discriminación.

Finalmente, puedo anunciar que desde el Ministerio de Igualdad estamos trabajando en un anteproyecto de Ley para la Igualdad de Trato y la No Discriminación que tratará de avanzar en la igualdad real y efectiva de todas las personas con independencia de su género, origen racial o étnico, edad, discapacidad, orientación o identidad sexual, religión, convicción, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

La aprobación de estas dos nuevas normas, en el ámbito comunitario y en el nacional, redundará en la consolidación de un marco legislativo que permita seguir removiendo las barreras que impiden o dificultan la igualdad de oportunidades y un envejecimiento activo de las personas mayores, objetivos cuyo cumplimiento no sería posible en una sociedad con discriminación por razón de edad.

EFECTOS DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD (PRICAM) EN 65 CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD (APS) EN CHILE.

Eladio Mancilla Solorza, Rubén López Leiva, Alicia Villalobos Courtin, Laddy Lizana Becerra, Bárbara Urzua Parada y Makarena Fuentes Salvo.

1. Introducción

Una sociedad envejece cuando incrementa proporcionalmente el número de Adultos Mayores (AM) en relación con los otros grupos de edad. Una situación que actualmente es una realidad mundial. En Chile, por ejemplo, se estima que la población de AM para el año 2015 corresponderá al 14,7% y para el 2050 al 28,2%.
El cambio epidemiológico observado predice que si no se enfatiza en la promoción de la salud para un envejecimiento satisfactorio, habrá un incremento en la población portadora de enfermedades crónicas con carencia en su entorno psicosocial, que aumentaría la pérdida de capacidades funcionales generando dependencia, por lo tanto, lo importante en este grupo etáreo es la conservación o restauración de la independencia. Si bien la mayor parte de los AM está en condiciones de mantenerse con autonomía funcional, la falta de un envejecimiento saludable desembocaría en una vejez "patológica" y una proporción de ellos se tornaría frágil, necesitando apoyo o institucionalización.
Está demostrado que la aproximación al AM a través de un modelo biomédico clásico, genera más diagnósticos incompletos y excesiva prescripción de fármacos. Ello favorece el deterioro funcional y un inadecuado uso de los recursos sociales e institucionalización de éstos. Por esta razón, la interrelación de los problemas producto del envejecimiento requiere una aproximación biopsicosocial, desde un diagnóstico multidisciplinario que permita identificar y cuantificar los problemas físicos, sociales, psíquicos y funcionales que favorezcan el abordaje exitoso. Con este propósito, durante el año 2004 comienza en Chile el Programa de Rehabilitación Integral del Adulto Mayor (PRICAM). La finalidad del presente estudio fue analizar los efectos de este programa en 65 centros APS del país durante los años 2007 y 2008.

2. Método

El presente estudio se basó en la información aportada por 65 kinesiólogos de igual número de Centros APS distribuidos a lo largo del país, capacitados en el modelo de rehabilitación integral del AM en la comunidad entre los años 2007 y 2008. Estos expertos evaluaron al inicio y final de una intervención de 2 meses y medio, a una muestra de 409 AM, con un rango de edad de 60-95 años, con sesiones de una hora promedio, 2 a 3 veces por semana. Para llevar a cabo el estudio, los participantes se subdividieron en grupos de 5 a 10 AM. Las evaluaciones consistieron en la recopilación de antecedentes mórbidos, antropométricos, sensoriales y cardiovasculares,

aplicación del instrumento de "Evaluación funcional del Adulto Mayor" (EFAM-Chile) que incluye MiniMental abreviado (MMSE), Funcionalidad Segmentaria, Prueba Estación Unipodal, Test Timed Up And Go y Test de Marcha seis minutos (TM6M), ponderación del dolor osteoarticular (hombros, caderas, columna, rodillas) con Escala visual Análoga (EVA) y consulta sobre aspectos psicosociales, a través de los cuales el profesional definía la capacidad funcional de cada AM y planificaba la intervención integral (física, mental y social) de acuerdo a las características de cada grupo, con una intensidad de progresión gradual según Escala de Borg modificada, la que osciló durante el proceso entre "nada" (0) y "pesado" (5-6) en las últimas sesiones. Las etapas de cada sesión consistían en: calentamiento (ejercicios de flexibilidad y elongación), ejercicio y entrenamiento (actividades aeróbicas, de equilibrio y fortalecimiento muscular) y enfriamiento o vuelta a la calma, complementados con estimulación cognitiva, social y relajación.
La información fue registrada en las fichas, ingresada a una base de datos y, finalmente, se analizaron las variables con estadística de tipo descriptiva e inferencial, utilizando el paquete estadístico SPSS 11.5.

3. Resultados

El estudio arrojó los siguientes resultados:

Análisis Descriptivo:

- Género: el 20% (80 AM) hombres y el 80% (314 AM) mujeres.
- Edad: el promedio fue de 72,3 años.
- Índice de Masa Corporal: Un 8,2% de la muestra se clasificó como Enflaquecido, un 30,7% como Normal, un 35,8% presentó Sobrepeso y un 25,3% Obesidad.
- Patologías Crónicas: Las más frecuentes fueron la Hipertensión Arterial (79,2%), Alteración Visual (70,7%) y Artrosis (42,4%).
- Fármacos: Los más utilizados fueron el Enalapril (49,9%), Paracetamol (27,7%) e Hidroclorotiazida (26,7%).
- Caídas: El 63,6% de los AM presentaban antecedentes de caída antes de la intervención.

Análisis Inferencial:

- Peso Corporal: Disminuyó desde un promedio de 70,3 ± 12,63 Kg. (inicio) a 69,7 ± 12,35 Kg. (final), esta diferencia de medias fue significativa $p < 0.001$.
- Presión Arterial: El porcentaje de AM con PA Óptima y Normal aumentaron significativamente al final de la intervención y aquellos con HTA leve disminuyeron un 5,7%, los con HTA moderada un 8% y con HTA alta un 1,1%, las cuales según Prueba de Wilcoxon fueron estadísticamente significativa $p< 0.001$.
- Evaluación Funcional del Adulto Mayor (EFAM-Chile): El porcentaje de AM con "Riesgo de Dependencia" disminuyó un 10,6% una vez finalizado el programa, mientras que el porcentaje de sujetos "Autovalentes sin riesgo" aumentó

un 18,7% post-intervención, los cuales resultaron significativos con las Pruebas de Wilcoxon, de los signos y homogeneidad marginal $p < 0.001$.

• MiniMental (MMSE) Abreviado: El porcentaje de AM que presentó Alteración del estado cognitivo disminuyó de forma significativa ($p < 0.001$) un 9,2% post-intervención.

• Dolor Osteoarticular: A nivel de hombro, columna, cadera y rodilla disminuyó de manera significativa ($p < 0.001$). A nivel de hombro izquierdo y derecho, se observó que luego de la intervención, la cantidad de AM que presentaba dolor mayor a 5 según Escala Visual Análoga (EVA), disminuyó significativamente, de 17,6% a 5,3% en el derecho, y de 14.6% a 5.6% en el izquierdo. El dolor de columna resultó ser el más común dentro de los AM que participaron en el programa y también el que más disminuyó al finalizarlo; el porcentaje de AM que presentó dolor superior a 5 disminuyó un 16,1%, y aquellos que no presentaron dolor a este nivel aumentaron un 13,2% después del programa. El dolor de cadera fue el menos frecuente, y también mostró mejoras significativas post-intervención, ya que el porcentaje de sujetos con dolor entre 6-10 según EVA, pasó de 12,3% a 4,2% en cadera derecha, y de 9,9% a 4,4% en la izquierda. Finalmente, el dolor de rodilla siguió la misma tendencia, aumentando la cantidad de AM que no presentaba dolor y disminuyendo aquellos con dolor mayor a 5, tanto en el lado derecho como izquierdo un 13,2% y 13,8% respectivamente.

• Funcionalidad Segmentaria: Test de Apley, Prueba Rascarse la Espalda, Test Piernas Cruzadas, Flexión de Rodilla, Fuerza de Cuádriceps y Prueba Tocarse Punta de Pie, presentaron cambios positivos y significativos ($P<0.001$) post-intervención.

• Equilibrio: Las pruebas Estación Unipodal y Timed up and go mostraron diferencias positivas y estadísticamente significativas con un $P<0.001$ posterior a la intervención, mejorando el equilibrio y disminuyendo el riesgo de caída un 26,7% y 17%, respectivamente.

• Test de Marcha 6 Minutos (TM6M): La distancia promedio recorrida aumentó 40,7 mts al final de la intervención, alcanzando un $P<0.001$ y la percepción subjetiva del esfuerzo al final del TM6M según escala Borg modificada, también disminuyó significativamente $P<0.001$.

• Antecedentes psicosociales: El porcentaje de AM que "se siente acompañado" al finalizar el programa aumentó un 5,5%, la proporción de sujetos que "le gusta participar en actividades grupales" aumentó un 5,4% y los que "presentaban alteración del sueño" disminuyeron un 9,7% después del programa; estos cambios fueron significativos con $P<0,001$.

4. Conclusiones

• El Programa de Rehabilitación Integral del Adulto Mayor en la Comunidad aplicado en los años 2007-2008 demostró ser un método eficaz para evaluar, detectar e intervenir a AM con un enfoque integral basado en trabajo grupal, en la comunidad, así como sustentado y orientado en lo funcional ya que todas

las variables relacionadas con la funcionalidad resultaron con cambios estadísticamente significativos ($p<0.001$) y aquellas vinculadas con parámetros antropométricos, aún cuando mejoraron, no alcanzaron nivel significativo, excepto el peso corporal ($p<0.001$).

• Aún cuando sería conveniente reforzar los hallazgos del presente estudio incorporando a futuras investigaciones un grupo control, también es cierto que nuestros resultados son suficientes para respaldar la iniciativa que, programas como éste, se incorporen de forma permanente como un método práctico para resolver, prevenir y promover la funcionalidad e independencia de los AM desde el sistema APS de nuestro país.

EL APRENDIZAJE CONTINUO. UNED SENIOR

Gloria Pérez Serrano, catedrática de la Universidad UNED; **Enriqueta de Lara Guijarro,** profesora titular de la Universidad UNED; **Mª Luisa Sarrate Capdevila**, profesora titular de la Universidad UNED.

1. Introducción

Aprender forma parte de la naturaleza humana, de tal manera que a la persona se le considera sujeto y objeto del aprendizaje. Sin esta capacidad, no le sería posible la vida, ni la supervivencia. Podemos afirmar también, que cuando un sujeto deja de aprender está poniendo seriamente en peligro su capacidad de vivir. En cada etapa de la vida está presente el aprendizaje, aunque con características diferenciales; de ahí que sea absolutamente necesario profundizar en sus claves.

Dado los avances acontecidos en el campo neuropsicológico y educativo se cuestiona hoy día la "Teoría del Déficit". Esto no quiere decir que las características intelectuales y personales de cada sujeto, que tienden a mantenerse estables, aún en edad avanzada, no se deterioren como consecuencia del envejecimiento físico. Éste se expresa en todos los órganos de forma diferente, según sus funciones y con distinta aceleración.

Lo más llamativo de la evolución del Mayor es el interés por entrar en el foco de los procesos educativos. No sólo responde a los estímulos dados, sino que él mismo los crea promoviendo su autoaprendizaje. Del Jubilado improductivo y pasivo hemos pasado al concepto del Mayor competente, creativo y activo.

Todo esfuerzo se dirige al logro de un aprendizaje autónomo -aprender a aprender-, gracias al cual, la persona se desarrolla aprendiendo y aprende desarrollándose. Se produce, de este modo un proceso cíclico e interactivo, entre las capacidades del ser y el medio, dando lugar al desarrollo y al aprendizaje.

2. Programa UNED Senior

La Universidad Nacional de Educación a Distancia ha creado el Programa de UNED Senior, no como una oferta más, sino, sobre todo, para ofrecer oportunidades a aquellos adultos mayores, que por diversas circunstancias, no tienen posibilidad de acceder a las Universidades de carácter tradicional.

Entre los objetivos que se propone conviene subrayar el ofrecer una modalidad de formación continua sobre las temáticas, intereses, necesidades y preocupaciones de los mayores con el fin de mejorar su calidad de vida.

Este programa, abierto al público en general, pretende llegar:

- A personas mayores de 50-55 años que deseen seguir formándose.
- A los residentes en lugares geográficos alejados, zonas rurales, así como a los que viven en el extranjero.
- A personas con movilidad reducida o con cualquier otro tipo de discapacidad.

De acuerdo con su metodología específica, dispone de una plataforma virtual. Ésta no sustituye la tutoría presencial, ni los encuentros personales que son fundamentales. Se aprovecha la estructura en red de los Centros Asociados, así como las demandas de otras instituciones interesadas. Esta plataforma pone a disposición de los participantes la posibilidad de generar redes para fomentar las relaciones interpersonales.
Paralelamente, se potencia la utilización de otros recursos, propios de nuestra Universidad, como las emisiones de radio, la televisión y las videoconferencias.
La UNED propicia el uso de las TICs (Tecnologías de Información y Comunicación), de Internet y del correo electrónico, así como la creación de comunidades virtuales de aprendizaje entre personas mayores. Éstos suelen disponer de tiempo libre y muestran cada vez un mayor interés por conocer y utilizar las mencionadas TICs.
El aprendizaje y uso de las Tecnologías no es un requisito indispensable para matricularse. Sin embargo, se fomenta su aprendizaje y su utilización.
La oferta de la UNED, además de proporcionar espacios de encuentro personal en los Centros Asociados y en instituciones interesadas, brinda la posibilidad de aprender, de comunicarse y de relacionarse desde la red entre los Centros Asociados y las instituciones.
La estructura formativa se articula en cuatro grandes bloques: Desarrollo humano; Conocimientos instrumentales, Cultura general y divulgación científica y Temas de Actualidad. Este currículo responde a los principios de flexibilidad y opcionalidad; en definitiva, se trata de un programa que potencia la libre elección del sujeto.
Se utiliza una metodología innovadora, de acuerdo con las características específicas de este colectivo, que se basa en los siguientes aspectos:

- Las clases se imparten en Centros Asociados y Aulas AVIP (aulas virtuales por acceso IP (protocolo Internet)).
- Se utiliza una metodología específica de formación de personas mayores. Es flexible, activa, participativa y orientada a la práctica, a fin de generar la inquietud de seguir aprendiendo.
- Los propios participantes son los principales protagonistas al promover temas y materias según sus intereses.
- Se potencia la construcción colectiva del conocimiento.
- En cada materia se identifican los centros de interés, teniendo en cuenta las inquietudes de los participantes, sus motivaciones y necesidades.
- Se favorecen las relaciones intergeneracionales.
- Los adultos mayores, veteranos en la UNED-Senior, dedican un tiempo al principio de curso al plan de acogida de los alumnos nuevos, comunicándoles su experiencia y las posibilidades que les ofrece el programa.

3. Evaluación del programa UNED Senior

Para conseguir la calidad, es imprescindible introducir elementos de evaluación que permitan valorar el logro de los objetivos perseguidos y la idoneidad de los diferentes elementos implicados. Con este fin, se han aplicado tres cuestionarios a los alumnos, a los

profesores-tutores y a los coordinadores, en los Centros participantes en el programa experimental llevado a cabo durante el curso 2008/2009.

Entre los datos obtenidos a través del cuestionario a los alumnos conviene destacar que la media de edad es de 67 años. El 58,8 % de los matriculados en la UNED-Senior son mujeres con un nivel de estudios primarios, en tanto que los hombres suelen disponer de estudios secundarios y universitarios. En relación a la situación laboral, como era de esperar, en su mayoría están jubilados (el 78,9 %), mientras que se encuentran en activo un 21,1 %. Conviven en pareja el 49 %.y se encuentran solteros o viudos un 20,4 %.

Los motivos por los que se matricularon en el programa son fundamentalmente para aprender más (el 60,7 %), seguidos de mantenerse activo (el 58,9 %).Con relación al programa opinan que el Centro Asociado les ha informado de modo satisfactorio en un 95 %. Un 98,2 % considera los horarios adecuados. Los contenidos de las materias les parecen siempre interesantes en 80,3 %. Cumplen sus expectativas siempre un 60 % y, a veces un 38,8 %. Opinan que las materias siempre incrementan sus conocimientos en un 82,6 %.; afirman que éstas tienen siempre aplicación a la vida cotidiana un 44,5 % y, a veces, el 52,6 %.

En general se puede afirmar que manifiestan una actitud muy positiva hacia la UNED-Senior y a su nivel de implantación. En cuanto a su grado de satisfacción es bastante alto, alcanzando una media de 8,7 en una escala de 1 a 10.

Los profesores-tutores consideran en un 70,4% que el diseño del programa es adecuado. Opinan que la media ideal de alumnos por aula sería de 20. El horario dedicado al programa lo considera escaso un 64,4%.

Los cauces de participación de los alumnos en el desarrollo del programa que han previsto los profesores-tutores hacen referencia a aspectos muy diversos. Entre ellos, se pueden mencionar el trabajo en grupo en orden a fomentar el debate; el trabajo en equipo y el uso de tecnologías. En general los profesores-tutores utilizan los recursos más variados para fomentar la participación, demostrando una gran creatividad y utilizando de recursos didácticos participativos para explicar sus materias. Muestran gran capacidad de iniciativa e innovación al diseñar las diferentes actividades.

La satisfacción experimentada por los profesores-tutores, en una escala de 1 a 10, alcanza una media de 8,5.

Los coordinadores de los Centros Asociados opinan que los alumnos consideran prioritario para matricularse en la UNED Senior el que ésta les abre nuevos horizontes, contribuye al desarrollo de las relaciones sociales y responde a sus demandas de formación. Conviene reseñar que un aspecto importante del programa se centra en la posibilidad de atender a una población numerosa de la sociedad que no ha tenido la oportunidad de una formación académica en su día.

Los coordinadores mencionan que para incrementar la calidad del programa sería interesante fomentar las actividades fuera del aula, visitas, debates, conferencias…

El grado de satisfacción de los coordinadores con el programa es muy elevado. Alcanza un 9,25 en una escala del 1 al 10.

Los resultados aportados por los alumnos, profesores-tutores y coordinadores ponen de

relieve tanto los puntos fuertes del programa como los puntos débiles, es decir, lo que conviene mejorar. En general se muestran muy satisfechos con el programa, si bien son críticos con algunos aspectos que nos apuntan en orden a una mejor planificación para el futuro. Conviene subrayar que la implicación de estos colectivos es muy alta, por lo que se puede afirmar que su grado de satisfacción se haya estrechamente relacionado con su nivel de implicación en el programa en los diferentes Centros Asociados.

Ante las respuestas de los diferentes Centros Asociados en orden a mejorar la calidad del programa de la UNED Senior, consideramos de interés trabajar en este sentido para procurar avanzar en su diseño, metodología, implementación y evaluación desde todos sus elementos.

Para finalizar, queremos subrayar que el aprendizaje continuo, es una exigencia prioritaria actual y lo será más en el futuro. Su finalidad es permitir a la persona adquirir los sillares esenciales con los que edificar su participación activa en la sociedad del conocimiento.

EL ARTE DE ENVEJECER

Luis Álvarez Rodríguez, presidente de la Asociación Grupo de Mayores de Telefónica, Vicepresidente de CEOMA.

Es de agradecer la postura de CEOMA al organizar un Congreso con el lema "El Arte de Envejecer", para cubrir y tratar el "Envejecimiento Activo".
A nadie nos gusta envejecer porque el término nos acerca en cierto sentido al fin de nuestra existencia. Pero quienes tenemos la ilusión y la ambición de que ese acercamiento (pese a lo que marque el calendario) sea, por sus síntomas, lo más lento posible, tenemos el compromiso de poner nuestra imaginación en marcha para que los lemas antes citados como objetivos de este Congreso, se conviertan en realidades.
Sería absurdo que en estos comentarios quisiera completar la compleja organización del Congreso con todas sus ponencias, en cuya preparación han participado muchos compañeros con pleno conocimiento de los temas abordados. Por ello orientaré la comunicación a las consideraciones o pensamientos que un "mayor", una persona implicada en ese proceso de "envejecimiento", puede hacerse y a cómo con la temática cubierta en Congresos como éste le estaremos ayudando a que efectivamente el proceso inevitable de envejecimiento se pueda convertir para él en un arte.
La primera pregunta que se me ocurre es ¿desde cuándo, desde qué edad tiene sentido el pensar en envejecer como "arte"? Y si consideramos el envejecer como proceso continuado de añadir años a nuestra vida, no estaría mal que nos demos cuenta que empezamos a "envejecer" desde el momento en que nos dan la salida en la carrera de la vida.
Con estas consideraciones a lo que quiero llegar es a defender la palabra "envejecimiento", a quitarle los matices en cierta forma peyorativos que le suelen acompañar. Insisto en que es un término que define un proceso natural en nuestra existencia. Lo importante es que es responsabilidad nuestra, de cada uno de nosotros, el cargar al término de valores positivos, el convertir una simple palabra en algo importante, en vivir la continuada época que marca el término, como un verdadero "arte".
En este Congreso se está repasando este envejecimiento desde diferentes ópticas, todas ellas estrechamente vinculadas a la persona, y siempre con el matiz de la actividad; eso es lo que convierte este proceso en un arte.
Quiero hacer un comentario antes de avanzar más en mis consideraciones. Son reflexiones personales, individuales, pero de aplicación inmediata en la vida de comunidad, porque la vida es compartir momentos, experiencias, sentimientos.
Quienes creemos que nuestra forma de pensar y sentir tienen una seria influencia en nuestra existencia, entendemos claramente que el pensamiento positivo continuado y permanente nos ayuda a afrontar los riesgos de la vida y las amenazas que se pueden presentar a nuestra salud. No se trata de ignorar o despreciar los problemas y las dificultades; se trata de habituarnos a considerar en todas las ocasiones los aspectos positivos (que siempre los hay) que corresponden a esas circunstancias y que aplicados nos permiten superar las situaciones.

En la vida no estamos solos, venimos de una generación y quizás somos origen de otra. Es importante que lo que aprendemos en el tránsito por esas generaciones, lo traslademos a quienes nos van a suceder en nuestro papel social. Porque es bueno que tengamos clara la sensación de que desempeñamos un papel en el teatro de la vida. Y que la importancia de ese papel, depende en gran medida de nosotros mismos. Optamos por un papel estelar o simplemente de comparsa.

Realmente la vivencia intergeneracional, entendiendo este concepto como el papel que el mayor puede jugar en la sociedad, que verdaderamente es un conjunto de generaciones, nos marca un camino verdaderamente seductor para el mayor. Es un enfoque permanente de la vida, no en el núcleo más o menos cerrado de nuestra generación, con sus problemas particulares, sino abierto a la percepción del flujo vital en el que podemos estar inmersos, percibiendo distintas orientaciones y opiniones, contrastándolas con las propias y enriqueciendo así nuestro propio bagaje, lo que permitirá favorecer nuestra participación en la vida de la sociedad que nos ha tocado vivir.

Por ello, debemos animar y ayudar al mayor a que sienta verdaderamente la riqueza de ese papel que le ha tocado vivir en la sociedad. Quizás vivir individualmente lo expuesto puede representar dificultades y desánimos para la persona situada en esa situación; pero en la sociedad actual existen variados caminos que nos facilitan el diálogo, la información, el intercambio de opiniones y la formación precisa para enriquecernos individualmente y poder así colaborar y trabajar juntos, ampliando la capacidad y potencialidad de las personas y ofreciendo a la sociedad caminos y soluciones desde su propio fuero interno.

Afortunadamente los mayores somos muy diversos en nuestra concepción de las cosas, en nuestras preocupaciones, en nuestras aficiones, en nuestros deseos de ocupar el tiempo, incluso en nuestra situación estática de espera (sin orientación a ninguna actividad en concreto). Y esa diversidad en la concepción de las cosas, debemos aprovecharla para buscar su aplicación en bien del resto de los mayores y de la sociedad en general.

No debemos olvidar que aunque las matemáticas me dicen que uno y uno son dos, cuando formamos equipos de trabajo, los resultados no siguen rígidamente las leyes matemáticas. Es decir que animando que los progresos y avances individuales se compartan, en opiniones racionalmente discutidas, conseguiremos multiplicar la eficacia. Por eso hemos nacido la Asociaciones, en este caso de Mayores, para hacer eficaces los esfuerzos individuales, para reforzar las ideas y anular los desánimos posibles en el camino de progreso que no tiene por qué ser sencillo y fácil. Que puede tener (y de hecho las tendrá) sus dificultades, pero que será más asumible cuando nos enfrentamos a ellas juntos, no solos.

Puede que después de haber leído o escuchado hasta aquí, algún compañero esté considerando que lo expuesto está bien, pero "en mi caso, en qué puedo colaborar". La realidad es que no hay problema; el campo donde actuar es muy amplio Todo consiste en conocerlo, si tienes alguna duda, charla con algún compañero ya implicado; con toda seguridad te abrirá un campo amplio en el que te puedas sentir a gusto para prestar tu colaboración.

Desde lo que es la "simple" disposición para colaborar en la organización de la asociación, hasta los más amplios campos específicos como pueden ser: el entorno sanitario, las re-

laciones intergeneracionales, papel de los mayores en la sociedad, problemas de la sociedad y aportación de los mayores para su solución, redes sociales, el entorno cultural y el envejecimiento activo como aportación al mismo. Aspectos económicos que afectan a los mayores, situación actual y enfoques para el futuro. Temas más delicados como pueden ser los de interés jurídico, la violencia y el maltrato.

Lo importante es la voluntad de participar. Hablando seguro que encuentras la tarea en la que te encuentras a gusto y puedes aportar tus conocimientos y sobre todo tu voluntad de hacer crecer el mundo de los mayores. No lo pienses más, te esperamos. Que el mundo cambie en beneficio de los mayores está en nuestras manos.

EL ARTE DE ENVEJECER EN LA UNIVERSIDAD

Agustina Mata, secretaria de las Aulas de Extensión Universitaria de la ciudad de Sabadell.

Nuestra comunicación pretende reflexionar, como Secretaria de las Aulas de Extensión Universitaria de la ciudad de Sabadell, sobre el concepto de la educación de las personas mayores y cómo influye de forma positiva en la sociedad.

El desarrollo espectacular durante los últimos veinte años del siglo XX y el hecho de que se hayan incorporado, en este principio del siglo XXI, muchas más experiencias educativas para personas mayores en nuestro país nos permite plantearnos qué transformaciones acompañan a ésta nueva formación y qué consecuencias, como mínimo a corto plazo, comportan. Nosotros vamos a destacar una esencial, la participación en la sociedad a partir de la educación.

¿Qué ha sucedido para que tantas personas mayores se decidan a matricularse en esta formación? ¿Qué tipo de aprendizaje buscan? ¿Qué motiva a tantas personas mayores? ¿Qué beneficio personal aporta la participación en las Aulas o los Programas Universitarios?

La vida de las personas mayores ha cambiado radicalmente en los últimos 30 años hasta este momento, lograr la jubilación significaba pasar a una situación de falta de actividad, no solo en el ámbito laboral sino también en la vida cotidiana. Sin embargo, esta idea ha cambiado mucho rápidamente y se está reinventando un nuevo concepto de jubilación.

La formación universitaria para mayores puede ser una de las más importantes acciones para fomentar la participación de la personas mayores en la sociedad, otorgando una dimensión social al proceso educativo de sus vidas. Se trata de una nueva forma de "educación de adultos". Estos programas suponen un nuevo concepto de educación universitaria, que enseña a envejecer de forma saludable y solidaria, extendiéndose a todos los colectivos sociales y reforzando al mismo tiempo los procesos de relación intra e intergeneracional.

El envejecimiento de la sociedad es un factor particularmente relevante. El hecho de que las personas vivan más tiempo y que se jubilen más jóvenes tiene consecuencias importantes por a la educación en el último período del ciclo vital. Estos cambios permiten a las personas mayores desarrollar nuevos esquemas de vida y reevaluar el uso de su tiempo y de su existencia. La educación universitaria puede tener un papel importante en esta nueva etapa ya que puede dar sentido o mejorar su vida.

Para dar valor y profundidad al aprendizaje de la persona mayor en esta nueva etapa educativa ya se han elaborado estudios científicos que niegan el mito de la disminución de la capacidad intelectual hacia el final de la vida.

Los estudios transversales y longitudinales de la capacidad intelectual dan resultados bastantes diferentes. Los primeros muestran una declinación casi universal pero los segundos nos indican que estas capacidades continúan creciendo con los años personas mayores. El autor norteamericano Kidd (1977:91) sostiene que esta disminución puede darse cuando las capacidades intelectuales no se utilizan. Señala que el ejercicio mental retrasa el deterioro

de las capacidades intelectuales y que la edad, por sí misma, no es un factor importante que afecte a la capacidad de los más mayores para aprender. Muchos otros estudiosos coinciden con el autor Kidd en qué la capacidad intelectual no desaparece a los sesenta-cinco años. Aprender es una función más vinculada con el estado de salud que con la edad cronológica de la persona.

Sin embargo, como hemos podido comprobar, un factor social decisivo que influye en la participación de las personas grandes en proyectos educacionales universitarios es el aumento de los niveles educativos medios para este grupo de edad. Actualmente la participación en actividades educacionales universitarias, más que cualquier otro factor socioeconómico, cuanto más alto es el nivel de escolaridad formal logrado más alta es la participación de la persona mayor. Por lo tanto parece que la participación del grupo de edad de más de sesenta años aumentará en los próximos años si aumentan los niveles educativos de los adultos en su totalidad.

Las personas mayores cuando se inscriben en un programa formativo universitario buscan aprendizaje, conocimientos y técnicas como las mayores satisfacciones a la "búsqueda" de educación, pero también es verdad que se busca un aprendizaje que incluya "un valor añadido" y no solo la simple adquisición de conocimientos.

Para poder satisfacer las demandas educativas, a las diferentes formaciones universitarias estudiadas, se detectan dos tipologías de prioridades:

- las que se centran en aumentar la sensación de "sentirse capaz"
- las que se centran en lograr una satisfacción personal

Las primeras necesidades educativas se comprenden la posibilidad mínima de instruirse, se trata, por lo tanto, de técnicas necesarias en una sociedad cada vez más avanzada desde el punto de vista tecno científico. En cambio, en las segundas, la formación universitaria se utiliza por convertirse en el mejor vehículo para realizar actividades que puedan satisfacer las necesidades de crecimiento personal. Estas necesidades pueden dividirse en cuatro grupos:

- De expresión: desarrollan capacidades más por un interés personal que para lograr ciertos objetivos. Un ejemplo, serían las variadas actividades como artesanía, dibujo, pintura, escritura creativa y música. Son procesos cognoscitivos.
- De colaboración: responden a la necesidad de servir los otros, sea a cambio de una remuneración o como voluntariado. La educación en esta área comprende tutoría, asesoramiento, docencia y conocimientos.
- De influencia: una correcta educación puede ayudar a hacer que se sientan influyentes si se enfatiza el papel de la acción social.
- De trascendencia: como la necesidad de llegar a ser mejor de lo que uno fue. La tarea evolutiva principal de este período del ciclo vital es utilizar los recursos internos antes de contar con las recompensas sociales externas.

La formación universitaria brinda la oportunidad de establecer diferencias cualitativas en la vida de los estudiantes mayores, ya que la formación no los prepara para la vida profesionalizadora como lo hacen los programas para los más jóvenes, estos nuevos programas son utilizados por muchas personas mayores por "otorgar un sentido" a su vida y mejorar la calidad en diversas formas. Por lograrlo, es necesario que la acción educativa

sea flexible para incorporar la gran variedad de diferencias en el contenido y en la secuencia de las experiencias de la persona mayor. Estas experiencias también deben ofrecer oportunidades a muchas personas mayores que por diferentes motivos no habían acabado un estudio superior cuando eran más jóvenes. Por lo tanto incrementar el acceso a la educación superior ya es un objetivo válido.

Como hemos visto, esta última década es el período donde se han desarrollado más programas universitarios para personas mayores. Ningún período, desde la democratización de nuestro país, ha sido testigo de la explosión de intereses para el alumno mayor, después de estos años de experiencia, hay que destacar que ni la misión fundamental ni los programas de las instituciones han sufrido grandes cambios.

El mundo educativo no puede ignorar, por más tiempo, el número creciente de personas mayores vitales y activas que se encuentran en nuestro país. Actuaciones cómo la que desarrollamos nosotros en nuestra Aula de Extensión Universitaria de Sabadell o otras universidades, nos permiten participar directamente en un momento lleno de emociones y retos del saber.

Si el futuro responde a las promesas de la última década, con la creación constante de nuevas experiencias de formación para personas mayores, deberemos revisar algunas concepciones educativas básicas para poder conectar con la persona mayor y no "barnizar" su proceso educativo.

En un contexto académico, este compromiso con la transformación individual comprende una interacción entre los intereses personales, que tengan mayor incidencia en la experiencia vital de los estudiantes, y un proceso ordenado de pensamiento que permita avanzar a los individuos más allá de su experiencia y poder conceptualizarla. Esta interacción no invalida las concepciones tradicionales del hecho académico sino que más bien agrega un elemento al proceso.

Hay muchas formas de incorporar este componente al proceso, aunque es relativamente más fácil hacerlo en un programa individualizado que en una aula universitaria convencional. Los elementos en juego son los contenidos apropiados, un clima de colaboración interpersonal con los docentes, el establecimiento de objetivos por los estudiantes, trabajos o proyectos que generen información sobre las vidas de las personas mayores y su experiencia cotidiana, técnicas de aprendizaje que enfaticen al mismo tiempo los contenidos de conocimiento y la experiencia personal, y oportunidades para un comentario individual sobre las repercusiones que tiene en cada uno al que sucede.

Sobre todo debemos lograr un equilibrio sutil entre la innovación y la seguridad. Facilitar este cambio requiere atender a las concepciones individuales y los procesos experimentales así como un contexto académico que fomente las actividades tendentes al crecimiento.

Así pues, tenemos, al nuestro alcance algunas claves para mejorar la calidad de los mayores. Si lo conseguimos nos servirá para dar un período de riqueza educacional que hasta ahora no hemos conocido. Con el compromiso de satisfacer a todos los estudiantes en sus máximas posibilidades, las instituciones universitarias deben recuperar el principal objetivo de universalizar la cultura.

EL ARTE DE ENVEJECER: EL CONOCIMIENTO DEL ARTE DE ENVEJECER

José Antonio Pérez-España Gómez, director técnico de los laboratorios Praxis Pharmceutical

La información al servicio de la salud

Todo arte requiere conocimiento: nuestra experiencia como mayores es la suma de conocimientos de nuestra propia vida. Y el arte de vivir envejeciendo se encuentra en aplicar esa experiencia cada día, cada mañana. Algo que hemos aprendido y que debemos seguir aprendiendo cada día y que, con el arte maduro de los maestros, podemos compartir y trasmitir a otros.
Nuestro conocimiento no se detiene a ninguna edad, es un proceso continuo, salvo cuando la enfermedad daña nuestra mente, y la adquisición de ese conocimiento es siempre a través de la información. Lo hacemos instintivamente, sin apenas esfuerzo. Nuestra mente va acumulando, gracias a la memoria toda la experiencia de nuestro vivir. Por eso nos duele tanto cuando empezamos a sentir los primeros síntomas de la pérdida de memoria. La memoria que nos hace saber quién somos, nos dice como nos llamamos, donde vivimos… donde nos duele ¡¡¡ y si ya nos dolió ahí, en el mismo sitio, ayer o hace un mes…
Todo ese conocimiento, es la información que almacenamos en nuestra memoria y que utilizamos para cada acto que realizamos. No lo valoramos hasta que nos falla ese conocimiento que teníamos, -nos falla la conexión con el archivo de nuestra memoria donde tenemos guardados esos datos- y quedamos imposibilitados para realizar, con el pensamiento, con la palabra, con cualquier actividad, aquello que teníamos intención de realizar. Recordar un nombre, un dato, se convierte en un sufrimiento porque no podemos recordarlo.
Cuando lo valoramos, empezamos a pensar en soluciones. Y ahí es importante usar la memoria y aplicar la experiencia. Y si lo hacemos bien puede ser un arte envejecer y mantenerse con muchos años y con pocos fallos.
La primera parte del problema es intentar no perder el conocimiento que ya tenemos. Mantener ágil nuestra memoria. Hay respuestas a ese natural deterioro que no es propiamente una enfermedad. Mantener activa la memoria a través de ejercicios, juegos, participación social, etcétera. Desde sencillos crucigramas y ejercicios de memoria que publican los medios de comunicación, hasta complicados problemas nemotécnicos que se encuentran en revistas especializadas. Y este programa puede ser un auténtico "arte para nuestra salud".
La segunda parte es un paso adelante: los artistas están siempre creando lo que su espíritu les sugiere. Los mayores tenemos que seguir aprendiendo. Seguir aprendiendo lo que nos atrae y estimula para seguir haciendo lo que realmente llena estos momentos maravillosos de la madurez. Decía Picasso que: "cuando me dicen que estoy demasiado viejo para hacer una cosa, me apresuro a hacerla enseguida". Ese aprendizaje es, por una parte, la información que necesitamos para seguir realizándonos como personas activas. Tenemos que abrirnos a la información que nos permite conocer cada día como avanza

la ciencia, y especialmente la medicina, para mantener nuestro cuerpo en las mejores condiciones posibles. Aprender a distinguir los cambios naturales de nuestro cuerpo, que no presentan riesgo para nuestra salud, de los síntomas que avisan del peligro de una enfermedad seria y grave.

La tercera parte es la aplicación práctica del arte del conocimiento maduro, experto, relajado, para mirar atrás con el trabajo hecho y mirar adelante sabiendo hacer mejor aquello que queramos hacer. Hay que prestar mucha atención, como explica en su ponencia Rafael Barroso, a los hábitos diarios: alimentación, ejercicio físico y psíquico, y salud que constituyen los pilares fundamentales del envejecimiento saludable.

La cuarta participar activamente en la comunicación: en los medios de comunicación escribiendo cartas con opiniones y críticas positivas o negativas, sobre la falta de apoyo a los mayores en cualquier ocasión y oportunidad que se presente. Por ejemplo, en la poca representatividad de los mayores en las listas de los partidos políticos, lo que conlleva a que muchos problemas nuestros no sean considerados acertadamente. Comunicación con los representantes locales, Ayuntamientos, Diputaciones, Cajas de Ahorros, y otros grupos de acción social, para llevarles las necesidades concretas de nuestro sector de mayores. Comunicación con las autoridades sanitarias para potenciar que la información responsable sobre los avances en salud nos lleguen a los ciudadanos, especialmente a los mayores con la mayor rapidez y diligencia para que podamos actuar en consecuencia cuando, como pacientes esa nueva información puede afectar a nuestra salud.

Hay que poner énfasis en esta última parte de la comunicación porque es a través de ella donde recibimos los impulsos más importantes para nuestra salud. Por supuesto empezando por la que tenemos en nuestro contacto permanente con el médico y demás sanitarios en Atención primaria. Y seguimos con noticias que difunde de tiempo en tiempo, el Ministerio de Sanidad a través de radio, televisión y prensa. Pero eso, normalmente, y ahora tenemos el caso de la pandemia de la gripe A, afecta a toda la comunidad. Sin embargo cada uno de nosotros tiene su individual perfil de salud con enfermedades más o menos comunes: hipertensión, diabetes, artrosis, y otras menos comunes que a veces –no han aparecido los primeros síntomas- no sabemos que están comenzando a desarrollarse en nuestro cuerpo. Por eso es muy importante y debemos insistir en las revisiones periódicas para permitir que nos hagan un diagnóstico precoz de la enfermedad que se inicia.

Pero hay que añadir un paso más en este camino del conocimiento del Arte de envejecer. Cada día sabemos y aprendemos un poco más de la nuevas, y algunas terribles, enfermedades que nos amenazan a los mayores. Sólo por mencionar algunas: Alzheimer, cardiopatías, cáncer… Parkinson, diabetes… Y hay otras menores pero que a nuestra edad también se convierten en mortales: gripe, neumonía, etc.

La quinta parte será enfocar nuestra actividad, con toda nuestra experiencia y saber, en adelantarnos a ese proceso de la enfermedad a través de dos fases: una colaborar muy activamente con el servicio de Atención Farmacéutica que los farmacéuticos, a través del CG de COF, están cubriendo en toda España para ayudar a la detección precoz de los síntomas de las enfermedades graves y luego con el apoyo y diagnóstico de nuestros mé-

dicos y especialistas actuar para que la prevención sea efectiva y evitemos el desarrollo de la enfermedad; la otra a través de Internet –disponible en las Asociaciones de Mayores y en los Ayuntamientos de casi todos los municipios- actualizar nuestros conocimientos con los que podemos evitar errores de medicación y, cuando sea posible, crear redes de apoyo con las Asociaciones de pacientes que nos afecten o nos puedan afectan por razones de herencia o cualquier otra causa que sea útil para la mejora de tales pacientes. De tal forma que creemos una gran red de apoyo a la salud pública y nuestra opinión, como Asociaciones de mayores a través de CEOMA, sea escuchada por las autoridades sanitarias como personas y pacientes informados y responsables de nuestra salud y de su cuidado responsable.

Hoy podemos hacer más. Además de mantener las condiciones físicas y mentales que tenemos hoy, debemos procurar la prevención de algunas enfermedades graves que pueden afectarnos. Voy a poner algunos ejemplos:

El glaucoma, una enfermedad que afecta a los ojos, dañando el nervio óptico, muchas veces hereditaria, y que no da síntomas hasta que está en estado avanzado. La detección precoz es fácil y debemos aprovechar las revisiones médicas y en especial de la vista. Deberíamos hacerla anualmente, para que nos confirmen si aparecen síntomas y acudir al especialista. Se calcula que unos 400.000 españoles lo padecen y no lo saben.

También en la vista, la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) una enfermedad neurodegenerativa con un fuerte componente genético que afecta principalmente a personas de más de 50 años y que constituye la principal causa de pérdida de visión en España, en sus dos variantes seca y húmeda. Esta última afecta al 3% de los mayores de 65 años y en España hay más de 7 millones de mayores de esa edad. La detección precoz por tanto será un objetivo muy importante para nosotros. Nos felicitamos que hoy se presente, en este Congreso, una sesión informativa sobre esta enfermedad. Espero que sea de mucha utilidad e información a todos los asistentes.

La artritis reumatoide es una enfermedad inflamatoria de las articulaciones que produce un gran dolor y suele confundirse y tratarse como episodios reumáticos, pero que debe consultarse con los especialistas para evitar la degeneración articular que lleva frecuentemente a una incapacidad del paciente. Se calcula que en España afecta al 0.5 de la población, unos 250.000 pacientes y la detección precoz puede aliviar los síntomas de inflamación y dolor intensísimo de estos pacientes y evitar su posible incapacidad.

La obesidad está tomando un aumento preocupante en nuestra sociedad. Es una enfermedad más fácil de conocer su aparición por los signos externos de la persona. Algunas de estas personas no quieren reconocer la enfermedad a su inicio y ocurre también en familias que no protegen a los niños y adolescentes adecuadamente cuando se inicia esta enfermedad, en muchos casos hereditaria. La mayor complicación es la enfermedad cardiovascular que hoy, estadísticamente sabemos, es la causa principal de muerte.

La diabetes más conocida por su amplia afectación en nuestro país, y cuya detección precoz puede ser determinante para evitar, en muchos casos, la insulino-dependencia. La diabetes controlada permite una salud estable y un ritmo de vida al paciente, cuidando la dieta y el ejercicio, prácticamente normal.

El cáncer en sus diferentes manifestaciones: cáncer de colon, cáncer de riñón o de célula renal, con síntomas que aparecen tardíamente y por ello necesitan una atención especial cuando algo en nuestra orina o heces parece relacionarse con una posible pérdida de la sangre; el cáncer de mama del que ya, hoy, se hacen exámenes rutinarios a partir de los… años; cáncer de pulmón, frecuente entre fumadores, cuya incidencia está aumentando estadísticamente entre la población femenina, de forma alarmante. Y otros...

La osteoporosis, la pérdida del calcio de los huesos, que fundamentalmente afecta a las mujeres, es causante de también los problemas de roturas de huesos en las personas afectadas que puede llevarlas a la silla de ruedas o dependencias muy costosas y lamentables. Hay que intentar descubrir su inicio a través de la revisión periódica, en atención primaria o con el ginecólogo, que puede indicar, con una densitometría, la evolución del calcio en los huesos y con tratamiento se puede detener e incluso recuperar la consistencia de los huesos.

La fibrilación auricular y las arritmias cardíacas cuyos primeros síntomas pueden ser palpitaciones espontáneas, algunas veces después de las comidas, deben indicarnos la conveniencia de la consulta al médico para la revisión electrocardiográfica y de la tensión arterial. Los tratamientos de las arritmias son en general eficaces y pueden evitar embolias, especialmente las cerebrales, que originen posteriormente hemiplejías.

Existen muchas otras enfermedades que las que las autoridades sanitarias y los equipos médicos especializados deben dar a conocer para mejorar su prevención. Nosotros, debemos ofrecerles nuestro apoyo y ayuda física para su mensaje cale en la sociedad. Hoy los medios de comunicación especializados realizan una gran labor en este sentido, pero todavía se puede llegar más allá.

Pongámonos como objetivo llevar a nuestros asociados y, a través de ellos, a toda la sociedad española, que en el campo de la salud: hay que saber para vencer.

EL CONTRATO DE VITALICIO COMO FORMA DE PROTECCIÓN JURÍDICA DE LAS PERSONAS MAYORES

Doctora Beatriz Verdera Izquierdo, profesora titular de Universidad de Derecho Civil de la Universidad de las Islas Baleares.

1. Planteamiento

El contrato de alimentos se puede definir como aquel contrato por el que una de las partes recibe de la otra un capital o unos bienes determinados y a cambio, se obliga a darle alojamiento, manutención y toda clase de asistencia y cuidados durante toda su vida.
Debe su regulación a la Ley 41/2003, de 18 de noviembre, de protección patrimonial de las personas con discapacidad y de modificación del Código Civil, de la Ley de Enjuiciamiento Civil y de la Normativa Tributaria con esta finalidad. Este contrato venía siendo aplicado en la práctica y era reconocido jurisprudencialmente con la denominación de vitalicio, "cesión de bienes a cambio de alimentos, pensión alimenticia o alimentos vitalicios". El Preámbulo de la Ley hace referencia a la gran utilidad que supone para las "personas con discapacidad y, en general, de las personas con dependencia, como los ancianos". Se trata de un contrato que resulta muy útil para dicho sector de la población debido a la tranquilidad que les proporciona.
Se encuentra regulado por los artículos 1791 a 1797 del Código Civil. En concreto, se ubica en el Capítulo II, Libro IV, Título XII referente a los contratos aleatorios. El negocio aleatorio se define en el artículo 1790. En este particular contrato, la vida del alimentista es el alea que imprime tal incertidumbre al acuerdo de voluntades, que se constituye como un contrato vitalicio: "durante su vida" (artículo 1791).
Nos situaremos ante un contrato que nos conduce al derecho patrimonial y, a tal efecto, a calificar dichos sujetos como acreedor y deudor, lo que conllevará la posibilidad de renunciar y compensar dichos alimentos, hechos que no son factibles respecto de la obligación legal de alimentos, de acuerdo con los artículos 143 y siguientes.

2. La obligación alimenticia

Aunque una obligación alimenticia puede surgir de muy variadas formas -puede derivar, por ejemplo, de relaciones familiares como es el caso de los alimentos por razón de matrimonio (artículos 67 y 68 del Código Civil)- la unión dicha prestación queda enmarcada en los derechos de ayuda y socorro mutuo que tienen un carácter más amplio. Ahora bien, por medio de estas líneas nos centramos en otro tipo de alimentos como son aquellos que derivan de un simple acuerdo, entre quienes no tiene que existir necesariamente un vínculo familiar, tal como se requiere en los alimentos legales[1].

[1] Si bien, cabe manifestar que diversas leyes autonómicas sobre parejas de hecho establecen dicha obligación alimenticia entre los miembros de la pareja estable entre los que no existen, ni se crean, vínculos parentales.

Por ello, comprobamos que el derecho de alimentos puede surgir también por la voluntad de los sujetos libremente expresada ya sea en un testamento que nos situaría ante un legado de alimentos o, por pacto, que hasta la regulación actual de acuerdo con el artículo 153 (si nada se hubiese especificado al respecto) se aplicaban los preceptos referentes a las obligaciones legales. Dichas normas eran insuficientes, al ser inaplicables, a pesar de la remisión que realiza el artículo 153 del Código Civil a las mismas. Ahora bien, de acuerdo con la redacción actual del contrato de alimentos, se aplican supletoriamente dichos preceptos, referidos a la obligación legal de alimentos, muestra de ello son los artículos 1793 y 1794 del Código Civil.

3. Sujetos del contrato de vitalicio

Las partes en el contrato de alimentos, por regla general, son dos:
El alimentista, que es el beneficiario de dicho acuerdo y que, por tanto, recibe la ayuda estipulada, generalmente coincide con quien cede los bienes o capital. Así, es la vida de dicho sujeto la que se contempla en el contrato de alimentos, y por eso, su aleatoriedad. Por lo que tal obligación tiene un carácter personalísimo en consideración al alimentista. No desde el punto de vista del alimentante o cesionario ya que en caso de acontecer su muerte, dicha obligación se trasmite a sus herederos, muestra de ello es el artículo 1792 del Código Civil que les faculta a "pedir que la prestación de alimentos convenida se pague mediante la pensión actualizable…", con un carácter potestativo.
Se puede pactar a favor de una pluralidad de sujetos. En estos casos, la vida contemplada a los efectos de extinción del contrato será la del fallecido en último lugar. Como establece la Sentencia del Tribunal Supremo de 2 de julio de 1992: "El vitalicio puede tomar como módulo de duración la vida de varias personas y ser éstas las acreedoras, como cedentes, a ser tenidas en compañía de la cesionaria, que ha de cuidarlas, asistirlas, atenderlas y prestarles alimentos en la extensión determinada en el artículo 142 del Código Civil"
Y, el alimentante, quien asume la obligación de alimentar a dicho sujeto. Pudiéndonos encontrar también en esta posición contractual con una pluralidad de sujetos. Todo ello, a pesar de que la redacción del artículo 1791 alude a dichos sujetos en singular: "…una de las partes se obliga…a una persona durante su vida…".
Si bien, puede confluir una tercera persona, el sujeto que cede los bienes o cedente quien puede concretar el contrato a favor de un tercero (artículo 1257 el Código Civil). En otro orden de consideraciones, habrá que diferenciar aquellos supuestos en que el contrato de vitalicio se celebre con sujetos cercanos y por tanto, unidos con lazos afectivos y familiares que estarán contemplados también en el artículo 143 del Código Civil y, por consiguiente, se producirá una concurrencia de normas aplicables.

4. Contenido del contrato de vitalicio

La obligación legal de alimentos tiene como presupuesto de aplicación, extinción y baremo para concretar la cuantía el estado de necesidad del alimentista, tal "necesidad" no es contemplada en el negocio jurídico de alimentos, ni la posibilidad económica del

sujeto obligado a prestarlos, o sea, del alimentante. Ahora bien, el Preámbulo de la Ley establece: "permite a las partes que celebren el contrato cuantificar la obligación del alimentante en función de las necesidades vitales del alimentista". Ello debido a que por este contrato se pacta de modo anticipado: "La extensión y calidad de la prestación de alimentos serán las que resulten del contrato y, a falta de pacto en contrario, no dependerá de las vicisitudes del caudal y necesidades del obligado ni de las del caudal de quien los recibe", artículo 1793 del Código Civil.

Si comparamos los artículos 142 y 1791 vemos su distinta redacción y contenido. El artículo 142 abarca: "todo lo indispensable para el sustento, habitación, vestido y asistencia médica", el artículo 1791 alude a: "vivienda, manutención y asistencia de todo tipo a una persona durante su vida", dicha descripción comprende el contenido mínimo de tal prestación asistencial compleja[2]. A lo que se suma la correspondiente contraprestación, artículo 1791 "in fine": "a cambio de la transmisión de un capital en cualquier clase de bienes y derechos", por lo que se ha cuestionado si es necesaria la transmisión de la propiedad de los bienes. Se ha entendido que es suficiente la constitución de un derecho real limitado, por lo que podrá transmitir la propiedad o exclusivamente el usufructo de dichos bienes que tanto pueden consistir en bienes inmuebles, muebles, un capital o derechos. Con dicha redacción queda clara la bilateralidad del contrato tratado que había sido planteada con anterioridad.

La obligación alimenticia se define con un carácter descriptivo debido a que resulta sumamente difícil establecer a priori qué es lo que requiere un sujeto en cada supuesto particular, por lo que será el propio acuerdo contractual (artículo 1793 del Código Civil) y el juez, en su caso, quien lo especificará. Y, la misma, conlleva un contenido subyacente como es la necesidad de buena relación entre las partes, tal como establece el artículo 1792: "la pacífica convivencia de las partes".

El artículo 1791 de forma abierta establece: "asistencia de todo tipo a una persona", por lo que se puede incluir cualquier tipo de ayuda no sólo desde el punto de vista patrimonial, sino también, emocional o afectivo. A su vez, dichos lazos afectivos son una de las notas que diferencian la figura tratada de la renta vitalicia, siendo contratos autónomos tal como han reconocido los tribunales y la doctrina en repetidas ocasiones.

En otro orden de consideraciones, vemos que la regulación actual, si bien era ya una práctica habitual, establece la posibilidad de pactar "que la prestación de alimentos convenida se pague mediante la pensión actualizable a satisfacer por plazos anticipados que para esos eventos hubiere sido prevista en el contrato" (artículo 1792), o sea, reemplazar el contenido general de la obligación de alimentos (vivienda, manutención y asistencia) por una pensión periódica[3].

---

[2] Así la denomina LASARTE ÁLVAREZ, Carlos, Principios de Derecho Civil. Tomo III. Contratos, Marcial Pons, Madrid, 2004, 8ª ed, p. 421.

[3] REBOLLEDO VARELA, Ángel Luis, "El contrato de vitalicio (Especial consideración de su regulación en la Ley 4/1995, de 24 de mayo, de Derecho Civil de Galicia)", Actualidad Civil 1996-4, p. 864, "la obligación del cesionario será la de prestar alimentos en la extensión, amplitud y términos que convengan, por lo que es perfectamente posible que se pacte además el pago de una pensión, lo que no desvirtuaría la naturaleza del contrato de vitalicio."

Dicha cláusula será aplicable en dos supuestos cuando se produzca "la muerte del obligado a prestar los alimentos o de concurrir cualquier circunstancia grave que impida la pacífica convivencia de las partes…", que debe ser interpretado en sentido amplio, o sea, cualquier circunstancia que impida al alimentante cumplir su prestación[4]. Lo que pone de relieve que tal contrato no finaliza por la muerte del alimentante, tal como ya hemos apuntado, sino que se transmitirá dicha posición mortis causa.

5. Incumplimiento del contrato de vitalicio

Las situaciones de desavenencia y la falta de cumplimiento de los deberes afectivos, éticos y morales se producirán en el seno del hogar lo que dificultará la prueba.
En caso de incumplimiento el artículo 1795 del Código Civil otorga al alimentista, o cedente, a elegir entre exigir el cumplimiento o la resolución del contrato teniendo derecho en ambos casos a una indemnización.
Si se opte por la resolución "el deudor de los alimentos deberá restituir inmediatamente los bienes que recibió por el contrato", ahora bien, el legislador concede la posibilidad al Juez -ante determinadas circunstancias- de hacer que dicha restitución "quede total o parcialmente aplazada, en su beneficio, por el tiempo y con las garantías que se determinen", art. 1795. 2 "in fine".
El legislador está asegurando que, en cualquier caso, el alimentista se quede con un patrimonio a los efectos de poder constituir un nuevo contrato de vitalicio con el que asegurarse su subsistencia, artículo 1796 del Código Civil.
Hay que tener en cuenta que ambos preceptos, artículos 1795 y 1796, están otorgando al alimentista, con carácter general, las facultades resolutorias que especifican. La jurisprudencia anterior a la tipificación del contrato manifestaba que estas terceras personas, al no ser parte en el contrato, no podían solicitar la resolución del mismo. Si bien, con la regulación actual y de acuerdo al espíritu y finalidad de la norma, artículo 1795 del Código Civil, es admisible la resolución instada por dichos sujetos.
Ahora bien, en los supuestos en que sea el propio alimentista que con su actitud impida cumplir su prestación al alimentante, se deberá acudir al artículo 1792 del Código Civil.

6. Extinción del contrato de vitalicio

A los efectos de extinción de la obligación, tal como establece el artículo 1794 del Código Civil, no es aplicable al contrato de alimentos el atículo 152 que contempla las causas de extinción de la obligación legal de alimentos, con la excepción de la primera que hace referencia a la muerte del alimentista. Debido al carácter perso-

[4] GÓMEZ LAPLAZA, Mª. del Carmen, "Consideraciones sobre la nueva regulación del contrato de alimentos", Revista Derecho Privado, marzo-abril 2004, p. 159, p. 169, recoge en dicha dicción los casos de "enfermedad grave del alimentante o el imprescindible traslado a un lugar en el que no pueda cumplir con su obligación, o su incapacitación".

nalísimo o "intuitu personae" del contrato desde el punto de vista del alimentista, la obligación se extinguirá a la muerte del referido sujeto, al haber manifestado que no es posible su transmisión "mortis causa".

Por el contrario, no son aplicables el resto de causas del artículo 152, debido a que se basan en el estado de necesidad del alimentista o el hecho de desatender el alimentante sus propias necesidades, cuando hemos dicho que en el contrato de alimentos tal presupuesto no es exigible.

En este sentido, se ha afirmado que tal contrato se extingue por las causas generales a todas las obligaciones.

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LAS INTERVENCIONES URGENTES

Itziar Herrero

El envejecimiento activo, según la OMS, es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Esto se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Esta premisa debemos tenerla presente en todas nuestras actuaciones con el colectivo de personas mayores, incluso cuando por las especiales circunstancias, debamos intervenir de modo urgente. Es en estas situaciones en las que la persona mayor se encuentra en una posición de mayor desprotección puesto que, evidentemente, llevados siempre por el impulso de protección, podemos olvidarnos de lo que el concepto de envejecimiento activo, de participación y de autodeterminación en sí mismos encierran.

El desarrollo de políticas de envejecimiento activo acarrea ventajas tales como la disminución del número de muertes prematuras en las etapas más productivas de la vida, menos discapacidades, mayor calidad de vida positiva, disminución del gasto en tratamientos médicos y atención sanitaria, y aumento del número de personas que participan activamente en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad.

Esta participación activa en el entorno es, además del cuidado de la salud, uno de los factores donde más habremos de incidir los profesionales, puesto que una plena integración en el entorno es altamente beneficiosa para la autopercepción de bienestar.

Desde esta participación se pueden instaurar programas que permitan que las propias personas mayores se ayuden entre sí, sin entrar en cubrir necesidades de personal cualificado a cambio de un mercado laboral oculto. Es decir, a la hora de atender a las personas mayores dependientes, hay muchísimas situaciones en las que es imprescindible contar como mínimo con un servicio de ayuda a domicilio, pero a la hora de prevenir situaciones tales como el abandono, es la propia colaboración entre personas mayores la que puede ser la mejor herramienta de prevención.

Fomentando un envejecimiento activo trabajamos para que la edad no suponga una limitación en las actividades sociales, de modo que el voluntariado también debe de ser una opción accesible a las personas mayores. Aquellas personas que se encuentran en situación de poder ayudar a otras, pueden ser nuestros mejores aliados a la hora de prevenir y detectar muchas de las situaciones urgentes.

En todos los servicios tanto médicos como sociales detectamos casos de personas que llevan tiempo en una situación insostenible y que por razones diversas, no han entrado en los canales establecidos de ayuda. Entonces, cuando intervenimos, solemos hacerlo de modo acelerado para poner punto y final a dicha situación.

En la prevención de estas situaciones, los mayores, como digo, juegan un papel funda-

mental, puesto que si contamos con la participación activa de forma voluntaria de nuestros mayores, además de fomentar su propio envejecimiento activo, podemos también prevenir el desamparo de otros.
Los propios mayores del entorno son informantes clave sobre aquellas personas que tal vez, atraviesen situaciones de especial necesidad, pudiendo detectarlas de modo precoz y realizarles el seguimiento con las visitas de los propios voluntarios. Esta ayuda entre el propio colectivo de mayores debe jugar un papel fundamental en la primera intervención desde lo social.
En un siguiente nivel, una vez que ya hemos detectado la situación de especial urgencia en la que se encuentra la persona mayor, debemos analizar cuál es nuestra intervención profesional.
Habitualmente el caso tipo consiste en una persona mayor, viuda o soltera, que vive sola, que padece múltiples patologías, que lleva tiempo en esta situación y que por algún suceso desencadenante se tiene noticia de su situación en algún servicio de atención.
Desde los servicios sociales se puede generalizar la intervención con los siguientes pasos:
-Instar la incapacitación judicial de la persona siempre que padezca algún tipo de deterioro cognitivo.
-Solicitar la valoración de dependencia.
-Solicitar el ingreso en un centro residencial.
En este proceso se puede tardar más o menos tiempo, según el lugar de residencia del interesado y los servicios públicos o privados de los que disponga.
Los Servicios Sociales de Base son, junto con los servicios sanitarios, quienes tienen las primeras noticias sobre la situación de desprotección. Debido a la saturación existente en estos servicios, es imposible realizar una intervención social específica en estos casos y el seguimiento en sí de los mismos, es por ende casi imposible.
Desde el punto de vista teórico, todos los profesionales estaremos de acuerdo en que hay casos en los que con una supervisión adecuada la persona mayor puede permanecer en su domicilio y recuperar una vida activa, pero, ¿cómo intervenimos para alcanzar dicho objetivo?
En muchos casos, somos los propios profesionales los que en lugar de fomentar el envejecimiento activo, hacemos que las personas sean más dependientes de nuestro trabajo y llegamos a invisibilizarlas.
Volviendo al ejemplo tipo, esta persona mayor carece de una red familiar o social de apoyo, por lo que los profesionales tomamos las decisiones por él, tramitamos su solicitud, iniciamos incapacitación, únicamente para facilitarnos los trámites, puesto que así ya no será necesaria su firma y podremos tramitar sus expedientes sin siquiera verle o plantearnos hacer algo diferente.
Evidentemente, hay casos en los que es imprescindible incapacitar a las personas en situación de dependencia, pero no en todos los casos.
Utilizare un ejemplo:
Una mujer de unos 50 años de edad con síndrome de Down. Reside junto a dos hermanos, uno también con algún problema de salud mental y el otro completamente ausente.

La intervención tipo en este caso es la incapacitación judicial y el ingreso en centro residencial adecuado.
Si contextualizamos nuestra intervención en el marco del envejecimiento activo y tratamos de intervenir de modo innovador plantearemos nuestro trabajo de un modo diferente.
Al ingresar en un centro residencial a una edad tan temprana limitamos enormemente su interacción social al marco residencial y por supuesto, negándole, casi por completo, la interacción comunitaria. La incapacitación judicial, en este caso, es imprescindible puesto que es una medida de protección eficaz, pero tratándose de una persona que nunca ha salido de su domicilio y de su entorno familiar más cercano (es decir madre y hermanos) al ingresarla en residencia estamos, quizás, sentenciándola al aislamiento social.
Por otra parte, el hermano que siempre se ha dedicado a su cuidado y que no desempeña ninguna actividad laboral ha sido despojado de su "leit - motiv".
En el caso de estas dos personas, ¿cómo potenciaremos su envejecimiento activo, si ni siquiera potenciamos su inclusión activa en la sociedad en el momento mismo de nuestra intervención?
Debemos ser conscientes de que nuestra intervención profesional acarrea consecuencias a futuro, de modo que el ingreso en residencia hoy, puede suponer un total aislamiento dentro de unos años, y que para el hermano, el perder la motivación del cuidado de su hermana, puede producir una total descompensación.
Por todo ello, es en las intervenciones urgentes en las que debemos tener también especial cuidado, puesto que solemos olvidar las consecuencias futuras de nuestras intervenciones al centrarnos únicamente en la urgencia de la situación.
Si como profesionales somos capaces de interiorizar los principios de un envejecimiento activo, podremos plantear soluciones que estén centradas en la integración y participación de la persona en el entorno, no sólo en el día de hoy sino en un futuro.
Son múltiples los estudios que se han realizado sobre la influencia de los determinantes del entorno social en relación con una mayor calidad de vida. Por tanto, además de la protección frente a la violencia y el abuso, debemos tener en cuenta las oportunidades, el apoyo social, el aprendizaje continuo, etcétera.
Por todo ello, el voluntariado de personas mayores es beneficioso para los propios voluntarios, en la medida que continúan siendo parte activa de la sociedad, forman grupos sociales, realizan actividades que les reportan nuevas experiencias, etcétera; y para los receptores, en tanto que crean una red social de apoyo, fundamental para prevenir situaciones extremas y para paliar las posibles consecuencias de las situaciones de total exclusión.
Desde la Diputación Foral de Bizkaia en el Servició de Valoración y Orientación a la Dependencia se ha instaurado un protocolo de intervención en casos urgentes. Dicho procedimiento valora aquellas solicitudes de valoración que, dadas las circunstancias socio sanitarias de la persona solicitante, requieren de una intervención urgente y especializada.
Desde la propia Diputación Foral se llevó a cabo una investigación respecto a los procedimientos de urgencia existentes en el resto del Estado y las conclusiones de dicho estudio nos llevan a afirmar que se trata de una iniciativa pionera.

Entre los objetivos de dicho procedimiento, además de la intervención urgente en sí misma, se encuentra también el fomentar una actuación profesional cada vez más especializada y más innovadora.
Desde la Comisión Técnica de Valoración de Personas Dependientes se toman los acuerdos necesarios y se marcan las pautas de la intervención en cada situación concreta, y es, precisamente, desde dicha Comisión desde donde se deben dar las pautas para que la intervención profesional tenga cada vez más en cuenta los objetivos del envejecimiento activo.
Innovar en la intervención social es harto complicado debido, entre múltiples factores, a la diversidad competencial, a la saturación de los propios sistemas de atención, etcétera.
Un factor que considero especialmente importante es el hecho de que los trabajadores sociales y por ende, todos los profesionales que intervenimos en este tipo de situaciones, nos encontramos saturados y acabamos por convertirnos en meros expendedores de servicios. Cuando derivamos a un paciente de un servicio a otro debemos tener en mente la diferencia entre derivar y mandar a la deriva.
Por tanto, en mi opinión, los factores que debemos tener en cuenta y sobre los que tendremos que poner especial atención para alcanzar el objetivo del envejecimiento activo de nuestros usuarios serían los siguientes:

1. Los propios profesionales:
   Debemos fijarnos objetivos claros y que estén orientados al paciente.
   Fomentar el reciclaje profesional y la formación continua en cuanto que es imprescindible para poder mejorar el marco teórico conceptual de nuestras intervenciones.
   Apoyar la coordinación intersectorial e interprofesional para implementar nuevas intervenciones multidisciplinares.

2. Las intervenciones:
   Fijar objetivos en función de las necesidades, prioridades, creencias, etc del propio usuario y no en función de los recursos existentes. Los recursos deben adecuarse a las necesidades de los pacientes y no a la inversa. Esta afirmación que, a priori, suena tan evidente, es muchas veces la que más olvidamos cuando por ejemplo a la mujer de nuestro ejemplo anterior la ingresamos en una residencia de tercera edad en lugar de un centro adecuado a sus necesidades por la falta de plazas.
   Perder el miedo a realizar intervenciones novedosas de modo que podamos reinventar la intervención social a la misma velocidad que las necesidades sociales y las situaciones de los colectivos con los que trabajamos.

3. Los recursos:
   Adecuar los servicios que ofrecemos a las necesidades de nuestros usuarios y no a las necesidades económicas o de gestión.
   Innovar en la implementación de nuevos servicios tales como la gestión de voluntarios de la que hemos hablado.

Dotar de participación activa a los propios beneficiarios en todas las fases de los proyectos que desarrollamos como algo más que meros consultores.

En definitiva, considero que el envejecimiento activo además de ser de vital importancia para las personas mayores, es casi igual o más importante, para los profesionales. Cuando hayamos conseguido que los principios de los que hablamos cuando nos referimos al envejecimiento activo, empapen todas nuestras intervenciones y sean la esencia misma de los servicios que ofrecemos, podremos considerar que garantizamos la continuidad de los cuidados desde un modelo flexible, que promueva una amplia oferta de servicios centrada en las necesidades de las personas a lo largo de todo el proceso asistencial.

EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN CASTILLA Y LEÓN: PRIMEROS DATOS SOBRE NECESIDADES PERCIBIDAS.

Antonio-León Aguado Díaz, profesor titular del departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo.
María de los Ángeles Alcedo Rodríguez, Meni González González, Cristina Rozada Rodríguez, Yolanda Fontanil Gómez.

En esta comunicación se exponen los primeros datos y las tendencias más destacadas del estudio cuantitativo sobre las necesidades y demandas que presentan las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. Dicha información es fruto de una investigación llevada a cabo en la comunidad autónoma de Castilla y León y sido realizada en el marco de un Proyecto de Investigación parcialmente financiada por una ayuda (Orden EDU/894/2009; BOCyL 77 de 27 de abril) al Grupo de Investigación de Excelencia sobre Discapacidad (GR197) de la Junta de Castilla y León.
Dicho Proyecto de Investigación se plantea dentro del Paradigma de Calidad de Vida, de acuerdo con el modelo propuesto por Schalock y Verdugo, y su aplicación a la intervención con personas con discapacidad, gozan en la actualidad de amplio consenso en lo que se refiere a su planteamiento e implicaciones en la autodeterminación de la persona con discapacidad, consolidación, necesidad de desarrollo de herramientas de evaluación adecuadas, y aplicación a los servicios en los diferentes ámbitos de desarrollo de la persona con discapacidad. Bajo estas premisas, se ha venido desarrollando diferentes proyectos financiados que han pretendido buscar una base amplia y consensuada internacionalmente que soporte el modelo, para posibilitar el desarrollo posterior de instrumentos de evaluación eficaces y la implantación en diferentes tipos de servicios y ámbitos de la vida de la persona con discapacidad. La finalidad de este proyecto es estudiar las necesidades percibidas por las personas con DI que envejecen, con el fin de prevenir las condiciones que suscitan tales necesidades e incrementar la calidad de vida, la autonomía personal y la integración social de estas personas. Esta finalidad se traduce en los siguientes objetivos específicos:

- Detectar las necesidades percibidas por las personas con DI que envejecen, mediante metodología cualitativa, observación directa, entrevistas no estructuradas y abiertas, discusiones de grupo, grupos focales, etc.
- Contrastar la información obtenida con la derivada de metodología cuantitativa. En concreto, con la procedente de entrevistas personales, familiares e institucionales que puedan aplicarse paralelamente a las reuniones y actividades de esta segunda fase de la investigación.
- Proponer líneas de actuación para la puesta en marcha de medidas de apoyo y atención adecuadas que permitan dar respuesta a las necesidades de la población objeto de esta investigación.
- Delinear un "mapa de necesidades" en todos los campos analizados y así aportar

información suficiente para que los servicios de atención a personas mayores con DI generen estrategias de prevención de los problemas objeto de estudio.

Como ya se ha adelantado, en la presente comunicación se presentan los primeros resultados del estudio cuantitativo realizado con las cerca de trescientas personas con DI en proceso de envejecimiento a las que se les ha aplicado la Escala de Calidad de Vida y la Entrevista Semiestructurada sobre Necesidades Percibidas, resultados que se contrastan que los obtenidos por otras personas, también en proceso de envejecimiento, que presentan otras discapacidades. De igual forma, se exponen datos sobre las propiedades psicométricas de ambos instrumentos de evaluación.

EN RECUERDO DEL PROFESOR LAÍN ENTRALGO

José de las Heras Gayo, coordinador de los Cursos "Madurez Vital", de CEOMA.

Esta comunicación tiene por objeto poner ante la consideración el recuerdo de la persona y personalidad académica y humanista de don Pedro Laín Entralgo (Urrea de Gaén, Teruel, 1908). Médico, especialista en psiquiatría, en historia de la medicina y en antropología. Su tesis doctoral trató el problema de las relaciones entre la medicina y la historia. Ganó la cátedra de Historia de la Medicina en la Universidad de Madrid en 1942, y en 1946 ingresó en la Real Academia de la Historia con el discurso "La amistad entre el médico y el enfermo en la Edad Media". En 1954 ingresa en la Real Academia Española con el discurso "Memoria y esperanza: San Agustín, San Juan de la Cruz, Miguel de Unamuno y Antonio Machado". Se le nombra sucesivamente Premio Nacional de Teatro, Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades, Premio Internacional Menéndez Pelayo, Premio Nacional de Investigación y Ensayo Jovellanos por su trabajo "¿Qué es el hombre? Evolución y sentido de la vida". Más premios, nombramientos, reconocimientos y condecoraciones.

El profesor Laín Entralgo a partir de la ciencia médica se preocupó durante toda su vida del Hombre, de la Humanidad y de la Trascendencia. Otros escritos suyos que subrayan esta preocupación son: "Medicina o Historia", "Las generaciones de la Historia" y "La Generación del 98". Siendo rector de la universidad Complutense publica: "La espera y la esperanza", "Historia y teoría del esperar humano", "La aventura de leer", "La relación médico enfermo", "Introducción a la cultura española", "A qué llamamos España", "Historia de la Medicina", "Creer, esperar, amar" y "Esperanza en tiempo de crisis" (de renovada actualidad, hoy), "Alma cuerpo y persona", "Teatro y vida", "Idea del hombre", "El problema de ser cristiano".

En 2001, año de su fallecimiento, publicó "La empresa de envejecer", de la que vamos a destacar alguno de sus puntos de vista, de alguna manera concordantes con el contenido de este Congreso: "El Arte de Envejecer".

- Nuestra propia vida, nuestro especial modo de existir, cuando se realice adecuadamente puede considerarse como una verdadera empresa, en el sentido de hacer alguna cosa, desarrollar alguna actividad anteriormente concebida (planificada).
- Esa realidad a la que llamamos "hombre" comienza a existir en plenitud cuando sabe hacer y hace de su vida una empresa personal, es decir, cuando deliberadamente es persona (del "per-sonare" clásico, sonar mas, repercutir en los demás)
- Se llega a ser hombre cuando, después de la adolescencia y hasta la muerte, el individuo se realiza a sí mismo y hacía los demás y hace de su vida empresa personal determinada por una vocación que puede llegar al éxito o al fracaso en cuanto a sus proyectos.
- El desarrollo embrionario consta de tres etapas: alma vegetativa, alma animal o sensitiva y alma humana. Hasta llegar a esta tercera etapa el embrión no es "hombre en acto" pero si "hombre en potencia". El embrión antes de ser hombre, su ser y su vida consisten en moverse hacia el hecho de serlo efectivamente dentro de una reacción positiva (satisfactoria): biología y medio que la rodea.

• Cualquier hombre que viva con la pretensión de ser "el mismo"(en versión o formato de hombre o de mujer) ha de pasar por el proceso de envejecer que se hace más evidente con el paso del tiempo (y la presencia de la enfermedad). Es preciso poner en marcha la empresa personal de "mi" envejecimiento.
• El aspecto social del envejecimiento se hace patente en el aumento porcentual de personas mayores y a su vez con el crecimiento de la esperanza de vida, la notoria "juvenilización" de la vida social y el progresivo decrecimiento de la tasa de mortalidad. Tres notas características de esta situación: el trabajo de la mujer fuera de la casa, la crisis del concepto tradicional de la familia y el afán (desmedido) de gozar lo que en el presente complazca (hedonismo).
• En cuanto al aspecto económico es preciso señalar que sin una autonomía personal y familiar en este sentido "la empresa" se desarrollará con dificultades que pueden, incluso, reflejarse en procesos mentales no deseados. Laín, en el texto de referencia, agradece su circunstancia de haber sido nombrado profesor emérito vitalicio, lo que le permitía seguir trabajando con cierta tranquilidad, con lo que ello lleva consigo, tanto en lo material como en el estado de ánimo.
• En lo referente al aspecto técnico de la vida humana actual, señala el profesor el fabuloso avance del conocimiento científico. No obstante (nada en demasía) es posible que la técnica haya convertido de alguna manera al ser humano es esclavo (Charlot en "Tiempos Modernos). Delibes: "La máquina ha venido a calentar el estómago del hombre, pero ha enfriado (endurecido) su corazón". Las etapas que ve nuestro autor en la interpretación filosófica de la tecnificación de la vida son: la invención, la construcción y el usuario. Por otra parte hace ver como la técnica debe tratar de imitar y respetar a la Naturaleza (mimesis), no destruirla.
• Tres son los aspectos principales del proceso de envejecer: el social, el biológico y el psicológico. En este sentido cita a Zubiri "La realidad última del cosmos no es la materia y la energía, sine el dinamismo, cuya propiedad esencial es el "dar de sí". Ve en la evolución del universo dos puntos: la biogénesis y le antropogénesis. La especie humana es una estructura evolutiva del cosmos dotada de las propiedades con que la hominidad se nos muestra: las orgánicas y las psicológicas.
• Para terminar este breve comentario y sin querer poner delante de los ojos las alas del avestruz, Laín habla de la muerte como hecho biológico, cesación de funciones, acto de paso, la aceptación personal y el evento,-hecho social.
• Pero antes advierte de que desde Aristóteles es tópico contraponer la vejez a la juventud, lo que se corresponde con la contraposición cuantitativa de la realidad del recuerdo y de la esperanza: la juventud espera mucho y recuerda (naturalmente) poco. En la vejez, por el contrario, se recuerda mucho y apenas se espera.

Y esta decisión aquí apuntada de proponerse individualmente la vejez como empresa, como actividad planteada dentro de lo que más auténticamente ha sido la vida de cada uno, su vocación... Es lo que seguramente se pondrá de manifiesto a lo largo de este Congreso, convertido, en la versión de Arte.

ENVEJECER CON DIGNIDAD

José María Castaño Pillet, vocal del Comité Ejecutivo de Vida Ascendente Internacional.

El envejecimiento es una evolución progresiva, lenta pero irreversible, que nos afecta a todos para terminar inevitablemente en la muerte.
La vejez es una etapa más de la vida, ni peor ni mejor que las demás, con unas características que la distinguen, con unos valores y carismas propios y una llamada a la plenitud. Por tanto, es una etapa más del desarrollo humano, con la necesidad y obligación de continuar la evolución, la maduración, la expansión y la construcción del propio destino, siendo partícipe y corresponsable del mundo familiar, social y eclesial en que viven.
Hay muchas maneras de envejecer y vivir esta última etapa de la vida. Ciertamente hay factores que no dependen de nosotros: no podemos detener el deterioro de la edad, limitaciones físicas, los cambios mentales y psíquicos y las consecuencias de orden laboral. Pero hay otros factores que dependen en buena parte de nuestro estilo de vivir y reaccionar. Se envejece como se vive. Por eso hay mil modos de ser mayor: existe el mayor irritable y el paciente, el egoísta y el generoso, el solitario y el comunicativo, el pesimista y el optimista, el receloso y el confiado, el que se hunde y el que confía. Se puede envejecer con dignidad o de manera indigna.
La vida humana es un proceso de crecimiento sin límites, a favor del cual cada hombre se configura a sí mismo y se expresa como un ser único e irrepetible.
Lo lamentable es que, por lo general, nadie nos prepara para vivir esta fase de la vida, llegando a esta situación nueva sin preparación, sin guías ni orientación suficiente.
Vivir con dignidad la vejez exige:

- Aceptar la realidad de la vejez asumiendo las limitaciones y el desgaste.
- Vivir el momento actual valorando lo bueno que tiene, sin apegarse al pasado y a la nostalgia.
- Abrirse a los demás, siendo portadores de la sabiduría y de la experiencia, evitando el aislamiento y la incomunicación.
- Evitar el dogmatismo o la intolerancia.
- Comprender que nada le puede ayudar más a un creyente a envejecer con dignidad, que la confianza grande en Dios.

Esta fase de la vida, todavía llena de posibilidades y expectativas, puede ser la etapa más auténtica en la tarea de realizarnos como personas a través de todos los cambios, transformaciones y experiencias de la vida.
¡Qué triste es la vejez de tantos mayores deprimidos, aburridos y sin saber que hacer, y que la dedican a matar el tiempo!
A juicio de los expertos, el peor enemigo de la vejez es la inactividad, de la que derivan: la incomunicación, la soledad y la marginación, que llevan a una sensación de vacío e inutilidad, que conduce a la descompensación emocional y a la depresión.
La vejez debe conducirnos a participar en actividades que nos distraigan, alegren y en-

riquezcan: recreativas, culturales, sociales y religiosas, profundizando en nuestra formación humana y espiritual, y en un compromiso de servicio, dentro de nuestras posibilidades y capacidades, en nuestro entorno familiar y de amistad, social y religioso.
Juan Pablo II, que tuvo en su vida una especial preocupación y dedicación por los mayores, nos daba un gran ejemplo, cuando decía en su carta, con motivo del Año de los Mayores (1999) "A pesar de las limitaciones que me han sobrevenido con la edad, conservo el gusto por la vida. Doy gracias al Señor por ello. Es hermoso poderme gastar hasta el final por la causa del Reino de Dios y de los hombres".

Orientar la vida de manera digna.

Envejecer con dignidad exige dar a la vida un proyecto de vida digna y el cultivo de diversos valores. Un proyecto de vida no solo para organizar actividades, ocupaciones y compromisos sociales. Ni siquiera solo para cuidar la alimentación, el descanso, el ocio o el ejercicio físico, sino que hay que cuidar también el espíritu y alimentar la vida interior.
Es importante también ser dueños del tiempo, no caer en el entusiasmo y la dispersión, ni en los tiempos vacíos e inútiles.
Es conveniente recordar que lo que más cuesta en esta etapa de la vida no es el hacer, sino el ser. Lo decisivo no es rendir, trabajar, ser eficaces, sino crecer como personas.
Es necesario cultivar los valores humanos y espirituales. El mayor puede vivir con más sabiduría y sensatez, cuidando lo válido de la vida: la paz interior, la salud, la dignidad, la esperanza y el amor a las personas.
Otro valor es la gratitud y el servicio desinteresado. La vida es regalo y don y como tal debemos responder sin ánimo de lucro y rentabilidad.
No puede faltar el tiempo dedicado a cuidar la fe y la comunicación con Dios, sabiendo que Él nos acompaña y sostiene nuestro aliento y dignidad.
El mismo Juan Pablo II. en la homilía con ocasión del Jubileo de los Mayores (Septiembre 2000) nos decía: "¡La iglesia os necesita! ¡Pero también la sociedad civil os necesita!. Sabed emplear generosamente el tiempo de que disponéis y los talentos que Dios os ha concedido, abriéndoos a la ayuda y el apoyo a los demás.

Las Asociaciones y Movimientos de Mayores

Uno de los documentos más importantes, publicado con motivo del Año de los Mayores (1999) fue: La dignidad del mayor y su misión en la Iglesia y en el Mundo, editado por el Consejo Pontificio de los Laicos, y que, entre otras cosas, dice: "Importancia en la enseñanza de esta etapa de la vida y en la promoción activa de los mayores en la obra de la evangelización y de la acción social, la desempeñan hoy las Asociaciones y Movimientos interesados. En ellos los mayores han encontrado un terreno fértil para su propia formación, su compromiso y su servicio, transformándose en verdaderos protagonistas en la comunidad eclesial y social.
Los mayores integrados en las asociaciones y movimientos pueden profundizar en el tema

esencial de su dignidad y la misión que les corresponde, contando con la colaboración de sus miembros, y permaneciendo continuamente atentos a la realidad cambiante del mundo que les rodea, adaptándose a ella, fomentando su formación integral, preocupándose por las necesidades sociales, económicas y religiosas, y comprometiéndose en un servicio activo.

Tres principales aspectos cabe destacar de la misión que pueden ofrecer los movimientos y asociaciones de mayores:

- Crear un ambiente de amistad entre sus miembros. De entendimiento, comprensión y ayuda mutua.
- Fomentar un crecimiento humano y religioso, profundizando en su formación integral, haciendo llegar a los mayores el mensaje de que todavía pueden ser útiles en el mundo en que viven, aportando la sabiduría de su experiencia, una visión más humana y cristiana de la vida, ser lazos de unión entre las distintas generaciones, la memoria de los valores trascendentales, la gratuidad del servicio y el compaginar libertad con responsabilidad.
- Animar al compromiso y servicio, promoviendo la solidaridad, la justicia y el respeto, en un envejecimiento activo, dentro de sus capacidades, siendo útiles a la familia, a la sociedad y a la Iglesia, a las que pertenecen.

Estos principios fueron asumidos por unos recién jubilados, en los alrededores de París, en los años cincuenta, que reflexionaban sobre cuál podría ser su misión en esta nueva etapa de sus vidas. Así nació Vie Montante (Vida Ascendente).

ENVEJECER CON DIGNIDAD, PLENITUD Y BIENESTAR. ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Esperanza Santos Alonso, coordinadora Asociación Brahma Kumaris en Andalucía.

Nuestro mundo está envejeciendo más que nunca. De entre los muchos cambios que están en juego en nuestro mundo globalizado, la revolución demográfica actual es muy probable que tenga un impacto mundial tan significativo como cualquier otra. Las mejoras en la sanidad, en la educación, en la nutrición así como en el control de las enfermedades y la mortalidad infantil combinados con otros factores están produciendo unos índices cada vez menores de nacimientos y de muertes. Con los índices de natalidad en muchos países por debajo de los niveles de reemplazo, y con el descenso dramático de los índices de crecimiento de la población en otros países, cada vez hay más personas de edad y su proporción es mayor en la población mundial.

Las situaciones varían enormemente de un país a otro pero la tendencia al envejecimiento es universal. Por un lado, la esperanza de una vida más larga ha sido un gran logro pero se ha producido con demasiada rapidez para que las sociedades y las economías lo asimilaran y se preparan para sus efectos. En el presente, tanto las políticas como las prácticas, a menudo marginan o excluyen a las personas mayores en lugar de facilitar su integración, participación y contribución a la sociedad. Las mujeres mayores son, con frecuencia, particularmente vulnerables. Los sistemas de pensiones y seguridad social están empezando a quebrarse, bajo la presión de un desequilibrio entre los ingresos del mundo laboral y las obligaciones hacia los que dependen de él, incluyendo los jubilados. Los sistemas de atención sanitaria, ya sobrecargados, van a ver un aumento en su demanda debido al incremento de las personas mayores. Los modelos socio-económicos que suponían una educación sólo para los primeros años y una vida adulta que giraba en torno al empleo seguida por un corto período de jubilación a menudo inactivo, requieren una revisión radical ya que se están alejando cada vez más de la realidad presente.

Los individuos, las familias, las comunidades y la sociedad mundial como un todo necesitarán ajustarse o cambiar su curso de manera radical, si queremos satisfacer los derechos y necesidades legítimos de las personas mayores. Sin embargo, si los desafíos y las demandas de una sociedad que envejece son innegables, también lo son los beneficios y el potencial que este fenómeno aporta a un mundo muy necesitado de la sabiduría, la madurez y la perspectiva que se obtiene con los años de experiencia. Para descubrir ese potencial es esencial que la humanidad madure en su desarrollo espiritual.

Una sociedad para todas las edades, una sociedad para la persona integral

Brama Kumaris apoya el ideal de una sociedad que acoge y valora a todas las personas, independientemente de su edad, género, raza o etnia, discapacidad o cualquier otra posición. Ofreciendo una perspectiva claramente espiritual de la persona, de la familia humana y de los acontecimientos mundiales, cree que hay un lugar en nuestra comunidad

global para todos y que todos merecen apoyo y atención, incluyendo los mayores que, a menudo, lo necesitan en especial. Para desarrollar la arquitectura de una sociedad que sea realmente para todas las edades se necesitarán implementar cambios sociales, políticos y económicos pero la consecución del éxito de tales medidas dependerá de su base. La Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris cree que la base de una sociedad inclusiva, respetuosa e integradora que vive para una cultura de la paz y dignidad es la conciencia de la naturaleza inherentemente espiritual del ser humano. Hay algo más en nosotros, no sólo el cuerpo físico. El espíritu humano es lo que nos da valor y dignidad, independientemente de cómo sea el cuerpo, frágil o robusto, joven o viejo, y es la base de nuestros derechos como personas. Si la sociedad ha de incluir a toda la humanidad, primero ha de incluir el espíritu humano.

El tesoro del bienestar

Considerando a la persona como un todo, de la misma manera, el bienestar que todos buscamos se ha de ver de forma holística incluyendo los aspectos físico, mental, intelectual, emocional, social y espiritual, y no sólo como la ausencia de enfermedad. Se deben adoptar medidas para asegurar que las personas mayores estén integradas en la sociedad y estén protegidas del abuso, abandono y discriminación físicos, emocionales, psicológicos y económicos; que tengan acceso adecuado a la atención sanitaria, a un entorno favorable para su edad y a unos servicios sociales básicos. Por otro lado, cada persona puede hacer mucho por su propio bienestar y, con la preparación correcta, los últimos años de su vida no ofrecen sólo la ausencia de preocupaciones y tensiones a nivel laboral, de los negocios, de sacar una familia hacia delante y de otras responsabilidades de la vida sino que también proporciona un dominio sobre el tiempo y la actividad que elevan significativamente la felicidad y el bienestar.

La dignidad, el auto-respeto y la auto-ayuda, no son propiedad exclusiva de los jóvenes y de las personas independientes ni tampoco lo son la capacidad de expresión y la voluntad para conseguir una vida plena, sino que son derechos y responsabilidades de todos por igual, jóvenes y mayores. El bienestar que vivimos en cualquier etapa de nuestra vida, en particular en la edad avanzada, está influenciado por nuestro bienestar de los años anteriores. Ya desde su juventud, las personas necesitan estructurar sus vidas en concordancia a un concepto global de bienestar en el que la vida también se vea como un todo. Los años de la edad dorada de la vida, de forma natural favorecen la dedicación del tiempo al bienestar interior, al cultivo de la mente y al logro de un estado de bienestar espiritual, disfrute y plenitud.

La dignidad de la participación

Una expresión fundamental del valor y dignidad innatos del espíritu humano es la capacidad de poder controlar y decidir sobre la propia vida. A las personas mayores se les debe permitir que mantengan su propia independencia por tanto tiempo como sea posible, y que participen en la toma de decisiones que les afectan, incluyendo las relativas

al cuidado y facilidades que reciben. Se deberían promover y apoyar la auto-confianza y la auto-ayuda mutua en la comunidad local o en las organizaciones de personas mayores, ya que aumentan su dignidad y sus habilidades, favorecen la solidaridad y pueden elevar su perfil en la sociedad. Una mayor participación en la sociedad, la libertad y el control sobre sus propias vidas afianzan la auto-estima y ayudan a prevenir o posponer la discapacidad y dependencia, a la vez que alejan el sentimiento de desesperanza, desesperación y soledad que, con demasiada frecuencia, conducen a la depresión y al suicidio.

Para asegurarse de que las personas mayores puedan participar en la sociedad no se trata tan sólo de hacer lo que es correcto. Por ejemplo, los jubilados, sujetos con frecuencia a requisitos de jubilación obligatorios, pueden hacer buen uso de su tiempo como asesores, consejeros o voluntarios y constituir un recurso no reconocido en muchas economías necesitadas, particularmente las rurales, afectadas por la desertización humana como resultado de la migración urbana.

La educación es un derecho humano básico que deberían poder disfrutar jóvenes y mayores por igual a lo largo de sus vidas. Los frutos del tiempo dedicado a la educación incluyen no sólo una participación más significativa en la sociedad sino también las herramientas con las que ayudar a erradicar la pobreza que aflige a tantas personas mayores, especialmente las mujeres, y son consecuencia de las barreras a la participación en la sociedad y contribuyen a que éstas aumenten. Cuando las personas mayores forman parte de una sociedad que aprende, otros miembros de la comunidad pueden beneficiarse de su sabiduría, valores y experiencia. Tales intercambios intergeneracionales pueden facilitar el rol tradicional de los mayores en la transmisión de habilidades, tradiciones, valores y legado cultural. Quizás más en esta área que en ninguna otra, los mayores no son sólo receptores de protección y servicios sino también los que contribuyen a la sociedad ofreciendo soporte espiritual, tutela y guía. Los valores, principios y sabiduría que las personas mayores pueden traspasar a la siguiente generación son un capital espiritual, moral y cultural tan importante y valioso para su futuro como lo pueda ser cualquier legado más tangible.

El logro de la plenitud

El envejecimiento es un proceso continuo y natural dentro del ciclo de la vida. Conllevará una dependencia y vulnerabilidad cada vez mayores pero las décadas de experiencia también pueden ser el umbral para la sabiduría. La época del otoño de la vida ofrece una ventana natural en el tiempo para reflexionar sobre la vida y cosechar, del campo de la acción de su juventud, el fruto maduro de la satisfacción y la plenitud.

La plenitud puede verse como un fenómeno místico o difícil de alcanzar, aunque depende en gran medida de aspectos familiares y fundamentales de la vida tales como hacer algo digno o significativo; el dar y recibir amor. Ambos aspectos son poderosos agentes para una vida digna, independientemente de la edad, y pueden ayudar a asegurar su calidad y su sentido. En el atardecer de la vida, las personas mayores pueden dedicarse a hacer las cosas para las que no tuvieron tiempo en las prisas y el alboroto del mediodía de su vida, con todas sus limitaciones de tiempo, responsabilidades y compromisos. Los factores

externos del entorno y la capacidad física pueden facilitar la satisfacción, aunque principalmente proviene del interior, dependiendo de la iniciativa individual, del desarrollo personal y la realización del propio potencial.

El espíritu de la edad y una edad para el espíritu

Aunque no es una organización dedicada a las personas mayores, la historia y perspectiva de Brahma Kumaris ilustra de manera interesante algunas de las ideas mencionadas anteriormente. El fundador, Prajapita Brahma, tenía 60 años cuando estableció la Universidad y mientras que él fue una figura activa y central durante los restantes 33 años de su vida, gran parte de la administración y dirección de la organización fueron compartidos con otras personas que tenían más de 40 años de diferencia de edad. Este enfoque intergeneracional reconocía que somos seres humanos que podemos ofrecer un potencial y fortaleza y no tan sólo personas con limitaciones y dependencias. La sociedad de hoy, más que nunca, es multigeneracional y nuestras actitudes y conciencia deben modelar esto. Actualmente, la Directora de la Universidad tiene 93 años y personifica el derecho de las personas mayores a participar en la sociedad y su potencial para contribuir a la misma. Ella supervisa 9000 centros en cerca de 100 países en los que las actividades involucran a personas de todas las edades, sean de pocos años de edad o jóvenes de 90.
Así, por un lado debemos dar pasos para asegurarnos de que seamos capaces de satisfacer las necesidades de un creciente número de personas mayores y ofrecerles el apoyo, la protección y la implicación que son su derecho como miembros de la familia humana. Por otro lado, en un mundo que resplandece con posibilidades maravillosas pero también marcado por tremendos desafíos, necesitamos más que nunca, recursos internos y una calidad como personas. Una sociedad para todas las edades es la que permite que todos se beneficien de ella y a contribuir en ella de forma que a nadie se le niegue la oportunidad de participar y disfrutar de los frutos de su desarrollo. A medida que seguimos pasando las páginas de la historia humana necesitamos de la sabiduría, la perspectiva, la guía y la calma de nuestros mayores tanto como la energía, el entusiasmo y el idealismo de la juventud. Si a menudo da la sensación de que estamos perdiendo el rumbo de nuestro viaje hacia el mañana, es debido a que hemos olvidado nuestra propia espiritualidad. Estamos creciendo y alcanzando la madurez a nivel demográfico y ahora es el momento de madurar y crecer espiritualmente.

©BKWSU, 2009; se pueden reproducir extractos sin alterar con la condición de que se indique la fuente
Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris (BKWSU)
Nacional: *www.bkwsu.org/spain Internacional: wraw.bkwsu.org*
Organización No Gubernamental con status consultivo general con el Consejo Económico y Social (ECOSOC) de las Naciones Unidas y con status consultivo en UNICEF. La Universidad se fundó en India en 1937 y tiene 9000 delegaciones en más de 100 países.
Teléfono de la sede nacional: 93 487 76 67 / Sede local: 95 456 35 50

ENVEJECER EDUCANDO, ENVEJECIMIENTO ACTIVO. TALLERES INTERGENERACIONALES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA A NIÑOS Y NIÑAS. UNA EXPERIENCIA EN BARCELONA.

Alicia Guidonet Riera, profesora titular de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud.

1. Introducción

Nuestra sociedad muestra una esperanza de vida alta y en aumento, que sumada a una baja natalidad[1], favorece la aparición de un contexto en el que las personas mayores ocupan un espacio nada despreciable. Este grupo de personas mayores ha sido, y es todavía, objeto de numerosos estereotipos, tal y como demuestran algunos estudios (Bazo 1990, Blanca, Sánchez y Trianes 2005). Así, la soledad, la tristeza, la acritud o la inutilidad, son algunas de las representaciones negativas sobre las personas mayores que comparten los miembros de nuestra sociedad[2]. Es importante destacar el impacto que tienen estas representaciones en las personas mayores, tanto a nivel psicológico como funcional. Tal y como afirma Pardo (2005), es posible delimitar una cultura de la sobreprotección, consistente en ofrecer, tanto desde el ámbito doméstico-familiar como sanitario, unos cuidados excesivos, que llegan a coartar la autonomía de la persona mayor, y que pueden, incluso, generar una baja auto percepción de las propias capacidades. Así, las expectativas negativas que tengamos sobre una persona mayor producirán, como resultado, una asunción de éstas, y por consiguiente, una disminución de habilidades para llevar a cabo las actividades de la vida diaria[3].

Sin embargo, no podemos olvidar, tal y como recuerdan algunos autores (Fericgla 1992), que el grupo de personas mayores es extremadamente heterogéneo. Generalmente se clasifica a las personas mayores de 65 años en el grupo de "mayores" sin tener en cuenta, en muchas ocasiones, variables sociales tan importantes como el género, la procedencia, la clase social o el nivel de estudios. Tampoco acostumbramos a tener en cuenta la edad[4],

---

[1] Aunque existe una compensación aportada por la inmigración, cabe preguntarse si las segundas y terceras generaciones no adoptarán los patrones de la sociedad de acogida. Es decir, en la medida en que la enculturación sea efectiva, las consecuencias podrían concretarse en una adopción más o menos intensa (y en función de variables diversas, como las características del grupo migratorio, o sus relaciones con la sociedad de inserción) de los patrones familiares autóctonos.

[2] Aunque, como señalan algunos estudios, estas percepciones varían en función del grupo de edad (niños/as, adolescentes, jóvenes, adultos).

[3] Efectivamente, si se considera que la persona mayor, por ejemplo, no puede vestirse sola, ésta acabará por interiorizar el mensaje, pero además, perderá la habilidad para llevar a cabo esta tarea si no la pone en práctica habitualmente.

[4] Aunque algunos autores (Neugarten 1999) han hecho hincapié en esta particularidad estableciendo dos grupos de gente mayor: los "viejos-jóvenes" y los "viejos-viejos", siendo estas últimas las personas más dependientes. Cabe aclarar que esta diferenciación no siempre coincide con la edad: una persona de 100 años puede ser extremadamente autónoma, y a la inversa.

otra variable importante: recordemos que estamos hablando de un grupo formado por personas de 65 años en adelante, pudiendo existir una diferencia de edad, en los casos más extremos, de tres décadas. Un tercer factor que incide en la heterogeneidad de este grupo, estaría determinado por el impacto de la trayectoria vital. Efectivamente, el colectivo de personas mayores presenta una característica muy particular: goza de una trayectoria vital muy larga en la que pueden haber incidido situaciones muy diversas (Neugarten 1999). Algunas de ellas son comunes a toda una generación (como las guerras de principios de siglo XX, o el desarrollo tecnológico y científico propio del siglo XX). Pero en otros casos, estas situaciones afectan individualmente (muertes, enfermedades, conflictos laborales). Obviamente, a lo largo de toda una vida pueden acontecer muchos sucesos diversos, y es por este motivo que a más edad es posible encontrar más diferencias interindividuales.

Otros autores, como el demógrafo Julio Pérez (2003), proponen una visión revisionista del concepto de "persona mayor" así como del proceso de "envejecimiento". Este autor sugiere sustituir el concepto de "envejecimiento demográfico" por el de "madurez de masas". El primero contendría ciertos elementos negativos, como por ejemplo, la idea de una sociedad que, al envejecer, se convierte en "dependiente" de otros grupos de edad. Por el contrario, para Pérez, la sociedad "madura" aportaría nuevos valores, como la experiencia o la falta de interés en la competitividad. En la misma línea analítica, Durán (2007:293) sugiere abordar el concepto de "empoderamiento" como "herramienta analítica con la que medir y promover la libertad de opción y de acción para que las personas mayores definan sus propias vidas".

Sin duda, el "envejecimiento activo" propuesto por la OMS es un concepto que aúna algunas de estas aportaciones novedosas. Nos referimos, siguiendo la definición de este organismo, al "proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con la finalidad de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen".

2. El taller intergeneracional: mujeres, niños/as y alimentación

A partir de este marco teórico se elaboró un taller intergeneracional, con la intención de aplicar las bases conceptuales del "envejecimiento activo"[5]. Se desarrolló semanalmente durante los meses de marzo a junio de 2009 en Mescladís[6]. El grupo participante en el taller estuvo formado por cuatro mujeres mayores (de edades comprendidas entre los 60 y 70 años) y dos niños y dos niñas (7-9 años)[7].

En cuanto a los objetivos, y basándonos en los que se elaboraron teniendo en cuenta los

[5] Y teniendo en cuenta, también, los presupuestos de la "sociedad para todas las edades" (Sánchez 2007).

[6] Una Fundación sita en Barcelona que promueve las relaciones sociales e interculturales entre los diferentes miembros del barrio de la Ribera.

[7] Se buscaron grupos de edad con una distancia generacional prudente. Además, se pretendía evidenciar la diferencia de género y habilidades en función de un período histórico-social: mujeres frente a niños/as.

relativos a las mujeres mayores, se pretendió:

- Empoderarlas. Facilitar un espacio en el que se sientan útiles e integradas en la comunidad.
- Favorecer la transmisión de unos saberes que han sido patrimonio de las mujeres durante décadas. De esta manera se dignifica y autoriza su trabajo, poco valorado socialmente.
- Dar la posibilidad de transmitir aspectos de la propia identidad (trayectoria de vida) a partir de la plasmación de ésta en una receta de cocina.
- Dar la oportunidad de transmitir valores, a partir del hecho alimentario.
- Fomentar el contacto entre dos generaciones. De este modo, las mayores sienten que existe una línea de continuidad entre sus vidas y las de los más jóvenes.
- Conseguir que se cree o mantenga una red de relaciones sociales entre las mujeres participantes y entre las mujeres y los niños/as.
- A partir de estos procesos (sentimiento de autoridad, conocimientos valorados socialmente, utilidad, creación de redes sociales), procurar aumentar el bienestar subjetivo de estas mujeres.

El desarrollo del taller se dividió en varias sesiones:

- Sesiones preliminares: sesiones informativas que se llevaron a cabo con cada uno de los grupos tomados por separado. La finalidad de estas sesiones era: a) elaborar un mapa de las representaciones, expectativas y/o estereotipos de cada uno de los grupos respecto del otro; b) Informar del desarrollo del taller y preparar el encuentro, a partir de lo observado, procurando crear un espacio favorable al entendimiento mutuo.
- Sesiones principales (semanales): que consistieron en: a) la elaboración de una receta de cocina por parte de una mayor, con la ayuda directa de los niños/as; b) preparación de la mesa en la que se compartió la receta, una vez cocinada. Tarea encargada principalmente a los niños/as, con la colaboración y supervisión de las mayores; c) selección y recogida de residuos. Tarea encargada principalmente a los niños/as, con la colaboración de las mayores.
- Sesiones paralelas (ocasionalmente): Para el caso de las mayores, formación de asambleas con la finalidad de consensuar los valores y saberes que se transmitirán a los niños/as (por ejemplo, tipos de recetas: de diario, festivas, rápidas, elaboradas, tipos de cocciones, recetas "saludables", tradicionales, etcétera; o bien, valores como el compartir, la negociación de una tarea a realizar, etcétera.).

3. Evaluación del taller y resultados

La evaluación del taller se llevó a cabo a partir de la recogida de las interacciones y prácticas entre los dos grupos, gracias a: a) la observación participante de la mediadora, plasmada en un diario de campo; b) la filmación de las sesiones; c) la obtención de información sobre las representaciones de ambos grupos respecto al otro grupo[8].

[8] Se llevó a cabo a partir de la realización de grupos de discusión con cada uno de los grupos, durante el transcurso del taller y en momentos estratégicos (inicio, desarrollo, final).

En cuanto a los resultados, y siguiendo los objetivos propuestos, podemos afirmar que:
Las mujeres muestran una inicial falta de confianza en sí mismas, que se concreta en el cuestionamiento de sus posibilidades como transmisoras de conocimientos y valores[9]. Sin embargo, la dinámica del taller facilita que esta auto percepción vaya cambiando con el tiempo.
En la mayoría de los casos, y una vez superada la reticencia inicial, las mujeres muestran una sólida habilidad en materia alimentaria. De manera interesante, recuperan algunas de las recetas que solían elaborar años atrás[10], preocupándose por cocinar platos que a los niños les puedan resultar atractivos[11].
Es posible afirmar la existencia de un intercambio de saberes entre las mismas mujeres. Así, comparan y contrastan recetas, y a veces, explican anécdotas relacionadas y que corresponden a su trayectoria vital.
También es posible observar un intercambio entre las mujeres y los niños/as. En este caso, aparece la transmisión de saberes y valores que se pretendía y que se lleva a cabo desde las mujeres hacia los niños/as. Además, se observan otro tipo de intercambios que benefician a las mujeres. Por ejemplo, y en términos generales, los niños/as les ofrecen muestras de cariño[12] a medida que se establece un conocimiento y confianza mutuos.
En relación a las mujeres, es posible delimitar otros beneficios colaterales que tienen relación con el envejecimiento activo. Por ejemplo, el sentimiento de responsabilidad hacia un grupo y de ser portadoras de unos conocimientos y valores favorece el proceso de empoderamiento que pretende el taller. Además, las mujeres tienen la oportunidad de mantener y/o desarrollar habilidades cognitivas y sociales, así como cierta actividad física. Todo ello revierte en una mejora de su salud, entendida ésta como un proceso holístico, en el que intervienen factores sociales, físicos y psicológicos.
Como conclusión, podemos afirmar que el taller intergeneracional que hemos llevado a cabo se revela como un instrumento eficaz que favorece la integración de la persona mayor en un contexto social en el que es posible interactuar con otros grupos de edad diferentes al suyo. La integración social a partir de su identificación como personas portadoras de habilidades valoradas socialmente permite iniciar y/o mantener procesos de envejecimiento activo. Además, estos procesos quedan reforzados gracias a la actividad física, social y cognitiva continuada.

---

[9] Una de las mujeres no volvió a aparecer después de la sesión informativa. Otra apareció dos sesiones más tarde, reintegrándose al grupo hasta el final del taller.
[10] Este dato es interesante, puesto que las mujeres explican que en la actualidad, su alimentación es monótona y poco gustosa, como consecuencia del seguimiento de dietas diversas.
[11] En términos organolépticos. En cuanto a las recetas, procuran que sean variadas (primeros, segundos, postres, con ingredientes diversos) y de temporada (primavera-verano). Así, algunas de las recetas elaboradas son: huevos rellenos, bizcochos, calamares rellenos, huevos fritos con patatas o pollo rebozado…
[12] Como besos y/o abrazos.

BIBLIOGRAFÍA

Bazo, M.T (1990) "Imágenes sobre la ancianidad", en La sociedad anciana. Madrid, CIS, pp.153-198.

Blanca, Mª.J; Sánchez, C. yTrianes Mª.V (2005) "Cuestionario de evaluación de estereotipos negativos hacia la vejez", en Revista Multidisciplinar de Gerontología, 15(4), pp.212-220.

Durán, R (2007) "Envejecer y empoderar. Una propuesta analítica", en Revista Española de Geriatría y Gerontología, 42(5), pp.293-301.

Fericgla, J.Mª. (1992) Envejecer, una antropología de la ancianidad. Barcelona, Anthropos.

Neugarten, B (1999) Los significados de la edad. Barcelona, Herder.

Pardo, A (2005) "La cultura de la sobreprotección", en Revista Multidisciplinar de Gerontología, 15(3), pp.165-170.

Pérez, J (2003) La madurez de masas. Madrid, IMSERSO.

Sánchez, M (dir.) (2007) Programes intergeneracionals. "Cap a una societat per a totes les edats". Barcelona, Fundació La Caixa.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CONTRIBUCIÓN SOCIAL

Demetrio Casado Pérez, director de Seminario de Intervención y Políticas Sociales.

En los últimos años, laidea y la práctica del envejecimiento activo se vienen extendiendo a un ritmo considerable. Pero me parece que este desarrollo adolece de esta limitación de enfoque: predomina la visión individualista de la actividad, en perjuicio de su proyección social. De esto voy a tratar.

El envejecimiento activo, según la OMS

Tomo como primera referencia específica de esta exposición el documento Envejecimiento activo: un marco político, de la Organización Mundial de la Salud (OMS).[1] Fue presentado por la misma a la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre Envejecimiento, celebrada en Madrid y en abril de 2002. En el apartado 2 de dicho texto se adopta esta definición: "El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen." De la glosa que se hace en el mismo apartado, trascribo seguidamente dos puntos especialmente expresivos del lado social del envejecimiento activo que nos propone la OMS:

"El término 'activo' hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones."

"…la interdependencia y la solidaridad intergeneracional (dar y recibir de manera recíproca entre individuos, así como entre generaciones de viejos y de jóvenes) son principios importantes del envejecimiento activo."

La contribución social de las personas de edad avanzada

El Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002,[2] documento principal de la II Asamblea Mundial, proveyó un marco adecuadísimo a la faceta social del envejecimiento activo: la cuestión primera que planteó fue "La participación activa en la sociedad y en el desarrollo". Y el primer punto relativo a la misma dice, en extracto, lo que sigue:

"20. Una sociedad para todas las edades incluye el objetivo de que las personas de edad tengan la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad… La contribución social y económica de las personas de edad va más allá de sus actividades eco-

---

[1] Publicado en la Revista Española de Geriatría y Gerontología, Agosto, 2002, Volumen 37, Suplemento 2.

[2] *Ibidem.*

nómicas, ya que con frecuencia esas personas desempeñan funciones cruciales en la familia y en la comunidad…"
La exposición de la cuestión indicada incluye también el punto de vista individual, pero lo sitúa en el punto siguiente al social:
"21. La participación en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas, recreativas y de voluntariado contribuye también a aumentar y mantener el bienestar personal…"

Promoción

Si asumimos la idea del envejecimiento activo con enfoque social, es obvia la conveniencia de promocionarla. En los últimos tiempos, se viene haciendo una labor muy estimable de educación para la salud en el envejecimiento, de lo que constituye un ejemplo excelente la guía Saber envejecer. Prevenir la dependencia.[3] En la misma se recomienda la actividad en diversas facetas pero, a mi parecer, el enfoque de la contribución social no aparece de modo suficientemente claro. También a mi parecer, podría haberse incluido, no solo sin daño, sino con provecho para el objetivo de la publicación. Igualmente en los últimos tiempos, se vienen formulando propuestas y ofertas de vida activa para las personas de edad avanzada con el objetivo principal del disfrute –valor en alza en nuestra sociedad-. Tales incitaciones no vienen solo de agentes movidos por intereses particularistas, sino también de instancias comprometidas con los usuarios o ciudadanos. Sirva como muestra este párrafo tomado de la introducción a un documento escrito por profesionales y editado por un organismo público –los subrayados son míos- : "Deseen disfrutar plenamente del nuevo tiempo de ocio que llega con la jubilación. Los gustos y aficiones que siempre hemos tenido pueden ser retomados ahora y también emprender una nueva afición o hooby que nos permita mantenernos en forma (física y mental), sentirnos productivos, conocer otras personas, y, en definitiva, ser felices"[4]. Echo de menos el enfoque de la contribución social que también aquí hubiera sido posible y provechoso, creo yo.
Suponiendo que los hechos aportados son indicativos de una tendencia, sugiero:

1) que la promoción de la salud asuma claramente el enfoque de la contribución social para el envejecimiento activo;
2) que hagan lo mismo las iniciativas de orientación para la jubilación.

El trabajo doméstico-familiar

Pasando de la promoción a la práctica del envejecimiento activo, quiero comenzar recordando que la contribución social en el envejecimiento tiene como primer cauce de gran alcance el trabajo básico, es decir, la atención a las necesidades y aspiraciones doméstico-familiares. En nuestras sociedades, por lo general, las mujeres de edad avanzada

---

[3] Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, circa 2005.
[4] Ignacio Gómez Marroquín et al, Guía para una jubilación satisfactoria, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, IMSERSO, 2008 (edición en CD), Introducción.

no se jubilan en dichas tareas por esa circunstancia cronológica –sino, en su caso, por incapacidad-. También por lo general, los varones que se jubilan en trabajos extradomésticos, se enrolan escasamente en el trabajo básico. Lo dificulta la división sexual de roles y también la incompetencia, la inhabilidad masculina.
Por ello, sugiero:

1) que la prédica pro participación de los varones en las tareas domésticas y de ayuda familiar no den por perdidos a los varones maduros y viejos;
2) que se facilite esa participación mediante su adiestramiento en dichas tareas. Por cierto, esta capacitación conviene a los abuelos de ambos sexos que deciden colaborar en la crianza de sus nietos, pues incluso las abuelas suelen necesitar actualizarse. Recuerdo cierto programa creado por un pediatra valenciano con este objeto.

El trabajo productivo extradoméstico

Las limitaciones derivadas de la edad avanzada son motivo legítimo de retiro, parcial o total, de las tareas exigentes de esfuerzos, tanto físicos como psíquicos. Algunas sociedades adoptaron la fórmula de relevar a los viejos de las tareas de producción reservándoles funciones de consejo y aun de gobierno. Otras los arrinconan. En nuestras sociedades se instituyó la jubilación reglada y pensionada, primero para los trabajadores por cuenta ajena, después, también para los autónomos. La jubilación es un recurso excelente para poder evitar, a la vez, el riesgo de incapacidad por envejecimiento y la miseria por el cese de ingresos. Pero hay personas que desean prolongar su vida laboral más allá de la edad jubilatoria. Y es oportuno recordar que existen importantes vías para ello. Una gran parte de los trabajadores autónomos, aun cuando se acojan a la jubilación laboral, tienen posibilidad –legal o alegal- de continuar sus actividades profesionales. Conozco albañiles que, al llegarles la edad de jubilación, cesan como autónomos pero siguen trabajando de hecho en su pequeña empresa –evitando figurar como titulares y obviando algunas tareas, como las que requieren mucho equilibrio-. Cierto hospital, mediante el pago de un canon por la utilización de despachos y otros recursos, permite a sus médicos jubilados continuar las consultas privadas. Un destacado empresario, tras dedicar los primeros años de su jubilación a presidir una confederación de entidades voluntarias, volvió a los negocios como presidente no ejecutivo de dos empresas. En muchos cuerpos de funcionarios públicos se puede optar por jubilarse a los 65 años o en el curso de los cinco siguientes. Los profesores universitarios tienen opción al estatus de emérito. Dicho esto, me apresuro a recordar que las posibilidades de prolongar la actividad laboral remunerada son muy desiguales. Los albañiles trabajadores por cuenta ajena no pueden librarse de subir a los tejados si la faena lo requiere. Los celadores del hospital citado no pueden continuar en su actividad con carácter privado. Los profesores de primaria no tienen opción al emeritaje. Etcétera.
En virtud de esa desigualdad sugiero:

1) que extiendan las fórmulas de aligeramiento del trabajo por cuenta ajena para la edad avanzada y la flexibilidad en la edad de jubilación;
2) que se promueva la contratación de jubilados con deseo de prolongar la vida laboral y sin opciones de continuidad en sus medios laborales habituales.

Trabajo voluntario

El trabajo voluntario es un cauce aparentemente franco para la participación social de las personas longevas. En algunas organizaciones su presencia es muy importante: "El 99% del personal de los Bancos –de alimentos- lo conforman jubilados y prejubilados"[5] Una parte de las personas de edad avanzada que desempeñan trabajos voluntarios lo hacen continuando su enrolamiento anterior. Otras se incorporan tras la jubilación. La misma puede ser ocasión para seguir en actividad sin las imposiciones de contenido y régimen que entrañan los trabajos dependientes de los jefes, de los clientes, de la cuenta de resultados, etc. Como es sabido, el trabajo voluntario se realiza mediante dos regímenes principales: el de colaborador y el de partícipe. Tengo la impresión de que una gran parte de las personas de edad avanzada enroladas en quehaceres de voluntariado lo hacen como colaboradores ejecutantes en diversas entidades. Me parece una opción legítima siempre que las condiciones de la colaboración sean coherentes con las circunstancias de voluntariedad y edad. Cabe presumir que, en general, estas circunstancias tienen buenas posibilidades de ser consideradas en el trabajo voluntario que se ejerce como miembro de una asociación o como patrono de una fundación. En esta vía, van cobrando importancia las entidades creadas por personas de edad avanzada. La doctora Manuela Martínez previó que, tras su jubilación, cesaría la atención a cierta enfermedad de muy baja incidencia y prevalencia que venía atendiendo en el hospital público donde trabajaba. Para obviar este riesgo creó una fundación. En cuanto a asociaciones, son varias las formadas por personas mayores y algunas están inspiradas claramente en el envejecimiento activo y la contribución social: Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT), Federación Nagusilan (entidades dedicadas a proveer acompañamiento y servicios circunstanciales en residencias gerontológicas, hospitales, domicilios, etc), Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), etc. También para esta vía es obligado reconocer que las oportunidades de enrolamiento en actividades de participación social son muy diferentes. Por supuesto, son raras las personas –de cualquier edad- con capacidades para crear una fundación. Y es muy escasa la información disponible sobre los cauces de trabajo voluntario de participación social disponible.

Por lo dicho, sugiero:

1) que se promueva el conocimiento de las entidades voluntarias de personas longevas y con fines de contribución social;

2) que las entidades voluntarias en las que prestan colaboración personas de edad avanzada extremen su celo por que el estilo de dirección sea acorde con las circunstancias de edad y trayectoria de las mismas.

[5] Entrevista a José Antonio Blanco Villa, en Entre Mayores, abril de 2009.

ESPACIOS PARA MAYORES DE OBRA SOCIAL CAJA MADRID: UN RECURSO SOCIOCULTURAL PARA LAS PERSONAS MAYORES, UN MODELO PARA VIVIR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Elena Alonso Martín e Ikram Mohamed Mohamed, coordinadores de Programas de Hartford.

1. Fundamentación

La Organización Mundial de la Salud entiende envejecimiento activo como "proceso de optimización de las oportunidades para la salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen".
Se considera que envejecer no implica necesariamente declive o pérdida de facultades y funciones sino que es "un proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental a través del ciclo vital con el objeto de ampliar la esperanza de vida". Atendiendo a ello no serían el número de años los que determinan el comportamiento y las vivencias de la vejez, sino que es una multiplicidad de factores (experiencia vital, nivel cultural, experiencia laboral, nivel educativo, estado bio-físico, acceso a los recursos, etc.) los que influyen en el proceso del envejecimiento, y por ende en la propia participación y acercamiento del mayor a los recursos disponibles para este colectivo.
El enfoque de envejecimiento activo se construye sobre una perspectiva del ciclo vital donde cada generación crea y recrea su identidad en interacción con otras generaciones. Atendiendo a esta perspectiva las personas mayores aprenden nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de toda una vida. Algo a todas luces necesario para el desarrollo de su personalidad, y para su mejor integración social. Con lo cual las personas mayores serían también agentes y beneficiarios del desarrollo y cambio social, y por ello es normal que sean ellas mismas quienes interpelen a la propia sociedad reivindicando y proponiendo nuevas formas de participación así como el reconocimiento como ciudadanos de pleno derecho.
Por todo ello, toda intervención sobre la sociedad debería generar y facilitar una cultura que facilite el desarrollo, la participación y la auto-realización de la persona en cada etapa de la vida, siguiendo un modelo integral de envejecimiento activo.

2. Espacios para mayores como modelo de envejecimiento activo

"La extensión y la labor desarrollada en el ámbito sociocultural por Obra Social Caja Madrid es cada vez mayor. Año tras año se incrementa el volumen de las ayudas y las actividades llegan a un mayor número de personas. En 2008 se llegó a cerca de 16 millones de personas, entre alumnado de centros educativos, beneficiarios de los Espacios para Mayores, lectores en sus bibliotecas, asistentes a los Espacios para el Arte y a los Espacios para la Cultura, asistentes a actos que se celebraron fuera de las ins-

talaciones de Obra Social Caja Madrid y beneficiarios de proyectos socioasistenciales en colaboración con otras entidades"[1].

Obra Social Caja Madrid pretende promover los derechos de los mayores ofreciendo servicios y recursos socioculturales de calidad que permiten la participación social del mayor en su entorno y su comunidad con el fin de tratar garantizar el desarrollo personal del mayor, favorecer su autonomía, mejorar su calidad de vida y favorecer su integración comunitaria. Para el cumplimiento de esos objetivos, Obra Social Caja Madrid utiliza como herramienta metodológica de intervención: la animación sociocultural.

Los Espacios para Mayores de Obra Social Caja Madrid conforman una red de 39 centros distribuidos en las Comunidades Autónomas de Madrid, Castilla- La Mancha y Ceuta. En estos centros el protagonismo es de los mayores. Son espacios de aprendizaje, de ocio, de cultura y de diálogo. En ellos se puede asistir a conferencias sobre temas de salud y consumo, cursos de ocio o nuevas tecnologías, talleres de literatura, fotografía, artes plásticas, cine, teatro, etc.

Son centros de recursos socioculturales dónde se ofrece información y formación permanente y se favorece las relaciones interpersonales. En este sentido las actividades, que se ofrecen, responden a un elaborado proyecto de gestión y dinamización, basado en criterios de participación activa en la que participan los propios beneficiarios/as usuarios del centro. Se han creado organismos y métodos de participación para la implicación del mayor de forma tal que son las propias personas mayores quienes participan en el diseño, ejecución y puesta en práctica de unas actividades adaptadas a las necesidades reales y "sentidas" por las propias personas mayores.

3. Metodología de intervención

La gestión sociocultural entendida como "promoción de la calidad de vida de las personas mayores a través del desarrollo de actividades socioculturales" se concreta en el presente modelo de intervención en actividades socioculturales para cinco áreas respondiendo a un enfoque integral de la propia persona. Las actividades, propuestas, diseñadas y ejecutadas con las propias personas, son un recurso de apoyo para vivir el tiempo libre y facilitar hábitos saludables, que permitan estilos de vida activos que a su vez faciliten la definición de objetivos vitales y la autonomía personal dando protagonismo al colectivo mayor en su entorno, y en la sociedad en general. Las áreas de intervención son las siguientes:

- Prevención y promoción de la salud física y mental. Se pretende favorecer el "buen envejecer", a través del aumento de la actividad física, la promoción de una alimentación y estilos de vida más saludables, la mejora del entorno social y la búsqueda de soluciones a las situaciones de aislamiento social.
- Participación Activa en la Sociedad. Se busca fomentar la participación de las personas mayores en su entorno social y familiar.

---

[1] Página web: Extracto de *http://www.obrasocialcajamadrid.es*

- Actualidad y nuevas tecnologías. Se trata de facilitar a los beneficiarios el acercamiento a las nuevas tecnologías así como al conocimiento de la actualidad nacional e internacional.
- Artes plásticas y escénicas. Se realizan actividades que ayudan a retrasar problemas específicos de la edad como la pérdida progresiva de capacidades cognitivas (memoria, atención, pensamiento abstracto, dificultades en la coordinación, etcétera.) Se pretende potenciar la creatividad y la imaginación como una enorme fuente de satisfacción personal.
- Ocio, cultura y medio-ambiente. Actividades de ocio activo, de fomento de la cultura y de los nuevos aprendizajes, así como del conocimiento del entorno y del medio ambiente. Todo ello provoca el aumento de la autonomía y la competencia de la persona mayor.

Todas las actividades también se plantean objetivos intergeneracionales, interculturales, y que fomenten la integración de personas con diversidad funcional e intelectual.
Los principios clave de esta intervención serían los siguientes:

- Flexible, activa, pro-activa, mediadora y promotora de la participación social
- Individualizada y adaptada a la heterogeneidad del colectivo de los/as beneficiarios/as.
- Participativa. Se trabaja "con" las personas mayores frente a trabajar "para" las personas mayores.
- Preventiva de situaciones de dependencia, mediante la instauración del modelo de buenas prácticas y hábitos saludables.
- Autoevaluadora: incluye procesos de evaluación, investigación y control.
- En formación permanente de los agentes implicados.
- Metodología diferencial en la que se determina cuál es su "hueco social" en el entorno aprovechando con eficacia los recursos existentes.
- Actualización de las infraestructuras y adecuación a las nuevas necesidades.
- Creación de Estatutos y reglamentos internos de funcionamiento.

Atendiendo a estos principios la clave estriba en pasar de la implicación al empoderamiento (empowerment). El "el em-PODER-amiento es considerado como una estrategia de intervención donde los/as participantes participan en la planificación y desarrollo de los programas y en las decisiones para que éstas se adapten a lo más relevante en su vida". Se dan dos grandes áreas de acción:

A NIVEL INDIVIDUAL	A NIVEL GRUPAL
Capacitar en habilidades personales y sociales	Asociacionismo, organización de grupos
Formación permanente	Desempeñar un rol activo y socialmente valorado.

En ese camino hacia el empoderamiento, y como agentes del cambio dentro de los Espacios para Mayores, se cuenta con Equipos de Técnicos en Animación Sociocultural (TAS) que intervienen de forma global, siguiendo las pautas y criterios marcados por Obra Social, en colaboración con las propias personas mayores. Para ello se cuenta con un organismo de participación llamado "Coordinadora de participación" en el que se decide sobre la dinámica y gestión de las actividades del propio centro. A parte de ese equipo se crean grupos/equipos autogestionados corresponsables con la vida del propio Espacio.
Dentro de cada Espacio se potencia el voluntariado entre los beneficiarios/as del Espacio, como medio de participación social, dando la posibilidad de impartir clases a otras personas mayores y de esta forma se permite comparten conocimientos y se crea un sentimiento de utilidad y autovaloración en la persona mayor. A su vez con la educación permanente e informal se busca realizar un cambio en los valores y actitudes y una mejora de la calidad de vida y de los procesos de envejecimiento.

4. Resultados de la intervención

La red de los Espacios para Mayores, según datos de enero a diciembre de 2008, atiende a 121.023 beneficiarios, de los cuales participan en las 4.440 actividades 65.236 personas lo cual implica un incremento del número de actividades en un 7,17% (4.143 actividades, año 2007) y un incremento del número de participaciones en un 2,64% (63.558, año 2007). Durante el pasado año, las mujeres han tenido el papel protagonista (69%), y las áreas más demandadas han sido las de "Participación" y la de "Ocio, Cultura, y Medio-Ambiente". La distribución por áreas es la siguiente:

Datos de Participantes de enero a diciembre de 2008

	SALUD	PARTICI-PACIÓN	ACTUA-LIDAD	ARTES	CULTURA	TOTAL
ACTIVIDADES	795	881	776	921	1067	**4440**
HOMBRES	2894	4735	3281	3513	5606	**20029**
MUJERES	10048	11241	3750	10243	9925	**45207**
TOTAL	**12942**	**15976**	**7031**	**13756**	**15531**	**65236**

En cuanto a la satisfacción de los beneficiarios se han establecido sistemas de control y evaluación, y para ello se realizan:

- Encuestas de calidad telefónica, en colaboración con el Área de Calidad de Caja Madrid, se registrando en el 2007 un nivel de satisfacción general del 99,2 % respecto a los Espacios para Mayores.
- Estudios, aplicando métodos de Investigación Acción Participación (IAP), formado

por grupos autónomos de beneficiarios/as que elaboran propuestas de mejora de la calidad de vida en los Espacios.

• Evaluaciones periódicas y continuas del programa de gestión y del nivel de satisfacción de los beneficiarios. Como ejemplo, en los años 2008 y 2009, 2.513 personas declaran, mediante cuestionario, sentirse el 90% sentirse bastante y muy satisfechos con las actividades de talleres y cursos.

En conclusión, la animación sociocultural, aplicada sobre criterios de envejecimiento activo, en los Espacios para Mayores de Obra Social Caja Madrid está dando resultados óptimos en cuanto a la satisfacción por los servicios recibidos y de mejora de la calidad de vida en los propios beneficiarios. La persona mayor ya es la protagonista del siglo XXI.

ESTUDIO DE LA PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS ACCIDENTALES EN ANCIANOS

(Estudio financiado por Instituto de Prevención, Salud y Medio ambiente de la Fundación MAPFRE.)

Blanca Lumbreras Lacarra, profesora del Departamento de Salud Pública, vicedecana en Farmacia de la Universidad Miguel Hernández.
Coautores: Noemí Gómez Sáez, Lucas Donat Castelló, Ildefonso Hernández Aguado.

1. Introducción

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población hace que los problemas de salud relacionados con la edad sean cada vez más frecuentes. Uno de los problemas sanitarios que afectan con relativa frecuencia a los ancianos son las caídas accidentales, definidas por la OMS como: "venir a dar en el suelo u otro nivel más bajo de forma no intencionada, no considerándose así caer contra el mobiliario, paredes u otras estructuras". La importancia de las caídas en los ancianos deriva de las consecuencias asociadas que suelen ser de carácter más o menos grave, desde fracturas a heridas profundas, hematomas o incluso el fallecimiento. Por otro lado, una consecuencia frecuente es la hospitalización del anciano e incluso su institucionalización, provocando que el anciano esté expuesto a otro tipo de riesgos para su salud. De acuerdo a la literatura, la mitad de los ancianos que caen tiene miedo a volver a caer, limitando su movilidad y cambiando su estilo de vida. El conocimiento de los factores de riesgo relacionados con las caídas permitirá adoptar medidas preventivas que disminuyan su número y consecuencias. Determinados factores como son las consecuencias propias del envejecimiento (pérdida de capacidad motora, pérdida de capacidad visual, o desajustes en el equilibrio, entre otras) y las patologías presentes en la persona, son factores de riesgo difícilmente controlables. No obstante, se puede actuar sobre los factores de riesgo extrínsecos a la persona, como son la medicación prescrita o las condiciones de vida que rodean al anciano para disminuir la frecuencia de caídas. El estudio de estos factores de riesgo en mayor profundidad permitirá desarrollar nuevos métodos de prevención y reducir este problema sanitario. Este esfuerzo se ha realizado fundamentalmente a través de las sociedades geriátricas y las administraciones mejorando la accesibilidad del entorno físico. Sin embargo, para avanzar en la prevención, es necesario también actualizar el conocimiento existente acerca de la realidad del problema en la población. El objetivo principal de este trabajo es analizar el conocimiento existente de las características de las caídas accidentales a través de los datos que presentan los organismos oficiales y aquellos que se recogen en la literatura científica. Además, nos planteamos identificar las intervenciones preventivas sobre las que hay estimaciones de su efectividad para así valorar su utilidad en el sistema sociosanitario español y su impacto institucional.

2. Metodología

Se realizó una búsqueda de la literatura publicada en las bases de datos MEDLINE US National Library of Medicine, Biblioteca Cochrane Plus y EMBASE de artículos originales que versan sobre caídas accidentales en ancianos, su frecuencia, consecuencias, factores de riesgo y prevención, publicados en español e inglés. Así mismo, se recogieron datos de distintos organismos como el Instituto Nacional de Estadística (INE) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). También se llevó a cabo una búsqueda de las guías preventivas existentes en las sociedades geriátricas y organismos gubernamentales tanto nacionales como internacionales.
Se recogieron también datos procedentes de la Encuesta Nacional de Salud Española de 2006, INE y de la OMS.

3. Resultados:

3.1 Frecuencia de las caídas accidentales
a) Bases de datos oficiales:

La Encuesta Nacional de Salud del año 2006, describió las caídas accidentales mediante estratificación por grupo de edad, sexo y en función del tipo de caída al suelo o a distinto nivel. En relación a las caídas al suelo, el 50,9% de las personas con edad comprendida entre 65 y 75 años y el 67% de las mayores de 75 años declararon haber sufrido alguna durante ese año. Las mujeres mayores de 75 años presentaron la frecuencia más alta de caídas al suelo, con un 67,3%, mientras que en los hombres la frecuencia fue del 53,7%. Los hombres sufrieron más frecuentemente caídas a distinto nivel, con edades menores de 65 años, 20,9%, frente al 18,4% de los mayores de 75 años.
De acuerdo a los datos aportados por la OMS, en Europa la tasa de altas hospitalarias por accidentalidad (no especifica si fueron caídas accidentales) a partir de los 65 años fue del 1.533,5/100.000 habitantes, donde las tasas más elevadas se observaron en Austria con 3.277,24 altas por 100.000 habitantes, y la tasa más baja en Azerbaijan con 257,03 altas por 100.000 habitantes.

b) Literatura científica:

La mayor parte de los estudios nacionales se centran en población institucionalizada. La frecuencia de caídas registrada varió entre el 14,0% y el 56,5%. Además, entre un 8 y un 40% de las personas sufrieron caídas de repetición.
En la literatura internacional toda la población incluida en los estudios residía en la comunidad. La frecuencia de caídas accidentales encontrada fue entre 5,3% y 74,0%. Un alto porcentaje de los ancianos habían sufrido alguna caída previa y la frecuencia de sufrir más de una caída varió entre el 8 y el 47%. En todos los trabajos analizados la frecuencia de caídas aumentó con la edad y era superior en mujeres.

3.2 Consecuencias de las caídas
a) Bases de datos oficiales:

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) la tasa de mortalidad por caída accidental varió entre 4,4 (65-69 años) hasta 147,3 (>95 años) por 100.000 habitantes. Las lesiones físicas más frecuentes son leves (contusiones, hematomas, esguinces-luxaciones o heridas superficiales) y las fracturas o heridas profundas las sufrieron cerca del 20% de las personas que declararon haber sufrido algún accidente. Según los datos de la OMS del año 2005, la tasa de mortalidad por causas externas a partir de los 65 años de edad, en Europa, fue 144,17/100.000 habitantes.

b) Literatura científica:

Según los estudios empíricos realizados en la población española, entre el 50 y el 70% de las caídas tuvieron consecuencias físicas inmediatas; más frecuentemente heridas leves, contusiones, etc., con un porcentaje situado entre el 36 y el 63%. Por su parte, las fracturas o heridas más graves fueron menos frecuentes y se situaron entre 8 y el 11%. Un 25% de las personas que cayeron cambiaron su estilo de vida, limitaron su movilidad perdiendo independencia y entre el 50 y el 65% reconociendo tener miedo a volver a caer.

De acuerdo a la literatura científica internacional la mayoría de las personas sufren heridas leves o contusiones (53 - 80%), siendo las fracturas más graves menos frecuentes (5 - 30%).

3.3 Factores de riesgo

Dentro del grupo de los factores intrínsecos evaluados, mostraron una relación significativa con un aumento de la frecuencia de las caídas accidentales: variables sociodemográficas (mayor edad y género femenino); haber sufrido caídas previas y el estado de salud. Entre las patologías relacionadas se encontraron la dependencia funcional y el deterioro cognitivo, así como limitaciones de movimiento y debilidad muscular, diabetes, problemas visuales, incontinencia urinaria, enfermedades relacionadas con la alteración del sueño, enfermedades cardiovasculares, síntomas depresivos, síntomas de hiperactividad, síndrome del «miedo a caer», percepción negativa del estado de salud propio y artritis.

En cuanto a los factores extrínsecos se observó una relación significativa con el aumento de caídas en los siguientes: uso de fármacos (neurolépticos, antiarrítmicos, antidepresivos, broncodilatadores, digitálicos, psicoactivos, benzodiacepinas, diuréticos, antihipertensivos y antiácidos), uso de ayudas técnicas para la deambulación como son el uso de bastones, andadores, muletas, etc. y utilización de barandillas en las camas. Los factores ambientales definidos por la literatura científica como suelos, muebles, iluminación, aceras, desniveles, etc., y que se ha comprobado que pueden aumentar el riesgo de sufrir una caída, no han sido analizados en los estudios llevados a cabo en nuestro entorno, aunque si se incluyen en los consejos a los mayores para prevenir las caídas.

3.4 Programas de prevención

Describimos en primer lugar los estudios que evalúan intervenciones preventivas llevadas a cabo y en segundo lugar, las guías preventivas existentes.

- Las *intervenciones* descritas en la literatura fueron: intervención educacional, mediante la realización de talleres y charlas con información sobre riesgos y prevención

de caídas en personas mayores dirigidos a familiares, cuidadores y los propios ancianos; asistencial cuando los profesionales supervisaban a los mayores y evalúan los riesgos que tienen de tener una caída, y la realización de ejercicios que ayuden a mejorar el estado físico de la persona mayor (fuerza muscular, equilibrio, etc.) buscando reducir el número de caídas o el riesgo de sufrirlas. Si se combinan varios tipos de intervención, las estrategias se denominaron multifactoriales o multiestratégicas. En cuanto a la efectividad de estas intervenciones, la realización de ejercicios obtuvo mejores resultados, en comparación con el resto de las otras estrategias. Las intervenciones que entregaron material o asesoraron telefónicamente, es decir que no implicaban contacto físico con las personas mayores, resultaron ineficaces. No obstante, aquellas que bien mediante charlas, monitorización de ejercicios o por entrenamiento directo del equipo profesional que atiende a las personas mayores, obtuvieron mayor grado de eficacia.

• En el ámbito nacional existe una carencia de guías de práctica clínica. El Ministerio de Sanidad publica en su página web un informe preventivo editado por EUNESE (European Network for Safety among Elederly) en el que se dan recomendaciones a varios niveles de actuación: (mayor actividad física, mayor consumo de productos con alto contenido en vitamina D, revisión de la medicación y distintas revisiones médicas visual y podológica, intervenciones conductuales o cognitivas), a los profesionales sanitarios (indicación de la manera de actuación para ayudar en la prevención de caídas, identificación de personas con riesgo de caída mediante evaluación individualizada de cada caso, revisión del ambiente hospitalario para evitar posibles caídas y promoción de programas preventivos llevados a cabo por los servicios sanitarios, junto con ONGs y a la creación de servicios especializados en caídas) y político (realización de planes de acción nacional, creación de un registro de morbi-mortalidad relacionado con caídas accidentales, fomento de las actividades preventivas y apoyo a la investigación en este campo). Por otra parte, la Sociedad Andaluza de Geriatría y Gerontología publicó en 2006 un informe dirigido a distintos profesionales que recoge un método de actuación frente a las caídas y a detectar pacientes con alto riesgo de caídas. Otro elemento a destacar es la elaboración por parte de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología de un protocolo de actuación ante las caídas en ancianos. A nivel internacional la documentación existente es muy amplia. Organismos como el NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) en Inglaterra, y las distintas sociedades geriátricas internacionales, han publicado guías de práctica clínica sobre caídas en ancianos basadas en los estudios con mayor evidencia científica. Todas ellas van dirigidas al personal sanitario, recogiendo los siguientes puntos clave en la prevención de las caídas: Identificación de casos y/o personas en riesgo; asesoramiento de los factores de riesgo, y propuesta del uso de distintos programas de prevención existentes.

Si comparamos las guías existentes podemos observar que aunque existe unanimidad en gran parte de las recomendaciones, hay otras en las que no. Sería adecuado realizar con los datos obtenidos una nueva guía de práctica clínica y un plan de actuación adap-

tándolo a la situación socio-sanitaria española. Un punto de partida interesante es el protocolo que aporta la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología mencionado previamente. Este procedimiento se debería aplicar en centros de salud por los médicos de familia, primer escalón que utilizan las personas mayores de 65 años para acceder a la sanidad. Con esto se abarcarían un mayor número de casos y se podría actuar en los casos reincidentes y en aquellos con un riesgo de caída mayor. Además, se debería implicar en esta problemática al sector farmacéutico, ya que en muchas ocasiones la oficina de farmacia es otro punto de fácil acceso de los ancianos a personal sanitario. Por otro lado, EUNESE recomienda la creación de servicios especiales para caídas. Estos deberían estar compuestos por profesionales de distintas especialidades (geriatras, médicos de familia, fisioterapeutas, etc.) y estudiar cada caso para así ofrecer programas preventivos multifactoriales adaptados a las necesidades individuales. Además, el hospital también es un punto de entrada para ancianos que han sufrido caída con una consecuencia grave. Ante este caso, una vez dada el alta se remitiría al servicio especializado para entrar en el proceso de prevención de futuras caídas.

En conclusión, la iniciativa de la fundación Mapfre para profundizar en el conocimiento de la problemática de las caídas en ancianos cobra gran relevancia, ya que debe abrir el camino para la realización de más estudios a nivel nacional. Así mismo, es indispensable una constante revisión de la literatura científica en este campo que incluya nuevos métodos de prevención basándose en el conocimiento existente de los factores de riesgo de las caídas y que sirva para actualizar la situación de este problema de salud. Se debe promover igualmente la realización de una guía que abarque de una forma más amplia el procedimiento a seguir ante un caso de caída en este grupo de población. Es importante también la motivación de los responsables sanitarios para llevar a cabo programas preventivos que disminuyan la accidentabilidad, y mejorar la calidad de vida de las personas mayores disminuyendo el riesgo de sufrir caídas.

FACTORES QUE MOTIVAN LA ACTIVIDAD DE LOS MAYORES

Amparo Vallejos Herrador, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

Esta comunicación ha sido un estudio que se ha realizado en Centros de adultos mayores y donde se imparte un aprendizaje básico para mayores de edad muy variada; pero que va desde los sesenta a ochenta. Se ha hecho un estudio donde he sacado unos indicadores positivos y que otros indicadores motiva a la persona mayor a ser activos a sentirse vivos y saber que son importante en la sociedad; en este resumen que presento parto de algunos factores que inciden directamente en los procesos de aprendizaje que es preciso conocer. Entre los más importantes figuran: la inteligencia, la memoria, la motivación y la experiencia a cuyo análisis se dedica este apartado. Aunque existan otros muchos, se han seleccionado los citados porque presentan una incidencia singular en el aprendizaje realizado en los adultos mayores.

Introducción

Aunque sólo sea de forma concisa, es preciso subrayar el importante papel que desempeña la memoria en el aprendizaje, pues éste se produce cuando los conocimientos que llegan al sujeto han sido asimilados y almacenados, pudiendo evocarse en las situaciones en las que se requieran. La memoria se puede definir como la capacidad para evocar información o procesos previamente aprendidos. Supone: recepción de datos, codificación de los mismos, almacenamiento y recuperación cuando se requiere. Es un proceso activo por cuanto no se guarda simplemente la información, sino que ésta se cambia y ordena según la experiencia previa, (Jiménez, 1994).

Algunos indicadores que desfavorecen la actividad de los mayores

Los adultos mayores son menos propensos a utilizar estas "ayudas de memoria", pero cuando se les indican, las utilizan y pueden beneficiarse de ellas. A medida que la edad avanza el individuo capta la información con mayor dificultad y lentitud. El declinar de la memoria de retención y el aumento del tiempo necesario para extraer de ella la información almacenada requiere que, en los procesos de enseñanza-aprendizaje, se realice una intensificación de aquellos aspectos cuya retención resulte de mayor utilidad o necesidad, mostrando a la persona adulta la estructura que subyace en la información que se va a aprender y evitando introducir datos sueltos. Con ello, se mejorará la retención en el tiempo y se evitará o disminuirá las interferencias de nuevos aprendizajes. A fin de potenciar los procesos memorísticos es aconsejable la repetición, la asociación, el empleo de material convenientemente estructurado y facilitar recursos mnemotécnicos.
La memoria como todos sabemos es vital para las personas su debilitamiento produce multitud de problemas como puede ser:

- La adaptación a la vida ordinaria donde los habilidades sociales disminuyen con tendencia al olvido-aislamiento.

- Disminución de autoestimulas personas que se ven invádidas con pensamientos de inutilidad dejando de quererse y de creer en sí misma, apareciendo síntomas de depresión que le impiden realizar o ejecutar sus tareas cognitivas que implican la memoria, la atención y la creatividad.
- El problema de la ansiedad que con frecuencia al perder memoria cree erróneamente estar inmersas en un proceso en un proceso de enfermedad degenerativa de mayor entidad, que le implica en dudas temores que interfiere en el fluir de los recuerdos lo que merma la actividad cognitiva.

Indicadores que favorecen la actividad del mayor

Hay alguna solución para remediar esto. Según las investigaciones en el envejecimiento normal, no patológico el entrenamiento cognitivo es capaz de establecer unas conexiones entre las neuronas a través de ejercicios el entrenamiento en la memoria es útil, pues en la mayoría de los casos hay una mejoría, la ejecución de ejercicios cognitivos, actividades de comunicación, expresión oral, y expresión corporal y talleres de entrenamiento de la memoria ayudan al adulto mayor a ser una persona activa y productiva en la sociedad en la que vive.
Para mantener una actividad armoniosa de mayor es saber envejecer: aunque los cambios físicos, psíquicos y sociales que afectan a todo ser humano a lo largo de su vida, es en la vejez cuando se adquiere un significado distinto y especial, porque a pesar de los cambios físicos que son evidentes, envejecer no conlleva necesariamente una disminución en las competencias.
Las personas mayores tienen que estar convencidas que pueden realizar numerosas actividades y disfrutar de todas ellas, hay que entender de una vez por todas es la del espíritu apocado. Los mayores viejos de espíritu no aciertan el vivir el presente, el pasado les ha frustrado y el futuro le está preocupando y angustiados por lo que pueda suceder por el mañana que aun no ha llegado.
El denominador común de toda persona que no es activa es que no sabe envejecer y tienen dos preocupaciones; son adictos a la preocupación, a la queja por todo, al lamento constante y malogran y desprecian con frecuencia el presente; quien no aprendió a vivir no es fácil que aprendan a envejecer activamente.
¿Cómo es una persona que sabe envejecer activamente? Es tan positiva y entusiasta que todo lo supedita a vivir y a disfrutar de lo que es y de lo que tiene. Se ocupa no se preocupa y no hace depender su estado de ánimo, su alegría, su felicidad de lo que hagan, piensen o digan los demás. Mantienen habitualmente el cómo está ocupado intensamente no le queda apenas tiempo para lamentarse.
Para ser activo es necesario saber mantenerse con una salud física y psíquica en buen estado: para ello hace ejercicio físico adecuado con una alimentación variada y no densa.
Mantener las relaciones sociales cálidas y fluidas con familiares amigos y conocidos y, convierte el andar con agilidad como un ejercicio físico diario. La actividad de un mayor inteligente no se priva de recordar saborear y disfrutar los mejores momentos de su pasado y traerlos al presente, sintiéndolos como parte integrante de su vida, pero sin caer en la pesadez y repetición.

Otra actividad muy gratificante de quien sabe envejecer es no perder el contacto con el mundo juvenil, por ello saber rodearse de jóvenes dinámicos y deseosos de aprender y hacer actividades de forma voluntaria y solidaria como puede ser pertenecer a una ONG y participar conjuntamente o asociaciones de barrios o cualquier otra militancia o participación donde los mayores en sus tiempo libre pueden hacer cualquier actividad en asociaciones sentirse participando y a la vez haciendo una aportación social. De todas formas no debemos olvidar que la actitud marca la diferencia de cada persona. Y como dice Baltasar Gracián en el Criticón "una misma vejez para unos es un premio para otros un apremio; a unos autoriza a otros apremia"

Es importante para que una persona mayor esté activa vivir el mundo de las emociones y sentimientos, sin emociones no se vive, se vegeta. Para disfrutar de esas emociones es importante leer, porque la lectura activa inteligencia, hace pensar, soñar y crear. Con la lectura no solo se disfruta o se conoce costumbres y hechos; se abre una puerta a la imaginación donde aparece la creatividad y ayuda al mayor a pensar y desarrollar ese tipo de actividades que saben y no se han atrevido a realizarlas porque la imaginación es el único paraíso sin imaginación no hay futuro.la lectura en los mayores les abre horizontes de comunicación, de autoestima y de relación. Esto implica un protagonismo en la sociedad y aporta de que todos somos necesarios.

En mis diversos contactos con personas mayores he constatado que hace unos años los mayores eran algo reacios a la informática y el uso de lasTIC con pequeños argumentos de disculpas se excusaban en el uso de los ordenadores. Ha sido cuestión de unos años donde los políticos, los medios de comunicación y el entorno, el que ha hecho que los mayores quieran utilizar las nuevas tecnología, la relación con los nietos los hijos le ha fomentado la curiosidad del uso de las tic. Es obvio que para utilizar lasTIC es necesario el aprendizaje o uso del ordenador.

El aprendizaje de lasTIC, en su modalidad más sencilla, no es fácil, es una simple cuestión de querer hacer y querer comunicar con los demás. Si se quiere aprender las tic tendremos que emplear el mismo lenguaje que aprenden los de su entorno. El uso de las nuevas tecnologías implica una comunicación con sus hijos, nietos y amigos. A saber comunicarse a través de redes sociales, ha tener portales, a ver fotos a participar en foros. El uso del de las TIC, fomenta la actividad del mayor se siente activo y potencia un ejercicio de memoria; en definitiva activa la inteligencia para mantenerse activo en la vida y realizar las tareas cotidianas del día, día. La posibilidad del Internet hace que domine no sdo hacer la compra, entrar en su banco, chatear, escribir, ver temperatura, leer las noticias más importantes de varios periódicos, etc. Es la posibilidad de estimular su propio pensamiento para tomar decisiones.

Un factor estimulante es el buen humor; en los mayores sirve como un estimulante para ayudar a los demás miembros de la comunidad al encontrar el inefable alivio que proporciona un cambio en los puntos de referencia, mostrando el lado cómico, la relatividad de cualquier contingencia desagradable. Quien deja de tomar demasiado en serio este mundo desquiciado y es capaz de reírse de sí mismo suprime al menos parte de su angustia, sufrimiento y congoja.

El optimismo en el mayor ayuda a que cada día hay cosas buenas que hacen feliz y que

pueden contribuir a la felicidad de los demás, una persona mayor para ser activo tiene que ser optimista, porque su optimismo ayuda a contribuir a la felicidad del otro.
La actividad del mayor no es ser más joven o más viejo es producto de la naturaleza biológica. Llegar a persona mayor es perfilar un modelo donde se atienda los intereses participativos. Hay experiencias de vida previa. No se trata de llenar un tiempo muerto y vacío sino seguir construyendo un proyecto de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Amador Muñoz, L. (1998). Motivación en los universitarios a distancia. Mejorar el aprendizaje. Valdepeñas: Centro Asociado UNED. Universidad Abierta.

Amador Muñoz, L.; Pérez Cano, V. Malagón Bernal, J.L. (2006)."Vejez con calidad de vida". Madrid. Dykinson. S.L.

García Aretio, L. y Amador Muñoz, L. (Direc.) (2000). Formación de Formadores en el Ámbito Profesional. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia

Pérez Serrano G (2004).Cómo intervenir con personas mayores. Madrid. Dykinson S.L.

Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº . 218 agosto de 2003
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº . 222 diciembre de 2003
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº 206. junio. de 2002
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº 246. febrero de 2006
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº 249. mayo de 2006
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº 278, de 2006
Rv. Sesenta y más. Edita Imserso.Madrid, nº 280. de 2009

Sáez Carreras, J. (Coord.) (2003). Educación y aprendizaje en las personas mayores. Madrid: Dykinson, S.L.

Sáes Carreras, J. y Escarbajal de Haro, A. (Coords.) (1998). La educación de personas adultas. En defensa de la reflexibilidad cívica. Salamanca: Amarú.

Sarrate Capdevila, Mª. L. (1997). Educación de adultos. Evaluación de centros y experiencias. Madrid: Narcea.

TENANT, M. (1991). Adultez y aprendizaje. Enfoques psicológicos. Barcelona: El Roure.

HÁBITOS DE COMPRA DE LAS PERSONAS MAYORES Y PROBLEMAS DE USO

Rakel Poveda Puente, directora del ámbito de Personas Mayores y Atención a la Dependencia
Coautores: Pedro Vera Luna, Juan Vicente Durá, Clara Bollaín.

1. Introducción

El creciente aumento de personas mayores en la población actual es un cambio significativo que se está dando en nuestra sociedad. El envejecimiento de la población es una característica común en Europa, y en los países desarrollados en general. En Europa se debe principalmente a varios fenómenos demográficos, como la ralentización del crecimiento de la población provocado por la disminución de la tasa de natalidad, y por el incremento de la población mayor como consecuencia de una mayor esperanza de vida. Según muestran los indicadores demográficos de Eurostat, en 2007 se estimaba que un 16.9% de la población europea tenía más de 65 años, pero la proyección para el año 2060 es de 30%. Debido a la mayor esperanza de vida, el grupo de población mayor de 80 años aumentará desde el 4% de 2004 al 6.3% previsto en 2025.

Por otro lado hay que tener en cuenta que el colectivo de personas mayores abarca un rango de hasta 30 años. Es un grupo heterogéneo en el cual se encuentran personas con un buen estado de salud y activas, pero también personas enfermas o con dependencia, situación más frecuente en las edades más avanzadas.

Para tener una visión completa de la situación actual y de su probable evolución, el Instituto de Biomecánica de Valencia ha realizado el estudio "Los hábitos de compra y consumo de las personas mayores", galardonado con el "Premio Edad&Vida 2006". Los cambios de hábitos de los futuros mayores se detectan ya en la situación actual, de hecho, están marcadas las diferencias entre la franja de personas de mayor edad, más reticente al cambio con respecto a la de menor edad. Esta discrepancia irá amplificándose, teniendo en cuenta que dentro de pocos años se asistirá al fenómeno de la primera generación informatizada de personas mayores. Se verá afectada la elección de productos con un enfoque hacia la tecnología e internet. También es probable que el sector del comercio electrónico tenga un impulso dado que en este momento las personas mayores representan sólo un 0,8% de los usuarios actuales, un 1,2% de la población comprendida entre 65 y 74 años.

Habitualmente, las personas mayores no son tenidas en cuenta como grupo de consumidores y, con frecuencia, son clasificadas como personas con mala salud y escasez de recursos económicos y sufren esa discriminación basada en antiguos estereotipos. Teniendo en cuenta que los futuros mayores, el grupo de 50 a 65 años, tienen características sociodemográficas que los definen como un grupo de consumidores importante, con rentas considerables, buena salud, interés por disfrutar, ilusiones y una estructura de consumo característica; el mercado tiene que dirigirse a ellos y considerar sus exigencias a la hora de diseñar y comercializar un determinado producto.

Como consecuencia de este estudio se han obtenido una serie de recomendaciones y conclusiones. A continuación, se muestran algunos ejemplos por tipo de producto.

2. Indumentaria

Los principales problemas que encuentran las personas mayores con este tipo de equipamiento es la falta de adecuación de los productos a sus necesidades, características y preferencias. Además, el concepto de confort o adecuado a mayores se encuentra negativamente vinculado a producto "ortopédico" o "para viejos"; asociado a colores parcos, diseños obsoletos, etc. Si se quiere alcanzar el mercado de las personas mayores, será necesario adaptar el equipamiento personal tanto desde una perspectiva funcional (confort, fácil de usar, adaptada a las dificultades físicas relacionas con alcances), como desde una perspectiva estética.
Los principales problemas de los productos se deben a un diseño erróneo de estos, ya que existe un desajuste entre la capacidad funcional y preferencias de las personas mayores con las propiedades de los productos. Para solucionarlo desde el IBV se recomienda:

- En las campañas publicitarias se debe destacar la visión positiva de la edad y no asociar el envejecimiento con la pérdida de salud y de capacidades.
- Enfocar los productos y servicios de forma que se puedan usar por todas laspersonas aunque estén dirigidos a cubrir las necesidades de los mayores.
- Aumentar la oferta de prendas deportivas para las personas mayores.
- Destacar las ventajas de utilizar vestimenta ajustada a las características ergonómicas de cada grupo de edad.

Recomendaciones para el fabricante:

- Diseñar productos que se ajusten a las necesidades y limitaciones de las personas mayores, pero de forma que no suponga (en la medida de lo posible), limitaciones para personas de diferentes edades.
- Tener en cuenta las cualidades y necesidades ergonómicas de las personas mayores.
- Los criterios relacionados con la usabilidad, funcionalidad y calidad son básicos para su satisfacción.
- Contar con las personas mayores desde el inicio del diseño, para obtener las necesidades de los usuarios, durante el diseño y en su finalización, para comprobar que se han cubierto todas las necesidades iniciales.
- Diseño de prendas que faciliten la vestimenta, tratando de compensar las limitaciones funcionales.
- Diseñar ropa cómoda, de calidad y de diseño.

3. Los productos para la comunicación

Nos encontramos en la era de la comunicación y de las nuevas tecnologías, las cuales influyen en las personas mayores en su uso y costumbres. Los mayores están ampliamente habituados al uso del teléfono, y se están incorporando a servicios de comunicación que les permiten cubrir las necesidades de seguridad. Ejemplo de ello es el cada vez más demandado servicio de la teleasistencia, que permite a los mayores la posibilidad de mantener las 24 horas del día un canal de comunicación con un servicio de asistencia sociosanitaria.

Para que las personas mayores lleguen a utilizar estos productos es necesario que se produzca una aceptación de las tecnologías, ya que si no existe una aceptación de las mismas, en forma de visualización de las ventajas y oportunidades que pueden brindar, no podrá darse una generalización en el uso de éstas. Para que se produzca esta aceptación es necesario que las personas mayores tengan conciencia de su existencia, así como de las posibilidades y oportunidades que brindan estos productos.
Debido a que en nuestra sociedad hay una considerable falta de servicios ajustados a las personas mayores; los fabricantes de productos relacionados con la comunicación deben llevar a cabo una serie de estrategias para conseguir como clientes a las personas mayores. Para ello deberían familiarizar el uso de estas nuevas tecnologías mediante interfaces que sean ya conocidas; realizar diseños que permitan ejecutar las acciones básicas de forma sencilla aunque el resto de funciones sean más complejas. De este modo se permite que los usuarios más inexpertos puedan utilizarlo y, a la vez, que los usuarios más avanzados puedan acceder a funciones más complejas.
Otras de las recomendaciones que se pueden llevar a cabo para adecuar el producto a las personas mayores estaría relacionado con ofrecer servicios que se ajusten a sus necesidades, que sean fácilmente usables y totalmente transparentes.

4. Productos y servicios para el ocio

Debido al descenso o desaparición de las horas de trabajo, para las personas mayores el ocio se ha convertido en una actividad de primera necesidad. Las diferentes formas de pasar el tiempo ayudan a alejar o mitigar los sentimientos de aislamiento y soledad, que pueden llegar a aparecer a estas edades por diversas causas como al enviudar o al enfriarse las relaciones con los compañeros de trabajo. Una de las maneras para que la persona mayor pueda mantenerse integrada en su comunidad es la realización de actividades realizadas de forma colectiva o grupal. Además, la posibilidad de poder elegir entre un amplio abanico de actividades de ocio y tiempo libre incrementa la percepción de libertad y autonomía de la persona mayor.
Sin embargo, hoy en día la mayoría de los productos no se adapta a las exigencias de las personas mayores; para lograr el objetivo hay que estudiar la población de personas mayores y establecer los parámetros para adaptar los productos existentes a sus habilidades físicas, cognitivas y funcionales. De este modo, se pueden diseñar productos para que se utilicen de manera fácil e intuitiva; potenciando la usabilidad los productos tendrán un abanico de grupos de usuarios, potenciales consumidores, mucho más amplio.
Se puede observar que los principales problemas de los productos se deben a un diseño erróneo de estos, ya que existe un desajuste entre la capacidad funcional y preferencias de las personas mayores con las propiedades de los productos.
Hay que promover e incentivar por parte de la administración actividades que permitan su disfrute con independencia de la capacidad económica. Estas actividades deben ir encaminadas a aumentar la salud, de éste modo, parte del ahorro en tratamientos se podría emplear en dichas actividades.

Los circuitos biosaludables son un ejemplo representativo de producto para el disfrute del ocio, que suscita interés en el usuario, pero a menudo no satisface las condiciones de usabilidad. Es necesario hacer hincapié en temas relacionados con dimensiones para aumentar la accesibilidad física. Y facilitar la orientación e identificación de los elementos y espacios para las personas con problemas de visión.

5. Vivienda

La vivienda es un elemento imprescindible para hacer que las personas mayores se sientan parte integrante de su núcleo social y familiar, pero para ello debe estar adaptada y ser accesible a las necesidades de las personas mayores; esto supone una serie de implicaciones para el sector. Para que una vivienda se adecue a las necesidades de una persona mayor, el diseño de ésta no se debe centrar en el usuario tipo, ya que las personas mayores no encajan en este perfil; por lo que se debe diseñar de tal manera que proporcione acceso para el mayor número de personas posible, sin la necesidad de adaptarlos o rediseñarlos de una forma especial, es decir, que se lleve a cabo un diseño para todos, en el que se trate de minimizar los efectos de las limitaciones que van surgiendo con la edad.
La mayoría de personas mayores son reticentes al cambio de residencia y esto, unido a la importancia de adecuar la vivienda a las necesidades de cada persona mayor, hace ineludible que los distribuidores de viviendas promuevan incentivos económicos para realizar remodelaciones en el hogar, de esta manera se incrementaría considerablemente el número de reformas. También es importante hacerles llegar a las personas mayores la importancia que tiene una vivienda adaptada para el desarrollo de la autonomía personal; para esto podría ser oportuno que las empresas pertinentes, llevaran a cabo campañas publicitarias donde se recalcara esta idea.
Debido a la falta de adecuación de las viviendas no se facilita el desarrollo y autonomía de las personas mayores, sino que se incrementa su dependencia. Las personas mayores para intentar reducir este incremento de la dependencia pueden realizar pequeñas adaptaciones en el hogar que les ayuden a potenciar su autonomía o recurrir a la solicitud de ayudas para realizar reformas en el hogar o utilizar productos de apoyo. De esta manera se puede ayudar a potenciar la autonomía de las personas mayores sin que cambien de vivienda.

6. Conclusiones:

La autonomía de las personas mayores y el fomento de la vida activa llevan implícito que los productos y entornos se adecuen a sus preferencias y sus características funcionales y sociales con el objetivo de permitir un proceso de optimización de oportunidades para la salud, la participación y la seguridad que aumenten la calidad de vida de las personas mayores.

IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Rosario Paniagua Fernández, profesora de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

"Algunos de los males que aquejan a los ciudadanos entrados en años, se deben a la falta de formación y al escaso repertorio de recursos mentales que impiden una vida más gratificante".
(García Mínguez)

1. Inicio

Participo con esta comunicación en el IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, que en esta edición, ha tenido a bien proponer como eje fundamental el Envejecimiento Activo,con el lema "el Arte de Envejecer", con el propósito de que los trabajos de estas jornadas congresuales, se centren en la reflexión y en el señalamiento de estrategias para lograr "unos años llenos de vida", cuando las circunstancias de salud y las ganas de aprender lo permiten. Participo con mucho gusto en este evento, atendiendo la invitación personal que me hizo don José Luis Méler, Presidente de CEOMA. Llevo muchos años trabajando la Gerontología y cualquier tema relacionado con las personas mayores suscita en mí un verdadero interés. Tuve el honor de hacerlo en el "VII Congreso de CEOMA", dedicado en aquella ocasión a la Discriminación por Edad, presentando una Comunicación.[1] Esta edición, dedicada al envejecimiento activo, me motiva también de manera singular; pues estoy convencida que todos los tramos de la vida merecen ser vividos con idéntica calidad y nunca se deben perder las ganas de vivir más y mejor.[2]
No olvidamos a aquellas personas mayores en las que han aparecido debilidades que impiden el desarrollo de una vida independiente, pero nos referimos en esta ocasión a las que están con capacidad para seguir aprendiendo, pueden hacerlo y están con ganas de ello. Nos toca asumir un compromiso, cada uno desde su ámbito de responsabilidad, para que el crecimiento personal- cultural sea posible en aquellas personas mayores que así lo han decidido.

2. Formación a cualquier edad

De todos es sabido que desde la segunda mitad del siglo XX, debido al descenso de la natalidad y al notable aumento de la esperanza de vida, el envejecimiento ha experimentado un progresivo protagonismo[3] la llamada " revolución silenciosa" se ha convertido

---

[1] La Violencia a los Mayores la más grave discriminación por edad. Actas del Congreso. Madrid, 23, 24 y 25 de Octubre de 2005, pp.160-65.
[2] Paniagua Fernández, R. "Reflexiones acerca de los mayores. Sombras y luces de una realidad". Santander. Revista Sal Terrae. Marzo 2006.pp.176-187.
[3] "Dedica a las personas mayores parte de tu tiempo. Se habla en exceso de ellas, de su jubilación, de su vivienda, de sus pequeños y grandes problemas, pero se habla muy poco con ellas. Hazlo en alguna ocasión".(Phil Bosmans)

en el desafío para la sociedad del Siglo XXI. El nivel formativo y el futuro de una sociedad dependen, en gran medida, de las propuestas de relación y los esquemas culturales de que disponga la sociedad. Las personas mayores han de gozar de todos los derechos sociales, el derecho a la educación es ineludible, el desarrollo integral debe acompañar a toda persona a lo largo de la vida. Los mayores, además, son depositarios de un capital humano indudable, constituyen una reserva de recursos al que las sociedades no pueden ni deben renunciar, y tienen derecho a decidir su plan de enriquecimiento personal, en donde la cultura y la formación adquieren un auténtico protagonismo.[4] "Desde la altura de mi edad, tan sólo añadiré que el gozo de descubrir una chispa de verdad o una brizna de bien, donde quiera que estuviesen, ha ido aumentando a lo largo de mi biografía." (Pedro Laín Entralgo). La formación en los mayores es un factor de socialización, de comunicación, de convivencia y relación de primer orden de donde derivan incontables ventajas para el logro de una vida más satisfactoria. La participación de los ciudadanos, de todos, es una necesidad educativa incuestionable, es la sociedad en su conjunto la que educa.

Pertenecer a una sociedad significa formar parte de su mentalidad, compartir su historia, sus recuerdos, sensaciones, experiencias, pedagogía y tener las mismas posibilidades de futuro y a esos bienes tienen derechos todos.[5] La educación representa una dimensión decisiva en la vida humana y no lo es menos en las edades avanzadas, ya que educar es mejorar la naturaleza humana, tiene que ver con la aspiración de perfección de las personas con independencia de la edad, no se sostiene el "absentismo obligado" de los mayores en esta apasionante tarea de vivir sabiendo. Se han dado pasos en la cobertura de necesidades básicas de las personas mayores, desde los Servicios Sociales,[6] pero hay otras necesidades, entre las que se sitúan, el deseo de saber y entender (Maslow), y sin el cultivo de estas necesidad la persona se empobrece, baja su autoestima y su realización personal.

3. La educación en las personas mayores: un derecho y una necesidad.

- Es un derecho. Las leyes básicas del ordenamiento jurídico han asumido el encargo insoslayable de una educación universal y obligatoria, en cuyo universo están las personas mayores. El derecho a la educación de los mayores está recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (artículos 26-27). Nos encontramos ante un derecho fundamental que pertenece a toda la ciudadanía, con un efecto de ejercicio colectivo; a todos los ciudadanos, sin discriminación les asiste el derecho a la educación. Este derecho queda recogido en nuestra Constitución (artículo 10-2). Todas las Constituciones de pa-

---

[4] "Paniagua Fernández, R. "Los buenos tratos: hacia la calidad de vida de las personas mayores". Madrid. Revista Trabajo Social Hoy. Colegio Oficial de Trabajadores Sociales de Madrid, nº 39, segundo cuatrimestre de 2003. 55-68.

[5] Antonio Petrus Rotger en el prólogo de García Mínguez, J. La educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos. Madrid. Narcea, S. A. de Ediciones. 2004. pp.11-20.

[6] Paniagua Fernandez, R. "La Protección Social a las Personas Mayores. Una mirada al Siglo XX". Revista Miscelánea Comillas. Vol. 65. Núm. 126. Madrid. Universidad Pontificia Comillas. 2007. pp.535- 567.

íses modernos han incluido la educación en todas las edades como derecho, lo que supone el reconocimiento, pero sobre todo el uso y el disfrute de la misma. Hoy en las sociedades modernas no puede entenderse la "dignidad de las personas" sin el componente educativo como ayuda imprescindible para el desarrollo y el razonamiento. El desarrollo de la personalidad y la dignidad humana exigen actividades cualificadas de participación, de ejercicio de la libertad, de promoción de la reflexión y autonomía de pensamiento. En todas las edades hay posibilidad de aprendizaje, movimiento de cambio y nuevos ajustes. La LOGSE 1990 (artículo tercero) recoge la Educación de las Personas Mayores Adultas y marca objetivos definitorios de las políticas a seguir; la obligatoriedad de la Administración abarca a todos los ciudadanos adultos sin excepciones.

- Es una necesidad. La educación ha de estar presente a lo largo de la vida como necesidad existencial, el ser humano no es concluso, quiere seguir avanzando en sus conocimientos y realización personal, siempre aparecen nuevas posibilidades, vive en proceso, el proyecto humano necesita sobreponerse a sí mismo de manera ininterrumpida. A esto se añade el imperativo de "ser con" y "estar con" en comunicación, para el desarrollo personal se necesita de "otros". Las personas necesitan bienes materiales y no materiales para subsistir, tienen necesidades biológicas, afectivas, culturales. De ahí que todo lo que recibe de fuera (la cultura, la educación, la sociedad) les reporta grandes beneficios que satisfacen sus carencias, estamos abocados a dar y recibir, caminamos en la necesidad de estrechar lazos y favorecer la reciprocidad, el hombre se desarrolla en el intercambio y los compromisos sociales. El hombre moderno tiene incorporado el aprendizaje, nuevos saberes, nuevas habilidades por explorar en muchos casos. La inteligencia es impulsada por la cultura y la educación, no excluye ningún tramo edad, las condiciones educativas representan el medio más idóneo para el desarrollo humano. La educación y la cultura responden a las carencias innatas a lo largo de toda la vida, siendo la educación el factor decisivo para vivir mejor. El interés por conocer, nacido en el fondo de la conciencia, nunca se agota. La necesidad de aprendizaje y cultivo permanentes están en todas las personas, pero con diferentes matices y preferencias, producto de la singularidad de cada cual. Hay un innato sentido de superación que legitima la educación en todo la vida, como una auténtica necesidad existencial.[7]

4. Final

En todas las edades las personas han de ser protagonistas de sus días, de su historia estando activos, participativos y presentes en la sociedad en la que viven, la cultura estrecha los lazos de convivencia y aumenta el papel social que cada uno ha de desarrollar. Hay zonas inexploradas y posibilidades en las personas que hay que saber hurgar y abrirles a la posibilidad de crecer siempre, de vivir con plenitud, el aumento de saberes logra satisfacción y aumenta el gusto por la vida. Nunca es tarde para seguir aprendiendo, para cultivarse,

---

[7] Cfr. García Mínguez, J. La educación en personas mayores. Ensayo de nuevos caminos. Madrid. Narcea, S.A. de Ediciones. 2004. pp. 44- 56

seleccionado las ofertas que la sociedad pone al alcance de las personas mayores y generando otras más novedosas que cubran las necesidades de un grupo social muy plural, haciendo oír las demandas de los que mejor conocenlo que necesitan, las personas mayores, siendo sujetos activos y competentes dentro de su propio proceso de crecimiento cultura- personal. Corresponde al conjunto de la sociedad promover todo tipo de alternativas formativas ya que una de las mejores formas de envejecer consiste en seguir aprendiendo, sin perder la curiosidad, con horizontes abiertos al saber, ya que la finalidad de ampliar conocimientos no estriba tanto en el reconocimiento exterior, como en el placer de saber para culminar la existencia creativamente dándole a cada hora su ritmo y a cada jornada su plenitud. Pues como decía Pascal: "No hay nada tan insoportable para el hombre como el reposo completo, sin pasión, ocupación, distracción, ni meta. Entonces es cuando percibe su insignificancia, su aislamiento, su insuficiencia, su subordinación, su impotencia y su vacuidad" [8]

BIBLIOGRAFÍA.

Aranguren, J.L. La vejez como realización personal y social. Madrid. Imserso. 1992.

Bopp, L. Sentido y misión de la vejez. Madrid. Studium. 1996. Escarbajal, A. "Personas mayores educación y aprendizaje" en Sáez, J. Educación y aprendizaje en las personas mayores. Madrid. Dykinson. 2003

García Gutiérrez, A. La fuerza de la experiencia .Madrid. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.2002.

Guirao, M. Sánchez Martínez, M. La oferta de la Gerontagogía. Actas del I Encuentro Nacional sobre Programas Universitarios para Mayores .Granada. Grupo Editorial Universitario. 1998.

Natale de, M.L. La edad adulta. Una nueva etapa para educarse. Madrid. Narcea S.A. de Ediciones. 2003.

Orduna, G y otros. Gerontología Educativa. Barcelona. Ariel. 2001.

Sáez Carreras, J. (coord.). Educación y aprendizaje en las personas mayores. Madrid. Dykinson. 2003.

[8] Castro de, A. La tercera edad tiempo de ocio y cultura. Madrid. Narcea S.A de Ediciones. 1990. pp. 13-15

Nelo Font i Giner

Está claro que toco este tema porque me está afectando desde hace unos años, pero también porque considero que, salvo contadas y felices excepciones nos afecta a todos más tarde o más temprano durante nuestra vejez (sí, he escrito o dicho vejez o si queréis senectud a conciencia, ya que lo de madurez o maduro me parece un eufemismo y un no querer enfrentarse a la realidad).

En esta cuestión y, aunque peque de machista, tengo que describir unas diferencias entre mujeres y hombres, hacer un poco de historia de la humanidad para explicar esas diferencias y las razones que han llevado, según mi opinión, a una falta de información, bibliografía y divulgación de los achaques, discapacidades, minusvalías y perdidas de sensibilidades de los sentidos que nos van afectando y que nos preocupan y sorprenden, a mi entender, mas por inesperadas e ignoradas que por lo dolorosas e incapacitantes.

Bueno, volvamos atrás en los tiempos. El hombre, debido a la competición que sufría para conseguir una compañera, para posteriormente defenderla durante su gestación y asimismo alimentar y defender a su prole, no llegaba a la senectud, ya que cualquier minusvalía equivalía a no poder realizar todos esos cometidos y, aún teniendo alguna enfermedad o flaqueza, la ignoraban o disimulaban. Eran, tanto los hombres como las mujeres, muy estoicos.

En las pequeñas sociedades (tribus) comenzaron las jerarquías, que en principio se establecían más que nada por la destreza y fuerza física entre los hombres y, para mantener ese estatus, tenían que aparentar siempre que eran los más fuertes y hábiles y a veces demostrarlo con diversas escaramuzas con jóvenes que ansiaban el poder y la jerarquía... Ahí comenzó cierta diferencia entre los hombres y las mujeres en cuanto a ocultación de enfermedades , minusvalías o debilidades, ya que en el hombre era primordial aparentar salud y fortaleza, no así en la mujer, en que, el aparentar cierta debilidad, no solamente no afectaba su conservación, sino que a veces forzaba el amparo instintivo de su compañero. El hombre ocultaba, como digo, cualquier dolencia que le hiciera aparecer como fácilmente derrotable.

Existe una lateralidad en este fenómeno, sin duda producida por el ingenio y para ocultar debilidades y dolencias de vejez, que es la de los brujos, chamanes, etcétera de los pueblos primitivos, personas de bastante edad que mantenían su jerarquía a base, no de su fortaleza física ni su destreza en la pelea, sino por sus poderes mentales o sus conocimientos de los recursos naturales en medicinas o drogas... Pero a pesar de ello, y además, siguiendo también con la ocultación de los síntomas de la decrepitud y discapacidades de la vejez, puesto que no se habría comprendido que, si tenían poderes, sufrieran como el resto de los hombres, más aún cuando lo que ofrecían a través de pócimas, cocciones etcétera era, en general, la fortaleza física.

En la edad media, en la que existían solamente dos clases, la dominante y los vasallos, seguía existiendo la necesidad de ocultar las debilidades y enfermedades (entre ellas, las

debidas a la senectud), en la clase dominante, porque siempre existían (normalmente, en la propia familia) aspirantes a ocupar el lugar privilegiado y en los vasallos, porque vivían precariamente del trabajo en favor de su amo y cualquier minusvalía podía significar perder el trabajo y morirse de hambre.
En el caso de la mujer, existe un paralelismo en esa época de jerarquía basada en el ingenio, conocimientos de remedios naturales y drogas, similares a los chamanes de las tribus, pero en este caso dedicadas casi exclusivamente al tema femenino del atractivo, la seducción y la sexualidad, en las brujas, en las que justamente choca y destaca sus atributos de fealdad y vejez sobre todas sus virtudes (pócimas de amor, de belleza, conjuros contra enemigas, etcétera.)
Si observamos el comportamiento actual en nuestra sociedad de hombres y mujeres, podemos apreciar que, si bien existen muchos detalles que enmascaran todo lo dicho anteriormente, en realidad subsisten esos tics y esas costumbres ancestrales.
Todos podemos observar con mucha frecuencia como en cualquier reunión de mujeres, se habla libremente (y hasta con fruición) de las dolencias que les afectan, de las que afectan a sus amigas y, sobre todo de las que les producen una minusvalía en su vida cotidiana. Eso no les desmerece, ni les hace menos femeninas y seductoras, y hasta es posible que levante algo de conmiseración y signos de simpatía entre los oyentes.
En el sexo opuesto, en los hombres, sigue siendo casi un tema tabú, una debilidad, corriéndose la voz entre los compañeros de que te quedan pocos telediarios, que no disfrutas de nada, que no "pirulas", etcétera, existiendo el dicho de que, ante la pregunta de "¿Cómo estás?", hay que contestar "bien", puesto que cualquier otra contestación desata lo anterior entre los amigos y la alegría entre los enemigos. Eso por no introducir el aspecto de la seducción, que en el hombre sigue siendo aparentar fortaleza y potencia.
Existe, naturalmente, con el cambio de roles actuales, mujeres que, por ocupar puestos en la administración, en política, reinas, etcétera, ocultan embarazos, dolencias, enfermedades y problemas que puedan afectar a su posición, exactamente igual que los hombres, aunque desconozco si en su círculo de amigas, continuarán o no manifestando y aireando sus problemas o intentarán conseguir el amparo y conmiseración de sus compañeros contando sus cuitas.
Si bien con la llegada de los libros, los periódicos, la televisión, el marketing y la propaganda se ha paliado un poco ese obscurantismo, se trata de una información muy sesgada, parcial y absolutamente interesada, destinada a la venta de productos y, en el mejor de los casos a paliar los efectos, ya que las causas, en la mayoría de los casos no se pueden evitar debido a que se trata simplemente de las consecuencias de haber vivido y de la forma en que se ha hecho, que de ello sí que tiene toda la culpa el tipo de sociedad actual que nos hemos fabricado.
Y ahora voy a lo que me interesa y creo que a buena parte de la sociedad (sobre todo, de nuestros jubilados) y es una información clara, veraz, sin exageraciones y quizás con maneras optimistas, de lo que suele acontecer en nuestro cuerpo, por el desgaste y utilización del mismo, por la pérdida de defensas, pérdida de potencia sexual, de emotividad, etcétera, de manera que, aun existiendo los síntomas sin paliativos, no nos causen sorpresa

y preocupación, ya que, en la mayoría de las veces, son pasajeras o no significan más que daños periódicos? ¡Vamos! Algo más claro y ampliado que el soniquete médico "Eso es normal con la edad", cuando no antecedido con un "¿qué quiere?" bastante inquietante.
Yo comprendo que una bibliografía exhaustiva y una información grande sobre el tema seria lesiva para la juventud, a la que no hay que alarmar en demasía de su futuro, ya que coartaría su vida y yo nunca he sido partidario de vivir menos activamente o malvivir para tener una vida más larga o una vejez soportable o hasta esplendorosa, pero sí al menos una ayuda para que afrontemos esta etapa de gran experiencia y lucidez mental con menos sorpresas y preocupaciones, aceptando de antemano lo que sucede a nuestro cuerpo, aceptando la vejez de una forma coherente y un poco prevista, dentro de lo posible, ya que, aun no siendo posible prevenir un futuro a largo, sí lo es, al menos trabajar, en el día a día.

JUBILACIÓN OBLIGATORIA POR RAZÓN DE EDAD

Eloy Ybáñez Bueno, miembro del Comité Científico del Congreso, vicepresidente del Consejo Asesor de CEOMA, miembro fundador de COPEMA y embajador de España.

El pasado 9 de julio la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), convocante y organizadora de este IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, en una nota remitida a los medios de comunicación social, solicitó "a las administraciones públicas una modificación de la normativa sobre jubilación, en la que se incluya la eliminación de la obligatoriedad de dejar de trabajar a los 65 años, con el objetivo de adaptarla a la nueva realidad social:"

Este tema, la jubilación obligatoria por razón de edad, no está incluido explícitamente en el temario de este Congreso, pero, con independencia de que, quizás, pueda surgir en alguna, o en varias, de sus sesiones, creo que la importancia de esta solicitud puede aconsejar su debate, para dar ocasión al Congreso para adoptar una decisión sobre la solicitud presentada y, si lo estimara oportuno, afianzarla con su ratificación.

Ofrecer esta ocasión es el objetivo de esta Comunicación.

El Presidente de CEOMA, don José Luis Méler y de Ugarte, para basar la solicitud afirmó en primer lugar, según la nota citada, que: "es necesario tener en cuenta el aumento de la esperanza de vida ya que, en la actualidad, hay muchos trabajadores con más de 65 años, que desean seguir realizando su actividad profesional y están en perfectas condiciones para seguir haciéndolo".

Añadió, en segundo lugar, el presidente de CEOMA que "el beneficio de retrasar la jubilación voluntariamente es triple: permite a estos trabajadores mantener su nivel de ingresos, beneficia al sistema de pensiones, al seguir cotizando y no abonarlas al aplazarse la jubilación; a la vez que aporta experiencia al mercado laboral, cualidad importante en una situación de crisis en la que el conocimiento y la productividad cobran gran importancia."

Considera CEOMA "discriminadora" la jubilación obligatoria en función de la edad, enlazando así, muy coherentemente, esta solicitud con el importante trabajo realizado por el VII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, celebrado en Madrid del 23 al 25 de octubre del 2005, con el título "La Discriminación por Edad".

El Presidente de CEOMA afirma en la nota que estoy glosando: "el empleo continuado de los trabajadores mayores no reduce las oportunidades de trabajo de los jóvenes, sino que incrementa sus conocimientos y les potencia laboralmente para poder beneficiarse de la experiencia que atesoran los mayores, lo cual también motiva mayor productividad para la empresa."

"Para potenciar la productividad CEOMA propone" –continúa la nota– "que instituciones y empresas implanten planes de carrera profesional. Su objetivo es adecuar los puestos de trabajo a la evolución vital y natural de los trabajadores, así como maximizar su aportación a la empresa. Esta propuesta incluiría implementar planes de formación, adaptación de las condiciones laborales, cambios de puesto y responsabilidades, etcétera".

En mi opinión, debería denunciarse, además, en este punto, la falsedad sobre la que se ha

basado la conversión de lo que es un derecho del trabajador en una imposición: la idea, típica de una época dominada por los prejuicios malthusianos, de que el trabajo es un bien escaso que hay que repartir, por lo que cada generación debe "dejar paso" a la siguiente, sin comprender la importancia de que, como en toda carrera de relevos, la entrega del testigo se realice de manera que el equipo no pierda la velocidad adquirida por sus primeros corredores. Con la denuncia de esta nefasta evolución empieza, precisamente el "Manifiesto en contra de la Jubilación Obligatoria", que hicimos público el 10 de mayo del 2008, con 40 firmas iníciales de muy diversas profesiones: catedráticos, profesores, investigadores, diplomáticos, economistas, estadísticos, médicos, inspectores superiores de trabajo, y que transcribo a continuación:

"Manifiesto en contra de la Jubilación Obligatoria"
La jubilación es una conquista social conseguida con gran esfuerzo y a lo largo de siglos. Sin embargo, este avance social ha sido convertido en una obligación, al menos, para todos aquellos que se consideran capaces de seguir trabajando con pleno rendimiento después de la edad "oficial" de jubilación. En definitiva, la jubilación obligatoria implica una clara discriminación en función de la edad.
A lo largo de los años se ha flexibilizado la jubilación permitiéndose la jubilación anticipada. Recientemente, en el sector privado, aunque con limitaciones, se ha admitido también el principio de que los trabajadores tienen el derecho a jubilarse después de la edad oficial, y el Estado estimula el trabajo después de esa edad mediante compensaciones y subvenciones compatibles con el cobro de la pensión de jubilación. Lamentablemente, en el sector público ni siquiera se reconoce ese principio por lo que a la discriminación en función de la edad se añade la discriminación entre distintos tipos de trabajadores, aquellos pertenecientes al sector privado y público.
A estos dos tipos de discriminación se une el que la jubilación obligatoria en función de la edad atenta contra la calidad del servicio. Así, es bien sabido que la acumulación de conocimientos y la experiencia prolongada son condiciones para una mayor productividad siendo un indudable factor de calidad en ámbitos como la docencia e investigación, la justicia, la sanidad, etc. Esta situación supone además una vulneración manifiesta de los principios constitucionales de eficacia, interés general, mérito y capacidad, recogidos en el artículo 103 de nuestra Constitución en relación con la Administración Pública
Dos son las razones que soportan, falsamente, la jubilación en razón a la edad:

1) la supuesta necesidad de promover el intercambio generacional, y
2) la injustificada duda sobre la competencia del funcionario por el hecho de ser mayor.

Existen decenas de estudios en España y en otros países que ponen de relieve que el primer aserto no se cumple: la jubilación obligatoria de los funcionarios mayores referidos en este Manifiesto no conlleva la incorporación de los jóvenes. Con respecto al segundo, existen ya sistemas para la verificación de la productividad (los sexenios en el ámbito académico e investigador) y pueden crearse, como garantía, otros procedimientos de evaluación de

la capacidad física, mental e intelectual de quienes deseen continuar trabajando después de la edad oficial de jubilación. En consecuencia, pareciera que la razón esencial de la jubilación obligatoria estriba en criterios económicos más que en razones académicas e intelectuales, produciéndose en este aspecto una manifiesta discriminación económica con respecto al sector privado lo cual supone una evidente vulneración del principio constitucional de igualdad del artículo 14 de la Constitución.

Algunas razones adicionales que avalan la exigencia de que se reconozca el derecho a continuar trabajando después de la edad oficial de jubilación son las siguientes:

- La jubilación exclusivamente por razón de la edad, supone una discriminación tan rechazable como lo sería la jubilación obligatoria por razón del sexo o género, de raza, o religión, etcétera.
- España ha suscrito numerosos tratados y convenios internacionales por los que está comprometida a convertir la jubilación en voluntaria.
- Las Naciones Unidas, la Comisión Europea, el Consejo de Europa, el Banco Mundial, y muchos otros organismos internacionales, llevan años reclamando a los gobiernos nacionales que reconozcan el carácter voluntario de la jubilación así como el estímulo a prolongar la vida laboral y ello está ocurriendo ya en otros países.

Por todas estas razones, la jubilación en razón de edad es discriminatoria, atenta contra los intereses generales, y su obligatoriedad a los funcionarios públicos en general, y a los funcionarios que trabajan en ámbitos y tareas que requieren la acumulación del conocimiento y experiencia, en particular, constituye una discriminación a todas luces inaceptable".

En la nota que esta Comunicación está glosando CEOMA propone "eliminar la jubilación obligatoria en función de la edad" "y se muestra favorable a que sea el propio individuo quien decida la edad de su jubilación, de acuerdo con una nueva normativa sobre jubilación y pensiones".

"Es necesario" -asevera el Presidente de CEOMA en esta nota- "que el nuevo enfoque de la jubilación tenga en cuenta las necesidades de empleado y empleador, pero incorpore políticas de jubilación flexible protegiendo siempre los derechos adquiridos sobre pensiones y estableciendo diálogo en el que se incluya a CEOMA como portavoz de los mayores":

"La Confederación" –prosigue la nota– "exige que las personas que deseen retrasar su edad de jubilación también vean protegidos sus derechos adquiridos en pensiones, prestaciones por discapacidad o beneficios de salud".

"Además" -continúa la nota- "recuerda que los trabajadores del sector privado pueden retrasar su jubilación, salvo que se establezca una edad de jubilación forzosa dentro de los convenios colectivos".

Opción contra la que CEOMA en su nota se apresura a manifestarse solicitando "que desaparezca esta posibilidad en empresas, administraciones e instituciones, con el objetivo de que exista una legislación única al respecto y en la que se elimine la jubilación forzosa.

"CEOMA también considera que debería desaparecer la normativa y los beneficios a empresas que han posibilitado las jubilaciones anticipadas que, de forma indiscriminada, han realizado instituciones y numerosas empresas con objetivo de reducir plantilla y costes laborales".

"La Confederación recuerda que España firmó el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, en el que se recomendaba "suprimir toda clase de barreras y desincentivos para prolongar la vida laboral, incluyendo los incentivos que animan a la prejubilación», así como «tomar medidas contra la discriminación por edad".
El VIII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, convocado y organizado por CEOMA, en Madrid, el 22 y 23 de abril del 2007, estuvo, precisamente, dedicado a la "Revisión y cumplimiento del Plan de Acción Internacional de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento y de las Recomendaciones del Foro de las ONG paralelo".
CEOMA solicita, en su nota, "que se tengan en cuenta las directrices" que la Comisión de las Comunidades Europeas ha expuesto en el Libro Verde "Frente a los cambios demográficos, una nueva solidaridad entre generaciones", que resume en cuatro apartados:

- "El bajo nivel de empleo de los trabajadores de más edad en Europa es un despilfarro de oportunidades en la vida de las personas y de potencial social. A medida que crece la esperanza de vida y la expansión de la franja de edad de los de 55 a los 64, esta pérdida se hace cada vez más insostenible.
- Para la economía en su conjunto, el aumento de la participación y de las tasas de empleo de esa franja son cruciales para aprovechar plenamente la oferta de mano de obra a fin de apoyar el crecimiento económico, el sistema fiscal y el sistema de previsión social, ante la previsible reducción de la población en edad laboral.
- Los regímenes de jubilación anticipada son respuestas a corto plazo a coyunturas económicas desfavorables y reestructuraciones empresariales. Son medidas con escasa perspectiva y acarrean para la economía una pérdida permanente de capital humano y de potencial de crecimiento.
- Desde la perspectiva del trabajador, la prolongación de la vida activa marcha en paralelo con el aumento de la expectativa vital y de la calidad de la formación y del empleo. La edad no es la causa de la pérdida de productividad sino la obsolescencia de las aptitudes. Es, por tanto, un problema de ajuste y de mejora de experiencias y aptitudes, no de calendario".

Como anuncié al principio, el objetivo de esta Comunicación es, simplemente, dar ocasión a este IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores para poder adoptar, si lo desea, una decisión sobre la solicitud presentada, públicamente, el pasado 9 de julio, por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), en una nota remitida a los medios de comunicación social, "a las administraciones públicas de una modificación de la normativa sobre jubilación, en la que se incluya la eliminación de la obligatoriedad de dejar de trabajar a los 65 años, con el objetivo de adaptarla a la nueva realidad social" .
Y, si lo estimara oportuno, afianzarla con su ratificación.
Lo que me permito recomendar, muy sincera y muy firmemente.

LA ATENCIÓN SOCIOSANITARIA EN EL DOMICILIO COMO IMPULSORA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Antonio Jiménez Gálvez

Nuestra propuesta se basa en las necesidades demandadas que a nivel socio-educativo, cultural, de ocio y de desarrollo personal se pueden presentar en el colectivo de personas usuarias del Servicio de Ayuda a Domicilio, como medida de promoción de la autonomía personal y prevención de situaciones de dependencia.

Para el éxito en el desarrollo del proyecto le damos especial importancia a la utilización de una metodología global y participativa, una evaluación continúa y por supuesto el trabajo en equipo basado en una comunicación fluida con las distintas personas beneficiarias.

Consideramos que es un proyecto innovador que no solo recoge la faceta recreativa, sino que además atiende a la globalidad de aspectos que contempla el término "Envejecimiento Activo", desarrollándose acciones destinadas a favorecer y mantener conductas saludables, fomentar el respeto a la diversidad, al medio ambiente, sostenibilidad, multiculturalidad, nuevas tecnologías, etcétera.

El objetivo de la Atención Sociosanitaria en el Domicilio es el mantenimiento de la persona en su medio habitual el mayor tiempo posible. La consecución de este objetivo no la concebimos sin la puesta en práctica de programas y/o actividades orientadas a la promoción de la autonomía personal y por tanto a la prevención de la situación de dependencia que sirvan de herramienta para la mejora de la calidad de vida de las personas usuarias, que en el 90% de los casos son personas mayores.

Por tal motivo, proponemos la realización del siguiente programa, como herramienta para lograr el objetivo a conseguir:

Programa Elena

Elena (Helane), de origen griego, que significa "brillante como el sol":

1-. Veo – escucho – toco – huelo – saboreo
2-. Sugerencias para un sueño reparador
3-. Envejecimiento saludable
4-. Cuando se vive en la ciudad y en el pueblo
5-. ¿Cómo puedo ayudar a mi memoria?
6-. ¡Comunícate!
7-. Tiempo libre y ¿no hacer nada?
8-. ¿Sexualmente inactivo? Yo, no
9-. Nos jubilamos de currar, no de vivir
10-. Poesía y cuentos populares
11-. Economía doméstica
12-. Encuentros intergeneracionales

Hemos planificado y programado estas doce actuaciones con la intención de desarrollarlas durante un año natural. Haciendo hincapié en cada uno de los temas, cada mes del año. Y, ¿por qué estos temas y no otros? Porque consideramos que abarcan la totalidad de las actuaciones que podrían desarrollarse para llevar a cabo un programa cuyo eje central gire en torno al envejecimiento activo.
Al mismo tiempo, para que las actuaciones resulten terapéuticas, se han tenido en cuenta los siguientes factores:

- Han de ser familiares para los beneficiarios, relacionadas con sus valores, intereses y necesidades.
- Han de ser elegidas y encaminadas hacia una meta.
- Han de ser de ejecución simple y rápida
- Han de ser adaptables y graduables
- Deben facilitar la integración en el medio social y familiar
- En el momento de la selección de la actuación debemos tener muy presente:
  - ¿Cómo la vamos a llevar a cabo?
  - ¿Satisface las necesidades del beneficiario/a?
  - ¿Cuál es la mejor manera de llevarla a cabo?
  - ¿Dónde la vamos a llevar a cabo?
  - ¿En qué momento la vamos a llevar a cabo?

Para la puesta en marcha del Programa Elena, seguiremos los siguientes pasos:

1-. Formación específica en los temas a tratar, a las/os auxiliares de ayuda a domicilio, que serán quienes implementen en programa en cada uno de los casos asistenciales asignados.

2-. Implementación del Programa durante un año natural, donde juega una especial importancia la relación formada por la persona usuaria del servicio de atención domiciliaria, sus familiares y el/la auxiliar del servicio de atención domiciliaria.

3-. Evaluación del Programa y conclusiones.

Queda por decir que el concepto que nos ocupa sólo será posible a través del desarrollo de modelos de atención gerontológica a nivel comunitario, considerando la organización de grupos de ayuda mutua, coordinados por promotores para el desarrollo integral gerontológico
Finalmente, es indispensable que los profesionales de la salud tengan una sólida formación académica en los aspectos sociales, psicológicos y antropológicos de la vejez, y no limitarse a revisar los temas relativos al diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas. Asimismo, es necesario contrarrestar la visión social actual con información de la vejez, pues hasta el momento favorece en gran medida la exclusión social, pobreza, enfermedad y limitaciones físicas de este sector de la población.
La salud, el mercado de trabajo, el empleo y las políticas educativas y sanitarias están apoyando el envejecimiento activo, lo cual dará sus frutos y habrá:

- Menos muertes prematuras en las etapas más productivas de la vida.
- Menos discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas en la ancianidad.

- Más personas que disfruten de una calidad de vida positiva a medida que vayan envejeciendo.
- Más personas que participen activamente en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad, en trabajos remunerados y sin remunerar y en la vida doméstica, familiar y comunitaria.
- Menos gastos debidos a los tratamientos médicos y la atención sanitaria.

BIBLIOGRAFÍA.

Libro Blanco de la Dependencia. Diciembre 2004

Romero, D. y Moruno, P. (2003): Terapia Ocupacional. Teoría y técnicas. Barcelona: Masson.

Imserso (2005): Cuidados a las personas mayores en los hogares españoles. El entorno familiar.

LA CIENCIA Y EL ARTE DE ENVEJECER

Salvador Paz Martínez, vicepresidente de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil –FAS/GC–.

"Una bella ancianidad es, ordinariamente la recompensa de una bella vida". Pitágoras.
Etimológicamente, la palabra Gerontología, procede del término griego geron, gerontos/es o los más viejos o los más notables del pueblo griego; a este término se une el término logos, logia o tratado, grupo de conocedores. Por ello, la gerontología se define como "ciencia que trata de la vejez", y así también se recoge en el diccionario de la Real Academia Española.
La ciencia (del latín scientia, conocimiento) es un conjunto de métodos y técnicas para la adquisición, refinado y organización de conocimientos sobre la estructura de un conjunto de hechos objetivos y accesibles a varios observadores. La aplicación de esos métodos y conocimientos conduce a la generación de más conocimiento objetivo en forma de predicciones concretas, cuantitativas y comprobables referidas a hechos observables pasados, presentes y futuros.
El Arte es el acto de modificar aquello que es material o inmaterial, haciendo uso de la materia, la imagen, el sonido, la expresión corporal… o, simplemente, incitando la imaginación de los demás. Un arte es una expresión de la actividad humana mediante la cual se manifiesta una visión personal sobre lo real o imaginado.
Dado que la Gerontología organiza conocimientos para lograr generar más conocimientos y es además capaz, mediante varias de sus ramas y de otras disciplinas que le son afines, de lograr modificaciones en comportamientos y calidad de vida, podemos considerar que la Gerontología es en realidad una Ciencia y un Arte.

"Todos deseamos llegar a viejos, y todos negamos que hemos llegado".
Francisco de Quevedo Villegas.

"Todo el mundo quiere llegar a viejo pero nadie quiere serlo".
Martín Held.

El arte de envejecer

La vejez llega más pronto de lo que se pensaba. Las fatigas, las preocupaciones, las imprudencias, las enfermedades dejan su huella y reducen cada día el capital energético disponible. La belleza y el encanto de la juventud se han atenuado, salvo la belleza moral y el encanto espiritual, en los que han mejorado su vida espiritual y afectiva.
Además de los achaques que se han ido instalando poco a poco, aparece en los casos corrientes una cierta lasitud, acompañada de aspiraciones más concretas cada vez de jubilación, de vivir de sus rentas, de hacer valer sus derechos a una pensión o de retirarse al campo. En una palabra: uno se ha vuelto viejo. Se ha entrado en la categoría de las

personas de "cierta edad", respetadas y consideradas, pero de quienes los jóvenes piensan que lo mejor que pueden hacer es dejarles el sitio. Todo esto es... natural, sí, pero no deja de ser turbador.

¿A qué edad empieza la vejez?

La vejez empieza cuando los recuerdos pesan más que las esperanzas.
Mientras que algunas personas conservan durante largo tiempo los atributos y muchas apariencias de la juventud, otras envejecen rápidamente. Podemos decir que la vejez empieza a los sesenta y cinco años.
El primer deber -y el que menos se cumple- es que los esposos que lleguen a esta edad la acepten gozosamente. Esto no significa de ninguna manera que haya que vivir como viejecitos que han llegado al borde de la tumba. Pero la lucha que las personas de cierta edad emprenden contra los signos aparentes de la vejez les fatiga, les desacredita y hasta les ridiculiza. Porque si el aspecto exterior puede camuflarse, las modificaciones del carácter no engañan. Una vejez feliz no depende solamente de una buena salud, sino de un buen carácter.
La edad avanzada lleva consigo ciertos defectos propios. Hay dos disposiciones extremas que parecen intensificarse en la vejez.

1.- El miedo.-Debido a tener menos vigor, seguridad y habilidad, el anciano hace frente con mayor dificultad a las circunstancias desacostumbradas en las que se ve mezclado. Y las teme. Al sentirse disminuido, siente una pena secreta.

2.- La crítica.-Sus decisiones, sus manifestaciones de energía, sus órdenes suelen ir acompañadas de mal humor, de exigencias arbitrarias, de impaciencia gruñona. Se dice a sí mismo: "Tengo experiencia, sé lo que es la vida, veo más claramente que los jóvenes las consecuencias de los actos irreflexivos o de los pasos imprudentes. Tengo el derecho, y el deber de mostrar autoridad. Además, a mi edad se me debe respetar".

Este razonamiento provoca frecuentemente manifestaciones que desagradan enormemente a la juventud del último tercio del siglo XX. El anciano formado moralmente en una época cuando las costumbres eran diferentes no sabe adaptarse a los hábitos modernos ni llega a seguir el movimiento precipitado de nuestra época. Y así se vuelve su destructor sistemático. Le parece que todo está desquiciado en el mundo desde que ya no se ocupa tan activamente de lo que pasa.
"Es joven de espíritu el hombre maduro o el anciano que -sin perder de vista su edad- no se aísla en su castillo de marfil" (Eric Nigelle en Cura integral de rejuvenecimiento).
Aquí todo es muy relativo. Hay tantas diferencias entre un hombre y otro, entre una y otra mujer, así como en la misma persona existen tantos contrastes entre ciertos órganos fuertes y otros débiles, que hay que prohibirse el generalizar y el clasificar a todas las personas de edad en una sola categoría, como si la vida les hubiese fraguado a todas en el mismo molde.
Existe, además, una verdad que nadie debería olvidar: cualquiera que sea la edad y las circunstancias, siempre es tiempo de hacer obra útil para sí mismo y para los demás.
Todos saben que muchos jubilados caen enfermos y mueren poco tiempo después de

haberse retirado de la vida activa. Este fin lamentable es debido a un desgaste más profundo que el aparente, enmascarado por una voluntad tenaz y una resistencia nerviosa bastante buena. Pero la causa más corriente de este brusco decaimiento de las fuerzas vitales es debido a una falta de transición entre la vida activa y el reposo.

Está tomando cuerpo en la actualidad la idea de procurar trabajo a los jubilados, a razón de tres días por semana o medio día por cada día de trabajo. Este plan es muy sabio y merece ser llevado a la práctica. De este modo los matrimonios que hubieran vivido en el trabajo y en la probidad no verían limitado de repente su horizonte ni súbitamente transformado el cuadro de su vida. Mantendrían así casi intacto el interés que siempre han tenido hacia la vida, y permanecerían unidos más largo tiempo en la confianza y la serenidad.

No se trata de un trabajo que les absorba totalmente y de gran responsabilidad, sino tareas útiles, aunque secundarias. También pueden realizar labores benévolas, que pueden cumplir con tanto provecho como placer. La más importante es el cuidado de los nietecitos, y después, esperémoslo, también de los bisnietos.

Se trata de manifestar, por una presencia circunspecta, discreta y tranquila o, si las distancias son grandes, por cartas llenas de ternura y solicitud, todo el interés que se siente por cada uno sin dar órdenes, sin legislar y, sobre todo, sin hacer reproches, sino aconsejando, a veces exhortando a la paciencia, a soportarse mutuamente y al buen humor.

Una tarea muy importante está reservada a los ancianos. Depositarios de lo que todo el pasado les ha dado, han de transmitir estas riquezas a las generaciones que suben, dejándolas adaptarse a las condiciones presentes sin deformar los grandes principios, cuya veracidad se ha reconocido. Si un matrimonio todavía unido por un amor profundo y por una fe común en la utilidad bienhechora de la vida llega a comprender de este modo su papel y responsabilidades, tendrá delante de sí, probablemente, años de tranquila alegría y de acción fecunda.

Ojalá que los esposos se comprendan y se sostengan mutuamente más que nunca en esta hora de la puesta del sol.

El arte de envejecer
"Despacito y buena letra:
el hacer las cosas bien
importa más que el hacerlas."
Antonio Machado.

Aprender a vivir despacio

Para participar con ilusión y entusiasmo en el festín de la vida hay que saborear el mero hecho de vivir, aparte de que las cosas nos vayan bien o mal. La vida es maravillosa si no se le pide más que la vida misma, que no es poco.

Para vivir la vida no hay que desatender ninguno de los tres tercios de la jornada: trabajo, ocio y sueño. Al mismo tiempo se debe compaginar la libertad, el amor y la soledad para forjar ese otro mejor que todos llevamos dentro, o como, dijera el poeta: "Llega a ser el que eres".

Viviendo... aprendemos a vivir pero para vivir toda la vida se necesita de ese arte que Ramón y Cajal definió magistralmente: "El arte de vivir mucho es resignarse a vivir poco a poco". Y hemos de ser conscientes de que la muerte es el precio que debemos estar dispuestos a pagar por la vida. La proximidad de la muerte nos hace sentirnos libres y como dijera Manuel Azaña: "La libertad no hace felices a los hombres, pero les hace hombres". Lo terrible no es morir. Morirse no importa nada: lo que importa es que la vida con la muerte se acaba. No hay pobreza mayor que la de morir sin haber vivido, sin haber sentido la felicidad de vivir y sin haber tenido ilusión por vivir. No se tiene ilusión por ser joven. Se es joven mientras se vive con ilusión y se es viejo, cualquiera que sea la edad, cuando cuenta más el pasado que el futuro.

El progreso y la cultura han ido añadiendo no sólo años a la vida, sino vida a los años, y a la vez que ha ido aumentando la esperanza de vida ha ido disminuyendo la natalidad. En la Unión Europea uno de cada cinco adultos sobrepasa los 65 años, mientras que España ya cuenta con unos seis millones de ancianos y dentro de poco más del 20% de la población española tendrá más de 65 años.

La esperanza de vida se está democratizando y envejecemos entre viejos que irán a la conquista del poder mediante el voto mayoritario para hacer respetar su derecho a la vida y a la dignidad de sus años. El respeto será uno de los valores característicos de la sociedad del futuro, en la que se reconocerá sin reserva que la competencia intelectual persiste hasta edad muy avanzada.

Hemos de aprender a vivir despacio, paladeando la segunda mitad de la vida, en la que no hay ninguna duda de que el reloj dando las horas no nos las da, nos las está quitando, y en la que se sabe que la felicidad como toda conquista de la inteligencia jamás se alcanza... pero también se sabe que se siente la felicidad de acercarse a la meta. Tendremos que aprender a convivir apaciblemente con muchos de los problemas que nos acosarán y que son insolubles a nivel personal. Y no hemos de olvidar que hay enfermedades de las que se muere y enfermedades con las que se vive. A veces más y mejor. El difícil arte de envejecer es también el arte de quedarse solo. Frente al aburrimiento y la apatía hay que cultivar la capacidad de entusiasmo. No hay mayor deleite que envejecer aprendiendo. Alguien ha dicho: "Ya ni el futuro es lo que era", y es que realmente, no hay esperanza sin sueño, ni sueños sin esperanza. "Dejadme la esperanza", clamaba Miguel Hernández. No querer ni esperar nada de la muerte, es querer y esperarlo todo de la vida. No en vano, en esta tierra en la que nada envejece, porque todo es viejo de nacimiento, se canta: "La esperanza que tenía / no era vivir por vivir / un poco más todavía; / sino porque viviría / muriendo por no morir / y el alma renacería".(Francisco Arias Solís)

Por último una breve reseña sobre la contribución de la Real Hermandad de los Veteranos de las FAS y GC al Arte de Envejecer de sus asociados.

Así podría reseñarse las múltiples actividades que llevan a cabo las diferentes Delegaciones de la Real Hermandad:

- Talleres de pintura y dibujo.
- Coros, alguno magnífico, con jóvenes voces femeninas y masculinas, con independencia de la edad.
- Conferencias, seminarios, tanto las organizadas por las Delegaciones como por la

Junta Nacional.

- Excursiones, viajes, peregrinaciones, sobresaliendo las llevadas a cabo a Roma, Tierra Santa Y Turquía siguiendo la ruta de San Pablo.
- Por último, aún cuando en primer lugar el voluntariado que tanta entrega y entusiasmo desarrollan nuestros socios de la Real Hermandad, donde si bien es cierto que el "visitador" da parte de su tiempo y cierto cariño al "visitado" recibe a cambio no sólo la gratitud, sino también, y la mayor parte de las veces unas magníficas enseñanzas, que termina pensando que recibe mucho más, de lo que puede dar.

La revista "Tierra, Mar y Aire" en una de sus editoriales da un toque de atención para no dejarse invadir por el pesimismo, que nos convertiría en viejos vencidos, añadiendo que aún cuando hay dificultades, hay horizontes de esperanza y añade y cito textualmente:
"Me agarro al hermoso pensamiento contenido en la "Oración del Comodoro", encontrada a su muerte en su camarote y que repetía noche tras noche el General Mac Arthur: "Nadie envejece por el mero hecho de vivir un cierto número de años. Los años arrugan la piel, pero es la falta de entusiasmo la que arruga el alma. Los humanos envejecen por desertar de sus ideales. Mientras tu corazón sea capaz de recibir los mensajes de la belleza, del ánimo, del valor y de la grandeza del hombre y del infinito, serás joven". Para terminar basten dos citas, la primera de Ingrid Bergman:"Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena". La segunda de autor desconocido: "La vejez empieza cuando los recuerdos pesan más que las esperanzas".
A lo largo de todo el texto aparecen ciertas citas amargas y con gran dosis de pesimismo, creo sería buena idea terminar con el Parlamento de la Esposa en el Cántico espiritual de San Juan de la Cruz:

Mi amado, las montañas,
Los valles solitarios, nemorosos,
Las ínsulas extrañas,
Los ríos sonoros,
El silbo de los aires amorosos.
La noche sosegada
En par de los levantes de la aurora,
La música callada,
La soledad sonora,
La cena que recrea y enamora.

Completo esta Comunicación con un pensamiento de Teresa de Calcuta "La más terrible pobreza es la soledad y el sentimiento de no ser amado". En esta situación se encuentran actualmente muchos mayores. Cada uno de nosotros, con un pequeño esfuerzo, podríamos aliviarla. ¿Tendremos el valor y generosidad de hacerlo?
Agustín Muñoz-Grandes Galilea, Teniente General del Ejército, Vocal de la Real Hermandad de Veteranos de las FAS/GC.

LA DIPUTACIÓN DE BARCELONA: EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A TRAVÉS DE LOS PEQUEÑOS Y MEDIANOS MUNICIPIOS DE LA PROVINCIA DE BARCELONA

Jordi Serra Rebassa y Pilar Martínez Rodríguez, jefe de sección de Gestión de Recursos Técnicos y directora del Programa de Envejecimiento Activo. Diputación de Barcelona.

1. Introducción

El envejecimiento se ha convertido en un fenómeno demográfico en las sociedades occidentales. Este cambio estructural que afecta al nuevo escenario social, en tanto que se configura un paisaje con más personas mayores y con mayor calidad de vida, supone un punto de partida para un cambio generacional que implica una nueva formulación de los conceptos asociados a la vejez. Este punto de inflexión supone un nuevo posicionamiento de las personas mayores en la sociedad y, en consecuencia un cambio en la relación de los organismos públicos y con las estructuras sociales, pues se trata de un colectivo cada vez más heterogéneo y con un valor creciente de participación y de enriquecimiento cultural y social. Específicamente, en el contexto de Cataluña se calcula que actualmente un 17% de la población es mayor de 65 años, y se prevé que esta cifra alcance el 20% en el año 2020. Dentro de este sector el 80% de las personas mayores de 65 años, tienen un buen estado de salud y ganas de participar activamente en la sociedad.

2. El envejecimiento activo a través del gobierno local

Actualmente, se viven más años y en mejores condiciones, y este cambio de escenario hace falta aceptarlo con positividad, y con un cambio de paradigma que afecte también a las políticas que conforman el régimen de bienestar, en el que hace falta incorporar el concepto de envejecimiento activo, entendido como un proceso de optimización de las oportunidades de participación, seguridad y salud.
El diseño y la planificación de políticas para un envejecimiento activo es una inversión en el bienestar de toda la ciudadanía, y en tanto que el gobierno local es una oportunidad de gestión y desarrollo de políticas en la proximidad hace falta que participe de este nuevo escenario en la política pública. El territorio es un eje de identidad y pertinencia, y en el caso de los pequeños municipios, este referente adquiere mayor importancia y repercusión. Siendo así, las acciones en este marco tienen un efecto más directo sobre el colectivo, y posibilitan no sólo desarrollar proyectos cercanos a las necesidades y expectativas de la población, sino también construir comunidad y posibilitar el crecimiento de las redes de relación.

3. La Diputación de Barcelona

La Diputación de Barcelona como organismo supramunicipal se ha encargado de liderar y desarrollar determinados aspectos de la perspectiva del envejecimiento activo, des del área de Bienestar Social, haciendo llegar a los diferentes ayuntamientos implicados la im-

portancia de vincularse y corresponder a este nuevo escenario. En esta línea, el objetivo de la Diputación de Barcelona en el desarrollo de programas de envejecimiento activo se ha centralizado en aquellas acciones capaces de fomentar el desarrollo personal, la participación de la vida comunitaria, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores y las relaciones intergeneracionales.

4. Singularidades de los pequeños municipios

Los pequeños municipios de la provincia de Barcelona presentan realidades muy diversas en su gestión del potencial y la vida comunitaria de las personas mayores, desde municipios que aglutinan las actividades para las personas mayores en los Casales, municipios que este trabajo lo realiza una asociación, hasta municipios que aun no han desarrollado ningún elemento que estructure la actividad de las personas mayores. A partir de este contexto se hace inevitable pensar que la línea de trabajo sobre el envejecimiento activo en la provincia de Barcelona, debe ajustarse a la realidad territorial, con una intervención adaptada a las características del municipio, para así, poder llegar a generar una acción efectiva en la población.

5. Propuestas de la Diputación de Barcelona en este contexto

Des del Área de Bienestar Social se han desarrollado como recursos asociados al territorio en esta línea de trabajo 5 programas específicos:

1. Programa de Dinamización de Personas Mayores

El programa de Dinamización de Personas Mayores tiene como beneficiarios los municipios menores de 5.000 habitantes de la provincia de Barcelona, y basa su funcionamiento en el hecho de compartir un/a mismo/a dinamizador/a sociocultural entre varios municipios que se constituyen como agrupación territorial. El proyecto plantea una metodología compartida que deben seguir los profesionales asociados y que parte de la coordinación y el soporte técnico a partir de la construcción de espacios de encuentro y relación entre los diferentes dinamizadores/as.

La agrupación de municipios y la Diputación firman un convenio finalista por 4 años de colaboración, donde Diputación de Barcelona se compromete a financiar en un 100% el programa el primer año, un 75% el segundo y un 50% los dos restantes.

Los objetivos específicos de este programa son:

- Ofrecer a las personas mayores de los pequeños municipios de la provincia de Barcelona la posibilidad de participar en los programas de dinamización cultural en su territorio más próximo mediante la acción de dinamizadores/as especializados/as.
- Unificar criterios para la implementación y ejecución del programa en los diferentes territorios.
- Crear espacios de coordinación, intercambio y formación permanente para los/as dinamizadores/as de los diferentes territorios.

2. Actividades de Promoción de calidad de vida para las personas mayores

El programa supone una variedad de actividades dirigidas a los municipios menores de 20.000 habitantes de la provincia de Barcelona, estas pueden ser conferencias, charlas o seminarios donde se tratan temas relacionados con la vejez y el proceso de envejecimiento.
La estructura y variedad gira entorno 6 ramas principales:

- Charlas culturales, de hábitos y para el mantenimiento de la autonomía de las personas mayores.
- Talleres sobre la calidad de vida para las personas mayores.
- Talleres y charlas de autoestima y autocuidado.
- Actividades Intergeneracionales.
- Ciclos de talleres de envejecimiento activo y de promoción de la autonomía para las personas mayores.
- Seminarios para la organización y dinamización de asociaciones de personas mayores en el ámbito municipal.

Los objetivos específicos de este programa son:

- Potenciar la participación de la gente mayor para facilitar la integración social.
- Promover la capacitación y la prevención para favorecer la independencia.
- Fomentar el aprendizaje continuado de las personas mayores con acciones que respondan a sus intereses.
- Favorecer las relaciones entre iguales e intergeneracionales.
- Promover el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

3. Talleres de entrenamiento de la memoria

Los talleres de entrenamiento de la memoria son actividades preventivas del deterioro cognitivo, dirigidas a las personas de más de 60 años que no presenten ninguna patología que les dificulte sus capacidades cognitivas.
Los talleres están articulados básicamente entorno a tres objetivos estratégicos:

- Fomentar el trabajo en grupo a través de la realización de una serie de ejercicios que estimulan estrategias para mejorar la memoria a corto , medio y largo plazo .
- Ofrecer estrategias útiles para mejorar el rendimiento de las capacidades cognitivas y personales en la vida cuotidiana de las personas mayores.
- Disminuir la perdida subjetiva de la memoria que se puede dar en las personas debido a situaciones de estrés, ansiedad o procesos de duelo.

Para los municipios menores de 5.000 habitantes el Área de Bienestar Social de la Diputación de Barcelona desplaza una persona profesional para realizar los Talleres y conducir las sesiones. En el caso de los municipios medianos o grandes y con más recursos humanos, se ofrece la posibilidad de formar a estos profesionales del Ayuntamiento para que puedan impartir de forma autónoma los talleres.
La formación consiste en 20 horas lectivas y hay dos niveles de formación: el básico y el avanzado.

En el marco de esta formación, la Diputación de Barcelona entrega unos materiales con fichas de ejercicios para que se realicen los talleres. Cada taller consta de 10 sesiones de 1 hora y media de duración.
Los objetivos específicos de este programa son:

- Prevenir la pérdida de memoria mediante la realización de ejercicios de entrenamiento de la memoria.
- Ayudar a las personas mayores a mantener y reforzar lo principales factores que intervienen en la memoria como son la atención, la percepción y la concentración.
- Proporcionar una manera positiva de ocupar el tiempo libre a las personas mayores.
- Prevenir y mejorar la autonomía de las personas mayores favoreciendo el envejecimiento activo.

4. Tienes mucho que ver. Intercambio entre casales

Es un programa de intercambio de casales de personas mayores que permite compartir experiencias, conocer otros casales y municipios. Esta experiencia que se gestiona conjuntamente des de las áreas de Bienestar Social y Turismo de la Diputación de Barcelona, pone en contacto grupos de gente mayor de diferentes municipios para compartir actividades sociales y culturales.
Específicamente, consiste en el viaje en autocar de un grupo de usuarios/as de un Casal municipal de Personas Mayoras hacia otro municipio de la provincia de Barcelona, donde acompañado por un/a guía será acogido por el Ayuntamiento y el Casal de Personas Mayores anfitrión durante una jornada. Este municipio ofrece un programa de actividades y visitas culturales, y organiza una comida para ambos grupos donde poder interrelacionarse. En una siguiente jornada se intercambian los papeles, y aquel municipio que había sido visitante pasa a ser anfitrión.
Los objetivos específicos de este programa son:

- Generar una oportunidad de conocer personas de otros casales, otros municipios y otras formas de funcionamiento de los Casales de Personas Mayores.
- Crear una posibilidad de mostrar y compartir el municipio, el Casal y sus actividades lúdicas y culturales.
- Iniciar un espacio para la creación de una red de relación e intercambio de conocimiento entre los diferentes Casales de Personas Mayores.

5. ¿Y tú, por qué no? Personas mayores y nuevas tecnologías

A partir de la voluntad de apoyar la sociedad del conocimiento y de posibilitar la mejora de la calidad de vida y la igualdad social en el colectivo de personas mayores se desarrolla el proyecto ¿Y tú, por qué no?. Este proyecto parte de una doble estrategia de acción, por un lado, garantizar el material necesario, y por otra, favorecer el conocimiento y la participación entorno las nuevas tecnologías. A partir de esta orientación, se ofrecen equipo informáticos a los casales municipales de personas mayores, así como, formación básica para el uso de las TIC a dos personas que se comprometan a transmitir los conocimientos adquiridos a otras personas mayores del casal.

Los objetivos específicos de este programa son:

- Favorecer una dinámica de integración de las personas mayores en los municipios.
- Posibilitar el acceso a internet por parte de las personas mayores y de su incorporación a la sociedad del conocimiento.
- Garantizar igualdad en la red, progreso social y evitar la desconexión de las personas mayores.
- Capacitar un conjunto de personas en cada centro que posteriormente actúen como dinamizadores/as de sus respectivos casales, asesorando y organizando actividades.

6. Conclusiones y reflexiones para el futuro

- Los beneficios del trabajo entorno el envejecimiento activo.
- Evaluación del impacto de las políticas de envejecimiento activo.
- La importancia de trabajar esta perspectiva des del gobierno local.
- La capacidad de trabajo, liderazgo y acción de los pequeños municipios.
- Nuevas variables a introducir en una perspectiva del envejecimiento activo: trabajo intergeneracional y género.

LA IMPORTANCIA ESTRATÉGICA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PRODUCTIVO EN CATALUNYA: PATRONES SOCIO-DEMOGRÁFICOS, DEPENDENCIA E IMPACTO ECONÓMICO

Oscar del Álamo Pons, director de Proyectos/Consorcio Hospitalario de Cataluña
Míriam Prieto.

Existe una gran variabilidad en la forma de envejecer y dicha variabilidad no está determinada ni prefijada[1]. Además, en el proceso de envejecimiento y en cada una de sus posibles variantes, influyen variables genéticas así como la responsabilidad del individuo en sus acciones y comportamientos a lo largo de su vida que, en buena parte, determinarán que su envejecimiento sea más o menos satisfactorio y libre de dependencia[2]. Por ese motivo, resulta complejo aplicar soluciones estandarizadas para afrontar el aumento del ciclo vital minimizando los riesgos de dependencia. Como estrategia, y en consonancia con esta reflexión, el envejecimiento activo depende de un conjunto de condiciones[3] que, a tenor de los datos – y su interdependencia - conviene abordar de manera íntegra y coordinada. Para el caso de España, en general, y de Cataluña, en particular, el concepto de envejecimiento activo ya no es sólo un modelo ideal que sugerir y potenciar sino más una prioridad ante: a) los procesos de envejecimiento vigentes y futuros; b) la presión que estos procesos pueden ocasionar ante los sistemas sanitarios y sociales - en un contexto marcado por la aparición de la LAPAD y la nueva Ley de Servicios Sociales en Cataluña – si se producen por cauces contrarios a los que se consideran propios del "buen envejecer". En este sentido, se recomienda, al menos para el caso catalán, implementar estrategias de envejecimiento activo y productivo como medida para: a) aprovechar el capital social de los mayores; b) lograr una adaptación más eficiente y eficaz ante los cambios del mercado y la sociedad para las personas consideradas mayores; c) estructurar un abanico de posibilidades de coordinación entre los actores clave – administraciones públicas, empresas y entidades sociales; d) responder a los postulados de la Organización Mundial de la Salud, según la cual, el envejecimiento es un fenómeno perdurable que no puede ser afrontado con los viejos modelos sociosanitarios; e)evitar que el envejecimiento derive en un mayor coste para la población y para las finanzas públicas; f) disponer de iniciativas en la medida en que las políticas para impulsar la actividad

---

[1] Ver, por ejemplo, Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Successful aging. New York: Cambridge University Press. En esta obra se establece una distinción entre distintas maneras / tipos de envejecer que se etiquetan como envejecimiento usual, patológico y óptimo.
[2] Zamarrón Cassinello, Mª. D (2007). "Envejecimiento activo". Infocop, nº 34; Agosto-Octubre.
[3] Que podrían agruparse en: contextuales (socio-económicas, culturales, ambientales, sanitarias) y personales (factores individuales y comportamentales) según: Fernández-Ballesteros, R. (2005) Evaluation of "Vital Aging-M": A Psychosocial Program for promoting Optimal Aging. European Psychologist, 10(2): 146-156.

y promover la salud de la gente mayor son escasas en contraste con el rápido envejecimiento de la población; g) afirmar que no es sostenible continuar considerando al envejecimiento como una etapa de deterioro físico y mental inevitable.

1. El nuevo proceso de envejecimiento en Cataluña

En Cataluña, la población de 65 años y más: a) ha aumentado en un 137,06% durante los últimos cuarenta años; b) ha pasado de ser el 9,88% del total de la población catalana a ser el 16,24%. Ello ha implicado que el nivel de envejecimiento autonómico pase de un puntaje del 0,38 al 1,10 y que el sobreenvejecimiento pase del 5,12 al 12,85% (efecto provocado por el aumento del peso relativo del colectivo de personas mayores y la disminución del correspondiente al grupo de personas jóvenes)[4]. La confluencia de estos procesos se ha traducido en una nueva distribución en la pirámide de edad. Se ha pasado de una composición demográfica de base amplia y con una minoría de los estratos más envejecidos a otra que se caracteriza por una presencia mayoritaria de los rangos de edad intermedios y minoritaria para aquellos inferiores; esta nueva pirámide antecede a la que, según los pronósticos, será la resultante de las trayectorias actuales: una distribución invertida en la que destacará la presencia mayoritaria de los estratos de mayor edad. De hecho, según los pronósticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se espera que, para el año 2050 España se situará como el país más envejecido del mundo[5], después de Japón; un hecho que, a tenor de los patrones y tendencias señalados con anterioridad, afectará inevitablemente a Cataluña.

2. Las claves y tendencias que explican el fenómeno

La particular situación de Cataluña se explica por: a) un estancamiento de la tasa de mortalidad; b) la reducción de la tasa de mortalidad infantil año tras año durante los últimos veinticinco (en 2006, se registraba la tasa más reducida desde 1983; entre un año y otro, la tasa se ha reducido en 8,3 puntos); c) un progresivo aumento de la tasa de natalidad (en más de dos puntos desde 1990). La combinación de estas dinámicas ha desembocado en un aumento significativo de la esperanza de vida para la población en general (de casi cuatro puntos en un lapso de catorce años, situándose en 81,36 años en 2006) y para los estratos de la población

[4] Elaboración propia a partir de datos de IDESCAT.

[5] Actualmente, en España hay más de 7,2 millones de personas mayores de 65 años (un 17% de la población) y se espera que para 2050 esta proporción se eleve hasta el 30,8% por lo que en ese año España será el país más envejecido del mundo. España ha duplicado su población mayor en los últimos 30 años y: a) los octogenarios se han multiplicado por doce; en 1900 había 115.000, ahora hay 1,5 millones, pero en 2050 habrá 4,1 millones; b) cada mes alcanzan el umbral de los 65 años unas 35.000 personas; c) cada año 10.000 personas alcanzan la edad de 100 años, cuando hasta hace poco era algo excepcional y, además esta cifra que aumenta rápidamente.

más envejecidos (por ejemplo, para los catalanes de setenta años, la esperanza de vida ha aumentado en casi dos años para ese mismo intervalo; en 2006, se cifraba en 16,03 años)[6].

3. La influencia de la discapacidad y el coste económico del envejecimiento.

Este aumento del ciclo vital constituye un logro social de gran importancia[7] pero supone afrontar sus retos asociados y aquellos vinculados a las circunstancias en las que estos se desarrollan. Entre ellos: a) el número de personas de más de 65 años que precisarán cuidados médicos aumentará entre un 50 y un 125% en los próximos veinte años[8]; b) el incremento del coste económico de dicho proceso teniendo en cuenta que las personas con más de 75 años generan casi el 30% del gasto sanitario y que, en los próximos cincuenta años, el coste medio de la asistencia médica destinada a los mayores crecerá un 36%[9]; este gasto es un 7% superior cuando, a edades superiores a los 65 años, se suma una discapacidad crónica. En Cataluña, entre 1998 y 2008: a) el número de personas legalmente reconocidas como disminuidas y de edades comprendidas entre los 65 y 74 años ha aumentado en 42.777 casos; es decir, un 121,77%; b) para las personas de 75 años y más, el aumento ha sido aún mayor: 70.333 nuevos casos, un 272,08% más. En síntesis, el crecimiento experimentado durante la última década, para personas de 65 años y más, es de 113.110 casos; es decir, un aumento del 185,49%. Asimismo, entre estos años: a) el número de personas legalmente reconocidas como disminuidas, de edades comprendidas entre los 65 y los 74 años, pasa del 16,95% del total de casos al 19,09%; b) el incremento es más notable para los casos de edad superior a los 75 años ya que la variación es de 11,09 puntos porcentuales; es decir, del 12,48% al 23,57%; c) en conjunto, los casos de edades superiores a los 65 años pasan de ser el 29,43% del total al 42,66%[10].

4. Finanzas, la ley de la dependencia y la dependencia que genera el envejecimiento.

La Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia (LAPAD) ofrece un amplio abanico de ventajas y oportunidades hacia la ciudadanía: a) no sólo para afrontar los gastos derivados

---

[6] Elaboración propia a partir de datos de IDESCAT.

[7] Fruto de varios factores como: la efectividad de las políticas sanitarias y sociales; los avances científicos y nutricionales, las mejoras en los hábitos (alimentarios, deportivos, etc.) de los ciudadanos o la promoción de dichos valores por diversos medios y desde la administración pública (por ejemplo las políticas activas de salud) – lo que ha generado un aumento y una incorporación de esos valores en los imaginarios colectivos y cotidianos.

[8] Según se expuso durante la celebración de la Segunda Asamblea de Naciones Unidas sobre Envejecimiento).

[9] El crecimiento medio del gasto sanitario es cifrado por la OMS en un 41% en medio siglo.

[10] Elaboración propia a partir de datos de IDESCAT.

del proceso de envejecimiento y dependencia; b) sino también teniendo en cuenta que los estratos de mayor edad son aquellos en los que se localiza un mayor riesgo de pobreza (en comparación con otros grupos de edad). En Cataluña, el riesgo de pobreza para los mayores de 65 años ha aumentado en 2,6 puntos en un período de cuatro años[11]. Asimismo, también se ha producido un incremento en el riesgo de pobreza para los estados de salud considerados como "malos" o "muy malos" – asociados, en términos generales, a estos grupos de edad. Pero la aparición de la LAPAD también implica afrontar una serie desafíos de primer orden; entre ellos, el coste económico que supone. Desde julio de 2008 a mayo de 2009, el número de beneficiarios de la ley en Cataluña ha crecido un 114,91% (en mayo de 2009 se contabilizaban 109.431)[12]; el promedio ha sido de 6.501,2 casos por mes y los beneficiaros catalanes han sido, en promedio, el 16,31% del total de los beneficiarios españoles. Así: a) teniendo en cuenta el aumento del peso de las personas mayores de 65 años en un momento presente y en un futuro a corto plazo; b) y asumiendo que existe una probabilidad notoria de empeoramiento del estado de salud asociado al avance de la edad; c) y una probabilidad más elevada de caer en situación de pobreza para los estratos de edad más avanzados; puede llegarse a la conclusión de que, la presión sobre la estructura económica (y más con la aparición de la LAPAD y las predicciones apuntadas con anterioridad) y sobre los sistemas de salud va incrementarse notoriamente de no mediar planteamientos que suavicen esta situación y sus efectos.

5. El estado de salud de los mayores catalanes.

L' "Enquesta de Salut de Catalunya"[13] expresa que: a) 3 de cada 4 personas de todas las edades padecen trastornos crónicos; b) entre 1994 y 2006 ha aumentado la proporción de personas que declaran padecer trastornos crónicos; c) el 17,9% de la población catalana declara sufrir algún tipo de discapacidad; d) una cuarta parte de la población de 15 años y más es habitualmente sedentaria (la encuesta sitúa el nivel de sedentarismo en Catalña en un 25,8%). Por su parte, el documento "Bases per a un Envelliment Actiu i Saludable a Barcelona"[14] añade que, en la ciudad: a) el 61,0% de la gente mayor tiene sobrepeso u obesidad; b) el 21% de la gente mayor de la ciudad sufre algún tipo de restricción aguda y un 29% de algún tipo de restricción crónica de la actividad; c) un 53% de les personas mayores tienen una mala salud percibida; d) El 78% de la gente mayor de la ciudad sufre tres

[11] Según datos de IDESCAT.
[12] Según datos actualizados del IMSERSO.
[13] Elaborada por el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya con encuestas realizadas en 2006 y con sus resultados publicados en 2008.
[14] Elaborado por la Agència de Salut Pública de Barcelona y publicado en febrero de 2009.

o más trastornos crónicos[15]. Estos datos muestran como aún queda bastante camino por recorrer, a pesar de los logros cosechados, para aminorar el impacto de procesos que conllevan, en muchos casos, envejecimiento con dependencia.

6. Hacia un envejecimiento activo y productivo.

Entre las políticas de acción propuestas por la OMS (2002)[16] para potenciar los determinantes psicológicos y conductuales del envejecimiento activo figuran: a) reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades e incrementar los de protección de la salud a través de hábitos saludables y ejercicio físico; b) promover los factores de protección del funcionamiento cognitivo; más aún con la interacción existente entre ambos. Una de las estrategias que podrían sugerirse, ante el contexto analizado, es la apuesta no sólo por un envejecimiento activo sino también productivo[17]. Conceptualmente, si bien el envejecimiento activo puede no ser productivo, el envejecimiento productivo es activo – tanto física como cognitivamente y siempre que este se produzca por los cauces y canales adecuados.
A pesar de que es realmente complejo establecer propuestas que permitan definir acciones concretas existen algunas iniciativas que, como mínimo, pueden ser tenidas en cuenta; por ejemplo, se podría apostar por el aumento de la edad promedio de jubilación. Ello permitiría que: a) las personas pudieran seguir con sus empleos remunerados, aumentando el período de tiempo durante el cual estas personas contribuyen a su propia jubilación; b) por otro lado, teóricamente se contribuye a reducir el riesgo de pobreza asociado a la edad; c) y, en la medida que la persona retrasa el efecto de posibles incidencias de deterioro físico y cognitivo (además, mantienen redes sociales y de interacción), los recursos públicos pueden aliviar la presión que en estos momentos empieza a manifestarse como un problema de difícil sostenibilidad.

---

[15] Asimismo, es necesario apuntar la influencia que pueden jugar las condiciones del entorno más cercano de las personas mayores. En Cataluña, se detecta un problema grave de inadaptación de las viviendas a las necesidades de la gente mayor: a) el 37% de las personas con más de 65 años vive en edificios sin ascensor, y la gran mayoría de estas (el 29%) tiene el piso en la segunda planta o a niveles superiores; b) el 9% de las personas grandes en Cataluña han de subir cuatro o más pisos de un edificio sin ascensor para llegar a su casa; c) un 26% de la población de mayor edad en Cataluña vive en casas unifamiliares, dotadas habitualmente de dos o tres plantas y con escaleras interiores; d) la distribución interior de los hogares tampoco es la adecuada en la gran mayoría de los casos. Los principales problemas se localizan en los baños y en la cocina, las áreas donde más accidentes domésticos se registran. Se estima en 15.000 euros la media de gastos actual de una familia para adaptar una vivienda a las necesidades básicas de la gente mayor. Todo ello sin olvidar que el 20,4% de los catalanes con más de 65 años vive solo.
[16] En la "Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento".
[17] Entendiendo como tal "la capacidad de un individuo o población de formar parte de la población activa y dedicarse a actividades remuneradas o de voluntariado, ayudar a la familia y mantener la autonomía e independencia durante el mayor tiempo posible." Definición extraída de: R. Butler, Ch. Muller y J. Estrine (2005): Envejecimiento Productivo. Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology.

Entre posibles acciones concretas a plantear figuran: a) la creación de incentivos para que los mayores de 65 años sigan trabajando[18]; b) la disponibilidad de puestos de trabajos más flexibles: trabajos compartidos, dividiendo responsabilidades; trabajo a tiempo parcial, horarios más flexibles; trabajo eventual; trabajo desde el domicilio; trabajo de asesor o de mentor; c) la adecuación del marco legislativo de cara a garantizar que los trabajadores de mayor edad dispongan de las mismas oportunidades para formarse y adaptarse a los cambios tecnológicos y de cara a fomentar los procesos de aprendizaje continuo[19]; d) también sería interesante potenciar el trabajo no remunerado a través de sus diversas variantes; por ejemplo, el voluntariado a través de organizaciones formales[20]. Este tipo de iniciativas cobra sentido si se toma en consideración que la relación entre envejecimiento y edad se está debilitando: Cada vez resultará más complejo situar en una edad concreta el momento de transición sobre el que se supone que debe producirse la jubilación obligatoria; en este sentido, el concepto de gente mayor, como grupo de edad definido, se irá diluyendo progresivamente[21].

La puesta en práctica de iniciativas de "envejecimiento productivo" requiere: a) planificación detallada: en la medida en que la esperanza de vida crece, también lo hace el volumen de posibilidades para desarrollar un envejecimiento activo; b) desarrollo de planes que impliquen a los colectivos de personas mayores en los problemas locales considerados como relevantes; con el objetivo de atraer a personas hacia retos acordes a su formación, su experiencia y sus aspiraciones de seguir contribuyendo al crecimiento y al bienestar de la sociedad; c) transformación de las organizaciones de voluntariado; si desean interesar a las personas mayores: debe apostarse por fórmulas más flexibles, más adaptadas a los intereses de la gente mayor; con menos complejidad burocrática y que permitan a los voluntarios estar más cerca de los destinatarios de sus esfuerzos, satisfaciendo, así, realmente sus expectativas; d) prestar atención a los programas intergeneracionales a sabiendas de los potenciales beneficios que comportan y de su eficacia como instrumentos para conectar a las comunidades y fortalecer el capital social[22].

---

[18] Por ejemplo, en Alemania, los trabajadores mayores de 55 años pueden trabajar media jornada y percibir el 82% de su salario.

[19] Hay que tener en cuenta que el 47,8% de las personas consideradas mayores en España no ha cursado ningún tipo de educación formal y sólo un 3,7% tiene estudios superiores.

[20] El voluntariado ha sido considerado, tradicionalmente, como una fuente de gratificación aunque sólo recientemente se ha empezado a evidenciar su impacto positivo sobre la salud: como factor contribuyente a la reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares o estableciendo procesos de mejora para la salud mental. Para mayor detalle al respecto, se recomienda Gerontological Society of America (2005). Civic Engagement in an Older America. The National Academy on an Aging Society: Washington, DC.

[21] "Reinventing Aging. Baby Boomers and Civic Engagement" elaborado por el Center for Health Communication de la Universidad de Harvard y la MetLife Foundation (2004).

[22] "Reinventing Aging. Baby Boomers and Civic Engagement" elaborado por el Center for Health Communication de la Universidad de Harvard y la MetLife Foundation (2004).

7. Efectos deseables y esperados.

Apostar por los planteamientos sugeridos y con las precisiones formuladas puede permitir avanzar más en: a) aumentar la capacidad productiva de las sociedades; en particular, la de Cataluña, con la prevención y el posible retraso de patologías y situaciones de dependencia; b) con este retraso, aliviar la presión existente sobre los sistemas sanitarios y económicos de apoyo a las situaciones de dependencia. c) dejar de contemplar a las personas mayores como sujetos pasivos e introducir nuevas perspectivas basadas en "los derechos de las personas mayores"; fundamentalmente en la igualdad de oportunidades y trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen.

LA INFLUENCIA DE LOS "MASS-MEDIA" EN LA CREACIÓN DE LAS IMÁGENES CULTURALES DE LAS PERSONAS MAYORES.

Montserrat García Oliva, coordinadora del Área de Promoción de la Autonomía del Departamento de Proyectos Sociales de la Fundació Pere Tarrés (URL).

Dos de las ponencias de este congreso, la del Señor Manuel Fernández Santos y la del Señor Félix Villar, hacen referencia al tema de las imágenes culturales y las personas con dependencia. Villar nos explica cómo a pesar de haber avanzado mucho en el cambio de imagen todavía el "edaísmo" sigue perjudicando a las personas mayores. Para empezar sólo quisiera hacer una matización, si bien se ha avanzado mucho en cuanto a la denominación de estas categorías sociales, de manera que existe ahora cierta sensibilización para evitar herir la dignidad de las personas, no se ha avanzado tanto en contenidos, en la conceptualización de los términos. Ello hace que nos quedemos únicamente en la creación de eufemismos que, en poco o nada, mejoran la situación real, el día a día, de estos colectivos. Debe reconocerse, sin embargo, la labor que están llevando a cabo las asociaciones e instituciones para reivindicar una normalización en el trato que se les da a estos colectivos en los medios de comunicación. La ponencia del Señor Fernández Santos hace énfasis, en la parte que dedica a las imágenes culturales, en la simplicidad de los que homogeneízan el colectivo de la vejez subrayando estereotipos y prejuicios y bipolarizando su imagen entre los ancianos dependientes y decrépitos y los ancianos hiperactivos.

Una vez enmarcada la comunicación en el conjunto del congreso quisiera hacer un poquito de historia. Hace 13 años presenté mi tesis doctoral[1], uno de los capítulos de la cual hacía referencia a los mitos, estereotipos e imágenes de la vejez y de cómo estos ayudan en la construcción de esta categoría social. El material consultado era fruto de la revisión de 10 años de recopilación de hemeroteca (periódicos y revistas) así como la visualización de anuncios televisivos en los que aparecía el colectivo de los mayores, de programas específicos dirigidos a ellos y, fruto también, del trabajo de campo desarrollado específicamente para este tema a través de entrevistas dirigidas a los diferentes grupos de edad a partir de la primera etapa de la juventud. El capítulo adquirió, al finalizar la tesis, tal importancia que acabó cambiando el nombre a esta de manera que acabó llamándose: "Imágenes culturales de la vejez. Construcción y deconstrucción de una categoría social". Sin embargo, aunque la esencia de las conclusiones, sobre todo en su parte más teórica, si ha sido publicada en algunas ocasiones, los resultados concretos de la investigación no lo han sido. Es por ello que me permito recuperarlos, con la intención de contrastar estos resultados con aportaciones más recientes para verificar si existen o no cambios en estas imágenes desde entonces y hasta el momento actual.

La imagen que tiene una sociedad concreta sobre un grupo determinado que forma parte

---

[1] GARCIA, Montserrat (1995) Les imatges culturals de la vellesa. Construcció i deconstrucció d'una categoria social. Tarragona: URV Tesi doctoral inèdita.

de ella misma se basa en la selección de una serie de estereotipos, prejuicios y mitificaciones sobre este grupo. La mayoría de estos estereotipos tienen una formulación negativa y actúan de manera directa sobre lo que se piensa de una categoría social concreta. La vejez no escapa a este tipo de identificaciones sobre las cuales el conjunto social construye una imagen que refleja los estereotipos y los mitos que son mayoritariamente compartidos. Pero ¿cuáles son los mitos más frecuentes en torno a este grupo de edad? Señalo a continuación algunos: mito del envejecimiento cronológico (Sánchez y Ramos, 1985)[2], mito de la improductividad, mito de la desvinculación, mito de la inflexibilidad, mito de la senilidad, mito de la serenidad. Todos ellos son mitos fácilmente destruibles si lo que hacemos es un análisis científico y riguroso de la realidad. Pero no es la desmitificación demostrable la que me interesa analizar en esta comunicación sino la pervivencia de algunos de estos mitos y estereotipos a pesar de su inexactitud. Sabemos que la mayoría de los mitos y estereotipos existentes en la sociedad occidental sobre la ancianidad son negativos y, sabemos cómo los escasos mitos positivos que existen sobre ellos, no son ciertos (gerontocracia, por ejemplo). Si los mitos y los estereotipos ayudan a construir la imagen cultural de la ancianidad en una sociedad concreta y la mayoría de estos tienen un cariz negativo, es fácil concluir que la imagen creada también será negativa. La difusión de esta imagen, como la de cualquier otra en nuestra sociedad se realiza a través de las relaciones interpersonales, pero también se da de una forma impactante, a través de los medios de comunicación de masas.

Que la imagen generalizada sobre la ancianidad sea negativa ya es suficientemente preocupante por los efectos externos que tiene sobre este grupo de edad pero todavía lo es más si consideramos como interiorizan los ancianos esta imagen. Bazo (1990)[3] opina que las mismas personas mayores participan muchas veces de estas creencias generalizadas. Pienso que ello puede tener dos efectos:

a) Que el anciano haga suya la imagen de viejo y se comporte como tal a pesar de que no lo sea aparentemente.

b) Que no se identifique con la imagen culturalmente creada, aunque sea viejo, y vea viejos a los demás.

Recuperando a Bazo (1990), ella constata que a pesar que no haya una identificación general con la imagen ofrecida (un 60% responde que no se siente viejo) la mitad de las entrevistas en el estudio que realiza consideran que la edad les comporta un empeoramiento en su situación general. Sin embargo, hay algunas diferencias. La mujeres se autoproclaman más como "no viejas" que los hombres. La autora hipotetiza sobre el estatus tradicional más bajo de las mujeres viejas si lo confrontamos con los hombres viejos y ello hace que el rechazo sea más fuerte. Por otro lado, destaca cómo ciertos rasgos físicos, que la edad imprime en las personas, se identifican como un signo de vejez para la mayoría de los indivi-

---

[2] SÁNCHEZ, J&RAMOS, F. (1985) La vejez y sus mitos. Barcelona: Salvat Editores.

[3] BAZO, Mª. T. (1990) La sociedad anciana. Madrid: CIS.

duos del entorno social. Hay otros aspectos del individuo que se pueden ver de forma diferente por las diversas personas que forman el ámbito de relación del anciano en concreto -son rasgos de carácter o de situación como el estatus social, la belleza, el gusto, etcétera- que, uno por uno no estigmatizan al viejo como tal, y sólo conjugados con otros pueden llegar a categorizarlo así. Los primeros, los signos físicos que se estereotipan creemos que son claramente atribuibles como identificativos de lo que es un viejo, los otros responden más a una formulación conjunta y personalizada de atributos. Los dos, sin embargo, junto a la imagen prefijada de la vejez, serán los que conformen la identificación de un individuo concreto como viejo y lo incluyan dentro de la imagen cultural generalizada.

Decía antes que esta imagen negativa de la vejez, puede afectar a los viejos potenciales de dos maneras distintas: no aceptan que son viejos o asumen la vejez antes de tiempo. Ahora bien, sean o no viejos y se categoricen o no como tales, la imagen creada tiene unos efectos nocivos para el conjunto de la persona y afecta de manera preferente al nivel de autoestima del individuo. Ya en 1985[4], Aragó relacionaba el nivel de autoestima con los "mass-media" y cómo estos ayudaban a la estigmatización del anciano y al descenso del nivel de autoestima. A pesar de ello, matiza a través de Newman y Newman (1979) cómo este nivel no se debe sólo a una función de la edad sino a una fluctuación de acuerdo con la personalidad de cada individuo. Aragó considera que la presencia del anciano en televisión es escasísima, cosa que pude corroborar en mi trabajo de campo 12 años después de las afirmaciones de Aragó y que puedo volver a constatar en la revisión que he hecho 25 años después para esta comunicación.

Su aparición, además, cuando se produce es negativa, sobretodo se les muestra como indefensos y marginados en programas televisivos y, a veces, en los spots publicitarios se emplea un tono que puede llegar a ser ridículo, en un intento de emular a los jóvenes. A pesar de ello, poco a poco va aumentado la frecuencia de su presencia en los medios y también aumentan las aportaciones un tanto más positivas así como la sensibilización de algunos periodistas y publicistas. En los últimos años aparece también una imagen, sobre todo en los spots publicitarios, que relaciona los ancianos y la tradición del pasado en relación básicamente a temas culinarios acercando al anciano y su vida pasada a elementos más naturales, menos contaminados. Los productos que se venden avanzan con el tiempo (embutidos, patés y más recientemente "pizzas" en una conocida marca catalana) pero el fondo sigue siendo el mismo. Los abuelos enseñando a sus nietos cómo se hacían las cosas en el pasado, mejor que ahora pero en un tiempo anterior que los ubica a ellos, los abuelos, fuera del contexto actual. Sus consejos, pues, al resto de mortales se dan sobre elementos anteriores y lejanos. Este anuncio, que ejemplifica lo dicho, lleva entre 15 y 20 años con la misma escenificación.

Al inicio de la comunicación hacía referencia a los resultados obtenidos en una parte de la investigación sobre imágenes culturales que realicé en su día, tanto a través de fuentes

---

[4] ARAGÓ en CARRETERO, PALACIOS & MARCHESI (comp, 1985) Psicología evolutiva 3. Adolescencia, Madurez y Senectud. Madrid: Alianza Editorial.

secundarias como primarias. Veamos los principales:
Los informantes reflejan en sus repuestas, principalmente los informantes del grupo de jóvenes y adultos, la pervivencia de los mitos enumerados anteriormente (envejecimiento cronológico, senilidad, serenidad, gerontocracia en "pueblos primitivos").

- Nuestros informantes principales no aceptan la propia vejez como tal. No son viejos, los viejos son los demás.
- La salud no preocupa excesivamente a los medios de comunicación pero sí, en grado sumo, a todos los informantes.
- Uno de los temas que más aparece en las fuentes secundarias, la jubilación y su relación con el estatus socioeconómico, preocupa también sobremanera a nuestros informantes, tengan la edad que tengan.
- La idea de los ancianos como colectivo marginal, con alto grado de soledad, etcétera, está muy presente en fuentes primarias y secundarias.
- Aún sin ser formulada directamente la teoría de la actividad es compartida por los "mass-media" y por nuestros informantes.
- Las políticas sociales están muy presentes en las fuentes secundarias, sin embargo, los informantes directos, apenas las mencionan.
- Los medios de comunicación tienen una visión más homogénea de la ancianidad, paternalista y proteccionista, dirigida a exponer las problemáticas de la dependencia. Las fuentes primarias nos ofrecen una visión mucho más heterogénea del colectivo.

En aquel momento se hicieron un par de recomendaciones:
1. Potenciar una imagen desde la administración y a través de todos los canales de información que se aproxime a la realidad de la ancianidad, sea esta la que sea.
2. Canalizar las informaciones que aparecen en los medios de comunicación a través del asesoramiento de grupos de expertos.

Pero la finalidad de la comunicación era ver si en estos 13 años se ha avanzado en cantidad y calidad de las imágenes culturales de las personas mayores en los medios y el conjunto social. Me remitiré para el contraste a una jornada que se realizó en Barcelona[5] dedicada exclusivamente a este tema. En las distintas ponencias que se presentaron se evidenció que las personas dependientes en general, y los mayores en particular, aumentaron su presencia en los medios en los últimos años.[6] Debe matizarse, sin embargo, que los impactos en los medios de comunicación en España aumentaron a partir de la publicación de la Ley de la Autonomía Personal y empezaron a disminuir de nuevo poco tiempo después. Así las no-

[5] Jornada "Imatges de les persones amb dependencia i mitjans de comunicación" organizada el 31 de Marzo de 2009 por la Fundació Pere Tarrés y la Fundació Agrupació Mútua.
[6] La ponencia de Antoni Salvat del "Institut d'Envelliment" señala 88.555 noticias en 5 periódicos relacionadas con salud y personas con discapacidad desde 1997 al 2006.

ticias aparecen relacionadas a momentos socio-políticos determinados y/o a campañas sanitarias concretas y/o a noticias sensacionalistas. A ello debemos añadir otra cuestión y es la de la vulnerabilidad de estas personas y los derechos que tienen en cuanto a la privacidad de su imagen personal. El hecho de ser vulnerables no los hace asequibles y susceptibles de ser utilizados en cualquier medio por la finalidad de la noticia. La ética profesional de cualquier periodista debería tener presente la máxima: "el fin no justifica los medios"[7]. Sin embargo, algunas voces se alzan reclamando derechos en ese sentido[8]. Como vemos, se da un aumento en la cantidad y una ligera tendencia al reconocimiento de sus derechos pero la calidad de las informaciones sigue siendo deficitaria, las imágenes culturas que aparecen sobre ellos siguen siendo negativas en su conjunto (pobreza, dependencia, aislamiento, soledad, inactividad, etcétera) y ligadas a estereotipos (improductividad, senilidad, deterioro, etcétera). Por último, no lo hacíamos hace 25 años, hace 15 y en estos momentos[9]: no se les da voz para que muestren quienes son, se interpreta lo que piensan y lo que sienten sin tenerlos en cuenta, sin escucharlos. Esta situación afecta a las personas a nivel de: autoestima, autoconcepto, autoeficacia, autoexclusión provocando en ellos angustia y depresión y en sus familiares frustración en cuanto a sus expectativas, sentimientos de culpa, incertidumbre, injusticia e incomprensión[10]. Si esta es la percepción de los profesionales vinculados a la atención directa y al mundo académico, la propia visión de los profesionales vinculados a los medios de comunicación es una muestra autocrítica de las presiones que reciben para no incluir de forma normalizada personas mayores o con discapacidad[11]. La propia aparición como noticias de algunos logros (por ejemplo, los juegos paralímpicos) puede resultar perjudicial, ya que señalar como diferente una realización que en otro colectivo sería normalizada, puede producir el efecto contrario, redundar en la diferencia[12].

La prevalencia de estereotipos, mitos y prejuicios en los medios de comunicación no facilita el envejecimiento activo, lema de este congreso, muy al contrario, sigue sumiendo a las personas mayores y a las personas con discapacidad en un estado de marginalidad permanente. Deberíamos recuperar las recomendaciones enunciadas hace ya demasiado tiempo.

---

[7] Ponencia de Esther Busquets del Instituto Borja de Bioética.
[8] Recomendaciones del Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias y Declaración de Salamanca (2004).
[9] Ponencia de Cristina Rimbau. Universidad de Barcelona.
[10] Ponencia de Mónica Minguelez, psicológa. Fundación Santa Susana.
[11] Ponencias de Rosa Vergés (cineasta) y Seimi Maza (director creativo).
[12] Imágenes aparecidas en prensa de la ponencia de Gonçal Mazcuñan.

LA INTELIGENCIA AL SERVICIO DE LA PERSONA

José Campo Viguri, presidente de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados ASPUR.

Es ley de vida en todos los seres vivos que llegado el momento, el conjunto de tiempo en el que el organismo trabaja se ve alterado por una serie de pequeños gastos fisiológicos y que nosotros como humanos, con inteligencia a diferencia de los demás seres vivos, tratamos de ir paliando con el fin de alargar nuestra existencia en las mejores condiciones.
Pues bien este es el punto en el que hemos de intervenir directamente nosotros, las personas que con nuestras habilidades y conocimientos hemos de situarnos en las mejores condiciones desde el momento en el que estamos cerca de esa meta final. Pero ¿cómo hacerlo? ¿Cuáles son las mejores condiciones para su realización?
Esperar contestación es un poco arriesgado, ya que cada persona es diferente a la de al lado, dentro del conjunto total. Tal vez, sería conveniente pensar, que hemos de tener presente que es necesario poder y saber planificar nuestro futuro, ya que es un derecho y una obligación, pues a veces nos encontramos nosotros mismos infravalorados, con deseo de ser perezosos e incluso llegar a pensar que no deseamos integrarnos en este apartado de la sociedad, cuando la realidad es que nosotros somos esta sociedad, porque somos individuos y como tales, hemos de formar parte de las políticas en nuestro caso sociales, ya que por desgracia, en algunos casos, siendo familia, carecemos del entorno familiar tan importante en muchos momento.
Por estas y otras muchas razones, hemos de tener buenas prácticas de capacitación pues no se puede considerar a las personas por su edad infravaloradas como hacen algunas políticas sociales en determinadas sociedades. Pero para que todo pueda enmarcarse dentro de un contexto, las personas mayores hemos de tener voz no sólo para intervenir en las políticas sociales como presentan algunos, sino que siendo voz de la experiencia hemos de abrir un campo en el que la semilla siga creciendo, cuidada por nosotros mismos. Semilla que la encontramos en nuestra familia, nuestro anterior trabajo o en la propia sociedad que nos rodea y en la que hemos de ocupar un puesto prioritario.
El profesorado en general, es digno resaltar que formamos un gran grupo del que únicamente se acuerdan los políticos en las campañas electorales para pedir, "suplicar", nuestro voto y como hacen con el juego de que la educación y la enseñanza, el paradigma de las modificaciones sociales o del adiestramiento y adoctrinamiento de las mentalidades más jóvenes. Nosotros hemos de poder planificar nuestras propias políticas sociales ya que hemos de ser portadores de los valores de nuestra sociedad.
Todas las formaciones políticas ven en la enseñanza la tabla de salvación o de culpabilidad. La enseñanza es la esponja que absorbe todo tipo de iniciativas y de soluciones; si hay muchos accidentes, hemos de introducir una materia sobre educación vial; si existe un problema de drogas, será el colegio el encargado de la información, prevención y formación: si el problema es el de embarazos no deseados, ha de ser el centro de estudio el informante a esa juventud de cómo solucionar el problema con materias sobre la sexualidad. En fin, la escuela, el colegio, el instituto

es el centro no sólo de formación, sino de información sociocultural, de tal forma que a veces se culpabiliza a los mismos profesores de incumplimiento de los planes de estudio sobre ciertas realidades. Por ello hemos de tener voz en todos los asuntos en los que de alguna forma, por nuestro estatus, somos y estamos lo suficientemente formados. Hemos de ser motores de la educación para el cambio de los roles establecidos. Hemos de mirar a Bolonia y formar e informar a las nuevas generaciones de los beneficios que un mercado único de enseñanza y de titulaciones, es lo suficientemente importante como para facilitar el trabajo en este continente en igualdad de condiciones.

Pero debemos tener presente que la edad de las personas mayores es únicamente un dato, una cifra, que ¿cuándo una persona es mayor? Para las Naciones Unidas, en el año 2050, los jóvenes serán un 8% mientras que los mayores lo duplicarán. ¿Qué hacer con tanto "viejo"? En Eslovaquia, más del 18% son mayores, en Austria, el 95% se jubila antes de los 65 años, lo que aumenta la esperanza de vida de los mayores. En Albania, a los 50 años ya eres "un viejo". En Japón, se trabaja hasta los 68 años. En algunos países africanos, los 35-40 años son sinónimo de vejez. Y para colmo existen países en los que con más de 65 años no pueden votar. Y no digamos nada cuando existe una gran discriminación entre sexos debido a nuestras edades.

No bastará con tener acceso a las nuevas tecnologías ni el que las elecciones de cualquier tipo lo sean por edades, debemos tener voz de cómo, con quién y de qué forma queremos vivir. Hemos de ser dueños de nosotros mismos y, por lo tanto ser nosotros mismos. Hemos de tener presente la autopercepción, la autoestima, conocer cómo te ves a ti mismo.

Pero junto a todo esto, hemos de tener presente que la inteligencia juega un papel importantísimo, ya que es el centro de todos nuestros conocimientos, buenos y menos buenos, de todas nuestras habilidades, de todas nuestras razones, es nuestra propia vida y es lo que tenemos que utilizar en cualquier momento. Para hacernos oír en la toma de decisiones que nos atañen directamente, ser centro del diálogo, del respeto, de que se nos tenga en cuenta por lo que somos y hemos sido y porque no somos únicamente un número al hacer el cálculo del número de pensionistas o de cuánto gastamos. No somos un número en los presupuestos, no y siempre no. Se nos debe oír cuando se hable de vivienda, de movilidad, de proyectos intergeneracionales, de participación política, etcétera. Si fuera necesario, hemos de ser capaces de procurarnos nosotros mismos nuestras necesidades.

Merecemos tener participación en los poderes públicos no como simples "floreros" que quedan muy bien en la mesa ante las cámaras de la prensa. Hemos de tener presencia activa en las listas electorales no como relleno en los últimos lugares. No tenemos que conformarnos con que en los Centros de la Tercera Edad existan gran número de "programas" de ocio, juegos de cartas, bailes, actividades lúdicas en general. Nuestra inteligencia da para más, para mucho más pues somos conscientes como actores que hemos sido y queremos seguir siendo en nuestra sociedad. Si queremos, podemos. Tenemos derecho a la opinión y a la información y es la participación un derecho y un deber. Ya que no se nos debe de ver como elementos no productivos y que por esa razón resultamos caros a la sociedad. Somos lo que hemos producido y lo que hemos enseñado a producir y por ello hemos de exigir nuestra recompensa.

En el conjunto del profesorado, de todos los niveles de enseñanza, y de todos los planes de estudio, la inteligencia es un factor clave, de tal forma que, una vez terminado lo que llaman "tiempo activo", tratamos de continuar con nuestro estudio, con nuestras pequeñas o grandes investigaciones, nuestras conferencias, jornadas de estudio, congresos, etcétera, que mantienen nuestra herramienta de trabajo, nuestro cerebro, activo y en condiciones suficientes para tener capacidad de estudio y no ser "un simple número", continuar con nuestra política de actividad dentro de lo que fue nuestra principal actividad, la enseñanza, y que intentamos transmitir dentro de la familia, a nuestros nietos como lo hicimos con nuestros hijos, valores, ya que la sociedad, eso que llaman "forma de vida", ha conseguido que la figura del abuelo vuelva a tener importancia y en algunos casos, sea esta figura la que ayude nuevamente dentro de la familia, al conocimiento y con sus valores al mantenimiento de la sociedad. Nuestra inteligencia ha de manifestarse en los centros de la tercera edad no de forma lúdica, lo ha de hacer como forma de enseñanza o recuerdo de aquello que nos enseñaron o enseñamos.

Ante un conjunto de procesos, tal vez es necesario detenernos y preguntarnos simplemente, ¿quién soy yo?, ¿qué soy yo? y darnos cuenta de que nuestras ilusiones, nuestras iniciativas, nuestras ideas, se han ido desarrollando y deben continuar desarrollándose con algo tan simple como es el contarnos cada día la historia de ese día, ¿qué hemos hecho?, ¿dónde y cómo lo hemos hecho? sin preocuparnos si está bien o mal hecho. El tiempo para las grandes ideas se cumple con el color blanco de nuestro cabello. Con esta apreciación sería suficiente para comprender que la inteligencia es algo que ha de cultivarse a través del tiempo y que no ha de dejar de cultivarse aunque nos parezca que no es suficientemente importante lo hecho.

Pero para contestar a la pregunta de ¿quién soy yo? hemos de pensar que somos seres únicos e irrepetibles y que no ha nacido otra persona igual y nunca la habrá. Nuestra autoestima es el concepto de nuestra valía basada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Nuestra autoestima va a afectar a todas las facetas de nuestra propia existencia y nos es imprescindible, es nuestro motor y hace que quien se siente bien consigo mismo, se siente bien en la vida en la que ha desarrollado y desarrolla todo su potencial y su creatividad afrontando los retos que se le van planteando. Nuestro éxito e incluso nuestra felicidad va a ser el reflejo de la confianza que manifestamos en nosotros mismos. La palabra "imposible" ha de ser sustituida por "posible", con lo que queremos decir que "puedes si tú crees que puedes". Poner todas nuestras fuerzas e ilusiones en algo imposible, nos origina frustraciones, pero "la vida sigue" y mientras vivimos en el tiempo, siempre hay "un todavía", no hay que detenerse ya que somos capaces de ir más allá.

Aceptar nuestras cualidades y defectos, planeando objetivos realistas y ejecutables buscando el tiempo necesario para estar con nuestros pensamientos y sentimientos, aprendiendo a estar solos y a disfrutar de nuestra propia compañía, hará que seamos y nos sintamos felices de ser quien somos. Rudyard Kipling dice que, "tenemos 40 millones de razones para fracasar, pero ni una sola excusa", hemos de ponernos en marcha con todas nuestras herramientas pues no tenemos ninguna excusa para no realizar lo que deseemos

realizar, solos o con ayuda pero se ha de realizar. Hemos de vivir activamente asumiendo la responsabilidad que entrañan nuestras acciones ya que nuestro comportamiento ha de ser una manifestación de nuestra responsabilidad, pensando siempre en positivo sobre nosotros mismos, pues como dice Gonzalo Algora García, experto en relaciones humanas, "hemos de tener aprecio a nuestra individualidad, a desarrollar nuestro talento y nuestras habilidades, a darnos ánimos cuando lo necesitemos, a creer en nuestros propios juicios, en una palabra, a querernos a nosotros mismos"
Según el Premio Nobel Albert Schweizer, "el mayor pecado del hombre es no creer en sí mismo". Pero la vida sigue, no vale detenerse. Recordemos el proverbio chino que dice: "Si haces un alto en el camino, siéntate de frente a lo que aún has de andar y de espaldas a lo andado".

Resumen

El hombre por su propio desarrollo intelectual ha de ser considerado en todas las etapas de su vida como un elemento de gran importancia de tal forma, que no ha de ser la edad, el tiempo vivido, una meta, sino un principio de algo que ha comenzado todos y cada uno de los días de nuestra existencia y que ante la pregunta de ¿qué soy yo? o de ¿quién soy yo? hemos de comenzar; pues es el cerebro el rector de todo nuestro organismo y como tal hemos de cultivarlo y cuidarlo con sumo esmero pero sin dejar de utilizarlo. Es la inteligencia la facultad primera y fundamental para que nos encontremos con nosotros mismos, con nuestras dificultades y con nuestras alegrías. Hemos de ser nuestros rectores, tenemos que hacer que nuestra opinión sea no sólo oída, sino escuchada y atendida en su dimensión, pues es la experiencia la que hablará por nosotros.

LA NUEVA CIUDADANÍA ACTIVA. EL FUTURO YA ESTÁ AQUÍt

Montserrat Coll Porta, asesora técnica de Menores. Delegación Provincial para la Igualdad y Bienestar Social de Sevilla. Junta de Andalucía.

1. Antecedentes y Justificación.

Las sociedades modernas han asumido que vivir más años, hasta edades avanzadas o centenarias, es un logro sociosanitario que implica un incremento de las capacidades de progreso de sus ciudadanos y ciudadanas mayores, independientemente de la edad que posean. Esa visión positiva de la vida envuelve la consideración de que los mayores pueden seguir desarrollándose, día a día, con hábitos y condiciones de vida saludables.
El envejecimiento activo, como prevención de la dependencia, constituye una apuesta para que los sujetos mayores en edad y también, en capacidad, tengan el derecho y el deber de seguir decidiendo y participando en la sociedad no como privilegio sino como reconocimiento personal y social de sus aportaciones, de su sentido común, de su esfuerzo y responsabilidad, de su trabajo, de sus conocimientos, experiencias y sabiduría.
En este estudio se comprueba si determinadas actuaciones socioeducativas promueven cambios positivos en la calidad de vida de los mayores (analizada desde la autopercepción de la salud, la autonomía personal, el estado psicoemocional y el apoyo sociofamiliar). Para ello, se contrastaron dos grupos de sujetos de más de 65 años que residen en Sevilla capital y que participan en programas (aulas universitarias de mayores) o en actividades de envejecimiento activo (centros sociales de mayores) con respecto a otro grupo de personas de esa misma edad, que también viven en sus domicilios pero sin tomar parte en este tipo de actividades[1].

2. Objetivos.

Determinar si la asistencia y la participación en actuaciones y programas de envejecimiento activo para personas mayores de 65 años produce cambios en su calidad de vida.

3. Material y métodos.

A partir de 391 encuestas destinadas a personas mayores de 65 años (171 varones y 220 mujeres), sin dificultades para disfrutar de una vida personal y social normalizada, residentes en Sevilla capital, no institucionalizadas, y aplicadas en el Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla, en cinco centros de día para personas mayores, y telefónicamente, en domicilios de sujetos mayores que no acuden a centros de día, ni están matriculados en la universidad, se ha realizado un estudio descriptivo mediante un análisis de regresión lineal multivariante, poniendo en relación los resultados obtenidos en tres cuestionarios (DUFSS,

[1] Investigación subvencionada por la JUNTA DE ANDALUCÍA. CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL. Delegación Provincial de Sevilla.

PGWBI y EQ-5D) que están adaptados para la población española.
Para la administración de las distintas herramientas de esta investigación, y a modo de trabajo intergeneracional, una persona mayor actuó como mentor en la transmisión de conocimientos y dos jóvenes con experiencia profesional apoyaron esa labor en domicilios particulares, mediante llamadas telefónicas aleatorias (2.332) y presencialmente, en distintos centros de día para personas mayores de titularidad de la Junta de Andalucía.
Igualmente, en el Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla, los encuestadores fueron mayores voluntarios (ex-alumnado del programa del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla) de la asociación universitaria del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla perteneciente a la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores[2].

4. Resultados/Discusión.

Las puntuaciones más positivas corresponden a aquellos mayores que viven en sus hogares o con sus familias y no participan en actividades socioeducativas. Estas personas consideran que se sienten bien por estar apoyados sociofamiliarmente, valorando de manera muy satisfactoria la comunicación que sostienen con los sujetos relacionados en su entorno más próximo y que les permite expresar sus problemas personales y familiares (77,3%), las dificultades domésticas (78,2%), económicas (77,0%), mantener amor y afecto (83,3%). Asimismo, reconocen claramente, que existen a su alrededor individuos que se preocupan por ellos tanto como desean (86,0%), reciben visitas de amigos y familiares (71,0%), se les invita a salir (57,6%), acogen consejos útiles (80,9%), elogios o reconocimientos (72,0%), obtienen apoyo en casa (70,9%) y ayuda cuando están enfermos (91,2%).
Estar casado o vivir en pareja implica un mejor estado de salud, más bienestar y apoyo sociofamiliar. Se sienten bien para llevar a cabo las cosas que les gusta hacer (45,0%), están satisfechos y contentos frecuentemente (43,7%), aprecian que vale la pena la vida (68,4%), no pierden el control o la razón (79,5%), se levantan frescos y descansados la mayoría de los días (30,1%), están relajados durante toda la semana (34,9%), no manifiestan ansiedad (51,5%), depresión (62,7%), tensión (49,3%), tristeza o desánimo (45,4%), no sienten nerviosismo (60,2%), cansancio, fatiga o agotamiento (22,3%) y se muestran generalmente muy activos o con energía (29,4%), alegres la mayor parte del tiempo (28,4%), reciben ayuda en casa (58,8%), visitas de amigos y de familiares (61,1%), obtienen elogios o reconocimiento tanto como desean (63,3%) y apenas se preocupan por su salud (22,4%). Mantener contactos de afecto o de compañía con familiares, amistades y vecindario permite que los mayores sigan desarrollando sus capacidades de afirmación, de decisión y de participación socioafectiva ya que el apoyo sociofamiliar está mucho más ligado con la autopercepción favorable del estado psicoemocional que con la autopercepción positiva del estado de salud.
Los sujetos viudos se encuentran agrupados preferentemente en el Aula Universitaria de

[2] Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores, FADAUM. Madurez ACTIVA. Publicación trimestral. Año 1: 2007; Año 2: 2008; Año 3: 2009.

Mayores (50,0%), mientras que los casados son los que registran un porcentaje de participación menor en acciones relacionadas con espacios distintos fuera de su domicilio. Son los divorciados y separados frente a los casados los que obtienen peores resultados, seguidos de los mayores sin estudios y con bajos recursos económicos (menos de 500 euros). Contrariamente, un 2,3% del total de mayores encuestados son empleados o trabajadores autónomos, concentrándose todos estos sujetos, en el grupo que no participa en actividades socioeducativas. Estos mayores presentan un excelente humor (44,4%), se levantan frescos y descansados todos los días (77,8%), se sienten muy activos y con energía cada día (66,7%), no tienen dificultades para realizar sus actividades usuales (77,8%), registrando las mejores puntuaciones con respecto a la autopercepción del estado de salud, la autonomía personal, el estado psicoemocional y el apoyo sociofamiliar. La relación deficitaria entre tres factores: más edad, menos estudios, e ingresos, impide, absolutamente, disfrutar de una vejez más activa y de una mejor y merecida calidad de vida En este sentido, a mayor nivel de estudios y de ingresos más equilibradas se sienten las personas mayores de 65 años.

5. Conclusiones.

Los análisis obtenidos reflejan que cuando los mayores valoran positivamente las relaciones con su familia o con otras personas, tienen las necesidades básicas cubiertas y reconocen que disponen de recursos socioeducativos en su entorno, muestran ilusión para sí mismos o para los demás, saben enfrentarse a la adversidad, aman, valoran lo que tienen, persiguen lo esencial y disfrutan de las pequeñas alegrías, se sienten felices y activos consiguiendo un mejor envejecimiento, una mayor longevidad y una satisfactoria calidad de vida.

Igualmente, el estado de salud, el apoyo sociofamiliar, la renta, la educación recibida a lo largo de la vida, la comunicación establecida con las personas de su entorno y el conocimiento personal favorecen la mejora de su calidad de vida.

Los programas de envejecimiento activo alivian la percepción subjetiva de soledad, fomentan la interacción social, la prevención de las situaciones de dependencia y la mejora de la calidad de vida cuando las actuaciones administrativas responden a las inquietudes de las personas mayores, por lo que es evidente que son los mayores quienes deben determinar, en estructuras formalizadas, las actuaciones que requieren en cada momento para seguir activos como sujetos con poder de decisión, fomentándose su independencia, autonomía, autorrealización, colaboración intergeneracional y afrontamiento en el desarrollo de situaciones distintas y reales a través de su participación social y sociopolítica. Por ello, es imprescindible tener en cuenta que las demandas e inquietudes que presentan los mayores aumentan día a día y los ciudadanos llegan a edades más longevas con una preparación académica, cultural y de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs) más elevada, por lo que esta situación debe tenerse en cuenta para que los mayores envejezcan activamente en el trabajo, en casa y en la comunidad, especialmente si viven solos y presentan edades avanzadas.

La imagen de la persona mayor activa, sana, sociable, independiente, bien formada, productiva,

viajera y orientada a disfrutar del ocio, a las nuevas TICs y al voluntariado, debe ser percibida socialmente como una oportunidad hacia una transformación de progreso de un futuro presente y de nuevas perspectivas, puntos de vista y heterogéneas experiencias dentro de una sociedad juvenil que exige estar en forma, ser rentable y conseguir lo que se desea de manera inmediata. Cuando los mayores, en su vida cotidiana o a través de su participación socioeducativa, expresan creer y tener confianza en sí mismos, llevan una vida con sentido y se consideran dueños de sus propias decisiones obtienen mejores puntuaciones. Además, aunque les gusta desempeñar el papel de sentirse abuelos y abuelas, en el ámbito social, prefieren ser considerados como ciudadanos y ciudadanas en lugar de personas mayores que parecen tener un cariz pasivo, de inactividad, de deterioro y de dependencia.

Las instituciones públicas, especialmente de educación y de servicios sociales, han de aprovechar, desde las primeras etapas de la vida, el mentoring como un aprendizaje de formación intergeneracional, así como las buenas prácticas conseguidas de las evaluaciones externas de los programas y de las actividades socioeducativas para que éstas sean referencia en la necesaria mejora de la calidad de los programas de envejecimiento activo y de educación que se ofrecen, en la actualidad, a las personas mayores.

BIBLIOGRAFÍA

Amorós, P., Bartolomé, M., Sabariego, M. & Santos, J. (2006). *Construyendo futuro. Las personas mayores: una fuerza social emergente.* Madrid: Alianza Editorial.

Arnay, J. (2006). Las necesidades socioeducativas de las personas mayores en la sociedad actual. En C. Orte, (Coord.), *El aprendizaje a lo largo de toda la vida. Los programas universitarios de mayores* (pp. 135-173). Madrid: Ed. Dykinson S.L.

Badía, X., Salamero, M. & Alonso, J. (2002). *La medida de la salud. Guía de escalas de medición en español.* Fundación Lilly. Barcelona: Edimac.

Casas, F. & Aymerich, M. (2005). Calidad de vida de las personas mayores. En S. Pinazo & M. Sánchez, *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas* (pp.115- 144). Madrid: Pearson Prentice Hall.

Comisión de las Comunidades Europeas. 2007. Envejecer mejor en la sociedad de la información. Una iniciativa i2010. Plan de acción sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación y envejecimiento. COM (2007) 332.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología.* Madrid: Pirámide, Colección Psicología.

Pinazo, S. (2006). Relaciones sociales. En C. Triadó & F. Villar (Coords.), *Psicología de la vejez* (pp. 253–285). Madrid: Alianza Editorial, S.A.

LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES A TRAVÉS DE LA CREACIÓN CINEMATOGRÁFICA Y AUDIOVISUAL: CORTOMETRAJE "EL RETO" 2009 UNA CREACIÓN ENTRE GENERACIONES

María Jesús Calvo de Mora González, educadora social responsable técnico del programa de ASC y participación con personas mayores. Ayuntamiento de San Fernando de Henares (Madrid).

1. Presentación.

Presento esta experiencia en calidad de autora y coordinadora técnica de este proyecto, como técnico municipal del Programa de Personas Mayores y en representación del Ayuntamiento del Real Sitio de San Fernando de Henares (Madrid), que ha actuado como institución promotora, asesora y productora, y en nombre del equipo técnico y del reparto del cortometraje "El reto" con el firme convencimiento y satisfacción de que esta producción ha sido una auténtica revolución participativa en el municipio.
Ciudadanos y ciudadanas de todas las edades de nuestra ciudad, tras el estreno el pasado mes de Abril 2009, del cortometraje "El reto", escrito, dirigido, rodado e interpretado por las personas mayores, se perciben hoy más cercanas, más capacitadas para participar juntas e interesadas por las oportunidades y dificultades del envejecimiento, conocen mejor los recursos de atención disponibles, se sienten más protagonistas de la construcción de su ciudad… y todo ello, gracias a esta iniciativa de sus vecinos y vecinas de mayor edad.

2. Fundamentación y antecedentes.

La participación de las personas de edad avanzada en procesos de creación artística-cultural y, más aún, en el ámbito de la creación audiovisual, se encuentra fuertemente limitada por su dificultad para acceder a los espacios de formación adecuados, a su complejidad técnica y al elevado coste económico de los recursos materiales necesarios; siendo, el dominio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), en gran medida, el soporte que determina la visibilidad y el valor de lo que existe y es digno de consideración y de lo que no lo es en la llamada sociedad del conocimiento y la información del siglo XXI.
Desde esta perspectiva, nace este proyecto: por una parte, ante la necesidad de concienciar a las personas mayores sobre esta realidad y sobre la importancia que para la sostenibilidad de la sociedad actual tiene su participación activa, su aportación, su implicación y compromiso que, aunque en cierta medida, siendo ya existente, es todavía incipiente, continua siendo invisible y no reconocida de facto.
Y por otra, optimizando su capacitación y empoderamiento en el dominio de habilidades comunicativas y utilización de los medios audiovisuales y las TICs como medio de creación, expresión y vía de comunicación eficaz con el resto de generaciones, con plena autonomía y libertad. Proponiendo, como una interesante opción, que sus producciones aborden temáticas relativas al proceso del envejecimiento de la población,

tanto en la vida de las personas como en las familias y su entorno social.
Este proyecto, forma parte, y al mismo tiempo es resultado, del proceso de intervención socioeducativa que desde 1988, ha desarrollado el ayuntamiento de San Fernando de Henares en y desde los centros municipales de mayores:

- Creando un modelo de gestión de estos equipamientos dirigidos a la población mayor que satisficiera óptimamente sus inquietudes, necesidades e intereses y que estuvieran abiertos a la comunidad.
- Aplicando metodología de animación sociocultural y educación permanente y la evaluación sistemática de los procesos.
- Rompiendo el círculo de la "segregación positiva" programando acciones de reciprocidad intergeneracional.
- En constante cooperación con las personas mayores, sus organizaciones locales y sus familias.
- Desarrollando programas de envejecimiento activo y participación social abiertos y vinculando a todas las generaciones de su comunidad.
- Coordinación continua con toda la red de recursos socioeducativos, sanitarios y culturales disponibles y de participación ciudadana del municipio.
- Implementando nuevos recursos, innovando e ideando nuevos proyectos y canalizando las iniciativas de las personas mayores creativamente.

El proyecto tiene como objetivo no sólo la adquisición de los conocimientos necesarios para realizar las acciones previstas, sino también la articulación de un proceso participativo que favorezca el cambio sustancial en la imagen de las personas mayores, tanto ante sí mismas como ante las restantes generaciones que integran la comunidad local, en línea con las recomendaciones incluidas en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento 2002.

3. Desarrollo del proyecto.

El proyecto de "Participación social de las personas mayores a través de la creación cinematográfica y audiovisual" parte, en gran medida, de la puesta en marcha del convenio que nuestro ayuntamiento suscribió en el año 2000, con la Dirección General del Mayor de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales y la Obra Social Fundación la Caixa para la incorporación de las personas mayores a las nuevas tecnologías a través de la implementación de aulas de informática en los centros.
El desarrollo de las acciones formativas objeto del convenio en el aula de informática y la intervención que los Técnicos de Animación Sociocultural (TAS) del equipo del programa de mayores hemos desarrollado, motivando hacia la aplicación de los conocimientos adquiridos a su vida diaria, despertó gran interés en el alumnado y generó demanda de nuevas acciones; fue en este momento, en 2004, en el que los técnicos municipales ideamos el proyecto y retamos a las personas mayores a que incorporaran las nuevas tecnologías, audiovisuales y cinematográficas a su objetivo de comunicarse y participar con otras generaciones en la sociedad en la que viven. ¿Cómo? Haciendo cine.

Entre 2004 y 2006 desarrollamos un proceso de formación y motivación sobre el séptimo arte a través de la programación de cineforums, charlas- coloquio, seminario sobre los secretos de cinematografía que culminaron en el curso de formación sobre técnicas cinematográficas.

Este curso de cine tuvo lugar entre abril y junio de 2006, contó con formación teórico-práctica, siendo el objetivo final crear un guión de cortometraje o documental por parte de los/as participantes.

Durante la escuela de verano del programa de mayores que tuvo lugar del 7 al 19 de julio de ese año, la concejalía de Bienestar Social facilitó los medios necesarios y respaldó a los técnicos municipales en su propuesta técnica y las expectativas de las personas mayores, rodándose el guión creado por el grupo del curso que resultó ser su primer cortometraje "Ironías de vida" (2006), escrito, dirigido e interpretado por ellos mismos y que fue estrenado en las Jornadas sobre Personas Mayores que con motivo del Día Internacional del Mayor organiza el ayuntamiento anualmente.

Tras el impacto mediático en prensa escrita, radio y televisión, el éxito y la satisfacción que los noveles cineastas conquistaron ante el reconocimiento de familiares, vecinos y autoridades de todas las edades en el municipio, el equipo técnico de "Ironías de la Vida" decide continuar con el proyecto e inicia una nueva etapa: la creación del cortometraje "El reto".

"El reto" es la historia de Teodora y Agustín, desde los años sesenta a la actualidad. Un viaje por sus vidas, sus ilusiones y decepciones, en busca de una vejez digna y feliz en el siglo XXI.

Esta producción es el resultado de un largo proceso de reflexión y debate de más de un año y medio de encuentros semanales de trabajo grupal autónomo, entre las siete personas mayores autoras del guión y que han sido el equipo técnico y de dirección del cortometraje que ha liderado la experiencia.

El objetivo de sus autores, como ellos mismos afirman, es provocar el encuentro, la reflexión y el debate entre generaciones sobre las consecuencias que el envejecimiento tiene en la sociedad de nuestros días, en estos tiempos de crisis económica. Destacan el significado e impacto de la jubilación en sus vidas, su papel como cuidadores/as de sus mayores y pequeños, como les afectan los cambios de roles de género en las ocupaciones, el papel de las familias y la suficiencia y calidad de los recursos sociales y sanitarios para proteger las necesidades de la ciudadanía.

Esta producción ha sido una auténtica revolución participativa en el municipio.

Las 25 personas mayores participantes, lideradas por los siete miembros del equipo técnico, han conseguido implicar en el rodaje (mayo 2008), tras los dos castings infantil y de adultos que ellos mismos organizaron y a los que se presentaron unos 100 aspirantes, a: los centros escolares y grupos de teatro para la captación de actores de todas las edades, a los alumnos y profesores de la Escuela Municipal de Música para que compusieran e interpretaran la banda sonora, a comerciantes, vecinos y a la Residencia San Fernando que colaboraron en las localizaciones, a gran parte de las áreas municipales: Educación, Cultura, Policía Local, Obras y Servicios… Y lo que es aún más interesante, al grupo de

jóvenes de la asociación juvenil Axur 7, aficionados a la producción de video digital, con quienes trabajaron en equipo desde el principio de reciprocidad y que han aportado su propia producción al proyecto, realizando un documental sobre la experiencia y el making off del Cortometraje.
Tras la postproducción que realizaron en el área de audiovisuales de la Casa Encencida de la Obra Social Caja de Madrid, comenzaron las gestiones para la edición del DVD y la organización del gran estreno. Este tuvo lugar en el Teatro Federico García Lorca del municipio, en el mes de abril de 2009 por todo lo alto: gran cartel de estreno, limusina, alfombra roja y photocall para atender a la prensa. Como invitados de excepción asistieron al acto Asunción Balaguer y Fernando Chinarro que acompañados por el equipo técnico del cortometraje invitaron a subir al escenario y compartir con ellos el momento a las autoridades municipales, al Director General del Mayor de la Comunidad de Madrid, a los representantes de Fundación Obra Social La Caixa y de las empresas patrocinadoras: ASISPA, Hartford SL, Viajes Cemo y Limpiezas Initial, recibiendo su reconocimiento y felicitaciones en compañía de todos los participantes; más de noventa personas de todas las edades sobre el escenario que fueron testigos del regalo, entre otros, de una cámara profesional para dar continuidad al proyecto y el compromiso por parte del alcalde de celebrar en 2010 el I Festival Nacional de Cortometrajes de San Fernando de Henares realizado por mayores y/o con temática de mayores que ya se está planificando.
Esta experiencia de participación, como decíamos anteriormente, continúa en marcha. Su destino futuro dependerá de todos los agentes implicados, pero fundamentalmente de las iniciativas y compromiso que adquieran las personas mayores como ciudadanos y ciudadanas de San Fernando de Henares.

4.- Conclusiones.

El proyecto aquí presentado pone de manifiesto que los cambios sociales, en una perspectiva socioeducativa, son procesos prolongados en el tiempo y que requieren un esfuerzo sistemático y permanente de respaldo y cuidado por parte de las instituciones públicas, en este caso, una administración local. Los programas de animación sociocultural como el aquí descrito atañen, en última instancia, a los valores, normas, creencias y costumbres de las comunidades. Se trata, por tanto, de un lento trabajo de transformación de las actitudes colectivas[1], sin el cual no podremos aproximarnos a los objetivos planteados. Hay que abandonar definitivamente el activismo y sustituirlo por una acción socioeducativa planificada[2].

---

[1] Gómez García L. Animación Sociocultural. En: IMSERSO. Centros de Día para personas mayores dependientes. Guía práctica. Madrid: INSERSO, 1996; p. 293-304.
[2] Merino JV. Programas de animación sociocultural. Tres instrumentos para su desarrollo y evaluación. Madrid: Narcea, 2003.

LA PERSONA MAYOR EN EL ÁMBITO DE LA CASA REGIONAL

José Luis Casas Villanueva, presidente de la Confederación Española de Casas Regionales y Provinciales.

Como entidad convocante se nos ha sugerido la posibilidad de enviar una comunicación al Congreso. Muchas gracias. Lo hacemos de muy buen grado ya que nuestra Confederación creemos que tiene bastante que ver con ese Aarte, difícil de verdad, pero agradecido, que supone en alguna medida que las personas mayores recreen su vida con el apoyo que supone el tener presente, más o menos, las añoranzas de su tierra, sus costumbres y tradiciones, sus danzas y bailes, su gastronomía, sus fiestas, sus deportes, etcétera.

La casa regional no se inventa, surge como necesidad sentida por aquellos, en nuestro caso españoles, que por las circunstancias que sean -generalmente de orden económico y laboral- tuvieron que dejar un buen día su tierra natal e instalarse en otra, dentro o fuera de España, y allí abrieron por una parte su casa particular, su vivienda, y por otra la casa de su región, en hermandad son sus "paisanos".

Hace años las casas regionales eran para muchos de estos inmigrantes, tanto del interior como del exterior, casi la única institución que les acogía, que les abría sus puertas, y mantenía viva las peculiaridades de su lugar de origen. Hoy ya no es así exactamente. La sociedad en general ha evolucionado, el mundo se ha hecho más pequeño. Los estudiantes desplazados, por ejemplo, tienen fácil acceso a otros círculos sin tener que recurrir a la casa regional, y lo mismo pasa con las personas que ejercen otras profesiones, ocupaciones u oficios. Pero la casa sigue ahí, para los que de corazón quieran, como manifestación viva de la raíz.

Todavía hay personas que conciben a nuestras casas casi exclusivamente como embajadas o consulados sentimentales con derecho de extraterritorialidad. Es cierto que la danza o el baile típico con su atuendo correspondiente, la canción, el tamboril, la gaita, la dulzaina, el chistu o la fiesta del Santo patrón, siguen manteniendo su fuerza evocadora y aglutinante, pero en nuestros días la casa regional se ha puesto a la altura de los tiempos. Se conserva lo que merece la pena y la alegría de conservar, pero al mismo tiempo se han modernizado informatizándose y trabajando dentro de una red cada vez mas tupida de casas por razón de origen o de asentamiento, federada por regiones y confederada. Cada casa que mantiene su independencia, aporta y comparte experiencias.

Como contrapartida de la definición anterior, felizmente superada, podemos decir que en la actualidad las casas regionales son verdaderas plataformas logísticas y coadyuvantes del desarrollo integral de la tierra que representa. Cajas de resonancia de todo lo notable que allí suceda. Su verdadera personalidad reside en el "per-sonare" clásico, en el sonar más, en el repercutir en los demás.

El segmento demográfico numéricamente más amplio de una casa regional, es el de las personas mayores. Cada vez son más las que crean su propia sección. La presencia y participación del mayor es imprescindible en el momento de aportar memoria de determinadas actividades: una fiesta, en el sentido antropológico de la palabra, una costumbre,

el significado de una danza, la devoción a un Santo, o una receta culinaria antigua y en trance de olvido. El gran reto de la presencia del mayor en cada casa radica en presentar, saber hacerlo, a la juventud las posibilidades de la misma. El camino para ello no es otro que el ejercicio de unas buenas y conscientes relaciones intergeneracionales. Relaciones que están latentes en muchas de las actividades normales que se desarrollan, por ejemplo, el coro, el teatro, el juego, el deporte, los grupos de danza, etcétera en los que, como la cosa más natural del mundo, intervienen gente de distintas edades.

Dos males (amenazas) bastante comunes entre las personas mayores son la soledad el desarraigo, y la medicina para su curación puede ser, sin duda alguna, la casa regional, el espíritu que reine en cada casa, su "mística", solemos decir entre nosotros.

También hay personas que piensan que la gente de la casa regional vive ensimismada en lo que es exclusivamente en región, capital o provincia, en una especie de endogamia perniciosa y excluyente, y es falso. Nuestra larga experiencia -hay casas centenarias- en este tipo de asociaciones nos dice que quien pertenece a una casa está mejor capacitado para respetar y convivir con otras en perfecta armonía. De ahí el esfuerzo de cada Federación en la organización de actividades comunes y en cuanto a esta Confederación la realización, por ejemplo, de certámenes y muestras de folklore y teatro, siendo Almagro el mejor exponente.

Desde hace diez años y con el patrocinio del Ministerio de Trabajo estamos trabajando en un nuevo proyecto, el de acogida al retorno migratorio (artículo 42 de le Constitución Española), es decir que aquellas personas, con especial énfasis en los mayores, que regresen) a España solos o con familia, después de unos años de trabajo en el exterior, pero que lo hagan, por las razones que sea, a una región distinta a la suya natural, tengan allí abiertas de par en par las puertas de su casa regional. Extremeños en Cataluña, por poner un ejemplo. Y el compromiso de la casa es el de facilitar información, integración, gestión administrativa, aprendizaje que se requiere y demás. Pero fundamentalmente el mantenimiento del contacto con la tierra de origen ya que la persona mayor es un poco o un mucho como el árbol viejo cuyas ramas, con el paso del tiempo, se van aproximando a la tierra como queriendo buscar la raíz. Por nuestra parte, queremos también que estas personas recobren la fuerza del tallo y lo mejor del fruto, aunque sea tardío.

De lo expuesto, claro que sí, puede surgir como coincidencia esa idea del lema del Congreso: hacer del envejecimiento un arte. Una circunstancia que me complace reseñar aquí es la buena acogida que en varias federaciones de esta Confederación, sobre todo las de Madrid y Sevilla, están teniendo con los cursos "Madurez vital" de CEOMA, con el patrocinio de Obra Social Caja Madrid cuyo coordinador es el profesor de las Heras, que al mismo tiempo preside en nuestra Confederación la Sección de Relaciones Intergeneracionales.

LAS PERSONAS MAYORES, MODELO SOCIO-CULTURALIZADOR.

José Ángel López Herrerías, presidente de las Asociación de Alumnos y ex Alumnos de las Aulas Culturales y Universitarias de Tercera Edad - ASAUTE- Madrid.

1. Escena oriental.

Caminaban al atardecer, abuelo y nieto entre los arrozales.

- ¿Qué tendré que saber para ser feliz? Preguntaba el nieto.
- Poco y saboreado, Lin, responde el abuelo. Las virtudes del pillo. Buena dosis de curiosidad, mezclada con capacidad de ensueño, sentido del humor para bajar los humos de lo soñado y, por último, cierto sentido de improvisación y de impredicibilidad en el comportamiento.

En oriente o en occidente, en el norte o en el sur, en todos los puntos del planeta, que no dejen de hablar ni, de forma picarona, sonreír los abuelos y los nietos. Por el bien de ambos. Por el de todos. Tal vez, la forma más humana de envejecer aquéllos y de crecer éstos.

2. La relevancia personal y socio-cultural de los abuelos.

Sirven de indicadores de dicha relevancia tres hitos temporales:
a) El día 1 de octubre es el Día Mundial de las Personas de Edad. La Asamblea General de N.U. al designar el 1º de octubre Día Internacional de las Personas de Edad (resolución 45/106, 14 de diciembre de 1990), solicitó contribuciones destinadas al Fondo Fiduciario de las N.U. para el Envejecimiento. A su vez, los días 22 a 24 de noviembre de 1993, aprovechando el Año Europeo de la *relación intergeneracional* se celebró el Parlamento Europeo de los Mayores, en Luxemburgo. De las 35 conclusiones presentadas son resaltables:

- que se mejore el entorno cultural, económico y social con el fin de posibilitar una plena participación de las personas de edad avanzada;
- se hace también un llamamiento a las personas mayores para que desarrollen la solidaridad recíproca y de asistencia, realizando actividades de voluntariado.

b) Como muestra de la ocupación por las personas de edad, el año 1993 fue declarado Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre las Generaciones. Desde ese año y con ese motivo de encuentro, una alegría de mi actividad profesional como profesor de Pedagogía en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense, es que un día al curso vienen a compartir con los alumnos en la clase los miembros de una asociación, ASAUTE, de Personas Mayores. En consonancia, muchas son las experiencias en las que los mayores están para la comunidad de forma espléndida y creativa. Ejemplos:

- en Madrid forman parte de la red de voluntariado para guías de museos y de centros culturales;
- en Londres, el Age Exchange Theatre (Teatro para el Intercambio de Edades) rescata

historias y ha creado una serie de producciones teatrales basadas en los recuerdos de las personas mayores;
- en Viborg, Dinamarca, el Grupo de Estudios de Pensionistas trabaja con las historias y los dibujos de 5.000 niños entre los 5 y los 17 años en los que describen sus relaciones con las personas mayores;
- en Francia existe, desde 1989, el Servicio de Voluntarios para el Arte, SVART: pretenden ayudar a mayores e impedidos a escapar del aislamiento y restablecer sus contactos sociales más positivos a través del programa "Esta noche salgo". Son "compañeros culturales": visitan a sus compañeros, mayores o impedidos, la tarde anterior al concierto, u otra actividad, a fin de proporcionarles información actualizada y comentar los puntos de interés;
- en el Instituto Comunitario de Dun Laoghaire en el sur de Dublín, 12 personas mayores se mezclan con estudiantes que acuden al Instituto;
- en la ciudad belga de Chièvres, Monique Peters ha organizado el "Grupo de Lectura y Escritura": ayudan a jóvenes con problemas escolares.

c) Otro hito ocurrió en el año 1999. En su resolución 47/50, de 16 de octubre de 1992, la Asamblea General de la ONU decidió proclamar el año 1999 Año Internacional de las Personas de Edad. Se planteó que la vejez es tiempo aún para el aprendizaje, para el mantenimiento y el desarrollo de la participación social, para la ocupación, en general, del ocio y del tiempo libre.

3. Los abuelos, modelos de vida.

Ya en los años 30 del siglo XX el psicólogo ruso Vigotski se lamentaba de que en los tiempos actuales, ¡ya entonces!, los nietos, los nuevos, pudiesen gramaticalizarse -"somos huellas que se sintetizan en palabras" (Vigotski, 1977)- más ante las imágenes que con las narraciones insustituibles de los abuelos.
Por eso, aquí pretendo potenciar el papel modelo de los abuelos en el seno de la comunidad. No estamos hechos y desde ahí luego nos relacionamos; los días de nuestra existencia son construcción de nuestra realidad personal. Antes, y sin los encuentros comunicacionales con los otros, somos prácticamente posibilidad. La imagen que hayamos interiorizado de los demás y de nosotros mismos, las expectativas de confianza o no en la vida y en los demás, nos dejan animados o no para enfrentarnos a vivir, a la propia historia, a aprender. Según esto, la falta de modelos constantes, seguros y animosos provocan en los nuevos menos interés y disponibilidad global de la personalidad para seguir ciertas pautas de amor y de apertura hacia la vida, hacia los demás, hacia uno mismo.

4. Los abuelos hacen de modelos.

La propuesta metodológica de este afán proyectivo por superar la soledad de los abuelos y a aprender a envejecer de forma activa puede concretarse en la fórmula del desarrollo comunitario, con estos cuatro aspectos:

- un trabajo participativo de grupos comunitarios,
- con la finalidad de mejora colectiva y de bienestar,
- cumplida la finalidad por los propios interesados,
- integrada su acción con la acción del gobierno local y nacional.

Hoy, la comunidad no puede considerarse sino en la real y dominante presencia de la ciudad, de lo urbano, como fenómeno psico-socio-cultural, que envuelve nuestras expectativas de personalización de u nuevo y exigido replanteamiento. Una tercera parte del Informe de la UNESCO "Aprender a ser" (1973) se titula "Hacia una ciudad educativa".
Este cultivo de la ciudad educadora, contexto comunitario en el que los mayores pueden ejercer su deseable papel de dialogantes modelos, se ha realimentado con la realización de varios congresos internacionales con esta temática: el I en Barcelona, 1990: se constituyó la Asociación Internacional de Ciudades Educadoras; el II, en Goteborg, 1992: la formación permanente; el III, Bolonia, 1994: el multiculturalismo en la Ciudad Educadora… Y así hasta hoy.
Los 20 Principios de la Carta de las Ciudades Educadoras, 1994, en cuyo contexto los abuelos han de ejercer su papel de modelos psico-culturales, no se acuerdan en la medida deseable de aquéllos. Por eso, en este breve y sencillo comunicado se quiere animar e inicialmente concretar la relevancia e interés de la presencia modelo de los abuelos.
Así, pueden imaginarse los siguientes escenarios de intercambio y encuentro entre personas de diferentes generaciones, siendo de especial valor la aportación de los mayores:
a) en la escuela de cualquier nivel, con diferencias de frecuencia, duración, autonomía y/o orientación temática dialogada, a través de la Asociación de Padres, decidido en el Consejo Escolar y establecido en el Proyecto Educativo del Centro, pueden realizarse varias actividades compartidas:

- lecturas de libros, de periódicos, de revistas, entre alumnos y abuelos, con la participación de algún profesor, de padres, que sirvan para ayuda de unos respecto de otros, -tal vez, la lectura de los estudiantes a los abuelos, de comentario y reflexión -tal vez, ideas sugeridas por los mayores, que manifiesten el saber reposado y sentido de éstos;
- en el caso de la escuela-centro de Formación Profesional, ese acercamiento a la lectura compartida puede tener la ampliación y referencia a las diferentes experiencias profesionales de los mayores, que pueden servir de ejemplo, de acicate, de incremento de la responsabilidad social de los nuevos;
- en la Universidad, en encuentro institucional con grupos de abuelos, en diferentes saberes, ya literarios, ya históricos, ya técnicos, ya culturales, en general, puede ser contexto pedagógico para que los alumnos encuentren motivación y explicaciones, y unos y otros mantengan relaciones satisfactorias y generadoras de calidad de vida.

b) en las bibliotecas, públicas o privadas, pueden generarse actividades de animación a la lectura, a la reflexión, a la conciencia de la realidad, promoviendo actividades de encuentro lector-conversador entre grupos de diferentes experiencias y edades;

c) en el contexto de Asociaciones, de grupos culturales, de casas regionales, de agrupaciones de muy diversa índole, entre otras actividades puede animarse el "Día de la Conversación Intergeneracional", el "Día de los Cuentos", el "Día de la Lectura Comentada". En cada contexto, los responsables, los ciudadanos, las personas con incremento de sensibilidad de mejora educativa, pueden animar creatividad. Siempre se trata de combinar las siguientes variables: los abuelos existen y aportan valor, pueden vivir en situaciones negativas de soledad u otras, que se deben superar, y es relativamente fácil encontrar pretextos de temas y de medios para entrelazar conversaciones, diálogos y acciones sobre la vida vivida, proyectada, problemática, esperanzada.

En definitiva, envejecer activamente de la mejor manera: aportando a los otros las palabras y las acciones, que sedimentadas en el valor de una vida sirven de sabiduría a los más nuevos.

Esta propuesta educativa tiene en el contexto de las ciudades un enorme campo de realización comunitaria, de modo que se concreten proyectos de salud, bienestar y enriquecimiento personal global. Muchas veces, el mantenimiento de esquemas rutinarios, heredados de tiempos anteriores, nos deja incapaces perceptivos y afectivos para provocar nuevas respuestas a retos nuevos. Los escenarios han cambiado. Los libretos también. Sin embargo, se mantienen los personajes y las habilidades más dominantes anquilosadas de modo que se hace difícil pasar a vivir otros papeles y funciones para los que no se requiere depender de más centros de poder. Existen los personajes, grupos socioculturales diferentes, existen los escenarios, centros varios de encuentro, existen los organizadores y profesionales, políticos, expertos, presupuestos. Falta la chispa proyectiva de la creatividad y del discurso coherente y animoso. Estas líneas pretenden ser una sencilla propuesta, mejorable en el diálogo, de qué y cómo se puede hacer para mejorar la calidad psico-cultural de muchos contextos sociales. Que los mayores, abuelos, presencias modélicas de transmisión cultural, mejoren la calidad de vida, superando la soledad en el encuentro con los demás ciudadanos y en la participación social de su contexto.

LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES COMO CONTRIBUCIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. UN EJEMPLO EN LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

Silvia Martínez de Miguel López, profesora titular de Escuela Universitaria, Facultad de Educación, Campus de Espinardo, Universidad de Murcia.

A lo largo del siglo XX la población mayor de 65 años ha experimentado un incremento constante en España, al igual que en todos los países de la Unión Europea. Incremento, que va a seguir produciéndose en este siglo XXI. Pero, no sólo se ha producido un crecimiento numérico sino una mejora considerable de las condiciones de vida de las personas mayores. Así, el escenario social está presidido por un colectivo de personas de 60/65 años en adelante que poseen unas condiciones socioculturales muy competentes, al mismo tiempo que se produce el cese de sus responsabilidades sociolaborales. Pero, a su vez, estas personas mayores demandan un tratamiento justo que responda a sus necesidades, ofreciendo oportunidades de autorrealización personal y de canalización de las potencialidades con las que cuentan en favor de un envejecimiento activo. Por ello, creemos que uno de los problemas presentes en la sociedad actual es el distanciamiento e incomunicación entre distintas generaciones, ocasionando una serie de prejuicios entre unos grupos y otros y obstaculizando la valoración de aspectos positivos que tienen ambos colectivos, incluso dificultando en algunas ocasiones la convivencia y la cohesión social. Partimos, entonces, de un problema actual como es el de la necesidad de fomentar las relaciones intergeneracionales que tanto se han ido deteriorando en las últimas décadas debido a los cambios sociales, familiares, culturales, tecnológicos, etcétera, para, a partir de ahí, introducirnos propiamente en la dimensión educativa como factor relevante en la promoción de este tipo de acciones intergeneracionales en intervenciones socioeducativas.

No son pocas las experiencias que en diferentes ámbitos y desde diversas instituciones están promoviendo este tipo de experiencias intergeneracionales desde todos los puntos geográficos de nuestro país. Pero como profesionales de la educación universitaria, creíamos necesario facilitar un encuentro entre jóvenes universitarios y personas mayores porque estamos seguros de los múltiples beneficios que ello puede generar. De un lado, abrir perspectivas, romper estereotipos, encontrar nexos de unión, enriquecerse mutuamente de los diferentes puntos de vista y/o experiencias, posibilitar acciones comunes en beneficio de la comunidad. De otro, propiciar un espacio de conocimiento e intercambio entre destinatarios y futuros profesionales de la Educación Social que han de desarrollar su labor con este colectivo, de cara a poder profundizar en propuestas de acción socioeducativa. Y es que ya el propio Plan Gerontológico Español del año 1992 explicitaba a la animación sociocultural como instrumento necesario para propiciar la participación de las personas mayores en la sociedad, y, de todos es conocido, que la animación sociocultural es uno de los clásicos perfiles profesionalizadores del educador social.

1. Cómo surge esta iniciativa.

Reconocidos especialistas en Gerontagogía (Sáez, 2002, página 31) han escrito que una generación no es algo estático, precisamente una generación es una construcción, ya que las generaciones van identificándose conforme a las relaciones sociales que se establecen a lo largo del tiempo. Y, en este sentido, el papel que puede aportar la educación intergeneracional sería el de favorecer el encuentro y el intercambio de conocimientos, valores y sentimientos, percepciones, etcétera, y con ello la identificación y configuración de generaciones cuyos miembros no son ni siquiera conscientes de que pertenecen a ellas. Muestra de ello pueden ser experiencias educativas, como por ejemplo las universitarias en las que participan mayores y jóvenes, que ponen de manifiesto (a través de las evaluaciones de los cursos) la importancia y el valor de la experiencia que poseen los estudiantes mayores como una variable vital que puede contribuir a la mejora del aprendizaje de los jóvenes a través de una confrontación enriquecedora de diferentes perspectivas y puntos de vista; todo ello con el fin de que ambas generaciones puedan descubrir nuevos espacios educativos; al mismo tiempo que la experiencia universitaria de los mayores les puede servir para lograr una satisfacción personal y poder optar a establecer contactos con toda clase de grupos de edad, los más jóvenes pueden aprovechar todo el conjunto de conocimientos, valores, actitudes, sentimientos... procedentes de las generaciones más adultas, convirtiéndose en un grupo con intereses comunes. De hecho, la experiencia realizada en este sentido por Urpí y Bazal (2005) en la Universidad de Navarra pone de manifiesto que es preciso fomentar un acercamiento más profundo a la realidad dirigido a toda la sociedad como comunidad de generaciones interdependientes. Con el apoyo de los medios de difusión social, se facilita la creación de vínculos de unión que favorezcan la convivencia y el diálogo desde puntos de vista y ámbitos socio-culturales distintos. En consecuencia, se produce una disminución notable del aislamiento social de las personas mayores y se capta por su parte, y por parte de otras generaciones más jóvenes, la interdependencia mutua que existe para lograr una convivencia de calidad, activa, con crecimiento continuo de sus potencialidades, etcétera. Asimismo, aumenta la oferta social para las personas mayores que demandan cada vez mayor calidad cultural a través de su acercamiento al contexto universitario, desconocido para la gran mayoría de ellos, donde pueden participar en un aula compartida con generaciones jóvenes. Al mismo tiempo se ofrece a los más jóvenes la oportunidad de conocer las denominadas 'aulas de la experiencia' y de formarse también en un contexto universitario inusual con las aportaciones de la experiencia de los mayores. Esta situación contribuye a romper los estereotipos de pasividad y dependencia que normalmente tienen las generaciones jóvenes acerca de los mayores.

De este modo, desde hace bastante tiempo se plantean desde diferentes instituciones y otras entidades sociales la creación de diferentes programas que se dirijan hacia la búsqueda de una mejor relación y conocimiento de las distintas generaciones. En nuestro país, a partir de 1993 (que fue el Año Europeo de las Personas Mayores y de la Solidaridad entre las Generaciones), comenzaron a dar a luz iniciativas de diversa índole: convivencia intergeneracional, encuentros con escolares, programas con colectivos de riesgo y/o ex-

clusión social, etcétera. De hecho en la II Asamblea Mundial de Envejecimiento, la necesidad de fomentar la solidaridad intergeneracional queda recogida en su plan de acción, planteamiento que se recogerá en España a través del Plan de Acción para Personas Mayores 2003-2007. De modo concreto, entre las medidas que se presentan el su primera área de acción para potenciar la igualdad de oportunidades de las personas mayores y poder mejorar la imagen del mayor, se indica el diseño de programas educativos intergeneracionales para fomentar las relaciones entre personas de distintas edades. El tema de la intergeneracionalidad, de nuevo es recogido para reflexionar III Congreso Estatal de Personas Mayores, celebrado el pasado mes de mayo.

Desde estas consideraciones, creemos en la posibilidad de encuentro a través de la educación con distintas generaciones, a pesar de las diferencias explicitadas por varios autores en los estilos educativos de unos y otros colectivos sociales, encuentro en el que a través de metodologías de trabajo cualitativo, fomentando la comunicación, el diálogo, el consenso, etcétera, sea posible establecer: el encuentro entre seres humanos procedentes de distintas generaciones; posibilitar la interacción, la comunicación, el intercambio, tanto para conocer cómo son y sienten las personas mayores y las otras generaciones, reflexionando sobre sí mismos, sobre las actuaciones que pueden realizar entre ellos, y al mismo tiempo, recibir reflexiones, ideas, conocimientos, perspectivas de los otros. De acuerdo con Lourdes Pérez (2007, página 296) podemos destacar que la educación intergeneracional se basa, por tanto, en el encuentro mutuo entre dos o más generaciones, donde una de ellas coincide con las personas mayores Para conseguir este acercamiento, necesitamos crear espacios de intercomunicación entre ambos propiciando una aproximación cultural entre diferentes edades, buscando, para ello, motivaciones y objetivos comunes que hagan factible esta comunicación y al mismo tiempo se propicie una relación de igualdad entre ambas generaciones, basada en el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la aceptación hacia las otras personas. De esta forma, se genera un conocimiento colectivo intergeneracional que enriquece el desarrollo de los programas y mejora en calidad como forma de enriquecimiento personal y social, ampliando sus perspectivas desde diferentes puntos de vista intergeneracionales. En definitiva, las personas mayores tienen derecho a desarrollarse en la medida en que son miembros esenciales de la sociedad; es necesario motivarles individualmente y como colectivo para que participen en su proceso de desarrollo, se beneficien con él y establezcan lazos y relaciones con otras generaciones para crecer, mutuamente, personal y socialmente.

Esa fue la idea fundamental para proponer en la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia un primer espacio de encuentro entre jóvenes estudiantes de educación social y personas mayores usuarias de los centros de mayores del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS), celebrado el pasado 11 de mayo, titulado La Universidad: un espacio de encuentro para personas mayores y jóvenes. Unos 200 participantes entre unas generaciones y otras con las que se pretendía fundamentalmente: propiciar el encuentro entre diferentes generaciones en el marco de un espacio de educación superior; contribuir a romper estereotipos entre jóvenes y personas mayores, favorecer la participación social de las personas mayores como agentes activos de su comunidad

y promover un espacio de intercambio, reflexión acerca del beneficio de la Educación Social para promover un envejecimiento activo. La experiencia tuvo mucho éxito y acogida por parte de los jóvenes estudiantes, personas mayores asistentes y por parte de los profesionales de los centros que venían acompañando, manifestando en sus evaluaciones argumentos muy positivos tales como:

> Entendemos muy adecuados este tipo de encuentros con el fin de establecer una comunicación fluida con su respectivo feed-back que sólo puede conseguirse en encuentros personales, suponiendo beneficios para ambos colectivos. Los mayores, de una parte, consiguen un foro donde hacer patente la sabiduría que proporciona el paso de los años. Mejora así mismo su seguridad y autoestima al comprobar el interés que suscita entre las nuevas generaciones sus experiencias de vida. Respecto a los beneficios que supone para los jóvenes universitarios, un enriquecimiento personal, ya que gracias a este intercambio de conocimientos, podrán disponer de experiencias de primera mano que les permitan desterrar los estereotipos negativos que pesan sobre el colectivo, consiguiendo empatizar con ellos y teniendo una visión real y cercana de los mayores.

Debido a la gran aceptación de la experiencia se ha decidido acometer un proyecto más amplio, bajo la colaboración de la Dirección General de Personas Mayores y la propia Universidad (representada por la facultad de Educación) con el fin de trabajar de modo más profundo. Estamos convencidos de que el fomento de este tipo de encuentros, a través de enfoques educativos cualitativos de colaboración, cooperación, etcétera, proporcionarán acabar con la ruptura intergeneracional existente todavía en nuestra sociedad, cambiando las concepciones negativas que poseen unas y otras generaciones sobre las demás, como, al mismo tiempo, favorecer un tipo de educación más solidaria, más democrática, en el que la integración de estos grupos sociales sea una realidad social y no una proclamación política de derechos sociales no llevados nunca a la práctica. Por tanto, creemos que las experiencias de Educación Intergeneracional con jóvenes de nuestra facultad de Educación van a ofrecer resultados muy satisfactorios para todos los implicados. De un lado, a las personas mayores les va a posibilitar dar continuidad a los valores culturales, al convertirse en fuente de transmisión de experiencias y conocimientos actuales compartidos en un escenarios universitario, conocimientos pasados estableciendo una conexión con las tradiciones; posibilitar la participación social de la persona mayo en un escenario escasamente frecuentado por muchos de los implicados como es el de la Universidad, fomentando así el envejecimiento activo; desarrollar su capacidad de seguir aprendiendo, contribuyendo con ello a hacer realidad el concepto de educación permanente; propiciar el acercamiento, y así un mejor conocimiento, de generaciones más jóvenes destacando los aspectos positivos de los mismos, así como constituir un espacio que favorece la integración social. De otro lado, a las generaciones más jóvenes este tipo de experiencias les va a permitir aprender con y de los mayores a través de las experiencias, conocimientos y habilidades que éstos les aportan, descubriendo temas e historias con-

tados de primera mano y contribuir de este modo a valorar y respetar a las personas mayores, eliminando la visión negativa que tienen sobre la vejez y perfeccionando su formación profesional al interactuar con futuros destinatarios de su intervención.

BIBLIOGRAFÍA

Pérez, L. (2007). La Educación Intergeneracional. Necesidad de la Sociedad Actual. En AA.VV. (Coord.), Aplicación y Seguimiento del Plan de Acción Internacional, Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Madrid, 2002. Actas del VIII Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores (pp.301-306). Madrid: CEOMA.

Sáez, J. (2002). Hacia la Educación Intergeneracional. Concepto y posibilidades. En Gacía, J. y Bedmar, M. (Coord.), Hacia la Educación Intergeneracional. (pp.25-36).Madrid: Dykinson.

Urpí, C. y Zabal, P. (2005). "Foros Intergeneracionales de Participación Social: una experiencia pedagógica". ENUCAR, X. (Edit.), Participación, Animación e Intervención Socioeducativa. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. (CD-rom)

LOS MILAGROS DE NUESTRA "PARTICIPACIÓN ACTIVA"

María Rosa Lunas Masnou, presidenta de la Federació d'Organitzacions Catalanes Gent Gran (FOCAGG).

A propósito de nuestra implicación en el tercer sector social y de nuestros periódicos encuentros, hoy en este IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, ahora en esta maravillosa ciudad de Sevilla, quiero con esta comunicación hacer un pequeño análisis del arte de envejecer activamente a partir de dos eventos que personalmente, considero que han marcado este 2009 y que sus resultados han sido fruto del trabajo de grupos de personas que formando equipo se han motivado. Decía don José Luis López Aranguren -recordado profesor veterano- "Las organizaciones han de poner en el centro de su práctica a las personas".

Constatamos en Madrid en el VII Congreso en el que sentamos las bases sobre la Carta de Derechos y Deberes de las Personas Mayores que todos somos ciudadanos de pleno derecho y que de los cinco principios temáticos propuestos por las Naciones Unidas y descritos en los documentos sobre Derechos Humanos los principios de dignidad, independencia y autorrealización hacen referencia al aspecto más individual y personal. Y que en la medida que nos implicamos alcanzamos otros dos principios: asistencia y participación.

Esta voluntad de "participación", nos impulsa a estar informados y a formarnos permanentemente y a continuar siendo personas asertivas a partir de una jubilación profesional, que nos permita mostrar nuestras opiniones y tomar parte en una sociedad civil organizada implicándonos en la vida cultural, laboral, social y política. En la medida en que a través nuestros patrones de pensamiento, conozcamos y creamos en unos derechos comunes, fruto de la racionalidad y sepamos comunicarnos, respetaremos a los demás, sin atacar, es decir, seremos capaces de llegar a un acuerdo.

Quiero, pues, en primer lugar, destacar la importancia y dejar constancia del III Congreso Estatal de Personas Mayores, celebrado en Madrid los días 18,19 y 20 de mayo, organizado y realizado por el Consejo Estatal, que está constituido por las más importantes asociaciones de jubilados y pensionistas de España y gestionado y patrocinado por el IMSERSO y que a partir de sus tres ponencias: Envejecimiento y participación. Igualdad de oportunidades y Relaciones intergeneracionales, fue un claro exponente de trabajo organizado y coordinado en la ejecución de un proyecto, para mostrar las inquietudes de una sociedad civil, liderada por la experiencia de la edad, que pretende y merece ser escuchada.

El presidente del Gobierno, señor Rodríguez Zapatero y la Ministra de Sanidad y Asuntos Sociales, señor Trinidad Jiménez en la clausura, y la Directora General del IMERSO, señora Pilar Rodríguez en la apertura y clausura, fueron oyentes de las reivindicaciones y demandas presentadas, dando puntual respuesta a alguna de ellas y enumerando mejoras en cuestiones de pensiones, Ley de Dependencia, programas de IMSERSO, y la promesa de que nuestro colectivo estará presente en las próximas reuniones de los Pactos de Toledo. ¿No os parece un "milagro"?

Como no podía ser de otra forma, la que suscribe, en la representación que ostentaba volvió a reivindicar la exención del IVA que soportan, como finalistas tanto las entidades privadas sin afán de lucro: fundaciones, las ONG, etcétera y las personas más frágiles que tienen derecho a las prestaciones de la Ley de la Autonomía Personal y de la Dependencia, y a las prestaciones de los Servicios Sociales en general: residencias geriátricas, centros de día, centros terapéuticos, etcétera; petición que fue refrendada por unanimidad.

En segundo lugar, y de una forma humilde, pero muy significativa y entrañable se entregaron, en Barcelona, el pasado 25 de junio en el Colegio de Arquitectos de Catalunya los primeros premios ACPE -Acción Comunitaria Pro Envejecimiento-, activo y saludable, etcétera. "Una casa para toda la vida", instituidos por la Fundación J. Valiente Pulido, que se convocaron en las escuelas de Arquitectura, de ámbito estatal e internacional, para evaluar los trabajos de fin de carrera, que contemplasen la accesibilidad y la supresión de barreras. La Fundación J. Valiente Pulido,es una organización privada, sin ánimo de lucro, de ámbito estatal e internacional, de carácter asistencial, que nació de la voluntad de un arquitecto sevillano soltero que vivió en Barcelona y del equipo profesional y humano que le atendió y tuteló en su vejez.

Como decía mi "hada madrina" mi abuela, debemos saber que lo importante y grandioso se apoya en los hechos y las acciones más humildes e insignificantes; una palabra de comprensión, una sonrisa… hacen el "milagro" de sumar voluntades y voluntarios mayores capaces de construir un mundo mejor y para todas las edades.

LOS MITOS Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA VEJEZ EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN INTERGENERACIONAL

Juan Luis Fuentes Gómez-Calcerrada, Nuria Navarro Cortés.

Hace ya más de dos mil años que Cicerón escribió "De Senectute", donde con su elocuencia habitual ponía en evidencia los mitos y estereotipos de la vejez, presentes en la sociedad del momento. Mucho se ha avanzado en la atención de las personas mayores y en la supresión de medidas que discriminan y aíslan a los ciudadanos de más edad. No obstante, muchas son también las evidencias que nos muestran que se debe seguir trabajando en ello. Sólo con echar una mirada al medio de comunicación de masas más extendido y usado, podemos ver cómo aún se mantienen estereotipos sobre la vejez que obstaculizan el camino.

En el presente trabajo hemos resumido los resultados de un estudio más extenso sobre los mitos y estereotipos actuales que configuran una imagen errónea de la vejez. Nos hemos detenido también en observar cómo en los medios de comunicación y, especialmente, en la publicidad, se recogen por acción u omisión múltiples rasgos que se corresponden con los mitos más extendidos de la vejez. El análisis de anuncios publicitarios es revelador de la imagen tan errónea que se tiene de las personas mayores en nuestra sociedad. Por último, exponemos algunas de las claves que deben tenerse en cuenta para realizar una propuesta educativa intergeneracional, lo que consideramos debe ser la base de toda acción encaminada a combatir estos mitos y estereotipos de la vejez.

La Real Academia Española define estereotipo como: "Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable". En este trabajo vamos a utilizar de manera indistinta el mito y el estereotipo para referirnos a la concepción que proporciona esta definición, pero con algunos matices. En primer lugar, creemos que no es del todo cierto, o que no debe serlo, el carácter inmutable que esta definición otorga a los estereotipos. Si bien son difíciles de cambiar, no podemos concebirlos como inmutables puesto que nos llevaría un callejón sin salida donde la educación no tendría cabida. Asimismo, los estereotipos son construcciones sociales, es decir, realizadas por personas, por lo que de la misma manera que se pueden crear se pueden eliminar, aunque requieran un esfuerzo mayor. La segunda matización que creemos conveniente realizar a esta concepción tiene que ver con la falta de conexión con la realidad que caracteriza a los estereotipos, puesto que son imágenes erróneas o distorsionadas que no se corresponden con la realidad. Y en tercer lugar, se caracterizan por estar tan implícitos en las convicciones sociales que resulta muy difícil su identificación. Muchos estereotipos se encuentran reflejados en la literatura, la música, el teatro o la sabiduría popular, de tal manera que forman parte de nuestra cultura y que requieren al individuo un esfuerzo reflexivo importante para su localización.

Como es bien sabido, los estereotipos no son exclusivos del ámbito de la vejez, sino que son sufridos en muchos contextos de nuestras sociedades. Son usados como elemento de discriminación, muchas veces con intereses ocultos que buscan en última instancia el poder de unos grupos sobre otros. Uno de los problemas más importantes que los estereotipos generan tiene que ver con lo siguiente. Cuando una imagen sobre un grupo

social se afianza en una sociedad y es compartida por la mayor parte de sus miembros, llega a convertirse en una propuesta hacia las personas susceptibles de alcanzarla. Es decir, si la sociedad acepta una imagen "x" de la vejez, estará contribuyendo a que sus ciudadanos se encaminen hacia esa imagen en lo que se denomina profecía autocumplida[1]. Las personas necesitan ser aceptadas por sus iguales. Por ello, situarse fuera de los márgenes que la sociedad establece para lo que se considera "ser mayor", es desafiar lo que se considera normal y arriesgarse a ser marginado o, al menos, ser considerado raro.

Romper con los mitos y estereotipos de la vejez en particular implica aceptar que hay muchas maneras de envejecer[2], que no sólo es posible avanzar hacia una idea determinada de persona mayor, sino que dependerá de la persona en concreto, de su carácter, de sus experiencias, de la educación recibida, del contexto en que se encuentre, de sus preferencias, hábitos y costumbres, etc. Es decir, implica concebir a las personas mayores no como un grupo social homogéneo y estable, sino más bien formado por personas diferentes entre sí, con problemas diferentes, preocupaciones diferentes y necesidades diferentes.

Finalmente cabe señalar que en el fondo de la cuestión de los mitos y estereotipos sobre la vejez, se encuentra un profundo desconocimiento de esta etapa vital por gran parte de la población, ya que, como afirman Sánchez Caro y Ramos "la vejez, lo mismo que la muerte, constituye un tabú de primera magnitud para el ser humano. La mayoría basa sus sentimientos en temores primitivos, prejuicios y tópicos más que en un auténtico conocimiento"[3]. En consecuencia, el primer paso para desterrar estas falsas concepciones es identificarlas, analizarlas y conocerlas. En los últimos años diferentes autores han abordado los mitos y estereotipos que se encuentran presentes en la sociedad actual. Entre ellos cabe destacar los siguientes:

- El envejecimiento cronológico. Este mito, también llamado "edadismo", encuentra su argumento en la edad, es decir, utiliza el número de años vividos para determinar lo mayor que es una persona.
- La improductividad. El mito de la improductividad tiene que ver con la idea de que la persona deja ser útil a la sociedad cuando llega a la vejez.
- El desasimiento, descompromiso o desvinculación. En las creencias populares está inmersa la idea de que las personas a medida que envejecen, suelen perder el interés por muchas de las cosas que antes constituían pilares importantes en su actividad cotidiana.
- La inflexibilidad. Este mito se basa en una concepción de las personas mayores como individuos incapaces de cambiar, es decir, de modificar su comportamiento para adaptarse a las nuevas situaciones.
- La senilidad. Quizá sea este mito el mayor ejemplo de la identificación de la vejez

---

[1] Fernández Ballesteros, 1992, Mitos y realidades sobre la vejez y la salud (Barcelona, Fundación Caja de Madrid), p. 154.

[2] Limón, R. (1997) La educación de las personas mayores, en Petrus, A. (Coord.) Pedagogía social (Barcelona, Ariel), p. 294 y Fernández Ballesteros, 1992, Mitos y realidades sobre la vejez y la salud (Barcelona, Fundación Caja de Madrid), p. 19.

[3] Sánchez Caro, Jesús y Ramos, Francisco (1982) La vejez y sus mitos (Barcelona, Salvat), p. 4.

como sinónimo de enfermedad, ya que según esta creencia lo normal en la vejez es que se den los síntomas de la insuficiencia cerebral senil.

- La serenidad. Al contrario que los anteriores el mito de la serenidad concibe una imagen positiva de la vejez, pero no por ello deja de ser menos errónea que sus precedentes. Esta creencia, percibe la vejez como un estado de tranquilidad permanente en el que se encuentran las personas de más edad.
- La decadencia intelectual. Otro de los tópicos más extendidos sobre la vejez tiene que ver con la afirmación de que la inteligencia se deteriora con la edad.
- Entre el desinterés por la sexualidad y el viejo verde. Entre los mitos más conocidos socialmente se encuentra el que tiene que ver con la sexualidad. No obstante, al hablar de este mito hay que distinguir una doble dimensión, ya que si bien por un lado se habla de que en la vejez desaparece todo el interés por la sexualidad, también es común referirse a la sexualidad en los mayores como algo patológico y pervertido.
- El conservadurismo. Esta creencia asegura que las personas mayores mantienen posiciones ideológicas de carácter conservador, sólo por el hecho de ser mayores.
- La vejez desgraciada y la sobrevaloración de la juventud. Estas dos concepciones -que se refuerzan mutuamente- atribuyen, por un lado, a la vejez una serie de características de marcado carácter negativo que la configuran como una etapa vital necesariamente desgraciada y sin posibilidades de vivirla plenamente. Por el contrario, concibe la juventud como la etapa vital más deseable y positiva, llegando al punto de idealizarla.
- Gruñones y cascarrabias. Este mito entiende que con la edad tienen lugar una serie de modificaciones en el carácter de la persona que implican considerables dificultades de convivencia con las personas que están a su alrededor.
- Creencia que presenta una índole más positiva que algunas de los anteriores, pero no por ello deja de ser una interpretación errónea de la realidad. Consiste en presentar la vejez como un período de la vida caracterizado por una especial brillantez. Donde todas las personas de mayor edad son sabías, serenas e imparciales, emisores de juicios justos, salomónicos y equilibrados.

En una sociedad donde el poder político tiende a actuar en base a las demandas sociales, la imagen social que se tenga de la tercera edad tiene una importancia capital. En este sentido los medios de comunicación tienen un papel muy influyente en la formación de opinión -no sin razón se les ha denominado el cuarto poder-, y cada día comprobamos como en las democracias actuales tienen un gran protagonismo.

La II Asamblea mundial del envejecimiento en su primer objetivo, artículos b), d), g) y h)[4] señaló la importancia de que los medios de difusión promuevan una imagen positiva de la vejez alejada de estereotipos. No obstante, una mirada inquisidora a muchos de los anuncios publicitarios que se emiten diariamente, nos desvela como en no pocas ocasiones se reflejan y refuerzan muchos de los mitos que hemos analizado. De esta manera, po-

[4] Asamblea Mundial del Envejecimiento. Plan de Madrid, (2002), p. 43.

demos encontrar mensajes publicitarios en anuncios de distintos ámbitos:

- El anciano y el ámbito rural. La figura de la persona mayor que vive en un entorno rural es usada por muchos publicistas como reclamo comercial. En su búsqueda de valores como la sabiduría, lo tradicional, la serenidad, etcétera se proyecta una figura de la vejez con costumbres y tradiciones propias de épocas anteriores, alejados de las prisas del mundo urbano, supervivientes de una época anterior y sin embargo contemporáneos y contrapuestos a los avances de la actualidad. De esta forma se ahonda en estereotipos como el del conservadurismo, el de la serenidad, el desasimiento, el descompromiso o la desvinculación.
- La necesidad de cuidados especiales achacados a la edad. Muchos anuncios publicitarios utilizan la imagen de las personas de mayor edad para vender productos relacionados con enfermedades o problemas físicos, contribuyendo de esta manera a reforzar mitos como el del envejecimiento cronológico o el de la senilidad, al asociar enfermedad con persona mayor.
- La búsqueda de la estética joven. Múltiples productos de belleza se recomiendan para combatir la imagen "deteriorada" de la vejez, un hecho biológico de nuestro organismo que debe ser disimulado e incluso eliminado. En esta tipología de anuncios, el mito del envejecimiento cronológico además de estar presente está desnaturalizado. Se crean modas antinaturales motivadas por una sobrevaloración de la juventud y una visión desgraciada de la vejez.
- El mensaje de la ausencia. Especial atención merecen las ausencias de personas de edad avanzada en la mayor parte de los anuncios publicitarios. El mensaje implícito transmite la necesidad de apartar a los mayores del espacio visible de la sociedad, de relegarles a otras tareas puesto que su tiempo "ya ha pasado". De esta manera, no hacemos otra cosa sino reforzar la mayor parte de los mitos negativos de la vejez como el de la improductividad, la decadencia intelectual, la desvinculación, etcétera.

Aunque los creativos publicitarios hicieran un esfuerzo por evitar reproducir en sus anuncios perniciosos estereotipos, quizá lograríamos detener la expansión de estos mitos, pero no acabaríamos con ellos. Para tal fin es necesario experimentar mediante el contacto personal cómo el cumplir 65 años no supone una ruptura con la trayectoria vital, o cómo la jubilación no es sinónimo de retiro de todas las facetas de la vida. Si queremos desterrar estas creencias erróneas sobre la vejez, debemos articular una acción educativa de carácter intergeneracional.

Para ser conscientes de la falta de coherencia con la realidad que caracteriza a alguna de nuestras convicciones sobre la vejez, no hay mejor estrategia que la de conocer la realidad misma en toda su extensión. En este sentido, la educación intergeneracional proporciona a niños, jóvenes y mayores, la oportunidad de construir una experiencia compartida donde no tienen lugar los estereotipos, sino la convicción de qué es posible -con sus ventajas e inconvenientes- una vivencia plena de todas las etapas de la vida. Compartir espacios y realizar actividades conjuntas entre individuos de diferentes generaciones, es una excelente ocasión para difundir la idea de que hoy existen muchas maneras diferentes de envejecer alejadas de estereotipos.

LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Luis V. Amador Muñoz, Universidad Pablo de Olavide.

El envejecimiento de la población es un éxito y uno de los mayores triunfos de las sociedades y en concreto de sus políticas de salud pública y desarrollo y participación social. Este triunfo impone unas mayores exigencias socioeconómicas que responda a los derechos y necesidades que conlleva. De ahí que las personas mayores hayan provocado un desafío importante dentro del contexto general de nuestras sociedades contemporáneas.

En esta época de mundialización y universalización, se trabaja para universalizar la economía, la investigación, la salud, la educación, etcétera. Una de sus características de este contexto, es el espectacular aumento, sobre todo en los países ricos, de la esperanza de vida y las mejores condiciones físicas de las personas. Una consecuencia directa de esta situación es la importancia que adquiere la denominada "tercera edad", "vejez" o "mayores".

La tercera edad es considerada como un periodo de cambio en el ciclo vital de las personas mayores. La organización social y la cultura acuden a esta fase de la vida con la misma energía que lo hizo con otras etapas. Es una época de la vida en la se producen importantes transformaciones, que despiertan gran interés para los investigadores, sobre todo aquellas que afectan a la calidad de vida: salud, educación y, desde luego, a los responsables sociales.

En las instituciones administrativas, y las municipales por su cercanía, este momento del ciclo vital va adquiriendo paulatinamente gran importancia. Los mayores representan, cada vez más, una gran masa de población; pero sobre todo es un ciudadano de pleno derecho. Llegados aquí, hay dos aspectos que merecen destacarse desde esta óptica administrativa: la protección jurídica de los mayores, así como la posibilidad de ahondar en servicios tales como el socioeducativo.

La oferta sociocultural, de participación social, de actividad para las personas mayores es variada, pero nos preocupan aquellas que hacen hincapié en el aspecto formativo, ya que la persona mayor tiene derecho a la educación y al pleno desarrollo de su personalidad, de igual modo, tiene derecho a participar en la vida cultural, social e intelectual de su comunidad como actor y receptor de la acción, en una palabra que desarrolle una vida activa.

1.-La participación social de las personas mayores: perspectiva legislativa.

Actualmente no existe un referente legal como tal que regule los Programas Universitarios para Mayores (de aquí en adelante PUM). No obstante, haremos hincapié en aquellos antecedentes y referentes legislativos y normativos en torno a los cuales los PUM fundamentan sus pilares.

Las ideas fundamentales que determinan la fundamentación legal y normativa giran alrededor del derecho a la educación y la participación activa de la persona mayor en la sociedad:

- Participar en la vida cultural, social e intelectual de su comunidad como actor y receptor de la acción.
- Promoción del bienestar y la calidad de vida.

- La persona mayor como un recurso de la comunidad
- Empleo creativo del ocio y del tiempo libre.
- Acceso a la cultura y la práctica de actividades físicas.
- Derecho a la educación/formación.
- La educación como parte fundamental del desarrollo de la persona.
- Educación a lo largo de toda la vida.
- Facilitar el acceso a la educación.
- Promoción del bienestar y la calidad de vida.

En relación a la aportación de la Universidad sobre estas ideas fundamentales la LOU (2001) establece la difusión del conocimiento unido a la formación a lo largo de toda la vida y a la calidad de vida. De igual modo regula los diplomas y títulos de estas enseñanzas. Por otro lado la LOU (2007) establece el acceso a la universidad de aquellas personas que, no pudiendo acreditar titulación académica o experiencia laboral, hayan superado una determinada edad. Es innegable que la universidad debe tener una aportación importante en relación a las personas mayores que incluye la difusión de conocimiento, la calidad de vida, el desarrollo completo de la persona, la participación en la comunidad, etc. La conexión entre universidad y sociedad debe trabajarse y cuidarse constantemente, siendo parte de esta conexión las personas mayores. Hay que tener presente que no sólo hay que acercar la universidad a los mayores sino que también hay que acercar los mayores a la universidad.
Cabe destacar la importancia de la promoción y la participación social de las personas mayores y que se refleja en diferentes legislaciones: la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948, la Constitución Española, la Ley de Servicios Sociales de Andalucía (1988), Carta Europea de los Mayores (1992), ley de Atención y Protección a las Personas Mayores (1999), la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento (2002), Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000), Plan de Acción para las Personas Mayores (2003-2007), Ley Orgánica de Reforma del Estatuto de Autonomía para Andalucía (2007).
Las leyes, asambleas, cartas y planes que hemos mencionado hacen referencia a la importancia de la participación e integración social en las personas mayores, favoreciendo de este modo una autonomía personal y un envejecimiento activo, en la búsqueda de una vida digna y de un estado de bienestar.

2.-Formación permanente y envejecimiento activo. Los programas universitarios de personas mayores.

Dentro de las actividades que promueven la participación social, queremos destacar los Programas Universitarios de Personas Mayores, ya que dan la posibilidad de mantener en activo los aspectos sociales, culturales y relacionados con el tiempo libre y el ocio de los participantes, lo cual incide directamente en su calidad de vida. Estos programas promueven formación científica, cultural y social, con la finalidad de mejorar la calidad de vida fomentando su participación como agentes dinamizadores sociales. Suelen surgir de la colaboración entre instituciones y organismos que tienen como prioridad la acción e intervención en el

ámbito socioeducativo, con especial atención a las personas mayores.
Desde la Universidad se potencia este tipo de actividades dirigidas a la población mayor dando respuesta a la necesidad social, educativa y ocupacional de una formación a lo largo de toda la vida, persiguiendo, en este caso, fomentar las relaciones personales, intergeneracionales, promover la participación social y favorecer la autonomía del individuo. Sáez Carreras (2003) comenta al respecto que:

"[…]en primer lugar, no hay muestras que limiten la participación a una determinada edad y, en segundo lugar, no hay barreras, en términos antropológicos, que invoquen la capacidad o incapacidad de los mayores para aprender. Es cierto que sus motivaciones mayoritarias no tienden a obtener un sueldo en términos vocacionales o profesionales –una de las reglas de oro por las que se estructura la institución universitaria-, de ahí que prefieran "temas humanos y existenciales" más que programas orientados "hacia el conocimiento técnico y hacia una profesión futura". Pero la presencia en las universidades es fundamental para ellos" (página 36).

La característica principal de estos programas universitarios es la dificultad de extrapolar las experiencias de una universidad a otra, ya que cada PUM se organiza según sus propios objetivos y estructura, estando diseñados partiendo de la característica de la institución que los oferta y del alumnado que participa en ellos. No obstante podemos establecer una serie de objetivos generales:

- Contribuir al desarrollo personal, nunca acabado, de las personas mayores desde una propuesta científica y cultural desde la universidad.
- Procurar un espacio natural para establecer nuevas amistades.
- Promover la integración intergeneracional y remover estereotipos negativos acerca de la vejez y la juventud.
- Enriquecer, así mismo, a la universidad con la experiencia acumulada de los "mayores".
- Abrir un nuevo campo a los investigadores universitarios.

Lo que parece evidente es que los programas universitarios para mayores deben tener una estructura ágil que permita adaptarse a las necesidades e intereses que vayan apareciendo en cada una de las situaciones. Esta estructura debe tener presente al contexto, a las personas, programas y actuaciones de la universidad. Estos programas no deben olvidar el hecho de convertirse en una alternativa cultural y formativa de un sector de la sociedad sin tener en cuenta su edad, situación, etcétera y respondiendo al criterio de formación a lo largo de toda la vida. La participación social es un pilar fundamental de los PUM. De enorme importancia, entre otros, para el aspecto social, la promoción, la participación social de las personas mayores y como ésta influye positivamente en esta población.
Promocionar la calidad de vida en las personas mayores, dando respuesta a un envejecimiento activo, como eje fundamental ya que tiene repercusión en la propia comunidad. Por ello, en relación con los PUM destacamos que:

- Es fundamental el que se regule este tipo de formación en el ámbito universitario, respondiendo a los criterios que vienen impregnando estos programas.

- Las propias universidades deberían avanzar y promover el reconocimiento y normalización de los programas propios: reconocimiento en el profesorado, apoyos personales, materiales, etcétera.
- Debe prevalecer la prioridad de la atención educativa sobre cualquier otra, en donde debe favorecerse la participación de cualquier organismo o institución que venga a favorecer esta finalidad.
- Las administraciones educativas a nivel estatal y autonómico deben garantizar la financiación estable de estos Programas, independientemente de que cada universidad recabe vías complementarias de financiación.

Estos programas deben mantener una correspondencia y relación permanente con todos y cada una de los programas y actuaciones universitarias. No deben olvidarse del hecho de convertirse en una alternativa cultural y formativa a un sector de la sociedad sin tener en cuenta su edad, situación, etc., y respondiendo al criterio de formación a lo largo de toda la vida, respondiendo a los desafíos y peticiones que la sociedad necesita.
Los programas deben tener en cuenta los siguientes criterios: adaptarse al ritmo de aprendizaje propio de los adultos mayores, debe procurarse que los participantes sean coparticipes en su proceso de formación, partir de sus intereses, necesidades y motivaciones.

3.- Sugerencias a tener en cuenta en los PUM.

Los PUM son hoy un hecho, con una u otra denominación, son una realidad incuestionable. En ocasiones son el fiel reflejo de la propia historia de su nacimiento y desarrollo, necesidades de los mayores y las posibilidades universitarias. Todo ello de acuerdo con lo emanado de las orientaciones, directrices y normativas, así como de acuerdo con las instituciones y organismos: universidades, estado, comunidades, diputaciones, ayuntamientos, asociaciones, entidades, empresas, etcétera. Todos ellos deben facilitar y favorecer el bienestar de las personas mayores, entre otras acciones, a través del acceso a la cultura, una educación permanente y de calidad, que permita la realización personal, la autonomía y el envejecimiento activo, vida digna e independiente e integración y participación en la vida social.
Para ello, desde sus respectivas responsabilidades y compartiendo con los demás, en la búsqueda de estas finalidades, nos atrevemos a proponer algunas sugerencias a tener en cuenta:

1) Se debería profundizar en la ampliación de los programas estructurados en ciclos: teniendo en cuenta que se recojan materias comunes y/o obligatorias, optativas, de libre elección, así como materias complementarias: conferencias, ciclos, talleres, grupos de trabajo, cursos monográficos, seminarios, etcétera.

A determinar el total de horas, en el total de las actividades.

2) Programas culturales especializados que responda a los demandas de los mayores y que la universidad tenga en cuenta, con diplomas y títulos propios. De la misma forma, programas-itinerarios con los mismos criterios expuestos anteriormente, como una variante de la anterior, una alternativa complementaria.

3) Programas con asignaturas de libre configuración y optativas de distintas titulaciones, que cada universidad podría configurar de acuerdo con las titulaciones y los departamentos.
4) Una vez logrados los créditos que por norma se determinen, la universidad podría proponer y expedir títulos propios que respondan a
- Cursos de especialización, Jornadas, Seminarios...
- Especialista para personas mayores en... (como títulos propios de cada universidad).
- Programas que propugne el uso de las TIC.

5) Potenciar la investigación, propiciando ciclos investigadores a los que tendrán acceso aquel alumnado que hayan superado las características y cursos que se determinen.
6) Tender, dentro de cada universidad, a una organización, estructura interna que propicie la creación de un/a (instituto/aula universitarios) facultad abierta para personas mayores, de carácter abierto y flexible, que propicie el que dentro de ella aparezcan los diferentes estudios y acciones universitarias.
7) Tender a la universidad de los mayores dentro del Espacio Europeo de Enseñanza Superior, de acuerdo con las universidades andaluzas y nacionales.
8) Favorecer la organización de programas y estudios universitarios para personas mayores, así como la creación de titulaciones conjuntas y determinadas entre distintas universidades de la Comunidad Autónoma.

Hay que tender a una sociedad de aprendizaje a lo largo de toda la vida que venga a dar respuesta a las nuevas necesidades surgidas por la aparición de nuevos roles. Así, la educación puede ser la alternativa, un medio adecuado que permitiría la consecución de las capacidades necesarias en este grupo social y que favorece la preparación para la vejez y la jubilación, así como participar en la sociedad del ocio y del tiempo libre. Por ello, se deben establecer programas de preparación dirigidos a las personas mayores o de preparación a la jubilación que vengan a dar respuesta a los derechos de los mayores que los hagan sentir partícipes de la sociedad en la que viven. De la misma manera que deben promocionar la calidad de vida en las personas mayores.
Por ello, en relación con los PUM destacamos que:
- Es fundamental el que se regule este tipo de formación en el ámbito universitario, respondiendo a los criterios que vienen impregnando estos programas.
- Las propias universidades deberían avanzar y promover el reconocimiento y normalización de los programas propios: reconocimiento en el profesorado, apoyos personales, materiales, etcétera.
- Debe prevalecer la prioridad de la atención educativa sobre cualquier otra, en donde debe favorecerse la participación de cualquier organismo o institución que venga a favorecer esta finalidad.
- Las administraciones educativas a nivel estatal y autonómico deben garantizar la financiación estable de estos programas, independientemente de que cada universidad recabe vías complementarias de financiación.

BIBLIOGRAFÍA

Agulló Tomás, M.S. (2001): Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: Una aproximación psico-sociológica. Bilbao: Misterio de trabajo y Asuntos Sociales (IMSERSO).

Amador Muñoz, L. y Moreno Crespo, P.A, (2006) "Envejecimiento y calidad de vida en los Programas Universitarios, en Mayores en la universidad: derecho, necesidad, satisfacción", Revista digital. Edit: Universidad de Almería. Almería (2006). (pgs 200-208).

Amador, L. (2006): "La propuesta educativa como derecho y respuesta para la calidad de vida de las personas mayores. En Pérez, C., Malagón, J.L. y Amador, L. Vejez, autonomía o dependencia pero, con calidad de vida. Dykinson. Madrid.

Bru, C. (2002): Los modelos marco de Programas Universitarios de Mayores, en Actas VI Encuentro Nacional de Programas universitarios de Mayores. Consellería de Bienestar Social. Universidad Permanente de Alicante.

Férnández-Ballesteros, R. (2000): "Gerontología Social. Una Introducción" en Fernández-Ballesteros, R. (Dir.), Gerontología Social. Madrid: Ediciones Pirámide.

Gómez Alonso, F. (2006): "Salud y envejecimiento activo" en Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social. Asturias: Gobierno del Principado de Asturias.

Martínez Rodríguez, T (2006): "Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores" en Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social. Asturias: Gobierno del Principado de Asturias.

Orte Socias, C. y Gambús Saiz, M. (2004). Los Programas Universitarios para Mayores en la Construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior. Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca.

Pérez Serrano, G. (Coord.) (2004). Calidad de vida en personas mayores. Dykinson. Madrid.

Pinazo, S. (2004). "Descripción y análisis preliminares de la evaluación de la calidad del Programa Universitario intergeneracional "La Nau Gran" de la Universidad de Valencia.

Sáez Carreras, J. (2003). Educación y aprendizaje en las personas mayores. Dykinson. Madrid.

MAYORES Y APRENDIZAJE: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Pilar Auxiliadora Moreno Crespo, profesora asociada Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Son varias las investigaciones que hacen hincapié en los parabienes del envejecimiento satisfactorio y esto, junto con la creciente atención que suma el colectivo de adultos/as mayores, ha ido dando protagonismo a su participación social y promoción de su calidad de vida. Compartimos, por lo tanto, la perspectiva de Torres Barzábal cuando señala que: "En nuestra sociedad el papel de los mayores ha cambiado, las mejoras en las expectativas vitales hace que sea una etapa más de la vida, teniendo una mayor necesidad de participar activamente en la comunidad y de continuar su desarrollo personal" (2005:52).
Si indagamos en las investigaciones que tratan de categorizar el envejecimiento, éstas identifican tres tipologías de este proceso (Abeles, Gift y Ory, 1994; Baltes y Baltes, 1990; Garfein y Herzog, 1995. Cit. en Fernández Ballesteros, 1998):
• Patológico: presencia de enfermedad, dependencia y deterioro.
• Normal: envejecimiento con ausencia de enfermedad o presencia de éstas sin llegar a afectar de forma relevante a las actividades de la vida diaria (diabetes, por ejemplo).
• Óptimo: se trata del envejecimiento exitoso que Rowe y Kahn (1997, Fernández Ballesteros, 1998) definen como "baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional y compromiso activo con la vida".

El envejecimiento exitoso está relacionado directamente con la Teoría de la actividad, que considera a ésta como base del envejecimiento saludable. Las investigaciones realizadas por Havighurst (1987) con personas mayores concluyen que a mayor actividad la persona se encuentra más adaptada y llega a ser más longeva. Atchley (1977) considera de gran importancia en el proceso de envejecimiento el rol social, el rendimiento y la actividad para llegar a un estado óptimo de satisfacción y ánimo en este periodo. La Teoría de la continuidad, en la misma línea que la anterior, sostiene que el mantenimiento de las actividades y las relaciones sociales genera una continuidad que favorece el envejecimiento satisfactorio (Atchtey, 1972). Teniendo presente estas teorías, citamos a la OMS cuando define al envejecimiento activo como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Por lo cual, destacamos que el envejecimiento activo se relaciona con una armonía positiva entre salud, seguridad, participación social y, añadimos, la ilusión por la vida misma.
Desde una perspectiva pedagógica abordamos el arte de envejecer atendiendo la relación que existe entre la educación permanente y el envejecimiento satisfactorio, debido a que esta reciprocidad promueve el mantenimiento o mejora de las capacidades cognitivas junto con otros beneficios derivados de la participación en actividades formativas como son el estado físico, emocional y social de la persona mayor, así como una mejora en la percepción de su propia calidad de vida.

En torno al concepto de aprendizaje del/de la adulto/a mayor se ha evolucionado mucho desde las primeras investigaciones realizadas que arrojaban datos deficitarios sobre su capacidad. Entre 1917 y 1919, un equipo de investigadores, entre los que se encontraba Yerkes, elaboran una serie de test para medir la inteligencia de los aspirantes a oficiales del Ejército de los Estados Unidos, cuyos resultados ya presentaban un déficit considerable para los mayores de 30 años. Posteriormente Yerkes señala que no se trata de un descenso de la inteligencia por el aumento de la edad, sino que los aspirantes a oficiales mayores habían sido seleccionados para este rango según su experiencia, entrenamiento especial, etc. y los más jóvenes principalmente por su inteligencia (Yerkes, 1921, Lerh, 1995:55-56). Por otro lado, Paulov, en 1926, afirmaba que ante la administración de:
"[…] determinados estímulos, los animales de experimentación más viejos edad reaccionaban con un estado de confusión, ya que, a su juicio, a causa de la menor conductibilidad de las vías nerviosas, las huellas del último estímulo influían todavía sobre la reacción a los estímulos siguientes" (Lerh, 1995:31).

Los datos de las investigaciones realizadas en las últimas décadas nos confirman que el/la adulto/a mayor tiene capacidad de aprendizaje, aunque median en ésta las condiciones en las que se produce, la organización que tenga sobre este proceso y, aunque se produce de forma más lenta es más seguro (predominio de inteligencia cristalizada sobre la inteligencia fluida (Amador: 1998).
La contribución de cualquier forma de educación en el envejecimiento activo y, por ello, en la calidad de vida, lo recogemos en la siguiente clasificación, elaborada con los resultados más destacables de las investigaciones de Pinazo (2004) y de Moreno Crespo (2005) realizadas en Programas Universitarios para Personas Mayores:

- Mejora de la calidad de vida.
- La percepción sobre la satisfacción de vida es positiva.
- Mejora la autoestima.
- Favorece el mantenimiento activo.
- Promoción de la ilusión por la vida, por realizar cosas nuevas.
- La percepción se la salud es positiva.

La importancia que la formación está teniendo para el envejecimiento activo se refleja en la relevancia adquirida en las políticas de todos los países europeos. Se mantienen y aumentan los programas no formales orientados a la población mayor, entre los cuales podemos destacar la educación de adultos, los programas universitarios para personas mayores que ofertan muchas de nuestras universidades o como el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP) de la Unión Europea que pretende favorecer el aprendizaje a lo largo de toda la vida gestionado por el organismo autónomo "Programas Educativos Europeos". Este último programa se desarrolla desde 2007 a 2013 y comprende cuatro programas, de los cuales, el Grundtvig, está destinado a los participantes de todas las formas de educación de personas adultas, sus centros y los organizadores que imparten o facilitan su educación.
El momento actual en el que nos encontramos promueve una sociedad de aprendizaje

a lo largo de toda la vida, que proporciona respuesta a las nuevas necesidades surgidas, y debe edificarse como contestación a las inquietudes e intereses de la población y, en concreto, de los/as adultos/as mayores.
La educación permanente contribuye a generar unos patrones de conducta saludable, que repercuten en aquellos/as que participan de ella de forma directa y a su comunidad indirectamente, por lo que podemos concluir que es parte de la promoción del envejecimiento activo y, por ello, contribuye a optimizar este proceso y a aumentar la esperanza de vida en las mejores condiciones posibles.

BIBLIOGRAFÍA

Amador, L. (1998): Motivación en los universitarios a distancia. Mejorar el aprendizaje. Valdepeñas: Centro Asociado UNED.

Amador Muñoz, L. y Moreno Crespo, P. A. (2006): "Envejecimiento y Calidad de Vida en los Programas Universitarios", en Mayores en la Universidad: Derecho, Necesidad, Satisfacción. Almería: Universidad de Almería.

Amador Muñoz, L. y Moreno Crespo, P. A. (2006): "Las Personas Mayores. Sociodemografía y Envejecimiento. El Caso de España", en Revista de Humanidades, n.º 14. Sevilla: Centro Asociado UNED. Págs. 7-22.

Amador Muñoz, L. y Moreno Crespo, P. A. (2006): "Envejecimiento y sociodemografía mundial" en Pérez Cano, Malagón Bernal y Amador Muñoz, Vejez, autonomía o dependencia, pero con calidad de vida. Madrid: Dykinson

Amador Muñoz, L.; Monreal Gimeno, M.ª C.; y Moreno Crespo, P. A. 2006. "Feminización del Envejecimiento", en Educación Social e Igualdad de Género (libro digital). Málaga: S.I.P.S, Univ. Málaga, Ayuntamiento de Málaga.

Amador Muñoz, L. y Moreno Crespo, P. A. (2007): "La formación como participación social. Envejecimiento activo y de calidad: los PUM" en CID, X.M. y Peres, A. (Editores.), Educación Social, Animación Sociocultural y Desarrollo Comunitario. Universidad de Vigo.

Atchley, R.C. (1972): The social forces in later life. Belmont, CA : Wadsworth Publishing Co., Inc.

Atchley, R.C. (1977): "The leisure of the elderly" en the Humanist, pp. 14-19.

Esteban Ibáñez, M. (2005): "La Educación Permanente y las Nuevas Tecnologías ante las necesidades educativas actuales" en http://www.quadernsdigitals.net/, quaderns nº 38 consultado el 31 de enero de 2009.

Havighurst, R.J. (1987): "Gerontological Society of America" en G.L. Maddox (ed.), The Encyclopedia of Aging. Nueva York: Springer Pub. Co.

Lehr, U. (1995): Psicología de la Senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento. Barcelona: Editorial Herder S.A.

Moreno Crespo, P.A. (2005). Trabajo de Investigación presentado para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados el 24 de junio de 2005. Sin publicar.

Sáez Carreras, J (2003): "Investigación e intervención educativa con personas mayores" en Sáez Carreras, J. (coor.): Educación y aprendizaje en las personas mayores. Madrid: Dykinson, SL.

Torres, L. M. (2005). "Posibilidades educativas para los mayores en sitios Web accesibles" en Notas. Educación de personas adultas, nº 21, pp. 52-56.

Pinazo, S. (2004). "Descripción y análisis preliminares de la evaluación de la calidad del Programa Universitario intergeneracional "La Nau Gran"" de la Universidad de Valencia". Orte Socias, C. y Gambús Saiz, M. Los Programas Universitarios para Mayores en la Construcción del Espacio Europeo de Enseñanza Superior. Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca.

Sáez Carreras, J (2003): "Investigación e intervención educativa con personas mayores" en Sáez Carreras, J. (coor.): Educación y aprendizaje en las personas mayores. Madrid: Dykinson, SL.

MODELOS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL CINE DEL SIGLO XXI

María Eugenia Polo González, profesora encargada de cátedra Facultad de Comunicación de la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA).

"Cuando somos jóvenes, todos pensamos que las personas mayores no se aman. Yo también lo creía. Pensaba que la gente como somos ahora nosotros se tenía cariño, afecto, pero no que se amara, que sintiera pasión. Y no es verdad. Los hombres y las mujeres son capaces de amar hasta el último momento de la vida. En realidad, sólo se envejece cuando no se ama".
Son palabras de boca de Antonio Ferrandis, dirigidas a Encarna Paso, en una de las secuencias de la oscarizada película de José Luis Garci "Volver a empezar", en1982.
Es un solo ejemplo de los muchos prejuicios infundados existentes acerca de las personas mayores. Ya decía Einstein que resulta más difícil destruir un prejuicio que un átomo. Y los mayores aparecen habitualmente etiquetados con el halo de la negación: no aman, no sienten, no sueñan, no proyectan, no miran, no ven, no oyen… Como si estuvieran en la cuneta de la vida. A los ojos de la sociedad, resultan inválidos, es decir, no válidos. Y los medios de comunicación no se esfuerzan por cambiar las percepciones; es más, como señala Krippendorf "tienen a preservar y fortalecer los estereotipos sociales, los prejuicios y la ideología, en lugar de modificarla". Pero, afortunadamente, siempre hay excepciones. En nuestro caso hablaremos de la gran pantalla, de esos 'mayores de cine' que representan las bondades del envejecer, de un envejecimiento activo que pasa, entre otras cosas, por compensar las pérdidas connaturales del paso del tiempo con ganancias (es decir, en potenciar las fortalezas, en vez de las debilidades); desencadenar relaciones intergeneracionales que posibilitan la transmisión de vivencias y no de estancamiento… La clave es envejecer sin hacerse viejo. Y, tal como sostiene el filósofo Bertrand Vergely, "nos hacemos viejos el día en que miramos la vida con tristeza y amargura".
En este sentido, es muy loable la función social que cumple el celuloide cuando proyecta imágenes positivas de las personas mayores, evitando la discriminación, el desprecio y el descalabro que siempre parece conllevar el cumplir años. Como dice Herman Hess, "por bella que sea la juventud, por bello que sea el tiempo de la efervescencia y de las luchas, también el proceso de envejecimiento tiene su belleza y felicidad". Vamos a dar fe de ello con la selección cronológica de algunos filmes recientes. En ellos se pone de manifiesto el lema de que nunca es tarde para nada, se tenga la edad que se tenga.

Que sea lo que Dios quiera (2003). En este corto dirigido por Jordi Llopis, María Galiana da vida a una mujer que, hastiada de su vida mediocre, decide coger el coche y abandonar a su esposo el primer día de vacaciones. La apatía y hosquedad de su marido, junto con la estampa de una joven pareja enamorada, le dan los arrestos para comenzar una nueva vida autónoma, desembarazándose de las cadenas de un largo matrimonio infeliz. Corto de metraje, pero intenso en su discurso liberalizador de la mujer.

La última primavera (2004). La sencilla y placentera vida las hermanas Úrsula y Janet se ve de pronto irrumpida por el hallazgo de Andrea, un joven náufrago arrojado a la costa de un pequeño pueblo. Gracias a sus tiernos cuidados y las visitas del médico recupera la salud, al tiempo que aprende sus primeras palabras en inglés, revela su talento con el violín o retoma el sueño americano por el que huyó de su Polonia natal. Julio Rodríguez Chico retrata así el film: "Exquisito retrato de personajes que muestra los deseos de amar y ser amados a cualquier edad. Con gran delicadeza y profundidad de sentimientos, se recogen miradas que esconden pasados truncados y deseos de felicidad, junto a miedos a perder la dicha alcanzada o anhelos por vivir la vida que el futuro ofrece. Quedarse encerrado en una "casita de felicidad" o volar como los pájaros en busca de las Américas, amor abnegado que sabe sacrificarse, y recuerdos en forma de retrato o de las notas de un violín".

Elsa y Fred (2005). Se trata de una coproducción hispano-argentina, una película de Marcos Carnevale protagonizada por Manuel Alexandre y la actriz uruguaya China Zorrilla, quien encarna a Elsa, una mujer apasionada por la vida cuyo sueño pasa emular a Anita Ekberg en la escena de La Dolce Vita de la Fontana di Trevi. Su corazón adolescente consigue conquistar a Fred, magistralmente interpretado por Manuel Alexandre, un viudo reciente cuyos calificativos más señalados son: hipocondríaco y temeroso. Pero dejándose llevar por Elsa, de la que se enamora profundamente, descubre su propia capacidad para ser feliz. Desde que conoce a Elsa deja de ser la persona gris que era, incluso tira por la cisterna los medicamentos que le acompañaban a todas horas, porque ha descubierto que su mejor medicina es ella, que le ha contagiado su alegría por vivir. Su hija, al ver esta mutación, le dice que se está dejando morir, a lo que él replica: "Me estoy dejando vivir". Es un absoluto canto a la vida, a la alegría, al amor, a la capacidad de soñar… A esto se une el acierto en la elección de la banda sonora, que incluye la canción de Serrat 'Hoy puede ser un gran día', con todo un alentador estribillo. "Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así: aprovecharlo o que pase de largo depende en parte de ti".

Lejos de ella (2006). De esta cinta cabría destacar el amor ilimitado e intensificado con el paso de los años, pese a que la enfermedad del Alzheimer se cruce por el medio. En uno de los diálogos se dice: "Nadie tiene la vida que ha querido. La diferencia está entre los que lo aceptan y sonríen, y los que no, que viven enfadados". Toda una lección de filosofía de vida cotidiana, donde siempre es más fructífero sonreír y amar.

Las chicas de la lencería (2006). Versa acerca del afán de autodeterminación de tres mujeres que no están dispuestas a dejarse influir por sus hijos, familiares o cuidadores. Las chicas de la lencería abre la puerta a cumplir los sueños. La protagonista, Martha, a sus 80 años, recién viuda y con la percepción de un mundo consumado, es animada por sus amigas a cumplir su sueño de ser modista. Y todo, en un momento en que su único plan era morirse. Es entonces cuando decide abrir una tienda de ropa interior femenina y moderna, con toques eróticos, en una comunidad absolutamente conservadora. Consigue salirse con la suya.

The visitor (2007). Walter Vale es un profesor viudo, solitario, apático, hastiado de su trabajo y sin ningún talento aparente para la música. Encarna al perfecto Don Nadie. Pero inesperadamente un joven sirio imprime un nuevo ritmo a su vida. Gracias a él se destapa una persona diametralmente opuesta a la que ha sido hasta ahora: agradable y despreocupada, que disfruta improvisando ritmos africanos en Central Park, entre otros cambios. Su nueva personalidad contribuye a relativizar la frustración que siente por su trabajo (y que, inevitablemente, se extrapola al resto de su vida), darse cuenta de que son otras las cosas que importan, para, en definitiva, vivir la vida a otro ritmo. El amor fraterno y pasional son claves para esculpir una nueva persona.

Ahora o nunca (2007). Protagonizada por los grandes Jack Nicholson y Morgan Freeman, pone en evidencia cómo la mayoría de los mortales dejamos pasar nuestra vida, merced a hipotecas humanas varias, sin cumplir nuestros verdaderos sueños. Los protagonistas necesitan tropezarse con la enfermedad para dar un viraje de trescientos sesenta grados a sus vidas. Uno es de clase obrera, el otro, tiene a sus pies todo un imperio, pero desde que coinciden en un hospital, sus vidas convergen a partir de un denominador común: vivir; en el sentido literal de la palabra. Descubren que lo realmente importante es lo que les queda por hacer: aceptarse a sí mismos y recuperar el tiempo perdido.

Elegy (2008). "David, no te tienes que preocupar por envejecer, sino por madurar". Y es que el profesor David Kepesh aprovecha su éxito como prestigioso profesor y afamado crítico literario para entablar sucesivas relaciones efímeras con todas sus alumnas. Hasta que, en una fiesta organizada en su casa, conoce a Consuela (Penélope Cruz), otra estudiante de sus clases. Los treinta años de diferencia no les impiden saborear las mieles de los primeros momentos de relación, pero al estrechar las distancias comenzarán los problemas. Ella es consciente de que él únicamente está con ella por su cuerpo ("Las mujeres bonitas son invisibles, porque con la carcasa nos quedamos obnubilados"); él está convencido de que ella sólo permanece a su lado por su intelecto. Los celos, los silencios y las decepciones van minando la relación, hasta que llega un momento de dar el paso en pro de la estabilidad de la relación, y David, aferrado a sus miedos, no lo da. El giro inesperado y algo más optimista de esta historia viene cuando, al cabo de dos años de finalizar la relación, Consuela acude a casa de David buscando refugio, porque tiene cáncer de mama: "¿Me seguirás queriendo cuando destrocen mi cuerpo?" La moraleja de esta historia está en el progreso de David como persona gracias a Consuela, porque por su amor éste consigue traspasar la bella fachada de la chica y querer la por lo que es y no por cómo es. Pasa de la frivolidad a la profundidad. No es, pues, cuestión de edades, sino de sentimientos. En una de las escenas finales, cuando David no puede evitar conmoverse ante la inminente operación de Consuela y rompe a llorar, ésta le dice sonriente: "Mírate David, por primera vez parezco yo más mayor que tú".

En el séptimo cielo (2008). Inge tiene sesenta y pocos años y lleva 30 años felizmente casada; no cabe duda de que quiere a su marido; ambos se compenetran perfectamente

y se ayudan el uno al otro. Pero de forma repentina, se siente irresistiblemente atraída por Karl, un hombre mayor que ella, de 76 años. Y, de pronto, vuelve a sentirse joven otra vez. Lo destacable de esta película alemana no es el argumento; resulta ser la historia de amor y desamor de siempre, aunque en esta ocasión entre mayores. Lo verdaderamente novedoso es que es la primera vez que se aborda el tema tabú por excelencia -sexo entre personas mayores- sin tapujos ni circunloquios. Ricardo Iacub, especialista en mediana edad y vejez, expresa así sus impresiones acerca de este largometraje: "Ya en los primeros minutos de la película aparece una apasionada escena erótica sin ocultamientos ni justificaciones entre dos personas grandes. Se despliega allí una lúcida búsqueda de la pasión y el deseo, reflejada mucho menos en palabras que en hechos. Esos cuerpos tan fuera de línea, por estar más gordos, más flácidos, menos musculosos, más viejos, empiezan a vibrar pasión reencontrando belleza, gracia, humor, volviendo "natural" el erotismo en cualquier edad y volviendo bello el goce de los cuerpos más allá de los lugares comunes y estereotipados del deseo".

Up (2009). Disney y Pixar ha estrenado recientemente esta comedia donde priman las relaciones intergeneracionales. Está focalizada en un vendedor de globos de 78 años, Carl Fredricksen, quien lleva a cabo el sueño de su vida enganchando miles de globos a su casa y viajar volando con destino a Sudamérica. Pero descubre demasiado tarde que la mayor de sus pesadillas se ha embarcado también en el viaje: un optimista explorador de 8 años llamado Russell. El mensaje de la animación pasa por alimentar el deseo de hacer muchas cosas en la vida, sin influir la edad que se tenga.

Esta serie de películas constituyen sólo unos pocos ejemplos de la potencialidad de los medios de comunicación a la hora de dignificar el envejecimiento. El escritor Ingmar Bergman, cineasta, guionista y escritor sueco, lo resume a la perfección: "Envejecer es como subir a una montaña: a medida que uno asciende la respiración se hace más dificultosa, la marcha es más pesada, el latido del corazón más rápido, pero la vista del paisaje es cada vez más amplia".

BIBLIOGRAFÍA:

De Pablos Coello, José. Manuel (2001). El periodismo herido. Estudios que delatan el divorcio entre prensa y sociedad. El País, como referente. Ma-drid, Foca.

De Hennezel, Marie. (2009): La suerte de envejecer bien. Barcelona, Plataforma Editorial
Fairman, Silvia (2007): El amor a los 70. Buenos Aires, Lumen Humanitas.

Hess, Herman (2001): Elogio de la vejez. Barcelona, Muchnick Editores.
http://plenaidentidad.blogspot.com/search/label/Adultos mayores

Iacub, Ricardo (2009): "Nunca es tarde para amar ni para el erotismo". En diario Clarin.com, 8 de abril.
http://www.labutaca.net/

FILMOGRAFÍA:

Garci, José Luis (1982): Volver a empezar. Nickel Odeon

Llopis, Jordi (2003): Que sea lo que Dios quiera.

Dance, Charles (2004): Ladies in lavender (La última primavera). Scala Productions

Carnevale, Marcos (2005): Elsa & Fred. Coproducción Argentina-España; Shazam / Tesela P.C.

Polley, Sarah (2006): Lejos de ella. Warner Bros. Pictures.

McCarthy, Thomas (2007): The visitor. Overture Films / Groundswell Productions / Participant Productions.

Dresen, Andreas (2008): En el séptimo cielo. Peter Rommel Productions / Senator International / Rundfunk.

Reiner, Rob (2008): Ahora o nunca. Warner Bros. Pictures.

Docter, Pet y Peterson, Bob (2009): Up. Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures.

MOVIMIENTO SENIOR – *CORPUS DOCTRINARIUM*

Josep Aracil i Xarrie, presidente del Consell Senior de Premia y Eurosenior.

1. Introducción.

El despliegue de un movimiento universal requiere la aportación de varias generaciones. Así el movimiento femenino, nacido en Nueva York el año 1848, es un claro ejemplo de esta constatación histórica, Es de esperar que al Movimiento Senior (MS), nacido en Premia de Mar (Barcelona) el año 1997, le suceda lo mismo. Por dicho motivo y pensando en las futuras generaciones parece conveniente reseñar por escrito los principios iniciales básicos con los que ha sido concebido, como una especie de corpus doctrinarium. El hecho de que después de más de doce años de vigencia, conserven su plena validez, da credibilidad a su estructura básica fundacional.
Si tenemos en cuenta que la historia no se plantea nunca problemas, para cuya solución no existan ya los medios necesarios, el MS es la respuesta a uno de los mas importantes fenómenos que seguramente condicionara el desarrollo del siglo XXI, el de una sociedad envejecida. Una sociedad en la que será determinante la existencia de un grupo creciente de personas retiradas del trabajo remunerado, por cuestiones de edad, demasiadas veces a partir de los 50 años. con una larga esperanza de vida, cuyos miembros aun no han encontrado su papel en la sociedad actual del conocimiento. Nace como un movimiento de base de la sociedad civil, desde cuyo seno surgen siempre históricamente las grandes trasformaciones sociales.

2. Idea, proyecto, marca.

Una sociedad para todas las edades promovida por la ONU y un envejecimiento activo recomendado por la OMS son sus principios básicos. Una vez definido su ideario debe hacerse lo mismo con su realización práctica, su proyecto. Se ha efectuado una clara apuesta por las nuevas tecnologías, planteando un proyecto rupturista con las actuales organizaciones tradicionales de mayores, con estructuras de dirección jerarquizadas. En primer lugar apostando por centros cívicos intergeneracionales y polivalentes y en segundo lugar por una sociedad red con estructuras de organización horizontales que a nivel local se configuran como nodos Eurosenior Center de la futura red europea Eurosenior, funcionando como consejos senior locales.
Este planteamiento requiere la creación de su correspondiente marca cuyos pilares son la promesa de nuestro principal objetivo, el poder senior, que pretendemos conseguir actuando como un grupo de influencia, con el voto de los mayores, como su principal fuerza. Una simbología identitaria mediante los logos de la red Eurosenior y de los consejos senior locales y la tarjeta Eurosenior (carnet mayores) equivalente al carnet joven vigente en toda la UE. Finalmente con piezas musicales propias que incluyen su correspondiente himno.

3. Valores.

Todo nuevo movimiento que pretende crear una nueva cultura requiere la aportación de nuevos valores o la optimización de otros existentes. El principal valor del MS es el de la generosidad que nos permite comprender que sin la ayuda mutua no es posible realizar nada importante en esta vida. La generosidad, también como una muestra palpable de la sabiduría de los años, de saber que solo sabemos que no sabemos nada, lo cual nos predispone a ser generosos con los demás.
Otro de los valores prioritarios es el del juego creativo, que nos hace comprender que la vida es un juego que termina con la muerte y que la entrada en la vejez, empieza cuando se pierde la ilusión y la curiosidad de querer ser más, aprendiendo jugando. Finalmente el valor del esfuerzo, sin el cual, con el simple ocio, de no complicarse la vida, de pensar que ya se ha trabajado bastante y es tiempo de descansar, se produce un vacío existencial que impide encontrar el sentido personal de la vida.
Pero, todos estos valores no son suficientes para una nueva cultura del siglo XXI, es preciso la utilización de un nuevo valor, el de la liberactuación, entendida como el hecho de pasarlo bien con mucho sentido del humor y creatividad, realizando libremente actividades sin ánimo de lucro, para conseguir la autorrealización personal en un entorno individualista comunitario para ser mas con los demás.

4. Autosuficiencia económica y autonomía personal.

Una organización del siglo XXI debería perseguir la autosuficiencia económica que le permita disponer de un alto grado de libertad en su toma de decisiones. Para hacerlo posible se ha optado por no cobrar cuotas a nuestros asociados, así como no recibir subvenciones fijas de fondos externos, para cubrir los gastos generales de mantenimiento. Nuestros principales ingresos provienen del cobro de algunos de nuestros servicios que generan pequeños beneficios o de bonificaciones percibidas por contratar servicios externos como excursiones o salidas al teatro.
Esta política económica tiene un valor añadido, para personas mayores que pueden entrar en situaciones de dependencia, el de fomentar la autonomía personal de contar con los propios recursos, lo cual evidentemente supone un esfuerzo que queda ampliamente compensado al evitar la cultura inicialmente cómoda de la dependencia, que finalmente acaba siendo muy negativa y totalmente indeseable.

5. Liderazgo senior.

La ley milenaria del péndulo constata la existencia histórica de procesos cíclicos en los que la sociedad bascula entre etapas de euforia y otras de desgana. Cada uno de estos ciclos históricos, de una duración aproximada de 40 años, en sus etapas eufóricas está liderada por colectivos distintos. Si nos remontamos 40 años atrás, en la última etapa eufórica de la transición, el liderazgo correspondió al movimiento vecinal.
La nueva etapa eufórica que se perfila como inminente es la entrada en una sociedad del co-

nocimiento que apuesta por un alto grado de espiritualidad, muy diferente del de la sociedad materialista y consumista actual. El liderazgo de esta nueva etapa podría y debería asumirlo el colectivo senior, al contar con una fuerte presión demográfica, tiempo libre y capacidad intelectual, todos ellos infrautilizados. Este liderazgo senior debería también entenderse como un planteamiento de supervivencia, para superar la marginalidad que le asigna la sociedad actual, al considerarlo como un grupo parasitario improductivo.

6. Papel de los seniors.

Todo liderazgo debe basarse en líneas concretas de actuación asumiendo compromisos sociales, como dinamizadores ciudadanos de una nueva sociedad civil apenas emergente y minoritaria, que quiere cambiar las cosas, para superar la actual sociedad individualista, consumista y desganada. También como reformistas sociosanitarios de un tratamiento erróneo del envejecimiento, con un total desconocimiento de las necesidades reales de las personas mayores dependientes para quienes debería apostarse por su rehabilitación en lugar de su aparcamiento en residencias geriátricas. Todos estos compromisos sociales se contemplan desde un entorno de sociedad civil organizada en redes sociales.
El desarrollo de esta nueva sociedad red es el gran reto que deben asumir los seniors utilizando las nuevas tecnologías, sobre todo con la red de redes Internet, sin la cual ya no es posible avanzar en la consecución de los objetivos del MS. La primera experiencia piloto de creación de la red Eurosenior se ha empezado ya a realizar, a nivel de los 30 municipios de la comarca del Maresme, cuyo portal provisional puede verse en www.euroseniormaresme.net.

7. Divulgación.

Victor Hugo escribió "Hay algo más importante que todos los ejercidos del mundo: es el de una idea cuyo momento histórico ha llegado". Sin embargo estamos rodeados de muchas de estas ideas que son completamente desconocidas. Una idea es como una obra de teatro. Necesita un buen productor y un buen promotor, aunque sea una obra cumbre, de lo contrario la obra puede no estrenarse nunca o puede estrenarse para bajar el telón, irremisiblemente al cabo de una semana, por carencia de público. De forma parecida una idea no dejará de ser periférica, para pasar a formar parte de la corriente principal, simplemente porque sea muy buena. Hace falta que sea implantada en el seno de la sociedad con habilidad, para que altere la percepción y la conducta de las personas.
Si las ideas deben crear raíces y crecer necesitan el concurso de personas activistas, obsesivas que tengan una alta motivación, energía y obstinación para hacer todo lo que sea necesario para llevarlas a cabo, para persuadir, inspirar, seducir, engatusar, iluminar, llegar al corazón, aligerar los temores, transformar percepciones, construir significados, y reconducirlos ingeniosamente mediante diferentes sistemas.
La buena divulgación de una idea debe consistir en garantizar que todas aquellas personas que encuentra en su camino para ser aceptada y que pueden frenarla diciendo "no", digan "si" y si eso no es posible quiere decir que hace falta buscar un nuevo camino. Al MS le ha

llegado su momento histórico, siempre que cuente con personas activistas para su divulgación Si en la introducción de este documento básico se hacíareferencia al movimiento femenino quizás el mismo podría ser perfectamente completado con el MS, apelando para ello al posible protagonismo de damas seniors ilustradas, cuyo activismo en el colectivo sénior se ha constatado ser muy superior al observado en personas del género masculino.

8. Síntesis.

Crezcamos todos en comunidad y entra con los seniors en el siglo XXI son nuestros principales mensajes publicitarios. El movimiento senior para hacer posible una sociedad para todas las edades. La futura red europea Eurosenior,net como una gran organización sénior capaz de dar respuestas a los retos del siglo XXI. Una nueva forma de comunicarse utilizando las nuevas tecnologías, mediante cursos de inmersión en Internet y del ingles como idioma de comunicación internacional. Relacionarse mediante portales en Internet de una sociedad red que incluya un nuevo formato de televisión local por Internet, realizada por los propios ciudadanos. Finalmente actuando como dinamizadores ciudadanos y como reformistas sociosanitarios.

NO TIENEN PRISA PERO NO DEBEN PARAR (apuntes sobre el envejecimiento activo desde la Comunidad Valenciana)

David Calatayud Chover, secretario autonómico de Familia y Coordinación Social de la Generalitat Valenciana.

Hace unos días leía parte de un informe en el que se afirmaba que hacer la compra, bailar y barrer eran algunas de las actividades que, en mayor medida, contribuían a posibilitar un envejecimiento activo, dado que son actividades que desarrollan tanto la motricidad, como la coordinación, la memoria y los diversos sentidos.

No dudo que así sea, pero parece evidente que desde las administraciones debemos ofrecer a nuestros mayores algo más que unas escobas o bailes.

Todas las administraciones públicas, en especial las autonómicas, hemos de ser capaces de ofrecer una amplia oferta de actividades y recursos que permitan que la gran mayoría de las personas mayores, que estando jubiladas siguen estando activas física y psíquicamente, desarrollen sus capacidades y que su experiencia pueda seguir teniéndose en cuenta, dándole el valor que tiene.

El aumento de la esperanza de vida en las personas es uno de los grandes logros de la humanidad, pero es también uno de sus mayores retos, y el reto no es sólo conseguir cada vez una vida más longeva, sino conseguir vivir esa longevidad de la mejor forma posible. Ya que la vida nos ha dado años, ahora hay que saber dar vida plena a esos años ganados.

Creo que todos compartimos esta premisa por lo que se impone la reflexión constante sobre cómo llegar a los 65 años y vivir con dignidad los siguientes 20 que, si Dios quiere, nos restan. Y vivir con dignidad significa vivir con calidad y accesibilidad a los servicios, a todos los recursos, vivir con tranquilidad y con seguridad. Desde la Comunidad Valenciana intentamos ofrecer el mayor número de actividades pensadas y programadas para nuestros mayores para que se sientan vivos, útiles y seguros.

En la Comunidad Valenciana hemos desarrollado infinidad de proyectos pensando en los mayores activos, pues hablar de mayores no es hablar de dependencia, no es sólo hablar de dependencia. Afortunadamente, la mayoría de ellos disfrutan de un bienestar físico y psíquico que les permite poder realizar numerosas actividades que desean, que les enriquecen y que previenen una posible situación de dependencia.

Pero sin duda, gran parte del éxito de estos proyectos desarrollados se debe a que se han realizado contando con las asociaciones de jubilados o colectivos en los que éstos se integran. Ellos nos han ido indicando muchas de sus inquietudes y necesidades.

La heterogeneidad que se da en el amplio colectivo de personas mayores nos hace reflexionar sobre sus necesidades constantemente. Necesidades que intentamos cubrir con el mayor abanico de posibilidades para que se adapten nuestras medidas a nuestros mayores, y no al contrario.

Disponemos de programas para favorecer la permanencia de las personas mayores en su entorno familiar, programas de especial interés para la Generalitat ya que consideramos que es en la familia, alrededor de la familia, donde se han de dar todas las políticas sociales, especialmente las más activas.

Entendemos la familia como el punto de encuentro de toda persona, procurando que

no salgan de ese entorno habitual, ya que en muchas ocasiones es la causa de un deterioro prematuro en su estado de salud y también de su calidad de vida.
Así, entre otros programas destacaría los siguientes:

- El "Menjar a casa" ("Comida a casa"), programa pionero en nuestra Comunidad y ya en marcha en otras, que permite que más de 4000 personas reciban diariamente en sus domicilios la comida y, lo que no es menos importante, la visita de una persona que comprueba si ha comido el día anterior y cómo se encuentra.
- O el "Major a casa" ("Mayor a casa"), programa que amplía el anterior dando servicio de lavandería y ayuda domiciliaria.
- Y la teleasistencia, recurso que, con la colaboración de distintas administraciones, permite que 30.000 valencianos y valencianas (especialmente mujeres en más de un 80% y de más de 80 años mayoritariamente) puedan seguir disfrutando de su independencia y de su autonomía personal al sentirse más seguros y libres con esta prestación. Cada terminal de teleasistencia otorga tranquilidad no sólo al usuario si no también a su familia.

Para las personas mayores que son autónomas disponemos de programas de promoción de la salud, ocio y tiempo libre. A estas personas mayores nos dirigimos con actividades orientadas a mejorar el desarrollo personal, evitar la soledad y el desarraigo, promoción de la salud y la ocupación del tiempo libre, en definitiva, incrementamos su calidad de vida.
- El programa de Vacaciones Sociales, es un programa conocido y desarrollado por todas las Comunidades Autónomas. Pero en la Comunidad Valenciana hemos querido este año 2009 incorporar un nuevo destino en dicho programa denominado "Coneix la teua Comunitat" ("Conoce tu Comunidad"). Es un programa que ofrece a las personas mayores la posibilidad de conocer y disfrutar tanto del patrimonio cultural e histórico-artístico, como de las tradiciones, la gastronomía y los paisajes que ofrecen los municipios, especialmente del interior, de la Comunidad Valenciana.
El programa "Coneix la teua Comunitat" incluye un amplio abanico de actividades culturales y de ocio, diseñado para el desarrollo personal y la ocupación del tiempo libre, que contribuyen a proporcionar claros beneficios físicos y psicológicos a los mayores. Estos programas de viajes activos son una demanda constante de las personas mayores, que exigen calidad y accesibilidad en estos servicios. Gracias a la puesta en marcha de este programa se han podido beneficiar 2.050 personas mayores más con respecto al año anterior.
- Un segundo programa englobado en los de promoción de la salud, ocio y tiempo libre es el programa "No estés solo en Navidad". Es una iniciativa que permite a aquellas personas que vivan solas y con escasos medios económicos, la posibilidad de pasar los días de Navidad en un ambiente familiar y festivo.
Las Navidades son unos días en el que muchos de nuestros mayores se sienten más solos que nunca, recordando aquellos tiempos en los que se reunían los suyos. Es a estos mayores a los que va dirigido, a personas que viven solas y con escasos recursos económicos, a las que les es imposible reunirse con familiares o amigos durante las fiestas de Navidad.
El programa consiste en el alojamiento y manutención en régimen de pensión completa durante cinco días (cuatro noches) en un hotel de la costa de la Comunidad Valenciana.

El transporte, actividades culturales, recreativas así como de animación y la asistencia sanitaria complementaria también están incluidas. Se les ofrece una cena especial en Nochebuena y una comida también especial en Navidad.
Desde que comenzó este programa, unos 4.600 mayores se han podido beneficiar de los servicios que presta. Este año 2009 está previsto que 600 de nuestros mayores puedan beneficiarse de este programa. Les aseguro que el bien que realizamos, dada la satisfacción de los usuarios, es altísimo.
- Un tercer programa, seguramente más usual en otras Comunidades, es el Termalismo Social. Los tratamientos termales que se prestan, además de servir como una oportunidad inmejorable de descanso, pueden ofrecer terapias específicas para algunas enfermedades. Este año se ofertan 10.000 plazas.

Por tanto, sólo con estos tres programas (Vacaciones Sociales, Termalismo Social y No estés solo en Navidad), conseguimos que más de 26.000 mayores activos de la Comunidad Valenciana disfruten anualmente de estas iniciativas.
El apoyo a los encuentros de lectura con escritores, la promoción de bandas de música de jubilados (con tanta tradición en nuestra tierra), el respaldo a iniciativas de algunas asociaciones que promueven la actividad de sus asociados como la que apuesta por el mayor como voluntario para la atención de otros mayores que necesitan pequeñas pero importantes ayudas (compras, que les acompañen a alguna gestión, al médico...) o simplemente para un rato de charla y compañía... estas son otras de los programas que en colaboración con los mayores asociados vamos desarrollando a instancia de ellos mismos.
Con todos estos programas e iniciativas que tenemos en marcha, desde la Comunidad Valenciana contribuimos a superar el reto que supone el aumento de la esperanza de vida que hemos logrado con los años.
Un envejecimiento que como indicaba al principio de la ponencia debía vivirse con dignidad y procurando que nuestros mayores se sientan vivos, útiles y seguros, en una etapa de su vida llena de cambios físicos, psicológicos, con incertidumbres...
Los mayores de hoy no se parecen en nada a los ancianos de ayer. La enfermedad, tanto física o mental, y la soledad son sus grandes preocupaciones, y las nuestras.
Hace unos días, en un encuentro con mayores, uno de ellos me decía que a estas alturas veía la vida como una carrera de fondo, y que hasta los 60 era tan sólo el precalentamiento, para lo que venía después, ese último tramo era el de la verdadera resistencia.
Desde la Comunidad Valenciana, en colaboración necesaria con las administraciones locales y el gobierno central, estamos comprometidos a seguir ofreciendo vida plena a cada año del que puedan disfrutar nuestros mayores. Deseamos poder acompañar a cada persona mayor en esa etapa de su vida, que si bien puede plantearse como "asistencia" bien puede también plantearse como "recompensa". Los méritos, sin duda, están acreditados, ahora es obligación de las administraciones estar a la altura de sus ciudadanos y otorgarles lo que merecen con justicia.
Como indico en el título de esta breve comunicación, nuestros mayores no tienen prisa pero no deben parar. Hemos de facilitar esa actividad que les da más vida, a ellos directamente y al resto, por la mayor oportunidad de convivir con ellos, también.

OCIO, DIGNIDAD Y MEMORIA HISTÓRICA

Josep Maria Sabaté i Bosch, coordinador de las AEUGG, Universitat Rovira i Virgili (Tarragona).

Hace unos años, tuve la ocasión de conocer un estudio sobre un dibujo del gran pintor alemán Albert Durero en el que representó con unos trazos de extremado realismo el rostro de su madre; el apunte gráfico estaba datado en el año 1514, cuando ella tenía 63 años -por cierto, mucho más joven que muchos de nosotros- y el mismo artista con sus 43 años había llegado ya a su plenitud.
En aquel dibujo, pude observar con total claridad cómo estaba marcada, casi consumida por el paso de los años aquella señora tan noble, en una edad la cual nos parece hoy tan sólo el inicio de un período gozoso, sereno y de descanso, después de una vida activa, precisamente en una época mucho más azarosa que la actual, puesto que entonces 63 años representaban para la mayoría de la población europea el final de la existencia.

Albert Durero: Retrato de su madre.

No obstante, este rostro no fue únicamente objeto de la observación médica, puesto que el análisis fue más allá de una mera apreciación física: la impresión más profunda de aquel

semblante era la de la dignidad de aquella mujer extraordinaria. Su propio hijo nos daba fe de ello al decir que su madre llenaba su ocio con dignidad porque pasaba largas horas del día estudiando sus pinturas y leyendo con fruición, a pesar del esfuerzo que ello podía suponerle, los libros que llegaban a sus manos.

Todos nosotros ya formamos parte de la llamada sociedad del ocio y eso nos obliga a intentar una definición aproximada del significado de la palabra ocio.

Según el marqués de Santillana (1433) "ocio" -otio- sería simplemente dejar de trabajar o de hacer cualquiera actividad, mientras que Góngora[2] lo explicaba como la diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio y estudio, debido a que estas obras se toman regularmente como un descanso de las otras consideradas como "negocio" -nec otio-. Y si la dignidad es aquello que conviene a la naturaleza de las cosas y al ser humano, nos será fácil reconocer con Aristóteles[3] que todos los seres humanos, por naturaleza, desean ardientemente saber, un deseo que se cumple, con la tranquilidad del espíritu y de forma más pura, cuando el conocimiento y la cultura dejan de ser ya el instrumento necesario e imprescindible para ocupar un mejor lugar en la contienda profesional.

A favor del ocio con dignidad es cuando cada año, desde hace ya un cuarto de siglo[4], entran en escena los programas universitarios para personas mayores, los cuales vienen demostrando que no es del todo cierta una sentencia atribuida a La Rochefoucaul y relativa a la vejez, considerándola como un tirano que prohíbe, bajo pena de la vida, todos los placeres de la juventud, y no es menos cierto que para muchos de nuestros mayores su juventud no estuvo precisamente llena a rebosar de placeres: hoy ser viejo ya no es una enfermedad extraña de la que se tiene un cuidado especial para hacerla durar, porque el verdadero sentido de la vejez y de su especial cuidado no es la acumulación de años, no es si "dura mucho", sino si se "vive" más o sea añadir "vida" a los años por encima de añadir años a la vida.

Y en lo concierne a la enseñanza, al aprender a lo largo de toda la vida, vaya por delante que, en ello, nuestros mayores tienen todo el derecho del mundo. Sin embargo una afirmación como ésta cabe argumentarla con todos los razonamientos posibles para manifestar su evidencia, más aun si nos fijamos en su edad en la actualidad: salvo excepciones, la media de edad de este sector de la población española con hambre de cultura académica se encuentra alrededor de los 70 años, con una horquilla que, por arriba, puede llegar a los 90, y, por abajo, está en torno los 50 y pico. Estos datos nos llevan a considerar que la mayoría de nuestros mayores nació, año más, año menos, alrededor de 1936 y, por tanto, lógicamente, vivió los efectos de nuestra cruenta guerra civil y la consecuencias de la no menos fatídica y larga post-guerra.

Del derecho a una enseñanza digna y en igualdad de oportunidades no creo que, teniendo

---

[1] Algo que ya encontramos en Cicerón, De oratoria (I,1).

[2] Góngora, Luis de: Obras I, 141.

[3] Aristóteles: Metafísica I, 980ª.

[4] Las Aules d'Extensió Universitària pera la Gent Gran se iniciaron en Cataluña durante el curso 1983-1984.

muy presentes aquellas circunstancias, tengamos que insistir mucho, y todavía más si añadimos la desigualdad de sexos, con las trabas que la mujer ha tenido -¡y tiene!- para lograr una equiparación similar al hombre.

Es de justicia restituir estos derechos que la mayoría de nuestros mayores vio pasar de largo en el momento en que podía y había de gozarlos. Pero si hablamos de justicia y de derechos sería conveniente repasar lo que dicen nuestras leyes al respecto, de manera que, si lo hacemos, nos vamos a encontrar con un panorama difuso cuando no con un vacío legal, tanto si tomamos como referente la "Carta magna " del estado español -la vigente Constitución- o cualquier otro "corpus" jurídico del mosaico variopinto de nuestras autonomías, donde los mayores no tiene del todo definida y reglamentada su actividad cultural más allá de unos indefinidos "principios rectores".

Valga como ejemplo de lo dicho el "Estatut de Catalunya"[5] que, sorprendentemente, solamente en el título I - "Drets, deures i principis rectors"[6] -, capítulo V - "Principis rectors"[7] -, artículo 40 - "Protecció de les persones i de les famílies"[8] -, punto 6, se hace una referencia de forma genérica a los mayores: "Els poders públics han de garantir la protecció de les persones grans perquè puguin portar una vida digna i independent i participar en la vida social i cultural. També han de procurar la plena integració de les persones grans en la societat per mitjà de polítiques publiques, basades en el principi de solidaritat intergeneracional"[9], y todavía en el mismo capítulo V, artículo 54, bajo el epígrafe "Memòria històrica"[10] cita a los mayores al hablar de un determinado "victimismo", punto 2: "...las persones que han patit persecució a causa de llurs opcions personals, ideològiques o de consciència"[11], sin concretar lo que cualificaríamos como "victimismo cultural" o "deficiencias educativas".

Esa misma "memoria histórica" nos lleva el recuerdo de cómo la economía condicionó las "opciones personales, ideológicas o de conciencia" en unos momentos en que, según la sentencia latina "primum vivere, post filosofare"[12]: muchos niños y muchas más niñas, los que hoy son ya las personas mayores del siglo XXI, tuvieron que dejar sus estudios para llevar un sueldo al hogar paterno y ayudar a la familia, perdiendo el tren de su formación académica-cultural, no sólo universitaria, sino incluso secundaria, teniendo en cuenta además los escasos medios materiales y de infraestructura que entonces confor-

---

[5] Estatuto de Cataluña.

[6] Derechos, deberes y principios rectores.

[7] Principios rectores.

[8] Protección de las personas y de las familias.

[9] Los poderes públicos han de garantizar la protección de las personas mayores para que puedan llevar una vida digna e independiente y participar en la vida social y cultural. También han de procurar la plena integración de las personas mayores en la sociedad por medio de políticas públicas, basadas en el principio de solidaridad intergeneracional.

[10] Memoria histórica.

[11] ...las persona que han sufrido persecución a causa de sus opciones personales. Ideológicas o de conciencia.

[12] "Primero vivir, después filosofar".

maban la red educativa del estado en casi todos los niveles de la enseñanza.
De nada o para muy poco sirven hoy estos lemas que propagan el aprender como la llave de la vida o aquel "aprender a lo largo de toda la vida" si desde las instituciones competentes no se hilvana la aguja para dar, con el desarrollo y aplicación práctica de aquellos artículos jurídicos citados anteriormente, un contenido legal para que quien quiera "aprender", después de un largo y forzado paréntesis de más de 40 ó 50 años de inactividad académica, pueda hacerlo. Es de justicia -siquiera de justicia social-, pero no es de beneficencia: no se trata de pedir una caridad por el amor de Dios, sino de exigir un derecho perdido debido a unas circunstancias implícita en aquella "memoria histórica" y ya ha llegado la hora de exigir esta justicia a fin de conseguir el derecho que se perdió hace tiempo. Y si la caridad es graciable, frecuentemente la justicia obliga a unas exigencias que comportan una larga lucha para conseguirla; de aquí que, como en aquel 14 de julio de 1789 se pedía la libertad, la igualdad y la fraternidad - tal vez todavía no alcanzadas totalmente -, los mayores tenemos la obligación de pedir a las dichas instituciones competentes que hagan realidad y de manera efectiva aquellos "principios rectores" de "protección de las personas" en aras de una "memoria histórica" que no se puede obviar. En esta lucha las personas mayores no han de estar solas, porque las autoridades académicas, con sus profesores a la cabeza, y la sociedad en pleno tiene algo que decir y hacer en este sentido.
En cuanto al profesorado universitario, la labor llevada a cabo desde las aulas de los programas para personas mayores, en la mayoría de universidades públicas, ha sido y es una obra hecha con ilusión, aunque no del todo reconocida por la administración competente. Al profesorado de la Universidad - "alma mater" del saber universal y de la cultura - toca el deber de llevar su saber y su cultura a aquellas personas, las cuales, con su trabajo, abnegación y renuncia, han hecho posible el bienestar educativo que gozamos hoy.
La sociedad actual tiene una deuda pendientes con sus mayores y, una vez saldada esta deuda y conseguidas aquellas justas reivindicaciones educativas, nuestros mayores discentes y los profesores docentes deberán cumplir igualmente con unos deberes que también serán de justicia: por su parte, las personas mayores deberán responder activamente de acuerdo con sus posibilidades al reto de aprender a lo largo de toda la vida, y por otra parte, el profesorado ha de esforzarse en adaptar la didáctica en la línea de la nueva "Gerontología", sin olvidar las nuevas tecnologías que recientemente han supuesto una de las últimas revoluciones educativas.
Pero, para concluir, antes, como en aquel recordado juvenil mayo francés del "68", todavía será necesario pedir lo imposible.

OIRPLUS

Irma Gutiérrez

Es un dispositivo para mejorar la audición en personas que, sin llegar a la sordera, adolecen de una minusvalía auditiva.
El dispositivo resulta idóneo para ser utilizado, por ejemplo, mientras el usuario está viendo la televisión, si bien, es utilizable en cualquier otro supuesto práctico en el que sea necesario "agudizar el oído".

Como es sabido, los pabellones auditivos actúan a modo de antenas que, por su propia configuración, favorecen la captación del sonido.
Es habitual ver que, cuando alguien habla a personas con cierto grado de sordera, éstas se lleven las manos a las orejas para flexionarlas hacia delante, lo que indudablemente mejora la captación del sonido. Esta solución resulta incómoda y prácticamente irrealizable, cuando se trata de mantener la atención acústica durante un período de tiempo largo como, por ejemplo, durante la visión de una película, o la audición de un concierto.

Descripción del dispositivo:
El dispositivo resuelve de manera plenamente satisfactoria, la problemática antes expuesta, de manera que constituye un elemento estructuralmente sencillo, a la vez que económico, que permite modificar posicionalmente los pabellones auditivos del usuario para mejorar su audición. Manteniendo libres sus manos.
Para ello, el dispositivo se materializa en un arco elástico y transparente que permite su acoplamiento a diferentes tamaños de cabeza. Dicho arco se remata por sus extremos en sendas expansiones laterales y externas, que las hace adoptar un plano sensiblemente perpendicular a la dirección de las ondas sonoras.

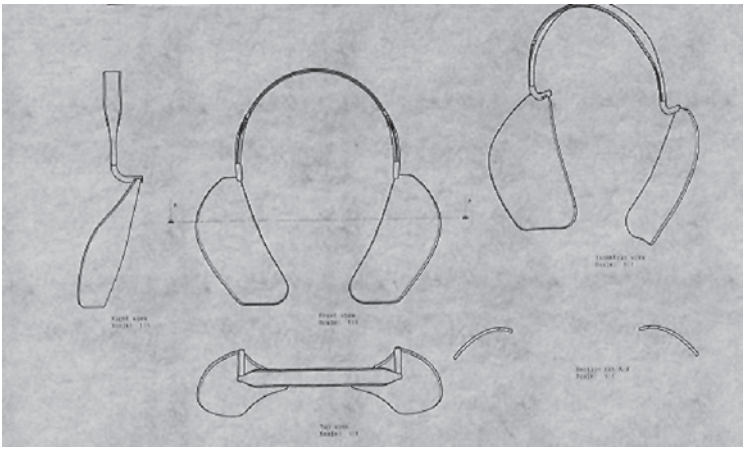
Aplicaciones:

Su uso se recomienda para ver la TV en casa, para mejorar la audición en cines, conciertos, conferencias, etc.

Características legales:

Posteriormente se ha concurrido a la Segunda Feria de Inventos de Camargo en Cantabria, llamada "cien ideas geniales", celebrada del 20 a 23 de noviembre del 2008, recibiendo un Diploma del ayuntamiento de Camargo y otro del gbierno de Cantabria… , obteniendo un Diploma con Medalla de Bronce.

Diversas vistas del diseño del prototipo Oirplus



De todo ello se deduce que el proyecto Oirplus está siendo positivamente valorado, puesto que sin duda habrá de servir para mejorar la calidad de vida de muchos de nosotros.

En la actualidad se está realizando un estudio en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas que dará lugar al informe científico sobre la ampliación sonora del prototipo de OIRPLUS.

PARA UNA JUBILACIÓN ACTIVA, CREATIVA Y PARTICIPATIVA

Andrés Escarbajal de Haro, profesor titular de Universidad, Facultad de Educación, Campus de Espinardo. Murcia.

Algún autor (Atchley, 1985, pp. 194-196) identificó fases en el proceso de jubilación: hay una fase previa en la que aún se percibe la jubilación como algo indefinido, aunque los trabajadores mayores comienzan a prepararse mentalmente para ese evento con el desarrollo de algunas expectativas; sobreviene después un período de euforia contenida en el que se disparan las expectativas, se piensa hacer de todo lo que no se ha podido hacer antes; pero después suele aparecer una fase de desencanto en el que la inseguridad ante el futuro se apodera del individuo, sobre todo si la jubilación no responde a las expectativas generadas; sigue otra fase de reorientación, con una óptica más realista de la situación, en la que el jubilado intenta ajustar su vida a las nuevas circunstancias; y finalmente, debería haber una fase estable en la que el jubilado asume la situación y se adapta a ella de una manera más o menos equilibrada.

También nos pueden dar pistas los famosos ocho estadios evolutivos postulados por Erikson. Nos interesa resaltar que cada uno de esos estadios supone un nuevo ajuste de la persona a las sucesivas circunstancias biológicas, psicológicas y sociales, y el hecho de que cada estadio se debe fundamentar en todos los anteriores. Es decir, las personas mayores tienen el basamento vital de los otros siete estadios evolutivos vividos. Es lo que Erikson (1982, 59) llamó principio epigenético. Interesante es también resaltar que, según este autor, las personas sufren conflictos o crisis en cada uno de los cambios de estadio, en ese ajuste a las nuevas situaciones. Cuando las personas llegan al último estadio de su vida se han cumplido muchas de las expectativas vitales, domina la sensación del "deber cumplido" sobre la desesperación o frustración por lo no conseguido. Ello porque en las personas mayores se da una buena capacidad para aceptar los hechos de la vida con todas sus consecuencias y esperan la muerte sin gran temor. No todas las personas tienen esa integridad al llegar a la vejez, evidentemente, pero sí la gran mayoría.

En todo caso, sea o no vista y percibida como un problema, la verdad es que la jubilación supone un cambio sustancial en la vida de la persona al que no todos pueden responder de manera equilibrada. Un cambio brusco que quizá debiera tener como paso previo una preparación adecuada para que las personas próximas a jubilarse perciban que sus vidas cambiarán; que cambiarán las relaciones familiares y sociales, pero que ese cambio no tiene por qué suponer mermas o pérdidas, sino situaciones diferentes que afrontar. Lo importante es mantener (y aumentar, si se puede) la calidad de vida que tenía cada persona antes de jubilarse, tener motivaciones vitales, proyectos que mantengan la ilusión y las ganas de vivir saludablemente.

Puesto que tenemos tiempo en la jubilación, debemos ir despacio por la vida y disfrutar de cada momento, teniendo en cuenta que los mayores placeres no proceden necesariamente de acontecimientos espectaculares, sino que frecuentemente tienen mucho que

ver con aspectos sencillos y básicos de la vida. Corriendo mucho no sólo perdemos lo que escapa a la vista, que pasa rápidamente por delante de nuestros ojos, sino que también podemos perder (y esto sí que es problemático) el sentido de la dirección que llevamos y el por qué de ese sentido. La jubilación planteada como el merecido descanso, reposo y recompensa por lo mucho trabajado, está dejando paso a otra concepción donde el ocio y las actividades interesantes, el trabajo comunitario y el desarrollo continuo de la personalidad son los nuevos objetivos, sin descartar la pura y mera diversión. Es decir, si la jubilación se definía antes por lo que uno ya no hacía, ahora se define por lo que uno puede seguir haciendo (Zelinski, 2003, 83). La calidad de la jubilación dependerá, fundamentalmente, de cómo se disfruta el tiempo de ocio y de cómo lo organiza cada persona, teniendo en cuenta que la jubilación es tiempo de ocio, pero de ocio constructivo y contributivo, aunque matizando esta contribución como ayuda y apoyo. La persona que se jubila tiene que reelaborar sus relaciones sociales y, en este sentido, el asociacionismo y el voluntariado aparecen en el horizonte como buenos instrumentos para el desarrollo personal y social.

Tenemos que buscar nuevas metas para saber exactamente a dónde queremos ir sin que nadie nos lo imponga. Si encontramos esas metas encontramos sentido a la jubilación. El tiempo de la jubilación es de cada uno, y cada uno debe organizarlo según sus metas. Evidentemente, la primera de ellas es acrecentar la autoestima. Si mantenemos un elevado concepto de nosotros mismos no caeremos en la soledad, la depresión y otros males típicos de la jubilación en, desgraciadamente, cada vez más personas. Además, si nuestra autoestima es elevada también la tendremos de los demás, y caminaremos a su encuentro para construir juntos. Como otra etapa cualquiera de la vida, la vejez debe ser una construcción social de las personas mayores en interacción con su entorno, debe ser un proyecto vital como el de la juventud, porque, hasta que la muerte nos visite, hay vida y posibilidad de ejercitarla creciendo en todos los aspectos de la personalidad. Por ello, la preparación para la jubilación ha de estar vertebrada en torno a tres ejes, al menos: la alternativa al tiempo de trabajo, la reflexión personal y la información-formación. En el primer caso, puede bastar con una redistribución de horarios En los otros casos el problema estará centrado en saber qué tipo de información y formación requiere cada persona y qué modalidades de reflexión son los más adecuados para que cada jubilado sea capaz de diseñar su propio proyecto vital. Normalmente, los cursos de preparación a la jubilación están llenos de conceptos, informaciones, listados de consejos y actividades... pero olvidan que la jubilación, al final, se convierte en un hecho particular que cada persona debe interiorizar reflexionando sobre su situación. Y, naturalmente, enriquecer esas reflexiones con las aportaciones de otras personas que están en la misma situación. Es decir, más que contenidos, los cursos de preparación para la jubilación deberían hacer posible que cada mayor reflexione para dar su propio contenido a la jubilación. Ello puede hacerse utilizando técnicas cualitativas, que son, según nuestra experiencia, buenos instrumentos para construir proyectos de jubilación individuales y grupales. Y no estaría de más que ambos cónyuges participasen en los cursos de preparación a la jubilación, pues ésta no sólo "afecta" a quien se jubila.

Si la sociología asigna a la persona dos roles fundamentales: productivo y reproductivo,

nos podemos preguntar si las personas que se jubilan siguen siendo útiles, sociológicamente hablando. La respuesta, evidentemente, es que sí y si no lo fueran directamente, que lo pueden ser, no cabe duda que indirectamente sí pueden ser útiles (lo están siendo) aportando socialmente y apoyando familiarmente en la educación de la prole (Llecha, Mañós y Masip, 2001, 21-23). Por tanto, jubilación no quiere decir improductividad, pues tanto a nivel personal como familiar y social, el jubilado está constantemente produciendo, no sólo consumiendo recursos.

Es muy importante no considerar la jubilación como una ruptura, sino que debe ser considerada, y asumida, como una nueva etapa, diferente y atractiva; una etapa de crecimiento continuo con nuevos proyectos vitales; una nueva etapa para redimensionar la trayectoria vital, dotándola de nuevos impulsos, plantear de forma positiva la nueva situación y ser agente activo del propio proyecto. Un error muy común entre los jubilados es pensar (y vivir) como si el trabajo fuese lo único satisfactorio, ya que la clave de la satisfacción personal está más relacionada con el tipo de relaciones que establezcamos con otras personas (Llecha, Mañós y Massip, 2001, 8). Las personas vamos construyendo nuestra identidad mediante las relaciones que establecemos con los demás y con el entorno en el que vivimos. Por ello la identidad de cada persona no es estática, sino que puede ir cambiando en función de esas relaciones. La juventud nos proporciona el texto y la vejez el comentario del texto, decía Schopenhauer. La edad acrecienta la capacidad de juicio y reflexión (si no hay enfermedades que lo impidan). Por ello hemos de pensar que los jubilados siguen teniendo un puesto de responsabilidad en la construcción del futuro. En un mundo que envejece no podemos plantear el futuro sin los mayores. Los jubilados siguen siendo personas y son despersonalizados cuando, por ejemplo, les preguntamos qué eran antes, en lugar de preguntar en qué trabajaban antes, porque lo que era como persona lo sigue siendo. Robert Atchley (1989, 5-16) en su teoría de la continuidad dice que, normalmente, la persona jubilada sigue los mismos patrones que tenía antes de jubilarse, exceptuando las relaciones con el trabajo, claro. Los trabajadores mayores están predispuestos a una continuidad interior (sentimientos, afectos, valores, preferencias, creencias) y exterior (costumbres sociales). Y esta continuidad sería la base de la nueva situación del jubilado, porque le da seguridad y eleva su autoestima. Los cambios son graduales, pero lentos. La enseñanza es que los jubilados querrán dedicarse a actividades relacionadas con sus experiencias pasadas antes que hacerlo con lo que la sociedad les dice que deben hacer para llevar una jubilación equilibrada.

Más que preocuparnos por la jubilación, debemos estar ocupados en actividades y tareas que nos ayuden a mantener la actividad mental y si es posible, acrecentarla. Seguro que podemos encontrar tiempos y espacios en los que desarrollar nuestra personalidad y capacidades y sentirnos socialmente útiles. La disminución de la capacidad mental tiene mucho que ver con la falta de actividad y menos con la edad. El tipo de vida sedentaria que puede llevar el jubilado no es lo más adecuado para potenciar la mente. Se pierden neuronas, pero se puede fortalecer otras en el ejercicio mental. Se dice que las personas mayores piensan con demasiada lentitud, pero nadie puede asegurar que esto sea un hándicap, sino todo lo contrario. En "Romeo y Julieta", Shakespeare escribe que "demasiado

rápido tarda tanto en llegar como demasiado despacio". También la jubilación supone toma de decisiones y no esperar que todo esté planificado por otros. El jubilado debe implicarse en la construcción de la propia existencia.

Si no nos envuelve la rutina, la jubilación puede ser el momento de la creatividad. Es fundamental que en la jubilación intentemos desarrollar ese espíritu crítico que todos llevamos dentro, aunque generalmente lo ignoremos No es difícil pintar, como no lo es hacer poesía o tocar un instrumento musical; no se pretende que cada jubilado se convierta en un virtuoso o en un artista, pero frecuentemente tenemos miedo a las dificultades sin haber intentado comenzarlas. Se desprecia mucha capacidad creativa debido al miedo y a la preocupación por el fracaso. Elaborar nuevos proyectos, además de completar los que pusimos en marcha. La clave no está en llenar el tiempo de la jubilación con muchas actividades, sino que tengan sentido y significado aquellas que emprendamos. En cualquier caso, es evidente que la persona que ha sido creativa, curiosa, activa, comunicativa, etc., lo siga siendo tras la jubilación; y al contrario: no podemos esperar que quienes nunca se han interesado por la cultura, no han buscado entretenimientos creativos, y no han participado en su comunidad, se dediquen de pronto a ello por el mero hecho de jubilarse y tener mucho tiempo libre. Esto se tiene que trabajar, y aquí puede decir mucho la pedagogía. Las actividades, por sí solas, pueden decir poco. Es necesario que conlleven algún tipo de desafío, por pequeño que sea o que nos parezca, pero siempre teniendo en cuenta aquel dictum: "No permitas que aquello que no puedas hacer interfiera en lo que sí puedes hacer".

BIBLIOGRAFÍA

Atchley, C.R. (1985). Social forces and againg. An introdution to social gerontology. Belmont.C.A: Wadsworth.

Atchley, C.R. (1989). Continuity Theory and The Evolution of Activity in Later Adulthood. En J.R. Kelly, (Ed.), Activity and Ageing: Staying Involved in Later Life (pp. 5-16). London: Sage.

Erikson, E.H. (1982). The Life Cycle Completed: A Review. New YorK: Norton.

Escarbajal, A. (2004). Personas mayores, educación y emancipación. Madrid: Dykinson.

Escarbajal de Haro, A. (2007). El tránsito a la jubilación. En A. Escarbajal (Coord.), Educación y personas mayores (pp. 65-86). Murcia: Diego Marín.

Llecha, J., Mañós, F. y Massip, A. (2001). Madurez vital: participación social y entorno. Madrid: Cajamadrid.

Zelinski, E. (2003). 1.001 formas de disfrutar de su jubilación. Barcelona: Amat.

PEDAGOGÍA DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE. EL JUEGO EN LOS MAYORES

Mª. Elena Cuenca París

1. Introducción.

Resulta difícil imaginar la vida cotidiana de las personas de todas las edades sin la presencia de la educación para el ocio y el tiempo libre. Esta y, más en general, el conjunto de la oferta educativa no formal, en nuestra sociedad, ya no es algo secundario. Es obvia su importancia pues constituye un elemento vital clave y un centro de experiencias formadoras muy significativas. La educación para el ocio y el tiempo libre facilita la creación de itinerarios personales de formación, creación y socialización.

Las personas mayores se ven insertas en una sociedad en la que todo pasa deprisa y nada queda. No hay asiento para el conocimiento. Su tiempo libre de toda obligación se ocupa arbitrariamente según pauta el entorno más próximo, haciendo del tiempo libre un tiempo de consumo, un tiempo "rellenado" por aquello que la vida cotidiana no les permite realizar . En definitiva un tiempo perdido para el desarrollo humano, para el crecimiento social, para el autoconocimiento optimizador y para la creación de relaciones interpersonales saludables.

Las personas mayores, en ocasiones, se ven abocados a caminar por un sendero que ellos no han decidido, dando como resultado una existencia triste, desalentadora y poco motivadora que termina en aislamiento. La pedagogía del ocio tiene aquí su campo de acción. Esta educación vertebra todos estos aspectos transformándolos. Aporta estrategias para disfrutar del tiempo de forma autónoma, divertida, creativa y formadora, tornando la tristeza en alegría y ganas de vivir; y el desaliento en ilusión y entusiasmo.

La dimensión educativa del ocio y el tiempo libre se sirve, a su vez, de recursos ilimitados. Entre ellos, queremos destacar el juego. Cuando nos referimos a este elemento tan importante para el desarrollo humano, todos pensamos en un recurso casi exclusivo de la infancia pero, poco a poco vamos descubriendo su potencial para otras etapas de edad. Partiendo de las necesidades sociales y educativas, así como de los intereses y expectativas de las personas mayores podemos diseñar programas lúdico-educativos para ellas utilizando el juego como recurso fundamental y facilitador de su desarrollo, personal, social y cultural.

2. El juego.

En el Diccionario de la Real Academia Española actual, aparece la palabra "juego" con la siguiente definición: "(Del Lat. Iocus) Acción y efecto de jugar. Pasatiempo y diversión. Ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde".

La palabra "juego" se utiliza en diversos contextos y con gran variedad de significados. Según la definición anterior el juego se asocia a todo acto falto de seriedad o realizado con ligereza, con el único fin de entretener o divertir. Entendemos que el juego es algo más, siendo este una realidad compleja difícil de definir. Nos estamos refiriendo al juego

en su dimensión humana. Como tal, comparte la pluridimensionalidad del propio ser añadiendo complejidad al mismo por la variedad de situaciones de la vida en las que se realiza, a saber, diversión, evasión, tradición, fiesta, educación, etc.
El juego se encuentra a un nivel interno y se materializa a través de su expresión formando parte del comportamiento humano. La actitud del sujeto jugando crea el momento divertido, formativo, emocionante que el acto lúdico expresa.
Otro aspecto a destacar del juego es su adaptación; del mismo modo que el individuo es niño, adolescente, adulto y anciano, el juego recorre estas etapas evolutivas junto a él. El juego tiene la capacidad de responder a las distintas necesidades educativas, teniendo en cuenta la edad y el momento vital en el que se encuentra el sujeto.

3. Las personas mayores: aspectos relacionados.

De todos es conocido el aumento del número de personas mayores que se viene produciendo, tanto por las repercusiones económicas que tiene el mantenimiento de las mismas como por la amplia oferta educativo que se abre con este hecho.
La actividades de ocio y tiempo libre que realizan las personas mayores de 65 años, según los resultados del Informe de 2002 del Observatorio de personas mayores, cabe destacar que el 96,9% dedica una parte de su tiempo libre a ver la televisión y el 71,4% oyen la radio; el 70% pasea durante este tiempo y el 68,8% dedica su tiempo libre a ir de compras o realizar algún recado. Sólo el 7,1% de estas personas hacen algún tipo de deporte. Otras de las actividades que realizan son: leer, ir al bar (sobre todo los hombres) o acudir a hogares o asociaciones de personas mayores.
Las personas mayores prefieren pasar la mayor parte del tiempo acompañados de algún familiar (en el 54,7% de los casos) o con los amigos (21,1%), aunque en algunos casos, el 5,8%, prefieren estar solos durante su tiempo libre.
Los aspectos que más influyen en las preferencias de ocio por parte de las personas mayores, según el Informe mencionado, son: el nivel de formación, la convivencia y el lugar de residencia, el estado de salud, la propia percepción de bienestar o las discapacidades existentes Todos ellos producen cambios en el desarrollo vital de las personas mayores y afectan a la realización de actividades de ocio y tiempo libre.
Estos factores, además, influyen en la oferta lúdica para este grupo de población. Por lo general, las personas mayores no son tenidas en cuenta a la hora de diseñar juegos educativos, no se considera su opinión. En consecuencia, la mayoría de estos productos no son adecuados para su uso o no cumplen los requisitos básicos de adaptación.
Esta circunstancia es debida en gran medida al estereotipo negativo que se suele tener de los mayores y que se sustenta en creencias erróneas, tales como que tienen las facultades mentales disminuidas o alteradas, que son un grupo homogéneo o que son gente pasiva y no tienen cultura. Sin embargo, la realidad es bien distinta. El mayor porcentaje de personas que se jubilan, en la actualidad, poseen unas características singulares que las erigen en un grupo importante de población con derecho propio a una oferta lúdico-educativa específica para ellas.

Entre esas características podemos destacar: el incremento del nivel educativo, disminución del tiempo dedicado al trabajo y por lo tanto aumento del tiempo libre, mayor esperanza de vida, interés por disfrutar y nuevas ilusiones.
Es fundamental tener en cuenta todos los aspectos relacionados anteriormente en el momento de programar actividades educativas, de ocio y tiempo libre, para las personas mayores, utilizando como herramienta el juego.

4. El juego y los mayores.

Por su carácter peculiar, el juego educativo destinado a las personas mayores debe considerar sus características, las tareas requeridas, el entorno donde se va a usar, la eficacia y eficiencia del juego, la adecuación a su función y la seguridad.
Es recomendable que los futuros usuarios participen en el diseño de los juegos que más tarde irán dirigidos a ellos.
Los expertos en envejecimiento señalan tres áreas fundamentales de intervención sobre las que se debe actuar para conseguir disfrutar de una vejez satisfactoria. Es importante tenerlas en cuenta cuando se pretende diseñar cualquier iniciativa lúdico-educativa dirigida a la mejora de las condiciones vitales de este grupo de edad.

• Autonomía
Es aconsejable promover nuevas alternativas para mantener la independencia de los mayores en su vida diaria. Esta autonomía puede favorecerse a través de la mejora tanto de las condiciones físicas como psicológicas y, sobre todo, creando entornos estimulantes.

• Salud
La promoción de una buena condición física y cognitiva resulta fundamental en este momento vital. Un estilo de vida activo facilita la movilidad y la agilidad. Dentro de la estimulación de las habilidades cognitivas, es importante prestar especial atención al mantenimiento de la memoria. Es también esencial la combinación de este tipo de actividad con momentos de descanso que contribuyan a aumentar el bienestar.

• Apoyo social
En un momento en el que los individuos comienzan a perder su vínculo con el núcleo social que supone el trabajo y pueden enfrentarse a la pérdida de seres queridos o a la independencia de los hijos, es fundamental contar con nuevas posibilidades que favorezcan las relaciones sociales y la comunicación. Se deben potenciar las relaciones familiares, a través del contacto intergeneracional; y las relaciones personales.
El juego, como cualquier otra actividad de ocio, genera en sí mismo importantes efectos positivos sobre la calidad de vida. Si, además, la propuesta lúdico-educativa es diseñada poniendo especial interés en las características y necesidades de las personas mayores, los efectos se multiplican.

La literatura científica dedicada a estudiar los beneficios del ocio señala que la práctica de actividades recreativas optimiza la percepción de bienestar, disminuye los sentimientos de soledad, mejora el estado de ánimo y la motivación, facilita la adaptación a la jubilación, mejora las habilidades comunicativas, potencia la percepción sensorial, ejercita las habilidades cognitivas, incrementa los niveles de autoestima, mejora el mantenimiento de hábitos saludables y facilita la adaptación al entorno.

Según la tipología del juego, beneficiará al mayor de diferentes formas. Todos aquellos juegos que requieren coordinar los movimientos del cuerpo o realizar estiramientos, contribuyen de forma positiva a mantener las habilidades sensorio-motrices, potenciando el conocimiento temporal y espacial, así como de uno mismo.

La actividad lúdica, al ser fuente de motivación, incrementa la atención, mejora la percepción y estimula los sentidos.

Los juegos de preguntas y respuestas, por lo general, requieren atención y concentración, por lo que ayudan a mejorar la memoria. Los juegos de palabras y letras o cálculo ayudan a practicar algunos hábitos necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana. Además, el aprendizaje y memorización de las reglas de cualquier juego contribuye también al mantenimiento de las habilidades cognitivas. El juego en compañía, sea cual sea su temática u objetivo, es siempre una oportunidad para la mejora y uso del lenguaje.

El juego compartido fomenta las relaciones sociales y la comunicación; jugar en contacto con otros permite hacer una valoración ajustada de nosotros y de los demás, ampliando el conocimiento de nuestro entorno. Los juegos cooperativos son especialmente adecuados para promover los mensajes positivos y reforzadores dentro del grupo.

El juego es un potente instrumento para fomentar el envejecimiento activo y saludable. Es posible diseñar juegos adecuados a las personas mayores para mantener las habilidades y capacidades que pueden sufrir algún deterioro durante el envejecimiento. Hacerlos accesibles a este grupo de población sólo requiere pequeñas modificaciones. Llevarlas a cabo significaría poner a su disposición nuevas opciones lúdico-educativas factibles y alcanzables. Un poquito de esfuerzo y dedicación es lo que separa la utopía de la realidad.

PÉRDIDA DE AUDICIÓN Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Georgina Cherta Laquente, socióloga y antropóloga social y cultural.

La audición es parte integral de nuestra vida: los oyentes recibimos de forma inconsciente e ininterrumpida un cúmulo de estímulos sonoros ambientales que no podemos rechazar voluntariamente. La audición, asociada a la afectividad y al significado, contribuye a nuestra orientación en el mundo (Le Breton, 2007: 95 y 97) ordenando las relaciones entre las personas y permitiendo que el individuo sea informado de la realidad que le rodea (Ramírez, 1990:19). El oído es un sentido de comunicación, de supervivencia y de alerta.

Por eso, la pérdida de audición en el mayor afecta a la calidad de vida, a la función cognitiva, al estado emocional, al comportamiento y a las relaciones sociales. Además, es un factor acelerador de los procesos involutivos cerebrales (Navarrete y Caballero, 2008:3). A partir de los 65 años, debido a procesos degenerativos y a enfermedades, aumenta significativamente la tasa de personas con pérdida auditiva[1].

La presbiacusia, término médico que indica una pérdida de audición gradual asociada a la edad y al propio deterioro de las capacidades funcionales, dificulta el normal desarrollo de la vida social y comunicativa, lo que conduce a la persona mayor al aislamiento, a la pérdida de la autoestima y al deterioro de su calidad de vida de forma creciente.

Como la pérdida auditiva es físicamente invisible, ni el mayor ni las personas con las que se relaciona reaccionan igual que ante cualquier otra limitación más obvia; en primer lugar, la persona mayor considera que la pérdida progresiva de sus facultades físicas es una manifestación de la edad y, al dar prioridad a otras patologías, aprende a convivir con ella. Los estudios psicológicos muestran que la persona con pérdida de audición tiende a negar y a ocultar su sordera con lo que evita poner remedio. Además, el mayor con presbiacusia proyecta su problema hacia los demás, expresando sus emociones en términos destructivos: se aísla de la sociedad, se vuelve hostil y desconfiado (Ramírez, R. 1990 y Bonet, M. 1993). Por otro lado, los familiares que conviven con el mayor pueden no conceder importancia a la pérdida de audición por asociar vejez con dependencia y deterioro de capacidades (Castejón y Abellán, 2009), por lo que intentan asumirla adoptando un papel de indiferencia, siempre que no interfiera en la vida cotidiana de la familia.Los amigos y conocidos asumen estoicamente las relaciones con un mayor sordo.

Socialmente, si no tiene una enfermedad asociada a su pérdida, el mayor con presbiacusia es considerado una persona con discapacidad, con riesgo de ser relegada a la marginación y a la exclusión social. De acuerdo con lo expresado por Díaz y Salvador (2004:165-167)

---

[1] Con el estilo de vida actual en las sociedades avanzadas se está empezando a notar un incremento significativo en la proporción de personas con problemas de audición y una reducción en la edad de aparición de dichos problemas

la situación de desventaja de las personas excluidas[2] se imputa a factores muy diversos que actúan potenciándose entre sí, provocando efectos en cadena que afectan a las necesidades sociales básicas. Por otro lado, las crecientes dificultades de integración en una sociedad cada vez más exigente en lo social y en lo cultural, hace que colectivos especialmente vulnerables a la exclusión, como las personas mayores o con diversidad funcional, padezcan dificultades de integración que configuran o agravan los fenómenos de exclusión. La dinámica de la discapacidad agudiza situaciones que son vividas como fracaso y que inciden en la soledad, el aislamiento, la dependencia o la incapacidad para conseguir recursos imprescindibles que permitan una mínima autonomía.

1. Objetivos.

El propósito primordial de este artículo es mostrar cómo afecta la pérdida de audición a la calidad de vida del mayor. Además, se analizan los problemas que generan la pérdida de audición y las soluciones a las que puede optar el mayor con presbiacusia.

2. Materiales y métodos.

Los datos para la realización de este estudio fueron producidos mediante metodología cualitativa, centrada en la observación participante y sus correspondientes entrevistas en profundidad, con 171 sujetos de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 67 y los 83 años, que acudieron a dos gabinetes de corrección auditiva en Sevilla durante los meses de enero a marzo de 2009. La investigación cubrió las primeras visitas al gabinete, la adaptación y entrega de audífonos y las revisiones pertinentes de dichas adaptaciones.

3. Resultados-discusión.

Existe una heterogeneidad muy acusada entre las personas con presbiacusia, ya que a su problema común se añaden características personales como la actitud o el grado de instrucción; familiares como la solidaridad intergeneracional, y sociales como la aceptación de su entorno. Aún así, es posible generalizar las dificultades a las que deben hacer frente: desde sentimientos de rechazo, soledad, aislamiento, amargura, tristeza, temor, confusión, inseguridad o pérdida de autoestima hasta el deterioro de la comunicación familiar y social que genera distintos tipos de conflictos y estados de ánimo negativos.
Por otro lado, la sociedad también sufre los problemas derivados de las personas con presbiacusia, tanto social (personas que no reaccionan con prontitud y exactitud a los diferentes estímulos, dificultades de comunicación o de localización de las fuentes de los sonidos, etcétera) como

[2] Los ingresos, las condiciones físicas, determinadas por la salud o la edad, el grado de instrucción, el entorno en el que vive y la red de apoyo social y familiar son factores de exclusión social que afectan a la independencia y la participación en las prácticas y derechos sociales que configuran la integración social de las personas mayores Fernández y Díaz, 2004:424-440).

económicamente (mayor uso de los servicios sanitarios, abstinencia laboral, escaso rendimiento, etcétera), sin olvidar el ámbito de la empresa privada (reducción del uso de ofertas, con mayor frecuencia las relacionadas con el ocio activo como cines, conciertos, fiestas, cafeterías, etcétera). La privación de la audición durante un largo periodo de tiempo ejerce un efecto negativo sobre el mayor porque conlleva el deterioro de la vocalización y la pérdida de la memoria auditiva. Así, los mejores resultados audioprotésicos se obtienen cuando la duración de la presbiacusia es inferior a cinco años. En este sentido, habitualmente los mayores no disponen de una correcta información sobre la pérdida de audición, sobre los centros que existen para la solución de su problema, sobre los profesionales que se dedican a ello o sobre el proceso de adaptación de audífonos, ya que la mayor parte de lo que conocen es erróneo o estereotipado. Así, la corrección de la deficiencia auditiva con ayuda de audífonos, llamada adaptación, comprende la selección, ajuste y entrega de los audífonos, proceso que conlleva la educación protésica, el control de la eficacia protésica y la exploración de aspectos significativos del mayor (como pueden ser la memoria a corto plazo, la atención, la fatigabilidad, la ansiedad y nerviosismo, y los aspectos de movilidad que impidan el correcto manejo de los audífonos) o factores que puedan influir en la futura evolución de la adaptación (como la etiología de la pérdida de audición, la edad de inicio de la misma, la edad actual y el número de años que lleva sin oír, la educación recibida, la estructura y el apoyo familiar, la capacidad cognitiva y de aprendizaje o la disposición de servicios de protección social). La corrección protésica auditiva debe ser efectuada bajo la responsabilidad y presencia física del audiólogo protésico, quien decidirá el tipo de adaptación determinado por los requerimientos de la amplificación, la versatilidad y las características fisiopatológicas y morfológicas del oído a adaptar. El audiólogo protésico también explorará la actitud del mayor y de su familia hacia los audífonos mediante la valoración de sus motivaciones y expectativas, ya que un bajo grado de motivación se asocia al fracaso en el uso de los audífonos. Por otro lado, los mayores con presbiacusia deben ser informados sobre los diferentes audífonos adecuados a su tipo de pérdida, de su fiabilidad, su efectividad, su coste, si están o no cubiertos por prestaciones institucionales, su manejo y cuidados de mantenimiento y sobre las necesidades de rehabilitación que se consideren oportunas.

Con audífonos, la persona con presbiacusia se encuentra inmersa en un sinfín de estímulos auditivos muy diversos. Si ha pasado un cierto tiempo desde que perdió audición, es posible que haya olvidado cómo suena un timbre, el maullido de un gato o el canto de los pájaros. Como el input auditivo proporcionado por el audífono no es exactamente igual al input que pudo recibir cuando oía, es preciso un tiempo de adaptación en el que el entorno familiar y social desempeña un papel esencial porque es en casa, en la calle o en el trabajo donde se producirán las experiencias auditivas más importantes. Por eso, es fundamental que al mayor recién adaptado se le indique el origen de un ruido, señalando de dónde proviene y cuál es su causa; se le ayude a detectar y reconocer la existencia de los distintos sonidos para hacerlos conscientes; se sustituyan las llamadas por el tacto por una llamada vocal clara y estable, como su nombre por ejemplo o se le anime a ver los informativos en la televisión para reforzar la audición con lectura labial.

Por otro lado, es crucial mantener un equilibrio entre la necesidad de ofrecer respuestas y estímulos y el peligro de estar constantemente examinando a la persona que acaba de ser adaptada: el entorno debe amoldarse a los variables intereses y ritmos de evolución del mayor. Algunas personas sentirán mucha curiosidad por los sonidos que se producen a su alrededor, otras sólo se interesarán por el habla, y algunas incluso (sobre todo las que llevan más tiempo sin oír) pueden, al principio, sentirse agredidas y molestas por tanto "ruido" al que ya no estaban acostumbradas. El papel del entorno es también necesario en la regulación de las expectativas: debe ayudar a la persona sorda a no sentirse presionada, a superar posibles decepciones iniciales, consecuencia de esperanzas exageradas, y a entender que, a veces, los progresos requieren cierto tiempo. Por eso, es conveniente que los audiólogos protésicos no se limiten a proporcionar información al propio interesado, sino que deben hacerla extensiva a los familiares próximos ya que el desconocimiento de las características del audífono y del proceso rehabilitador puede degenerar en actitudes que repercutirán de manera negativa en la persona sorda.

4. Conclusiones.

El llamado "envejecimiento del envejecimiento", el estar ganando vida a edades avanzadas, significa un aumento notable de personas octogenarias y centenarias (Del Barrio y Abellán, 2009), por lo tanto, una persona de 60 ó 65 años, puedellegar a vivir casi una cuarta parte de su vida con pérdida de audición. "Envejecer es un proceso dinámico y gradual, natural e inevitable, donde las personas pueden continuar su desarrollo y crecimiento intelectual, emocional y psicológico" (Fernández y Díaz, 2004:410). Así, hoy día los mayores disfrutan de una vida activa y dinámica realizando actividades de participación social y voluntariado como el apoyo informal a otras personas en la ayuda vecinal o el cuidado de los nietos; actividades culturales como asistir al cine, ir al teatro, visitar museos o escuchar música; actividades de ocio pasivo, relacionadas con los medios de comunicación, como ver la televisión o escuchar la radio; actividades de ocio activo como el turismo, la participación en programas intergeneracionales o las reuniones fuera del hogar con amigos; actividades de formación en los centros de día o en los programas universitarios para mayores; actividades deportivas y la utilización y consumo de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICs) como son el teléfono móvil, el ordenador e Internet. La realización de estas actividades, que son fuente de sociabilidad, autoestima, identidad y estructuración del tiempo (Del Barrio, Sancho, Pérez y Abellán, 2009:271), puede estar limitada por la presencia de presbiacusia ya que, para su disfrute, es esencial e imprescindible una correcta audición. Por lo tanto, de los resultados de esta investigación se concluye que el uso de audífonos mejora sustancialmente la calidad de vida del mayor con presbiacusia y se reducen o anulan los problemas derivados de su pérdida auditiva, permitiéndole así disfrutar de un envejecimiento activo.

BIBLIOGRAFÍA

BIAP Recomendación del Bureau International d´Audiophonologie 14/1, de mayo de 1999. Nivelles. En: http://www.biap.org/biapespagnol/esprecom141.htm

Bonet, M. (1993) Manual de Rehabilitación del Sordo Adulto. Ed. Masson.
Castejón, P.; Abellán, A. (2009) Estado de Salud. En: Informe 2008. Las personas mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades autónomas. (pp. 69 a 132). Madrid, Imserso.

Del Barrio, E.; Abellán, A. (2009) Indicadores demográficos. En: Informe 2008. Las personas mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades autónomas. (pp. 31-66). Madrid, Imserso.

Del Barrio, E.; Sancho, M. T.; Pérez, L.; Abellán, A. (2009) Vida cotidiana, actitudes, valores y emociones en la vejez. En: Informe 2008. Las personas mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades autónomas. (pp. 269-330). Madrid, Imserso.

Díaz, J. A.; Salvador, M.J. (2004) Las variables socio-culturales de la exclusión social. En: Tezanos, J.F. Tendencias en desigualdad y exclusión social. Tercer foro sobre tendencias sociales. 2ª Ed. (pp. 153-186) Madrid, Ed. Sistema.

Fernández, T.; Díaz, E. (2004) Personas mayores con ingresos escasos. En: Tezanos, J.F. Tendencias en desigualdad y exclusión social. Tercer foro sobre tendencias sociales. 2ª Ed. (pp. 409-458) Madrid, Ed. Sistema.

Le Breton, D. (2007) El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Buenos Aires, Nueva Visión.

Navarrete, P., Caballero, M., (2008) Hipoacusia neurosensorial en el anciano. Audiología Práctica. Revista de divulgación científica para atención primaria, pediatría y geriatría. Volumen 2, nº 1, Enero. Len-Mayo International.

Pérez, L. (2009) Situación económica y relación con el mercado de trabajo. En: Informe 2008. Las personas mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades autónomas. (pp. 177-222). Madrid, Imserso.

Ramírez, R. (1990) Conocer al niño sordo. Ed. Cepe.

POLÍTICAS Y SERVICIOS SOCIALES: ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Mª. del Castillo Gallardo Fernández, profesora titular de Escuela Universitaria.

Políticas y Servicios Sociales: Envejecimiento activo.

Los primeros llamados Servicios Sociales para personas mayores se desarrollan en el marco de la Seguridad Social de tipo contributivo, con el objetivo fundamental de atender al colectivo denominado "tercera edad".

Se puede decir que las Políticas y los Servicios Sociales han evolucionado de forma más significativa dentro del llamado Estado de Bienestar que en España comienza a construirse a partir de 1978. Para ver el proceso evolutivo de los Servicios Sociales se hace distinción de cuatro períodos cronológicos donde se concretan sus características:

- Un primer período de 1978-1989, caracterizado por que se ubican dentro del marco de la Seguridad Social cuyas líneas de acción se desarrollaban entorno: Al ocio y tiempo libre de los 'pensionistas' en los llamados Hogares del Pensionista. La atención asistencial para el mantenimiento dentro del propio domicilio a través del servicio de ayuda a domicilio, dirigidos fundamentalmente a hombres de núcleo urbano de población en torno a más de 20.000 habitantes.Y por último a la atención de las necesidades de alojamiento en residencias para personas válidas y para personas asistidas.
- Un segundo período de 1989-1994, caracterizado por la puesta en marcha del Plan Concertado para el desarrollo de las prestaciones básicas en Servicios Sociales donde las líneas de intervención se enmarcan dentro del ámbito municipal. Con unas claras directrices de acciones comunitarias de carácter preventivas inclusive las de índole asistencial, en un primer momento. Asumen la gestión de la prestación de Ayuda a Domicilio. Las comunidades autónomas que han ido asumiendo las transferencias en materia de servicios sociales son los que los gestionan.
- Un tercer período de 1994-2006, etapa de reestructuración y redefinición de los Sservicios sociales. Coincide con la emergencia de los efectos de la globalización. Como consecuencia del aumento del empleo de baja calidad se están poduciendo cambios significativos en la familia que entre otros factores están determinado un aumento de la proporción de la población de personas mayores y de sus necesidades. Estos cambios están provocando una reestructuración de los Estados de Bienestar y de los Servicios Sociales para su supervivencia, haciendo que se reconozca el papel de otros proveedores, tanto del mercado, como de la familia y de la sociedad produciéndose relaciones sinérgicas entre éstos para el cumplimiento de los objetivos generales de los 'Estados' de Bienestar. Esto son, los de contribuir a que se cubran las necesidades sociales básicas y mejorar la calidad de vida de la población.

Se producen cambios sociales (Figura 1) que dan lugar a una sociedad mucho más compleja y diversa donde co-existen también diferentes estilos de vida que hace que se desarrollen servicios sociales acordes, con una tendencia a la mercantilización y a la potenciación de la sociedad civil como complementos a la acción pública.

Figura 1

Fuente: elaboración propia

Por lo que se ha generado un proceso que se ha dado en llamar de "remercantilización" justificándose el mercado como más eficaz y eficiente. Más tarde como reacción a lo anterior, se ve como este proceso podía favorecer más las desigualdades, y se apoyó a la sociedad civil como elemento más humanizado en la resolución-atención de las necesidades sociales, generándose un proceso de 'resocialización' donde la sociedad civil recobra un papel destacado. Y por último la familia, institución hasta hace poco invisible, parece que cumple un papel tan primordial en lo que se ha dado en llamar bienestar, que en el caso de los países mediterráneos han sido el eje articulador y redistribuidor de prestaciones servicios y apoyo a las personas. Esta ante el proceso de reconstrucción y/o de adecuación a las necesidades actuales se redescubre como elemento a apoyar, abriéndose paso a un proceso de "refamilización" de la atención de las necesidades sociales.

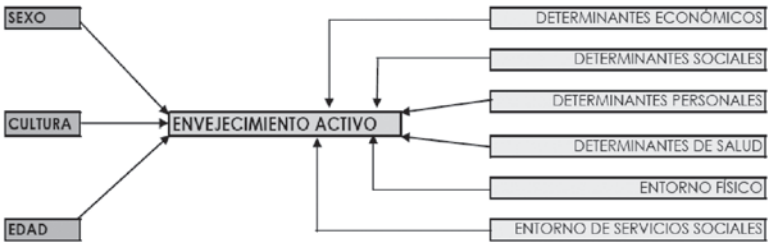
Dentro de este proceso de cambios sociales y de servicios nos encontramos que también hay cambios en la concepción del envejecimiento donde la centralidad ya no es el empleo sino la sociedad, hay un reconocimiento de la persona como eje central de la ciudadanía, dentro de este contexto aparece el concepto de envejecimiento activo.

El término de envejecimiento activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable y reconocer los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones (Kaleche y Kickbusch, 1997).

Los determinantes de un envejecimiento activo nos conduciría a establecer algunos criterios de prevención de las situaciones de dependencia para ello nos remitimos al estudio de la OMS publicado en 2002 sobre el envejecimiento activo.

La siguiente figura (Figura 2) nos ilustra de manera gráfica cuales son los las principales variables:

Figura 2



Fuente: Sobre OMS (2002)

Dentro de estas variables se encuentran el entorno de los Servicios Sociales.
El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos.
Y un cuarto período que va de 2006 hasta la actualidad, éste se caracteriza por la aprobación y puesta en marcha de la llamada 'Ley de Dependencia'. La Ley 39/2006 para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia. Ésta es una consecuencia de las directrices y cambios de la etapa anterior. Es un ejemplo de la puesta en marcha de las líneas de acción consecuencias de los cambios socio-económicos de los años anteriores. Supone un cambio en la concepción de los servicios sociales pues sus prestaciones generan derechos subjetivos, el acceso a sus prestaciones se establece en base a las necesidades. La Ley se destaca por su singularidad. Segmentada por niveles competenciales y de gestión conlleva el máximo exponente de la complejidad. Su estructura y desarrollo supone unas nuevas estrategias tanto en la toma de decisiones, como de gestión, repercutiendo en el diseño, implementación, ejecución de las políticas y servicios sociales, así como en las metodologías.
En la actualidad, por tanto, se están desarrollando líneas de acción acordes con las del envejecimiento activo, si bien es verdad que a veces de forma parcial en relación a los principios que lo rigen, esto es la independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Aunque estos principios son generales, la población no es homogénea, tiene características particulares y estilos de vida diversos. En ese sentido se ve necesario un mayor conocimiento de la población para poder conocerlos, y poder contextualizar las acciones. Es el caso de la participación, un porcentaje bastante alto de personas mayores no ha vivido esa cultura. O si nos referimos a los niveles educativos, tan íntimamente ligados a la salud y la percepción de ésta. Porque se estima un mayor valor a los estudios e investigaciones en esta línea.
En los últimos años, el grupo de edad que de forma más generalizada atienden los Servicios Sociales Comunitarios es el de personas mayores. Han ido proliferando servicios intermedios dentro del ámbito municipal de apoyo a las familias, y de prevención de las

situaciones de dependencia, que van desde las unidades de estancia diurna hasta los parques con aparatos de ejercicios adaptados. Los pisos tutelados y las miniresidencias, pasando por los complejos de viviendas para personas mayores.

Se aprecian pues cambios dentro de los servicios sociales sobre todo los comunitarios, pues se diseñaron desde la perspectiva de servicios públicos universales, con un modelo centrado en el cliente, de gestión de espera de la demanda, y por tanto de un diagnóstico de experto. Donde la familia y la sociedad civil han tenido un papel "subsidiario", una relación informal. Ante estos cambios que se han expuesto parece que los Servicios Sociales en general pero sobre todo los comunitarios tienden a cambiar la concepción de persona objeto de atención, por la de sujeto activo en el proceso de cambio de su situación, convirtiéndose en ciudadano. Donde el modelo de gestión será más integrador, teniendo una relación más estrecha con la familia y la sociedad, dando una mayor cuota de participación a la persona, por lo que se tiende a cambiar también los indicadores de evaluación.

Los servicios sociales y en general la comunidad, cobra un papel destacado en el proceso de la contextualización y del desarrollo de programas y acciones que potencien estos principios esenciales para promoción de las personas y su capacitación para afrontar, en definitiva, un envejecimiento activo.

BIBLIOGRAFÍA

Adelantado, J., Noguera, J.A. y Rambla. X. (2000) El marco de análisis: las relaciones complejas entre estructura social y políticas sociales, en Adelantado, J. (coordinador) Cambios en el Estado de Bienestar. Barcelona.Icaria. Págs. 23-61

Esping-Andersen, G. (2000) Fundamentos sociales de las economías postindustriales. Barcelona. Ariel

Flaquer, L. (2007). "Familia y políticas públicas". En Morales, A. y Miquel, J.(eds.) Derecho, sociedad y familia: Cambio y continuidad. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid.BOE.. Págs. 229-239

Gallardo, Mª. C. (2006) Manual de Servicios Sociales Comunitarios. Síntesis. Madrid

Gallardo, Mª. C. (2006) Contexto, cambios y perspectivas de la atención a personas mayores dependientes dentro del Estado de Bienestar mediterráneo, en actas del 33º Congreso Mundial Crecimiento y Desigualdad Escenarios y Desafíos para el Trabajo Social del Siglo XXI. 28 al 31 de agosto de 2006 en Santiago de Chile. Chile

Gutiérrez Resa, A. (1997) Acción Social no gubernamental. Valencia.Tiran lo Blanch.

Herrera, M. y Alemán, C. (2006) La intervención social en una "sociedad" reticular en

Papers nº 81. Págs. 229-247
Iglesias, J. y Meil, G. (2001) la política familiar en España. Ariel. Barcelona

Kalachea A, Kickbusch I. A global strategy for healthy ageing.World Health1997;:4-5

Malagón, J.L. (2006) Los mayores en la política social española del último siglo en Pérez, V., Malagón, J.L. y Amador, L. (Coords.) Vejez autonomía o dependencia pero con calidad de vida. Dykinson. Págs. 21-40

Observatorio de Personas Mayores. (2006) Informe sobre Personas Mayores en España. Madrid. IMSERSO.

Parella, S. (2000) las políticas familiares en Adelantado, J. (coordinador) Cambios en el Estado de Bienestar. Icaria. Barcelona. Págs. 415-442

Pérez, M., Sáez, H. y Trujillo, M. (2002) Pobreza y exclusión en Andalucía. Córdoba CSIC. IESA.

Revista Española de Geriatría y Gerontología 2002;37(S2):74-105

Rodríguez Cabrero, G. (coordinador) (2003) Las entidades voluntarias de acción social en España. Madrid. Cáritas Española.

Temprano, A. (2003) El Estado de Bienestar en los años 90, enTemprano, A. (director) La consolidación del Estado de Bienestar en España. Madrid. CES. Págs.17-397

Tezanos, J.F. (1999) Tendencias de dualización y exclusión social en las sociedades tecnológicas avanzadas. Un marco para el análisis, enTezanos, J.F. (coordinador) Tendencias en desigualdad y exclusión social. Madrid. Sistema. Págs. 11-54

Thibault, J. (2007) Servicios de centro de día y de noche, en Roqueta, R. (Coord.) La protección de la Dependencia. Valencia. Tirant lo Blanch. Págs. 353-387

PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN ENTORNOS CULTURALES: PARTICIPACIÓN INTERACTIVA DE LAS ENTIDADES CON MAYORES

Enric Pareta, Mª. Àngels Santafe y Àngels Semente, alumnos de la Universidad de Mayores (Fundació Pere Tarrés).

Nuestra comunicación pretende reflexionar sobre el concepto de una propuesta de actuación, en entornos culturales con una mayor participación de las entidades de mayores.
Somos alumnos del Programa Universitario de Mayores de la Fundación Pere Tarrés – Universidad Ramon Llull y llevamos ya tres años aprendiendo en dicha Universidad.
El contexto de enseñanza y aprendizaje de nuestro Programa Universitario de Mayores, para aquellos que no lo conozcáis, tiene un objetivo prioritario: los alumnos mayores son los protagonistas de su aprendizaje y para ello desarrollamos diferentes asignaturas durante todo un curso académico. En especial y ésta es la gran diferencia con otros programas, tenemos una asignatura con el nombre de Seminario dónde un grupo de mayores –no más de 15 personas – conjuntamente con un profesor son capaces de interaccionar y crear conocimientos a partir de la relación grupal que se establece en el medio educativo.
Ya llevamos tiempo desarrollando dicho espacio educativo. Os queremos hablar precisamente del Seminario, ya que nos permite alejarse de una formación magistral y anónima y se constituye como un espacio "de investigación" sobre la identidad de la persona, su entorno y participación social.
El elemento caracterizador, por tanto, de nuestro espacio educativo es la metodología empleada: discusión y elaboración de conocimientos en el cual la actividad de los alumnos mayores se convierte en el eje vertebrador del mismo.
Así mismo, cabe destacar que dicha asignatura (Seminario) tiene una importante carga lectiva (8 créditos ECTS) dentro del Plan de estudios del Programa Universitario para mayores y su dedicación semanal es de un día, pensado en formato de crédito europeo, con la correspondiente dedicación de un tutor-profesor que se encarga de orientar, guiar y animar a su participación y por último, evaluar el aprendizaje adquirido. Además, el tutor es la persona de referencia del grupo de alumnos durante todo el curso académico y es la persona dónde se pueden dirigir para resolver cualquier cuestión académica relacionada con el desarrollo del Seminario o con su proceso de formación en el itinerario formativo del programa universitario.
El tutor, mediante el trabajo en grupo, puede conocer de forma personalizada a las diferentes personas mayores y desarrollar e incluso potenciar procesos de aprendizaje en la persona a nivel personal o grupal. Coordinando su trabajo con el soporte de un coordinador general que ayuda a unificar criterios y dar coherencia al conjunto de grupos de seminario de los diferentes cursos del programa.
Se pretende, por tanto, contextualizar a los alumnos mayores en los estudios que están cursando y generalizar y aplicar los diferentes contenidos adquiridos en las asignaturas, para poder profundizar en un contexto de análisis e identificarse con propuestas de la vida social y cultural de las personas mayores. Sólo de esta manera se construye un marco

de relación y participación de los mayores a partir del trabajo grupal y del intercambio de experiencias, que permite el desarrollo de una propuesta crítica y de crecimiento personal.

¿Cómo se organiza el seminario como técnica didáctica?
Si en el camino de aprendizaje convencional tradicionalmente primero se expone la información y posteriormente se busca su aplicación, en nuestro espacio educativo de seminario, primero se presenta la situación a desarrollar, se identifican las necesidades de aprendizaje del grupo y de la propia persona mayor y se busca la información necesaria, para poder resolver la situación inicial propuesta.
El grupo de alumnos mayores, por su subjetividad como individuos, proporcionan un recorrido único que nos permiten trabajar de forma grupal, compartiendo en esa experiencia de aprendizaje la posibilidad de practicar y desarrollar habilidades, de observar y reflexionar sobre actitudes y valores que en el método convencional expositivo difícilmente podrían ponerse en acción.
La experiencia de trabajo, por tanto se orienta a la resolución de una situación creada por el propio grupo de alumnos, tomando responsabilidades y acciones básicas en su proceso formativo.
Ya anunciamos que hemos partido de la base que educar, es generar procesos de crisis que permitan dar herramientas para adoptar al medio, creando situaciones de novedad que posibilitan el aumento de la complejidad del sistema educativo.
Aquí es dónde queremos poner el énfasis en nuestra comunicación. Muchas entidades de mayores, tendrían que poder conectar con su entorno cultural a partir de dichas técnicas, ya que consiguen un trabajo real con el entorno y con la propia entidad de mayores.
Entendemos por tanto que las entidades de mayores pueden convertirse en centros reflexivos que ponen en crisis, entender la realidad, para llevarla hacia formas más elaboradas. Este modelo requiere, la conciencia-participación de las entidades con la que estamos trabajando y existe una motivación inicial de voluntad de cambio. Hasta aquí no hemos descubierto nada nuevo, tan sólo, destacar que la motivación inicial de voluntad de cambio, puede verse "rota" si la propuesta educativa no conecta con la subjetividad de la persona mayor y por tanto de su entorno cultural.
A partir del espacio de Seminario y bajo la estrategia educativa del ABP en nuestro primer curso desarrollamos un proyecto que consiste en confeccionar con documentación una "Maleta Educativa sobre las actividades socioculturales de los mayores en la ciudad de Barcelona". La confección de la maleta finaliza con la exposición de las diferentes maletas entre los diferentes seminarios del PUGG mediante una Feria y la exposición de dichas actividades.
El proyecto formativo que se enmarca en el espacio de la asignatura de seminario, tiene como objetivos generales:

1) Promover el aprendizaje colaborativo entre los mayores.
2) Contribuir a enfocar con éxito un envejecimiento productivo.
3) Desarrollar un material pensado por los alumnos mayores y desde los alumnos mayores.

A nuestro entender el proyecto formativo, en el caso de la educación de mayores, se puede vincular a:

4) Aprender es activar los conocimientos anteriores para comprender los nuevos: la persona mayor puede partir de la experiencia vital y aprovecharla para, a partir de ella, avanzar.
5) El saber debe adquirirse con mayores desde un contexto práctico mediante el aprendizaje colaborativo.
6) Los mayores poseen conocimientos: partimos siempre de que la persona mayor ya sabe y que ese saber es siempre aprovechable en el proceso educativo
7) El saber se comprende y se integra mejor si la persona lo adquiere en una situación de experimentación y de autoformación.
Para ello, el Seminario como contexto grupal del PUGG nos permite elaborar un medio educativo rico y la experiencia de trabajo se orienta a la resolución de una situación creada por el propio grupo de alumnos, tomando responsabilidades y acciones básicas en su proceso formativo.

El desarrollo de la "maleta educativa" es una estrategia, que se centra en facilitar el aprendizaje de los mayores, en situación educativa, a partir de su propia subjetividad. Las tres claves fundamentales de su aprendizaje son su apoyo en la experiencia de vida de los estudiantes, su desarrollo en grupo y su orientación en la acción. Todo ello a partir de indagar sobre cuestiones que afectan a los mayores en el proceso educativo y que nos permitirá realizar, en cursos superiores, investigaciones cooperativas desde el marco de la acción social. La participación en proyectos de investigación social aplicada, puede ser nuestro futuro en contextos de educación formal para mayores.
El conocimiento, a partir de la "maleta educativa" siempre se genera bajo una continua negociación y no será producido-terminado hasta que los intereses del grupo estén completamente incluidos. Es por ello que en nuestra estrategia nos podemos encontrar con diferentes tipologías de aprendizaje:

1) Aprender haciendo [learning-by- doing]:
Para este tipo de aprendizaje resultan de especial utilidad aquellas herramientas que permiten al mayor y/o tutor la lectura y la escritura, bajo el principio de "ensayo-error". Por ejemplo, los mayores pueden aprender sobre ecología generando presentaciones sobre cómo se trata este tema en diferentes territorios. Luego el tutor lo revisa y corrige aquellos aspectos mejorables. Este proceso de creación individual y colectivo, a la vez, promueve un proceso de aprendizaje constructivista.

2) Aprender interactuando [learning-by-interacting]:
Una de las principales cualidades de los seminarios es la gestión de contenidos que ofrecen la posibilidad de intercambiar ideas con el resto de los mayores. Bajo este enfoque, el énfasis del aprender interactuando está puesto en la instancia comunicacional entre pares.

3) Aprender buscando [learning-by-searching]:
Uno de los ejercicios previos a la escritura de un trabajo o ejercicio, es la búsqueda de fuentes que ofrezcan información sobre el tema que se abordará. Ese proceso de investigación, selección y adaptación termina ampliando y enriqueciendo el conocimiento de quien lo realiza. En un entorno de gran cantidad de información disponible, resulta fundamental aprender cómo y dónde buscar contenidos educativos.

4) Aprender compartiendo [learning-by-sharing]:
El proceso de intercambio de conocimientos y experiencias permite a los mayores participar activamente de un aprendizaje colaborativo. Tener acceso a la información, no significa aprender: por esto, la creación de instancias que promuevan compartir objetos de aprendizaje contribuyen a enriquecer significativamente el proceso educativo. El espacio de Seminario debe contar con una gran cantidad de recursos para que los mayores puedan compartir los contenidos que han producido.
Uno de los principales propósitos de ésta comunicación es ilustrar cómo dicha experiencia puede ser incorporada con éxito en las entidades de mayores para poder conocer su entorno cultural, y un segundo propósito será defender la creación de lugares en los que los mayores, que han desarrollado habilidades en investigación social, puedan hacer uso de esas habilidades en investigaciones dirigidas a las necesidades de la comunidad.
Muchas personas mayores buscan una institución universitaria en respuesta a los fuertes imperativos internos que se originan en el desarrollo de sus propias vidas.
Para muchas personas mayores, la educación se vuelve una necesidad íntima, y una educación con calidad puede cambiar la perspectiva de una persona, crear nuevos significados para su vida y comenzar un proceso de movimiento cualitativo entre las variadas y variables secuencias del desarrollo que constituyen el período de la persona mayor.
Para llevar a cabo dicho aprendizaje es fundamental tener un medio educativo, fuente de dónde salen las influencias que generan novedades. Conscientes de ello y para responder seriamente a la amplia variedad de personas mayores que requieren de una educación universitaria, las Escuelas Universitarias de Trabajo Social y Educación Social Universitat Ramon Llull, ha implementado una metodología de trabajo acorde con su realidad institucional y entorno sociocultural en el cual se ubican.
Las Escuelas Universitarias de Trabajo Social y Educación Social (EUTSES) recogen una larga experiencia institucional de formación en el campo social y sus rasgos característicos son una metodología y estilo propios basados en la calidad, la participación activa del estudiante en el proceso de formación, la importancia de la dimensión práctica y el contacto con la realidad. Es ese mismo contexto institucional y filosófico, el que nos proporciona una propuesta educativa centrada en la persona mayor, en su proceso de aprendizaje y en su conexión con el entorno cultural.

REFLEXIONES SOBRE LA EDAD

Juan Soler Ortiz y Francisco de las Marinas y Alférez, directivos de La Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad de Valencia.

El envejecimiento es un proceso natural al que se enfrenta el ser humano. Durante el transcurrir de vida, siempre resulta más confortable llegar a viejo, que morir joven. La realidad nos pone de manifiesto que personas de la misma edad, envejecen de forma distinta. Muchas personas mantienen una buena forma física y mental, que les permite realizar una actividad intensa y participan activamente en diversos proyectos de interés general, lo que quiere decir que están dentro de lo que llamamos envejecimiento activo.

Si pensamos que nuestra actividad resulta imprescindible para conseguir envejecer, siempre tendremos la sensación que nuestra edad no guarda relación con nuestra buena calidad de vida. Negativo resulta el sentirse viejo, sentimiento provocado por la inactividad, el aburrimiento, la desidia, que nos quita las ganas de vivir.

Sin solución de continuidad creemos que desde la jubilación hay que proyectarse en la sociedad participando de los eventos que entendamos interesantes, abriéndonos camino entre las personas jóvenes para no ser arrinconados. Nuestra capacidad está intacta y nuestra actividad no será lo intensiva que la juventud permite, pero aportará elementos positivos fruto de los conocimientos y la experiencia.

En el País del día 7 de diciembre de 2008, publicó un artículo Rafael Argullol, frecuente colaborador de dicho periódico, en el que se expone una opinión que creemos que es certera y que compartimos plenamente. "Trastos viejos, ancianos creadores", este es el título del artículo que queremos comentar.

Entendemos que la vejez es un periodo de la vida de las personas que hay que llenar de actividades e inquietudes para que no cunda, en la sociedad, la idea de que los que han llegado a una edad provecta, nos consideren y nos consideremos como trastos viejos que hay que ir apartando y renovando por muebles nuevos. En una sociedad como la actual en la que todo se supedita a la producción y a la rentabilidad, los viejos ni son rentables ni productivos. A los mayores se les entretiene y a veces estorban.

Dice Argullol "A este respecto, por más que se vincule originalmente, al júbilo, la jubilación ha acabado por convertirse en nuestra sociedad en algo inquietante. Es completamente seguro que un viejo hoy, gracias a que ha alcanzado la jubilación –o que ha sido alcanzado por ésta– se siente en términos económicos o sanitarios más protegido que los viejos de otros tiempos, sin embargo, no estamos convencidos de que haya habido el mismo progreso en cuanto al respeto que percibe por parte de la comunidad que le rodea. Es verdad que ahora tenemos viejos en buena forma física e incluso, gracias a los últimos inventos, con resurrecta sexualidad, viejos a los que vestimos como adolescentes y hacemos viajar de un sitio a otro en animados tours organizados, viejos que entretienen su ocio con todo tipo de maquinitas, pero ¿a alguien se le ocurre que tenga que haber asimismo viejos sabios?".-

Añadimos a esto, que existen viejos sabios y la sociedad lo está desaprovechando, con el afán de conseguir mayor productividad y aumentar, momentáneamente, la rentabilidad

de la empresa a la que han servido y han prestado durante un tiempo sus mejores servicios. Continúa diciendo Argullol, "más de un jubilado –incluso con jubilación monetaria notable- cambiaria sus viajes organizados, sus ocios televisivos y aun sus renovadas proezas eróticas por la percepción de sentirse respetado, como alguien que ha consumido los años, precisamente mejores de su vida, para adquirir ciertos conocimientos respetables. No sería de extrañar que en nuestra democrática civilización algunos ancianos fantaseasen secretamente y sin atreverse a decirlo en voz alta, con aquellas remotas épocas en las que la vejez, contemplada como la culminación de la existencia, veía compensada la inevitable fragilidad corporal con el don de la sabiduría, que los más jóvenes reconocían respetuosamente a la espera de que llegara también para ellos la edad senatorial".

Miguel Ángel pintó la Capilla Sixtina cuando tenía 70 años, Sófocles escribió el Edipo a los 80, Goethe tenía 80 cuando puso la última línea a su Fausto. Adenauer murió a los 91 años, Whiston Churchill a los 91, Charles de Gaulle a los 79, Einstein a los 78, Picasso a los 97. Sin ellos no se puede concebir el siglo XX ni la entrada en el siglo XXI. Además de estos y otros muchos, y sin ser figuras excepcionales en los distintos saberes, hay otros que creemos que se les está desaprovechando en el desarrollo armónico de la sociedad. Nuestra sociedad exige, y cada vez más, que a las personas mayores se les considere y se les respete y que la sociedad aproveche sus conocimientos y opiniones, para que no se llene de disparates y sin sentidos, como está ocurriendo actualmente con la economía y con la política, nuestro ámbito nacional y europeo. Entendemos que la entrada en los partidos políticos de grupos de personas mayores, en su organización interna, daría fundamento a sus decisiones y garantizaría que las personas que se eligen para que los representen en la sociedad democrática, no están basados, casi por sistema, en eliminar a los mayores y primar de forma excesiva a la juventud. No nos explicamos como en instituciones fundamentales (En el Congreso, en el Senado, en las Cortes Autonómicas, en los Ayuntamientos) de nuestra organización política, no hay un número suficiente de personas que durante su vida Profesional han desempeñado sus puestos con gran eficacia y en cambio ocupan puestos gente con escasa capacidad profesional y con poco sentido de la sensatez y de la eficacia pública.

Estimamos que en un foro como en el IX Congreso Nacional de Organización de Mayores, a celebrar en Sevilla los días 20, 21 y 22 de octubre del 2009, sería un buen lugar y momento para reivindicar, que en todas las convocatorias de elecciones para cargos políticos, se regulará a ser posible (y seguro que sí lo es), que un porcentaje determinado, que podía ser el 10%, fuese ocupado, mediante la elección correspondiente, por personas que estén jubilados en sus distintas profesiones. Con ello no se haría más que conseguir que estén representados y gestionando los intereses públicos por un segmento de la población española que tan amplia representación demográfica tiene en la actualidad. Además de que disminuiría el coste social y económico de los actuales representantes políticos, al tener cubiertas las pensiones que han devengados en el desempeño de sus funciones y eliminaría las tan vergonzantes reclamaciones de determinadas personas que reclaman percepciones pasivas por el tiempo, a veces muy corto, en el que han desempeñado sus funciones públicas.

RELACIÓN ENTRE CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Mª. Beatriz Lidón Cerezuela, titular de Escuela Universitaria, Escuela de Enfermería, Campus de Espinardo y **Alfonso García Martínez,** titular de Universidad, Escuela de Enfermería, Campus de Espinardo.

1. Introducción.

El concepto de envejecimiento activo nace como una propuesta de la OMS, organismo que lo considera un instrumento válido para afrontar los retos planteados a la sociedad por el aumento de las personas que llegan a edades avanzadas de la vida, de manera que, lejos de ser estos una carga para su entorno más próximo y para la sociedad en general, mantengan su autonomía física así como la capacidad de dirigir su propia vida.

De este modo el envejecimiento activo pasa a ser una de las herramientas claves en la vivencia de una vejez satisfactoria, ya que favorece un afrontamiento eficaz de dicha etapa y desarrolla alguno de los elementos que componen la calidad de vida, tal y como podemos ver en la siguiente afirmación: " la mayor parte de las concepciones de calidad de vida comparten factores comunes e ideas centrales como son los sentimientos generales de bienestar; sentimientos de implicación social positiva, oportunidades para desarrollar el potencial personal, realizar elecciones, tener control personal y para desarrollar una autoimagen y una perspectiva del ciclo vital" (Schalock y Verdugo, 2003:52).

Por otra parte, este enfoque transforma el papel que las personas de edad avanzada han de desempeñar tanto en su propia vida como en la sociedad a la que pertenecen, pasando de ser sujetos pasivos con necesidades que los demás han de cubrir a ciudadanos que ejercen el control sobre su existencia y que poseen derechos que han de ser respetados. Este otro enfoque de la vejez coloca a los mayores en primera línea, incrementando la calidad de vida en este tramo de población, consistente esta no en una mera etiqueta producto de una moda pasajera sino en "un quehacer ético de cada uno de los sujetos humanos en pos de una vida digna y realizada" (Cuenca Molina, 2008:272).

En último lugar, queremos destacar que el envejecimiento activo es contemplado como un proceso, que se extiende a lo largo de toda la vida, en el que la persona ha de ir aprovechando las distintas oportunidades de bienestar físico, mental y social para propiciar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. Por lo tanto no se trata de realizar un planteamiento desde la vejez y para la vejez, sino considerar esta como parte inseparable de un todo. Se trata de aplicar un enfoque de la salud que abarca la totalidad del ciclo vital. Desde esta concepción no es posible desconectar unas etapas de otras, siendo esta última el resultado de la vivencia de las anteriores. En consecuencia la vejez no se puede improvisar.

2. Objetivos.

En este trabajo se plantean los siguientes objetivos:

- Poner de manifiesto el interés de las personas mayores por mantenerse activo a todos los niveles.
- Descubrir los intereses de este colectivo en cuanto a actividades destinadas a ocupar el tiempo libre, presentando algunas de sus inquietudes y proyectos.
- Resaltar la relación del envejecimiento activo con la calidad de vida en la vejez.

3. Metodología.

En cuanto a la muestra objeto de estudio, está compuesta por un grupo heterogéneo de 53 personas de ambos sexos; que se encuentran en la edad de la vejez, por lo que sus edades están comprendidas entre los 60 y los 89 años; seleccionadas al azar, utilizando para ello nuestras redes sociales; que gozan de autonomía tanto física como psicológica; residentes en la ciudad de Murcia y en su propio domicilio; con diferentes niveles socioculturales.

Los datos que se presentan en este trabajo son fruto de la investigación realizada en la tesis doctoral "La calidad de vida en las personas mayores. Detección de necesidades educativas", siguiendo una metodología cualitativa con el objetivo de dar la palabra a las personas mayores para poder aproximarnos a su manera de entender la calidad de vida y oír su forma de decir el significado que dicho concepto posee para ellas. En cuanto a la obtención de los datos, hemos utilizado la entrevista como instrumento de acceso a la información. Dicha herramienta ha sido elaborada tras revisar los textos de los distintos autores que han estudiado la calidad de vida en los mayores, seleccionando aquellos indicadores subjetivos que pudieran proporcionarnos la información que buscábamos. Las categorías obtenidas finalmente han sido denominadas indicadores físicos, indicadores psicológicos, indicadores sociales y calidad de vida.

4. Resultados.

Pasamos a comentar algunos de los resultados incluidos en las categorías "indicadores sociales" y "calidad de vida"

En cuanto a la ocupación del tiempo libre, la diversidad de actividades con la que los mayores ocupan su tiempo libre es enorme, imagen que no se corresponde con la idea más o menos generalizada de que se trata de un colectivo pasivo. De hecho hubo que excluir a algunas de las personas de la muestra por no poder contactar con ellas al encontrarse en diversas ocasiones fuera de casa realizando distintas actividades.

Las actividades que realizan los mayores objeto de estudio son de diversa índole y reflejan la diversidad de intereses dentro de este tramo de población. Aunque una misma actividad puede perseguir varios fines, las hemos agrupado en categorías en función de su similitud, ya que, a pesar de tratarse de una división artificial, nos parece más adecuado para su

presentación: culturales, formativas, creativas, mantenimiento de las capacidades físicas, mantenimiento de las habilidades cognitivas, favorecedoras de las relaciones sociales, relacionadas con la dimensión espiritual, lúdicas y solidarias.

Una amplia mayoría de los entrevistados (un 78%) considera suficiente la oferta de actividades de ocio que existe para que las personas mayores ocupen el tiempo libre de manera satisfactoria, siendo la impresión general que se ha producido un incremento notable en dicha oferta. El resto del grupo estudiado estima que no es tan completa como la población de edad avanzada necesita. Entre las actividades que se echan de menos se encuentran las tertulias, talleres de lectura u otras iniciativas que la estimulen, actividades de promoción de salud mental, bordado y pintura, tai-chi al aire libre, actividades relacionadas con la afectividad y el sentimiento y actividades que sirvieran para pensar. En efecto hay quien echa de menos completar las actividades de ocio con otras relacionadas con la reflexión sobre esta etapa vital, de modo que la persona pudiera comprender mejor qué sucede.

De todos los entrevistados, 44 personas se sienten satisfechas respecto a su manera de ocupar el tiempo libre. Es necesario tener en cuenta que la educación recibida por esta cohorte no incluía el ocio como un valor, por lo que no estaba bien visto dedicarse a actividades que no tuvieran una utilidad práctica concreta ya que esto era perder el tiempo. Esto se refleja sobre todo en las opiniones expresadas por algunas mujeres, las cuales siempre encuentran algo que hacer en casa.

Con respecto a qué consideran fundamental para poder tener una buena calidad de vida en la edad en la que se encuentran, un poco más de la mitad de los entrevistados consideran fundamental la salud para envejecer con calidad. En esta etapa adquiere una mayor relevancia, sobresaliendo entre los ingredientes que conforman la calidad de vida y adoptando diversas formas haciendo honor a su carácter multidimensional: la salud como capacidad para desenvolverse de manera independiente, evitando la sobrecarga que sus cuidados puedan suponer para el medio familiar; por otra parte la salud entendida como aquellos cuidados dirigidos a uno mismo, tanto desde el punto de vista físico como mental y social; por último, la salud basada en la actividad, motor capaz de evitar o por lo menos retrasar la pérdida de la autonomía.

5. Conclusiones.

Las personas mayores en general se muestran capaces y dispuestas a desarrollar sus habilidades mediante la realización de actividades que les sirven para ocupar el tiempo libre, siendo muy amplio el abanico de propuestas por las que se sienten atraídas en este sentido.

La mayoría de las personas entrevistadas desean que las actividades que realizan para ocupar su tiempo libre tengan no sólo un carácter lúdico sino una cierta proyección, de modo que no se trate de rellenar los huecos en el horario, sino que pretenden hacer algo que sea útil para ellos mismos o para los demás.Ya en la antigüedad los filósofos "tenían la convicción de que había que preparar la propia ancianidad como se prepara una casa, procurando hacerla confortable y alegre… No sólo les preocupaba vivir agradablemente, sino también llevar una vida valiosa y noble" (Marina, 2004:9), idea

que concuerda con el concepto de envejecimiento activo en cuanto a la necesidad de preparar la vejez apoyándose en las etapas anteriores y en la importancia que concede a la productividad de quienes se encuentran en la etapa final de la existencia, con el fin de que esta posea un valor.

Los mayores relativizan el valor de la presencia de dolencias físicas al hablar de su salud siempre y cuando hayan encontrado el modo de adaptarse a ellas o no supongan un impedimento para la realización de las actividades de la vida diaria, permitiéndoles mantener su capacidad funcional.

Mostramos nuestro acuerdo con Baltes y Baltes cuando afirman que "las personas mayores envejecen satisfactoriamente porque utilizan estrategias de compensación para equilibrar pérdidas en ciertos ámbitos y porque obtienen ganancias en otros campos" (Lehr, 2004:5). Dicha afirmación anda en consonancia con un enfoque de la salud a lo largo del ciclo vital, el cual subyace en el documento de la OMS acerca del envejecimiento activo. En él se defiende la búsqueda permanente de un equilibrio entre las ganancias y las pérdidas en cada una de las etapas de la existencia, tratando de aprovechar los logros de una etapa en la vivencia de la siguiente.

La calidad de vida aparece asociada a la salud, entendida esta en un sentido amplio: capacidad de seguir siendo autónomo tanto con respecto a la realización de las actividades de la vida diaria como en asumir el control de la propia existencia; posibilidad de seguir siendo activo en todas las dimensiones del ser y responsabilidad de asumir los propios cuidados a nivel físico, psicológico y social. Contemplada desde esta perspectiva, la salud guarda una relación directa con el concepto de envejecimiento activo desarrollado por la OMS.

BIBLIOGRAFÍA

Cuenca Molina, A. (2008). Calidad de vida en la tercera edad. Cuadernos de bioética. XIX, 2ª, 271-291.

García Ferrando, M., Ibáñez, J. y Alvira Martín, J. (2005): El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación. Madrid: Alianza Editorial (3ª Ed.)

OMS (2000): Un enfoque de la salud que abarca la totalidad del ciclo vital. Repercusiones para la capacitación. Ginebra: Organización Mundial de la salud.

OMS (2001): Salud y envejecimiento. Un documento para el debate. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Richart, M., Reig, A. y Cabrero J. (1999): La calidad de vida en la vejez. Sus determinantes biológicos, psicológicos y sociales. Alicante: Editorial Club Universitario.

Shalock, R. L. y Verdugo, M. A. (2003). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza Editorial, S. A.

RELACIÓN ENTRE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES, LA SATISFACCIÓN DURANTE LA JUBILACIÓN Y LA CALIDAD DE VIDA

Cristina Vilaplana Prieto, profesor doctor del departamento de Administración y Dirección de Empresas, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Durante los últimos años, la cohorte de personas de edad avanzada no sólo ha crecido en número, sino que también ha cambiado a raíz de los cambios en las trayectorias de salida del mercado de trabajo, el aumento de la esperanza de vida y las mejoras en los programas sociales. Un gran número de ellos se encuentra física y mentalmente activo con ganas de abrir sus horizontes y participar en actividades de aprendizaje bajo las condiciones apropiadas. La actitud de los alumnos participantes en estos cursos y los beneficios derivados de los mismos son ejemplos vivientes de cómo los principios del aprendizaje permanente o a través de la vida puede ser llevado a la práctica. La idea de la Universidad para Mayores apareció por primera vez en 1973 en Toulouse y rápidamente se fue extendiendo por todo el mundo. Según datos de la Asociación Española de Programas Universitarios para Personas Mayores (AEPUM), del total de 77 universidades españolas, 53 habían desarrollado programas para personas mayores (también conocidos como Aulas de la Experiencia o de Formación Permanente). No se dispone de cifras totales, pero en el curso 2004-05 hubo un total de 15.378 alumnos (37 universidades) y de 21.581 alumnos en el curso 2006-07 (48 universidades), lo que supone un incremento de un 40,33%. De todas formas, al comparar el número de matriculados con la población mayor de 40 años (elaboración a partir de datos de la OCDE) el porcentaje de población española que participa en los Programas Universitarios para Mayores es sólo del 0,11%, muy por debajo del 2,43% de Australia, 2,22% de Bélgica y 1,43% de Finlandia.

Para analizar las características de los mayores que cursan estos programas universitarios se utilizará la Encuesta de Condiciones de Vida de las Personas Mayores. Se trata de una encuesta de ámbito nacional, elaborada por el IMSERSO en el año 2006, con una muestra de 3.507 observaciones de individuos de 65 y más años. Se observa que los asistentes a la Universidad de Mayores (3,74%) presentan algunos rasgos diferenciadores respecto a los que no cursan este tipo de formación: son mayoritariamente mujeres (76,95% frente a 57,07%), ligeramente más jóvenes (71,44 años frente a 73,30), con estudios secundarios o superiores (35,35% frente a 10,86%) y viven en municipios de más de 100.000 habitantes (53,59% frente a 38,90%). Además de estas diferencias demográficas, la forma en que reparten su tiempo de ocio también es distinta: un 58,59% de los asistentes a UM declara que lee todos los días frente a un 32,57% en el resto de la población, un 20,49% practica algún deporte (frente a un 4,91%) y un 26,89% utiliza el ordenador todas las semanas (frente a un 2,95%).

En relación a su estado de salud, un 66,61% de los mayores estudiantes declara que su salud es bueno o muy bueno, lo que supone una diferencia de veinte puntos porcentuales por encima del porcentaje obtenido en el caso de mayores no estudiantes. Este mejor estado de salud autopercibido también se refleja en el hecho de que cuando se pregunta a

los entrevistados qué situaciones futuras más les inquietan, se aprecia que tanto en el grupo de estudiante como en el de no estudiantes las dos miedos principales son "perder a familiares cercanos" y "perder la memoria", pero mientras que en el caso de los no estudiantes hay una gran distancia entre ambas (un 44% declara que lo que les produce aprensión es la pérdida de familiares y un 24,73% la pérdida de facultades mentales), en el caso de los estudiantes ambas preocupaciones están más igualadas (34,43% y 30%, respectivamente), lo que se puede interpretar como un mayor grado de preocupación por la salud mental.

En su rutina diaria, los estudiantes mayores manifiestan, en su mayor parte, que tienen suficientes obligaciones y quehaceres que ocupan su tiempo y sólo el 8,88% declara que "el día se le hace muy largo". En cambio, en el caso de los no estudiantes este porcentaje se incrementa al 20,18%. Este mayor grado de satisfacción entre los estudiantes mayores también se aprecia cuando se les pide que hagan una valoración de la etapa que están viviendo, puesto que el porcentaje de mayores jubilados estudiantes que considera que la jubilación es una oportunidad para dedicarse a lo que quieren es del 50,09% frente al 41,12% en el caso de los no estudiantes.

Estos hechos estilizados nos llevan a preguntarnos si verdaderamente la formación impartida a través de los Programas Universitarios para Mayores tienen un efecto positivo sobre la calidad de vida. Para ello es necesario conocer mejor cuáles son las características de los alumnos actuales de estos programas con el objetivo de poder hacer recomendaciones sobre la forma de hacer extensibles estos programas a otros sectores de la población mayor. Este último aspecto resulta particularmente interesante, y seguramente el primer paso a dar debería ser una mayor cobertura informativa ya que mientras que un 80,75% de la población entrevistada conoce los programas de vacaciones del IMSERSO, sólo un 58,82% declara conocer los Programas Universitarios para Mayores.

La Organización Nacional de la Salud definió en 1993 la calidad de vida como "la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que viven y en relación con sus objetivos, expectativas y preocupaciones". Existen numerosas escalas que miden la calidad de vida de las personas. En este caso, se ha optado por la desarrollada por Chan et al. (2004) (publicada en Social Indicators Research, número 69) porque está específicamente diseñada para abarcar las necesidades de las personas mayores. Consta de 21 preguntas, cada una de las cuales se responde mediante una escala del uno al cinco (1= totalmente en desacuerdo, 5= totalmente de acuerdo), alcanzando una puntuación máxima de 105. Dichas preguntas se pueden encuadrar en seis dominios diferentes: bienestar autopercibido, salud, relaciones interpersonales, autorrealización, situación financiera y habitabilidad de la vivienda). De manera que se han buscado preguntas en la Encuesta de Condiciones de Vida que fueran equivalentes a las descritas en la Escala de Calidad de Vida. Para una interpretación más sencilla del indicador, se convierte a una escala de 0 a 100 y se definen cuatro niveles de calidad de vida: mala (puntuación de 0 a 25), regular (de 26 a 50), buena (de 51 a 75) y muy buena (de 76 a 100). Las diferencias entre los mayores que cursan PUM y el resto son bastante evidentes. Un 47,95% de los mayores estudiantes tiene calidad de vida muy buena (frente

al 34,92% para los que no lo son), y no hay ninguno que tenga calidad de vida mala. En cambio, para el resto de la población, un 3,61%, tiene calidad de vida mala y un 5,15% calidad de vida muy mala.

En primer lugar, se ha estimado un modelo "probit bivariante" que relaciona la probabilidad de asistir a cursos de universidad para personas mayores y la probabilidad de considerar la jubilación como una oportunidad para dedicar el tiempo a las ocupaciones preferidas. Esta última pregunta sólo es contestada por los individuos jubilados (2.080 observaciones). En ambas ecuaciones se han utilizado como variables explicativas las formas de convivencia y el tamaño del municipio. Como restricciones de identificación, en la primera ecuación se ha incluido el sexo, la edad y el nivel de estudios, y en la segunda, la existencia de discapacidades personales y/o instrumentales, el estado civil y si el individuo está satisfecho en sus relaciones con (esposa, hijos, familia, amigos), situación financiera y vivienda. Los resultados indican que existe una correlación positiva entre ambos sucesos ya que la probabilidad de considerar la jubilación como un periodo satisfactorio de sus vidas es de 0,473 en el caso de que asistan a estos programas para mayores y de 0,397 en caso de que no asistan. En cambio, condicionado a no realizar uno de estos cursos es más probable considerar la jubilación como un periodo aburrido o sin expectativas (0,642) que como una nueva experiencia (0,349). No obstante, a pesar de este resultado, la frecuencia de utilización de estos programas es escasa, como pone de manifiesto el hecho de que la probabilidad de realizar un curso condicionado a una jubilación feliz ese de 0,039 y de 0,023 cuando no es así. Tal y como se ha comentado antes, además del menor grado de conocimiento de estos programas frente a otras prestaciones sociales, hay que destacar que la mayoría de los asistentes a programas universitarios de mayores son personas que únicamente han cursado estudios primarios (34,41%) o que no tienen estudios (29,77%). Por tanto, en el caso de los PUM en España, el nivel educativo previo no es un obstáculo sino más bien un incentivo a la hora de matricularse en uno de estos cursos. Más bien, se debería cambiar la percepción que puedan tener las personas que durante su juventud cursaron estudios superiores. En este caso, se debería resaltar la elección vocacional de las asignaturas, la mayor flexibilidad de los cursos y el hecho de no estar sometido a presión por conseguir unos determinados resultados.

A continuación y para estudiar los efectos de los programas universitarios para mayores sobre toda la población mayor de 65 años y no sólo para los jubilados se estima un modelo "logit multinomial" para el nivel de calidad de vida utilizando como variable dependiente la clasificación en cuatro niveles agrupada en tres categorías: mala-regular, buena y muy buena, y como variables explicativas: características sociodemográficas (sexo, edad, estado civil, nivel de educación, relación con la actividad económica, forma de convivencia), aficiones u ocupaciones (deporte, actividades manuales, universidad de mayores, ir a misa, atención a los nietos), tamaño del municipio, número de discapacidades (personales e instrumentales). En relación a las formas de convivencia, las personas mayores que viven acompañadas tienen mayor probabilidad de que su calidad de vida sea buena o muy buena, como lo demuestra el que dicha probabilidad aumenta un 112% y 167%,

respectivamente, para los mayores casados que viven con su cónyuge (sin hijos) y la probabilidad de que la calidad de vida sea muy buena disminuye un 84% cuando la persona mayor vive sola. Para una mayor comprensión de los resultados, todos los coeficientes se estiman en relación a la categoría nivel de calidad de vida regular-mala.

En relación a las discapacidades personales, las personas mayores que son capaces de bañarse/ducharse sin ayuda tienen un 91% y 166% más de probabilidades de que su calidad de vida sea buena o muy buena, respectivamente, y si son capaces de utilizar el servicio sin ayuda tienen un 73% más de probabilidades de que su calidad de vida sea buena. Atendiendo a las discapacidades instrumentales, el hecho de poder salir a la calle sin acompañamiento o poder utilizar el transporte público incrementa las probabilidades de que la calidad de vida de la persona sea buena (60% y 83%) o muy buena (103% y 133%) y cuando la persona mayor es capaz de utilizar el teléfono de forma autónoma, la probabilidad de que su nivel de calidad de vida sea muy bueno aumentan en 195%. Si nos centramos en cómo distribuye su tiempo la persona mayor, aquellas que declaran que tienen suficientes ocupaciones y que el curso del día no les resulta pesado tienen un 97% más de probabilidades de que su nivel de calidad de vida sea bueno. El hecho de pasar tiempo con los nietos está asociado a un aumento del 68% y 115% en la probabilidad de calidad de vida buena o muy buena. La realización de actividades manuales (coser, hacer punto, bricolaje, cuidar un huerto o un jardín) también tienen un efecto beneficioso sobre el estado general de la persona, incrementando en un 59% y 74% la probabilidad de que el nivel de calidad de vida sea bueno o muy bueno. Resulta curioso constatar que los mayores que declaran ir a la iglesia o a la parroquia todos, casi todos los días o alguna vez a la semana, tienen un 40% más de probabilidades de que su nivel de calidad de vida sea muy bueno. Finalmente, los mayores efectos obtenidos están ligados a la variable objeto de este análisis ya que el hecho de cursar algún programa universitario para mayores está asociado a un incremento del 223% y 243% en la probabilidad de que el nivel de calidad de vida sea bueno o muy bueno.

Los beneficios derivados de estos cursos no son sólo de índole intelectual (conocimientos recibidos, ejercicio de las facultades mentales) sino también lúdicas (entretenimiento, aprendizaje con menos presión), sociales (conocimiento de otras personas, participación en procesos de aprendizaje en grupo) y psicológicos (mejora de la autoestima, desarrollo personal, satisfacción por el hecho de participar en un estudios a los que antes no había podido acceder). Se puede afirmar que los valores de los estudiantes de las Aulas de la Experiencia son válidos para todas las edades. El desarrollo de estos programas puede considerarse como un intento por restaurar el equilibrio entre el beneficio económico de un país y el bienestar de un individuo como miembro informado de una sociedad. Por otra parte, hay estudios que demuestran que existe una correlación positiva entre la participación en actividades sociales y de ocio y unos mayores niveles de salud y autoestima. Entonces los recursos invertidos en políticas de envejecimiento activo a través de programas universitarios para mayores no sólo mejorarán la salud de la comunidad sino que a medio y largo plazo pueden ayudar a controlar los gastos sanitarios asociados al envejecimiento de la población.

RELACIONES INTERGENERACIONALES BINACIONALES

Faustí Montón Redolad, Inma Peyra Sala y Pilar Cuny Sans, alumnos de la Universidad de Mayores (Fundació Pere Tarrés).

Nuestra comunicación pretende reflexionar sobre el concepto de las relaciones intergeneracionales en un contexto poco conocido y desarrollado, el marco universitario. Somos alumnos del Programa Universitario de Mayores de la Fundación Pere Tarrés–Universidad Ramón Llull y llevamos ya tres años aprendiendo en dicha Universidad.

El contexto de enseñanza y aprendizaje de nuestro Programa Universitario de Mayores, para aquellos que no lo conozcáis, tiene un objetivo prioritario: los alumnos mayores son los protagonistas de su aprendizaje y para ello desarrollamos diferentes asignaturas durante todo un curso académico. En especial y ésta es la gran diferencia con otros programas, tenemos una asignatura con el nombre de Seminario donde un grupo de mayores –no más de 15 personas– conjuntamente con un profesor son capaces de interaccionar y crear conocimientos a partir de la relación grupal que se establece en el medio educativo. Este año nos hemos propuesto avanzar en una nueva línea de trabajo, vamos a realizar nuestro primer seminario intergeneracional entre dos países europeos. En concreto se trata de participar en un programa Erasmus pero conjuntamente con estudiantes jóvenes de nuestra universidad que se están preparando para ser profesionales, el día de mañana en Trabajo Social y Educación Social. Será un intercambio binacional –entre Alemania y España– pero por encima de todo vamos a poner en juego la intergeneracionalidad.

Para nosotros, la relación intergeneracional es precisamente aquella actividad o programa que incrementa la cooperación y el intercambio entre personas de diferentes generaciones, pero nosotros también queremos jugar con un nuevo elemento y es poder realizar dicha relación en diferentes entornos socio-culturales.

Asumir este reto nos lleva a potenciar e impulsar cambios dentro de la sociedad que nos permiten crear una cultura normalizada en relación al envejecimiento. Un envejecimiento activo, pero trabajando desde el marco universitario, con los otros estudiantes, con aquellos que el día de mañana serán nuestros profesionales. Este cambio conlleva que las personas, sea cual sea su edad, sexo, situación social y grado de limitación funcional, puedan desarrollarse de forma integral.

Destacan, por lo tanto, la relevancia del concepto de relación. Una relación intergeneracional que configura nuevas formas de participación activa en los mayores y sobretodo en contextos educativos formales.

Para nosotros nuestro Seminario Intergeneracional Binacional nos permite redimensionar a la persona mayor en los siguientes puntos:

- Está fundamentada en el diálogo. Vamos a ser capaces de encontrar espacios de diálogo que se hacen necesarios (no solo en el proceso del envejecimiento sino de la persona humana y dentro de la nuestra sociedad actual).
- Queremos reconocer las preferencias del otro: es importante saber reconocer los significados del otro, de la otra persona; porque nos facilitará la relación. Eje fun-

damental de la intergeneracionalidad.
- Queremos encontrar puntos comunes: no sólo se genera diálogo con las palabras. Dejamos que nuestros puntos en común entren en diálogo.
- Vamos a planificar conjuntamente: podemos realizar planes de futuro desde el encuentro y por tanto modificar el futuro.

Somos conscientes que esta relación representa un camino más, a lo largo de nuestro itinerario personal y educativo.

- representan un beneficio mutuo,
- introducen nuevos roles,
- incluyen nuevas generaciones,
- y eligen un lenguaje común.

Este seminario va a suponer un potencial de grandes gratificaciones, estamos seguros, pero representa también una gran responsabilidad. Para recuperar el diálogo se deben suprimir muchas barreras. Sólo lograremos una relación efectiva si conseguimos compartir conocimientos. Participar en una sociedad significa tener "sentimiento de sociedad".
Y la comunidad es el espacio donde se articulan las relaciones entre las personas y los grupos, donde se manifiestan las necesidades de los individuos y las familias, donde emergen y se resuelven conflictos, donde surge la solidaridad. Es el marco de referencia significativo para una persona. Tenemos comunidades vecinales, locales y culturales, y existen organizaciones que tienen objetivos de trabajo en estos niveles.
Aquí es donde nosotros vamos a comenzar a poner nuestro granito de arena. También en estas podemos desarrollar -las personas mayores- roles y recuperar el sentido de utilidad y de la responsabilidad delante de los demás y que nos permite ser persona delante de los ojos de la sociedad. La socialización implica al hecho de ser y sentirnos útiles y responsables.
Pero las comunidades no existen si sus miembros no se relacionan y no aportan nada a cambio. Y estas aportaciones pueden ser muy variadas y el sentimiento del grupo y la comunidad se genera a partir de las relaciones interpersonales y entre grupos, del compartir y debatir pluralmente sobre las dificultades que se tienen y las posibles acciones a emprender.
Como ya habéis comprobado nuestra relación intergeneracional, tiene como objetivo específico en éste Seminario Intergeneracional Binacional, la participación comunitaria.
Una participación comunitaria que pretende:

- satisfacer la participación individual y conseguir un envejecimiento activo.
- y dar respuesta a la comunidad (aportación que beneficia a sus miembros).

Y este dedicar tiempo, experiencia y conocimientos nos permite:

- prolongar de forma voluntaria la actividad de cada miembro.
- y nos permite llenar el tiempo de forma gratificando (ya que es una decisión libre).

En definitiva, esta relación y la participación de la persona permite acceder:

- a la relación de uno mismo con el tiempo.

- la posibilidad de aprender y de acceder a formas de cultura diferentes.
- y transmitir la nuestra visión y vivencia a dos generaciones (o más).

La persona que quiere participar, no sólo recibir, reinvidicar, crear nuevos servicios, tiene a la larga una motivacional intrínseca y por defecto -ya lo hemos escuchado en la conferencia inaugural- un mejor nivel de salud y mejores relaciones, hemos incrementado el compromiso social. La persona mayor, es una persona activa.
Nuevas líneas de relación se dibujan, por tanto, en este nuevo horizonte: estas líneas dibujan actividades y programas que incrementarán la cooperación y el intercambio entre personas -de diferentes generaciones- y que son necesarias para construir en común una sociedad por todas las edades, desde el diálogo y la relación intergeneracional.
Se trata, pues, de conocer a las personas y ser conscientes de nuestros deseos y de la nuestra forma de hacer. A partir de aquí, podemos buscar en nuestro entorno inmediato que organización coincide con los nuestros objetivos y encaminarnos hacia ellos. Nuestro hemos apostado por un itinerario educativo universitario de mayores, por aumentar nuestras relaciones intra e intergeneracionales y desarrollar el trabajo en beneficio de nuestra comunidad.
Un itinerario educativo universitario de mayores que aborda por:

- Hacer (mantenerse activo en nuestra vida cotidiana).
- Hacer con los demás (desde este espacio relacional de trabajo en conjunto, de interrelacionarse con el entorno).
- Hacer con el demás para abordar problemas comunes (siempre hay aspectos vitales que nos unen a los demás. Afrontamiento de problemas de la nuestra sociedad, que hace que diferentes generaciones puedan "subir" al mismo carro, nos ayuda a no parcializar la vida, sino que nos permite centrarnos en las personas).
- Hacer con los demás por abordar problemas comunes y transformar nuestro entorno (con la nuestra participación podemos modificar situaciones para mejorar la sociedad, desde la participación y el civismo como un espacio de relación creativo).
- y por último, hacer con los demás para abordar problemas comunes y transformar nuestro entorno: si además de aportar soluciones a la sociedad tenemos la posibilidad de disfrutar y dar significado al uso que estamos realizando, nuestro itinerario tiene como resultado la construcción de una sociedad para todas las edades en diferentes entornos.

Nuestro objetivo de Relación Intergeneracional Binacional está conseguido.

REPERCUSIÓN DE LA ASISTENCIA EN EL CENTRO DE DÍA VITALIA FERRAZ EN LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR PRINCIPAL

Catalina Hoffmann Muñoz –Seca, directora general de Vitalia, **Borja Montero Sánchez del Corral**, coordinador médico de Vitalia, **Sandra Muñoz Firtz**, directora del Centro de Día Vitalia Ferraz, Inés Solanas Carcasés, neuropsicóloga del Centro de día Vitalia Ferraz, **Cristina Carnero Yañez**, enfermera del Centro de Día Vitalia Ferraz.

1. Introducción.

La evolución demográfica ha aumentado nuestra esperanza de vida en más del doble en los últimos 80 años y las proyecciones de envejecimiento son desbordantes para los próximos 50 años. La población española se va a contraer en un 30% y la proporción de personas mayores de 65 años será de más de un tercio del total en torno a 2050(1).
El envejecimiento de las personas conlleva el aumento de la prevalencia de distintas patologías invalidantes siendo la dependencia uno de los mayores problemas a los que nos enfrentamos desde el punto de vista sociosanitario.
No es sólo ya que la asistencia sanitaria se adecúe a la realidad del envejecimiento, es que la prevención de problemas de salud supone uno de los pilares del control sobre la enfermedad y sus costes (2).
Por otra parte cada vez es mayor la evidencia de que el determinante del éxito de una intervención sanitaria sobre una persona mayor y su supervivencia es la capacidad funcional de la persona (3).
Todo ello nos lleva a razonar que la prevención es trascendental en las décadas que vienen pensando en la calidad de vida de las personas y el la capacidad de respuesta sociosanitaria así como en el peso que han de soportar los cuidadores.
Los cuidadores informales (CI) son aquellas personas que se ocupan del cuidado de otras personas que precisan ayuda (habitualmente familiares suyos) y que no perciben remuneración ni formación alguna por y para ello (4,5). Es conocido que el hecho de cuidar a una persona mayor dependiente con deterioro cognitivo supone una sobrecarga importante física social y emocional para el CI (6). Sabemos también que los CI son en su mayoría mujeres, en torno al 60% en el caso de las personas mayores (5,6).
Se han realizado múltiples estudios de intervención sobre CI desde los años 80 siendo la mayor parte de ellos con medidas de intervención directas sobre los cuidadores (psicoterapia, psicoeducación, terapia familiar) y en algún caso unidades de respiro (6).

2. Objetivo.

En nuestro estudio queremos valorar como repercute la asistencia -mediante el método Hoffmann- en nuestros centros de día sobre la calidad de vida de los cuidadores, su sobrecarga y la valoración que estos hacen de la respuesta de su familiar desde que asiste al

centro de día Vitalia Ferraz. Como objetivo secundario queremos conocer la valoración que hacen los cuidadores de la utilidad y apoyo del centro de día.

3. Material y métodos.

Se trata de un estudio descriptivo transversal anónimo y voluntario realizado a los familiares/cuidadores principales de los usuarios que acuden al centro de día durante los meses de julio a septiembre de 2009.
Se ha valorado la sobrecarga del cuidador por medio de la escala de Zarit (0-4) en 22 items que se computan (se trata de la escala más utilizada para valorar la sobrecarga de los cuidadores) (7), a los que añadimos de modo independiente otras preguntas referentes a la valoración que los cuidadores hacen del centro de día Vitalia Ferraz.
Criterios de inclusión: Se han incluido todos aquellos familiares o cuidadores principales de los usuarios que acuden regularmente al centro de día Vitalia Ferraz con una antigüedad de al menos un mes. Criterios de exclusión: No asistencia regular al centro de día, presentar (el cuidador) algún tipo de deterioro cognitivo, no respetar el anonimato.
Se preparó una carta en la que se explicaba el estudio y se solicitaba la colaboración voluntaria de los familiares o cuidadores principales. Se remitió el cuestionario (en el que se consignaban la edad, sexo, I.Barthel, MEC del usuario y la edad y sexo del cuidador informal) con sus indicaciones para ser completado, y las instrucciones para mantener el anonimato de los mismos recortando los datos de filiación necesarios para el envío. Se adjuntó, así mismo, un sobre franqueado con la dirección impresa del centro para ser devuelto una vez rellenado, por correo. Fueron repartidos por los conductores del centro de día a todos los familares/cuidadores informales de los usuarios. El cuestionario se ha valorado de 0-4 tal como establece el test original. Se procesaron los datos por medio de la base de datos Access y Excel 2003.

4. Resultados.

Se enviaron 32 cuestionarios de los que se recibieron 20.
La edad media de los usuarios (DE): 78,5 (7,6).
Edad media de los cuidadores informales (DE): 63,7 (15,3).
Proporción de sexo (cuidadores): 59% mujeres 41% varones.
MEC usuarios (media/DE): 19,95 (11,8).
Porcentaje de usuarios con MEC< de 24 (deterioro cognitivo): 50%.
Barthel (media/DE): 60,5 (34,1).
Puntuación media (DE) en la E. Zarit (22-88): 36,3 (13,01).

Tabla de la escala de Zarit:
Resultados: Valores medios por ítem.
0 nunca. 1 Casi nunca. 2 A veces. 3 Frecuentemente. 4 Casi siempre.

PREGUNTA	Media (DE)
1.- ¿Siente usted que su familiar/paciente solicita más ayuda de la que realmente necesita?	1,15 (1,08)
2.-¿Siente usted que, a causa del tiempo que gasta con su familiar y paciente, ya no tiene tiempo para usted mismo?	2,45 (0,82)
3.-¿Se siente estresado al tener que cuidar a su familiar/paciente y tener además que atender otras responsabilidades? (por ejemplo, con su familia o en el trabajo).	2,3 (1,03)
4.-¿Se siente avergonzado por el comportamiento de su familiar/paciente?	0,4 (0,59)
5.- ¿Se siente irritado cuando está cerca de su familiar/paciente?	1,05 (0,88)
6.-¿Cree que la situación actual afecta a su relación con sus amigos u otros miembros de la familia de una forma negativa?	1,55 (1,05)
7.- ¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar/paciente?	1,75 (1,37)
8.-¿Siente que su familiar /paciente depende de usted?	3,5 (0,88)
9.- ¿Se siente agotado cuando tiene que estar junto a su familiar/paciente?	1,75 (0,96)
10.- ¿Siente usted que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar/paciente?	1,3 (1,17)
11.- ¿Siente que no tiene la vida privada que desearía a causa de su familiar/paciente?	2,1 (0,91)
12.- ¿Cree que sus relaciones sociales se han visto afectadas por tener que cuidar a su familiar/paciente?.	1,9 (1,02)
13.-¿Se siente incómodo para invitar a amigos a casa a causa de su familiar/paciente?	0,94 (1,17)
14.- ¿Cree que su familiar/paciente espera que usted le cuide como si fuera la única persona con la que pudiera contar?	2,5 (1,46)

15.- ¿Cree udsted que no dispone del dinero suficiente para cuidar a su familiar/paciente además de sus otros gastos?	1,5 (1,27)
16.- ¿Siente que no va a ser capaz de cuidar de su familar/paciente durante mucho más tiempo?	1 (0,94)
17.-¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar o paciente se manifestó?	1,95 (1,14)
18.-¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar/paciente a otra persona?	1,6 (1,31)
19.-¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar/paciente?	1,55 (0,94)
20.-¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar o paciente?	1,05 (0,99)
21.- ¿Cree que podría cuidar a su familiar/paciente mejor de lo que lo hace?	1,15 (0,98)
22.- En general, ¿se siente muy sobrecargado al tener que cuidar de su familiar o paciente?	1,95 (0,94)

Valoración de la actividad del centro de día sobre usuarios y CP.

A.-¿Cuál de los siguientes aspectos le aporta a usted la asistencia de su familiar al centro de día?	50% conciliar familia/trabajo. 55% tiempo libre.
B.-¿En qué aspectos cree que su familiar ha mejorado desde que asiste al centro de día?	90% considera que ha mejorado (60% en comportamiento).
C.-¿En qué medida se siente apoyado por los profesionales del centro de día?	95% bastante o mucho.
D.-¿Le ayuda la asistencia de su familiar al centro de día a resolver los problemas que se presentan en el cuidado de su familiar?	90% bastante o mucho.
F.-Recibe algún tipo de ayuda económica debido a la dependencia de su familiar.	60% mejor. 40% mucho mejor.

5. Conclusiones.

El perfil de los usuarios del centro de día Vitalia Ferraz responde al de personas de edad avanzada (78.5 años) con un nivel de dependencia moderado (Barthel: 60,5) y un MEC por debajo del punto de corte para deterioro cognitivo (MEC: 19,95).
Se mantiene la observación de otros estudios en los que los CP son mujeres en su mayoría (59%).
En términos globales no se alcanza el punto de corte utilizado habitualmente que define la sobrecarga del CI. De todos los cuidadores sólo el 15% superan el punto de corte correspondiendo un 10% a sobrecarga leve y un 5% a sobrecarga grave.
Llama la atención el hecho de que en los casos de sobrecarga del CI los usuarios tienen MEC>24 y Barthel 45-100.
55% de los CI refieren que la asistencia al centro de día de su familiar les aporta tiempo libre y 50% capacidad para conciliar su vida familiar y laboral.
El 90% valoran la ayuda que supone el centro de día como bastante o mucha y el 90% de los cuidadores considera su situación personal como mejor o mucho mejor desde que asiste su familiar al centro de día.
El 80% de los CI refiere no recibir ninguna ayuda de la administración.
La intervención sobre CI y personas dependientes constituye un auténtico tándem y consideramos que una parte fundamental de la intervención sobre la calidad de vida de los cuidadores (y por tanto la disminución de su sobrecarga) con el apoyo de la asistencia de los mayores a los centros de día es una de las claves del éxito en este aspecto. Pensamos también que la figura del cuidador informal no sólo es clave e insustituible sino que responde a los principios más fundamentales de la esencia del ser humano y de la vertebración de la sociedad, ocuparse de los demás, actuar por el bien de los demás.
Creemos que contribuir al cuidado es uno de los aspectos que debemos desarrollar en el futuro. La ayuda a la sobrecarga de los cuidadores es precisamente actuar sobre esa sobrecarga, no sólo facilitar herramientas para sobrellevar dicha sobrecarga.

BIBLIOGRAFÍA

Informe Imserso 2008.

Sociopatología del envejecimiento. F. Ortega Suárez. Enfermedades neurodegenerativas. Farmaindustria 2002.

Alfons López Soto y Emilio Sacanella. Intensive Care Medicine (on line, conclusiones preliminares). D. Médico 11/2/09// José Manuel Ribera Casado. J. Servicio de Geriatría HCU San Carlos. Diario Médico 4/6/09. Congreso de SEGG.

Calidad de vida, tiempo de dedicación y carga percibida por el cuidador principal informal del enfermo de Alzheimer. Badía LLach. X, Lara Surinach. N, Rosset Gamisans.M. Aten Primaria 2004;34(4):170-7.

El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. García Calvente. Mª. del Mar, Mateo-Rodríguez. Inmaculada, Maroto Navarro. Gracia. Gac Sanit. 2004;18(Supl 2):83-92.

Intervenciones con cuidadores de familiares mayores dependientes. Una revisión. Javier López y María Crespo. Psichothema 2007. Vol.19, nº1 pp 72-80.

Lourdes Álvarez, Ana maría González, Pedro Muñoz. Gac Sanit.2008;22 (0).

UNA CONCEJALÍA DE PERSONAS MAYORES. UN INSTRUMENTO DE POLÍTICAS PÚBLICAS DE CIUDADANÍA.

Catalina Fernández Parralejo, técnica-animadora-monitora del Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz.
Coautor: **Raúl Espada Menor.**

El objetivo de esta comunicación es resaltar cómo las entidades locales han hecho de sla promoción del envejecimiento activo y prevención de la dependencia temas básicos de su agenda política a través de la implementación de las "Políticas Públicas de Ciudadanía". La especial inmediatez de la relación de los gobiernos locales con los/as ciudadanos/as ha creado una gran sensibilidad hacia la prestación de servicios, en adaptación permanente a las demandas y cambios producidos.
La creciente heterogeneidad y diversidad de las personas mayores, y de sus necesidades y expectativas, convierten las políticas de proximidad y a los gobiernos locales en mediadores imprescindibles para ir logrando de una manera dinámica, flexible y abierta al cambio, la adaptación y el aprendizaje de esa nueva cultura del envejecimiento (independencia, participación, autorrealización, dignidad y cuidados) con las adaptaciones pertinentes que imponga el contexto sociodemográfico específico y las nuevas trayectorias del ciclo vital de las personas.
El municipio de Torrejón de Ardoz se encuentra situado en la zona este de la Comunidad de Madrid, en el denominado "Corredor de Henares". Según datos del padrón municipal de habitantes, referido a 01/04/2009, cifran con un total de población de 118.809 habitantes, existiendo 16.000 personas mayores de 60 años, representando el 13,46% de población.
En cuanto a su representación por sexo, existen un total 8.723 mujeres frente a 7.277 hombres.
En este sentido, y con el fin de tratar de una manera más transversal las necesidades específicas de las personas mayores se creó una Concejalía de Mayores con el compromiso de impulsar y desarrollar los derechos sociales de ciudadanía en materia de promoción, prevención y mejora de la calidad de vida de las personas mayores.
Llevar a la práctica el modelo sobre el envejecimiento activo formulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), cuya finalidad fundamental no es otra que mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecemos, implica el compromiso de poner en marcha estrategias que optimicen las oportunidades de salud, seguridad y participación de las personas mayores.
Este modelo de envejecimiento activo es el asumido por la concejalía de Mayores en sus actuaciones, entendiéndolo como un proceso de optimización de las oportunidades de participación, salud, bienestar y seguridad de todas las personas a medida que avanza el ciclo de vida. Así pues, ante una concepción todavía hoy demasiado arraigada según la cual envejecer implica pasividad y dependencia, el nuevo paradigma pone el acento en la autonomía, los derechos sociales y la vinculación relacional de las personas mayores, todo esto, unido en nuestro municipio,

a la promoción de la participación de las propias personas mayores está en la base de los diseños y actuaciones de las políticas públicas llevadas a cabo desde la concejalía de Mayores.
En primer lugar, y en coherencia con la filosofía actual de ciudadanía hay que reconocer la necesidad de apostar por modelos basados en la competencia de las personas mayores, por modelos que avancen en la gestión de las propias personas mayores.
Desde el punto de vista de los/as profesionales, a la hora de realizar una intervención gerontológica, cumple el papel de ser herramienta de apoyo técnico a las personas mayores, así concebido, el apoyo profesional será un elemento clave dinamizador de los programas de los centros: detectando nuevas necesidades, proponiendo diseños de programas, seleccionando metodologías de trabajo adecuadas a las intervenciones, llevando a cabo la evaluación de las mismas y siempre ofreciendo una visión global, abierta y coordinada con los recursos de la comunidad.
También hay que destacar la necesaria apertura a la comunidad que deben tener estos recursos, ya que en diferentes foros ha sido señalado el riesgo de segregación que se corre al concentrar en espacios específicos servicios exclusivos para un grupo de población, en este caso servicios para personas mayores, modelo que puede enfrentarse a la pretendida inclusión social y solidaridad intergeneracional.
En este sentido, es necesario decidir si se adoptarán modelos que conjuguen la presencia de otros colectivos con modalidades o sistemas que faciliten la apertura de los centros y sus programas al conjunto de la comunidad. De hecho, ya estamos asistiendo a un proceso en el que los diferentes centros de personas mayores se van abriendo, por un lado ampliando su condición de socio/a a otros grupos (prejubilados, pensionistas, etcétera), y por otro albergando diferentes modalidades de acceso a los servicios y programas de modo que el centro pueda enriquecerse con la aportación de diferentes grupos y a su vez la comunidad tenga incorporado este valioso recurso como uno más en la red. En nuestro municipio la mayoría de los centros de mayores están insertos en centros culturales-comunitarios lo que permite interactuar en espacios comunes con otros grupos de población.
Para conjurar el peligro de considerar la existencia de una Concejalía propia de personas mayores como un "gueto" articulamos nuestro marco interpretativo en torno a tres claves comunes de todo entramado político y social: Ciudadanía inclusiva, Persona y Derechos.
El diseño del Análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) nos permite observar aquellos aspectos internos y externos en clave de hitos pasados, presentes y futuros que representan la trayectoria de esta concejalía y de sus líneas de trabajo futuras:

Fortalezas

- La oportunidad de elaborar un Plan Municipal para Personas Mayores como marco de actuación.
- La alta dotación presupuestaria de los programas dirigidos a las personas mayores.
- La existencia de programas de animación y estimulación en todos los centros y servicios.
- La experiencia acumulada en la atención a las personas mayores.
- La amplia red de recursos y su ubicación estratégica en la ciudad.
- La existencia de reglamentos, protocolos y procedimientos de actuación.

- Una alta sensibilidad y apoyo político para con el colectivo de personas mayores.
- La existencia de convenios de colaboración con diversas asociaciones que trabajan con y para los mayores.
- La mayor parte de los recursos sociales son públicos.
- La diversa y amplia oferta de servicios y recursos.
- La planificación estratégica de la concejalía.
- La buena aceptación de los recursos y servicios por parte de las personas mayores.
- Una alta disposición formación del personal.
- Mayor conocimiento de la población mayor.

Debilidades

- La mayor necesidad de difundir los recursos y programas destinados al colectivo de personas mayores.
- La alta prevalencia de personas usuarias con patologías múltiples.
- La ausencia de políticas de intervención en materia de género.
- La necesidad de ampliar los medios informáticos.
- La carencia de campañas a nivel preventivo en la comunidad.
- Necesidad de una mayor proyección exterior de la concejalía de Mayores.
- Necesidad de una mayor coordinación inter-áreas en determinados procesos.
- La ausencia de homogeneidad de criterios en la edad de acceso a los recursos.
- La rigidez de los procedimientos departamentales.
- Falta de recursos para atender problemas detectados y necesidad de derivación a otros profesionales.
- No formar parte de la organización típica y los ciudadanos a veces no lo ubican.

Oportunidades

- La alta prevalencia de mujeres y mejor conocimiento de ellas y de su situación.
- La existencia de un movimiento asociativo así como de cauces participativos aún sin contactar.
- La existencia de asociaciones que trabajan con el colectivo.
- La consolidación de las empresas contratadas para la prestación de servicios.
- La sensibilidad institucional y social hacia los problemas de las personas mayores.
- La difusión de recursos y servicios entre los agentes externos.
- La buena valoración ciudadana del ayuntamiento como proveedor de servicios.
- La existencia de canales de coordinación intra y extra municipales.
- El elevado porcentaje de personas mayores que desean vivir en su domicilio de forma activa y participativa.
- El incremento de la población inmigrante mayor, y mejor conocimiento de ella y de su situación.
- Crear folletos, campañas, etc. con lenguaje adaptado al colectivo de personas mayores.

Amenazas

- Los cambios en los esquemas familiares tradicionales.
- La existencia del colectivo de mayores solos a los que hay que dar servicio.
- La rigidez de procedimientos en la Administración Pública.
- Un alto índice de desconocimiento de los recursos, especialmente en varones, en personas de más edad y aquellas con problemática de dependencia.
- El incremento de la demanda potencial de recursos y aumento de las listas de espera.
- Existencia de casos con pluralidad de factores a atender entre varias concejalías (violencia, abandonos…).
- La división administrativa de competencias.
- Una imagen social negativa de las personas mayores, como colectivo receptor de beneficios.
- Posibilidad de visualización de la concejalía como un gueto.

Programa 2008-2009

Áreas de actuación

Área I. Promoción de la salud. Programa de Envejecimiento Activo.
Mantenimiento de la Actividad Física.
Talleres Ocupacionales, Taller de Estimulación Cognitiva.
Actividades relacionadas con el mantenimiento de la salud.
Servicio de Orientación Psicológica, Servicio de Orientación Jurídica.

Área II: Integración y Participación en la comunidad. Programa de voluntariado y promoción de la participación social.
Puntos de Información en Centros de Mayores. Información y Orientación sobre recursos.
Nuevos Jubilados/as. Acogimiento de nuevos/as jubilados.
Voluntariado de Mayores. Talleres de Voluntarios/as. Observadores/as urbanos…
Actividades intergeneracionales.
Programa de Beneficios Asociados al Carnet Municipal de Mayores (convenios con transporte, descuentos en comercios y servicios, etcétera).

Área III: Educación – Cultura. Programa Formativo y cultural
Talleres educativos (idiomas, historia, literatura, recuperación de tradiciones populares, memoria e identidad colectiva).
Ciclos culturales, visitas culturales, etcétera.

Programa de Acercamiento a las TIC.
Aula de informática (CAPI-mayores).

Área IV: Ocio-Recreativo. Programa de Ocio-Recreativo.
Actividades Sociales y de Relación. Programa de Navidades, concierto, comidas y cenas de Navidad, San Valentín de Oro, fiestas populares, etcétera.
Actividades socio-culturales (programas municipales de vacaciones y balnearios).
Actividades destacadas. Semana de mayores, primavera cultural.
Programa de senderismo.

Area V: Gestión de centros municipales de mayores. Programa de mejora de centros.
Conservación y mantenimiento de centros de mayores.
Dinamización de centros, apoyo técnico a la Junta Directiva de mayores.

VEJEZ ACTIVA Y PARTICIPATIVA MEDIANTE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Andrés Escarbajal Frutos, becario de formación de profesorado universitario (MEC), Facultad de Educación, Campus de Espinardo.

1. ¿Qué se entiende por animación sociocultural?

Etimológicamente, el término "animación" puede significar movimiento o dinamismo, por una parte, y vida o sentido, por otra. Es decir, refundiendo ambas interpretaciones, podríamos considerar que significa acciones para la vida o infundir vida a las acciones sociales. Por tanto, si aceptamos esta primera aproximación conceptual, nos daremos cuenta de que la animación sociocultural puede ser interpretada de distinta manera según los diversos contextos. Por otra parte, dada la gran variedad de actividades e intervenciones denominadas de animación sociocultural, se hace muy difícil acotar una definición que satisfaga a los diversos colectivos que, de una u otra forma, hacen o creen hacer este trabajo. En todo caso, hay aspectos generales en las definiciones de animación sociocultural en las que todos estaríamos de acuerdo, como, por ejemplo, aquellas que nos hablan de animación como medio de poner en relación a las personas y colectivos, como puente para la comunicación interpersonal en el seno comunitario.

Por todo ello, se afirma que la animación sociocultural es, ante todo, un instrumento de intervención para motivar y estimular a un colectivo y que éste sea capaz de iniciar sus propios desarrollos socioculturales. Por tanto, debería ser definida por sus programas globales de intervención. Son importantes las técnicas y metodologías, pero siempre han de estar en función del programa global, ya que la animación interviene desde grupos y hacia la comunidad, atendiendo, fundamentalmente, a las relaciones interpersonales y la participación. Debe generar procesos de participación en los colectivos y comunidades, usar una metodología que estimule a ello, que implique y responsabilice a los ciudadanos, que lleve a la pluralidad cultural y social, teniendo en cuenta el propio proyecto de cada comunidad y, en definitiva, despertar la capacidad de análisis, organización, creación y expresión.

Actualmente, los importantes cambios que están ocurriendo a nivel mundial están ocasionando un paro estructural, aumentando de manera forzada el tiempo de ocio (bien por paro, jubilaciones anticipadas o disminución de la jornada laboral) (Zayas, Gómez Palacios y Lacuey, 2001, 22-23). Esta situación, desde un punto de vista socioeducativo, debería ser encauzada hacia el desarrollo personal y la creación de una cultura colectiva, ya que el aumento del ocio puede dar lugar al aprovechamiento de la sociedad de consumo de venta de sus productos sin reflexión alguna, a la desidia, domesticación o aburrimiento en las personas, en lugar de participar en la creación sociocultural, personal o colectiva, a través de su implicación en un colectivo de tipo vecinal, social, sindical y/o cultural.

2. ¿Por qué animación sociocultural para las personas mayores?

En el caso de las personas mayores, a pesar de la heterogeneidad que representa este colectivo (como cualquier otro grupo de seres humanos) en cuanto a condicionantes de todo tipo: físico, psíquico, social, cultural, etcétera, en cada uno de ellos encontramos un elemento o factor en común: la disponibilidad de tiempo que las personas mayores poseen. Según María Rosario Limón (2004, 141), el ámbito del ocio reviste de una gran importancia en la etapa de jubilación en las personas ya que realizar actividades de ocio en estas edades contribuye a mantener capacidades cognitivas, físicas, mantenimiento de las relaciones con el entorno, orientación en la propia acción y encuentro del significado personal de esta nueva etapa de la vida. Es una circunstancia positiva pero, al mismo tiempo, en muchos casos conlleva consecuencias negativas para el colectivo de personas mayores ya que se enfrentan a la incertidumbre de cómo utilizar, adecuadamente y de manera beneficiosa, la gran cantidad de tiempo libre del que disponen. Además, es importante distinguir entre tiempo libre y tiempo de ocio, ya que en muchas ocasiones suele utilizarse de modo sinónimo. El tiempo libre sería un espacio más amplio que el tiempo de ocio. Aquel se definiría como el tiempo liberado que no está supeditado a condicionamientos laborales, mientras que el tiempo de ocio lo referiríamos al período de tiempo libre en el que se realizan actividades para el enriquecimiento personal y social del ser humano, es decir, actividades formativas.

Además, si nos basamos en los postulados actuales que defienden un paradigma de envejecimiento activo, hemos de tener en cuenta cuatro elementos esenciales a la hora de poner en práctica una intervención socioeducativa que pueda motivar y proporcionar significación en el desarrollo social y personal de las personas mayores (Martínez et al., 2006, 30):

- Reconocer la autonomía y competencia de las personas mayores. Es decir, sería lo que tradicionalmente nos vienen diciendo los planteamientos gerontagógicos de partir de las posibilidades educativas del individuo en lugar de establecer, a priori, obstáculos biologicistas encorsetadores.
- Concebir la participación social de las personas mayores como elemento de contribución necesaria e ineludible para el conjunto de la sociedad. En el que para lograr dicho propósito será muy adecuado el papel de la animación sociocultural y sus estrategias cualitativas de trabajo favorecedoras de dicha participación.
- Entender la promoción del envejecimiento activo como factor clave para retardar en la medida de lo posible, y durante mucho tiempo, las situaciones de dependencia en las personas mayores, poniendo de manifiesto la relevancia de la prevención para facilitar una mejora de la calidad de vida del colectivo. Y aquí, tanto la educación como la animación sociocultural tienen mucho que decir.
- Defender la inclusión social de las personas mayores favoreciendo el encuentro y el conocimiento entre las distintas generaciones, motivando a los participantes, eliminando barreras y obstáculos familiares y sociales a través de una adecuada intervención socioeducativa que se dedique a trabajar de cara a la sociedad en general, sensibilizando acerca del cambio de imagen dominante de las personas mayores, y al mismo tiempo,

en las propias personas mayores que se alejen de los tópicos, imágenes y estereotipos negativos que la propia sociedad crea acerca de ellos.

Por lo que realmente, ¿de qué estamos hablando cuando hablamos de animación sociocultural dirigida a las personas mayores? Si la educación debe posibilitar a las personas mayores el análisis, la reflexión, el diálogo conjunto de sus problemáticas y condiciones de vida (Escarbajal de Haro, 2004), la animación sociocultural se presenta como el medio que posibilita la interacción entre personas, como puente para que las personas se comuniquen y replanteen su existencia. En el caso que nos ocupa, la razón de ser de la animación sociocultural dirigida a las personas mayores responde a la necesidad imperiosa de dar respuestas a la disminución de la actividad y de la interacción social de las personas que conforman este colectivo. Por ello la animación sociocultural debe trabajar para lograr que las personas mayores progresen y logren una integración social y participación voluntaria en acciones colectivas en las que la cultura juegue un papel esencial. Para lograrlo será necesaria una importante labor por parte del educador de personas mayores. Además, sea cual fuere el contexto de intervención, podríamos hablar de una serie de objetivos generales a lograr a través de la animación sociocultural con personas mayores (Escarbajal de Haro y Martínez de Miguel, 1998, Elizasu, 2002):

- Informar para tener conciencia de la situación personal y comunitaria.
- Tomar decisiones para ser responsables del propio futuro.
- Tratar de vehicular el proceso de envejecimiento en la medida de lo posible, evitando que se convierta en un proceso patológico, acosado de síndromes, traumas, achaques y decrepitudes.
- Motivar a los mayores para que sigan activos, participativos, críticos, creativos, solidarios y útiles en la sociedad.
- Esforzarse para que estas personas sigan siendo ciudadanos con todos sus derechos y, sobre todo personas.
- Movilizarlos para descubrir causas y consecuencias de las situaciones y comprometerse en la resolución de problemas que les afectan, optimizando la participación de estas personas mayores en la vida y gestión de la comunidad, en la planificación y desarrollo de actividades, para implicarlos en actividades comunitarias.
- Ayudar a la socialización o resocialización, tanto a nivel familiar como en la comunidad o colectividad.
- Promover el bienestar, personal, grupal y comunitario de las personas mayores, para tender a mejorar su calidad de vida y salud integral.
- Organizar las condiciones necesarias para el desarrollo personal y colectivo; potenciar y desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas de las personas mayores promoviendo su realización personal y fomentar la solidaridad y el compañerismo a través de la comunicación y el trabajo grupal y sensibilizar sobre la importancia de utilizar, educativamente, el ocio y el tiempo libre.
- Diseñar y desarrollar actividades recreativas y culturales que potencien la solidaridad y cooperación, para crear un buen clima de intercambio de experiencias.

- Compensar carencias y desigualdades culturales y trabajar para el crecimiento de la autoestima de las personas mayores, sobre todo, apoyando en las dificultades socio-culturales que implican el cambio de situación desde la vida laboral a la jubilación.
- Acceder a la cultura como autorrealización personal y la capacidad para participar activamente como agente de transformación y aprovechar el potencial cultural, experiencial y humano de las personas mayores en orden a su participación y presencia en las instituciones democráticas y en la dinámica social.

En definitiva, creemos que una de las más adecuadas posibilidades de llevar a cabo y hacer realidad todo este conglomerado de aspiraciones, estaría representada por la animación sociocultural mediante estrategias grupales cualitativas. De hecho, en los diferentes Planes Gerontológicos, nacionales y regionales, la labor del educador de personas mayores está muy conexionada al ámbito de la animación sociocultural y destacan explícitamente la necesidad de incrementar la autonomía y bienestar psicosocial de este colectivo a través de actividades de ocio y cultura así como su participación dentro de su entorno y de la sociedad en general (Requejo, 2004, 157). La animación sociocultural ofrece a las personas mayores la posibilidad de ser ellos mismos los propios protagonistas de su desarrollo, los encargados de reflexionar, analizar y modificar en busca de una mejora de su propio desarrollo social y personal desde su propia realidad y dirigida al núcleo de sus intereses y necesidades.

BIBLIOGRAFÍA

Elizasu, C. (2002). La animación en personas mayores. Madrid: CCS.

Escarbajal de Haro, A. (2004). Personas mayores, educación y emancipación. Dykinson.

Escarbajal de Haro, A. y Martínez de Miguel, S. (1998).La animación sociocultural como alternativa para las personas mayores. En A. Escarbajal (Coord.), La educación social en marcha (pp. 189-208).Valencia: Nau Llibres.

Limón, M. R. (2004). Educación para el ocio y el tiempo libre en las personas mayores. En G. Pérez Serrano, (Coord.), ¿Cómo intervenir con personas mayores? (pp.141-154). Madrid: Dykinson.

Martínez, T. et al. (2006). Los Centros Sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social Oviedo: Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Vivienda y Bienestar Social.

Requejo, A. (2004). Derechos humanos, calidad y ética profesional con personas mayores. En G. Pérez Serrano (Coord.), Calidad de vida en personas mayores. Madrid: Dykinson.

Zayas, I. Gómez Palacios, J. y Lacuey, J. (2001). *Talleres para la animación*. Madrid: CCS.

VIVIR LA JUBILACIÓN (MAYORES ACTIVOS E INTEGRADOS EN LA SOCIEDAD)

Guillermo Aparicio García, presidente general de Vida Ascendente.

El movimiento Vida Ascendente, actualmente está extendido por España, otros países y continentes. Es un movimiento de seglares para seglares y organizado por seglares, donde hay amplia libertad de acción para fijar las actuaciones, siempre de acuerdo con los estatutos. Dicho esto, conviene hacer algunas matizaciones. No es una reunión de viejos que se juntan para hacer rezos y obras de caridad.

- Es un movimiento para la reflexión personal en la madurez de la vida.
- Reúne a sus miembros en pequeños grupos creando un ambiente de amistad y compromiso cristiano.
- Invita a sus miembros a vivir activamente ayudándose entre sí y ayudando a los demás, dando sentido a la vida.

Trabajamos para que sea un lugar de:

- Encuentro con los amigos (amistad, escucha, diálogo).
- Apertura a los demás.
- Compartir vivencias de la vida e ideas.
- Formación permanente, reflexión interna.

Nuestra actividad consiste en la formación de pequeños grupos de mayores que se reúnen semanal o quincenalmente, que practicamos el envejecimiento activo, acudimos a conferencias, reuniones, hacemos cursos, comidas de fraternidad, excursiones, practicamos la convivencia con otros grupos, (religiosos o no), ponemos mucho énfasis en las relaciones con otras generaciones, practicamos la integración generacional no sólo con nuestra familia sino con grupos de personas más jóvenes.

Con el avance de la medicina y otras formas de vida, nuestros años de vida activa se han prolongado y en muchos casos, cada vez más, con buena calidad de la misma. Nuestra etapa de jubilados o prejubilados se puede cifrar entorno a los 25 o 30 años de vida, es decir, aproximadamente un tercio del total de esta. Somos mayores y esto nos alegra pues recordamos que es la época de la jubilación (que viene de júbilo = alegría, gozo), es el tiempo en que nuestros hijos ya están situados en la vida y recogemos el esfuerzo que hicimos en su educación y cuidado, nosotros ya podemos contemplar la vida con cierta tranquilidad y con la sabiduría que nos dan los años, sin tener que afanarnos por conseguir mejorar nuestro escalafón de trabajo.

Muchos mayores cuando llegan a esta situación se plantean: ¿Qué hago yo ahora? Algunos se dedican a viajar, visitar museos, ir a un centro social a jugar su partida, otros inician unos nuevos estudios, como informática, idiomas o cualquier otra distracción que no ejercieron con anterioridad por falta de tiempo, pero esto sólo ocupa un espacio de su tiempo libre, ¿y el resto del día, qué hacer? A veces puede plantearse esta pregunta:

1. ¿Qué hacer con nuestro tiempo?

En la Biblia, en el libro del Génesis, se lee: "Dijo el Señor Dios -No es bueno que el hombre este solo…", interpretado a la creación de la mujer. Pero la frase en realidad solo dice: "no es bueno que el hombre este solo, ese puede ser el peor mal de los mayores es la soledad, debemos agruparnos con otras personas, hablar de nuestras cosas, de la actualidad, con personas de distintas edades, nos encontraremos activos e integrados generacionalmente, vemos muchas veces a personas mayores que caminan en soledad (bien es cierto que a los mayores los médicos nos mandan, andar y beber agua). También, muchos viven en soledad, ellos mismos se quejan diciendo: "nadie me hace caso". Cabía preguntarles: ¿Haces algo por remediar esta situación? ¿O tú tampoco haces caso a nadie? Ese es el problema, que hay quien se auto-margina, o a lo sumo vive con, y para la televisión y sus visitas al médico, para que alguien le escuche.

Cuando nos llega la jubilación o retiro, debemos hacerlo discretamente, es difícil saberlo hacer, queremos seguir figurando, ser el centro de atención de todos, no dejar hablar a nadie, en la mayoría de los casos hablando de nosotros mismos, repitiendo las mismas cosas, una y otra vez. En definitiva, aburriendo a los demás diciendo frases como esta: ¿Y tú qué sabes? O ¿a mis años que me vas a enseñar? Todos podemos y debemos enseñar a otro algo de humildad, y un largo etcétera. Igualmente todos podemos aprender. Un tópico es que los mayores pueden perder la capacidad de aprendizaje, se puede aprender aunque suponga más esfuerzo, mientras la persona tenga interés en ello, prueba de ello son los mayores que están estudiando carreras universitarias, algunos enseñado por sus propios hijos o nietos. Mezclamos aquí el envejecimiento activo y la integración intergeneracional.

Los mayores hemos de reconocer la valía de nuestros hijos, nietos y jóvenes en general, si queremos estar integrados en la sociedad. No todos los jóvenes son unos inconscientes e insensatos o alocados, no todos van al botellón, ni todos los Mayores son un saco de sabiduría y sensatos, eso son tópicos, que no son reales.

Debemos dejar su sitio, espacio y protagonismo a los generaciones que vienen detrás de la nuestra y con ello conseguiremos su respeto y establecer relaciones con las otras generaciones. Esto, que parece fácil de hacer, en la mayoría de los casos no se cumple. ¿Por qué? Porque algunos mayores, siguen pensando que mejor que él nadie, porque él tiene el saber y la experiencia, pero no se da cuenta que los años no pasan en vano y que el joven actúa de modo distinto, se le educó de forma distinta y aplica técnicas diferentes, tiene vigor, entusiasmo, trabaja en equipo, mientras que muchos mayores practican el individualismo personal, lo que puede crear el conflicto generacional por falta de comunicación que hay que intentar evitarlo posiblemente, siendo humildes y respetuosos con las ideas del joven.

Vida Ascendente, trata de agrupar a los mayores, con objeto de que no estén solos, tengan alegría de vivir, esperanza en el futuro y se acepten ellos mismos y a los demás, que se relacionen con otras personas, convivan pacíficamente con hijos y nietos, ayudando en lo posible a las relaciones intergeneracionales y continúe formándose integralmente.

2. ¿Qué podemos hacer?

Nuestra época de trabajo activo ha finalizado, al menos en Occidente, pero nos quedan muchas cosas por hacer, todavía, además de descansar (merecido descanso) y de viajar o practicar el ocio. Podemos ayudar a otros a vivir con alegría, podemos practicar algún tipo de voluntariado, hay mayores enseñando, como guías voluntarios en museos a grupos de mayores o discapacitados, podemos cantar en algún coro o grupo de teatro, según la afición de cada uno, podemos hacer compañía a otros mayores, que no pueden salir de sus casas (quién mejor que un mayor, para visitar a otro mayor y conversar con él de temas que son propios de su edad), podemos ofrecernos para dar conferencias, clases, cada uno según sus conocimientos, podemos, reunirnos con personas de nuestra edad, para conversar, intercambiando experiencias.

3. ¿Qué no debemos hacer?

No debemos encerrarnos en nosotros mismos, la soledad, repito, es nuestro peor enemigo, junto con el mal genio, la soberbia y el egoísmo.
Que desagradable resulta, estar con un mayor que siempre está de mal genio, o tiene mal carácter, todos recordamos a un gran actor español, que en los últimos días de su vida tuvo un arranque de mal humor con unos periodistas, creo que toda la vida había tenido mal carácter, pero todavía hoy se le critica y ridiculiza por ello y pocas veces se le reconoce como lo que fue, un gran actor, buen director y escritor, y es que el mal genio del Mayor no se tolera. No se debe estar siempre de mal humor, criticando o protestando de todo, en estos casos nadie quiere estar a su lado.
La soberbia es un defecto que padecen muchos humanos, en muchos casos es un exceso de autoestima, los que conviven con una persona soberbia, saben lo difícil que es sobrellevar esto, las relaciones se hacen muy tensas y generalmente se le da la razón, por no estar siempre discutiendo, se le habla lo menos posible y aumenta su soledad y su aislamiento social, desgraciadamente, algunos mayores se refugian en su soberbia y hacen difícil su vida y la de los que le rodean.
El egoísmo, también se apodera con mucha facilidad de los mayores, el afán de poseer, por encima de lo que podamos necesitar, muchas veces esto lo que hace es que los hijos nietos o amigos, huyan de nuestro lado, la célebre frase de: "esto es mío" ¿Para qué acaparar? No debemos acaparar cosas que no necesitamos y que otras personas podrían necesitar, medicamentos, mantas, ropas, etcétera o que nuestras familias podrían usar, pero que no se las damos o dejamos, recordemos que desnudos vinimos al mundo y desnudos nos iremos, no debemos hablar mal de todo el mundo, criticar negativamente todo (dicen que el deporte nacional que tiene más seguidores, es el de criticar), mejor cuando no hay nada que decir callar, el silencio del mayor es importante, cuando en un grupo se critica, si el mayor calla, da un ejemplo de ecuanimidad, hasta pudiendo conseguir que se den los otros cuenta de su incorrección y cambien de tema.
Todos estos, no debemos, deben llevarnos a considerar que puede que, no lo estemos

haciendo bien y mirándonos a nosotros mismos y pensar que tenemos que cambiar con esfuerzo y perseverancia pudiendo conseguir, muchas veces resultados sorprendentes y un gran beneficio para nosotros, y seguramente para las personas, con las que habitualmente tratamos.

Siempre se está a tiempo de tratar de reeducarse, intentar que desaparezcan de nuestro léxico palabras y formas desagradables y que aparezcan otras como, por favor, gracias, que la expresión de nuestro rostro cambie del gesto agrio a una sonrisa de serenidad, paz y acogida.

En el barrio donde vivo, falleció una señora mayor a la que conocía y visitaba, tenia siempre una expresión de bondad en su cara, sus ojos tenían una expresión dulcísima nunca se quejaba de sus dolencias, la última vez que la visité le pregunté -¿cómo te encuentras? – me contestó – No muy bien, me duele un poco el pecho. Dos días después fallecía. En el funeral, subió uno de sus nietos de unos 20 años, para como es costumbre, agradecer a los asistentes y hacer una glosa de su abuela, comenzó diciendo "Abuelita, así la llamaba siempre…..y continuo diciendo, el cariño con que la recordaba él, como le cuidaba cuando era pequeño, le preparaba la comida, le aconsejaba,….", pero su mejor recuerdo era la sonrisa en sus labios, la mirada cariñosa, nunca se quejaba, fue muy emotivo y seguro que desde el más allá ella sonreía, como hacía habitualmente.

En las reuniones de Vida Ascendente intentamos que los Mayores practiquen el voluntariado con AMOR, que salgan y hagan salir a otros de su soledad, que sean Mayores activos y no pasivos ante el televisor, que se relacionen con los jóvenes, no solo de su familia, sino también con los vecinos o de otros grupos, que se ayuden, pues esa es la forma de ayudarse a sí mismo, que estén siempre dispuestos ayudar a sus hijos y no a ser una carga para ellos, que se comuniquen no sólo entre ellos si no también con sus vecinos, siendo amables, cariñosos y alegres, preocupándose de los enfermos para así olvidar sus propios achaques, en fin, que se den todo lo que puedan, porque es mejor y más satisfactorio dar que recibir y uno se encuentra mejor haciendo el bien y más realizado con sigo mismo, por eso pedimos a Dios, en nuestra oración. "Que nos conceda entusiasmo y coraje para seguir trabajando a nuestra edad y con nuestras limitaciones y que transmitamos nuestra experiencia y entregar nuestro tiempo y nuestra persona a los demás. Que seamos sinceros de corazón, amar la verdad, la justicia y la paz…para que amemos a todos"

INTERVENCIÓN DE AUTORIDADES

Discursos de inauguración y clausura pronunciados en el "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores"

Intervención de don José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores –CEOMA–, en el acto de inauguración del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

Buenos días a todos y gracias por asistir a la inauguración de este IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores, de CEOMA.
Es para nosotros un placer que estén con nosotros y por ello les damos la bienvenida a este Palacio de Exposiciones y Congresos, esperando que aprovechen y disfruten de su estancia con nosotros.
Como saben esta IX Edición tiene como eje fundamental el "Envejecimiento Activo", bajo el lema "El Arte de Envejecer". La justificación de esta elección es hacer a los mayores sujetos activos y participativos en la Sociedad. CEOMA, considera que, si bien algunos mayores necesitan una especial protección por circunstancias como: enfermedad, insuficiente nivel de renta, soledad, abandono…, la mayoría de ellos se encuentra en buen estado de salud, permanecen activos y en excelentes condiciones. Así mismo, la puesta en marcha de la "Ley de Dependencia" va a garantizar una especial protección para aquellas personas mayores que lo necesiten.
Ediciones anteriores de nuestros congresos se han dedicado a temas de sumo interés y relevancia como: la revisión del Plan de las Naciones Unidas para el Envejecimiento, la discriminación por edad o la realidad de las personas en situación de dependencia. Es por ello que, nuestra Confederación consideraba esencial avanzar un paso más en el análisis de la realidad de las personas de edad, haciendo que el contenido del propio Congreso sea un ejemplo de lo que los mayores pueden, podemos, hacer por la Sociedad.
Hemos querido pasar de las palabras a la acción y demostrar que se puede trabajar no sólo para los mayores sino con los mayores y creo que todos los que nos hemos reunido aquí somos el mejor ejemplo.
El objetivo de este congreso es doble. Por un lado, mostrar a los mayores que pueden participar activamente en la sociedad, entendiendo que hay formas de envejecer y que el pasar del tiempo no implica aislamiento social o falta de actividad. Y por otro, transmitir al resto de la sociedad esta realidad, impulsando un cambio radical en la forma de ver a los mayores, debido a que los mayores de este siglo XXI son lo que -sin duda- mejor calidad y expectativas de vida tienen de toda la historia.
No quiero dejar de destacar que no sólo desde CEOMA afrontamos este reto con ilusión y concediéndole la importancia que se merece sino que también lo han percibido todos ustedes, los congresistas, que se han desplazado -muchos desde muy lejos- para aportar su visión de "El Arte de Envejecer". La presencia de tantos Asistentes ha superado con creces nuestras expectativas y es -sin duda alguna- un impulso para seguir.
Pero nuestra Confederación no hace si no cumplir con su misión de CEOMA, que no es otra que la "defensa de los derechos de las personas mayores"; para así poder incorporarlas a la sociedad y dotarlas de "visibilidad", ya que los mayores son "nuestra razón de ser".
Como organización de referencia en el sector de los mayores, CEOMA investiga, analiza e intenta dar respuesta a las necesidades de las personas mayores. Por ello, desarrollamos

programas que ayudan a los mayores a vivir su madurez con dignidad y -a facilitar su participación en la sociedad- evitando cualquier tipo de discriminación.
Además, es una satisfacción estar en esta hermosa ciudad. Después de que en años anteriores se celebrara el congreso en ciudades como Madrid o Valladolid con gran un éxito, se consideró pertinente realizar el presente congreso por vez primera en Andalucía, donde el número de personas mayores de 65 años supera 1,2 millones y donde la acogida por parte de la Junta de Andalucía y, en concreto, de la consejería para la Igualdad y Bienestar Social, ha sido desde el primer momento excelente, brindándonos desde hace muchos meses todo el apoyo que hemos necesitado.
Finalmente, se seleccionó a Sevilla como sede porque ofrece el espacio adecuado para un evento de esta magnitud y -también- por sus excelentes comunicaciones. Además, Sevilla es una de las ciudades más dinámicas actualmente -aparte de su innegable atractivo- por su filosofía innovadora y compromiso social.
En este marco incomparable CEOMA realiza una apuesta por contenidos sólidos y coherentes, contando con la aportación de los mejores profesionales a cada una de las Pponencias: relaciones Iintergeneracionales, entornos sanitario, social, cultural, económico y jurídico, siempre en el contexto del "Envejecimiento Activo", lo que convierte a este congreso en uno de los eventos más importantes dentro del sector de los mayores. Este congreso se completa con: mesas redondas, conferencias y comunicaciones a cargo de expertos de reconocido prestigio.
Paralelamente al congreso se presenta la III Feria "Mayores en Acción", ambos acontecimiento crean -sin duda alguna- el escenario adecuado para que todos los agentes del sector se encuentren y estamos seguros de que se cosechará la misma buena acogida que en las dos ediciones anteriores.
Y para concluir, CEOMA agradece el apoyo de las autoridades que constituyen el Comité de Honor -muy especialmente a SS.MM. los Reyes- al Comité Científico -formado por relevantes expertos- y a las entidades convocantes, que se encuentran entre las principales del sector. Mención especial merece la colaboración del Ministerio de Igualdad y de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y el apoyo del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Obra Social Caja Madrid, Vodafone, Coca-Cola España, Fundación ONCE, Fundación Mapfre, Obra Social Fundación La Caixa, Bancaja, Novartis, Alares y Sanofi Pasteur. Así como al resto de instituciones que hacen posible que este Congreso pueda tener lugar y a todos los expositores que han confiado en nosotros.
Y, por supuesto, gracias a todos ustedes por estar con nosotros, por hacer el esfuerzo que supone desplazarse y trabajar durante dos días intensamente en torno a este "Arte de Envejecer".

Intervención de la secretaria general de políticas de Igualdad del ministerio de Igualdad, doña Isabel María Martínez Lozano, en el acto de inauguración del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores"

En primer lugar, quiero expresar mi agradecimiento por la invitación a este IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores.

Es un honor acompañarles en la inauguración de un evento cada año más exitoso, y les felicito por seguir apostando por esa concepción nueva de un envejecimiento activo, que tiene que abandonar para siempre esos estereotipos tradicionales sobre el envejecimiento, ligados a la dependencia, la precariedad económica y el abandono social.

Quiero aprovechar esta oportunidad para trasladar mi más sincero reconocimiento a la labor desarrollada por la Confederación Española de Organizaciones de Mayores -CEOMA-, que ha apostado por la unión de esfuerzos para garantizar la defensa de los intereses de nuestras y nuestros mayores.

Vuestra apuesta por el asociacionismo os ha convertido, sin duda, en una agrupación fuerte, capaz de perseguir objetivos más allá de los que cada pequeña organización podría alcanzar.

Vuestro apoyo a las organizaciones y asociaciones de mayores está dando su fruto. Muestra de ello es la gran cantidad de actividades y proyectos puestos en marcha liderados por la Confederación, que os hacen, sin duda, más visibles en nuestra sociedad que cuenta ya con cerca de ocho millones de personas mayores.

Y a estos casi ocho millones de personas estamos dirigiendo políticas públicas que no buscan otra cosa que una mejora sustancial de la calidad de vida de todos y de todas. Nuestras estrategias en este sentido van dirigidas a promover un envejecimiento activo que garantice la capacidad económica, y la salud y ofrezca oportunidades de participación activa en todos los ámbitos sociales.

Y es justo esa filosofía, la que nos está permitiendo que hoy podáis disfrutar de una ciudadanía plena y seáis claves en nuestra sociedad, en la cultura y por qué no decirlo en nuestra economía.

La verdad es que este retrato de personas mayores que hoy podemos ver aquí en este congreso, nada tiene que ver con el retrato de hace veinte años, pero ni siquiera con el de hace mas una década, cuando empezasteis a organizar estos encuentros.

Hay cosas que afortunadamente no han cambiado mucho, como el hecho de que más del 60% de las personas mayores siguen teniendo contacto diario con sus hijos o hijas, porque aún seguimos siendo una de las sociedades europeas que donde más cerca vivimos de nuestros mayores.

Pero hoy más de la mitad de las personas mayores usa ya el teléfono móvil, muchas incluso ordenador, la mayoría vais de vacaciones, más de un millón con programas del IMSERSO, el 26% salís con vuestros amigos los fines de semana y lo que sigue siendo muy importante más del 72% cuida o ha cuidado de sus nietos y nietas, incluso los hombres colaboran en las cosas de la casa y en el cuidado de los nietos como nunca lo habían hecho con sus hijos.

Sois clave, por tanto, en nuestro modelo de cohesión social y no perdéis el tiempo. Eso está claro, el otro día en Jaén en un acto con organizaciones de mujeres, se acercó una señora de 79 años, y me decía, ya no tiempo para nada, porque tengo todo el día repleto de actividades. Y la verdad es que el relato de actividades que me hizo en un minuto se parecía mucho a mi agenda.

Tengo que decir que me alegra enormemente esa actividad, porque no es el reflejo sino de la voluntad de un colectivo de seguir aportando a nuestra sociedad, algo tan valioso como ilusión, confianza y espíritu de superación.

No me gustaría pecar de optimismo y es verdad que existen aun barreras, que aumentan el riesgo de exclusión de las personas mayores y de ahí la importancia del desarrollo de políticas sociales desde una perspectiva de igualdad de oportunidades y de trato de las personas mayores, eliminando las desigualdades que les pueden llevar a aislamiento, la soledad y la marginación.

Sabéis que para ello, una prioridad de nuestro gobierno es, desde luego, la mejora de vuestra situación económica y por eso es imprescindible garantizar las pensiones y su poder adquisitivo, que en los últimos años e incluso en estos presupuestos se garantiza plenamente.

Hemos seguido aumentando todas las pensiones y especialmente las más bajas, pasando así en los últimos diez años de una media de 446 a 748 euros -un incremento del 67,58%- y entre las que han sufrido un mayor incremento (superior al 75%) se encuentran las pensiones de viudedad. A pesar de la crisis sabéis que este es un objetivo irrenunciable y prioritario para el presidente Zapatero que ha impulsado un cambio cualitativo, no sólo cuantitativo en las pensiones pues con el incremento de las pensiones mínimas, se ha beneficiado a los sectores de población en situación más desfavorecida.

Esta subida continuada de las pensiones mínimas junto con la Ley de Dependencia, creo que supone un gran avance para garantizar que todas las personas mayores, vivan donde vivan tengan garantizada su atención y su cuidado. Que nadie se quede fuera y muy especialmente quienes se encuentran en una situación de especial vulnerabilidad.

Aprovecho en este sentido y aprovechando que estamos en Sevilla, para felicitar a la comunidad autónoma de Andalucía y a su consejera porque es la comunidad autónoma donde más personas mayores han sido reconocidas y hoy disfrutan de las prestaciones que la ley reconoce. Todo ello fruto de la implicación activa de la Junta de Andalucía en este sistema nacional de atención a la dependencia, que entre todas las administraciones tenemos que hacer cada día más fuerte.

Y tengo que decir que en estos escasos dos años de vigencia de la ley ha beneficiado ya a más de un millón de personas, de las que más de un 70% son mayores de 65 años.

Termino manifestando mi colaboración, la colaboración del Ministerio de Igualdad, por seguir favoreciendo la participación y la apuesta por la comunicación intergeneracional. Y en este punto quiero mencionar expresamente la colaboración entre el IMSERSO y el Ministerio de Igualdad, para la organización conjunta del acto conmemorativo del Día de la Mujer -el próximo 8 de marzo- con la finalidad de promover la participación de nuestras mujeres mayores y favorecer esa comunicación intergeneracional.

Queridos amigos y amigas,
Sin duda el aumento de la esperanza de vida supone un reto político, social, cultural y económico que tenemos que afrontar con optimismo, y en este reto el trabajo desarrollado por las organizaciones y asociaciones de mayores, es un valor añadido incalculable.
Según el último estudio que muchos de vosotros conoceréis, entre las personas mayores europeas, expresan su mayor satisfacción con su propia vida pasada y presente los daneses y los menos satisfechos son los ucranianos y los rusos. Los españoles estamos en el 7 de una escala de 10. No está mal, pero nuestro objetivo tiene que ser que todos y todas se sientan satisfechos y para ello tenemos que seguir trabajando y mucho.
Espero que disfruten del encuentro y de la feria, en la que el Ministerio de Igualdad contribuye con un stand y mis mejores deseos para todos y todas.

Intervención de la consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, doña Micaela Navarro Garzón, en el acto de inauguración del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

En primer lugar, quiero dar la bienvenida a Andalucía, a todas las personas y organizaciones de mayores, que con su impulso vital están transformando la sociedad y la forma de vivir, entender y atender a las necesidades y oportunidades que ofrece la edad madura.
Organizaciones, que desde la experiencia y la visión que sólo dan los años, impulsan la innovación que requiere la sociedad para afrontar los cambios demográficos y el aumento de la esperanza de vida.
Un trabajo, que desde hace diez años, realiza la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), a la que quiero felicitar, y agradecer la elección de Andalucía, una tierra que apuesta por el Envejecimiento activo, para celebrar la novena edición del Congreso Nacional.
Un congreso, que junto a la tercera Feria "Mayores en Acción", estoy convencida, van a suponer un paso más para conocer mejor las actuaciones que se desarrollan en otras Comunidades Autónomas; y para coordinar estrategias y políticas en materia de envejecimiento activo.
Políticas de Envejecimiento activo, que en Andalucía, el gobierno junto a la sociedad civil, desarrolla en aplicación del compromiso adquirido en la Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre Envejecimiento de Madrid (2002), y ratificado en la Declaración Ministerial de León (2007).
Que en respuesta a la solicitud del Foro Mundial de las ONG, celebrado en paralelo a la asamblea, sitúa la dignidad de las personas mayores, en el corazón de sus objetivos.
Que son garantizar el derecho de la población a envejecer con seguridad, el acceso a la protección y la atención integral de calidad, y la participación activa en la vida social, cultural, educativa y económica.
Son políticas de envejecimiento activo, que han incorporado la perspectiva de género para que la plena igualdad entre mujeres y hombres sea una realidad, en todos los programas y normas, porque los efectos del envejecimiento en las mujeres, en Andalucía, más del 57% de la población mayor, son diferentes; y también como reconocimiento, en justicia, a su contribución al estado del bienestar.
Son estrategias políticas, que en Andalucía, hasta ahora, han hecho posible avanzar en ámbitos diversos, como por ejemplo:
En educación: con la puesta en marcha, durante el curso 2004-2005, de los programas de formación o aulas de la experiencia en las diez universidades públicas, donde cerca de 30.000 personas mayores de 55 años cumplen sus deseos de aprender y compartir sus conocimientos.
En cultura y ocio: se hayan incrementado el número de plazas del "Programa de Turismo Social" desde el año 2004 en un 20%, para satisfacer la necesidad de disfrutar del tiempo libre, de viajar y conocer otras Comunidades Autónomas, o convivir con otras personas.
En servicios sociales: desde 2004 se haya multiplicado por tres el Servicio de Teleasistencia, para

que las personas mayores y sus familias puedan vivir con mayor tranquilidad y durante más tiempo en su propia casa. Y que desde los centros de día de titularidad pública, se garantice el acceso a servicios de calidad como son las "aulas de informática", "servicio de orientación jurídica gratuita", o los talleres y bibliotecas. Centros que responden a un modelo de atención integral.
En participación: se hayan impulsando los programas de voluntariado de recuperación de espacios naturales, o difusión del patrimonio histórico-artístico. Y que se hayan fortalecido los programas de actividades del movimiento asociativo y la participación activa del Consejo Andaluz de Mayores, en todos los asuntos que les afectan.
Además, de otros avances como el uso de la Tarjeta Andalucía Junta Sesenta y Cinco, que facilita descuentos para la compra de productos ópticos, audífonos o viajes interurbanos, porque también pensamos en las personas mayores como consumidores potenciales.
Todos ellos, son avances que han contribuido a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a prevenir situaciones de dependencia y promover estilos de vida más saludables e independientes.
Avances, que han ido acompañados de mejoras en las pensiones asistenciales y no contributivas a través de ayudas extraordinarias. Complementos, que en Andalucía, se han incrementado un 8%, porque, aunque vivimos momentos difíciles, el gobierno andaluz está convencido que la crisis no puede afectar a la economía de bolsillo Por ello, las pensiones no se recortan, en Andalucía crecen.
Vamos bien, pero hay que seguir creciendo. Hace falta ofrecer respuestas eficaces y generar alternativas a las nuevas necesidades y demandas que tienen nuestros mayores, para garantizar el ejercicio de sus derechos y aprovechar su "capital social".
Así, actualmente el gobierno andaluz, en cumplimiento del derecho al envejecimiento activo y saludable reconocido en nuestro Estatuto de Autonomía, ha iniciado un proceso de trabajo participativo con las organizaciones de mayores, y otros agentes sociales y económicos para elaborar, de forma consensuada y coordinada, las nuevas políticas sociales públicas y privadas de envejecimiento activo.
Un proceso, que se está llevando a cabo, a través del análisis y debate de un documento marco como base al futuro Libro Blanco del Envejecimiento Activo para Andalucía.
Un documento que, a partir de la experiencia acumulada en estos años, recoge 65 propuestas y recomendaciones en torno a grupos de trabajo de carácter multidisciplinar, que son los siguientes:
Vivir en seguridad: un concepto ampliado a aspectos jurídicos, físicos, económicos y ambientales.
Vivir saludablemente: que incluye desde la prevención de enfermedades hasta programas educativos, de alimentación sana, actividad física o cuidado del medio ambiente.
Vivir participando y construyendo sociedad: que incluye el ocio activo, o la participación social en la vida política, cultural, educativa, económica y social tanto en el medio rural como urbano.
Vivir en continua formación: que incluye tanto la formación científico-cultural en Universidades, como programas de investigación y difusión del conocimiento o la aplicación de nuevas tecnologías.

Un proceso concertado, en el que el Consejo Andaluz de Personas Mayores, tiene un papel destacado, por ser la voz de las organizaciones, y en el que la participación de la sociedad civil es fundamental, y cuya responsabilidad es compartida con todas las administraciones públicas, el sector empresarial y los sindicatos, los medios de comunicación y la sociedad en general.

Hoy, las personas mayores y el envejecimiento activo, representan un sector emergente que crea puestos de trabajo y riqueza para la sociedad.

Así, lo demuestran las iniciativas que se están poniendo en marcha y el empleo creado, en desarrollo de la aplicación de la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, y con el apoyo del Fondo Especial.

Un sector, que además en Andalucía, con la aprobación el pasado 7 de julio en Consejo de gobierno, del Decreto de Accesibilidad, que amplía las medidas para eliminar barreras arquitectónicas en entornos naturales, transporte público y viviendas, va a generar nuevas oportunidades para seguir creciendo, y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, para construir entre todas y todos "Una sociedad para todas las edades", en igualdad y más solidaria entre generaciones.

Dicen que el arte de envejecer es el arte de conservar esperanzas, de vivir con nuevas ilusiones y proyectos. Espero que este congreso contribuya a ello.

Intervención de don José Luis Méler y de Ugarte, presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores -CEOMA-, en el acto de clausura del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

Buenos días y muchas gracias a todos por su presencia. Es un honor tener la oportunidad de estar con ustedes en esta ceremonia de clausura de este intenso congreso. Hemos tratado de que este IX Congreso fuera así: breve, pero de gran calidad.
Desde CEOMA, hemos realizado un esfuerzo para aportar soluciones ante los numerosos retos que afrontamos los mayores.
Asimismo, me gustaría agradecer el apoyo que nos han prestado las Instituciones y como prueba de ello la presencia en este "Acto de Clausura" de las personalidades citadas anteriormente. Muchas gracias por su presencia.
Desde este congreso, hemos desvelado la situación por la que atraviesa el sector de los mayores en España. Muchas veces, de gran crudeza.
Así, hemos conocido -con tristeza- que cerca de 300.000 personas mayores sufren maltrato en España. Y que -en tres años- la cifra de maltrato se ha incrementado una enormidad, exactamente un 82,30%.
También, nos hemos acordado de ese millón y medio de mayores que viven solos.
Hemos descubierto -con preocupación- que en España un 28% de los mayores viven en situación de pobreza. Es decir, uno de cada tres mayores viven en la pobreza. Y no es este un dato que diga sólo CEOMA, sino que lo corrobora el Eurostat.
Peor es aún la situación de los mayores que viven solos. El 49% ¡casi la mitad!, viven en la pobreza, con menos de 634 euros al mes. Y el 8%, se encuentran en situación de extrema pobreza, con menos de 425 euros mensuales.
Estimadas autoridades, ésta es una situación que -entre todos- debemos corregir. Y por ello, es precisamente por lo que organizamos este congreso, porque queremos mirar al futuro con optimismo, queremos ser mayores por el calendario, pero siempre mantenernos jóvenes mental y físicamente. Y sobre todo, seguir siendo activos.
La visión positiva que queremos trasladar se refleja en el lema de este IX Congreso que clausuramos hoy: "El Arte de Envejecer".
Queremos envejecer con "arte" -"arte", palabra que tantas y tan buenas connotaciones adquiere en Sevilla-. Los mayores queremos mirar con optimismo al futuro. Sobre todo, porque España será en el año 2050 el segundo país más envejecido del mundo, después de Japón.
Por este motivo, hemos tratado el "Envejecimiento Activo", y su lema, "El Arte de Envejecer", desde todos sus puntos de vista:
Primero, desde el punto de vista 'Sanitario', donde los avances técnicos han optimizado la calidad de vida. Ahora, tras ganar años de vida, queremos ganar en calidad.
Segundo, desde algo tan importante para los mayores como son las 'Relaciones Intergeneracionales'. Somos portadores de valores y sabiduría. Tenemos mucho que aportar a la sociedad y -especialmente- a los más jóvenes. Con esos nietos o jóvenes amigos, con los que tanto nos gusta relacionarnos.

Tercero, desde una nueva determinación del "Entorno Social". Afortunadamente, cada vez más mayores utilizamos las nuevas tecnologías y las posibilidades que nos brindan las redes sociales. ¡Tenemos tiempo, y queremos disfrutarlo!

Cuarto, no podemos desaprovechar la 'Cultura'. Los mayores queremos aprovechar el tiempo. Nos gusta disfrutar y participar de las actividades culturales. Cada vez más mayores disfrutamos del turismo, de los museos, etc. Somos útiles para la sociedad y llevamos nuestra voz a la cultura,… ¡¡¡Tenemos mucho que contar!!!

La "Economía" es el quinto punto tratado. Aquí, es necesario asegurar el sistema de pensiones, al que cada vez se sumarán más y más personas. Confío en un futuro en el que la inmensa mayoría de los mayores tengan totalmente cubiertas sus necesidades. ¡¡¡Y sin pobreza!!!. Se trata de vivir digna y plenamente.

Pero, para vivir con dignidad, también mejoraremos el sexto punto tratado en este IX Congreso: la "Protección Jurídica". Confío en desterrar el concepto de inutilidad y estorbo con el que en tantas ocasiones se nos trata a los mayores. Queremos un futuro sin ningún maltrato hacia nadie.

Y para finalizar, expongo el objetivo prioritario de CEOMA, que no es otro que el de mejorar la "Calidad de Vida" de los mayores haciendo que cada día tengan más presencia activa en la sociedad.

Nuestra misión es la "Defensa de los Derechos de las Personas Mayores" para así incorporarlas a la sociedad y dotarlas de "Visibilidad", ya que los mayores son "Nuestra razón de ser".

Muchas gracias en nombre de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Gracias a todos por su presencia. Desde CEOMA seguiremos llevando a la sociedad la voz de los mayores.

Intervención de la directora del Área de Acción Social y Asistencia de Obra Social Caja Madrid, doña María Fernanda Ayán San José, en el acto de clausura del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

Epítome: **José Luis Delgado García**, periodista.

"Las Cajas de Ahorros siempre hemos estado cercanas a la sociedad. Ha sido y es nuestra razón de ser, y todo el colectivo de personas mayores ha sido especialmente significativo para nosotros". Este es el mensaje que quiso transmitir a todos los congresistas que llenaban el auditorio principal del Palacio de Congresos de Sevilla, María Fernanda Ayán San José, representante de Obra Social Caja Madrid, la Caja más antigua de España y de Europa, con cerca de trescientos años de vida.

Ayán manifestó que siempre han luchado por dos conceptos fundamentales: la igualdad de oportunidades y el respeto a todos los ciudadanos en todos sus ciclos vitales, desde el nieto hasta la persona mayor; por ello significó la idea de que las Cajas han estado, están y estarán acompañando a las personas mayores en el escenario que nos toque vivir.

Hace muchos años, continúo, era combatiendo en el siglo XVIII la exclusión y la usura financiera, en la actualidad tendremos que combatir otros muchos huecos que tiene la sociedad y aceptar que ésta tiene que contar con la participación activa de todos los ciudadanos, independientemente de si tienen 90 ó 20 años, y que no es mejor tener 20 que 90; contar con que las nuevas tecnologías y el acceso a los nuevos sistemas de la información de la comunicación, tienen que hacerse para ellos y con ellos, con los mayores.

En esa lucha por preservar también la identidad, de que la edad no sea un elemento discriminatorio, también van a contar con las Cajas de Ahorros en concreto con Caja Madrid, apuntó María Fernanda Ayán San José.

Más adelante, en su intervención la representante de Caja Madrid instó a todos los presentes a luchar en la defensa de los derechos de las personas mayores, porque ahí está el primer agente de cambio, y luego vendrá todo el conjunto de la sociedad, las administraciones públicas, las empresas, las Cajas de Ahorros, porque, dijo, todos formamos parte de esa corresponsabilidad social y partenariado social en el que tenemos que transformar la sociedad, a través de la agrupación en confederaciones, como la de CEOMA, en asociaciones, desde el voluntariado, desde el interés común y cultural.

Si queremos, manifestó, una sociedad para todas las edades y sin discriminación por edad, tenemos que luchar todos, desde todos los frentes y luchar con ilusión, porque algo nos va en ello: nos va el futuro.

María Fernanda Ayán, dijo a continuación que las Obras Sociales de las Cajas de Ahorros tienen un compromiso voluntario, por vocación, que no por obligatoriedad, con la sociedad civil. "Seguiremos con ese fin, que forma parte de la esencia, del ADN de las Cajas de Ahorros. Nuestro fin social, y lo hacemos con mucho gusto".

Por último, la ponente, invitó a todos a caminar juntos en esa igualdad social sin discriminación por edad. "Ya sabéis, "si quieres, puedes". Nosotros podemos, porque ustedes quieren".

Intervención de la directora general de personas mayores de la Junta de Andalucía, doña María José Castro Nieto en el acto de clausura del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores".

En primer lugar, agradezco a la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) y especialmente a su Presidente, don José Luis Méler, su invitación al acto de clausura de este IX Congreso Nacional.

El lema de este congreso que hoy clausuramos, "El Arte de Envejecer", refleja y responde a una de las inquietudes más vivas de la sociedad de nuestros momentos.

Envejecer es, efectivamente un arte, porque además de constituir un proceso largo que necesita maduración, no se optimiza tan sólo con medios y recursos materiales sino que también requiere la habilidad y la disposición de la persona que envejece.

Las características actuales de nuestra sociedad, que se corresponden con las de los países más desarrollados de nuestro entorno, nos llevan a asumir en los próximos años a todos, tanto a las distintas administraciones públicas como a la sociedad en general, a través de empresas, instituciones y organismos, importantes objetivos de muy diverso tipo.

Entre ellos, de manera muy destacada, se encuentra la responsabilidad de proporcionar a las personas mayores los niveles de atención que en justicia le corresponden; pero por otra parte, y no menos importante, la de ofrecerles la posibilidad de integrarse y de promocionarse dentro de la sociedad en la que viven y que con su trabajo han contribuido a consolidar.

Por todos es ya asumido que la mayor esperanza de vida de nuestra población, conseguida gracias a unas mejores condiciones sociales y sanitarias, nos plantea elementos de preocupación colaterales a los que hay que garantizar la suficiente atención.

En el caso de España, las previsiones para las próximas décadas nos sitúan dentro de los países del mundo con una población más envejecida.

Este fenómeno, que sin duda es positivo, en cuanto deriva de un desarrollo social importante, lleva aparejado una problemática anexa que constituye uno de los mayores retos de nuestro presente y nuestro futuro inmediatos.

En este sentido, no cabe duda de la gran importancia que adquieren de todas las actuaciones dirigidas a conseguir un envejecimiento activo, pleno y saludable de la población.

En nuestra Comunidad Autónoma el envejecimiento activo constituye un mandato estatutario. Nuestro Estatuto de Autonomía recoge el derecho que las personas mayores tienen a recibir de los poderes públicos una protección y una atención integral para la promoción de su autonomía personal y del envejecimiento activo, que les lleve a una vida digna e independiente, así como a un bienestar social e individual.

A tal fin, la consejería para la Igualdad y Bienestar Social está elaborando el Libro Blanco del Envejecimiento Activo de Andalucía. Distintos grupos de trabajo de expertos y expertas entre los que se encuentran personas mayores, están analizando la situación actual de las personas mayores y su posible evolución en los próximos años, centrándose en diferentes campos, como la salud, la seguridad, la participación y la educación para toda la vida, prestando especial atención a la perspectiva de género y a la intergeneracionalidad.

El potencial demográfico, social y también económico de las personas mayores será cada

vez más alto en los próximos años, por lo que, no sólo se trata de dar, sino también de recoger lo mucho que los mayores pueden ofrecer a la sociedad, encauzando y optimizando su importante aportación.

Las soluciones tradicionales, dirigidas hacia campos muy concretos y sin el suficiente nexo de unión entre unas y otras, no valen para una sociedad moderna. Resulta cada vez más evidente la necesidad de encontrar fórmulas de actuación globales a las que hay que incorporar, cada vez en mayor grado, la innovación y también la imaginación.

Pero esta política global y al mismo tiempo diversa, adaptada a cada persona, necesita, para ser efectiva, la participación de todos los sectores sociales.

En el caso de la Administración Pública resulta fundamental la cooperación y coordinación, tanto a nivel de las distintas Administraciones como a nivel interno de cada Institución. Sin embargo, junto a la actuación pública, es también imprescindible la iniciativa privada.

Dentro de este objetivo común, la labor que desempeñan organizaciones como CEOMA es fundamental para el fomento y la defensa de los intereses de las personas mayores. A lo largo de este IX Congreso se han fijado líneas de trabajo y de consenso sobre los elementos del envejecimiento activo en todas sus vertientes y manifestaciones. Se ha insistido en la conveniencia de adoptar hábitos de vida saludables, de fomentar la participación social a todos los niveles, de respetar la imagen de las personas mayores rompiendo clichés y estereotipos y de eliminar la ecuación formación-vida laboral sustituyéndola por un nuevo paradigma que ligue educación a toda la vida.

En la III Feria de Mayores se ha podido observar la variedad y cantidad de organizaciones y entidades que trabajan en el ámbito del envejecimiento activo. Ello evidencia, como ya he referido con anterioridad, que todos nos necesitamos para impulsar la transformación social que los cambios demográficos reclaman.

Debemos, pues, seguir avanzando hacia una sociedad más porosa, en donde los cauces de participación no ofrezcan barreras limitadoras por la edad. Una Sociedad donde la evolución vital aporte experiencia, reflexión, análisis y perspectiva.

Concienciar a todos y a todas sobre el hecho incontestable de que los mayores han cambiado con la sociedad y que la sociedad cambia con ellos es una imprescindible responsabilidad de las administraciones, de las organizaciones y de la sociedad civil. En definitiva, de todos y todas. Y, sinceramente, creo que este IX Congreso ha dado un gran paso en este sentido.

Ha sido un placer haber colaborado con la organización de este congreso, felicito a José Luis -su presidente- y a CEOMA y a todas sus asociaciones federadas, una vez más, por haber elegido Andalucía. Deseamos que se hayan sentido a gusto en esta tierra que ofrece cordialidad y buenos recuerdos a quienes la visitan.

Finalizo: sigamos construyendo codo a codo, cada uno desde su ámbito y responsabilidad, un modelo de sociedad adaptado a la realidad, que aproveche el potencial de sabiduría, riqueza y conocimiento que aportan las personas mayores. Y no se nos olvide una circunstancia incontestable: esa sociedad no es sólo para los mayores de ahora, sino para quienes hoy somos jóvenes, pues que seamos mayores, es solo cuestión de tiempo.

Intervención de la directora general del IMSERSO, doña Pilar Rodríguez Rodríguez en el acto de clausura del "IX Congreso Nacional de Organizaciones de Mayores"

Desde hace un año, cuando el IMSERSO decidió que una de sus líneas prioritarias de trabajo iba a ser fomentar el envejecimiento activo no he asistido a congreso, seminario o jornada en el que no se hiciera, en algún momento, una reflexión sobre este tema.
Pero como una imagen vale más que mil palabras, cuando he llegado a este Palacio de Exposiciones y he visto el ambiente de este congreso y de la feria, inmediatamente he pensado: el envejecimiento activo es esto; por eso habéis convocado el encuentro bajo este lema y la feria no podía llamarse sino "Mayores en Acción".
Cuando una sociedad es capaz de propiciar un congreso como éste, con personas mayores como vosotros, todas y todos tenemos que felicitarnos por el grado de madurez ciudadana que hemos alcanzado y por el avance social que hemos conseguido.
Vosotros estáis logrando borrar la frontera cronológica que hasta hace poco marcaba la entrada en la vejez. Pensábamos que los 65 años y la jubilación eran los factores que inexorablemente lo decidían. Pues bien, yo aquí veo personas mayores activas, dinámicas, pisando fuerte, con proyectos de vida, con ilusiones, conscientes de sus derechos y con ganas seguir participando en la sociedad y de trabajar por mejorar su bienestar.
No hay nada mejor que encontrarse a gusto en la propia piel y sentirse protagonistas de la propia vida para envejecer activamente. Y vosotros estáis protagonizando una revolución que marcará un antes y un después en la forma de entender el envejecimiento.
Nada tenéis que ver con aquellas personas de generaciones anteriores para quienes la jubilación marcaba el umbral de una etapa de inactividad y de pasividad. Habéis roto estos estereotipos y estáis obligando a la sociedad a repensar lo que es la edad y el envejecimiento.
Y este protagonismo social que estáis asumiendo es mérito vuestro. Habéis tomado conciencia de lo mejor que os ofrece vuestra edad y lo estáis aprovechando. Por eso, habéis asociado en una de vuestras ponencias los verbos "vivir", "envejecer" y "aprender".
Los griegos utilizaban dos términos para referirse al tiempo: Cronos y Kairós. Cronos es el tiempo que marca el reloj, el de las obligaciones rutinarias, el del despertador. Kairós es el tiempo del placer, el de las actividades que nos gustan, es, paradójicamente, el tiempo que nos hace perder el sentido del tiempo realizando algo que nos gusta. Y vosotros sois un grupo de ciudadanos privilegiados, porque sois dueños de vuestro propio tiempo.
Hay un cuento sobre el ritmo de la vida moderna que es muy ilustrativo sobre el tema del tiempo. Permitidme que lo comparta con vosotros. Dice que un día los animales se reunieron en asamblea y comenzaron a quejarse de que los humanos no hacían más que quitarles cosas.
La vaca se quejaba de que cogían su leche; la gallina de que se llevaban sus huevos; y así sucesivamente. Hasta que, por fin, habló el caracol y dijo: "Yo tengo algo que a los humanos les gustaría tener más que cualquier otra cosa. Algo que ciertamente me arrebatarían si pudieran. ¿Y qué es? Preguntaron los otros animales. El caracol contestó: Tiempo.
Y, efectivamente, vosotros ahora sois dueños de vuestro tiempo y de ocuparlo en aquello que más os guste, porque una cosa es tener el propio tiempo lleno de ocupaciones que

nos gustan y otro tenerlo vendido o hipotecado para hacer algo no nos gusta.
Como os decía al principio, vosotros sois el paradigma del envejecimiento activo y dedicáis vuestro tiempo a preocuparos por temas que os interesan como grupo de ciudadanos y, también, a ser la voz de aquellos que, por sus limitaciones físicas, tienen más difícil ser escuchados. Os habéis revelado a ser discriminados por la edad y estáis avanzando en el camino de demostrar con hechos que con la edad crecen mucho más las connotaciones positivas de vuestra vida que las negativas.
Desde el IMSERSO estamos dispuestos a apoyaros en todas las iniciativas que redunden en vuestro bienestar, como trabajamos también por quienes están en una situación de dependencia. Pero sois vosotros quienes, día a día, tenéis que indicarnos el camino para repensar, entre todos, el papel que queréis y debéis jugar en nuestra sociedad. Por eso, también me ha parecido muy interesante que hayáis debatido sobre la discriminación por edad en un Estado de derecho como el nuestro.
La sociedad la construimos entre todos y no es justo quejarnos de aquello que dejamos que ocurra con nuestra resignación silenciosa. Estáis activos y disponéis de un tiempo precioso para trabajar por mejorar vuestra propia situación como grupo social.
Que nadie se arrogue el mérito de decir que se os ha concedido esto o aquello sino tened el orgullo de afirmar que lo habéis conseguido porque lo habéis reivindicado como ciudadanos.
En medio de la cultura juvenilista predominante, os estáis haciendo un hueco por méritos propios y estáis propiciando una transformación social que afectará de pleno al ciclo vital de la especie humana. La entrada en la vejez ya no viene obligada por la jubilación, por la edad cronológica de los 65 años. Ahora estamos consiguiendo que entrar en la vejez sea opcional; porque, aun teniendo limitaciones físicas, puedes optar por jubilarte de la vida o no hacerlo y acceder a las ayudas que te permitanseguir adelante con dignidad y calidad de vida sean cuales sean tus circunstancias personales.
Este gobierno, al que no le son favorables los vientos económicos; sin embargo, está haciendo un gran esfuerzo en mantener y mejorar las pensiones que, sin duda, redundan en el bienestar de las personas mayores. Lo importante es seguir avanzando y no retroceder, aun en tiempos de crisis. Y nadie como las personas mayores, que sois espléndidamente solidarias, comprende que en tiempos en que los recursos son limitados, el esfuerzo debe ir dirigido especialmente hacia aquellos que menos tienen.
Por eso, desde el IMSERSO, junto a los programas de vacaciones y de termalismo para personas mayores, que también en época de crisis han visto aumentadas sus plazas y su dotación económica, hemos iniciado otros dirigidos a personas mayores vulnerables.
Así, dentro del marco del programa de turismo social, este año, por primera vez, lanzamos la campaña "Juntos en Navidad", dirigida específicamente a personas mayores que prefieran viajar en estas fechas porque si no pasarían las Navidades solas.
Y con el mismo fin de paliar las situaciones de soledad no queridas que tienen muchas personas mayores, el IMSERSO está poniendo en marcha un programa piloto llamado "Cerca de ti", que vamos a realizar de forma experimental en cinco zonas rurales y cinco zonas urbanas del Estado.
Con "Cerca de ti" queremos que las personas octogenarias que viven solas y aisladas re-

cuperen, con ayuda de voluntarios, sus redes sociales y se les abran vías de participación social, porque está demostrado que una persona que vive sola y sale poco de su casa, pierde sus relaciones sociales y acaba abandonándose físicamente de tal forma que, a medio plazo, termina en situación de dependencia.

Estamos prestando también mucha importancia a las personas mayores que viven en zonas rurales, que tiene sobre el papel los mismos derechos que quienes viven en zonas urbanas, pero que tienen más difícil el acceso real a los servicios sociales porque son más escasos en sus pequeños hábitats. Desde el IMSERSO, hemos creado el portal web "Enclaverural", en el que registramos buenas prácticas de intervención social con personas mayores en zonas rurales, de manera que puedan ser conocidas y extrapoladas a otros lugares de similares características.

En cuanto a la Ley de Dependencia, seguimos avanzando. Como bien sabéis es una ley que transversalmente afecta a varios ámbitos: sanitario, social, económico, educativo y que, al tener tanto calado, nació con un amplio programa de implantación que vamos cumpliendo dedicando esfuerzo y recursos económicos que, durante este año, han sobrepasado con creces lo establecido en principio por la Ley de Presupuestos del Estado.

Desde el IMSERSO nuestra referencia de trabajo sois vosotros. Hasta hace poco, se diseñaban políticas sociales para personas mayores. Nosotros queremos que las personas mayores estén en el centro de esas políticas sociales para diseñarlas no para ellas sino desde ellas y con ellas.

Y todo ello para que un día todos podamos decir, como Rafael Alberti: "Tengo noventa años y puedo pintar, recitar, viajar por todo el mundo y escribir un capítulo de la "Arboleda Perdida", porque lo que más me gusta de la vida es sentirla".

PÓSTER
Y EL CONGRESO EN IMÁGENES

Actuaciones de enfermería para el envejecimiento activo

Ramírez Fuentes, M.D.
Cano Sánchez , M.C.

¿CÓMO ENVEJECE NUESTRO CUERPO?

CAMBIOS INTERNOS

VISTA: Es más difícil enfocar y se reduce la agudeza. Pueden aparecer cataratas

PIEL: Se vuelve blanco y se pierde

PIEL: Se arruga por pérdida de colágeno. Se hace más fina y sensible

OÍDO Y OLFATO: Pierden facultades

DIENTES: Se caen y se reducen las encías

CORAZÓN: El ritmo cardiaco disminuye un 35%. El organismo se cansa más

PULMONES: Llenan un 45% menos que en plena juventud

RIÑONES: Se reduce su masa y su tarea depurativa se hace más difícil.

HÍGADO: Su peso disminuye un 37%, su labor se ralentiza. Pueden aparecer trastornos endocrinos como la diabetes

APARATO REPRODUCTOR: Disminuyen los niveles de estrógenos y andrógenos, disminuye la líbido y aumenta el tiempo necesario para alcanzar el orgasmo

HUESOS Y ARTICULACIONES: Van perdiendo masa se vuelven frágiles y aumenta el riesgo de fracturas

MÚSCULOS: La masa muscular se reduce hasta un 50%. Cualquier movimiento o ejercicio se hace más complicado

SISTEMA INMUNOLÓGICO: Bajan las defensas por lo que es más difícil combatir las infecciones

CEREBRO: Su peso se reduce en un 15% . Se reduce la memoria y se altera la secreción de hormonas

SISTEMA CIRCULATORIO: Las arterias se endurecen y se reduce el paso de la sangre hasta en un 50%

CAMBIOS EXTERNOS

EXPRESIÓN DE LA CARA
Aparecen arrugas por el empleo excesivo de músculos, por la rigidez y elasticidad de la piel, por el cuidado cutáneo, el abuso del sol y por estados individuales de nutrición. Se produce hundimiento de ojos, pierden brillo. La vista se va cansando, aparecen cataratas. Las orejas crecen, se caen piezas dentarias, las encías se van reduciendo. Aparece sordera, la piel se vuelve pálida y aparecen las "manchas del viejo"

TALLA Y POSTURA
Hay un acortamiento de la talla (debido a una modificación de las vertebras). Pueden llegar a perderse hasta 7 cm. La columna se arquea, tiende a echarse hacia delante.

VELLO CORPORAL
Comienza a disminuir alrededor de los 30 años. Se despigmenta, se vuelve canoso, se debilita, se cae el vello axilar, púbico y el abdominal en el hombre, pero aumenta en orejas, nariz y cejas.

PESO Y TEJIDO GRASO SUBCUTÁNEO
El mayor cesa su actividad, sigue ingiriendo lo mismo y gasta menos, produciéndose un aumento notable de peso. El tejido graso se distribuye de forma diferente, de la periferia pasa a zonas centrales

FACTORES QUE FAVORECEN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CONTRIBUCIÓN DE LA ENFERMERÍA

DETERMINANTES CONDUCTUALES
- Tabaquismo
- Actividad física
- Alimentación sana
- Alcohol
- Medicamentos
- Salud bucal
- Cumplimiento terapéutico

ENTORNO FÍSICO
- Entornos físicos
- La seguridad de la vivienda
- Agua limpia, aire puro y alimentos sanos

SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
- Promoción de la salud y prevención de enfermedades
- Servicios curativos
- Asistencia de larga duración
- Servicios de Salud Mental

Póster ACTUACIÓN DE ENFERMERÍA ANTE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

María Consolación Cano Sánchez y **María Dolores Ramírez Fuentes,** diplomadas universitarias en Enfermería

1. Introducción

La O.M.S. define envejecimiento activo como "proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida, y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece". Los profesionales de la enfermería tienen los conocimientos suficientes sobre los cambios anatomofisiológicos producidos por el envejecimiento y las herramientas necesarias para favorecer la independencia / autonomía de la persona.

2. Discusión

Teniendo como base los cambios que se producen en el cuerpo humano, el enfermero desarrollará planes de actuación específicos para conducir a la persona hacia una vejez saludable, siempre contando con la participación activa de la misma. Con ello se pretende ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen. Los factores que favorecen el **envejecimiento activo** son:

- Sanidad y Servicios Sociales
- Entorno físico
- Determinantes conductuales
- Determinantes económicos
- Determinantes sociales
- Determinantes personales
- Junto con otros factores transversales como el género y la cultura

Nuestro campo de actuación como enfermeros se centrará en los tres primeros factores, por lo que podemos decir que este grupo profesional es un punto clave en el desarrollo del envejecimiento saludable.

3. Conclusión

Virginia Henderson en su definición de enfermería "La única función de una enfermera es ayudar al individuo sano y enfermo, en la realización de aquellas actividades que contribuyan a su salud, su recuperación o una muerte tranquila, que éste realizaría sin ayuda si tuviese la fuerza, la voluntad y el conocimiento necesario. Y hacer esto de tal forma que le ayude a ser independiente lo antes posible, " incide en la equiparación de salud con independencia, correspondiéndose con el objetivo primordial del envejecimiento activo de "mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece", lo cual

Las relaciones intergeneracionales, un factor protector ante la soledad en el mayor

M. Pinel & L. Rubio[1]

[1] Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento. Vicerrectorado de Calidad Ambiental, Bienestar y Deporte. Universidad de Granada. Cuesta del Hospicio s/n. 18071

lmpinel, lrubio@correo.ugr.es

INTRODUCCIÓN

La vejez es uno de esos momentos en los que se puede experimentar soledad más fácilmente. Aunque la soledad no produce síntomas externos graves, quienes la padecen afirman que se trata de una experiencia desagradable y estresante, asociada con un importante impacto emocional, sensaciones de nerviosismo y angustia, sentimientos de tristeza, irritabilidad, mal humor, marginación social, creencias de ser rechazado, etc.

No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Por ello se habla de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera se refiere a la falta de compañía, no siempre implica una vivencia negativa sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. La segunda la padecen las personas que se sienten solas, siendo para ellos una experiencia dolorosa, temida y no buscada.

Muchas variables afectan a la soledad. Algunos estudios muestran que los hombres experimentan menos soledad que las mujeres [1]. El matrimonio evita la soledad y es amortiguador en situaciones estresantes [2]. Parece lógico que vivir solo y tener escaso contacto con generaciones posteriores provoca una reducción en el apoyo económico, emocional e instrumental [3], lo que se traduciría en mayor soledad [4]. Las relaciones establecidas entre distintas generaciones aportan apoyo y estabilidad emocional [5]. Sería importante conocer si estos contactos y relaciones establecidas tienen un efecto paliativo en la soledad, por ello el objetivo de este estudio es comprobar la influencia de las relaciones intergeneracionales en el grado de soledad, así como el de algunas variables socio-demográficas.

MÉTODO

Participantes

Muestra de 100 participantes de la provincia de Granada, 39 hombres y 61 mujeres con una edad comprendida entre 60 y 99 años, siguiendo un muestreo intencional.

Materiales y métodos

- Se ha utilizado un diseño correlacional, transversal.
- Las variables utilizadas:
  - Socio-demográficas: sexo, estado civil.
  - Intergeneracionales: Hijos, Nietos, Cercanía, Relación con niños, adolescentes y jóvenes, Le gusta relacionarse con niños, adolescentes y jóvenes y Apoyo social.
- Para evaluar las carencias existentes en el soporte social del sujeto así como el sentimiento que tales carencias pueden provocar, se administró la Escala "Este" de Soledad de Rubio y Aleixandre [6]. Este instrumento dispone de cuatro factores que miden la soledad a nivel familiar, conyugal, social y crisis existencial. Consta de 34 ítems de tipo Likert con 5 opciones de respuesta (desde "Nunca" hasta "Siempre") y un coeficiente alfa de Cronbach (0.9178) [6].

Procedimiento

Se construyó un cuadernillo con las variables y la Escala "Este", se administró de forma individual preguntando y anotando las respuestas en el cuadernillo. Se informó a cada participante que sus respuestas eran completamente anónimas y que no existían respuestas correctas o incorrectas.

RESULTADOS

Se realizó una comparación de medias entre los cuatro factores de soledad y las variables socio-demográficas e intergeneracionales mediante la prueba estadística t de Student para muestras independientes. En la variable estado civil se utilizó ANOVA de un factor y Tukey como prueba post-hoc.

	Soledad Familiar	Soledad Conyugal	Soledad Social	Crisis Existencial
Sexo				
Hombres	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Mujeres	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación		p < 0.05		
Estado civil				
Casado/a	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Viudo/a	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Soltero/a	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Separado/a	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Pareja	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000
	Tukey p = 0.000	Tukey p = 0.000		Tukey p = 0.000
Hijos				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000
Nietos				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.004			
Cercanía				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000
Le gusta relacionarse				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000
Realiza actividades				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000	p = 0.000
Apoyo Social				
Sí	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
No	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
Significación	p = 0.000		p = 0.000	

[illegible] Existen diferencias significativas

[illegible] Indicativo para ambos que existen diferencias significativas obtenido Tukey como post-hoc

DISCUSIÓN

- Los resultados obtenidos muestran que la puntuación en Soledad Conyugal de hombres es significativamente más baja que la de mujeres. Este resultado podría reflejar el hecho de que hay mayor número de mujeres que hombres en el estudio.
- El estado civil influye en la puntuación en soledad, como si se tratase de un factor protector, de manera que casados y pareja son los que puntúan más bajo. Resultados que concuerdan con estudios previos que muestran que el matrimonio incide en la soledad, depresión y trastornos psicológicos y aumenta el afrontamiento en situaciones de crisis [2].
- Los mayores sin hijos presentan más Soledad Familiar, Conyugal y Social que las personas que sí tienen hijos, ocurre lo mismo en Soledad Familiar con la tenencia de nietos. Los resultados coinciden con otros anteriores, que explicaban que los hijos y nietos proporcionan atención y cuidado, así como compañía y entretenimiento [5], la ausencia de estos familiares provocaría por tanto una mayor soledad.
- El aislamiento sociofamiliar también es predictor de soledad. Los participantes que viven lejos de su familia obtienen mayor puntuación en los factores de Soledad Familia, Social y Crisis existencial.
- Con respecto a las relaciones intergeneracionales, aquellos a los que no les gusta y que no realizan actividades con niños, adolescentes y jóvenes obtienen mayores puntuaciones en los factores de Soledad Familiar, Conyugal y Social.
- Tal y como se intuía en otro estudio anterior [4], los mayores que no prestan apoyo social obtienen mayor soledad, en concreto en Soledad Familiar y Soledad Social.

Por tanto, el objetivo del estudio se cumple, ya que en la muestra se observa un efecto protector de las relaciones intergeneracionales en la soledad, por ello, resulta beneficioso para las personas mayores mantener contactos y realizar actividades de ocio con personas de menor edad.

REFERENCIAS

[1] Pérez, L. (2003). *Envejecer en femenino. Las mujeres en la España de comienzos del siglo XXI*. Madrid: Instituto de la mujer.

[2] Díaz-Veiga, P. (1987). *El apoyo social en la vejez*. Madrid: Pirámide.

[3] Chow, K. L. y Chi, I. (2000). Comparison between elderly chinese living alone and tose living with other. *Journal of Gerontological Social Work*, 33 (4), 51-66.

[4] De Jong Gierveld, J. y Dykstra, P. A. (2008). Virtue is its own reward? Support giving in the family and loneliness in middle and old age. *Ageing & Society*, 28, 271-287.

[5] Johnson, G. M. (2000). Intergenerational transmission of expectations concerning the transition to adulthood. *Dissertation Abstracts International: Section B, The Sciences and Engineering*, 60 (11-B).

[6] Rubio, R. y Aleixandre, M. (1999). La Escala "Este", un indicador objetivo de soledad en la tercera edad. *Geriatrika. Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*, 15, 28-35.

Póster LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES, UN FACTOR PROTECTOR ANTE LA SOLEDAD EN EL MAYOR

Mercedes Pinel Zafra y Laura Rubio, becarias.

El campo de las relaciones intergeneracionales se encuentra en auge en los últimos años, pero pocos estudios muestran el verdadero impacto que tienen los programas intergeneracionales sobre los déficits existentes en la vida del mayor. En la provincia de Granada se ha realizado un estudio, siguiendo un método correlacional transversal, en el que han participado personas mayores de 65 años. El objetivo era determinar la influencia de las relaciones intergeneracionales en el grado de Soledad, así como el de algunas variables socio-demográficas. Para ello se utilizaron como "variables socio-demográficas": sexo, estado civil, y "variables intergeneracionales": hijos, nietos, cercanía, relación con niños, adolescentes y jóvenes, le gusta relacionarse con niños, adolescentes y jóvenes y apoyo social. Para medir la soledad se utilizó la escala "Este" de Rubio y Aleixandre. Los resultados obtenidos muestran un efecto del sexo y el estado civil sobre la soledad. Los hombres refieren menos soledad, al igual que personas casadas y con pareja. En referencia a las relaciones intergeneracionales, resultan un factor protector o amortiguador de la soledad en estas edades, puesto que aquellos que tienen hijos o nietos, les gusta relacionarse y realizan actividades con niños, adolescentes y jóvenes presentan menos soledad. El aislamiento sociofamiliar también es predictor de soledad, de manera que vivir lejos de la familia provoca mayor soledad.

Parece claro que la soledad en la vejez se ve afectada por la actividad compartida entre varias generaciones, por lo que proponemos fomentar el envejecimiento activo.

MANTENERSE ACTIVO, UN CAMINO HACIA LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Dumitrache, C.[1], Magagna Ariano, G, Pérez Pareja, B. y Tirado Zafra - Polo, M

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos de la gerontología es conseguir que el máximo número de personas envejezcan exitosamente. Uno de los aspectos relacionados con el envejecimiento exitoso es la satisfacción vital (Ferring et al, 2004). La teoría de la actividad sugiere que la satisfacción vital en la tercera edad depende de los roles familiares, laborales y sociales que la persona sigue manteniendo y del grado de actividad que la persona tiene en esta etapa de la vida. La actividad diaria es fundamental para la satisfacción personal y especialmente aquella actividad dirigida a un propósito (Madigan, Mise y Maynard, 1996). El ocio es uno de los componentes importantes del bienestar diario de los individuos (Broughton y Beggs, 2006). Las actividades de ocio que habitualmente se eligen de forma voluntaria son intrínsecamente motivantes y pueden que proporcionen más posibilidad de placer e incidir en la satisfacción vital total (Edginton, Jordan, DeGraaf y Edginton, 1998).

OBJETIVOS

El objetivo de este estudio ha sido describir las actividades de ocio realizadas por las personas entrevistadas y describir y analizar la relación entre satisfacción vital y tipo de actividad de ocio realizada.

MÉTODO

Participantes
Muestra de 100 mujeres de la provincia de Granada, con una edad comprendida entre 55 y 92 años con una media de edad de 69.30, desviación típica 8,006. Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo intencional.

Diseño
Se ha utilizado un diseño descriptivo, correlacional, transversal.

Instrumentos
La entrevista estructurada construida especialmente para este estudio en la que se han recogido datos personales tales como edad, estado civil, ocupación principal, nivel de estudio, las actividades de ocio. Para la evaluación de la satisfacción con la vida, se ha utilizado la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Pavot y Diener (1993), una escala multi - ítem compuesta por 5 ítems que evalúan el juicio global que hacen las personas con respecto a su vida.

Procedimiento
En este estudio se utilizó el método de encuesta, con recogida de datos en un solo momento temporal por entrevistadores formados para la recogida de la información. Tras la recogida de datos se realizó el análisis estadístico con el paquete estadístico SPSS 15 describiendo las variables y realizando contrastes de hipótesis sobre dos medias independientes utilizando el estadístico T – Student y el ANOVA de un factor. Asimismo se realizaron análisis utilizando los estadísticos DMS, Schffé y Tukey cuando fue pertinente.

La media de la puntuación total en satisfacción vital es de 27,32 y la desviación típica de 6,226. Dado que esta puntuación media se encontraría en el rango de 26 a 30 podríamos decir que la mayoría de las mujeres mayores que han participado en este estudio están satisfechas con la vida.

Tras analizar las medias en satisfacción vital con la prueba t en función de la realización de actividad física, leer, o ver televisión se ha encontrado que no hay diferencias significativas (t (88)=-1,278, p=0,246), (t (88)= - 0,785 p = 0,435) y respectivamente (t (88)=0,643, p= 0,522).

Si se analiza la satisfacción vital en función de la asistencia a centros se ve que no hay diferencias significativas (t (88)= 0,646, p= 0,520). Tampoco hay diferencias significativas en satisfacción vital en función de si realizan o no actividades creativas (t (88)=-1,727, p = 0,074).

Al realizar la prueba t se observa que el viajar parece que tampoco determina diferencias significativas en satisfacción vital, (t (88)=- 0,240 p=0,811). En cambio pasar tiempo con amigos/ parece que sí determina una diferencia significativa (t (88)=-2,283, p= 0,041) en las medias de satisfacción vital.

RESULTADOS

Si se analizan las actividades de ocio que realizan las participantes en conjunto en función de su grado de pasividad/actividad se puede ver que el 72% de las participantes realizan actividades que se podrían describir como activas (pintan, realizan actividad física, van a coro, etc.) frente al 28% que realizan actividades más sedentarias (ven solamente la televisión y no realizan actividades creativas ni actividad física tampoco se relacionan con los demás). En la tabla de abajo se presentan los resultados desglosados por actividad.

Tabla no.1 Actividades que realizan

Actividad	%
Practica alguna forma de ejercicio físico	**67,0**
Tipo de actividad física que practica	
Andar	**43,0**
Gimnasia	**15,0**
Natación	**3,0**
Tai chi	**1,0**
Baile	**2,0**
Otras actividades físicas	**3,0**
Leer	**63,0**
Ve televisión	**89,0**
Asistencia a centros de día y participación en programas de mayores	**63,0**
Actividades creativas	**42,6**
Actividades creativas que realiza	
Pintura	**20,0**
Escribir	**4,0**
Coro	**10,0**
Otras actividades creativas	**9,0**
Viajar	
No viaja	**35,0**
Viaja	**65,0**
Estar con amigos	**67,0**

Universidad de Granada.
Gabinete de Calidad de Vida y Envejecimiento
C/CUESTA DEL HOSPICIO S/N 958 24 28 48
[1]crissadumi@yahoo.es

DISCUSIÓN

Estar activo en la tercera edad ejerce un efecto directo sobre la satisfacción vital (Zamarrón et al., 2006). Varias investigaciones que estudian la relación entre ocio y satisfacción vital indican que la satisfacción con las actividades de ocio es importante para la satisfacción vital y el bienestar subjetivo (Broughton y Beggs, 2006). Pero no todas las personas encuentran las mismas actividades reforzantes, sino que depende de la congruencia de estas actividades con el sistema de valores de las personas (Oishi, Diener, Suh y Lucas, 1999) además de la congruencia con las circunstancias vitales. En el caso del presente estudio solo se han encontrado relaciones y el pasar tiempo con amigos. Las personas que puntúan alto en satisfacción vital pasan más tiempo con amigos y con más frecuencia. Para ello consideramos que se deberían estudiar la satisfacción vital y las actividades que impliquen participación social y en función de la importancia que personas mayores dan a las relaciones sociales y la necesidad de frecuencia de contacto social.

REFERENCIAS

Broughton, K. y Beggs, B.A. (2006) Leisure Satisfaction of Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging, Vol. 31(1),* 1-18.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., y Edginton, S. R. (1998). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives (2nd ed.).* Boston, MA: McGraw - Hill.

Ferring D, Filipp S. H. (2000) Coping as a 'reality construction': on the role of attentive, comparative, and interpretative processes in coping with cancer. In: Harvey J, Miller E (eds) Loss and trauma. General and close relationship perspectives. Brunner/Mazel, Philadelphia, pp 146–165.

Madigan, M., Mise, D, & Maynard, M. (1996). Life satisfaction and level of activity of male elderly in institutional and community settings. *Activities, Adaptation & Aging, 21*(2), 21-36.

Oishi S, Diener E, Suh E, Lucas RE. 1999 b. Value as a moderator in subjective wellbeing.
J. Personal Soc. Psychol. 67:157–84.

Pavot, W. y Diener,E. (1993) Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5, 2,* 164-172

Zamarrón Casinello, M.D. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informe Portal Mayores*, 52, Lecciones de Gerontología II

Póster MANTENERSE ACTIVO, UN CAMINO HACIA LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Cristina Dumitrache, Gisella Magagna Ariano, Brígida Pérez Pareja y Manuel Tirado Zafra - Polo.

Uno de los aspectos determinantes del envejecimiento exitoso es mantenerse activo. El objetivo de este estudio ha sido describir y analizar las actividades de ocio realizadas por un grupo de mujeres de la provincia de Granada y analizar la relación entre satisfacción vital y tipo de actividad de ocio realizada. Para ello se han recogido datos sociodemográficos, las actividades de ocio y la satisfacción con la vida.

Si se analizan las actividades de ocio que realizan las participantes en conjunto en función de su grado de pasividad/actividad se puede ver que el 72% de las participantes realizan actividades que se podrían describir como activas (pintan, realizan actividad física, van a coro, etcétera) frente al 28% que realizan actividades sedentarias (ven solamente la televisión no realizan actividades creativas ni actividad física tampoco se relacionan con los demás).

La media en satisfacción vital es de 27,32 por lo que podríamos decir que la mayoría de las mujeres mayores que han participado en este estudio están satisfechas con la vida.

Tras realizar los análisis pertinentes se ha visto que no hay diferencias significativas en las medias de satisfacción en función de ninguna actividad de ocio excepto pasar tiempo con amigos/as. Las personas que puntúan alto en satisfacción vital pasan más tiempo con amigos y con más frecuencia. Se debería estudiar la satisfacción vital y la participación social en función de la importancia que las personas mayores dan a las relaciones sociales y la necesidad de frecuencia de contacto social que tienen.

"Calidad de vida y necesidades percibidas en el envejecimiento de las personas con Síndrome de Down"

Rozada, C., Aguado, A.L., Alcedo, M.A., González, M., y Fontanil, Y.

Departamento de Psicología, Universidad de Oviedo

RESUMEN

Este trabajo surge de la necesidad de subsanar la carencia de estudios acerca del proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. Su objetivo es el estudio de la Calidad de Vida (C.V.) y las necesidades percibidas en el proceso de envejecimiento de las personas con Síndrome de Down específicamente para compararlo con la población con Discapacidad Intelectual sin dicho síndrome y con la población sin discapacidad en general. Para lo estudio tomaremos como muestra personas con Síndrome de Down que se encuentren en proceso de envejecimiento, como usted tomaremos los 35 años. En el estudio aplicaremos 3 entrevistas, la primera a las propias personas con Síndrome de Down, a las cuales se les aplicará también una escala de C.V. La segunda entrevista será aplicada a su familiares y por último la tercera se pretenderán que con ellos trabajen. Con esto queremos dar una amplia visión de las necesidades que perciben tanto las personas con Síndrome de Down como aquellas que los rodean y poder así centrar los recursos y apoyos en necesidades reales.

1. INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Down es una de las alteraciones genéticas más frecuentes, aproximadamente el 20% de las personas con Discapacidad Intelectual presentan este síndrome. Constituye un tema de gran interés el estudio de la calidad de vida y las necesidades percibidas por el colectivo de personas con Síndrome de Down que se encuentren en proceso de envejecimiento, ya que es un colectivo, podríamos decir "nuevo". Es ahora cuando este colectivo llega a edades que podemos considerar envejecidas.

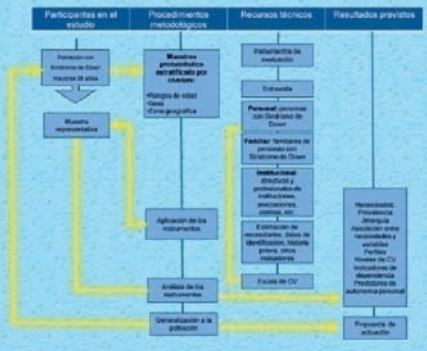
El envejecimiento poblacional es un tema muy investigado y sobre el que se está trabajando mucho, sin embargo, el envejecimiento de las personas con discapacidad, incluido el Síndrome de Down, está quedando fuera de dicha investigación, siendo muchos menos los estudios que tienen como muestra a este colectivo. De ahí la importancia de tomar como muestra en este estudio a las personas con Síndrome de Down que se encuentren en proceso de envejecimiento.

2. OBJETIVO

Estudio de la calidad de vida y el conocimiento de las necesidades percibidas que surgen en el proceso de envejecimiento de las personas con Síndrome de Down y compararlo con la calidad de vida y las necesidades de aquellas personas con Discapacidad Intelectual sin etiología de Trisomía del par 21 y del colectivo de personas sin discapacidad.

3. HIPÓTESIS

- Las necesidades percibidas por las personas con Síndrome de Down participantes en la investigación estarán relacionadas sobre todo con la salud, los recursos económicos, la dependencia, la ayuda a domicilio y las barreras arquitectónicas.
- Relacionado con la primera hipótesis, las soluciones propuestas estarán principalmente relacionadas con la salud, la carencia de recursos económicos, la dependencia y ayudas personas, la ayuda a domicilio y las barreras arquitectónicas.
- Los apoyos requeridos serán esencialmente de tipo económico, institucional y asistencial.
- Existirán diferencias significativas entre los participantes en cuanto a (a) la cantidad y tipo de necesidades percibidas, (b) la cantidad y tipo de soluciones propuestas, (c) la cantidad y tipo de apoyos y recursos requeridos y (d) la cantidad y tipo de problemas geriátricos que presentan.
- No existirán diferencias significativas en las necesidades percibidas entre personas con Síndrome de Down, familiares y profesionales.
- No existirán diferencias significativas en las soluciones y apoyos requeridos entre personas con Síndrome de Down, familiares y profesionales.
- No existirán diferencias significativas en las soluciones propuestas a las necesidades entre personas con Síndrome de Down, familiares y profesionales.
- Los datos empíricos recogidos en la investigación respecto de la variable "calidad de vida" se ajustarán al modelo teórico de redes jerárquicas de Schalock.



Metodología general del proyecto

4. METODOLOGÍA

4.1. Sujetos: personas con Síndrome de Down mayores de 35 años, así como sus familiares y los profesionales que con ellos trabajen.

4.2. Instrumentos de evaluación:

- Entrevista personal: entrevista semiestructurada formada por la combinación de 54 preguntas abiertas y cerradas que recogen información sobre la vida de las personas con Síndrome de Down mayores.
- Escala de CV: recoger la importancia y grado de utilización de los distintos indicadores dispersos en calidad de Verdugo-Gallego y los dominios del modelo propuesto por Schalock. La escala consta de 45 ítems que muestran los distintos dominios de Calidad de Vida.
- Entrevista familiar: entrevista semiestructurada formada por 6 preguntas, para las opiniones de los familiares acerca de las necesidades y demandas que perciben.
- Entrevista profesionales: entrevista que contiene 27 preguntas abiertas y cerradas, donde los profesionales aportarán información y sugerencias en torno a posibles líneas de actuación de cara a la atención de las necesidades de la población objeto de este investigación.

Departamento de Psicología, Universidad de Oviedo,
Plaza Feijoo, s/n - 33003 - Oviedo - Fax: 98-5104144
Tel. 98-5103284 - E-mail: aaguado@uniovi.es

macrosad
Cooperativa de interés social

PROGRAMA alExiA

Macrosad, SCA, de interés social. Avda. Andalucía, 83 – Oficina 1 – 23005 Jaén. Tels: 953 257 777 – 953 223 141 – Fax: 953 291 614 – email: macrosad@macrosad.com

La Enfermedad de alzheimer, (E-A), es una enfermedad neurodegenerativa, responsable del deterioro cognitivo de las personas que la padecen y en consecuencia aparecen otros síntomas a nivel conductual. La E-A no solo provoca déficit en la persona que la padece, sino que además afecta, de manera directa, a los familiares, y/o cuidadores principales y/o auxiliares de las personas con EA, ya que se enfrentan a una enfermedad de inicio insidioso, de mal pronóstico y que demanda cada vez más tiempo y cuidados en el entorno familiar.

Objetivos

-. Difusión de actividades enmarcadas en el tratamiento de síntomas cognitivos y conductuales de personas con Enfermedad de Alzheimer y sus familiares, así como la sensibilización de la ciudadanía hacia la situación actual de personas con Enfermedad de Alzheimer y sus familiares.

-. Capacitar para la prevención de situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal, a través de programas de:

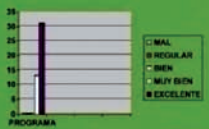
. Memoria.
. Estimulación cognitiva para familiares de Enfermos de Alzheimer.
. Apoyo a cuidadores de personas con Enfermedad de Alzheimer.
. Estimulación cognitiva para personas con Enfermedad de Alzheimer.

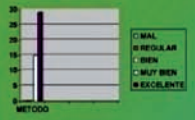
Destinatarios

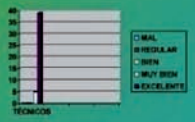
Marmolejo: AFA Esperanza Viva
Úbeda – Baeza – Torreperogil: AFA 21 de Septiembre.
Andujar: AFA Acofa 26 de Marzo.
Jaén: AFA La Estrella.
Martos: AFA Vive.
Villanueva del Arzobispo: AFA Afavill
Santiago de la Espada: AFA Las Nieves
Linares: AFA Conde García
Bailén: AFA de Bailén
Cazorla – Peal de Becerro: AFA de Cazorla
Pozo Alcón: AFA de Pozo Alcón.
Jódar: AFA Sierra Mágina.

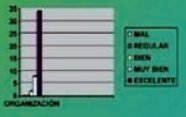
Resultados

VOLVERA A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA









Bibliografía: Libro Blanco de la Dependencia, INSERSO, (1990). De Alba C, Corroñogoitia A, Litago C, Martín Lesende I, Luque A. Actividades preventivas en los ancianos. Actualización 2001 PAPPS. Aten Primaria 2001; 28 (suplemento 2): 161-180. Estudio sobre la ayuda a domicilio en España, Madrid, INSERSO/FEMP, IMSERSO (2004): Las Personas Mayores en España. Informe 2004. Observatorio Permanente de Mayores. Madrid. (En prensa), Rodríguez Rodríguez P. (2004)Política social para la atención alas personas mayores. Ed. Fundación Iberoamericana de formación , Universidad de Granada, Marín, M. y Medina, F.J. (1997) El Grupo como Instrumentos de Intervención Social. Sevilla, Editorial Algaida, Memoria ¨Técnica, Macrosad, SCA, de interés social, 2008

Numerosos congresistas asistieron a la Inauguración Oficial del Congreso.

El presidente de CEOMA recibe a los representantes de las administraciones públicas Manuel A. Gálvez, delegado provincial para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, María José Castro Nieto, directora general del Mayor de la Junta de Andalucía, José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA, Micaela Navarro Garzón, consejera para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Isabel Mª. Martínez Lozano, Secretaria General de Políticas de Igualdad del Ministerio de Igualdad, Carlos Javier González-Villardel, presidente del Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla y Rafael Barroso Guerra, presidente de la Federación para la defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM) y expresidente del Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla.

PONENCIAS

PONENCIA 1: EL ENTORNO SANITARIO EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO: Más allá del Envejecimiento Saludable. Retos del Futuro: Riesgos y Soluciones

En la imagen, Eladio García García, presidente de la Asociación Collegium Emeritorum Cordubense, Rafaela Muñoz Rubio, secretaria general de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores, CEOMA, José Fornes Ruiz, presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores, Rafael Barroso Guerra, presidente de la Federación para la Defensa de los Profesionales, Pensionistas y Mayores (FAPROPEM) y ex-presidente del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla, Ángel Oso Cantero, vocal de Médicos Jubilados del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid.

PONENCIA 2: RELACIONES INTERGENERACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. Relaciones Intergeneracionales, hacia la inclusión de las Personas Mayores en la Sociedad. Las relaciones intergeneracionales en el entorno familiar.

2. Papel activo y dinamizador de las Personas Mayores en la Sociedad Actual.

En la imagen, Fulgencio Ruiz Laencina, tesorero de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Autónoma Región de Murcia (FOMCARM), Jose Cano, presidente de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil (FAS/GC) de Sevilla, Carmen Marco Marco, presidenta de la Federación de Organizaciones de Mayores de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (FOMCARM), Agustín Muñoz-Grandes, Ex presidente de la Real Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas y de la Guardia Civil (FAS/GC), Manuel Fernández Santos, presidente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), Sacramento Pinazo Hernandis, profesora titular del Departamento de Psicobiología y Psicología Social. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, Vicente Pérez Cano, director gerente de la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC).

PONENCIA 3: DETERMINACIÓN DEL ENTORNO SOCIAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO: El papel del Apoyo y Redes Sociales para un Envejecimiento Activo

En la imagen, Félix Villar Gómez, presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE), Francisco Luque, presidente de la Sección de Unidad Progresista de Pensionistas de la ONCE (SUPPO-ONCE) en Sevilla, Padre Ángel García Rodríguez, presidente de Edad Dorada - Mensajeros de la Paz, Javier García Pérez, presidente de la Confederación de Asociaciones de Jubilados, Pensionistas y Mayores (CAJUMA).

PONENCIA 4: ENTORNO CULTURAL Y FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En la imagen, Eduardo García Freixedes, secretario general de la Federació d´Organitzacions Catalanes de Gent Gran (FOCAGG), José Campo Viguri, presidente de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR), Antonio Segura Farré, vicepresidente de la Federació d´Organitzacions Catalanes de Gent Gran (FOCAGG), Xavier Lorente i Guerrero, director del Programa Universitario de Mayores de las Escuelas Universitarias de Trabajo Social y Educación Social Pere Tarrés - Universitat Ramón Llull.

PONENCIA 5: ECONOMÍA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO: Nivel de Renta y Protección Social. Contribución de las Personas Mayores al mercado laboral. El envejecimiento como fuente de generación de riqueza y empleo de la sociedad del futuro

En la imagen, Antonio Barbosa Fernández vicepresidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales de Castilla y León, Lourdes Pérez Ortiz, profesora titular de Sociología de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad Autónoma de Madrid, Modesto Chato de los Bueys, presidente de la Universidad Nacional -Aulas de la Tercera Edad (UNATE), José Luis Bellido Domingo, presidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales de Castilla y León, José Colinas Fernández, presidente de la Federación de Casas Regionales de Castilla y León en Andalucía, Fernando Albors Valls, secretario de la junta directiva de la Federación de Casas Regionales y Provinciales en la Comunidad de Castilla y León.

PONENCIA 6: ENTORNO JURÍDICO Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO:
Protección Jurídica: Violencia y Maltrato

En la imagen, Raquel Carcedo González, NAGUSILAN Voluntariado Social, Eduardo Rodríguez Rovira, Ex presidente de CEOMA, Alejandro Morlán Gordillo, presidente de la Federación de Asociaciones Nagusilan de Euskadi (NAGUSILAN).

Mesa Redonda: Envejecimiento Activo y Medios de Comunicación: ¿Mito o Realidad Posible?

Participantes de la mesa redonda Envejecimiento Activo y medios de Comunicación, que moderó el periodista Tico Medina.

En la mesa presidida por Luis Álvarez Rodríguez, vicepresidente de CEOMA y moderada por Tico Medina, periodista, estuvieron presentes Luis Ángel de la Viuda, periodista, Rosa María Calaf, periodista y presidenta del Club Internacional de Prensa de Cataluña, Fernando González Urbaneja, presidente de la Asociación de la Prensa, Juan Manuel de Prada, escritor.

MESA VOLUNTARIADO

Mesa Redonda: "Voluntariado, Transmisión del Conocimiento y Calidad de Vida"

Carlos Javier González-Vilardell Urbano, Presidente del Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla, María Fernanda Ayán San José, Directora del Área de Acción Social y Asistencia de Obra Social de Caja Madrid, José Luis Delgado García, Presidente de la Federación de Casas Provinciales y Regionales de Castilla y León en Madrid, Modesto Chato de los Bueys, Presidente de la Universidad Nacional -Aulas de la tercera edad- (UNATE), Enrique Arnanz, licenciado en sociología y Filosofía, Lourdes Bermejo, Dra. en Ciencias de la Educación, Ramona Rubio Herrera, Catedrática de Psicogerontología, Universidad de Granada.

CONFERENCIAS

Conferencia "Aprender a Vivir. Aprender a Envejecer"

El Dr. Rojas Marcos, durante su conferencia en el Congreso.

Luis Rojas Marcos, psiquiatra, Carlos Javier González-Villardell Urbano, presidente del Real Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla y Florencio Martín Tejedor, director general de Personas Mayores de la delegación del Área de Gobierno, Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid.

CONFERENCIAS

Conferencia: "Envejecimiento Activo: Una Apuesta por la Independencia y la Calidad de Vida"

Javier Benavente Barrón, presidente de Grupo Alares y Fundación Alares durante la conferencia.

Miembros de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, durante el debate sobre "El Envejecimiento Activo en Andalucía".

CONFERENCIAS

Conferencia: "Discriminación y Edad"

Marlys González Torres, representante de la Dirección General Contra la Discriminación del Ministerio de Igualdad, José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA, José Luis Bellido Domingo, vicetesorero de CEOMA y presidente de la Federación de Casas Regionales y Provinciales en Castilla-León.

ALMUERZO - DEBATE DE CLAUSURA

D. José Chamizo de la Rubia, Defensor del Pueblo Andaluz, Dª. Carmen Quintanilla Barba, Diputada Nacional por Ciudad Real del PP, Salvador Guirado Tamayo, Coordinador del Grupo Federal de Mayores del PSOE.

CLAUSURA OFICIAL

Mª. Fernanda Ayán San José, directora del Área de Acción Social y Asistencia de Obra Social Caja Madrid, Pilar Rodríguez Rodríguez, directora general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales del Ministerio de Sanidad y Política Social, José Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA, María José Castro Nieto, directora general del Mayor de la Junta de Andalucía y Modesto Chato de los Bueys, vicepresidente de CEOMA y presidente de la Universidad Nacional Aulas de la Tercera Edad (UNATE).

Asistentes durante la Clausura Oficial del Congreso.

LECTURA DE COMUNICACIONES

Florencio Martín Tejedor, director general de Mayores de la Delegación del Área de Gobierno, Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid, Felipe Martin Moreno, presidente de la Confederación Nacional de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Ex-alumnos de los Programas Universitarios para Mayores (CAUMAS), Julio Barrera García, secretario general de la Federación de Asociaciones de Empleados Jubilados y Pensionistas de las Cajas de Ahorro Confederadas (FECAC).

TALLERES - ALARES

Luis Castillo Martínez, director de proyectos Institucionales y Corporativos de Alares, durante su intervención en el taller "Alares MOBILE: Asistencia personal con teléfono móvil gratis"

Elisa Camero, delegada de ventas de Novartis Farmacéutica, Dr. Lorenzo Trujillo Berraquero, Oftalmólogo Especialista en Retina, Javier García Pérez, director de proyectos de Edad Dorada Mensajeros de la Paz.

Asistentes atentos a la sesión sobre Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE).

TALLERES -JOSÉ ANTONIO FLOREZ

Seminario Taller "Felicidad, Amor y Envejecimiento Saludable"

José Antonio Florez Lozano, Catedrático de Ciencias de la Conducta, Universidad de Oviedo, durante su intervención.

TALLERES - RNE

El programa de RNE "Juntos Paso a Paso", se desplazó al Congreso para dar voz al mayor. En la mesa, Jose Luis Méler y de Ugarte, presidente de CEOMA; Juan Fernández Vegue, director y Ana Cabanes Muñoz, redactora del programa "Juntos Paso a Paso" de RNE, Rafael León Vargues Presidente de la Federación de Asociaciones de Mayores de Andalucía (FAMAN), José de las Heras Gayo, sociólogo y director técnico del programa Madurez Vital y Voluntariado de CEOMA.

José de las Heras Gayo, sociólogo y coordinador del programa "Madurez Vital y Voluntariado" en su intervención durante el Seminario "La Jubilación: Una nueva etapa en el desarrollo personal".

José Antonio Pérez España, farmacéutico y experto del programa "Madurez Vital y Voluntariado".

PROGRAMA SOCIAL - CATEDRAL

Congresistas durante la Eucaristía en la Real Capilla de Nuestra Señora de los Reyes de Sevilla.

PROGRAMA SOCIAL - RECEPCIÓN AYUNTAMIENTO

La delegada de Bienestar Social y Cooperación del Ayuntamiento de Sevilla, Emilia Barroso acompañada de algunos Miembros de la Junta Directiva de CEOMA y Congresistas durante la recepción en el Ayuntamiento de Sevilla.

PROGRAMA SOCIAL - CENA GALA

Congresistas durante la cena de gala en el Cortijo “El Esparragal”.

III FERIA MAYORES EN ACCIÓN

Los días 21 y 22 de octubre, abrió sus puertas la Feria “Mayores en Acción” por tercer año consecutivo, con el objetivo de ofrecer a las personas mayores una oportunidad única para acceder a un amplio abanico de empresas e instituciones, que desarrollan productos y servicios específicos para este colectivo. Más de 5.500 Mayores asistieron a la III Feria.

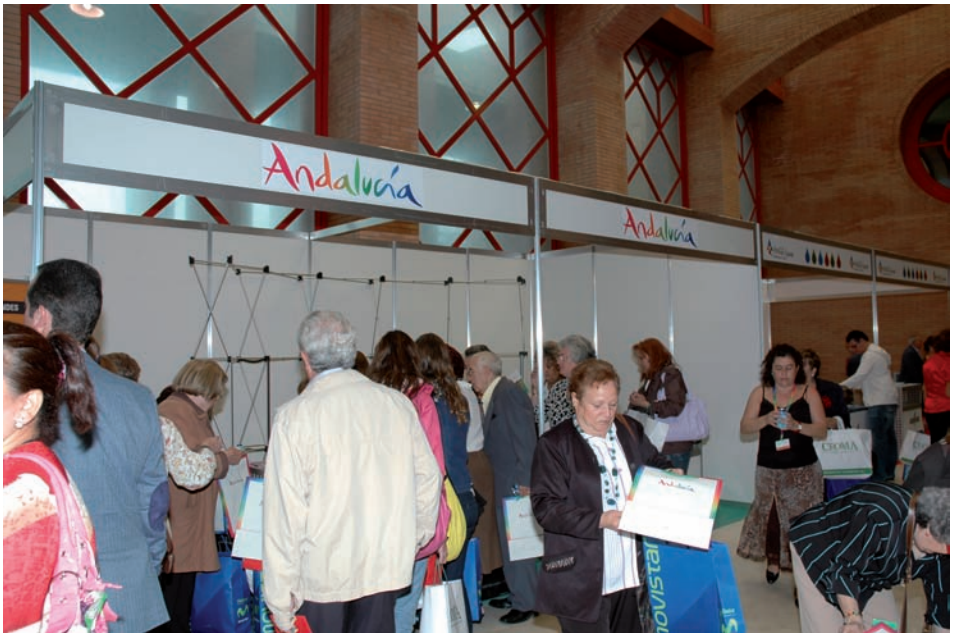
III FERIA MAYORES EN ACCIÓN

III FERIA MAYORES EN ACCIÓN

En movistar te lo queremos poner fácil
Telefónica
movistar fácil
Con movistar jugar es fácil, ganar más.

DEFENSOR DEL PUEBLO ANDALUZ
dPA

III FERIA MAYORES EN ACCIÓN



Con la colaboración:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

Con el apoyo:

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLITICA SOCIAL
SECRETARÍA GENERAL DE POLITICA SOCIAL
IMSERSO

Fundación ONCE

Alares®
Expertos en Asistencia Familiar

vodafone

FUNDACIÓNMAPFRE

NOVARTIS

Coca-Cola España
cuidamos tu sed

Bancaja
el compromiso social

Obra Social
Fundación "la Caixa"

sanofi pasteur MSD
vacunas para la vida

CAJA MADRID
OBRA SOCIAL

ABC

¡MADRID!

DIPUTACIÓ D E CASTELLÓ

DEPUTACION DA CORUÑA

OBRA SOCIAL CAJA MADRID
T. 902 13 13 60 www.obrasocialcajamadrid.es

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD Y POLITICA SOCIAL

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPRESA