





## COMUNICAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ (Coord.)

COMUNICAR  
EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Coedición:  
Universidad Pontificia de Salamanca  
Ayuntamiento de Salamanca  
Universidad de Salamanca

2012

COLECCIÓN  
CUADERNOS DE LA EXPERIENCIA

*Dirección de la colección:*

M.<sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO SÁNCHEZ,  
Universidad Pontificia de Salamanca

MARÍA CLEMENTE LINUESA,  
Universidad de Salamanca

DIRECTORAS DEL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO  
DE LA EXPERIENCIA DE CASTILLA Y LEÓN  
EN SALAMANCA

© Los autores

Diseño de portada: a.f. diseño y comunicación

ISBN: 978-84-7299-931-2

Depósito Legal: S. 61-2012

Imprenta KADMOS  
Salamanca, 2012

# Índice

## Prólogo

EXCMO. SR. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO Alcalde de Salamanca.....	9
--	---

## Presentación

M <sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO. UPSA-PIE .....	11
--	----

## Ítaca

MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ .....	15
-----------------------------------	----

## Entrevistas

1. Pilar Fernández Labrador.....	25
2. Santiago Guerra .....	33
3. M <sup>a</sup> Adoración Holgado.....	43
4. Marcial Fuentes Ramos.....	55

## Capítulos

1. El siglo XXI, un reto de adaptación para los mayores .....	67
2. Estudio sobre envejecimiento activo en una muestra de personas mayores de Salamanca .....	71
3. Aproximación al envejecimiento activo .....	85
4. Iniciativas loables en el envejecimiento activo .....	97
5. Frases y reflexiones sobre el envejecimiento activo .....	109
6. Homenaje a Dory .....	115

## Reflexiones

1. La jubilación ha llegado .....	125
2. Aprendí a no decir “viejo” .....	128
3. Anuncio de Coca cola.....	129
4. Cuando se llega al último tramo del camino.....	131
5. Reencontrándome con mis raíces .....	134
6. Ilusión para seguir viviendo .....	135
7. La presencia de las personas mayores en los medios de comunicación.....	140
8. Juventud dormida .....	143
9. Carta a Vicente del Bosque, seleccionador de ilusiones .....	146
10. Las personas mayores y los animales de compañía .....	152
11. Experiencia inolvidable .....	156
12. Conviviendo con las nuevas tecnologías .....	158
13. Javier .....	160
14. Presume de edad .....	162
15. Mi abuelo Nicanor.....	164
16. Decidir cómo queremos ser .....	171
17. Fin de curso.....	174
18. Comunicación intergeneracional .....	175
19. El decálogo de los abuelos canguro .....	180
20. Los mayores, un pilar fundamental.....	182
21. La publicidad sobre los mayores .....	185
22. Sacar jugo al instante .....	188
23. Ganas de vivir.....	192
24. La juventud mental.....	194
25. Lo que aprendí en el curso .....	196
26. Varias reflexiones sobre el envejecimiento .....	198
27. ¡Cuidado con el vocabulario! .....	202
28. Los profesores de la vida .....	205
29. A modo de despedida .....	208

## PRÓLOGO

El Ayuntamiento de Salamanca apuesta por la participación activa de nuestros mayores en la sociedad.

Con este objetivo, impulsaremos el III Plan Municipal con políticas concretas para ellos. Pensando en que las personas mayores no se pueden quedar solas y cómo pueden ayudarles programas municipales como los de ayuda a domicilio, teleasistencia o de promoción de la salud.

Las personas mayores nos dicen que quieren vivir en su entorno, en su hogar, y los representantes públicos tenemos la responsabilidad de impulsar políticas que les ayuden.

Estamos comprometidos con políticas para combatir la soledad y que permitan a las personas dependientes vivir en su entorno.

En este contexto y en una ciudad que, como Salamanca, enseña por vocación, la colaboración del Ayuntamiento con el Programa Interuniversitario de la Experiencia permite a nuestros mayores ampliar sus conocimientos y participar activamente en la sociedad.

El resto también queremos aprender de la experiencia de nuestros mayores, compartir sus conocimientos y abrir cada día más vías para que estén presentes en todos los ámbitos de opinión, participación y gestión.

Aquí queda ahora una nueva huella impresa, un nuevo Cuaderno de la Experiencia que nos dice hasta dónde son capaces de enseñarnos nuestros mayores. Todos juntos aprenderemos la lección para hacer nuestra sociedad más justa y participativa.

EXCMO. SR. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO.  
ALCALDE DE SALAMANCA



## PRESENTACIÓN

M<sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO  
UPSA-PIE

**L**a Comunidad Económica Europea declaró el año 1993 como “Año Europeo de las personas de edad avanzada y de la solidaridad entre las generaciones”. Ese mismo año inició sus actividades la Universidad de la Experiencia en la Universidad Pontificia de Salamanca.

El año 1999 fue proclamado por la Asamblea General de la ONU como “Año Institucional de las personas mayores” y su lema central era “Hacia una Sociedad para todas las edades”.

Otros eventos como la II Asamblea Mundial (Madrid 2002) o la Conferencia Ministerial (León 2007) proponen políticas para impulsar el envejecimiento activo y promueven que el Parlamento Europeo declare el año 2012 como el Año Europeo del Envejecimiento Activo con el fin de “facilitar la creación en Europa de una cultura del envejecimiento activo sostenible y basada en una sociedad para todas las edades y en la solidaridad entre las generaciones”

El Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León, que vienen desarrollando las ocho Universidades de Castilla y León desde el año 2002, se enmarca en esa cultura del envejecimiento activo y de promoción de las relaciones intra e intergeneracionales, así lo explicita uno de los objetivos este Programa:

*“promover el intercambio de relaciones, tanto entre los propios mayores como entre estos y otros grupos de edad, constituyéndose el entorno universitario como un marco de interrelación social”.*

Ciertamente la universidad, a la que asisten diariamente jóvenes y mayores, puede constituir un marco idóneo para que se relacionen personas de distintos grupos de edad: alumnos “jóvenes” de diferentes Titulaciones universitarias y alumnos con más de 55 años del Programa para personas mayores.

Unos y otros tienen *en común* ser alumnos de la misma Universidad, *compartir* espacios de trabajo: biblioteca, clases en distintas asignaturas de las titulaciones oficiales, conferencias, etc. y lugares de descanso como la cafetería...; además jóvenes y mayores *comparten* el deseo de aprender.

También existen *diferencias*, por las edades de los grupos: entre 19 y 25 años los jóvenes y entre los 55 y más de 80 los mayores, se *diferencian* por alguna finalidad del aprendizaje como el expediente o el interés por aprender; existen otras *diferencias* intragrupales como la Titulación que cursan los jóvenes y la variedad en muchos aspectos del grupo de mayores. En este grupo, además de una diferencia de edad de hasta 25 años tienen una trayectoria vital muy diversa.

Pero compartir espacios y/o actividades, de forma más o menos espontánea, no asegura una “adecuada interacción” inter e intrageneracional, por ello venimos desarrollando, desde el curso 2004-05, estos Cursos Intergeneracionales como una práctica innovadora que subvenciona el Exmo. Ayuntamiento de Salamanca.

Estos cursos los programamos con una metodología que, de forma consciente e intencional, facilite y potencie las relaciones entre los diferentes grupos de personas, considerando que esas diferencias constituyen, no tanto un “conflicto” sino una situación de complementariedad que debería favorecer el enriquecimiento mutuo.

El libro que presentamos recoge algunos trabajos que, como en las publicaciones anteriores, han realizado los alumnos que participaron en el curso, pero es diferente de las publicaciones anteriores, tanto por el contenido como por la presentación, que la profesora del curso M<sup>a</sup> Eugenia Polo González describe y justifica en la introducción que ella denomina Ítaca, con una maquetación diferenciada de cada una de las tres partes del libro.

## *Presentación*

Hay que señalar que tras 6 años ofertando estos cursos, como una asignatura de Libre Elección para los alumnos jóvenes, este tipo de asignaturas no se contemplan en los nuevos Planes de Estudio, lo que nos obliga a buscar alternativas que permitan continuar con esta práctica innovadora que ha resultado muy satisfactoria. La alternativa que queremos iniciar es ofertar estas clases intergeneracionales como créditos prácticos de algunas materias afines al contenido y metodología a las mismas.

Nuestro agradecimiento a las personas que, en su nombre y/o en el de las Instituciones que representan, hacen posible estas experiencias.

Nuestra felicitación a la profesora M<sup>a</sup> Eugenia Polo, que además de “saber” la materia consigue enganchar a los alumnos con su entusiasmo y creatividad.

Quiero dar también las gracias a los participantes en este curso, por la sorpresa con la que me han obsequiado al incluir un apartado de homenaje a mi persona con motivo de mi jubilación de la docencia en la Universidad, colaborando también con sus escritos y testimonios en una emocionante sesión de “despedida” que organizaron en el Programa de Mayores. Espero devolver ese cariño que me han manifestado dedicando parte de mi tiempo “jubilarse” a este Programa.



## GRACIAS...

A **M<sup>a</sup> Adoración Holgado** (Dory), por idear e impulsar esta asignatura intergeneracional y por haber contado dos cursos conmigo.

A **María Teresa Ramos** (Mary Tere), por su escrupulosa dedicación en todo el 'atrez-zo' para que esta experiencia se haya hecho realidad semana a semana.

Al **Ayuntamiento de Salamanca**, por su sensibilidad para financiar este proyecto con múltiples beneficios para todos.

A los **alumnos**, por la ilusión y el cariño que me han transmitido.

## ÍTACA

MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ<sup>1</sup>

*Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca  
debes rogar que el viaje sea largo,  
lleno de peripecias, lleno de experiencias.  
No has de temer ni a los lestrigones ni a los cíclopes,  
ni la cólera del airado Posidón.  
Nunca tales monstruos hallarás en tu ruta  
si tu pensamiento es elevado, si una exquisita  
emoción penetra en tu alma y en tu cuerpo.*

C. P. Cavafis

**Í**taca es una excelente metáfora de ese fantástico viaje que es la vida. No importa tanto la meta como paladear el trayecto. Ese periplo, todo él, de principio a fin, está plagado de infortunios, alegrías, sinsabores... Y en contra de lo que pueda parecer a simple vista, no hay ningún ciclo vital que encierre todas las ventajas.

<sup>1</sup> Dra. en Ciencias de la Información, experta en Comunicación interna y externa de las organizaciones, especialista en desarrollo y relajación, máster en Coaching personal, profesional y ejecutivo, máster en Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística, máster en Comunicación, Protocolo y Publicidad y curso Formador de Formadores. Su investigación y publicaciones se centran fundamentalmente en el envejecimiento activo (es la autora de la primera guía de estilo para informar sobre personas mayores).

Si hacemos el esfuerzo de adoptar una perspectiva a vista de pájaro, podremos darnos cuenta de que todas y cada una de las etapas vitales tienen sus fortalezas y debilidades: absolutamente todas. No hay más que pensar en la adolescencia, donde la turbulencia hormonal nos desnorta y tan pronto la mente puede llegar al paroxismo abrazándose al concepto de amor eterno como verse asediada por graznidos suicidas al más puro estilo ‘hitchcockiano’; o la juventud, donde la eclosión de la tersura se enfrenta a la zozobra de un futuro incierto, laberíntico...; más tarde, cuando llegan los hijos, si son pequeños, la desazón por envolverlos en una burbuja de cristal, y cuando crecen, ya lo dice el refrán: hijos criados, duelos doblados... Así podríamos continuar hasta el final de la vida.

Hay un cuadro de Gaston Chaissac titulado ‘Personaje sobre fondo azul’ que evoca el mensaje que quiero transmitir. El monigote carece de brazos, pero posee unos ojos redondos enormes, curiosos, deseosos de comerse el mundo, sujetados por una amplia sonrisa. A él le faltan las extremidades superiores; a nosotros, los hombres, en la vida siempre nos falta alguna cosa, nunca podemos tenerlo todo a la vez; la cuestión es saber disfrutar de las bondades de cada momento. Y sólo mirar al pasado, dar un paso hacia atrás, cuando sea para tomar impulso hacia adelante. “Deberíamos utilizar el pasado como trampolín y no como sofá” (Harold McMillan). Si nos anclamos en el ‘todo era mejor antes’, hemos caído de lleno en un agujero existencial.

Pero, lejos de contemplar la vida de una manera holística, sin embargo, se tiende a privilegiar la juventud en detrimento de edades más avanzadas. Y en esta asignatura los medios de comunicación tienen una fuerte responsabilidad, amén de otros agentes sociales. Da la sensación de que los ‘media’ han hecho un pacto con el diablo, ‘made in’ Dorian Grey. Sacralizan en exceso lo joven, de manera que acortan la infancia (ser niño, lamentablemente, cada vez dura menos tiempo) y adelantan la vejez. En este último caso, se olvidan de que el paisaje demográfico ha dado un viraje radical y que una persona de setenta años de hoy nada tiene que ver con la de hace unas décadas.

Pretender congelar el néctar de la vida en unos pocos años es como si de las cuatro estaciones nos obligaran a quedarnos con una. Quizá esta obsesión hunda sus raíces en que actualmente, además de crisis económica, nos encontramos ante una evidente crisis de valores, donde impera una miopía que nos permite mirar

(que no ver) sólo la cáscara de la naranja, en vez de beber el zumo que hay dentro. De ahí que los medios estén contribuyendo a crear una fábrica de ciudadanos infelices, donde importa más el tener o desear, unido indefectiblemente a la juventud, que el ser. Por eso se demonizan tanto las arrugas, y en cuanto te jubilas pasas al despectivo club de los ‘viejos’.

¿Pero a quién le corresponde hablar de vejez, cuándo se es viejo? Pues sencillamente cuando uno se siente viejo, cuando no tiene ilusiones, proyectos, cuando la curiosidad quedó abandonada en alguna cuneta, cuando se deja que la vida pase, en vez de pisar nosotros por ella. Y eso puede ocurrir tanto a los cuarenta como a los noventa.

Pareciera que el cumplir años resta, en vez de sumar, cuando es obvio que atesorar edad es llevar más vida en la mochila que otros que no saben si llegarán. Pero parece que sólo hay dos destinos: juventud, como clímax, y vejez, como decadencia. Da la sensación de que cuando uno se jubila se encamina al ‘matadero’, que se ha subido a un tobogán hacia la muerte. Parece mentira que seamos los únicos seres vivos que sepamos que vamos a morir y que reaccionemos así. ¿Acaso no se puede morir uno en cualquier momento y a cualquier edad? Envejecer es vivir; no importan los años, importa la vida. Y, como el buen vino, la persona, si usa su inteligencia, mejora en muchos aspectos con la edad. Es como si el privilegio de los años fuera inyectando poco a poco un anestésico, de manera que se aprende a encarar los problemas con mucho más sosiego, más temple, y a restarle importancia a aquellas cosas que hace años nos parecían un mundo siendo insignificantes. Es, en definitiva, otra perspectiva de la que sólo pueden gozar aquellos que tienen la suerte de vivir más.

En 1990 la Organización Mundial de la Salud hablaba de envejecimiento saludable. Una década más tarde introdujo un matiz crucial: envejecimiento activo, un término mucho más integrador que habla del “proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”.

En ese camino de optimización vital juegan un papel medular las relaciones intergeneracionales. Este libro es producto de esa convivencia inter-edades a lo largo de unos pocos meses. Alguien dijo que la mente es como un paracaídas: no sirve para nada si no se abre. Pues justo lo que he pretendido en ese periodo, con la asig-

natura ‘Comunicar el envejecimiento activo’, ha sido intentar que todos, jóvenes y mayores, abriéramos la mente para desterrar la dictadura de todos esos absurdos corsés que se han impuesto. Todo ello con un único objetivo: que cada uno de nosotros escriba su propio guión vital, y no deje que lo hagan otros por nosotros.

Dulce Chacón afirmaba que ‘acostumbrarse es otra forma de morir’; o como han dicho otros de una manera más pedestre: la rutina mata. De ahí mi pretensión de invitar a los alumnos a subir a nuestro trastero mental y tirar aquello que pudo valer en un momento o circunstancias, pero que ahora ha caducado. El saber adaptarse a los cambios es la puerta de entrada a un envejecimiento exitoso; lo que podríamos llamar un envejecimiento sostenible e incluso me atrevo a calificar como ‘ecoenvejecimiento’, ese arte de convertir el envejecimiento en algo positivo para lograr una vida más plena. Mercè Conangla lo resume a la perfección. “Aprender a vivir es aprender a mirar con ojos nuevos los paisajes de cada día”. Y para hacer ese ‘lifting mental’, sin dejar residuos tóxicos, el estar activo es fundamental. No cabe duda de que en este empeño el aprendizaje a lo largo de toda la vida (*lifelong learning*) es fundamental. Y el convertirse en estudiante crónico es una de esas opciones. Justo aquí, en la Pontificia, la universidad pionera en España en programas de mayores, he podido constatar, entre otros muchos beneficios (aumento de la autoestima, ganas de vivir...), cómo la edad autopercebida, en el caso de los mayores, es inferior a la cronológica. Pueden tener 70, pero se sienten de 40, 50... ¿Por qué? El truco está en buscarse amantes, y cuantos más mejor. Es una promiscuidad sana, porque “amante” es aquello que nos apasiona, que nos impulsa las ganas de vivir, de luchar, de amar, de soñar... Y todo eso sólo depende de nosotros. Lo ilustra muy bien este breve cuento.

*En una noche estrellada, un anciano de la tribu de los Cherokee estaba enseñando a sus nietos a través de cuentos. Les dijo: “Hay una lucha dentro de mí, una lucha terrible entre dos lobos. Uno de estos lobos representa el **miedo**, el otro el **amor**. Esta misma lucha existe dentro de vosotros y de todos los demás”.*

*Durante unos segundos, los nietos se quedaron en silencio, sin pronunciar palabra. “Abuelo, ¿cuál de los dos lobos va a ganar?, preguntó por fin uno de ellos. El anciano le sonrió calmadamente y respondió: “Aquel que yo decida alimentar”.*

En el caso que nos ocupa, podríamos hablar de dos lobos: hacernos mayores o hacernos viejos. Seremos aquello que alimente-

mos. Si optamos por lo primero, nada como hacer caso a la premio Nobel Rita Levi Montalcini: “Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar y nunca se degenerará”. En este sentido también se pronunciaba en la década de los treinta del siglo pasado (1934) otro Nobel, Santiago Ramón y Cajal, quien en su libro *‘El mundo visto a los 80 años. Impresiones de un arteriosclerótico’*, decía: *“Ni deben preocuparnos las arrugas del rostro –que significan pérdida de grasas y aligeramiento del lastre-, sino las del cerebro. Éstas no las refleja el espejo: pero las perciben nuestros amigos, discípulos y lectores, que nos abandonan y condenan al silencio. Tales arrugas metafóricas, precoces en el ignorante, tardan en presentarse en el viejo activo, acuciado por la curiosidad y el ansia de renovación. En suma; se es verdaderamente anciano, psicológica y físicamente, cuando se pierde la curiosidad intelectual, y cuando, con la torpeza de las piernas, coincide la torpeza y premiosidad de la palabra y del pensamiento.*

Enlazo esta magnífica descripción de la vejez con la que daba el libro de estilo del diario YA en su día: “Anciano y viejo, o sus correspondientes femeninos, no han de emplearse para indicar un estadio de edad, sino, cuando ese sea el caso, un estado de decrepitud física”.

De ahí que desde este foro universitario aproveche para hacer un llamamiento a la RAE para que modifique la definición del adjetivo viejo/ja: “Se dice de la persona de edad. Comúnmente puede entenderse que es vieja la persona que cumplió 70 años”. El lenguaje jamás es inocente, encierra una carga semántica, y la forma de nombrar las cosas es una manera de ver el mundo. Por eso, tal y como en su día recogí en la *‘Miniguía para informar sobre mayores’*, “para referirse a una persona mayor basta con aludir a un hombre o una mujer de ‘x’ años. También debe desterrarse de nuestro vocabulario la despectiva y obsoleta ‘tercera edad’, ya que los partitivos serían un sinsentido: ‘infancia y juventud’ por un lado, a continuación ‘edad adulta’ y después ‘tercera edad’, ‘cuarta edad’. Además se asocia a la ‘tercera división’, ‘tercera clase’, con las connotaciones que conlleva”. Las personas deberíamos ser todos de primera división, independientemente de la edad, sexo, ideología... Y reivindicar la dignidad por ese hecho ‘per se’ en todo el ciclo vital. Porque lo verdaderamente preocupante para esa persona no son sólo las arrugas del cerebro, como decía antes, sino las del alma. Las otras, las arrugas del rostro, no son más que los tatuajes de la vida, las huellas del tiempo.

Una secuencia de ese ‘tempus’ han sido las clases de los viernes, como las llamaban algunos; se han cocinado en puchero, a fuego lento, con dos ingredientes fundamentales para saborear la vida: amor y humor. Las siguientes páginas testimonian los frutos de los conceptos, reflexiones y trabajos que se cultivaron en ese pequeño huerto semanal, dentro y fuera del aula.

En un primer bloque se da voz a cuatro personajes que suponen un referente en Salamanca. Pilar Fernández Labrador, por erigirse en ese ejemplar escaparate de saber estar que debería ser connatural a la política; Santiago Guerra, carmelita, quien a través de su implantación del yoga en Salamanca ha ayudado a centenares de personas a encontrarse consigo mismos; a M<sup>a</sup> Adoración Holgado, que al frente de la Universidad de la Experiencia desde su creación, ahora Programa Interuniversitario de la Experiencia, ha contribuido desde su magnífica formación didáctica a que las personas sigan teniendo inquietud por aprender sin que la edad sea un obstáculo; Marcial Fuentes, que encabeza la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas más grande de Europa, que con su incombustible dedicación es todo un ejemplo de cómo ser mayor sin hacerse viejo.

Un segundo apartado está compuesto por trabajos monográficos, donde se habla de la necesidad de los mayores de hacer un esfuerzo por superar la brecha digital existente con personas más jóvenes; de en qué medida el envejecimiento activo se lleva a la práctica en Salamanca; de iniciativas en España que propician esa forma de envejecimiento; frases y reflexiones sobre el envejecer y, por último, un homenaje a Dory, que decidió jubilarse como docente, pero que, afortunadamente, sigue al pie del cañón en el programa universitario de mayores y en la vida.

El broche de estas páginas lo componen una ristra de reflexiones nacidas en el seno de ese viaje que hicimos un grupo de aprendices de la vida en esas sesiones semanales. Todas ellas demuestran que la iniciativa de ‘forzar’ esa convivencia de jóvenes y mayores ha merecido la pena, sin duda. Una alumna alude a la definición de ocio que hace Cicerón: “aquello que nos hace crecer mental y espiritualmente”. Los lectores podrán comprobar que estas clases han contribuido a ello.

No me cabe ninguna duda de que esta experiencia intergeneracional ha sido un acicate para aplicar los tres pilares de los que hablaba san Agustín: conócete, acéptate, supérate. Es crucial to-

## ÍTACA

marnos un café con nosotros mismos para conocernos. Y eso supone mirar hacia dentro más que hacia fuera. Hemos de hacer el esfuerzo de aceptarnos, sean cuales sean nuestras circunstancias y, por supuesto, nuestra edad. Y una vez vencidas estas dos pruebas, lanzarnos a la tercera fase; y a esa cima no se llega superando a otros, sino a nosotros mismos. La clave está en no detenernos, en seguir avanzando mirando al frente.

Algunos alumnos, cuando estábamos en la cuenta atrás para el final de la asignatura, con una pena palpable, me decían: ¿Y ahora, qué vamos a hacer los viernes? Mi deseo es que estas páginas contribuyan a que ese 'club de los viernes' permanezca vivo. Ha sido un placer compartir este trayecto de mi viaje por la vida con vosotros. GRACIAS a todos.

Y no olvidéis que el recorrido continúa.

*No has de esperar que Ítaca te enriquezca:  
Ítaca te ha concedido ya un hermoso viaje.*

C. P. Cavafis



# Entrevistas

por Beatriz Elena Díaz • Pepita Conde • Salvador Martín • Vicente García

Pilar Fernández Labrador

Santiago Guerra

M<sup>a</sup> Adoración Holgado

Marcial Fuentes Ramos



*“Uno siempre responde con su vida  
a las preguntas más importantes”*

Sandor Marai



**“La expresión «yo ya...» que a veces se emplea como renuncia al llegar a cierta edad, creo que deberíamos sustituirla por una palabra que expresa una actitud: *todavía*”**

Pilar  
**Fernández Labrador**



Ex teniente de alcalde y  
ex delegada de Relaciones  
Institucionales del  
Ayuntamiento de  
Salamanca. 82 años.

**Pilar Fernández Labrador.** Nacida en León, pero salmantina de corazón, Pilar Fernández Labrador vivió su infancia en la ciudad leonesa, en donde cursó sus estudios hasta bachiller. Desde muy pequeña fue una gran apasionada de las artes, y ya a corta edad recitaba poesía y estaba involucrada en el mundo de la música, de la pintura y el teatro. Más tarde, se trasladó a Madrid para estudiar en el Conservatorio de Música, Arte Dramático y Danza Clásica, institución donde obtuvo una beca. Paralelamente a los estudios artísticos, también se formó como Intendente Mercantil en la Escuela de Altos Estudios Mercantiles de Madrid. Sus intereses intelectuales y personales siempre han sido interdisciplinares, hecho que le ha permitido realizarse a lo largo de su vida en variadas facetas. Después de un vasto recorrido profesional por diferentes áreas que incluyen la cultura, la política o la educación, y de realizarse como madre entregada, esposa, y posteriormente abuela, Pilar Fernández hace un mes dijo adiós, a sus 82 años, al Ayuntamiento de Salamanca como teniente de alcalde y delegada de Relaciones Institucionales. A pesar de ello, no se considera jubilada; su labor a día de hoy es incansable.

### **¿Cómo ha sido su desempeño profesional?**

Después de cursar los estudios, inicié una etapa de docente. Por una parte, en la Escuela mercantil como profesora adjunta de Historia de la Economía, y por otra, como profesora de Indumentaria del Conservatorio de Arte Dramático. Esta etapa de mi vida fue un momento precioso, siempre he valorado mucho el esfuerzo, y creo que me empleé a fondo, desde los valores que he creído siempre con firmeza. Fueron años de esfuerzo, ilusiones y logros. En aquel momento, el gobierno de la época me dio la oportunidad de dirigir la actividad cultural de los universitarios en Madrid. Es en el T.E.U. (teatro universitario) del que fui primera actriz, donde disfruté de esta actividad que me permitió también relacionarme con otros estudiantes motivados por los mismos intereses. En estos años conocí a mi marido y pasé a un tiempo de dedicación familiar. Nos casamos y tuvimos cuatro hijos: dos niños y dos niñas, a los que me entregué por completo, dejando aparcada el área profesional para dedicarme a la maternidad.

Posteriormente, en el año 79 comencé a trabajar en el mundo de la política. Pertencí al Congreso de los Diputados y a la Comisión Internacional de De-

rechos Humanos. En esos años viajé como observadora, especialmente a Centroamérica.

Más tarde volví al Ayuntamiento de Salamanca. El municipalismo es lo que más me gusta, porque es donde estoy más cerca de las personas. Aquí se unen dos vocaciones mías, una es convivir con los demás y la otra poder trabajar en el campo de la cultura, que siempre me había gustado. Tratar de resolver, en un mundo lleno de necesidades y problemas, las carencias y conflictos en los que muchas personas están inmersos. Porque tiendo a ver y vivir dichos problemas como si fueran míos, y aunque muchas veces no los puedes solucionar, por lo menos has vivido al lado del otro, te has alegrado y has sufrido con los demás. Eso para mí es la auténtica política.

“Poco acertaremos si para conseguir un fin no actuamos coordinados. Fíjate en lo sugerente que es la palabra *concierto*. Si en una orquesta algunos de sus integrantes interpreta la partitura por su cuenta romperá la melodía. Juntos, cada artista con su instrumento y en su momento conseguirán la música deseada y el concierto será un éxito”. Así es la sociedad.

**¿Qué piensa sobre la jubilación, tema tan debatido en la**

**actualidad, y cómo ha afrontado usted la suya propia?**

No me voy a referir, lógicamente, al derecho de la jubilación tan respetable, para el que siempre reclamaré la valoración y reconocimiento justo, sino al gusto por el trabajo.

Algunas personas esperan ese momento con gran deseo y alegría. Otras no, porque prefieren seguir trabajando y no desean que su etapa de actividad finalice. Yo creo que no hay una “edad” para jubilarse, todo depende en qué circunstancias nos encontremos, y de la disposición. Hay personas que se sienten física y psicológicamente muy bien para poder seguir realizando una labor encomiable. Yo considero la vida como una interminable convocatoria a la que hay que acudir, continuamente te está citando, te está retando para que respondas siempre. No importa la edad.

La palabra jubilación, comprendo que es hermosísima, pero para mí, socialmente tiene un cierto tono peyorativo. Es como si en el ámbito social lo más importante fuera el trabajo remunerado; y no es así. Considero que es una época de nuestra vida en que cesamos en ciertas actividades para cambiarlas por otras distintas, pero también importantes. De ‘La Vida’ nunca nos jubilamos,

es maravillosa, a pesar de todo. Yo cada día me estreno. Cuando por la noche me doy cuenta de que no he conseguido hacer lo que había pretendido, me digo: “mañana con más fuerza lo terminaré”, y no hago caso al cansancio. Hasta que resista no dejaré que el cuerpo me domine. La expresión “yo ya...” que a veces se emplea como renuncia al llegar a cierta edad, creo que deberíamos sustituirla por una palabra que expresa una actitud: todavía. Todavía nuestra edad es un tesoro, con regalo de futuro, aunque se sospeche corto. Un solo día, como el tiempo de alguna mariposa, aunque solo sea un solo día, Dios sabe cuánto puede ofrecernos, tal y como espera la mariposa del poema (la primera poesía que recité en el colegio siendo muy pequeña y que tanto me impactó) cuando un niño quiso arrancar sus alas.

*¿Qué alas necesitas si no vuelas cual yo vuelo?*

*¿Qué me queda bajo el cielo si tú todo me lo quitas?*

*Si mi vida es solo día, no me lo hagas de tormento.*

*¿Te divierte dar la muerte a una pobre mariposa?*

*¡Ah! Quizás sobre una rosa me hallarás muy pronto inerte.*

*Oyó el niño con cariño esta queja de amargura y una gota de miel pura le ofreció con gran cariño...*

**¿Piensa que su trabajo en política le ha supuesto una buena opción para poder proyectar todos sus intereses: sociales, artísticos, culturales, etc.?**

Ha sido una maravillosa opción. Sí, efectivamente me ha servido de mucho, ¡muchísimo! Puedo decir que el quehacer que me han encargado no puedo llamarlo trabajo ¡Ha sido un premio! El ser concejala de Cultura de Salamanca ha sido casi sublime, te mantiene alzada cada día... Es algo increíble (*se emociona*)... Porque la cultura es un vehículo especial para llegar a los demás, llega directo al alma. Te ofrece cercanía, a diferencia del discurso político, que la gente, por lo general, recibe con desconfianza. Ha sido una etapa muy feliz la que he vivido, muy bonita. También en la más actual, en la Concejalía de Relaciones Institucionales, que ha supuesto representar a la ciudad en multitud de actos a los que he tenido que asistir; eso ha sido de una responsabilidad muy grande y de un orgullo impresionante.

**¿Y por qué eligió a Salamanca como ciudad para vivir, siendo usted de León?**

Un día vine a Salamanca a dar un recital de poesía en el Patio de Escuelas. Yo en esa época estaba estudiando en Madrid, pero

constantemente participaba en actividades culturales y nos desplazábamos a realizar representaciones. En esa ocasión el acto no se llevó a cabo, así que me fui a dar un paseo para conocer la ciudad. La llegada a la Plaza Mayor fue un momento asombroso y fundamental: ¡fue un regalo, una explosión de belleza, como un abrazo del que no he querido desprenderme nunca! Y pensé entonces: “Yo tengo que llegar a vivir aquí... ¡Yo te elijo, Salamanca para mi futuro!”. Poco después, en la representación de una obra de teatro en un colegio mayor conocí a un charro, un salmantino con el cual me casé al poco tiempo. Y así fue como me quedé a vivir en Salamanca. Incluso mi esposo me decía, con gracia, que yo me había casado con él como excusa para vivir en Salamanca. Quiero, claro, ¡cómo no!, a mi León, porque allí vi por primera vez la luz, pero aquí vi la luz del espíritu, la posibilidad de desprenderme de todo. Esa fue la razón y, así enamorada doblemente, disfruté de un extraordinario marido y del encanto de mi Salamanca.

**Entrar en la Plaza y recibir ese abrazo, “vivir en la Plaza”, aquí donde ha tenido su despacho...**

La Plaza es un lugar maravilloso, un lugar de encuentro, siempre hay personas que pa-

sean, dialogan sobre sus vidas y comparten momentos felices... Cuando iban mis nietos a buscarme al despacho, creían que era allí donde vivía, y sí, en realidad allí he pasado la mayor parte del tiempo disfrutando de tener estas vistas hacia la Plaza. Soy afortunada.

**Por lo que puede verse, aún es usted una persona muy activa...**

Mis días están llenos de actividad. Ha habido ocasiones en que me llamaban para asistir a más de un acto a la misma hora. Asistía a uno y aunque llegara tarde iba a disculparme al otro.

Un día, me acuerdo, tuve que comer tres veces, desde el aperitivo hasta el café, despedirme y saludar con la expresión de no tener prisa. Primero con unos japoneses, después con los asistentes a un Congreso, y por último, con un grupo de teatro. Para mí la actividad es indispensable, es un reto, y me llena de satisfacción. He notado que la buena voluntad se agradece por encima del protocolo y para mí es fundamental acudir a la cita. Estar presente a la llamada de alguien que te espera me parece mucho mejor que escribir una carta, con un sobre precioso, excusándote por no poder llegar. Creo que he tratado de dar cada día lo mejor que tengo: mi tiempo sin límites, mis conoci-

mientos limitados y la pasión de vivir la he compartido, además de procurar anteponer los intereses de los demás a los míos.

**Para terminar, ¿podría recitar un fragmento de alguna poesía que a usted le guste especialmente?**

*(Inmediatamente acuden a su memoria algunos versos de la poesía de Miguel Unamuno titulada "MI SALAMANCA").*

Alto soto de torres...  
bosque de piedras que arrancó la historia  
a las entrañas de la tierra madre,  
remanso de quietud, yo te bendigo,  
¡mi Salamanca!

Duerme el recuerdo, la esperanza  
duerme  
y es tranquilo curso de tu vida  
como el crecer de las encinas, lento,  
lento y seguro.

Oh, Salamanca, entre tus piedras milenarias  
aprendieron a amar los estudiantes  
mientras los campos que te ciñen  
daban  
jugosos frutos.

Del corazón en las honduras guardo  
tu alma robusta; cuando yo me muera  
guarda, dorada Salamanca mía,  
tú mi recuerdo.

*Y cuando el sol al acostarse encienda  
el oro secular que te recama,  
con tu lenguaje, de lo eterno heraldo,  
di tú qué he sido.*

**¿Y ahora, qué va a hacer?**

Dicen que las cosas hay que verlas para creerlas. Yo pienso que primero hay que creerlas para hacerlas realidad. Me gusta involucrarme. Mientras Dios me

dé fuerzas quiero estar activa. Sentirme apremiada por los proyectos futuros. ¡Quedan tantas cosas por hacer! ... El problema es que no sé por cuál empezar. ¡Me gustan todas!



**“Aún hoy, a mis 79 años, trabajo con más fuerza y seguridad que en mis años jóvenes”**

## Santiago **Guerra**



Fraile carmelita y profesor de yoga. 79 años.

**Santiago Guerra** entró en el Seminario de los PP. Carmelitas Descalzos de Medina del Campo a los 10 años. Tras cinco años de estudio de Humanidades, pasó al Noviciado que dicha Orden tenía en Segovia, donde está el sepulcro de S. Juan de la Cruz. Al año siguiente hizo su profesión religiosa en el mismo lugar. Cursó la filosofía en el Convento de Ávila, vulgarmente llamado "La Santa" por estar edificado sobre la casa en que nació Santa Teresa. Terminada la filosofía, los superiores le destinaron a cursar la Teología en la Universidad Pontificia de Salamanca, donde se licenció el año 1955. Ese mismo año se ordenó de sacerdote.

Terminados los estudios, fue nombrado profesor del Colegio de Teología de los PP. Carmelitas Descalzos de Salamanca, cargo que compaginó un tiempo con el de profesor de Teología en el Instituto Superior del Profesorado (I.S.P.E.) de los Hermanos Maristas. Posteriormente fue profesor veinte años en el recién erigido "Instituto para Religiosos" (I.T.O.R.) que pasó a llamarse después "Gaudium et Spes" (G.E.S). Habiendo llegado a un acuerdo de unificación del G.E.S. con la Facultad Teológica de los PP. Dominicos de S. Esteban, continuó dando clases en esta Facultad hasta su jubilación, el año 2002.

Asegura, no obstante, que no se siente "jubilado", pues sigue trabajando hasta hoy, escribiendo y dando conferencias y cursillos. Imparte todos los años uno de 18 clases en la "Universidad de la Mística" (Ávila) sobre "Mística y Diálogo Interreligioso".

**¿Cómo llega usted al yoga siendo un fraile carmelita?**

Mucha gente cree que he estado en la India, pero no es cierto. La historia de cómo llegué al yoga es muy fácil de contar, y hasta suscitaría la risa si la contara en detalle, aunque el asunto no fue de risa. Yo padecí frecuentes temporadas de insomnio desde estudiante, y tuve durante varios años dolor permanente de cabeza con el que me acostumbré a convivir. Todo ello fue minando mi salud, que terminó derrumbándose a mis cuarenta años, después de cinco años seguidos de pertinaz insomnio para el cual la medicina no encontró ningún remedio. Finalmente caí en una depresión, en una verdadera “noche oscura” que no era precisamente la “noche amable más que la alborada” del poema de “La noche oscura” de S. Juan de la Cruz. Por añadidura contraí la enfermedad siendo superior del convento. Con la depresión encima, y sacando fuerzas de flaqueza, tuve que meterme con la inaplazable restauración de la iglesia del convento y arreglarme para financiarla sacando dinero debajo de las piedras.

Estaba convencido de que el origen y causa de mi lamentable estado era el insomnio; por eso, como los somníferos no sólo no me ayudaban a descansar, sino que me agravaban la crisis, se-

guía buscando algún medio que me ayudara a descansar por la noche, aunque cada vez con menos esperanza de encontrarlo y con más impresión de que ya no descansaría ni saldría de la depresión en toda mi vida. Agotados ya los diversos métodos que aseguraban la curación del insomnio, pero que me resultaron absolutamente inútiles, y cuando ya no veía salida por ninguna parte, vi en una revista el anuncio de un curso de educación psico-física que publicaban en Irlanda. Impulsado no sé por qué, escribí a la dirección y me mandaron el primer cuadernillo, cuya primera lección se titulaba “La respiración, elemento de calma”. Aconsejaba que, mientras se iba camino del trabajo, se fueran haciendo respiraciones profundas, contando ocho en la inspiración y ocho en la espiración. No decía nada de su influjo en el sueño, pero yo, que me había dado de baja temporalmente de profesor por mi enfermedad, por aquello de “mal no me hará”, me bajaba a la pequeña huerta del convento y, paseando lentamente, durante cuarenta minutos practicaba la respiración como indicaba el cuadernillo. Sin que me pasara por la cabeza que eso me iba a ayudar a descansar mejor por la noche, me encontré con que a los dos o tres días de haber comenzado a hacer el citado ejercicio me desperté por las

mañana con una sensación de descanso que yo desconocía desde hacia varios años. Y el colmo fue que algún día después me quedé dormido delante de mis compañeros durante el rato de recreo comunitario después de la cena. La sorpresa, y no menor la alegría de mis hermanos de comunidad, fue grande, y cuando me despertaron sentí ganas de exclamar como Arquímedes: “eureka” (=lo he encontrado). Sí, los ejercicios respiratorios me estaban curando, no los somníferos recetados por los médicos (con todo respeto hacia ellos), que nunca me dijeron: “aprenda usted a respirar”. Empecé a quitarme las medicinas y comencé a dormir de forma normal, profundamente. Poco a poco fui reduciendo la dosis de somníferos y a los dos meses los tiré todos y no quise saber más de farmacia. Me sentía curado tanto del insomnio como de la depresión (lo cual probaba que habían ido juntos). Fue tal la alegría de haber descubierto el remedio en los ejercicios respiratorios que, dado que comprobé que con cinco horas bien dormidas y un ratito de siesta tenía más que suficiente descanso, todas las mañanas a las cinco y media me subía a la terraza del convento a “llenarme de energía respiratoria” para trabajar durante el día y descansar por la noche. Me volvieron las ganas de trabajar, y constaté que

mi capacidad de trabajo crecía cada vez más. Aún hoy, a mis 79 años, trabajo con más fuerza y seguridad que en mis años jóvenes. Fue como una nueva vida, una nueva energía. Había encontrado la solución a un problema que, además de angustioso, parecía insoluble.

Fue entonces cuando comencé a interesarme por el Yoga. Compré algunos libros muy sencillos y comencé a practicar algo por mi cuenta. Luego fui durante medio año al Centro de Yoga de Ramiro Calle en Madrid. Iba y venía a Salamanca todas las semanas. Comprobando que mi aprendizaje era ya suficiente, empecé a hacer y anotar mis propias experiencias. Establecí definitivamente levantarme a las cinco y media (así sigo hasta hoy) para hacer mis ejercicios de yoga y respiración con tiempo suficiente para unirme después a la comunidad a las siete en la capilla para la oración de la mañana. Dedicaba una hora a la práctica de las posturas de yoga y veinte minutos a ejercicios respiratorios.

**Después de pasar por una etapa difícil, como puede ser una depresión, ¿cómo hace para autoimponerse una disciplina como la práctica del yoga?**

Hay que pasar por donde pasé para entender mi rigurosa disciplina diaria en la práctica del

yoga y la respiración. Es una exigencia absoluta, esencial y vital. Si hoy sigo siendo útil es gracias a esa disciplina. Queda siempre el miedo a recaer si se abandona lo que te salvó y hasta te rejuveneció. Ves los efectos de la práctica diaria y si no la hicieras sentirías que te falta algo tan necesario como el comer o el lavarse la cara o ducharse al levantarse. Por mi inclinación al mundo del pensamiento y de la espiritualidad, llegó el momento en que no me satisfacía el reducirme a la práctica de un yoga psico-somático (el yoga de las posturas), y comencé a leer mucho sobre las religiones y la mística oriental. Dada la mentalidad ecuménica del último Concilio, el Vaticano II, me pareció muy importante conocer esas religiones y esas místicas en orden al diálogo inter-religioso. Descubrí conexiones insospechadas con la mística de S. Juan de la Cruz, a quien un gran maestro hinduista ha calificado como “el gran yogui de Occidente”, que puede satisfacer con creces el ansia de esa espiritualidad que tantos buscan en Oriente.

**Y si empezó como algo personal, ¿cómo llega a dar clases de yoga?**

Llegó un momento en que dije: A mí el yoga me ha hecho un gran bien, ¿por qué no ayudar a los demás con mi propia

experiencia? Comencé a dar clases de yoga porque un grupo de estudiantes del colegio universitario El Carmelo me lo pidió. Después mi comunidad aprobó mi proyecto de abrir un Centro de Yoga y Meditación en el propio convento. Era una nueva forma de acercarse a la gente y ayudarla. Empezamos en un espacio limitado, porque aquí en el convento no había nada preparado para ese tipo de actividades. Los grupos aumentaron, y de un solo grupo pasé a dar clases por las mañanas y por las tardes, con un buen número de asistentes. Como dicen, el éxito sorprendió a la propia empresa. El número de alumnos aumentó aún más cuando todo el edificio conventual fue remodelado y se reservó una parte para el Centro de Yoga y Meditación, de forma que contamos desde entonces con espacios amplios para vestuarios, servicios higiénicos, secretaría y dos holgadas salas para las clases. Quiero hacer constar también (y considero un deber hacerlo) que el crecimiento y buen nombre del centro se debe tanto y más que a mí a mis tres colaboradoras: Pilar Hernández, Aurora Luengo y Pilar Ruano, a quienes, después de varios años como alumnas, por su especial preparación técnica y la confianza que me merecían como personas, encomendé desde hace tiempo la dirección de las clases, quedándome yo

sólo con un grupo de los veinte existentes, y con la dirección del centro y del grupo de meditación los viernes por la tarde. Estando los alumnos tan bien atendidos y tan contentos con ellas, he podido dedicar mucho más mi tiempo al tipo de trabajo intelectual que siempre había cultivado, además de la práctica pastoral como sacerdote.

**¿Cuántos años lleva en marcha con el yoga?**

Treinta y tres años, en los que han pasado por el Centro miles de personas. Hay gente (la inmensa mayoría) que viene porque le gusta y ayuda esta disciplina, pero otros (los menos) llegan por recomendación expresa de médicos o psicólogos, que directa o indirectamente conocen el centro y les merece confianza.

**¿Qué tipo de personas acuden al centro, mayores, jóvenes...?**

Al principio yo quise que fueran sólo jóvenes. Después abrí el centro a todo el que quisiera venir, aunque para los mayores de 55 años que nunca han hecho yoga organizamos sesiones especiales y más sencillas. Con el tiempo, si lo desean y están preparadas, pueden pasar a los grupos normales.

Por aquí han pasado personas de toda índole y condición: creyentes y no creyentes, cristianos practicantes, anarquistas, ácra-

tas, enemigos furibundos de todo lo que olera a Iglesia y a curas. Pero, siendo yo sacerdote y sabiéndolo todos, no he tenido ningún problema con ninguno, todo lo contrario. Algunos de los más alejados de la Iglesia han sido grandes amigos míos. Descubres que hay personas de ideas distintas a las tuyas con unos valores humanos y espirituales que te estimulan y sirven de ejemplo. Yo he aprendido en el centro muchísimo en este terreno y mi mente se ha hecho mucho más amplia y comprensiva con todos, sean cuales sean sus ideas.

**¿El yoga da espiritualidad?**

Puede darla. El mismo yoga físico es “una meditación con el cuerpo”, según el gran especialista en yoga André van Lysebeth. Del yoga físico practicado en un clima de absoluto silencio y concentración (así lo practicamos aquí), se pasa fácilmente a la meditación estrictamente dicha. Como el centro es aconfesional, los valores espirituales de los que hablo en la sesión de meditación son valores espirituales que deben regir toda vida humana verdaderamente tal, sea la persona creyente o no creyente. Eso sí, recurro con frecuencia a los tesoros espirituales acumulados en las grandes tradiciones religiosas, cristianas y no cristianas.

**Se le ve muy activo a su edad; parece que no importa tanto la edad como la energía que se ponga.**

Yo sólo puedo hablar desde mi experiencia personal. Ya he dicho que el yoga fue para mí una fuente de energía y que hoy, a mis 79 años, creo que tengo más energía que en mi juventud, en la que, por las causas que también he mencionado, andaba siempre cansado, con un cansancio tanto físico como nervioso. Soy muy consciente de los años que tengo, soy un anciano por edad, pero no me siento viejo, porque conservo mis capacidades, aunque la cercanía progresiva al final de la vida hace inevitable una visión de ésta que no se da en otras edades, una visión que tendría que llenar de sensatez la vejez de todos los ancianos. Me acuerdo con mucha frecuencia de la frase de un salmo en la que el salmista le dice a Dios: “Enséñanos, Señor, a calcular nuestros años para que adquiramos un corazón sensato”.

**Con base en eso, ¿qué receta daría usted a los mayores para que envejeczan activamente?**

Que no dejen la actividad. La que sea, del tipo que sea, pero que no se queden sentados todo el día en el rincón de la casa. Sin embargo, también deben recordar lo que dijo Aristóteles: que “una norma de sabiduría es no

hacer nada cuando no hay nada que hacer”. No es una invitación a la ociosidad, sino a no caer en el activismo, vicio que consiste en hacer por hacer, o mejor, en hacer y hacer para huir de sí mismo, para evitar el encontrarse consigo mismo en momentos de silencio, de meditación o de oración si se es creyente. “No corras, dijo otro sabio, porque adonde tienes que llegar es a ti mismo”. Si esto vale para todos, vale más para ancianos que muchas veces “no tendrán nada que hacer” o “no podrán ya hacer nada o casi nada”. Hoy se ofrecen a los mayores muchas formas de realizarse como tales, y de esto sabéis vosotros mucho más que yo. Pasarse la tarde jugando a las cartas o ir con frecuencia de excursión no es suficiente...

**Desde su concepción espiritual, como fraile carmelita, y desde la meditación a través del yoga, ¿qué cree que debería hacerse o en qué se está fallando en la sociedad actual para que haya una falta de espiritualidad y de profundización como la que se evidencia?**

Yo no hablaría de la meditación “a través del yoga”. Puede ser un camino para unos, pero hay otros muchos. Mis maestros de meditación-oración son Santa Teresa y San Juan de la Cruz, no los grandes meditantes yoguis. Pero volviendo a vuestra

pregunta, creo que están fallando las bases de la existencia, se vive en la superficie y todo termina resquebrajándose. Los grandes tesoros nunca se encuentran en la superficie de la tierra, sino en sus entrañas. Son necesarias profundas convicciones, fe firme en los valores éticos y espirituales que dan sustancia y vida a la existencia humana (y que no tienen que ser necesariamente religioso-confesionales), y vivirlos, porque si no la vida se vacía, y eres un viejo siendo un joven.

**¿Cómo cree que está la juventud actual en valores con respecto a las anteriores generaciones?**

Yo creo que hay una élite juvenil que es maravillosa. Pero en general me parece que están un poco desafortunados, y no sólo ni principalmente por su culpa. Decía el novelista francés G. Bernanos que “no se entiende absolutamente nada de la civilización moderna si no se admite por principio que es una conspiración universal contra toda especie de vida interior”. Por su parte el filósofo Pierre Emmanuel añadía: “Todo se desarrolla como si los organizadores del futuro de la especie humana temieran la contaminación espiritual hasta el punto de querer purificar la tierra de todo rastro de espíritu, como se purifica la habitación con insecticidas o el jardín con

herbicidas”. Si a esto se añade el lema de la postmodernidad que, en palabras de un filósofo español actual, defiende que “sólo hay un imperativo categórico: que tienes derecho a ser feliz, y que no está escrito cómo”, ¿qué norte o qué estrella polar se ofrece a la juventud para poder orientarse en una etapa tan crítica de la vida como la de la ruptura existencial del cordón umbilical que le ha mantenido unido a la protección paterno-maternal durante su infancia, quedando a la intemperie al llegar a la pubertad y la juventud?

Los viejos valores de generaciones anteriores no se ajustan ya a su sensibilidad, y los mentores intelectuales de la juventud les invitan al relativismo en el que todo vale, porque, paradójicamente, nada vale la pena ni hay nada que pueda escribirse con mayúscula. “No te pierdas las pequeñas alegrías por buscar la gran felicidad”, se dice. O el “carpe diem” de los hedonistas romanos. Si no hay unos valores trascendentes, la vida no tiene arraigo. Se lo dijo muy bien al Principito aquella flor simplona, “una flor de tres pétalos, una flor de nada”, la única que el Principito encontró en su travesía por el desierto. “¿Dónde están los hombres?”, le preguntó el Principito. “¿Los hombres?, contestó la flor. Debe haber seis o siete. Los vi hace años. Pero no se sabe

dónde encontrarlos. El viento les pasea. No tienen raíces”.

**En relación a lo postmoderno, y a la característica de la fugacidad del tiempo en la sociedad actual, ¿cómo puede hacerse para salir de esa rutina y tomarse un tiempo para practicar una disciplina que requiere una pausa, caso del yoga o la meditación?**

Primero, tiene que sentirse la necesidad de hacerlo. Y sólo se siente esa necesidad cuando, por lo que sea, alguien experimenta un insoportable vacío existencial porque lleva una vida sin sustancia. Sin eso, sigues en el remolino y no puedes salir de él. Es difícil dejar de ser el “Vicente que va donde la gente”, salirse de la fila de una sociedad despersonalizada y despersonalizadora, que se cree libre y es víctima de todo tipo de esclavitudes. “La tierra está desolada porque no hay quien medite en su corazón”, decía ya en su tiempo el profeta Jeremías. “Todos los males del hombre, decía Pascal, vienen de que no es capaz de estar solo en su habitación”. “Los necios corren sin descanso de una parte a otra buscando el sentido, pero el sabio se queda en su habitación”, escribió también Hermann Hesse.

Un famoso psicólogo (Fritz Künkel) escribió un libro que se hizo clásico y que se titula-

ba “Del yo al nosotros”. Pero hoy es muy importante recalcar también la necesidad de ir “de nosotros al yo”, incluso para poder ir verdaderamente “del yo al nosotros”. Santa Teresa insistió reiterativamente en que la base del viaje del alma por las Moradas del Castillo interior es el conocimiento de sí mismo. Es lo que se ha llamado el “socratismo teresiano”, porque fue, efectivamente, Sócrates, considerado el fundador de la ética, el que adoptó como base de su filosofía la inscripción del templo de Delfos “Conócete a ti mismo”. Un conocimiento de sí mismo que, según el propio Sócrates, no se logra “si no se conoce esa pequeña centella de divinidad que hay en el alma”. Hace mil quinientos años S. Agustín dijo muy bellamente casi lo mismo: “Redeamus ad cor”, volvamos al corazón y allí le encontraremos”. Y encontraremos a los demás, podemos añadir. Solamente alguien que sabe estar consigo mismo sabe estar con los demás. El llamado “movimiento de meditación”, cada vez con más eco en el mundo, obedece a la necesidad del agustiniano “volver al corazón” para poder ser individuo no anulado por la masa, capaz de decisiones personales y de ir “al otro” como “el otro”, como “persona” y no como número o como “objeto útil” de alguna forma para mí. La falta de tiempo para el silencio meditativo

o la oración silenciosa no es una razón, sino una excusa. El tiempo no existe, sino que se hace, y se hace cuando algo verdaderamente se ama y necesita. “Se saca” tiempo para “perderlo” en futilidades (programas cutres de televisión, etc, etc.), y hasta “se le mata”. ¡Vamos a matar el tiempo!, se dice. ¡Qué horror! Pero no se saca tiempo para el silencio, la meditación, “la soledad sonora” ( S. Juan de la Cruz), sonora porque, como alguien ha dicho, “el silencio es el más grande de los sonidos”, pero sonidos que no nos gusta escuchar porque nos acusan y juzgan nuestra manera alienante de vivir en el torbellino del ruido “ensordecedor”, del ruido que, a diferencia de silencio que nos habla, nos produce esa sordera que nos impide escuchar y meditar en el corazón el lenguaje y mensaje de todo cuanto nos rodea.

**Sin duda, los medios de comunicación tienen mucho poder en esto y en muchas otras cosas. ¿Cómo cree usted que abordan el tema referente a los mayores?**

No veo que a este tema se le preste en los mass-media la atención que merece. Me da la impresión de que no importa mucho. Y es que antiguamente el anciano era sinónimo de sabiduría y experiencia de la vida, y por ello hasta presidía los tri-

bunales de justicia o era su consejero, y ahora, en esta sociedad utilitarista, se le considera una pieza inútil del tejido social. Creo que no se sabe qué decir a los ancianos ni tampoco se sabe escuchar lo que ellos tantas veces acertadamente dicen desde su curtida edad. Se busca ofrecerles entretenimiento, pero, como dije antes, eso no es suficiente. Es necesario ofrecerles medios que les enriquezcan como personas, de forma que la ancianidad sea lo que debe ser: la edad de la plenitud. Yo creo que un grupo de meditación para mayores sería una buena alternativa para la serenidad del espíritu.

**Aparte de todas las actividades que realiza, ¿qué otras cosas le hacen sentir vivo? ¿Tiene algún hobby?**

Me gustaría tenerlos. Me gustaría escuchar música clásica o gregoriana (de la que soy un apasionado), me gustaría leer buena literatura y me gustaría especialmente dedicar ratos a tocar el piano o el órgano (aprendí a tocarlos desde el seminario), etc. Pero no tengo tiempo (*risas*). Trabajos intelectuales, oficios pastorales como sacerdote, dirección del Centro de Yoga y Meditación, etc, sólo me permiten de vez en cuando, y más bien de ciento en ciento, dedicar algún ratito aislado a alguno de esos hobbies.

**“A veces puede parecer muy difícil que algunos puedan mejorar, pero toda persona tiene capacidad para ser mejor, es decir, de ser educable y de ser educador”**

M<sup>a</sup> Adoración

**HOLGADO**



Directora del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León (Universidad Pontificia de Salamanca). 67 años.

**M<sup>a</sup> Adoración Holgado** nació el 27 de junio de 1944. Ha dedicado su vida al estudio y a la enseñanza. Primero estudió Magisterio y opositó para ser maestra de escuela, aunque no ejerció demasiado tiempo. Después hizo Pedagogía, Filosofía y Letras y la Escuela Superior de Psicología. Terminados los estudios se quedó en la universidad, primero como profesora ayudante, y después pasó por los siguientes tramos hasta llegar a catedrática. Ha trabajado tanto en la Universidad de Salamanca como en la Pontificia, compatibilizando la docencia y la gestión en ambas instituciones. También trabajó durante varios años haciendo “apostolado pedagógico”, como diría un amigo suyo, recorriendo diferentes centros educativos del país para la formación de docentes. Su labor de contribuir a la mejora de la enseñanza le ha resultado muy gratificante.

**¿Recuerda cuál fue su primera profesora?**

Doña Juanita y doña María, en un colegio público; luego tuve a doña Rosario, que fue también un encanto de persona. A los 10 años pasé al instituto Lucía de Medrano, era muy distinto entonces, y recuerdo a profesores, como el director del centro en ese tiempo, el filósofo Gustavo Bueno, por ser una persona con intereses muy amplios. Por ejemplo, ofrecía cine para los alumnos y organizaba conciertos de música con un tocadiscos y explicaba la música. A mí me parecía que era un complemento estupendo en nuestra formación. Nosotros íbamos porque era una manera de pasar el sábado por la tarde. Pero luego teníamos otros profesores que eran muy exigentes, de disciplina muy formal, quizás a veces te sentías un poco un número en el instituto, en comparación con la escuela, que era más cercana.

**¿Cuál fue su motivación para querer ser maestra?**

Las razones son muy variadas. A mí lo de ser maestra me gustaba porque la imagen que tenía de mis maestras era buena. Pero también hay que decir que fue por razones económicas; mis padres no me podían pagar una carrera fuera de Salamanca. Además defendían eso de “primero hacer algo más corto

para asegurar una carrera, y luego ya se verá”. Las cosas pasan a veces porque las situaciones te llevan a ello, y en muchas ocasiones encuentras la propia vocación una vez que has empezado. Yo recuerdo que después de hacer Magisterio, tras aprobar la oposición del Estado nada más terminar la carrera, empecé los llamados “Cursos comunes” en la universidad pensando estudiar Pedagogía. Entonces, con 18 años, yo quería irme a la escuela a dar clases, también por el afán de salir de casa y de tener autonomía. Es verdad que en este caso no me dejaron, porque había sacado muy buenas notas y pensaron que era mejor que solicitara una beca y me quedara estudiando. Digamos que casi me obligaron en casa, y yo, por supuesto, acepté. Entonces, las cosas nunca suceden por una única razón. Cuando terminé los comunes, en tercero de carrera, tenía que elegir entre una rama u otra de especialidad. Estaba dudando entre hacer Filosofía o empezar Pedagogía, que era para lo que había venido. Estuve dudando, porque los profesores marcan mucho, en este caso el profesor de Filosofía realmente nos encantó; no sabía qué elegir para estudiar. Al final decidí hacer lo que pensaba de entrada, e hice Pedagogía.

**Después de una amplia trayectoria en la docencia, ¿re-**

**cuerda algún detalle de la enseñanza que le haya dejado huella?**

Muchas de las enseñanzas recibidas en la Universidad y mis propias reflexiones en el ejercicio profesional. Para mí educar supone creer en la persona y creer en las posibilidades de cualquier persona; todos podemos mejorar. En esa medida, es posible educar cuando existen carencias y creemos que la persona es mejorable a lo largo de toda su vida. A veces puede parecer muy difícil que algunos puedan mejorar, pero toda persona tiene capacidad para ser mejor, es decir de ser educable y de ser educador. Si no confías, alguno de los autores que estudié lo llamaban ‘amor pedagógico’, no puedes tener la capacidad de poder influir y de que nos influyan para ser mejores. Esto ciertamente supone tener una concepción de qué es ser mejor, tanto personal como socialmente, qué tipo de sociedad deseamos y qué tipo de hombre ideal queremos, ideales que posiblemente han cambiado a lo largo de la historia y que están en continua evolución. Esa es una dinámica que te hace estar pendiente constantemente, y no siempre respondes a lo que en teoría dices, a veces no respondes tal y como querrías. A lo largo de estos años me han marcado muchos profesores y muchos alumnos, eso está claro.

**Hablando de esa confianza que menciona, ¿cómo se hace desde la profesión de educador para incentivar en el alumno la confianza en sí mismo?**

Para darle confianza, hay que creer en él. Que perciba que se puede equivocar, que a veces no hace las cosas bien, todo hay que decirlo. Incluso los ‘profes’ también pasan por lo mismo. Pero todo esto no lo invalida como persona, es decir, puede hacer algunas cosas mal, pero como persona sigue siendo válido y tiene posibilidades. Hay que dar ánimos para que el estudiante continúe. Lo fundamental es no matar la curiosidad; la persona es curiosa por naturaleza, y hay que acrecentar esa curiosidad. Eso no quiere decir que vaya a ser fácil aprender. Eso del hedonismo, del ‘todo tiene que ser fácil’, no tiene por qué ser una necesidad. El aprender puede ser difícil, pero no tiene por qué ser frustrante; tiene que crear retos, y a veces puede ser doloroso cambiar unas ideas que tienes, sobre todo para la gente mayor, pero no tiene que ser traumático. Yo creo que es bueno dejar unas ideas para coger otras. Eso decía Torrente Ballester en la inauguración de la Universidad de la Experiencia: “sustituir las viejas ideas y las viejas creencias por nuevas creencias y por nuevas ideas sin que esa operación ... deje al hombre desamparado...”,

sin ninguna convicción sólida... Ese debe ser el camino natural que conduzca a una nueva fe, a un nuevo sistema”.

**¿Qué diferencias encuentra entre los alumnos universitarios mayores y los jóvenes?**

Considero que, más que de grupos de edad, las diferencias son personales. Es decir, los mayores no son un bloque unitario, hay mayores muy distintos, así como los jóvenes no son todos iguales, son muy variados también. El ser mayor, solo por tener más años, no mejora a la persona. Hay personas que a los cuarenta son impertinentes y a los 80 no hay quien les aguante. Acumular años no significa necesariamente que se tenga más experiencia, sino que se ha vivido más tiempo. La experiencia se consigue con la reflexión sobre lo vivido para adquirir nuevos aprendizajes, para consolidar otros o para cambiar lo que sea necesario. Hay mayores que tienen años, pero no por ello tienen experiencia, hay personas que repiten años, pero no los reflexionan ni los integran. Creo que no se puede generalizar, hay jóvenes y mayores fantásticos, trabajadores, solidarios, responsables, etc. y jóvenes y mayores que no lo son tanto, pero creo que todos tenemos posibilidades de mejorar. Aunque yo creo que las diferencias entre los alum-

nos jóvenes y mayores son más de tipo personal, sí destacaría que la mayoría de los mayores que asisten a las clases de la universidad manifiestan interés, valoran la oportunidad que se les ofrece y lo agradecen. Lógicamente, la edad hace que se vayan perdiendo determinadas capacidades, como la memoria, las respuestas sensoriales, etc., pero ganas en otras cosas. Tienes un déficit por una parte, pero también tienes ganancias, y hay que irse adaptando...

**Es decir, se trata de adaptarse a las circunstancias...**

Evidentemente hay que adaptarse, pero no para conformarse con todo. Si tú vas a una carrera de fondo, la mayoría de los jóvenes irán más de prisa, excepto alguno que tenga algún problema; puede que algún mayor vaya también de prisa o disfrute de la carrera, convertida de un paseo relajado, sin competir por llegar el primero a la meta. Como dice Saramago en el cuento de la Isla Desconocida, lo importante es “navegar” en busca de islas desconocidas. No estamos en una carrera de fondo, hay aceptar la vida en la que estás y en el momento que estás. Quiere decir que tenemos que ir asumiendo que estás en una situación, igual que los jóvenes del momento actual tendrán que ir adaptándose a las circunstan-

cias, a los medios y a los valores que se están desarrollando ahora. La respuesta es adaptarse al cambio, pero adaptarse no significa que nos conformemos con cualquier propuesta, sino que debemos luchar por defender aquellos valores en los que creemos para ser mejores como individuos y para mejorar a la sociedad que nos ha tocado vivir. Todos debemos hacerlo.

Cuando hablamos de relaciones intergeneracionales y del curso que hemos realizado con jóvenes y mayores en la Universidad de la Experiencia, me doy cuenta de que estas relaciones son muy importantes, porque actualmente existe una brecha generacional, en especial por la llamada brecha digital y todos los avances de tecnología, pero creo que a la larga se debería llegar a la propuesta de programas educativos sin más, sin necesidad de especificar intercultural, intergeneracional, intergénero, etc., que son especificaciones que deben estar incluidas en el concepto de educación. Me refiero a programas que buscan el crecimiento personal y la ampliación de conocimientos. Yo creo que estos programas intergeneracionales tienen sentido, y se deben potenciar actualmente. Sin embargo, considero que en unos años no deberían tener sentido, es decir, las ofertas educativas, no profesionalizadoras,

deberían ser abiertas y que asista quien quiera, hombres, mujeres, gente que sabe, gente que no sabe, con títulos, sin títulos, porque yo creo en la capacidad que tienen las personas de ser críticas y creativas. Es posible que algunas propuestas puedan exigir una determinada formación previa, pero para jóvenes y mayores por igual.

**Entrando ya en el tema de la Universidad de la Experiencia, ¿cómo nace la idea de crear este proyecto?**

Ya existían experiencias de universidad para mayores en Europa, y en realidad siempre se ha aceptado a mayores en la universidad, pero quizás lo que no había era un programa específico. Es verdad que la universidad es una institución histórica, ha ido evolucionando y ha tenido diferentes modelos, desde el humanístico del medievo, pasando por el científico francés y el alemán humboldtiano, al más profesionalizante, teniendo en cuenta la época y la sociedad en la que está. En las últimas décadas se ha pasado a una educación que llamamos de consumo, o educación de masas, porque ciertamente la educación se ha ido democratizando y se pretende llegar a todos. Se intenta que la enseñanza de niveles superiores también se democratice y no quede para unas élites. Actual-

mente han accedido a la universidad muchas más personas de las que iban antes. De hecho, yo soy de la época del *boom* de la universidad en la que personas de familias sin demasiada renta podíamos ir a la universidad. Eso tiene sus consecuencias, se corre el riesgo de “bajar el nivel”, pero pueden conseguirse triunfos en otros aspectos.

El programa de la Experiencia surge con la propuesta que hace un dominico, el padre Bartolomé Vicens, a la Junta de Castilla y León pensando en la necesidad de que los mayores tengan la posibilidad de acudir a la universidad. La Junta se lo ofertó a algunas Universidades de la región y fue la Pontificia la que aceptó el “reto”. En aquel momento, junio de 1993, yo era decana de la Facultad de Educación, y el rector me preguntó qué me parecía la propuesta. A mí me pareció estupenda, porque yo había estudiado que la educación duraba toda la vida, y si además se iba a pagar por el gobierno autonómico, me lancé a realizar una propuesta para un programa de este tipo.

Empezamos preguntándonos: ¿hacer qué? Yo pensaba que los mayores querrían venir a la universidad buscando algo similar a lo que se ofertaba para los jóvenes. Podíamos proponer hacer algo distinto, pero consi-

deramos que era mejor ofrecer el mismo tipo de enseñanzas y con una estructura similar a las titulaciones universitarias, por supuesto, adaptadas a los mayores. Se trataba de crear algo específico para ellos, siendo universitario, en el sentido de que todos los profesores son universitarios y las materias son de los ámbitos que se dan en la universidad. Para los requisitos de acceso, decidimos inmediatamente que no necesitarían ningún título previo, porque creemos en la capacidad de las personas para aprender. Esto fue muy criticado, pero defendíamos que hay muchas personas que no tienen un título y saben mucho, aunque nadie les ha certificado esos conocimientos. Los que tienen un título también pueden venir; la cuestión es qué les ofreces, y cómo lo haces.

**Pero en cuanto a la edad, sí hay requisitos...**

El condicionamiento de la edad, que también es revisable, viene dado porque quien lleva la financiación son los Servicios Sociales. Desde allí, ellos tienen que atender, en principio, a las personas que tienen más de 60 años, y aceptan a 55 por preparación para jubilación. Fundamentalmente es esa la razón.

**¿Cuántos años han pasado ya desde el inicio del programa?**

18.

**Como resumen de estos años, ¿cómo cree que ha sido la experiencia para los alumnos? ¿Ha sido enriquecedora?, ¿sirve para envejecer activamente?**

Yo creo que esta es una oferta entre muchas otras que puede haber para lo que llaman envejecimiento activo. En los datos que tenemos de evaluación hay algunos indicadores del valor de este programa. El primer año entraron 60 personas, y al finalizar el curso me dijeron que por cada uno de ellos, al año siguiente iban a venir por lo menos 7 más. Y no vinieron 7, sino muchos más. A partir de ahí, se amplió el número de plazas ofertadas a 65. Se ha planteado la idea de ampliar a más, pero yo no soy partidaria, porque se masifican mucho las clases. Por lo menos se busca que las materias obligatorias tengan un grupo controlable, y también que se favorezca la idea de ‘mi grupo, mi promoción’.

Desde el 2002 el programa se desarrolla en la universidad pública y en la Pontificia, y doy un dato, el año pasado en mayo, que es cuando se abren las inscripciones, en dos horas estaban cubiertas las 65 plazas en la Universidad Pontificia y quedó mucha gente en lista de espera. Este año, también en mayo, el periodo para completar las

65 plazas se redujo a cuarenta minutos.

Otro indicador de satisfacción por parte de los alumnos es que no se van. La mayoría de alumnos que terminan los tres años que dura el programa quieren quedarse. Es verdad que mucha gente no creía en este proyecto, porque planteaban que no se trataba de una propuesta universitaria, sino de un servicio social. Y es verdad que te lo planteas, ¿qué es universidad y qué no? Enseñanza superior, ¿superior con respecto a qué? Algunos profesores incluso no aceptaron dar clases. Pero con el tiempo, los alumnos del programa se han ganado el respeto de los profesores y de la universidad.

Los alumnos de la primera promoción, apenas comenzado el curso, ya me estaban preguntando qué iban a hacer después de terminar. Con ese interés de seguir en la universidad, hablaron con el rector, que les aconsejó que crearan una asociación de antiguos alumnos para que pudieran organizarse mejor. Y así hemos creado nuevas alternativas, como el acceso a algunas optativas, cursos monográficos, entre otras.

**¿Y cómo surgió la creación de los cursos intergeneracionales?**

Es algo que desde hace mucho tiempo pretendía hacer. El que

los mayores y los jóvenes se relacionen es un deseo que, a veces, no es tan fácil de llevar a cabo. Desde el año 93 intentamos que los alumnos de la titulación de Educación Social interactuaran con los mayores, ya que se trata de uno de los campos de su futura actuación profesional, y empezamos con un programa de prácticas. Al principio funcionó, pero cuando dejé el decanato se dejó de organizar.

Organizamos también que los mayores asistieran a las clases de los jóvenes, y siguen matriculándose cada curso en unas 20 materias, pero de esta manera no aseguras que haya relación intergeneracional. La manera de organizarlo para que hubiera más vinculación ha sido a través de las asignaturas de libre elección, pero las facultades ponían trabas para ceder sus asignaturas y que las ofertara el programa de la Experiencia, que no es una titulación. No ha sido fácil. Afortunadamente, conseguimos que el Ayuntamiento asumiera la financiación para crear una asignatura adicional. De esta forma la universidad aceptó incluir una materia más en la oferta académica, ya que no tendría ningún coste para ella, excepto el uso de las infraestructuras, porque el profesor lo paga el Ayuntamiento y no le quita a las facultades ninguna asignatura de libre elección.

### **¿Cuál es la valoración de los cursos intergeneracionales?**

Se han realizado seis cursos, y la idea me parece buena para unos y otros si se hace bien. Recuerdo que hace varios años invité a unos alumnos de Psicopedagogía para que participaran en una de las actividades complementarias que organizamos con la Experiencia; era sobre la guerra de Irak, y los jóvenes salieron encantados. Me dijeron que ese tipo de contenidos también los deberían aprender ellos en la carrera. Así, se podía pensar en ofertar cursos para los alumnos jóvenes desde la Universidad de la Experiencia, y no al contrario. Era una forma de decir: “esto es serio, aquí sí se estudia y se reflexiona de verdad”. Una de las alumnas mayores contaba que su hija se sorprendió al ver que el profesor que tenían en común les daba parte del temario que tenían en la facultad. Es decir, los contenidos pueden ser similares, aunque en los temas que se imparten a los mayores no se está buscando una especialización, porque no es eso lo que les importa.

Que jóvenes y mayores compartan clases favorece a unos y a otros, y así se manifiesta tanto en los cuestionarios de evaluación como en la observación del ambiente de trabajo y de relaciones personales en los cursos.

**¿Cómo se maneja el nivel de exigencia entre los mayores, así como de cumplimiento de las actividades, debido a que no se dan calificaciones al final del curso?**

A mí el tema de la evaluación me interesa mucho. El problema es para qué se evalúa. Desde luego, aquí certificado no lo quiere nadie, damos un diploma que tampoco interesa demasiado; lo importante es la experiencia que se vive. Pedimos la entrega de un trabajo sobre cada materia; al principio se hacía con más exigencia, pero después, progresivamente, quizás hemos suavizado ese requisito. En alguna ocasión, una de las alumnas pensaba en retirarse porque no se sentía capaz de realizar el trabajo, lo estaba pasando bastante mal, y lloraba. Yo le dije que no había problema, y que aunque la norma era presentarlo, las personas están por encima de las normas. En este caso, en el que no se busca una certificación profesional, sino solamente la satisfacción personal, no merece la pena que la persona lo pase mal. Otros alumnos, sin embargo desean realizar no solo el cuestionario de evaluación de la materia y del profesor, sino también el trabajo donde reflejen su aprendizaje. Recuerdo un alumno que no tenía títulos previos, y me vino a comentar : “Este profesor no nos

ha indicado qué trabajo tenemos que hacer, ¿será porque piensa que no somos capaces de hacerlo?”. El trabajo de cada materia para algunos supone la reflexión personal, la búsqueda de otras informaciones, el debate con miembros de su familia, etc. El trabajo entregado no tiene por finalidad seleccionar o clasificar a los alumnos, por lo que se les devuelve con un comentario del profesor.

**Esa imagen que se tiene desde fuera de que estos cursos son de “animación sociocultural” o para distraer a los mayores, ¿a qué cree usted que se debe?**

Hay algunos alumnos que posiblemente sí que vienen a pasar el rato. Estoy convencida de que hay algunos, que son excepciones, aunque sigan viniendo aquí, aprenden muy poco de los contenidos que se tratan en las clases, pero aún así, son felices. Escuchar a una persona que dice: “desde que voy a la universidad, mis compañeros de la residencia me miran mejor”. No sé si, en estos casos particulares, aprenden mucho, pero ¿vale la pena echarlos? Creo que no. En realidad no es tanta pérdida, es una ganancia. Hay a quienes realmente les ha servido para aprender a autovalorarse. La autoestima es fundamental, y no es tan cara.

**Dice usted que la gente mayor siempre responde; ¿es verdad?**

Sí, siempre responden, de alguna manera. Y además, en muchas de las reuniones que tenemos, e incluso desde otras universidades, nos damos cuenta de que los mayores le dan un nuevo dinamismo a la universidad, porque muchas veces hay que flexibilizar los horarios, los planes de estudio, los cauces de participación de los alumnos, etc. Yo destacaría algo que dicen los profesores, que para muchos ha significado el volver a tener gusto por enseñar, volver a sentir el placer de la docencia, porque, en general, los mayores son un público atento, que valoran que el profesor haya preparado la clase. Aún así, pienso que no se trata de los contenidos, sino la manera en cómo se enseña la materia. Lo dice Savater: “Si es que las matemáticas también se pueden enseñar bien”; se trata de crear cuestiones, interrogantes... y tratar de responderlos. Ahora mismo, los profesores, a no ser que estén ocupados, no se niegan a dar clase en la Universidad de la Experiencia.

**¿Qué satisfacciones personales le ha traído el formar parte del proyecto de la Universidad de la Experiencia, del que ha sido pionera en España?**

Muchas. Inicié este proyecto porque “estaba en el momento oportuno, en el sitio oportuno”. Como era decana, tuve esa oportunidad. Y desde luego es una suerte poder hacer lo que te gusta. No sé si se nota, pero esta labor me encanta. He aprendido mucho en este programa, me ha resultado muy gratificante por todo, por los alumnos, por la relación con los profesores y también con otras universidades, por los intercambios de ideas y experiencias y por los trabajos conjuntos de investigación que hemos realizado. Desde que empezaron los programas universitarios de este tipo en otras universidades de España, hemos organizado congresos y seminarios cada año. Luego, creamos una Asociación Estatal, desde la que hemos gestionado trabajos de organización y legalización de estos programas. También buscamos la manera de que sean reconocidos institucionalmente por el Ministerio de Educación. Algunas cosas se han conseguido, y en otras seguimos trabajando. Es decir, que estas propuestas educativas generan muchas posibilidades de acción, por ejemplo los intercambios con universidades extranjeras o españolas, como los “Erasmus y Séneca” de mayores. Todas estas cosas te dan muchas opciones para la creatividad, y como, además, los mayores responden,

tienes muchas más posibilidades de éxito en lo que haces. Es muy gratificante.

**¿Qué receta daría usted para que los mayores logren envejecer activamente?**

Se suele decir muy a menudo que en pedagogía no hay recetas. Esto quizás se dice porque no las tenemos, porque si las tuviéramos seguramente no las llamaríamos recetas, sino principios o líneas de actuación. Pero digamos que estar activo es fundamental, y hay actividad de muchos tipos. Lo principal es buscar actividades que sean gratificantes, y no olvidar que somos una unidad, cuerpo e intelecto. Por tanto, es importante combinar ese tipo de actividades. Por una parte aquellas que favorezcan lo físico, y por otra actividades de tipo intelectual, y ambas deben favorecer el desarrollo con los otros y para los otros, mejorando las relaciones sociales, porque el hombre es un ser social, si te encierras en ti mismo al final no satisface; la satisfacción se obtiene en la medida en que compartes con los demás las mejoras que vas consiguiendo.

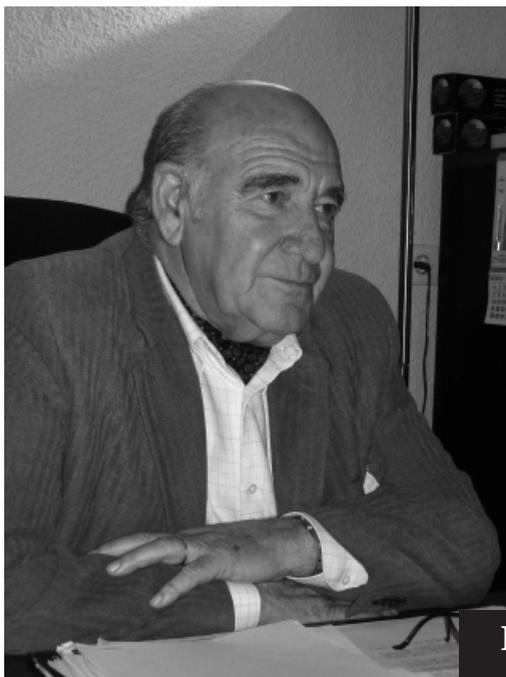
**Sabemos que usted hace poco se ha jubilado. Quisiéramos saber cómo ha afrontado**

**ese momento de la vida, que para muchos es traumático, porque implica pasar de tener una vida laboral a crearse una propia autoexigencia.**

Lo de jubilar viene de júbilo; yo no creo que sea tan jubiloso, para algunos sí, para otros no, dependiendo de cada trabajo. Pero, entre comillas, es la misma receta o el mismo consejo: seguir siendo activo. Hay tantas cosas que hacer y tantas cosas que dejaste por hacer que puedes empezar ahora que tienes tiempo. Es organizarse la vida, y es una opción. Nunca se sabe si es la correcta o si hiciste lo más adecuado. Yo podría haber seguido trabajando cuatro años más, ¿tendría que haber esperado? No lo sé. Simplemente son opciones, pierdes unas cosas pero ganas otras. Debes valorar lo que ganas y olvidarte de lo que pierdes; creo que esa es un poco la filosofía. Yo estoy contenta de haber dejado algunos trabajos, y también estoy contenta de que el rector haya permitido que me quede en este programa, porque eso facilita el tránsito. Pero si no hubiera tenido la oportunidad de seguir aquí, seguro que me habría buscado otra cosa, colaborando con otras universidades, viajando, haciendo yoga, etc.

**“¿Cómo se envejece activamente?  
Levantándose todas las mañanas con ganas  
de hacer algo y, también, colaborando  
con todo el mundo”**

## Marcial **Fuentes Ramos**



Presidente de la Federación  
Provincial de Asociaciones  
de Jubilados y Pensionistas  
de Salamanca. 77 años.

**Marcial Fuentes Ramos** nació en San Pelayo de Guareña, de familia de molineros y panaderos que repartían el pan por aquella comarca, pero muy pequeño llegó a Salamanca, con aproximadamente 7 años. Toda la vida ha vivido en el mismo barrio donde ahora tiene su trabajo, el barrio de Salesas y Garrido. Cuando era un adolescente comenzó a trabajar en el nuevo negocio familiar, la línea de autocares Salamanca - Santiz, y empezó a conducir a muy temprana edad, a los 15 años. La gente se sorprendía de verlo con pantalón corto conduciendo. Después fundó con sus hermanos un instituto de idiomas, American Institute, en Salamanca, León, Oviedo y Galicia. Sus hermanos están en Galicia, pero él decidió quedarse “en la estepa”.

Después, fue director general y consejero delegado de una empresa de maquinaria agrícola y automóviles, y posteriormente se estableció trabajando con fincas de vacuno y cerdo ibérico. A los 60 años se jubila, y justo el día de su jubilación lo invitan, por casualidad, a conocer la Federación de Jubilados y Pensionistas de Salamanca. Desde hace 17 años participa en este colectivo. Llegó ese día para quedarse.

**¿Qué significó para usted jubilarse?**

Me jubilé a los 60 años, pero nunca había pensado en jubilarme, porque seguía trabajando en la casa y en las instalaciones de la finca agrícola y ganadera, una actividad que me encanta, pero en la que actualmente ya no trabajo. Me jubilé porque económicamente me daba igual seguir trabajando o no. Después, me vinculé a la Federación de Jubilados por curiosidad, para ver cómo funcionaba, y me quedé aquí. Ya llevo 17 años en esta casa. Cuando llegué había en Salamanca unas 30 asociaciones aproximadamente, hoy somos 285. Después de un tiempo, nos integramos a la Confederación Regional de Jubilados y Pensionistas de Castilla y León. Al principio sólo estaban Burgos, Valladolid y Salamanca; hoy estamos integradas las 9 provincias con 1.600 asociaciones.

**¿Por qué la decisión de continuar trabajando con jubilados y no en otra actividad?**

Al principio lo consideré como una actividad más, para no aburrirme, pero luego pasó a ser algo imprescindible, porque considero que es importante hacer siempre algo por lo demás. Con esta actividad que desempeño estoy trabajando para los demás, y es una satisfacción personal. Considero que en la vida

es importante hacer algo por las demás personas, mucho más que para nosotros mismos. Esa es la razón por la que estoy aquí. A fecha de hoy están vinculadas a la Confederación de Castilla y León más de 400.000 personas mayores, amén de la Confederación Nacional, y amén de toda Sudamérica, donde sí que tienen necesidad de que les echemos una mano. Tenemos una estrecha relación con las asociaciones de Latinoamérica, en las que hay muchas inquietudes, pero pocas posibilidades. Nosotros ayudamos allí, y tenemos varios proyectos, por ejemplo en Ecuador, pero debido a la crisis de España y la difícil situación económica, actualmente no podemos hacer nada. No tenemos dinero.

**Es evidente que hay una amplia vinculación de los mayores con la Confederación. ¿Cuáles son las actividades que se promueven desde las asociaciones para fomentar el envejecimiento activo?**

Sí, dependemos de la Junta, a través de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades. Antes de nacer el proyecto de la Confederación, todas las subvenciones que se daban por separado a cada asociación se invertían en cenas o viajes, actividades divertidas, pero que en realidad no eran demasiado provechosas para el envejeci-

miento activo de los mayores. A partir de la creación de la Confederación, esas subvenciones se utilizaron de otra manera. Actualmente tenemos unos 400 monitores trabajando en Castilla y León, ofrecemos gimnasia de mantenimiento, psicomotricidad, tai-chi, manualidades, yoga, bailes charros, talleres de memoria y de informática, peluquería, fisioterapia, podología... También tenemos grupos de teatro y damos conferencias todos los años. Todas estas actividades están destinadas a prevenir la dependencia.

Creemos que los grandes aciertos de la Confederación Regional y de sus nueve federaciones provinciales han sido el saber comprender la realidad de las personas mayores, sus potencialidades, sus necesidades y sus problemas, e intentar, en la medida de sus posibilidades, y con las limitaciones que a nadie se les escapan, dar una respuesta global a través de su Programa de Desarrollo Comunitario y Animación Sociocultural, hoy llamado "Cosas de Mayores", orientándolo fundamentalmente al mundo rural, donde las carencias son mayores.

Nosotros nos dedicamos especialmente a la zona rural. Creemos que en las ciudades los mayores lo tienen casi todo, pero en los pueblos no, tienen una carencia de servicios de todo tipo.

Por eso nos inclinamos más hacia este sector, porque hay menos habitantes, y por lo general las personas mayores están solas. La soledad luego lleva a la depresión y a otros problemas de carácter afectivo.

Tenemos muchos municipios en Castilla y León en los que si no llegaran nuestras actividades, seguramente muchos mayores, y en especial mujeres, no saldrían nunca de casa, porque no tienen otras posibilidades. Además porque estas localidades se están despoblando considerablemente.

**¿Y cómo se coordinan las actividades? Además de las labores de los monitores, ¿están en contacto con los Ayuntamientos?**

No, las 285 asociaciones de Salamanca dependen directamente de la Federación Provincial. Si bien están integradas a ésta, antes están organizadas en Uniones Comarcales, según la ubicación geográfica en la provincia. Hay 11 uniones, cada una con una junta directiva, y ellos son los que se encargan de colaborar con los servicios que se coordinan desde la Federación, y nos comunican sobre los problemas que puedan surgir en la comarca. Ellos proponen las problemáticas y nosotros le damos solución. Además la Fed-

ración siempre está en contacto con las asociaciones.

A finales de cada año, nosotros enviamos a cada asociación una lista de las actividades que ofrecemos, para que allí decidan lo que necesitan. La programación de las actividades no es por decisión nuestra, le damos a cada asociación lo que ella quiere. Ellos demandan lo que más les interesa y necesitan.

Además de esa hoja de solicitud de las actividades, también nos envían otra hoja en la que nos facilitan el presupuesto para mantenimiento de cada una de las asociaciones, pequeñas cantidades que se destinan para solucionar problemas de gestión y organización. Nosotros somos los intermediarios para que reciban esas subvenciones de la Junta de Castilla y León, con los que tenemos un convenio cuatrienal, es decir, que no se trata de subvenciones esporádicas.

**Entrando ya en un ámbito más personal, ¿cómo envejece usted activamente?**

Yo envejezco en contra de mi voluntad. Me gustaría ser joven siempre, pero tengo que envejecer inevitablemente. ¿Cómo se envejece activamente? Levantándose todas las mañanas con ganas de hacer algo, y también, colaborando con todo el mundo. Las órdenes que he dado a todo el personal que depende de mí es

que tienen que escuchar a cada uno de los mayores que viene a la Federación. Si viene un mayor, aunque sea un pesado, que no sabemos lo que quiere y está una hora hablando, nosotros lo escuchamos todo el tiempo que sea necesario, porque creo que es fundamental escuchar a los mayores. Nuestra consigna, que se comunica a todo el personal, es escuchar y ayudar a los mayores en todo lo que se pueda. Es nuestra misión, y esa es mi misión. Yo no cobro absolutamente nada e incluso me dicen que soy un despreocupado y que hasta me cuesta dinero, pero mientras lo tenga, no me preocupa, seguiré haciéndolo y moriré con las botas puestas.

**¿Cómo es ese contacto con los mayores?**

Puedo asegurar que en estos 17 años de experiencia aquí he aprendido muchísimo, sigo aprendiendo diariamente. Hacemos una asamblea general anual en la que están los directivos de las Uniones Comarcales, y cada una de las asociaciones, y en ella intercambiamos impresiones de cómo han sido las actividades y sus resultados, qué actividades se planificarán para el año siguiente y los problemas que existen para intentar solucionarlos con nuevas actividades. Así mismo se tiene una vez al año una reunión con cada

Unión Comarcal. Estoy en contacto permanente con ellos, y se aprende muchísimo. De hecho, yo aconsejo a todos los jóvenes que se fien un poco de los mayores. Porque se tiene la noción de que cuando se envejece ya no valemos para nada, que somos trastos inútiles, y eso no es verdad. Ahora hay un programa en Castilla y León para la convivencia de mayores viudos o viudas con jóvenes universitarios que no tienen ingresos suficientes para vivir en un piso independiente. Los mayores pagan los gastos y los jóvenes colaboran con las labores de la casa. Eso es una gran experiencia, y se puede considerar como otra asignatura más para aprender en la vida. También los jóvenes pueden ayudar a los mayores a aprender sobre lo nuevo, como las tecnologías. Nosotros estamos dando cursos con ordenadores portátiles, en los que los monitores van a dar clase hasta el último rincón de Castilla y León.

**¿Y todos los monitores son jóvenes?**

Todos son diplomados en las especialidades que sirven a nuestras actividades. Pero tampoco pedimos que sean jóvenes, si la persona es apta, la edad no es un tema que nos preocupe.

**¿Entonces puede haber monitores que sean jubilados?**

No, si un jubilado quiere colaborar con nosotros, y trabajar de forma altruista, nosotros se lo agradecemos y colaboramos, pero no puede ser monitor, porque no podemos contratarlo. Precisamente utilizamos las subvenciones de la Junta, entre otras cosas, para contratar gente. Ahora mismo tenemos 400 trabajadores en Castilla y León. Esto es bueno para la situación laboral y económica actual, pero no sólo eso, porque nuestras 1.600 asociaciones, cuando empieza el verano, alquilan autocares y se van de vacaciones ocho días. Podría decirse que parte de la hostelería de nuestro país vive de los mayores; en parte por el Insero, la Junta de Castilla y León y nosotros que tenemos una serie de viajes de primavera y otoño. El dinero que invertimos siempre repercute en el resto de la sociedad. Intentamos hacer lo que podemos para ayudar, pero hay que tener en cuenta que estamos en una situación muy complicada; cinco millones de parados son demasiados parados, que además tienen que comer, y alguien tiene que poner el dinero. Actualmente hay muchas familias, con hijos en paro, que dependen de la pensión que reciben los mayores, sean padres, abuelos, etc.

**En relación a los medios de comunicación, ¿qué cree que se debería hacer o qué no se**

### **hace en cuanto a la situación de los mayores?**

Para mí, los medios de comunicación no quieren saber nada. Tienen otros temas más importantes. Pero no sólo en los medios de comunicación. Empecemos por la política. En política, en España, tenemos representantes en los estamentos oficiales, como puede ser Congreso, Senado o ayuntamientos de las ciudades, con un 2,5% de mayores integrados. En cambio, a nivel rural están todos los mayores, porque no hay juventud, tienen que ser los mayores los que ejercen en los ayuntamientos. Antiguamente, el Senado romano estaba compuesto por el Consejo de Mayores. Desgraciadamente hoy tiene que ser gente joven la que se postula, porque si no no pueden entrar en ninguna lista política. Entonces, ¿qué experiencia puede tener un chico de veintitantos años que entra en el Senado? Cobrando unos sueldos fabulosos, y teniendo cinco millones de parados muertos de hambre... Cuando un gobierno, como el anterior, tiene tantos asesores, que no sé para qué valen, o tantos automóviles oficiales y tantos funcionarios en el Estado y las autonomías, en los ayuntamientos, en las diputaciones, etc., etc., y al mismo tiempo tenemos cinco millones de parados, para nosotros es incomprensible. Y es más incomprensible

cuando las jubilaciones en Castilla y León son mínimas, porque son de agricultores y ganaderos, que además estaban muy mal informados cuando se dieron de alta, y que han cotizado lo menos posible porque su vida no era muy boyante. Entonces, las jubilaciones en nuestra comunidad autónoma oscilan entre 700 y 800 euros cuando en Barcelona, por ejemplo, pueden ser de 2.000 euros. Aún así, con esos mínimos de jubilación, nuestros mayores tienen que ahorrar para que sus hijos puedan comer porque no tienen trabajo.

Y en lo que se refiere a la prensa, no hacen nada, incluso ni con la información que le podemos dar nosotros. Porque no nos consideran para nada. Si no intervenimos en política, si estamos jubilados y no trabajamos, no quieren saber nada de nosotros. Cuando pienso que, por el contrario, se debería tener en cuenta a los mayores para todo, y cada vez más, porque recuerdo que mi madre, que murió a los 63 años, era una persona mayor, y hoy yo tengo casi 80 años y todavía estoy vivo y ando suelto por aquí. Es decir, que tenemos un nivel de vida mucho más amplio que el que había hace 40 años. No es más que coger un periódico y ver que se habla de cualquier cosa menos de los mayores, y si aparecen, es sólo en un recuadro muy pequeño que

dice: "Ayer los mayores comieron, cenaron o merendaron...", y no se preocupan de que haya otras actividades, como las que desarrollamos nosotros.

**Y en relación al envejecimiento de la población española y la disminución de la natalidad debido a la baja capacidad económica de los jóvenes para formar una familia, ¿qué opinión le merece?**

A mí esta situación me entristece. Yo soy católico, y a mí el aborto me parece un crimen, y aunque no fuera católico me parecería un crimen. Porque creo que nos han enseñado que desde el momento en que se ha concebido, se habla de un ser vivo. Por tanto, un aborto de tres o cuatro semanas es un asesinato, quieran o no quieran, y muchas veces se hace porque no hay otra elección. Entonces, si eso sigue así, o si se toma deliberadamente la decisión de no tener hijos, nuestro país se habrá envejecido y dentro de 50 años sólo habrá personas mayores.

**Entonces, ¿qué podemos hacer con los mayores que cada vez tienen una mejor calidad de vida y a edades avanzadas están capacitados para seguir realizando todo tipo de actividades y funciones? ¿Cómo canalizar una serie de actividades culturales, educativas y de otra índole, para que vayan**

**bien dirigidas a los mayores, así como hacen ustedes desde la Confederación?**

Hemos hablado antes de que los gobiernos no nos admiten. Usted lea la estadística de Salamanca: hasta hace nada, en el Ayuntamiento sólo había una persona mayor que ya se ha jubilado, Pilar Fernández Labrador. En las Cortes de Castilla y León toda la gente es joven; en la Diputación Provincial es prácticamente igual, y a nivel de las elecciones pasadas estamos hablando de gente muy joven la que se postuló, y que por lo general no están muy preparados, sino que sólo viven de la política, sin tener esa experiencia que los mayores podrían ofrecer. Y tenemos gente preparadísima. Jubilados médicos, ingenieros, arquitectos, etc. Y barrenderos, que también saben mucho y aprenden. Sin embargo, dentro del grupo de mayores, especialmente de mi generación, hay muchos que no se han preocupado por hacer nada, quizás porque no saben que estar activos sirve para alargar la vida y para prevenir la dependencia. Es muy difícil mentalizarlos. En las generaciones más jóvenes que envejecen es un poco diferente y están más concienciados.

**¿Qué mensaje daría usted a los jóvenes y a las personas que no envejecen activamente**

**para que tengan otra perspectiva del futuro?**

A los jóvenes, que se preparen para tener un envejecimiento activo después. Y a los mayores, que no se queden en casa, que no paren. Que hagan lo que quieran, cualquier actividad, da lo mismo que estudien, que trabajen, que canten, que paseen...; todo menos quedarse en casa. A mí me asusta la situación de las personas que se jubilan y que se quedan en casa. Al año siguiente ya no hay quien los saque ni los mueva ni atienden a nada ni escuchan a nadie, porque se han encerrado en sí mismos. Entonces, yo invito a los jóvenes a que se preparen para el futuro pensando en que la vida va a durar mucho. Y a los mayores, que hagan cualquier actividad, que paseen, que charlen, que cambien impresiones, que asistan a todo lo que puedan darles las federaciones provinciales o cualquier estamento que se dedique a los mayores. Pero en ningún caso, y por ningún concepto, se queden en casa. Y también, que se preparen mucho. Porque tenemos un problema de maltrato a los mayores. Estamos hablando de diferentes tipos de maltrato, como jubilaciones muy bajas; o de los abuelos que desde las 8 de la mañana están pendientes de llevar o recoger a sus nietos

del colegio (y que seguro lo hacen con mucha ilusión); o los que son llevados a una residencia en contra de su voluntad, para mí es la mayor marginación que se puede hacer a un mayor. A la residencia hay que ir cuando quiere, no cuando te lo manden. En una obra de teatro, que vi cuando era pequeño, llamada 'La manta del caballo', hay una escena en la que la familia echaba al abuelo a la residencia, y el nieto le dice al padre: "Padre, no le deis entera la manta al abuelo, saque el cuchillo y corte, que con la mitad le basta", y dice el padre: "¿Y la otra mitad?", "La otra mitad para cuando usted se tenga que marchar también, como se marcha el abuelo" (*se le entrecorta la voz*). A mí esto me emociona...

Marcial Fuentes Ramos es: presidente de la asociación de mayores de San Pelayo de Guareña, vocal del Consejo Local de Salamanca, vicepresidente del Consejo Provincial de Mayores, vicepresidente de la Unión Comarcal de Ledesma, presidente de la Federación Provincial de Asociaciones de Jubilado y Pensionistas de Salamanca, vicepresidente del Consejo Regional de Mayores, presidente de la Confederación Regional de Jubilados y Pensionistas de Castilla y León, consejero miembro de la Comisión Permanente del Consejo Estatal, secretario de la Confederación Nacional de Jubilados y Pensionistas de España (CONJUPES) y secretario de la Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores (RIAAM).



# Capítulos

Fotografías: Teresa Giganto





# 1. EL SIGLO XXI, UN RETO DE ADAPTACIÓN PARA LOS MAYORES

FERNANDO GUTIÉRREZ ÁLVAREZ

Desde todos los ángulos nos bombardean con nuevas máquinas en las que la tecnología digital es su base de funcionamiento. Técnicas de comunicación, GPS, ordenadores, teléfonos móviles, ebook y aplicaciones como Google, emails, Facebook, Skype y otras muchas, hacen que el entorno en el que se mueve el conocimiento y la vida de a pie haya cambiado sustancialmente en los últimos años.

Nosotros los mayores debemos de subirnos al tren de esta tecnología; nosotros que vimos casi nacer la radio, debemos hacerlo si no queremos perdernos esta magnífica era de la comunicación. La necesidad de conocer las nuevas tecnologías y reducir la brecha del conocimiento digital con los jóvenes debe de ser una de nuestras metas, para entendernos mejor.

Decía Einstein que “todos somos muy ignorantes. Lo que ocurre es que no todos ignoramos las mismas cosas”.

Si compartimos nuestra ignorancia seremos capaces de compartir, también, nuestros conocimientos, de trasvasar esos saberes que todos llevamos dentro.

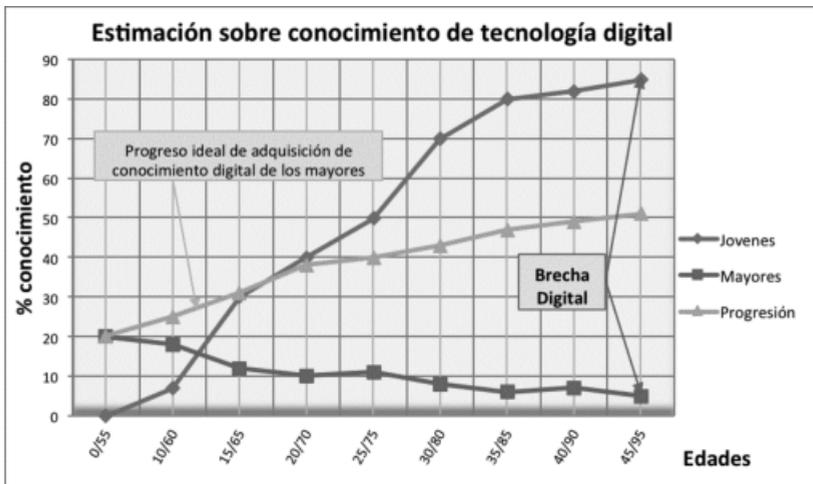
## UNA VISIÓN DE LA RELACIÓN JÓVENES-MAYORES A TRAVÉS DE LA CULTURA TECNOLÓGICA Y LA EXPERIENCIA DE HABER VIVIDO

Los mayores nos hemos desarrollado en una época en la que el conocimiento y la información no dependían de la técnica. El lenguaje oral directo prevalecía (charlas, reuniones, vecinos), la adquisición de conocimiento se realizaba en largos periodos de tiempo (experiencia de la vida, del trabajo) y la comunicación era directa, sin medios técnicos a nuestro alcance, y por lo tanto carecemos de esa pericia innata, al parecer, de los jóvenes.

Los jóvenes, nacidos ya inmersos en la tecnología, deben ser capaces de utilizarla en toda su amplitud, sin perder de vista que la comunicación directa, entre personas, es irrenunciable para un total desarrollo de ente humano. Para ellos es el lenguaje electrónico donde prima la rapidez y la inmediatez (email, Skype, Facebook, ebooks). Claro que sin proximidad física (mirarse, sentirse cerca, analizar la sonrisa) y con acceso a una amplísima información cambiante (internet), siendo la adquisición del saber vivir corta por la edad.

Esta visión simplificada de la educación en la comunicación de jóvenes y mayores debe entenderse únicamente como metodología de comunicación, y no como contenido en valores y sentimientos de las personas.

El desfase debe corregirse con una integración de los mayores en los métodos de comunicación digitales.



La única forma de reducir la brecha digital es el estudio por parte de los mayores hasta lograr alcanzar los valores de “progresión”.

### ¿DE DÓNDE PODEMOS APRENDER?

Los medios externos institucionales no están orientados al aprendizaje, dedican mayoritariamente sus recursos a la protección y asistencia de los mayores.

Si se dedicaran más medios al aprendizaje de los mayores en todos los campos (educación, alimentación, hábitos, psicología, actividad física, etc.) bajarían notablemente los medios necesarios para asistencia, elevándose el conocimiento y la calidad de vida.

Los medios privados, a los que las leyes obligan a invertir medios en temas sociales, no invierten objetivamente sus recursos sin tener en cuenta su rentabilidad, por lo que su implicación en la formación es escasa.

Debemos aprovechar todos los medios que se nos brindan para progresar en nuestra formación, pero mientras que el sistema educativo no apueste por una realidad en la formación de los mayores, solo nos queda ser autodidactas para progresar y:

- **Para romper** barreras sociales demostrando que los mayores somos eso, personas mayores vivas.
- **Para relacionarnos** con nuestro entorno, con esta aldea global donde conocer personas implica enriquecimiento personal.
- **Para aprender** de todo en este mundo, en el que el acceso al conocimiento puede ser inmediato.
- **Para saber ver a los jóvenes**, entenderlos y compartir con ellos ese futuro tan prometedor.

El siglo XXI es para los mayores un reto de adaptación a las nuevas formas de comunicación y a las nuevas formas de vivir. Pero somos mayores activos junto a jóvenes despiertos.



## **2. ESTUDIO SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN UNA MUESTRA DE PERSONAS MAYORES DE SALAMANCA**

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO, LUDI CALVO ESTEBAN,  
JUAN MIGUEL CASTRO, JUDIT CONDE MARTÍN, ANA GARCÍA BENITO,  
MARÍA LUISA GONZÁLEZ MACÍAS, DAVID MATEOS JIMÉNEZ,  
MATILDE PÉREZ GARCÍA, ELENA RODRÍGUEZ VELÁZQUEZ  
Y ELENA RUIZ GUTIÉRREZ

### **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer los datos obtenidos de un estudio realizado en Salamanca con personas mayores sobre su “*calidad de vida*”, para así medir el denominado “*envejecimiento activo*”. Estos resultados los compararemos con los de España (IMSERSO, 2010). Los datos fueron recogidos, en su mayoría, por alumnos de la UPSA en el contexto de la asignatura de carácter intergeneracional ‘Comunicar el envejecimiento activo’ (a la que asisten alumnos de licenciaturas, así como del Programa Interuniversitario de la Experiencia). Esta trabajo es continuación de experiencias similares llevadas en cursos anteriores (Polo, 2010; Urchaga y otros, 2010).

## UN NUEVO PARADIGMA

Se puede considerar a la *II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento* que tuvo lugar en España en el 2002 (World Health Organization, 2002) como el impulsor más cercano a este enfoque de estudios (envejecimiento activo). En ella se planteó que era importante abordar la participación social de las personas mayores, tanto en su contribución a la sociedad, como en su calidad de vida. Se pretendía ampliar el enfoque, incorporando el “envejecimiento positivo”. Desde entonces han sido innumerables los trabajos realizados tanto en el extranjero como en España (Abay Analistas & Instituto de Mayores y Servicios Sociales –IMSERSO, 2008).

*“Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere a las personas ancianas participantes activas de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo”* (OMS, 2002, p. 117).

La *Calidad de Vida* en las personas mayores es cada vez un tema más estudiado. La investigación está evolucionando de centrarse en los mayores dependientes, con carencias, enfermos, a los mayores sanos, con más tiempo libre y con mayor calidad de vida. Sobre este tópico giran todas las investigaciones que en la última década, de forma especial, se están centrando en el denominado “*Envejecimiento Activo*”. Así, la jubilación se contempla como un momento vital con más tiempo libre, y puesto que la mayoría de las personas llegan a esta etapa vital con muy buena salud, pueden desarrollar actividades nuevas, recuperar las no atendidas, así como reforzar aquellas a las que no podían dedicar todo el tiempo les hubiera gustado. Además, en general, las cargas familiares son menores, ya que los hijos ya se han independizado.

El marco político para el envejecimiento activo, para la OMS (2002), debe basarse en *Los principios de las Naciones Unidas para las Personas Mayores*, que son: participación, asistencia, independencia, realización de los propios deseos y dignidad. Para ello, este nuevo marco requiere actuar sobre tres dimensiones básicas:

1. *Salud*. Hay que actuar en los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, apoyando simultáneamente los factores protectores de salud, para que así los mayores puedan disfrutar de más años y de más calidad. Además esta política preventiva ahorra mucho dinero.

2. *Participación.* Las personas mayores seguirán contribuyendo a la sociedad con sus actividades –ya sean retribuidas o no– en la medida que se realicen políticas activas en este sentido (programas sociales, laborales, culturales, educativos, sanitarios), para que así se fomenten actividades que impulsen su participación en actividades socioeconómicas, culturales y espirituales.

3. *Seguridad.* Se debe garantizar y promover la seguridad de los mayores, en el caso que no puedan mantenerse y protegerse a sí mismas. Se apoyará a las familias y a las comunidades en sus esfuerzos por cuidar de sus seres queridos de más edad. Así podrán ejercer sus derechos.

Ahora bien, no todo es tan sencillo. Los cambios vitales necesitan, en muchos casos, de acompañamiento, de instituciones y personas que lo apoyen. Si no, puede darse la paradoja de que se encuentren con un vacío, con un “no saber qué hacer”, siendo un momento de grandes posibilidades. Realizar una buena transición es vital. Por otro lado, las personas mayores se pueden encontrar “solos” porque los hijos se han ido no sólo de casa, sino incluso de la población de residencia. Además, inevitablemente, familiares mayores y amigos van falleciendo. También puede darse el caso de que las personas mayores tengan que volver a asumir roles de “padres/madres” de sus nietos, ya que en bastantes ocasiones sus hijos trabajan, y son ellos los que se tienen que encargar de llevarlos al colegio, actividades extraescolares, etc.

Así, desde este nuevo enfoque promovido por la OMS desde el 2002, se han realizado diferentes estudios sobre las personas mayores (en España, IMSERSO, 2008; Díaz Martín, 2009) sobre los que luego plantear políticas de actuación en dicho colectivo. Por ejemplo, la *Environmental Protection Agency* (2009) expone cuatro campos de actuación, justificados en investigaciones de campo, ya que han demostrado ser eficaces (en dicho documento se citan casos concretos):

1. *Nuestras actividades, nuestras relaciones y nuestros compromisos.* Las *actividades*, tales como un paseo por el vecindario o el ejercicio físico moderado, ayudan tanto al bienestar físico como psíquico. La calidad de nuestras *relaciones* con amigos, familiares y vecinos son críticas para un buen desarrollo vital y de salud; además, tener actividades sociales es bueno para la comunidad en la que se está inserto. Los *compromisos* en los que uno se implica tienen un gran beneficio social y perso-

nal a largo plazo (por ejemplo como voluntario o como asesor en comisiones), ya que se aporta gran experiencia, aumenta la productividad, propician un gran respaldo ético (ya que contribuyen con un sentido de la vida muy diferente).

2. *El espacio físico de vivienda.* Existen nuevas formas de vivienda, así como de vecindario, que ofrecen a las personas mayores hogares donde pueden continuar su vida cerca de sus seres queridos, y que a la vez les den los servicios y la independencia necesaria. Este tipo nuevo tipo de vivienda cada vez es más demandada, ya que muchas veces las personas mayores prefieren vivir solas, y en otras ocasiones con familiares, pero respetando los límites. De ahí la nueva variedad de viviendas: apartamentos, pisos asistenciales, casas mixtas, etc.
3. *Transporte y movilidad.* Las personas mayores piden que se favorezcan los medios de transporte, para que así puedan desarrollar su día a día de una forma más fácil. Esperan conducir todo el tiempo mayor posible, ya que les da gran independencia y les permite mantener las relaciones sociales (familiares, amigos...), así como otro tipo de actividades (ir al supermercado, un restaurante...). En el caso de que no tengan las aptitudes para conducir hay que solicitar alternativas reales.
4. *Promoviendo la salud.* Tomar comida saludable, ser activo y solicitar ayuda cuando se necesita son cuestiones que se pueden favorecer en una comunidad amigable. Para una *comida saludable* hay que realizar políticas que permitan acceder fácilmente a los centros de venta, así como de producción, de reparto y de consumo (se ponen ejemplos de cooperativas). Respecto a la *actividad física*, hay que intentar ser lo más activo posible en el día a día (por ejemplo ir a tomar un café a algún sitio que esté a 10 minutos caminando de la casa), y en todo caso, se recomienda al menos que tres veces a la semana se realice un ejercicio continuado de 30 minutos (se puede combinar el paseo con otro tipo de ejercicios). Respecto a *solicitar ayuda*, es importante reconocer que a todos nos gusta la independencia, pero el ser humano necesita de un grupo de apoyo para superar las dificultades, y en esta fase de la vida éstas aumentan, de forma especial las referidas a la salud, por ello es bueno saber reconocerlas y tener una red social de apoyo a la que acudir y compartir la ayuda.

## EL CASO DE ESPAÑA Y DE CASTILLA Y LEÓN

El IMSERSO (2008, 2009, 2010) ha hecho públicos dos documentos fundamentales. El primero nos acerca a la realidad de *Las Personas Mayores en España: Datos estadísticos estatales y por comunidades*, y el segundo nos plantea el nuevo marco teórico, acompañado de estudios internacionales y españoles acerca de *La Participación Social de las Personas Mayores*.

En *España* (IMSERSO, 2009, 2010), los datos nos muestran que la población mayor de 65 años sobrepasa ligeramente los 6,6 millones, sobre una población algo superior a los 45 millones de habitantes, lo cual supone un 14,7% de la población. En este tramo de edad, las mujeres suponen un 56%. Para el caso de *Castilla y León*, este porcentaje asciende al 22,5% (aproximadamente, 570.000 mayores sobre un total de 2,6 millones de habitantes), y donde las mujeres son el 57,6%. Además este porcentaje ha aumentado muchísimo en los últimos años, ya que en 1991 era de 17,7%. Castilla y León es la región más envejecida no sólo de España, sino de Europa. En la provincia de Salamanca (INE, 2010) viven 83.641 personas mayores que suponen un 24,9% sobre el total de la población (336.113 habitantes).

Si tomamos como referencia los residentes empadronados, *la ciudad de Salamanca* (ver tabla) es también una población envejecida, y es que sus calles llenas de universitarios “ocultan” la realidad: un 24,1% de su población tiene más de 65 años. Es decir, en la provincia de Salamanca, el envejecimiento no está sólo en los pueblos, sino que alcanza a la gran capital. Lógicamente, en muchos municipios estos porcentajes aumentan considerablemente.

Salamanca	Hasta los 16 años	De 16 a 64 años	De 65 y más años	Total
Varones	9.595	43.398	13.918 (39,7%)	66.911
Mujeres	9.024	48.297	21.130 (60,3%)	78.451
Total	18.619	91.695	35.048 (100%)	145.362
Total (%)	12,8 %	63,1 %	24,1 %	100%

Elaboración propia a partir de los datos el INE (web):  
revisión del padrón municipal 2010

Además, en la capital salmantina, las mujeres representan un altísimo porcentaje de este grupo: un 60,3%, frente a un 39,7% de hombres.

## EL PRESENTE ESTUDIO

Este estudio, exploratorio, tiene como fin realizar una radiografía de cómo está la población de mayores en relación al envejecimiento activo. Para ello diseñamos un pequeño cuestionario basado en otros nacionales (IMSERSO, 2008, 2009 y 2010), ya que esto nos permite comparar los resultados obtenidos. Simultáneamente expondremos datos nacionales que hemos reelaborado a partir del estudio del IMSERSO 2010.

*La población* de estudio es la población mayor de Salamanca, la cual es más femenina que masculina (en una proporción cercana 6:4), y que desciende conforme aumenta la edad (ver tabla); así pasa de un 24% entre los 65-69 a un 16,4% al grupo mayor de 84 años.

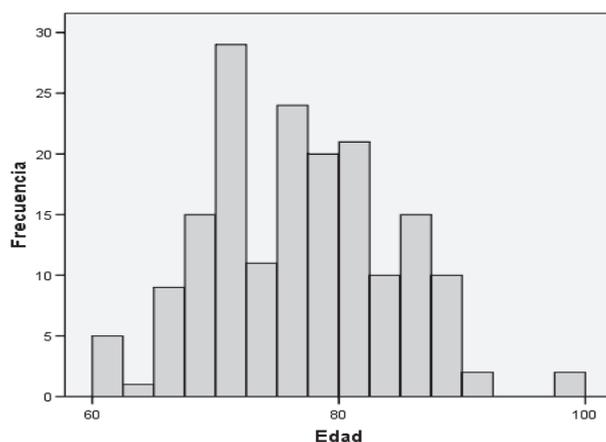
Salamanca	65-69	70-74	75-79	80-84	85 y más	Total
Varones	3.791	3.155	3.029	2.247	1.779	14.001
Mujeres	4.718	4.203	4.551	3.778	3.989	21.239
Total	8.509	7.358	7.580	6.025	5.768	35.240
Total (%)	24,1 %	20,9 %	21,5 %	17,1 %	16,4 %	100 %

Elaboración propia a partir de los datos del INE (web); revisión del padrón municipal 2010; Población por sexo, municipios y edad (grupos quinquenales)

## NUESTRA MUESTRA

Las personas que participaron en el estudio fueron un total de 182, de las cuales el 45,7% eran hombres y el 54,3%, mujeres. La mayoría de los cuestionarios fueron contestados en las asociaciones de mayores, y una pequeña parte de la muestra está completada por personas mayores de fácil accesibilidad al grupo de investigación, para así mejorar la representatividad de la muestra. Esta muestra debe ser considerada incidental, y por lo tanto no es puramente representativa de la población estudiada, pero estimamos que sí es cercana y útil para un primer estudio sobre dicha temática en Salamanca.

En cuanto a la edad, la edad media era de 76,6 años (desviación típica 7,5). La mayoría de los encuestados (un 50% aproximadamente) estaban entre los 70 y los 80 años de edad (la población mayor de Salamanca es en este intervalo un 42%). Respecto a su estado civil, el grupo más numeroso era el de casado/a (46,6%), muy similar al de viudo/a (41%); un 10,7% es soltero y es la condición de divorciado/separado (1,7%) la menos frecuente (datos muy similares a los de la población española: IMSERSO, 2010).



## ESTUDIOS

El grupo más frecuente es el de los que saben leer y escribir (37,1%), seguido por los de estudios primarios, de los cuales un 28,7% los finalizó y un 15,2% los tiene incompletos. Con estudios universitarios hay un 6,2%. Estos datos son muy similares a los de la población española (IMSERSO, 2010).

Estudios	Presente estudio		España*	
	Frecuencia	Porcentaje	Hombres	Mujeres
Analfabeto	3	1,7	1,1	4,2
Leer y escribir	66	37,1	29,7	38,7
Primarios incompletos	27	15,2	32,4	31,7
Primarios	51	28,7	17,5	14,6
Bachillerato	12	6,7	8,5	4,6
Formación Profesional	7	3,9		

Estudios	Presente estudio		España*	
	Frecuencia	Porcentaje	Hombres	Mujeres
Universidad	11	6,2	5,3	1,5
Estudios no reglados	1	0,6	2,6	0,2
Total	178	100,0		
NS/NC	4			
Total	182			

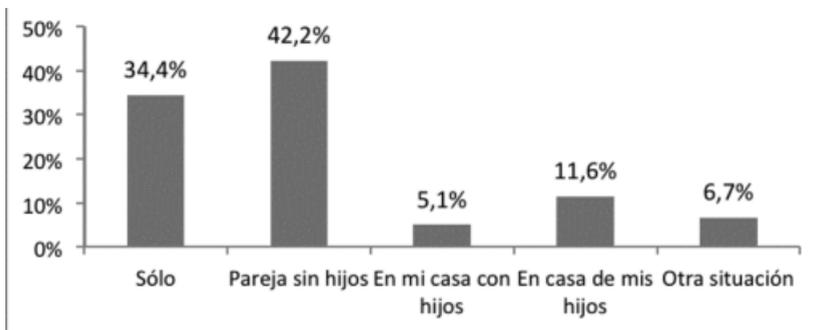
\*Fuente: IMSERSO 2010

### CON QUIÉN VIVEN

La opción mayoritaria es con su pareja y sin hijos (42,22%), seguida la de vivir “solo” (34,44%). Unos pocos viven con sus hijos, ya sea en el domicilio de los hijos (11,67%) o en el propio (5%). Un pequeño porcentaje vive en otro tipo de situación (6,67%), generalmente en residencias.

En *España* (IMSERSO, 2010) los porcentajes son algo diferentes, ya que el 84% viven acompañados (sólo un 16% solos). Más de la mitad de las personas mayores viven con su cónyuge y el 37% de los mayores de 80 años viven con sus hijos.

¿Con quién vive?



### ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Respecto a las actividades que ellos pueden realizar en el hogar, observamos que lo más frecuente tiene que ver con los medios de comunicación, así el 93,4% dice ver la TV casi a diario, un 55,2 % leer, y

un 48,9 % escuchar la radio. La limpieza de la casa sería otras de las tareas más importantes (un 40% diariamente). Fuera del hogar lo más frecuente es pasear, ir al parque (63,5%). Otras dos actividades bastante frecuentes son el ir a la compra (38,6% casi a diario; 34,1%, alguna vez); acudir a algún centro social o asociación de mayores (33,9% casi a diario; 22,0%, alguna vez); Iglesia (20,8% casi a diario; 55,6%, alguna vez); visitar a familiares (24,0% casi a diario; 48,6%, alguna vez); ir al bar o la cafetería (20,7% casi a diario; 50,6%, alguna vez).

Actividades... (entre paréntesis datos de España)	Todos o casi todos los días	Alguna vez a la semana	Nunca	No procede
TV	93,4 (87%)	3,8	2,7	0
Parque, pasear	63,5 (33%)	27,0 (45%)	9,6	0
Leer	55,2 (18%)	26,0 (17%)	18,2	0,6
Radio	48,9 (63%)	23,0	28,2	0
Limpieza de casa	40,0	28,6	29,1	2,3
Comprar	38,6	34,1	26,7	0,6
Asociaciones*	33,9 (18%)	22,0 (21%)	40,1	2,8
Familiares*	24,0	48,6	24,0	1,1
Iglesia*	20,8 (4,5%)	55,6 (60%)	21,9	0,6
Bar, cafetería	20,7 (37%)	50,6 (13%)	27,6	0,6
Coser, manualidades	19,4	31,4	45,1	1,7
Lavadora	16,2	46,2	34,1	2,9
Deporte, yoga*	10,9	38,3	48,6	1,7
Huerto, jardín	8,4	17,9	70,9	1,7
Ordenador	4,0 (3%)	14,5 (6%)	76,3	4,6
Voluntariado Social	2,8 (0,4%)	7,3 (8%)	85,3	4,5
Espectáculos*	1,8	22,3 (11%)	63,9	3,6
Asistir a clases	1,7	13,6 (8%)	80,2	4,5
Bailar*	1,1	18,1	73,4	2,8

\*Esporádicamente: Espectáculos, 8,4%; Deporte, yoga: 0,6%; Familiares, 1,1%; Iglesia: 1,1%; Bailar, 4,5%

También hay otras actividades que son frecuentes en algunos mayores, lo cual nos indica la pluralidad de sus actividades: coser, manualidades (19,4%); huerto, jardín (8,4%); deporte (10,9%); así

como otras actividades minoritarias, tales como asistir a espectáculos, bailar, voluntariado social, ordenador o ir a clases (por ejemplo al Programa Interuniversitario de la Experiencia).

Los datos para España señalan que ver la TV y oír la radio son las actividades que más realizan, acompañadas de las relacionadas con las relaciones sociales (familiares, amigos) y las de actividad física. Datos similares a los de Salamanca y que son positivos para este grupo de mayores, siempre y cuando tengamos en cuenta que hay una minoría importante que no es tan activa ni en lo social-relacional (un 24% casi nunca está con familiares) ni en la actividad física.

Estos datos son parecidos a los de la población mayor española, aunque hay que matizar que los datos de Salamanca sí dan mayor porcentaje de participación. Posiblemente se debe a muchos factores, pero entre ellos nos gustaría destacar el gran asociacionismo en esta provincia (recordemos que es el más alto en Europa), la puesta en marcha –pionera- de la conocida “Universidad de la Experiencia”, así como de la conciencia social de la importancia de este colectivo (por ejemplo, a nivel político local o medios de comunicación; Polo, 2007, 2009, 2010; Polo y otros, 2009).

A la pregunta: “En las actividades que usted realiza a lo largo del día, pasa el tiempo fundamentalmente...”, la mayoría respondió que con la familia (45,1%), un 32% dicen que solos y un 22,9% que con amigos. El dato de que un 32% se siente “solo” nos parece muy preocupante. En España, este dato disminuye al 11% (*siempre se siente solas*).

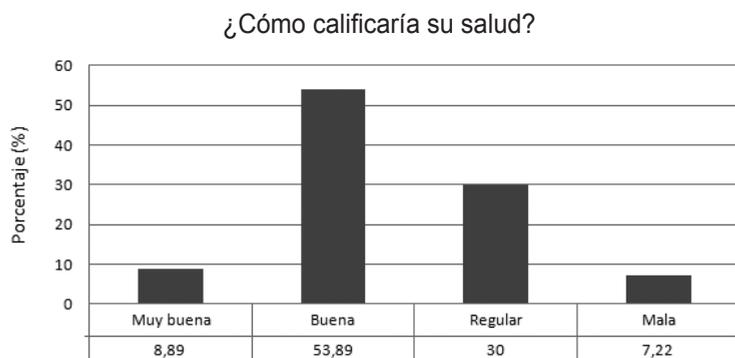
Cuando les preguntamos si después de la jubilación hacen más o menos actividades, la mayoría responde que menos (50,8%), más o menos igual un 26,3%, y más un 22,5%. En España, un 60% de las personas mayores inician nuevas actividades tras la jubilación (un 26,6% comenzaron a hacer deporte, un 12,2% cursos de manualidades y un 8,8%, turismo). Ahora bien, en España, un 40% afirma no hacer nada especial después de la jubilación.

Un día normal siente que...	Porcentaje
Tengo bastantes obligaciones y me falta tiempo	7,3
No tengo muchas obligaciones, pero me falta tiempo	60,1
No tengo nada que hacer, el día se me hace largo	26,4
Ninguna de las anteriores	6,2

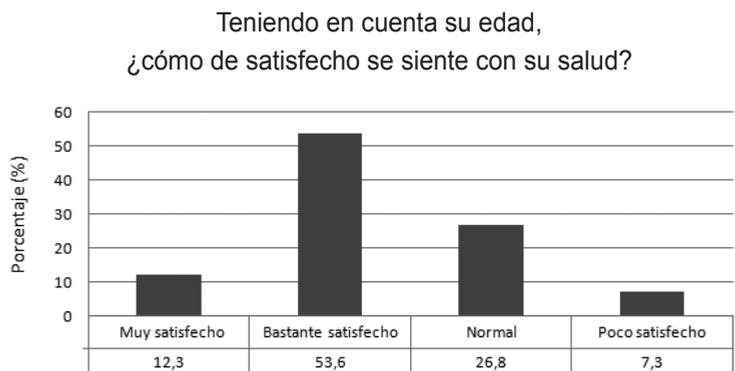
Hay que recordar que en los datos para la población española la jubilación representa para un 12% un vacío, una liberación para el 16%, y tan sólo no tiene importancia para el 55%. Por lo que se puede afirmar que para muchos supone un gran cambio (ya sea positivo o negativo).

## SALUD

Los datos recogidos nos muestran que en general perciben que tienen buena salud. Tan sólo un 7,22% considera que tiene mala. Al igual que en el caso de la población mayor española, hay un 60% que percibe su salud como buena o muy buena.



Este es un indicador más que sostiene el nuevo paradigma sobre el envejecimiento, ya que es un falso mito que la mayoría de las personas mayores gocen de una mala salud, y por lo tanto tenga muy limitadas sus posiciones vitales (actividades, actitudes, etc.).



Ahora bien, si comparamos cómo están de satisfechos con su salud, si tienen en cuenta su edad, vemos que casi no hay diferencias (en todo caso algo mejor), por lo que podemos afirmar que en general están contentos con su salud.

## SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Un buen indicador de calidad de vida es el nivel de satisfacción general con la vida, que está muy relacionado con las expectativas -y de su reelaboración- que cada persona se marca a lo largo del ciclo vital. Para valorar estos aspectos incluimos en el cuestionario cinco preguntas que nos aportan gran información a este respecto. Un 42,7% afirma que el tipo de vida que lleva no se parece al tipo de vida que siempre soñó llevar, lo cual unido a que un 35% afirma que sus condiciones de vida no son excelentes, nos podría hacer pensar que una parte importante de las personas mayores no están satisfechos con la vida. Pero eso no es así. Un 85,4% afirma que está satisfecho con su vida (un 14,6% no), y es que un 81,4% afirma que han obtenido las cosas importantes que quieren de la vida.

Satisfacción con la vida:	Sí	No
El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar	57,3	42,7
Las condiciones de mi vida son excelentes	65,0	35,0
Estoy satisfecho con mi vida	85,4	14,6
Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida	81,4	18,6
Si pudiera vivir de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual	63,3	36,7

Esta paradoja entre no vivir lo soñado, pero estar satisfecho se resuelve por la capacidad renarrativa que tiene el ser humano para replantearse las metas según los momentos vitales. Así, se sabe que en las diferentes momentos de la vida, y especialmente en el último período, las prioridades se “repriorizan”, dando más importancia a lo relacional/afectivo que a lo material. Ahora lo importante está más en el SER que en el TENER, y lo substancial ya no es tanto el futuro, sino mirar al pasado y poder responderse afirmativamente que cada uno ha dejado una “marca” significativa. Es cuando es importante saber, por ejemplo, que los descendientes están bien situados vitalmente, que lo que uno ha ido haciendo tiene un sentido.

Estamos ante una población que en muchos casos considera que afirma que ahora es el momento de su mayor satisfacción vital.

## A MODO DE RESUMEN Y CONCLUSIONES

Desde hace una década, sin lugar a dudas, estamos inmersos en un nuevo cambio de paradigma, donde las personas mayores llegan a este momento vital con alta esperanza de vida y buena salud. Es importante que sean incorporados de forma activa a la sociedad, que sean motor de ella, si no estaremos perdiendo un gran capital. Con los datos hemos demostrado que esto es así, y cómo este segmento de la población –cada vez más numeroso- es muy activo, y tiende a ser dinámico, no pasivo. Por ello es bueno potenciar políticas que favorezcan su calidad de vida en un contexto de envejecimiento activo, en el cual se apoye su forma de relacionarse con los demás, de promover su salud y sus derechos (seguridad).

Los datos encontrados en Salamanca no difieren cualitativamente de los de España, aunque sí podemos observar que en la muestra estudiada, desde un punto de vista cuantitativo, es más activa. Posiblemente esto se deba al gran asociacionismo que hay en Salamanca, así como el apoyo institucional (por ejemplo desde la Junta de Castilla y León o el Ayuntamiento con el Programa Interuniversitario de la Experiencia). Nos preocupa que exista un grupo minoritario, pero significativo, que se encuentra solo, y el cual debe ser un reto para todos el incorporarlo a este envejecimiento de calidad. El trato a nuestros queridos mayores es el termómetro de Calidad de una Sociedad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abay Analistas & Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: IMSERSO. [Disponible en la web (pdf): <http://www.imsersomayores.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=52917>].
- Díaz Martín, R. (coord.) (2009). *Las personas mayores en España (2 vols.)*. Madrid: IMSERSO. [Disponible en la web (pdf): <http://www.imserso-mayores.csic.es/estadisticas/informemayores/informe2008/index.html>].

- Environmental Protection Agency (2009, Agosto). *Growing Smarter, Living Healthier: A guide to Smart Growth and Active Aging*. Documento on-line: <http://www.epa.gov/aging/bhc/guide/>
- IMSERSO (2010). *Encuesta Mayores 2010. Informe*. Documento on-line: [http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/presentacionencuestamayores\\_20.pdf](http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/presentacionencuestamayores_20.pdf), consultado el 5 de Julio, 2011.
- INE (2010). Datos on-line: <http://www.ine.es/> consultada el 22 de junio de 2011.
- Polo González, M<sup>a</sup>. E. (2007). *Miniguía para informar sobre mayores*. Valladolid: Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades. Gerencia de Servicios Sociales. Junta de Castilla y León.
- Polo González, M<sup>a</sup>. E. (2009). *Reconstruir la vejez desde los medios de comunicación*. Salamanca: Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Salamanca.
- Polo, M<sup>a</sup> E. (coord.) (2010). *La presencia de los mayores en los medios de comunicación*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca & Ayuntamiento de Salamanca & Universidad de Salamanca.
- Polo González, M<sup>a</sup> E., Urchaga, J.D., Lledó, M. y Rey, P. (2009). *Eficacia de la Miniguía para informar sobre mayores*. Informe de investigación, inédito, Organismo: Junta de Castilla y León. Ref. S24COA-07J01.
- Urchaga, J.D., Labrada, A. y Blanco, B. (2010). Cómo se perciben a las personas mayores en los medios de comunicación. Una experiencia de grupos de discusión con jóvenes y mayores. M<sup>a</sup> E. Polo (coord.) *La presencia de los mayores en los medios de comunicación*. (pp. 105-128). Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca & Ayuntamiento de Salamanca & Universidad de Salamanca.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Ginebra: World Health Organization. Documento on-line: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf) [Hay traducción al español: OMS (2002) Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37 (S2), 74-105].

### **3. APROXIMACIÓN AL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

MARÍA DOMÍNGUEZ MANZANO, FERNANDO GUTIÉRREZ ÁLVAREZ,  
M<sup>a</sup> DOLORES LERGA FRANCO, AZUCENA LÓPEZ MARTÍN,  
SALVADOR MARTÍN GARCÍA, ESTEFANÍA MATEOS ÁLVAREZ  
E INÉS PELÁEZ BERZAL

#### **1. OBJETIVO**

El objetivo de nuestro trabajo es llegar de una forma cualitativa a las personas que ya están jubiladas para poder conocer su modo de vida, pensamiento, experiencia o desconocimiento sobre el envejecimiento activo, deseos y necesidades de los sujetos.

Para ello, hemos realizado una entrevista a 13 personas al azar en la que indagamos en distintos aspectos de su vida relacionados directa e indirectamente con el envejecimiento activo. A través de las respuestas de las citadas entrevistas podemos hacernos una leve idea (ya que no tienen carácter científico por el tamaño de la muestra) del estado de la actual situación de las personas mayores a finales de 2010.

Las entrevistas han sido realizadas a personas de nuestro entorno, como puede ser la clase, el hospital, la familia y también de personas anónimas desconocidas.

Con ello, también pretendemos comprender y conocer en mayor grado y profundidad qué es el envejecimiento activo y cómo llevar un envejecimiento saludable.

Comenzaremos explicando qué es el envejecimiento activo.

## 2. CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas.

Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en:

- Actividades recreativas.
- Actividades con carácter voluntario o remuneradas.
- Actividades culturales y sociales.
- Actividades educativas.
- Vida diaria en familia y en la comunidad.

El término ‘envejecimiento activo’ fue adoptado por la OMS en 2002. El objetivo fue buscar un mensaje mas amplio que el del “envejecimiento saludable” (1990), reconociendo el impacto de otros factores y sectores además del sistema sanitario. Intenta expresar la idea de la implicación continua en actividades productivas y trabajo significativo.

Así la palabra “activo” se refiere a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica y no simplemente a la capacidad de permanecer físicamente activo. Mantener la independencia es el principal objetivo tanto para los individuos como para los políticos. La salud que posibilita la independencia es la llave o el medio para envejecer activamente.

El enfoque del “Envejecimiento Activo” está basado en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización.

### 2.1. FACTORES DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

1. **Género y cultura:** Son los factores cruciales porque influyen en todos los demás. El género tiene un profundo efecto en el estatus social, el acceso a la educación, el trabajo, la salud y la alimenta-

ción. Los valores culturales y las tradiciones determinan la visión que una determinada sociedad tiene de los mayores y su convivencia con las otras generaciones.

También la cultura influye en los comportamientos en salud y personales.

2. **Los sistemas sanitario y social.** Para promover el “Envejecimiento Activo”, el sistema sanitario necesita tener como objetivos: la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el acceso equitativo a la Atención Primaria de Salud y a los cuidados de larga duración. Los servicios sociales y sanitarios deben ser, universales, equitativos, deben estar coordinados o integrados y con un coste-efectividad adecuado.

3. **Factores económicos: ingresos, trabajo y protección social.** Es sabido que en muchos casos después de la jubilación disminuyen los ingresos de las personas mayores y sobre todo de las mujeres. Así las políticas de envejecimiento activo deben reducir la pobreza de este colectivo y procurar su implicación en actividades que generen ingresos. Cada vez más se reconoce la necesidad de apoyar la activa y productiva contribución que hacen y deben hacer los mayores a través de su trabajo pagado o no y como voluntarios.

4. **Factores del entorno físico.** Como son ciudades saludables, libres de barreras arquitectónicas y viviendas adaptadas que disminuyan los accidentes de tráfico y las caídas tan frecuentes en este grupo de edad, causantes de discapacidad y morbilidad.

5. **Factores personales.** La biología, la genética y la adaptabilidad, poco modificables en la actualidad, pero las pérdidas pueden ser compensadas con las ganancias en sabiduría, conocimiento y experiencia.

6. **Factores comportamentales.** Uno de las falsas creencias en relación a la vejez es pensar que es demasiado tarde para adoptar estilos de vida saludables y que los mayores no pueden cambiar de comportamiento. Por el contrario, realizar una actividad física adecuada y regular, comer saludablemente, dejar de fumar, no abusar del alcohol y los medicamentos, prevenir enfermedades y el declinar funcional, y prolongar la longevidad, mejora la calidad de vida.

7. **Factores del ambiente social.** El soporte social, oportunidades en educación y aprendizaje durante toda la vida y protección frente al abuso y la violencia son los factores clave del ambiente

social que pueden mejorar la salud, la independencia y la productividad en la vejez.

### 3. MODELO DE ENTREVISTA ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Nombre:.....

Estado civil:..... Edad:.....

Nº hijos:..... Sexo: .....

Lugar de residencia:..... Ocupación anterior:.....

Socio de alguna asociación:.....¿Cuál? .....

1. ¿Sabe qué es el envejecimiento activo?

.....

- Si la respuesta es positiva, ¿qué significa y qué supone para usted?

.....

2. ¿Qué actividades realiza actualmente o le gustaría realizar?

.....

3. ¿Qué ha supuesto para usted envejecer y qué cambios ha habido en su vida con la jubilación?

.....

4. ¿Qué edad tiene y qué edad considera que tiene?

.....

5. ¿Con qué frecuencia...?

- Acude a la consulta del médico.....

- Viaja.....

Acude a algún tipo de asociación.....

- Realiza actividades de ocio (cine, teatro, petanca, bingo, echar la partida, cursos... ).....

- Ve a la familia.....

6. ¿Qué consejos daría a otra persona para llevar un buen y saludable envejecimiento activo?.....

.....

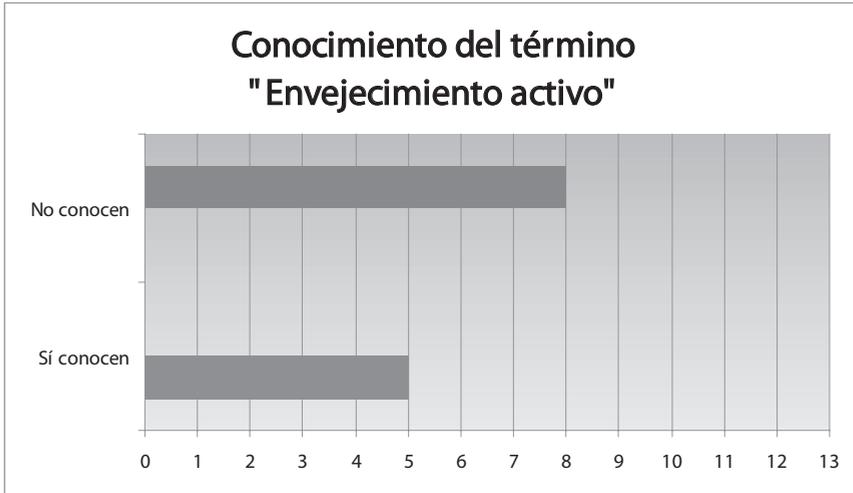
#### 4. CONCLUSIONES

##### **Pregunta n° 1:** Conocimiento del término “envejecimiento activo”.

	Sí conocen el término	No conocen el término
Edad	59 a 77	60 a 91
Estado	Casado 3, Soltero 1, Viudo 1	Casado 4, Soltero 1, Viudo 3
Hijos	0 a 5	0 a 6
Sexo	Hombre 3, Mujer 2	Hombre 4, Mujer 4
Residencia	Urbana 4, Rural 1	Urbana 6, Rural 2
Ocupación	Oficios 4, Ama de casa 1	Oficios 5, Ama de casa 1, Técnicos 2
Asociados	Sí 3, No 2	Sí 4, No 4

Del análisis de estos datos no se deduce que el conocimiento del término “envejecimiento activo” dependa de las condiciones sociodemográficas de los entrevistados.

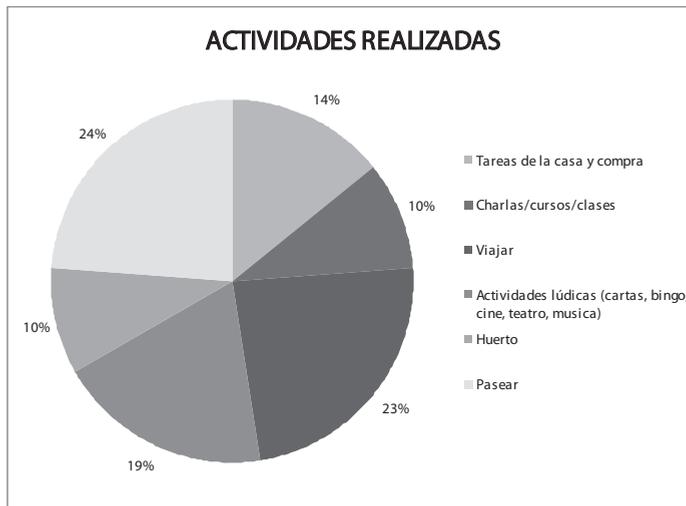
De las entrevistas registradas, sólo 5 (38.46 %) manifiestan conocer el término.



- De los 5 que manifiestan conocer el término, 2 de ellos lo asocian con una salud física y 3 de ellos con la mental, separadamente, cuando el envejecimiento activo supone una integración y desarrollo de ambos armoniosamente.

- Analizando la totalidad de las respuestas, a todos los ítems del cuestionario, se pone de manifiesto que el término “envejecimiento activo” es un gran desconocido. Aunque la muestra (por ser muy pequeña) no permite hacer generalizaciones a toda la población.
- No se desprende, de la encuesta, una reserva de tiempo y una planificación, aparte de las obligaciones (nietos, tareas del hogar, compras, actos sociales, etc.), para el desarrollo personal tanto físico como mental.
- También llama la atención que de los entrevistados, 7 (53,84%) pertenecen a asociaciones, y de ellos solo dos dicen conocerlo. Las asociaciones deberían ser un punto muy importante de difusión de técnicas para el logro de un envejecimiento activo.

**Pregunta n°2:** Actividades que realiza actualmente y que le gustaría realizar.

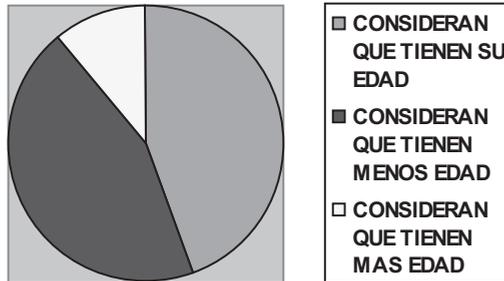


- Pasear y viajar, por tanto, se encuentran en las principales actividades de los encuestados con edades comprendidas entre 59 y 80 años, con un 24%. Esto nos informa de que la mayoría de las personas mayores entrevistadas pretenden llevar unos buenos hábitos de vida en su envejecimiento y disfrutar del tiempo libre viajando.
- Las actividades lúdicas como jugar a las cartas, bingo, cine y demás también forman parte de las actividades diarias de los sujetos, con un 19 %.

- Otras actividades como la casa, cuidar del huerto e ir a clases son menos frecuentes, aunque ocupan un lugar imprescindible en la vida de las personas mayores.

**Pregunta nº3:** Qué ha supuesto la jubilación:

- Casi todas las personas dicen que la jubilación ha cambiado su vida de diversas formas, pero la mayoría coinciden en afirmar que ahora tienen tiempo libre para hacer todas aquellas actividades que les reportan satisfacción y que antes no podían realizar. Valoran, algunos, la jubilación como el hecho mejor de su vida. El porcentaje sería más del 63%.
- Otros aspectos que han destacado ha sido las limitaciones físicas. Problemas en la visión, dificultad para caminar, cansancio, etc. El porcentaje es de un 36%.
- Con el mismo porcentaje del 36% han dicho que están más relajados. La jubilación proporciona una vida más tranquila. El no estar esclavizado por un horario supone el hacer las cosas con un ritmo diferente, sin tener que dar explicaciones a nadie y la distribución del tiempo va a depender de uno mismo.
- Otro punto en el que coinciden un 31% es en la liberación de las obligaciones laborales. Esta liberación trae consigo relajación, aunque lo principal es romper con el trabajo agobiante y poco motivador que algunos tienen la obligación de realizar cada día. Por eso la jubilación rompe esas ataduras y la vida se hace más alegre e interesante.
- Han contestado que la jubilación les ha frustrado, que deseaban seguir trabajando un 21%, aunque algunos han aclarado que solamente fue al principio de jubilarse.
- Otro 21% piensan que después de jubilarse tienen demasiado tiempo libre y que se aburren; coinciden con los que dicen que querían seguir trabajando.
- En el apartado de poder cuidarme y cuidar a los demás, han sido un 16% los que han lo han dicho de una forma mas explícita.
- Por último, una persona afirma que su vida no ha cambiado, ella sigue haciendo lo que hacía antes.

**Pregunta n°4:**

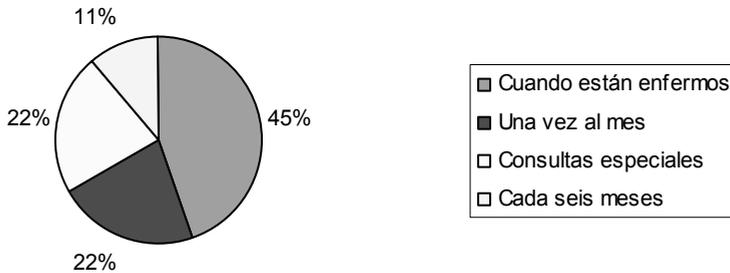
- La mayoría de las personas que piensan que tienen su edad creen que ir sumando años no es nada malo, sino todo lo contrario.

“No tengo que pensar que tengo menos años porque me siento satisfecho con todo lo que he hecho en la vida hasta ahora y, además, me siento capacitado para realizar aun más cosas y plantearme nuevos objetivos. Mis hijos y mis sobrinos aún son jóvenes, me gustaría verles crecer y compartir con ellos momentos especiales.”

- Otra de las personas que cree que tiene su edad piensa que se rejuvenece cuando está con sus nietos e hijos: “Hay veces que me siento una niña cuando juego con mis nietos de 2, 3 y 5 años y otras una adolescente cuando paseo con mi hija por el Corte Inglés en busca de un bolso o un vestido nuevo, pero como he dicho, estoy orgullosa de mi edad y de lo que he conseguido en la vida.”
- Una de las personas que piensa que es más mayor dice que se siente así desde que se quedó viudo y a consecuencia de esto no tiene muchas ganas de vivir.
- Al analizar las entrevistas hemos comprobado que la edad no tiene ninguna relación con que la persona piense que tiene menor o mayor edad.
- También hemos observado que ni el estado civil ni la profesión está relacionado con que considere la edad que tenga.

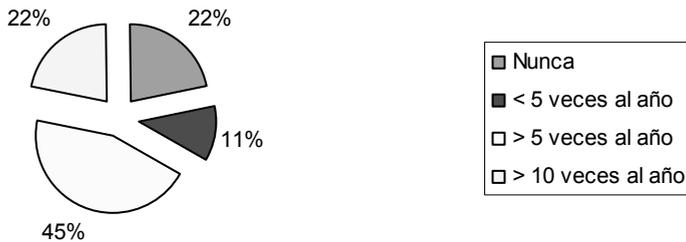
**Pregunta nº 5:** Con qué frecuencia...:

**Van al médico**



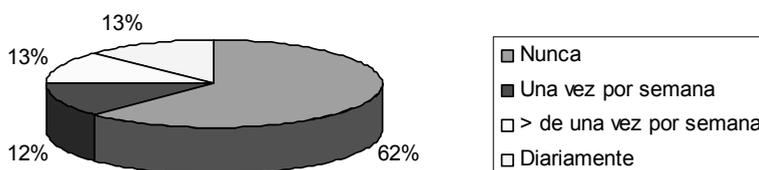
- Casi la mitad de los entrevistados acude a la consulta del médico sólo cuando padecen alguna enfermedad. Una minoría lo hace únicamente cada seis meses.

**Viajan**



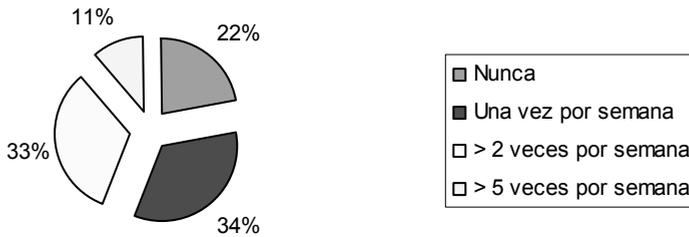
- Se igualan los resultados de personas mayores que no viajan nunca y las que lo hacen más de diez veces al año. La mayor frecuencia es la de aquellos que viajan más de cinco veces al año.

**Acude a algún tipo de asociación**

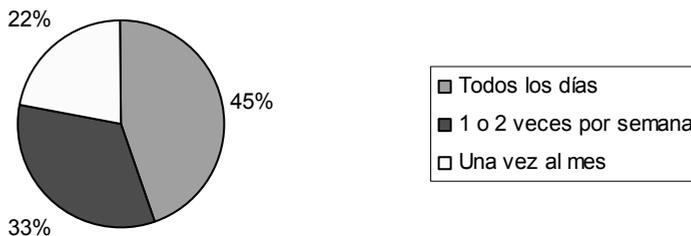


- Un elevado porcentaje, más de la mitad de los encuestados, afirma no acudir nunca a ningún tipo de asociación.
- La mayoría de los encuestados realiza actividades de ocio una o dos veces por semana.

**Realizan actividades de ocio**



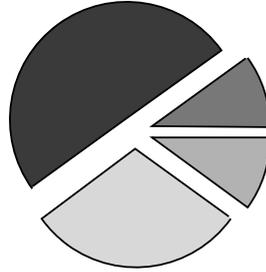
**Ven a la familia**



- La mitad de los encuestados ve a su familia diariamente. La otra mitad lo hace una o dos veces por semana o una vez al mes.

**Pregunta nº6:** Consejos que daría a una persona para llevar un correcto envejecimiento activo.

- **Recomiendan una vida activa y positiva. Vivirla con los que nos quieren.**
- **Recomiendan aprovechar cada momento/ hacer lo que les apetece.**
- **Recomiendan no lamentarse del pasado.**



- Con esta pregunta buscamos saber qué se les podría decir para animar a aquellos mayores que no ven de forma positiva el proceso de envejecer. A muchos de nuestros mayores el envejecimiento les supone algo negativo que les conlleva falta de algunas capacidades, dependencia o enfermedad.
- Con las respuestas obtenidas podemos ver que en la mayor parte de las entrevistas opinan que para llevar de una manera sana y feliz el proceso de envejecimiento se rodearían de sus seres más queridos manteniendo una vida social activa, hacer lo que más apetece en cada momento para poder disfrutar y no pararse a pensar en lo que hicimos mal en un pasado.

Sólo una persona no supo que contestar.



## **4. INICIATIVAS LOABLES EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

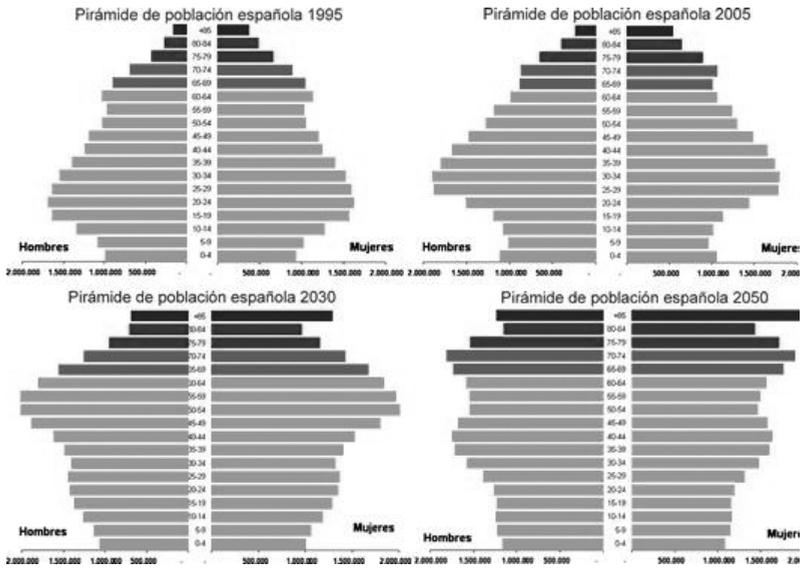
ADRIANA CUESTA SIERRA, SUSANA DIAZ SALGADO,  
MARÍA IGNACIA GARCÍA ACOSTA, MIRIAM GONZÁLEZ JIMENO,  
ALICIA GONZÁLEZ MALLO, SHEILA MARÍA HERRERO RODRÍGUEZ,  
SONIA NAVAS BARRASA, MARÍA PARDO SÁNCHEZ, MARÍA PÉREZ MOLINO,  
Y ERIKA VALERO ARZAGA

### **INTRODUCCIÓN**

En este trabajo, hemos recopilado una gran cantidad de actividades de las cuales se pueden beneficiar nuestros mayores. Desde nuestro punto de vista, hoy en día tienen más actividades de ocio para ocupar su tiempo libre que generaciones anteriores.

Uno de los factores que ha ayudado a desarrollar y crear estas actividades es el crecimiento de este grupo de población.

A continuación mostramos varios gráficos evolutivos de la población en España:



Observando estas pirámides de población, podemos apreciar que la esperanza de vida de nuestros mayores ha ido creciendo.

Otro factor que consideramos que influye en el desarrollo de estas actividades son los centros de mayores, desde los cuales poco a poco se han ido desarrollando diversas propuestas de ocio, debido a la gran afluencia y buen resultado de estos centros.

Por otra parte, como es normal, la sociedad va evolucionando, y las personas van adquiriendo nuevos valores. Ahora al llegar a la jubilación lo ven como un momento de seguir disfrutando de la vida, hacer nuevas actividades, divertirse, y un largo etc; en cambio, antes no se tenía ese concepto.

En las líneas que siguen presentamos algunas de las diferentes iniciativas de las que pueden disfrutar nuestros mayores hoy en día.

## OBJETIVOS

Dado el amplio número de actividades programadas para personas mayores en todos los ámbitos (local, autonómico, y estatal), fijamos varios objetivos, algunos de los cuales son:

- Contribuir a la adopción de un concepto positivo de la vejez, entendida como activa y orientada hacia el desarrollo:
  - Programa de intercambio intergeneracional: Cuentacuentos

- Homenaje a mayores de cien años.
- Participación en jornadas, películas, etc.
- Facilitar la adquisición y mantenimiento e hábitos que favorezcan la calidad de vida, durante todo el proceso del envejecimiento.

*Promoción de la salud*

- Programas de Terapia Ocupacional.
- Actividades de ejercicio físico, revitalización y fisioterapia.
- Programa de intervención en memoria.
- Talleres de educación para la salud.
- Educación y seguridad vial.
- Prestación de servicios odontológicos.

*Cultura y Ocio:*

- Programa Interuniversitario de la Experiencia.
- Cursos de informática para mayores.
- Programa de vacaciones para mayores.
- Clases de baile.
- Facilitar la permanencia de la persona mayor en su entorno durante el mayor tiempo posible con las debidas garantías de dignidad y autonomía, teniendo en cuenta las preferencias personales y las posibilidades existentes.
  - Servicio de comida a domicilio para personas mayores.
  - Centros municipales a mayores.
  - Regulación de la prestación de servicios de los centros municipales de mayores (regulación y actualización de precios de las cafeterías de los centros de mayores).
- Apoyar a las familias que realizan funciones de cuidados con personas mayores dependientes.
  - Programa de apoyo a sistemas informales de cuidado.
  - Programa de respiro familiar a través del programa de vacaciones para mayores.
- Impulsar la participación activa e informada de las personas mayores en la sociedad, principalmente a través de la solidaridad y el voluntariado con y para las personas mayores.
  - Programa de asesoramiento jurídico y psicológico para mayores.

- Ayudas económicas a asociaciones y organizaciones de mayores.
- Dotación informática de centros de mayores.
- Programa de alojamientos compartidos e intercambio cultural.
- Fomentar la adquisición de conocimientos sobre la situación, necesidades y expectativas de las personas mayores, así como realizar evaluaciones con el fin de establecer referencias en la planificación local, autonómica y estatal.
  - Estudio sobre las personas mayores.
  - Centro de información y difusión de programas.

***Actividades llevadas a cabo en el ámbito local (Ayuntamiento de Salamanca-Concejalía de Mayores)***

- Plan municipal de mayores.
- Carné Municipal para Personas Mayores (Centro Municipal de Día).
- Consejo Municipal de Mayores.
- Guía de Recursos para personas mayores
- Guía de Ocio, Cultura y Turismo de Salamanca para mayores (colaboración de las concejalías de Turismo y Mayores del Ayuntamiento de Salamanca).
- Centros municipales de Personas mayores.
- Información y Asesoramiento (Centro Municipal de Día).
- Alojamientos compartidos (colaboración con la Junta de CYL y la Universidad de Salamanca).
- Asesoramiento Informático, Financiero y Económico (colaboración con SECOT).
- Asesoramiento Jurídico y Psicológico (colaboración con la Junta de Castilla y León).
- Apoyo a Centros y Asociaciones de Mayores.
- Formación a las Asociaciones de Mayores.
- Cuidando al Cuidador de Personas Mayores. Unidad Municipal de Apoyo Psicosocial (colaboración con la Fundación Edade).
- Apoyo e Iniciativas de Organizaciones de Mayores.

- Ayudas Económicas a Organizaciones de Mayores.
- Programa de Refuerzo de la Memoria (colaboración con la Universidad de Salamanca- Facultad de Psicología).
- Operación Añoranza (Ayuntamiento-Diputación de Salamanca).
- Actividades Complementarias del Programa Interuniversitario de la Experiencia. Cuadernos de la Experiencia (colaboración con la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia).
- Actos Culturales y Conmemorativos (Semana de Oro, Homenaje al Centenario, Día de los Mayores, Feria del Mayor, Navidad, Día del abuelo).
- Jornadas de Sensibilización e Información.
- Terapia Ocupacional (colaboración con la USAL. Escuela de Enfermería y Fisioterapia).
- Cuenta- cuentos Intergeneracional (colaboración con el IME).
- Educación, Formación y Asesoramiento para la Salud (colaboración con el Colegio Profesional de Enfermería).
- Educación Vial (colaboración con Policía Local).
- Bailes de Verano (colaboración con la Junta de Castilla y León).
- Natación (Piscinas Municipales de Garrido y Alamedilla).
- Balneoterapia y Actividades Deportivas (Multiusos Sánchez Paraíso).
- Revitalización Geriátrica. Colaboración con USAL. (Escuela de Enfermería y Fisioterapia).
- Actividades de Ejercicio Físico en el Centro Municipal de Día: Gimnasia, Psicomotricidad, Yoga.
- Cursos y Talleres Ocupacionales en el Centro Municipal de Día: Dibujo, Encuadernación, Bricolaje, Cuentacuentos, Animación a la Lectura, Manualidades, Bailes de Salón.
- Talleres de Habilidades Domésticas: Cocina Básica y Reparaciones Domésticas.
- Aula Informática en el Centro Municipal de Día (Cursos y acceso libre a Internet)
- Aula Informática Ambulante en Centros de Mayores.
- Cursos de Manejo de Nuevas Tecnologías.

- Odontología y Ayudas económicas para tratamientos. Colaboración con la USAL (Clínica Odontológica).
- Podología.
- Viajes Municipales de Mayores. Colaboración con Viajes Marsans.
- Vacaciones subvencionadas con plazas de respiro familiar. Colaboración con IMSERSO.
- Programa de Arte Contemporáneo en el DA2.

***Actividades llevadas a cabo en el ámbito autonómico para las personas mayores (www.jcyl.es)***

La Comunidad Autónoma de Castilla y León cuenta con una importante población de personas con 65 o más años, de los cuales más de un 40 % viven en municipios de menos de 2.000 habitantes.

La Junta de Castilla y León, consciente de esta realidad y en el marco de la Planificación Regional, orienta su actuación al logro de los siguientes objetivos que buscan, como fin último, mejorar la calidad de vida de nuestros mayores:

- Facilitar un envejecimiento positivo mediante programas de prevención y de desarrollo personal.
- Potenciar la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida, con especial incidencia en las relaciones entre generaciones y en la promoción de actitudes solidarias hacia este colectivo.
- Favorecer la permanencia de las personas mayores en su entorno social, proporcionando los recursos comunitarios que les permitan mantener niveles adecuados de calidad de vida.
- Garantizar a las personas mayores un alojamiento digno y adaptado a sus necesidades, facilitando la atención residencial adecuada.

Estos objetivos se desarrollan a través de los siguientes recursos:

- ❖ La participación de personas mayores en actividades de voluntariado.
- ❖ Formar parte de alguna de las asociaciones de jubilados y pensionistas que existen en cada provincia, especialmente para llegar a quienes residen en las localidades del ámbito

rural, con el objetivo de fomentar las relaciones sociales con otras personas, defender los derechos e intereses de las personas mayores, potenciar hábitos de salud para mejorar la calidad de vida, participar en la cultura y en la actualidad, colaborar en mejorar las condiciones de vida de nuestro entorno más próximo.

- ❖ Prevenir y evitar situaciones de maltrato en las personas mayores.
- ❖ Programa jurídico y psicológico que pretende apoyar y promover la protección de los derechos e intereses de las personas mayores en su entorno más próximo, mediante un servicio gratuito de asesoramiento personalizado o bien a través de charlas sobre cuestiones jurídicas o psicológicas demandadas por nuestros mayores.
- ❖ Programa de tutela para personas mayores cuya finalidad tiene por objeto garantizar a la persona mayor declarada incapaz o en proceso de incapacitación el ejercicio y protección de sus derechos, la promoción de su bienestar personal y la administración y gestión de sus bienes, actuando siempre en su beneficio con arreglo a las disposiciones en el Código Civil y supeditado al mandato judicial.
- Recursos comunitarios de prevención, ocio, cultura y participación.

Con el objetivo de promover una vida activa en las personas mayores se han establecido múltiples actuaciones, entre las que cabe destacar las actividades llevadas a cabo por el **Club de los 60** (programas de turismo social, excursiones y visitas de carácter cultural, termalismo, espacios dorados, concursos...).

Los **Centros de Día** para personas mayores constituyen una forma de atención integral, en jornada diurna, cuya finalidad es que, mediante el acceso a un conjunto de programas de carácter social y/o socio-sanitario, la persona mayor permanezca integrada y vinculada a su entorno natural y socio familiar.

En el **acceso a la cultura** cabe destacar el **programa Interuniversitario de la Experiencia**, desarrollado por la Gerencia de Servicios Sociales en colaboración con las Universidades públicas y privadas de Castilla y León.

**Apoyo al asociacionismo** y acercamiento de los servicios al ámbito rural, a través del Programa de Desarrollo Comunitario y animación sociocultural de la Confederación Regional de Jubilados y Pensionistas de Castilla y León (ahora se denomina 'Cosas de Mayores'), financiado por la Junta de Castilla y León y realizado por las asociaciones federadas de personas mayores, y apoyando económicamente a las asociaciones de personas mayores no integradas en el programa anteriormente citado.

- Recursos de atención a personas mayores dependientes en el ámbito familiar y comunitario. Se dirigen preferentemente a personas **mayores dependientes** que viven en su entorno familiar, destacando, además de la ayuda a domicilio y la teleasistencia, las estancias diurnas, que se vienen potenciando en los últimos años; servicios de respiro familiar, como son estancias temporales en centros residenciales, estancias nocturnas o atención diurna en centros; programas de apoyo a las familias, de asesoramiento jurídico y psicológico, servicios de información y apoyo a las Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer. Destacan, asimismo, las ayudas económicas a personas mayores destinadas a la realización de adaptaciones funcionales de la vivienda y ayudas técnicas.
- Recursos residenciales. Dirigidas a cubrir las necesidades de las personas mayores con mayor nivel de dependencia o en las que la atención familiar no es posible, la Junta de Castilla y León dispone de alojamientos residenciales, siendo la comunidad que actualmente cuenta con la mayor cobertura de plazas residenciales de España.

#### ***Actividades llevadas a cabo a nivel estatal para las personas mayores***

- ❖ **Vacaciones:** La Administración del Estado, a través del Imsero, dentro de su política de envejecimiento activo, promueve un Programa social de vacaciones destinadas a personas mayores, con los objetivos de facilitar la incorporación de este colectivo a las corrientes turísticas, al tiempo que paliar las consecuencias que en materia de empleo produce el fenómeno de la estacionalidad en el sector turístico del país.

El Imsero quiere contribuir al bienestar de las personas mayores y, para ello, organiza distintos tipos de viajes con objeto

de que puedan disfrutar de unas merecidas vacaciones, pudiendo optar a las siguientes modalidades:

- Estancias en zonas costeras para descanso y relax.
  - Viajes culturales para adentrarse en la historia y el arte de España.
  - Turismo de Naturaleza con rutas por parajes pintorescos.
  - Intercambio con otros países.
  - Este programa persigue varios objetivos.
    - La mejora de la calidad de vida de los mayores mediante la realización de actividades turísticas. El principal objetivo de esta iniciativa es mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante la participación en viajes y la realización de actividades turísticas. El programa incide en el envejecimiento activo de las personas mayores, dado que “se ha constatado que una parte significativa de las personas que participan se sienten más sanas”.
    - Favorecer la creación o el mantenimiento de empleo en el sector. Además, se persigue favorecer la creación o mantenimiento del empleo en el sector turístico, con especial incidencia en el hotelero, durante la denominada temporada baja, con lo que se “contribuye a paliar la estacionalidad tan característica en este sector”.
    - Potenciar la actividad económica en las zonas donde se desarrolla el programa.
- ❖ Termalismo: Dentro del Programa de Termalismo Social se incluyen los siguientes servicios:
- Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles de uso compartido.
- Tratamientos termales básicos, que comprenderán:
- El reconocimiento médico al ingresar en el balneario para prescribir el tratamiento adecuado a cada persona.
  - El tratamiento termal básico que, en cada caso, prescriba el médico del balneario.
  - El seguimiento médico del tratamiento.
  - Póliza colectiva de seguro turístico.

En todo caso las personas beneficiarias de los turnos realizarán los desplazamientos a las estaciones termales, así como el regreso a sus domicilios, por sus propios medios.

- ❖ En clave rural: Este programa está permitiendo que los grupos de personas a quienes se dirige pierdan el miedo a las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones y las vean como herramientas útiles en las distintas facetas de su vida diaria.

Las actividades de formación facilitan la comunicación y crean un área de relación entre las personas. La principal característica es la colaboración, con el fin de evitar la brecha tecnológica y facilitar a través de las comunicaciones y el manejo de Internet el acceso a servicios, evitando en lo posible los desplazamientos.

Se lleva a cabo en colaboración con centros y asociaciones de mayores de diversas localidades de Cantabria. No obstante, la participación no se restringe solamente a los asociados de dichas entidades colaboradoras. Sus objetivos son:

- Incrementar la oferta local de iniciativas de carácter preventivo dirigidas a mejorar la calidad de vida y la calidad del proceso de envejecer en las personas mayores de Cantabria.
- Proporcionar recursos y estrategias de autocuidado desde una perspectiva de salud integral que contribuyan a mejorar los patrones de envejecimiento.
- Animar a las personas mayores a incorporar estilos de vida más saludables que contribuyan a evitar la pérdida de habilidades y capacidades.
- Ofrecer a las personas mayores de Cantabria espacios de participación que contribuyan a incrementar su presencia como sujetos activos y participativos en sus comunidades.
- Mejorar la autoestima de las personas mayores y favorecer una mejor aceptación de sí mismos y una óptima adaptación al progresivo proceso de envejecimiento.

### ***Programa Activa-T***

El programa “Activa-T” es una de las 3 grandes líneas de trabajo que integran la estrategia de intervención de la Fundación PEM. El programa se fundamenta en el principio de que podemos interve-

nir con carácter preventivo en los patrones de envejecimiento de tal forma que la mayor expectativa de vida vaya acompañada de más calidad de vida, salud y bienestar.

Se trata de un programa de carácter permanente que año a año incluye una serie de proyectos y actividades cuya mayor o menor extensión y número de beneficiarios está en función de los apoyos públicos y privados que la Fundación obtiene.

### ***Para mayores en estado de Dependencia***

- ❖ *Teleasistencia Domiciliaria:* El servicio de teleasistencia domiciliaria es un recurso que permite la permanencia de los usuarios en su medio habitual de vida, así como el contacto con su entorno socio-familiar, evitando el desarraigo y asegurando la intervención inmediata en crisis personales, sociales o médicas para proporcionar seguridad y mejor calidad de vida. Para conseguir estos objetivos, se puso en marcha en 1992 el programa de teleasistencia domiciliaria, que permite a las personas mayores y/o discapacitadas que viven solas y en situación de riesgo entrar en contacto verbal con un centro de atención especializada, pulsando el botón de un medallón o pulsera que llevan constantemente puesto las 24 horas del día y todos los días del año. Asimismo se dispone de unidades móviles que en caso de necesidad se trasladan al domicilio del usuario para dar solución a la emergencia surgida, mediante la movilización de recursos.
- ❖ *Proyecto Cerca de ti:* Por ello, y en consonancia con la creciente demanda por parte de la población para promover actuaciones encaminadas a mitigar la soledad de las personas mayores y sus efectos negativos, el Imsero prioriza el problema de la soledad y promueve el Programa «**Cerca de ti**» y el **Proyecto Piloto «C»**.



## **5. FRASES Y REFLEXIONES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

VICENTE GARCÍA GONZÁLEZ, CRISTINA GUTIÉRREZ LÓPEZ,  
M<sup>a</sup> ÁNGELES GUTIÉRREZ TÁBARA, MARÍA LUISA MARTÍN LÓPEZ,  
JOSÉ LUIS MESONERO SANDÍN, FRANCISCO JAVIER PRO JIMÉNEZ,  
ALBA TETILLA MARTÍN, ZULEMA SASTRE IGLESIAS, MARÍA ROSA VILORIO  
Y PATRICIA VILLORIA GARCÍA

### **LA VEJEZ EXISTE...**

Existe porque algunos de nosotros envejecemos, de hecho, porque no maduramos. Envejecemos cuando nos cerramos a las nuevas ideas y nos volvemos radicales. Envejecemos cuando lo nuevo nos asusta, cuando pensamos demasiado en nosotros mismos y nos olvidamos de los demás.

Envejecemos si dejamos de luchar; todos estamos matriculados en la escuela de la vida, donde el maestro es el tiempo.

### **LA VEJEZ NO EXISTE SI...**

Pensamos que envejecer no es preocupante, si lo hacemos con sabiduría, puesto que la vida se comprende mirando hacia atrás.

Siendo así, no existe la edad, somos nosotros quien la creamos. Si no crees en la edad, no se envejecerá hasta el día de la muerte.

No se tiene edad, se tiene vida. Por ello, no debe dejarse que la tristeza del pasado y el miedo al futuro estropeen la alegría del presente. La vida no es corta; son las personas las que permanecen muertas demasiado tiempo. Hay que hacer del pasaje del tiempo una conquista y no una pérdida. Nadie debe ser esclavo de su identidad; cuando surge una posibilidad de cambio, hay que cambiar.

#### FRASES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

***El joven conoce las reglas, pero el viejo las excepciones.***

*Olliver Wendell Holmes*

***La vejez comienza cuando el recuerdo es más fuerte que la esperanza.***

*Proverbio hindú*

***En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos.***

*Marie von Ebner Eschenbach*

***Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida.***

*Pitágoras*

***Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.***

*Pablo Picasso*

***Los viejos desconfían de la juventud porque han sido jóvenes.***

*William Shakespeare*

***Las arrugas del espíritu nos hacen más viejos que las de la cara.***

*Michel Eyquem de la Montaigne*

***Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos.***

*Georg Christoph Lichtenberg*

***Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta.***

*Salvador Dalí*

**Se necesitan dos años para aprender a hablar y sesenta para aprender a callar.**

*Ernest Hemingway*

**Saber envejecer es la obra maestra de la vida, y una de las cosas más difíciles en el arte difícilísimo de la vida.**

*Amiel*

**Los árboles más viejos dan los frutos más dulces.**

*Proverbio alemán*

**Los hombres son como los vinos: la edad agria los malos y mejora los buenos.**

*Cicerón*

**Nadie es tan viejo que no pueda vivir un año más, ni tan mozo que hoy no pudiese morir.**

*Fernando de Rojas*

**Los que en realidad aman la vida son aquellos que están envejeciendo.**

*Sófocles*

**Los primeros cuarenta años de vida nos dan el texto; los treinta siguientes, el comentario.**

*Arthur Schopenhauer*

**Los hombre piensan que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.**

*Gabriel García Márquez*

**El arte de envejecer consiste en conservar alguna esperanza.**

*André Maurois*

**El hombre que más ha vivido no es aquel que más años ha cumplido, sino aquel que más ha experimentado en la vida.**

*Jean-Jacques Rousseau*

**La vejez existe cuando se empieza a decir: nunca me he sentido tan joven.**

*Jules Revard*

**Aprender a no ser joven es el aprendizaje más largo y más difícil de la vida.**

*Leñon Daudi*

**Cuanto más se envejece más se parece la tarta de cumpleaños a un desfile de antorchas.**

*Katherine Hepburn*

**La edad madura es aquella en la que todavía se es joven pero con mucho más esfuerzo.**

*Jean-Louis Barrault*

**Quien envejece tiene la fortuna de no morir joven.**

*Joan Fon*

**Se es viejo cuando se tiene mas alegría por el pasado que por el futuro.**

*John Knittel*

**La búsqueda de la felicidad no es sólo un derecho de algunos, es para mí una obligación natural de todos.**

*Jorge Bucay*

**Saber envejecer es una obra maestra de la sabiduría y una de las partes mas difíciles del gran arte de vivir.**

*Henri Frederic Amiel*

**Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte.**

*Leonardo da Vinci*

**La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.**

*Thomas Chalmers*

## EL TREN DE LA VIDA

La vida se asemeja a un viaje en tren. Con sus estaciones y cambios de vía, algunos accidentes, sorpresas agradables en algunos casos, y profundas tristezas en otros...

Al nacer, nos subimos al tren y nos encontramos con nuestros padres, creemos que siempre viajarán a nuestro lado... Pero en alguna estación ellos se bajarán dejándonos seguir el viaje; de pronto nos encontraremos sin su compañía y su amor irremplazable... No obstante, muchas otras personas que nos serán muy especiales y significativas se irán subiendo al tren de nuestra vida... Nuestros hermanos, amigos y en algún momento, el amor de nuestra vida... Algunos tomarán el tren para realizar un simple paseo... Otros durante su viaje pasarán por momentos de oscuridad y tristeza... Y siempre encontraremos quienes estén dispuestos a ayudar a los más necesitados... Muchos, al bajar, dejan un vacío permanente...; otros pasan tan desapercibidos que ni siquiera nos damos cuenta que desocuparon sus asientos... Es curioso ver cómo algunos pasajeros, aún los seres queridos, se acomodan en coches distintos al nuestro... Durante todo el trayecto están separados, sin que exista ninguna comunicación...

Pero en realidad, nada nos impide que nos acerquemos a ellos si existe buena voluntad de nuestra parte... De lo contrario, puede ser tarde y encontraremos a otra persona en su lugar...

El viaje continúa, lleno de desafíos, sueños, fantasías, alegrías, tristezas, esperas y despedidas...

Tratemos de tener una buena relación con todos los pasajeros, buscando en cada uno lo mejor que tengan para ofrecer. En algún momento del trayecto ellos podrán titubear y probablemente precisaremos entenderlos..., pero recordemos que nosotros también, muchas veces, titubeamos y necesitamos a alguien que nos comprenda.

El gran misterio para todos es que no sabremos jamás en qué estación nos toca bajar. Como tampoco dónde bajarán nuestros compañeros de viaje, ni siquiera el que está sentado a nuestro lado.

A veces pienso en el momento en el que me toque bajar del tren. ¿Sentiré nostalgia, temor, alegría, angustia...? Separarme de los amigos que hice en el viaje será doloroso, y dejar que mis hijos sigan solos será muy triste. Pero me aferro a la esperanza de que en algún momento tendré la gran emoción de verlos llegar a la estación principal con un equipaje que no tenían cuando iniciaron su viaje.

Lo que me hará feliz será pensar que colaboré para que ellos crecieran y permanecieran en este tren hasta la estación final.

Amigos..., hagamos que nuestro viaje en este tren tenga significado, que haya valido la pena.

W.AA

Vivamos de manera que cuando llegue el momento de desembarcar, nuestro asiento vacío deje lindos recuerdos a los que continúan viajando en el Tren de la Vida.

iiiFELIZ VIAJE!!!

## 6. HOMENAJE A DORY

PILAR CONDE, TERESA GIGANTO,  
LUCÍA MATEOS Y LUIS CASTAÑO

*Soy una isla desconocida,  
isla que anhelo conquistar,  
pero no soy isla perdida,  
pues pronto a ella he de llegar.*

(José Saramago, *La isla desconocida*)

El cuento de “La isla desconocida” es un relato del ya fallecido José Saramago. La narración encierra el mensaje de que cuando logramos hallarnos, cuando conquistamos nuestra “isla desconocida”, sabemos que somos partícipes de nuestra realización y que debemos perseguirla, pero que no nos bastamos solos; necesitamos a otro y a otros que nos guíen y no nos dejen olvidar lo que somos.

El mensaje es aplicable a la vida de cualquier persona, a ese afán por superarnos cada día un poco más, y es un mensaje especial y reconocido por todos aquellos que en algún momento de su vida han compartido un pedazo de su viaje por la vida con Adoración Holgado (directora del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León en la Universidad Pontificia de Salamanca y todo un referente en la educación universitaria a los mayores), con quienes ella ha trabajado para hacerles formar parte de la sociedad. Recientemente, *Dori*, como la llaman quienes la conocen, se ha jubulado para pasar a otra etapa de su vida más relajada, pero sin dejar

de lado la Universidad de la Experiencia, que tantos años ha sido una de sus pasiones.

Con motivo de ello, y sirva como homenaje a todo su trabajo, realizaremos un breve repaso por la historia de una institución que comenzó su andadura en 1993.

## **INTRODUCCIÓN**

### ***Qué es el Programa Interuniversitario de la Experiencia***

Es una iniciativa financiada por la Junta de Castilla y León en colaboración con todas las Universidades públicas y privadas de la Comunidad. Pretende enmarcarse dentro de los programas de envejecimiento activo y con ello dar a conocer a las personas mayores la posibilidad de acceder a la cultura y la ciencia como una fórmula de crecimiento personal.

### ***¿Cuándo nació el Programa Interuniversitario?***

En 1993 la Junta de Castilla y León propuso a la Universidad Pontificia de Salamanca la posibilidad de realizar un programa universitario dedicado a las personas mayores. Anteriormente, otras universidades habían rechazado la propuesta, pero entonces la UPSA se convirtió en pionera con un programa destinado a ellos con el que se decidió darles aulas con el nombre de la Universidad de la Experiencia.

La fundadora de este programa fue una de las profesionales de la docencia y experta en pedagogía en la UPSA, Adoración Holgado, que tras varios años impartiendo clases, advirtió la necesidad de implantar un modelo de conocimiento en las facultades que englobase a las personas mayores con el objetivo de aumentar su bagaje cultural y su participación en la vida universitaria, al igual que lo hacen los jóvenes estudiantes.

Ella misma expresó en el año 2002 la importancia de implantarse este programa debido al aumento de la calidad de vida de los mayores y a las ganas de sentirse útiles que experimentó de sus alumnos. Además fue en este año cuando todas las universidades de Castilla y León se unieron para hacer un proyecto conjunto que denominaron *Programa Interuniversitario de la Experiencia*. “La rápida implantación de las llamadas “universidades de mayores” o

“universidades de la tercera edad” en los países industrializados y en vías de desarrollo se debe, principalmente, al creciente aumento de la esperanza de vida de la población; al compromiso de diferentes grupos e instituciones, como las universidades, con la educación permanente; al interés de la población de mayores por aprovechar el tiempo libre de una forma útil; al aislamiento socio-cultural y humano de los mayores y al desarrollo de investigaciones científicas sobre el aprendizaje de los mayores”, explicó la fundadora en uno de los foros universitarios.

Con esta afirmación se pretende demostrar la parte activa de este sector de la población debido a varios puntos, entre los que se encuentra el aumento de la esperanza de vida, el deseo de una formación permanente y sin límite de edad y el hecho de que en los países desarrollados se pueda tener acceso con mayor facilidad a las nuevas tecnologías y a los avances de la ciencia.

Esta actitud sirvió así de referencia para el resto de universidades que han seguido el ejemplo. En 1994 pusieron en marcha este proyecto en las universidades de Salamanca, Zamora, Valladolid y León, y posteriormente, en 1995, se sumaron Ávila y Burgos. Desde el comienzo del proyecto más de 4.200 alumnos han pasado por sus aulas.

### ***Objetivos del Programa***

Los fines de este proyecto pueden clasificarse en intelectuales, personales y solidarios.

- **Intelectuales:** facilitar el acercamiento de las personas mayores a la cultura y a la ciencia como vehículo de expresión de experiencias y conocimientos.
- **Personales:** promover el intercambio de relaciones tanto entre los propios mayores como entre estos y otros grupos de edad, constituyéndose el entorno universitario en un marco de interrelación social.
- **Solidarios:** despertar en los participantes actitudes solidarias que puedan manifestarse en conductas de ayuda y voluntariado hacia los propios mayores y otros grupos de población. El diálogo con los profesores y alumnos como herramienta imprescindible de interrelación.

Cuando una persona decide formar parte de este programa se convierte en un alumno más de la universidad y con ello podrá optar

a adquirir nuevos conocimientos sobre la actualidad, podrá participar en diversas actividades culturales (encuentros entre facultades, intercambios, programas intergeneracionales etc.) y recibirán el material de apoyo necesario para cada asignatura; todo ello adaptado a la metodología de enseñanza destinada especialmente a los mayores.

### ***Plan de estudios***

En la comunidad se ha establecido un plan de estudios de tres cursos por persona. Cada uno de ellos consta de 150 horas.

Existen tres asignaturas obligatorias de 20 horas cada una por curso, además de 3 optativas de 20 horas, cursos monográficos y materias de profundización sobre una especialidad.

Al finalizar la titulación después de los tres cursos realizados, los alumnos reciben un diploma que acredita su paso por la universidad. Sin embargo, las universidades se han encontrado con el problema de que los mayores no quieren abandonar los estudios a los tres años, por lo que se resolvió la situación con la vinculación de estos “graduados” en materias de diversa índole, como las optativas, cursos de formación, cátedras y talleres para que ellos mismos configurasen sus asignaturas.

### ***Requisitos para ser alumno del Programa***

Los alumnos deben ser personas residentes en la comunidad autónoma de Castilla y León que tengan más de 55 años o recién cumplidos.

Deben ser jubilados o prejubilados con estudios primarios y muchas ganas de aprender.

Para que la Universidad acepte la matrícula, se dará prioridad al orden de presentación de la prescripción y, aparte de eso, la universidad determinará si se realiza o no una prueba de acceso o una entrevista personal.

## **LA VIDA EN LAS AULAS**

### ***Los mayores hablan***

La primera alumna que se matriculó en la Universidad de la Experiencia se llamaba Reme. Esta mujer trabajaba en el servicio de

limpieza por los pasillos de la sede central y cuando se enteró de que comenzaba el curso para los mayores hizo saber su deseo de entrar en primer lugar.

Según los recuerdos de sus profesores, Reme comenzó a elaborar sus trabajos documentándose en todo tipo de fuentes, bien en la biblioteca, bien de la experiencia de sus hijos ya trabajadores. “Aunque ella solo había cursado estudios primarios, nos sorprendió la calidad de su redacción, la experiencia de vida y la forma en que era capaz de preocuparse por aprender más”, explica Adoración Holgado.

En lo que todos los alumnos coinciden después de haber pisado por el programa Interuniversitario es en que la capacidad de mejorar la autoestima y el pensamiento de ser y sentirse útiles les ha llevado a mejorar considerablemente su calidad de vida y, por consiguiente, tener un mejor envejecimiento activo.

Pepita Carreto es una alumna veterana de este programa y asegura que desde 1998, año en que entró por primera vez en la universidad, se siente mucho más joven y capaz de integrarse en las conversaciones que tienen que ver con los avances de las nuevas tecnologías o, en definitiva, de los cambios que da la vida. “Las aulas me han dado conocimiento, cultura y ganas de seguir aprendiendo”, asegura.

Fernando y Eloína pertenecen a la junta directiva de representantes de alumnos de este programa en la Universidad Pontificia de Salamanca y aseguran que formar parte del comité “es como volver a trabajar, esta vez, en algo que realmente crea un reconocimiento personal fuerte”.

Con cerca de 20 años de experiencia en las aulas, Fernando acude a clase cada día como si fuese el primero. “Me siento mayor, pero no viejo; por eso voy a intentar dar lo mejor de mí aprovechando una oportunidad que no pude tener cuando era joven”, explica el alumno.

### ***Cuando los jóvenes también participan. Programa Intergeneracional***

Desde el curso 2004-2005 se aceptó, por primera vez en la UPSA, ofertar una asignatura por el programa de la Experiencia que permitía, a los alumnos jóvenes de diferentes titulaciones de la Universidad, obtener créditos como una asignatura de “libre elección”.

En ese caso, la mitad de los alumnos son mayores y comparten pupitre con los estudiantes de las diferentes carreras de la UPSA.

Desde ese momento, el trabajo en grupo ha sido la clave para la integración de ambas generaciones en las aulas y las primeras clases que se impartieron se relacionaron con la memoria y las técnicas de entrenamiento de la mente. En los dos últimos años, las asignaturas elegidas para impartirse se han centrado en el trato que los medios de comunicación reflejan de las personas mayores.

Para los jóvenes, esta asignatura supone 4,5 créditos de libre elección antes de la implantación del Plan Bolonia. El Ayuntamiento de Salamanca financia actualmente este proyecto.

En 2010 salió a la luz un libro en el que se recogieron tanto las aportaciones de la profesora responsable de la asignatura intergeneracional (además de la colaboración de otros profesores de la UPSA) como las de los alumnos de ambas generaciones, que aportaron su experiencia, trabajos de clase y reflexiones sobre la materia.

Según la coordinadora, Adoración Holgado, los medios de comunicación “están cambiando las informaciones poco a poco para mejorar la imagen de los mayores. Ya no es extraño encontrarse con noticias en las que este sector de la población participa de forma activa en los proyectos culturales y en las actividades de la ciudad de Salamanca frente a la imagen que daban hace unos años de ser solo quienes acudían a comidas y a bailes de salón”. Los estereotipos de personas ociosas y dependientes están desapareciendo poco a poco, pero aún hace falta la colaboración de todos, tanto los que leen, como los propios redactores.

Tras acudir a las clases, los alumnos coinciden en que hay cosas que no solo se aprenden en la universidad, sino que la experiencia de vida puede ser lo que enriquezca a quienes viven actualmente en un mundo cada vez más sujeto a las nuevas tecnologías en detrimento de los valores relacionales.

### ***Nuestra experiencia***

La asignatura que realizamos juntos, tanto los alumnos jóvenes como los de la Experiencia, es una maravillosa oportunidad para aprender lo que no se enseña de manera habitual en las aulas. La sabiduría de los mayores da una estupenda oportunidad para el aprendizaje de los jóvenes en cualquier ámbito de la vida. La mayor parte de estos mayores no tiene formación universitaria, sin embargo ellos son profesores de aquello que no viene en los libros: de cómo es la vida. Sus mochilas están cargadas de entusiasmo, el

mismo que demuestran desde que entran por la puerta de la vetusta sede central de la Universidad Pontificia de Salamanca. Resulta sorprendente la concepción que casi la totalidad de ellos tiene de los jóvenes, mucho mejor que de ellos mismos.

Mediante la realización de trabajos se ponen en común las ideas y opiniones de unos y otros, acercando las distancias existentes entre las dos generaciones. Las diferentes vivencias de todos ellos contribuyen a abrir la concepción del mundo, especialmente a los jóvenes, a los que les ayudan a comprender la realidad del mundo actual en el que viven y cómo han llegado a donde están en la actualidad.

El visionado de fragmentos que aparecen en medios audiovisuales ayuda a valorar y juzgar la situación actual de los mayores en los medios de comunicación social, qué debería cambiar y qué debería suprimirse. En este aspecto se deja entrever las carencias actuales del periodismo y la comunicación en general, en donde los mayores son personas casi invisibles en la mayoría de las facetas informativas. Evidentemente sí que están presentes en todo lo que al lucro se refiere.

Esta asignatura es un arma perfecta para romper los estereotipos que distancian a jóvenes y mayores. El clima de la asignatura es ideal para finalizar el curso con un buen aprendizaje y, sobre todo, una grata experiencia que ayuda a madurar y a conocer múltiples puntos de vista, tanto a jóvenes como a mayores.

### ***La voz de los profesionales***

El ex rector de la Universidad Pontificia de Salamanca José Manuel Sánchez Caro destaca la labor de la coordinadora del programa con mucho cariño, ya que él mismo fue responsable de su nombramiento como directora en su fundación. “Adoración Holgado fue una estudiante atenta durante el transcurso de su carrera y la UPSA siempre le estará agradecida por haber elegido ésta entre otras universidades para el proyecto de los mayores”, afirma.

En la década de los 90, el consejero de Sanidad correspondiente, José Manuel Fernández, movido por un monje dominico llamado Bartolomé Vicens y que ideaba la posibilidad de integrar a los mayores en la universidad, le propuso el proyecto tanto a la entidad pública como a la Pontificia. Es entonces cuando este rector sacó adelante su idea. Hoy en día, más de 4.200 alumnos han poblado sus aulas con tanta inquietud como ganas por aprender.

El gerente territorial de Servicios Sociales de Salamanca (Junta de Castilla y León), Alberto Prado, asegura que, gracias a la iniciativa de la Pontificia “el Programa Interuniversitario ha llegado a conocerse en todo España”. Explica el gerente que los poderes públicos son los responsables de continuar financiando estas iniciativas sociales para que se siga manteniendo tanto el número de alumnos como la calidad de los profesores que actualmente imparten las materias.

Javier Nó Sánchez es el decano de la Facultad de Comunicación de la UPSA y confiesa haber sido “alumno” de Adoración Holgado cuando la Experiencia daba sus primeros pasos. Este profesor trabajó, junto a María Teresa Ramos, codo con codo en el proyecto de Holgado. “Al igual que es buena profesora, lo es también como persona y ahora que comienza su jubilación debe tener en cuenta que no acaba el trabajo, porque sin ella la Experiencia no será lo mismo”, explica Javier Nó.

La mano derecha de Adoración y, por lo tanto, del proyecto, es la figura de la coordinadora del programa, María Teresa Ramos, quien lleva a cabo las tareas de logística en la Universidad. La labor de esta profesional se centra en la dinamización de los grupos de mayores y las iniciativas culturales y de “satisfacción personal”, como ella misma las califica.

Actualmente, uno de los retos del programa es el estudio en la integración de estos alumnos en programas de investigación al igual que lo hacen los jóvenes con sus proyectos finales, no solamente para trabajar fuera del centro, sino que las facultades sirvan como lugar de análisis de estas personas.

Una de las personas que ha trabajado de forma activa en la formación de estos mayores es una de las profesoras del programa intergeneracional, María Eugenia Polo. Como profesional de la comunicación y, por ende, de la docencia, Polo asegura que una de las mayores recompensas que ha adquirido en el desarrollo de su trabajo es “poder aprender de los alumnos, de su fuerza para empaparse de vida, lo cual hace muy grato impartir las clases”.

Polo también muestra palabras de agradecimiento para la directora, persona que contó con ella para impartir la asignatura de los medios de comunicación y para otros proyectos del Programa Interuniversitario de la Experiencia.

Desde el otro lado del pupitre, los alumnos corroboran todas y cada una de estas palabras aquí recogidas.

# Reflexiones

# Reflexiones



## LA JUBILACIÓN HA LLEGADO

**E**sta etapa de la vida llega sin darnos cuenta; vas caminando y te espera en aquel recodo del camino que no ves. Un cumpleaños te anuncia que has de cambiar el ritmo de tu vida y te sorprende... He llegado a ser una persona: “jubilada”, “madura” “pensionista”, “mayor” , “veterana”, “anciana” , “vieja”; oficialmente “pensionista” o “jubilada”...

En el libro “Construyendo futuro”, de Pepe Amorós y otros, Pérez Díaz describe este momento:

“Hay, en los años que anteceden a la madurez, una especie de pulsión hacia delante, hacia el futuro, que obliga a subirse a los trenes cuando se tiene la oportunidad, que impide sentarse en el andén a verlos pasar. Los niños están sujetos a infinidad de influencias que los preparan para ser adultos; los jóvenes sueñan con alcanzar y poseer todo aquello que les parece deseable en la vida de los que tienen unos años más; los adultos luchan por prosperar, por consolidar su trabajo, por criar a sus hijos. Sólo la madurez viene a romper esa tiránica atracción del futuro. La vida no se detiene para las personas mayores, pero el tiempo adquiere un nuevo sentido. Es en este momento cuando puedo hacer balance y elegir si tomo los nuevos trenes o no...”.

Los de mi generación (en los pueblos) conocimos la llegada de la luz, del teléfono, el agua corriente en las casa, utilizamos los primeros electrodomésticos, nos hemos casado, hemos tenido hijos (*uno o dos, como mucho tres*), pero hemos invertido en ellos todo lo que hemos podido. En estos momentos seguimos

cuidando y ayudando a los demás. Con los ahorros avalamos las hipotecas de nuestros hijos y nos encargamos de los nietos... (yo aún no los tengo).

Con todo esto quiero decir que nuestro objetivo principal ha sido el trabajo; el ocio no tenía cabida en nuestras vidas (pensábamos que era para gente vaga). Ahora con la jubilación se nos regala todo el tiempo. El problema surge al intentar dar sentido al tiempo libre. Al principio de la jubilación viví un tiempo como unas vacaciones prolongadas. Intentaba hacer lo que siempre deseé, pero que por causa de las obligaciones que tenía (trabajo, hijos, padres mayores, etc.) no me fue posible realizar. Era como una “luna de miel”; pero no pasa mucho tiempo cuando empiezo a cuestionarte la situación en la que vivo y surge un desencanto; es un momento doloroso, estoy desorientado y decepcionado. Las cosas que hago parece que no tienen sentido.

Pensaba: “te pagan por no trabajar. Las relaciones que tenías en el trabajo ya no existen. Debo buscar nuevas formas de relaciones”.

**Pero es ahora, en este momento, cuando tengo que ir a la conquista de ese tiempo libre. El trabajo ha dejado de constituir el único objetivo de mi vida. Tengo muchas cosas por hacer y es importante pensar que en estos momentos puedo elegir lo que más me gusta.** Porque tengo un horario que me lo permite, puedo:

- Seguir aprendiendo para estar a la altura de la sociedad en la que se mueven los jóvenes; a ellos la información les llega de forma diferente.
- Acercarme a las nuevas tecnologías y aprender el lenguaje de las máquinas que están creando un nuevo espacio social; facilitan nuestra vida, amplían las relaciones a nivel mundial y abren nuevos conocimientos. El teléfono, Internet, la televisión, el dinero electrónico, las redes sociales (Facebook, Tuenti), los blogs..., son otras formas de relacionarnos y si quiero puedo aprenderlo.
- Pasear por el parque o sentarme a descansar o practicar yoga...

- Aprovechar la oferta cultural que me brinda la ciudad: ciclos de cine, teatro, conciertos, conferencias, exposiciones...
- Pasear por la ciudad y disfrutar de su arquitectura, de sus calles, de los escudos que adornan sus palacios...
- Escuchar buena música.
- Leer...
- Matricularme en la Universidad de la Experiencia (*este año hago el primer curso*).
- Viajar; ¡antes no podía!
- Participar en las distintas actividades y talleres que ofrecen las asociaciones culturales de los barrio, etc.

Para mí fue muy importante venir. ¡Sí! Venir los viernes a este curso INTERGENERACIONAL.

## VENIR

- A reflexionar y a compartir con los jóvenes y con los mayores.
- A conocer los testimonios de otras personas que se encuentran en situaciones parecidas.
- A aprender la manera de afrontar los cambios de una forma activa y positiva.
- A trabajar en equipo con los jóvenes.
- A sacar lo mejor de cada intervención.
- A escuchar a los demás con respeto.
- A ser tolerante con las diversas ideologías.
- A disfrutar de la amistad y del cariño que a lo largo de estos viernes se creó entre la profesora, los jóvenes y los mayores.

# 2

## APRENDÍ A NO DECIR “VIEJO”

**C**uando empezaron las clases de este curso intergeneracional pensé que quizá podría aprender poco, teniendo en cuenta que soy mayor y no tengo mucha cultura. Me encontré con un grupo a mi entender raro: jóvenes y mayores mezclados, todos esperando cómo reaccionaríamos los unos y los otros. Sin embargo, la convivencia fue buena.

Los jóvenes nos enseñaron a tener menos complejos, mientras que los mayores pudimos aportarles nuestra experiencia.

**Pero lo más importante es que aprendí a no llamarme “vieja”. Sencillamente, soy mayor. La palabra vieja me sueña a desprecio y a falta de sensibilidad.**

En definitiva, los días que compartí con compañeros y profesores me enseñaron a valorarme mejor como persona y sobre todo me enseñaron que una sonrisa puede ser la mejor terapia para las personas de mi edad.

Doy gracias a los colaboradores y patrocinadores de este curso que, aunque corto, fue intenso y agradable, y una ayuda para jóvenes y mayores.

Muchas gracias.

## ANUNCIO DE COCA COLA

### PEP MASCARÓ, 102 AÑOS, Y AITANA

Esta historia es real, en estos tiempos difíciles reunimos al hombre más viejo con el bebé más joven:

Hola Aitana, me llamo Josep Mascaró y tengo 102 años; soy un suertudo. Suerte por haber nacido, como tú, por poder abrazar a mi mujer, por haber conocido a mis amigos, por haberme despedido de ellos, por seguir aquí. Te preguntarás cuál es la razón de venir a conocerte hoy, y es que muchos te dirán que a quién se le ocurre llegar en los tiempos que corren, que hay crisis, que no se puede...; esto te hará fuerte. Yo viví momentos peores que este, pero al final de lo único que te vas acordar es de las cosas buenas. No te entretengas en tonterías, que las hay, y vete a buscar lo que te haga feliz, que el tiempo corre muy deprisa. He vivido 102 años y te aseguro que lo único que no te va a gustar de la vida es que te va a parecer demasiado corta. Estas aquí para ser feliz.

**H**e elegido este anuncio porque me parece el mejor ejemplo de producto comunicativo sobre las personas mayores. En él se muestra que cumplir años es un ciclo más de la vida y que por tanto no se debe ni rechazar ni negar, simplemente aceptar como ciclo más de la naturaleza. Y además utilizar esos años que hacen más sabio/a a la persona para enseñar a la gente joven que, como aquél dice, acaba de llegar al mundo.

Como comenta Josep Mascaró, la vida es corta por muchos años que puedas cumplir, lo cual nos obliga a vivirla como un

regalo. Somos viajeros y en algún momento nos llegara la hora de marchar, así que debemos aprovecharla al máximo, agradeciendo la suerte que tenemos de estar vivos, la suerte que tenemos de estar con nuestros familiares, la suerte de hacer vivir a los que nos faltan con nuestro recuerdo y así no borrarlos de nuestras vidas; la suerte de comer, respirar, de ver, de poder buscar el amor o cuidarlo y mantenerlo, de llorar cuando es necesario, de reír siempre que encontremos ocasión, de estar con nuestros amigos, de ser un todo que a su vez es un pedacito de todo su alrededor.

Me parece que cumplir años, aunque no nos guste, porque parece que nos recuerda que nos queda menos para finalizar nuestro viaje, es el mejor regalo que nos puede brindar la vida y que no debemos tomarlo como algo negativo, sino como algo positivo y que forma parte de nosotros.

Además cuando llegamos a una fase como es la jubilación no deberíamos no aceptarla, sino tomarla como una etapa en la cual la vida te deja elegir qué quieres hacer para buscar tu felicidad, como cuando somos más jóvenes y no tenemos responsabilidades, porque **aunque encontremos las barreras físicas del tiempo, debemos de seguir viviendo la vida. Porque, como dice Josep Mascaró, la vida es demasiado corta y estamos aquí para ser felices.**

## CUANDO SE LLEGA AL ÚLTIMO TRAMO DEL CAMINO...

*“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”.*

INGMAR BERGMAN, CINEASTA SUECO

**E**s difícil situarse en la mente y en el corazón de una persona mayor. No es fácil abarcar toda la gama de sentimientos, pensamientos, experiencias vividas..., pero desde el contacto diario con ellos ahora en el hospital, la experiencia de personas mayores de mi familia y mi entorno y mi propia reflexión, trataré de plasmar por escrito algo sobre este mundo tan apasionante y al mismo tiempo tan vulnerable como es el de las personas mayores.

Me crié en un pueblo de la provincia de León, donde el peso de los mayores era importante: gente sencilla, trabajadores del campo y en su mayor parte sin estudios. Eran el alma del pueblo. Allí no existía un centro cívico al que acudir ni una asociación como las de ahora, que les ofrece distintas ofertas festivas, lúdicas, culturales y alguna que otra excursión. Los mayores con los que yo me crié sabían del campo, de si mañana llovería o sería mejor esperar dos días a plantar las patatas. Entendían la naturaleza, el tiempo y los agobios de la vida. No

sabían de Internet ni de tantos canales de televisión ni de que era necesario hacer gimnasia para no entumecer los huesos. Pero sabían de relaciones humanas, sabían quién estaba en apuros, quién estaba enfermo, quién estaba solo... No hacían gimnasia, pero acudían a la huerta hasta que el cuerpo se lo permitía.

Ahora vivo en la ciudad; muchos de los mayores con los que me crié ya han muerto y ahora, cada vez que vuelvo al pueblo, los mayores que hay son diferentes. Tienen más ofertas culturales, más lugares de ocio y recreación donde “matar” el tiempo, pero no se sienten útiles. ¿Qué ha pasado? ¿Han sido nuestros mayores los que han cambiado o está siendo esta nueva sociedad, tan moderna, avanzada, progresa y tecnológica la que está haciendo cambiar nuestra manera de ser, de relacionarnos y de interactuar con nuestros mayores?

Ahora es fácil escuchar en el pueblo al crío con su Play Station: *“Abuela, es que no te enteras de nada”*... Esa abuela, que hace poco menos de una década era la decana del pueblo, la que más entendía de la vida y del tiempo... ¿Qué ha sucedido?

Este pueblo está en pleno camino de Santiago. Hemos visto durante muchísimos años pasar y pasar peregrinos de toda condición y nacionalidad. Es la recta final del camino..., y en la recta final del camino... el peregrino ya sabe bien cómo actuar, dónde parar y cómo curar sus propias heridas.

Pero, en el camino de la vida parece que se da una situación inversa. Nuestros mayores, en su tramo final, “parece” que saben menos, valen menos, contamos menos con ellos. ¿Por qué? ¿Será que esta sociedad ofrece de todo a nuestros mayores menos lo que necesitan? ¿Será que se preocupan demasiado del aparato externo: salud, bingo, balnearios...etc. y menos de lo interno: valores, lo espiritual, cómo se sienten...?

Parece, o al menos a mí me lo parece, que en este mundo tecnológico nuestros mayores tienen poco que aportar. Se les escucha poco. En hospitales y geriátricos muchos de ellos están tristes. Es importante que sientan que se les escucha. Muchos huelen a tristeza, a lágrimas e insomnio.

Es urgente, necesario y un deber recuperar el puesto de los mayores en nuestra sociedad. Se necesita tener una idea más positiva sobre ellos. Para ello son precisos cambios. Cambios en los medios de comunicación, cambio en las instituciones (he presenciado la dureza con que se trata a los mayores porque no entienden lo que se les dice en Hacienda o en otras instituciones)...; cambios en la sociedad, donde se enseñe a romper los mitos sobre la vejez y se pase página a dichos como la improductividad, el que se vuelven cascarrabias, que son incapaces de aprender o que hay por su parte una falta de compromiso. Y al mismo tiempo, enseñar a los mayores a pensar en positivo y a valorar su etapa de la vida.

**Nunca es tarde para ser feliz. Nunca somos demasiado mayores como para no poder vivir con alegría la madurez, esa etapa que muchas veces se tiñe de sentimientos negativos e ideas tristes, pero que bien planteada puede convertirse en un momento dulce y hasta placentero.** Se hace necesario romper, como decía, los estereotipos asociados a la edad. Es cliché muy común que la gente mayor está deteriorada, es incapaz de aprender nuevas cosas, no pueden cuidarse a sí mismos, y son personas desagradables y regañonas. Nada más lejos de la realidad. Esta visión estereotipada y negativa es necesario cambiarla y pasar página.

Estamos en una sociedad en la que se vive más años, pero no significa que se viva mejor.

Supongo que es fácil echar la culpa a la sociedad, a los medios de comunicación o a las instituciones..., pero me gustaría terminar esta reflexión de una forma introspectiva, mirándome a mí, como parte de esta sociedad y de una institución como es la sanitaria. Desearía, me gustaría y trataré de hacer lo posible para que al menos por mi parte, en el trabajo diario en el hospital (donde me encuentro con mayores y además enfermos), con los mayores de mi familia o aquellos mayores que siguen viéndome como una niña cada vez que regreso a mi pueblo, sepan y sientan en mi presencia que son válidos, que son útiles, que tienen mucho que enseñarme y yo aún mucho que aprender.

# 5

## REENCONTRÁNDOME CON MIS RAÍCES

**P**ensemos en un niño de unos 8-9 años que, aunque ya hace bastante tiempo y por proximidad de vecindad, gustaba deambular y jugar dentro de las instalaciones de la UPSA, y cuyo objetivo principal en aquellos momentos era hacerse mayor para poder estudiar en lugar tan significativo y estimado para él.

No pudo ser; los caprichos de la vida misma y las circunstancias familiares impidieron a ese niño ver realizado su sueño.

Pero claro, la vida es un reflejo exacto de nuestras creencias. **Cuando el tiempo, después de cuarenta años de ausencia de mi querida Helmántica, nos da la oportunidad de retomar esas creencias tan profundas y casi olvidadas, esa vida nos cambia; en consecuencia, tan pronto tomamos la decisión de hacer algo por ello, aparecen los medios para llevarlo a cabo.**

Y aparecieron, ¡ya lo creo que aparecieron! Gracias a mis estimados compañeros y compañeras de todas las edades, gracias a nuestra profe, María Eugenia, por habernos enseñado algo tan vital para nuestras vidas. Gracias, Uni de la Experiencia y a la UPSA por ser como sois.

Entre todos me habéis dado la oportunidad y ayuda para reencontrarme con mis raíces.

## ILUSIÓN PARA SEGUIR VIVIENDO

Las distintas formas de envejecer no están determinadas ni escritas en ningún sitio como una regla o una norma, ya que el envejecimiento es distinto en cada persona. Intervienen no sólo los genes, sino también todo lo que nos rodea. Y cuando digo esto me refiero tanto al entorno ambiental como el social y el personal.

Las acciones de cada persona a lo largo de su vida también contribuyen a que este envejecimiento sea más o menos satisfactorio y libre de dependencia.

Para aprender a envejecer se requiere, ante todo, de una preparación interior ayudada por la sabiduría, prudencia y sentido de previsión que se ha adquirido en el paso por la vida.

El envejecimiento no es el final de la vida, es tan sólo una etapa más de ésta, que si se afronta de manera positiva puede que sea la mejor de todas.

### **El envejecimiento desde mi punto de vista sanitario**

La OMS de 1990 lo definía como envejecimiento saludable (centrado en la salud). Dicha definición ha pasado hacia un modelo mucho más integrador, que es el de envejecimiento activo (OMS, 2002), definido como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen”.

En el hospital se ve a gente de toda edad con todo tipo de patologías, pero es en atención primaria donde me he dado

cuenta de la gravedad del mal envejecimiento en las personas mayores.

**La consulta de atención primaria desde primera hora comienza a llenarse de gente mayor que tiene demasiado tiempo libre, y que en vez de ocuparlo como estamos haciendo nosotros hoy (en un curso intergeneracional) o con sus nietos o realizando cualquier otra actividad de ocio que a ellos les pueda producir satisfacción, la limitan a pasar la mañana quejándose de dolencias que muchas veces no tienen importancia o que han ido creando de manera psicológica.**

Yo creo que todos hemos visto a este tipo de personas; se sientan en las sillas y comentan todos sus males, los males de sus vecinos y los que les contaron el otro día en la frutería. Es aquí donde se ve lo solos que están muchas personas, la falta de atención por parte de las familias, de información y comunicación de la que carecen.

Quizá estas personas no sepan que están perdiendo su tiempo y agravando sus enfermedades, ya que no piensan en otra cosa y les dan más importancia de la que tal vez tengan.

Tienen un pensamiento e idea negativa de lo que la vida les puede ofrecer. Comparten el típico dicho que se suele oír de: “las personas mayores ya no valemos para nada”, “los viejos somos un estorbo”, “hazlo tú que yo ya estoy mayor”.

Esto no debería ser así. Si a dichas personas mayores pudiéramos en este instante en el que están en la consulta del médico o enfermera trasladarles a esta clase, pienso que se quedarían perplejos de la vitalidad, fuerza, alegría y optimismo con la que vosotros estáis aquí, de la manera que tenéis de ver la vida y de aprovecharla, y quizá muchos de sus males desaparecerían en ese mismo momento, al haber centrado su mente en una actividad tan entretenida, comunicativa, educadora y divertida como puede ser esta.

Cuando pasé el periodo de mis prácticas por la residencia de la Diputación, hubo un caso que me marcó y no se me olvidará jamás. Había una mujer que estaba en silla de ruedas, dependiente total, se alimentaba por sonda nasogástrica

y apenas decía nada, sólo emitía sonidos de queja cuando algo no le gustaba.

Pues bien, cada mañana un señor muy mayor llegaba andando ayudado por su bastón, a pasos muy lentos, fuera una mañana de frío, de nieve, de lluvia... Ni una mañana faltó a visitar a su mujer.

Este hombre llegaba, se sentaba a su lado y le daba la mano hasta la hora de la comida. El hombre, armado de paciencia, le daba la comida con cuchara, y era con su marido con el único que comía de esta manera. Después, la llevaba a la habitación y dormía junto a ella la siesta.

Con esta anécdota quiero decir que quizá esta mujer no estuviera aún con vida si no tuviera el aliciente de ver cada día a su marido, y al revés; a pesar de la dificultad con la que el hombre llegaba a la Diputación, no había mañana que no fuera. Para él, imagino que será la razón por la que cada día se levanta y sigue adelante.

Esto también da que pensar y recordar a las personas que se han quedado solas por la circunstancia que sea, el apoyo, la compañía, la empatía y el cariño que las familias debemos darles, ya que esto puede ser vital para que salgan adelante y tengan una ilusión en la vida por la que seguir, como el ejemplo de la película de Elsa y Fred.

Yo tengo la gran suerte de que actualmente se encuentran conmigo todavía mis cuatro abuelos. Les nombro porque ambas parejas tienen vidas muy distintas, pero las dos son positivas, tienen gran esperanza y son para mí un gran ejemplo para seguir.

Mis abuelos más mayores llevan viviendo en el pueblo durante toda su vida, tienen alrededor de 80 años y su costumbre de vida es la típica rural. Se levantan temprano cada mañana para trabajar en el huerto y cuidar los animales; para ellos esto es algo habitual y, a pesar de los achaques de la edad y de ciertas enfermedades que ya van adquiriendo, su felicidad y modo de vida radica en estas tareas.

Cuando los domingos vamos toda la familia a visitarles, mi abuelo nos enseña todo lo cultivado, se le ve orgulloso y satisfecho de que nosotros podamos disfrutarlo.

Para ellos, en este día a día y en nuestra unión está su felicidad.

Para mí, mi abuelo es un referente muy importante en mi vida; tras sufrir un amago de infarto un día de caza, jamás se ha rendido ante nada, lo ha afrontado con fuerza y positivismo. No ha dejado de levantarse cada mañana como lo hacía antes, y además ha comenzado a hacer excursiones con el Imsero. A mí me llena de felicidad cuando nos cuenta todo lo que ha visto y ha comido, en los lugares que ha estado y la alegría y expresiones que aparecen en su cara cuando lo recuerda.

En él no veo a un anciano, veo a una gran persona que afronta la vida con muchísima fuerza y esperanza y que disfruta estando con su familia en la que siempre encontrará apoyo.

En cambio, mis abuelos de Salamanca tienen una vida mucho más urbana. Muchas veces se encargan de mi hermano pequeño y su día a día lo dedican a ayudarnos a nosotros, a pasear..., etc.

También ellos hacen viajes a balnearios y a Europa como pensionistas. Son viajes que les salen más económicos y les permiten visitar ciudades en las que nunca han estado.

A ellos les encanta, ven cosas que con mi edad por ejemplo nunca habían podido visitar y es ahora cuando pueden disfrutar de ello.

Ambas parejas tiene estilos de vida muy diferentes, pero teniendo un pensamiento positivo, una ilusión en la vida, ganas y fuerza pueden disfrutar todo su tiempo libre y, como bien dice un compañero de nuestra clase, restarse años en vez de sumarlos en cada cumpleaños.

*Ser mayor es quien tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad.*

*La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu.*

*Usted es mayor cuando se pregunta: ¿vale la pena? Usted*

*es viejo cuando sin pensar, responde que no.*

*Usted es mayor cuando sueña; usted es viejo cuando apenas consigue dormir.*

*Usted es mayor cuando todavía aprende, usted es viejo cuando ya no enseña.*

*Usted es mayor cuando consigue hacer ejercicios; usted es viejo cuando la mayor parte de su tiempo lo pasa sentado o acostado.*

*Usted es mayor cuando el día que comienza es único; es viejo cuando todos los días son iguales.*

*Usted es mayor cuando en su agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir mañana, pasado o la semana que viene; es viejo cuando su agenda está en blanco y solo vive pensando en el ayer.*

*El mayor trata de renovarse cada día que comienza.*

*El viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras... el mayor pone la vista en el horizonte, donde el sol sale e ilumina sus esperanzas, el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer.*

*En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica que el viejo, pues sus diferencias están en su espíritu o en su corazón.*

BLOG DE MAYORES.COM (FRANCO VOLI)

## 7

## LA PRESENCIA DE LAS PERSONAS MAYORES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación como la radio, prensa y televisión, desde mi percepción, poco se ocupan de la presencia de las personas mayores y, a veces, cuando lo hacen, no profundizan y, en cambio, quizás sin proponérselo, sueltan tópicos que hieren la sensibilidad de las personas mayores.

¿Por qué digo esto? Me explico. En los medios se suele dar la imagen de que las personas mayores son una rémora para la economía de nuestro país, que ponen en peligro el sistema de la Seguridad Social a futuras generaciones. Se amenaza con los recortes de las pensiones y las prestaciones sociales que, no debe ignorarse, los mayores han creado trabajando para sacar a España del ostracismo económico y social de aquellos años de triste recuerdo e inaceptables en los tiempos que corren, donde las libertades y derechos de los ciudadanos no se cuestionan.

Pocas veces se resalta en los medios de comunicación la innegable labor que los mayores ejercen en la sociedad moderna. Disfruto leyendo, pues considero que una persona sin información es una persona sin opinión, y sin embargo no he leído ningún artículo, con independencia de las publicaciones

profesionales, en el que se reconozca que los mayores son el péndulo que equilibra la balanza de este país, al tiempo que hacen factible una mejor convivencia social y familiar como eslabón de una sociedad moderna. El trepidante frenesí con el que se vive ahora impone unas exigencias de bienestar e independencia que nadie desea sustraerse a ello. No importa el esfuerzo, aunque para ello sea preciso trabajar del amanecer hasta el anochecer y la familia se encuentre separada todo el día.

Pregunto: ¿Quién cuida a los hijos de nuestros hijos? ¿Quién los lleva al colegio, al médico cuando están enfermos, a los parques públicos para que corran, hagan convivencia con otros niños y se expansionen? ¿Con quién repasan sus trabajos escolares? ¿A quién preguntan sus dudas? ¿Quién va a hacer los recados domésticos de mercado, panadería, recetas y abonos de recibos al banco mientras los chicos están en el colegio siempre pendientes del reloj, no siendo que cuando salgan de sus clases se encuentren solos? Ahí siempre sin rechistar, los mayores orgullosos de ser útiles a la familia y a la sociedad.

En los ojos de los niños hay claridad; en los de los mayores hay luz. Los medios de comunicación deberían hacerse eco de que vivir es el arte de envejecer. Los años arrugan la piel, sin embargo la carencia de ideales arruga el alma. No por ser mayor todo se acaba. Este es el mensaje: envejecer es un otoño con colores menos vivos que los de primavera, pero con tonos más cálidos y penetrantes.

Ahora que tanto se habla de periodismo de investigación como la panacea para deshacer contubernios, enjuagues, enriquecimientos rápidos sin escrúpulos, ‘choriceos’, amores y desamores para dar ‘cancha’ al chismorreo nacional, sería edificante que el periodismo entrase a fondo en el mundo de los mayores, y tras su concienzudo estudio y valoración expongan sus conclusiones sobre el verdadero rol que hoy los mayores cumplen en la sociedad de nuestro tiempo.

El sacrificio, los mayores saben mucho de eso, pule al hombre, lo vigoriza, lo hace más humano y eleva su condición moral. A veces me da la sensación de que el mundo de los mayores sólo interesa a los políticos cuando se aproximan las elecciones, colgándonos el sambenito de conservadores, como si no tuviéramos capacidad propia de raciocinio.

**A vosotros, jóvenes, que estáis poniendo ahora los cimientos para ejercer tan importante labor en la defensa de los valores humanos, la justicia e igualdad entre los hombres, sea cual fuere su raza o credo, os solicito que tratéis a los mayores sin paternalismo alguno, pero sí como personas y no como objetos deteriorados que deben ser retirados de la circulación. No olvidéis nunca la enorme capacidad de conocimientos de los mayores, aprendidos en la dura y difícil universidad de la vida, aunque para algunos, desgraciadamente, no en la Universidad del conocimiento.**

Éste ha sido mi soliloquio de una tarde maravillosa de otoño entre los visillos de mi ventana, mientras las hojas de los árboles caían meciéndose al suelo, preparándose el terreno para proseguir con el ciclo de la vida.

## JUVENTUD DORMIDA

**C**omienzas a crecer y ser consciente de la realidad que te rodea; a darte cuenta de que el mundo no es de color de rosa. Creo valorar la suerte que tengo por haber nacido en una época y un lugar que me permiten una vida cómoda, pero también comprendo que la mayoría de la humanidad no goza de esa misma suerte. De hecho, en nuestras “sociedades desarrolladas” y en su dinámica, casi todos los ciudadanos que la integramos somos en gran parte responsables de que las cosas funcionen como funcionan: “para que haya ricos tiene que haber pobres”. Es cierto que las fuerzas políticas, o más bien los elementos de poder (multinacionales), tienen más poder para revertir la pobreza que la sociedad civil, pero no dejamos de ser partícipes en esa gran carrera iniciada hace años llamada capitalismo, íntimamente relacionada con la globalización, que solo potencian las desigualdades de nuestro planeta, ante la mirada impasible de quienes no las sufrimos. Y es que pienso que en los últimos años, la mentalidad y los valores han cambiado significativamente. La sociedad occidental como tal siempre se ha basado en el individualismo (con sus aspectos positivos y negativos), pero en estos últimos años esta característica se ha visto enormemente potenciada. La mayoría de los jóvenes, sobre quienes siempre se ha depositado la esperanza para el cambio, están dormidos. Digo la mayoría porque si bien la lucha social “por un mundo mejor”

ha disminuido, tengo constancia de que todavía existen agrupaciones de jóvenes y no tan jóvenes dispuestos a implicarse en un movimiento social capaz de mejorar determinados aspectos de nuestra sociedad. Pero ni siquiera es necesario llegar tan lejos si tenemos en cuenta que hoy en día no solo falta implicación social, sino en un primer lugar inquietudes y presencia de ideales. Me pregunto cómo ha podido desaparecer en tan poco tiempo semejante carga de valores. Echo la vista apenas un siglo atrás y veo una juventud dinámica en su mayor parte, con intenciones de cambio, de un mundo más justo para todos, con ideas y valores de solidaridad y justicia. Se puede mencionar en Francia el mayo del 68, las brigadas internacionales que lucharon junto al bando republicano en la Guerra Civil española, la subversión de la juventud argentina durante la “guerra sucia”, la revolución mexicana con Emiliano Zapata por una reforma agraria justa... Y si miramos ahora, ¿qué vemos fundamentalmente? Indiferencia (sin intención de generalizar). Creo que se debe primero al hecho de que la mayoría de nosotros tenemos las necesidades básicas cubiertas (alimentación, calor, vestimenta, higiene...). Por otra parte la publicidad ha sido la herramienta destructiva de cerebros utilizada por el sistema; ha conseguido mitigar las inquietudes humanas y remplazarlas por preocupaciones superficiales. En último lugar, creo que también existe algo de desesperanza, principalmente entre esas personas mayores que fueron los jóvenes revolucionarios de antaño. Si bien no se lograron muchos de los objetivos planteados entonces, y muchos sueños desaparecieron, la insumisión y la rebeldía dejaron su huella en la historia. Aún así, parece que se ha creado actualmente una pasividad tanto en el plano social como político, generada en parte por esa indiferencia anteriormente mencionada, unida a una idea impotencia: “Yo no puedo cambiar el mundo, así que no hago nada para conseguirlo, puesto que no merece la pena”. Es una replica que escuchamos a menudo, y si bien parece haber algo de verdad en ella, no creo que sea acertada. Igual no se trata de cambiar el mundo (parece imposible) , sino

más bien de contribuir a mejorarlo o incluso cambiándose a sí mismo (cosa que resulta mucho más complicada de lo que parece).

Lo que quiero decir con todo esto es que **incluso los mayores de hoy (la mayoría, no pretendo generalizar) han caído, de la misma manera que sus generaciones posteriores, en la somnolencia y pasividad propias de este siglo.** Me sorprende constatar cómo personas que lucharon por unos ideales de justicia se han visto atrapados y manejados por un sistema hipócrita que precisamente se sostiene gracias a esa injusticia. En cualquier caso no les corresponde ya a nuestros mayores esa lucha, pues sufrieron ya sus consecuencias en su tiempo, sino a nuestra generación. Todavía falta mucho por hacer y por pensar, y necesitamos un cambio de conciencia global, pero pienso que inevitablemente algún día llegará; ya sea por el despertar de esa conciencia o porque la propia dinámica del funcionamiento del mundo nos impulse a ello.

## 9

**CARTA A VICENTE DEL BOSQUE,  
SELECCIONADOR DE ILUSIONES**

**A** primeros días de diciembre de 2010, en una mañana fría y soleada, recibo una llamada:

- ¿Eres Esteban?
- Sí.
- ¿Puedes pasarte por la asociación, que aún quedan invitaciones para la cena de Navidad?
- Sí, ahora voy.
- ¿Vienes solo o acompañado?
- Espérate, que pregunto a mi compañero de piso, que acaba de llegar hace unos días (*accede*).
- Pues bien, pásalos por aquí antes de las 13.00 horas.

Bateun es una asociación que he conocido por casualidad y se encuentra en el Centro de Acción Social que tiene el Ayuntamiento en Juan de la Fuente. Pasamos por allí mi compañero y yo, sacamos las invitaciones y aproveché para hacerle socio.

Hasta aquí, todo normal.

A la hora prevista para la cena acudimos. Cuando estábamos a la mitad del ágape aparece en nuestro salón una persona con la que suelo jugar a las cartas.

- ¿Tú, qué haces aquí? (le pregunto en voz alta). Si tú no eras de esté grupo.
- Estoy con la nieta en otro salón, me responde. Ahora cuando acabemos me vengo aquí con vosotros; tengo conocidos.

Acabamos la cena y a los postres apareció Bustos, conocido tamborilero salmantino; un grupo rociero bailando sevillanas, otro músico tocando un acordeón; incluso disco hasta bien entrada la noche. Un digno broche de oro para la cena que la asociación celebra todos los años por Navidad.

Mientras el baile, y con la idea de gastarle una broma al amigo del otro salón y sin que nadie se diera cuenta, me colé en él sin que me viera. Me puse detrás de él, pues estaba concentrado en unos niños que estaban sorteando unos regalos. Yo desconocía el motivo del acto en sí. Me di media vuelta y en la mesa de al lado, como intentando pasar desapercibido, estabas tú: Vicente del Bosque. Me acerqué a ti y en la invitación que llevaba de la cena de mi asociación accediste a firmarme una dedicatoria.

Al día siguiente cuando leí la prensa vi la información que los medios dieron del acto y quedé gratamente sorprendido con el titular de uno de ellos: “Seleccionador de ilusiones”.

Y es cierto, amigo Vicente; eras uno más apoyando una causa: Ariadna. Eres el padre de Alvarito del Bosque, a quien estaban homenajando los chavales de Ariadna. Y allí estabas tú, entre todos, apoyando una causa justa y haciendo que se sintieran ilusionados por poder contar contigo y tener un compañero como Alvarito, tu hijo.

Esa noche, cuando entramos en el hotel, estaba medio lloviendo y cuando salimos estaba estrellado. No me imaginaba

lo que había ocurrido hasta el día siguiente ni tampoco era consciente del acto que me había tocado vivir.

Verás, Vicente. No soy forofo de fútbol; sí de tu persona. No conocía la situación de Álvaro. Por mi cabeza, al día siguiente, pasaron un montón de episodios ilusionantes.

Este año has sido protagonista de infinidad de reconocimientos a lo largo de la geografía nacional por tu triunfo al frente de la Selección. ¿Pero cuántos por tu HUMANIDAD, SENCILLEZ, HUMILDAD, GENEROSIDAD, ENTREGA A LOS DEMÁS...? Ninguno.

**Somos quintos y, perdóname, Vicente, no sabía que fueras salmantino. Después de tus conquistas como entrenador al frente del Madrid (dos ligas, dos copas de Eurocopa, una Supercopa de Europa, otra de España, una intercontinental) ha sido cuando he seguido tu trayectoria, no como entrenador, sino como persona, que es la que trato de ensalzar.**

Después de ponerte en la calle y acudir a las colas del Inem, ¿cuántos medios te vituperaron? Entonces no eras modelo de Armani, Emigdio Tucci, Vitorio y Luccino, Dior, etc., etc. No eras comercial. ¡Qué pena!, no vieron en ti los valores humanos que deben de primar en el deporte. Pero a ti no te importó. Tienes una familia a quien has transmitido los valores a los que me refiero y, sobre todo, a tu hijo Álvaro, que es una bendición del cielo y toda España conoce y respeta. Me acuerdo de la serie de televisión 'La fuerza del cariño'. Me imagino que cuando os comunicó la situación el médico, todo se os vendría por los suelos. ¡Y lo felices que debéis estar ahora! Os envidio de corazón.

La memoria es muy frágil; ahora todos los medios se suben al carro del éxito y quieren ser cómplices de él. Poco se ha hablado también del hecho de que al concederle a tu selección el premio Príncipe de Asturias, tú quisiste hacer partícipe a tu predecesor, Luis Aragonés, quien la llevó hace dos años a

conquistar el cetro europeo. Eso es generosidad; otros no lo hubieran hecho.

Quiero, Vicente, que desde lo más profundo de mi corazón aceptes este humilde reconocimiento por mi parte. Ahora me explico.

Hace 25 años me diagnosticaron una enfermedad; parece ser que tiene algún componente genético y psicosomático. El tratamiento es muy caro y agresivo. Hasta hace tres años no me dijeron que era incurable; todo se me vino al suelo.

- Vamos a hacerle la vida lo más agradable posible. Es lo único que podemos hacer por usted, dijeron.
- Con que me quiten los dolores me conformo, respondí. No quiero pasar por la agonía que padeció mi hermana con 20 años.

Entonces temí lo peor. Muchas preguntas sin respuestas cruzaron mi mente. ¿Por qué es tan difícil comportarse de manera tan fácil? Ahí entras tú, Vicente, 'el hombre tranquilo'.

¿Por qué llevar una vida saludable resulta tan difícil? La enfermedad que padezco ni se ve ni se nota. Y es aquí donde entra el factor psicosomático, puesto que ante esta situación es fundamental que junto con los tratamientos se nos haga tener una actitud vital ante la vida, aceptar con optimismo las situaciones diarias, tener confianza en el futuro y hacer cómplice al especialista de tu situación, como también a las administraciones públicas.

Para que nos acepten, debemos aceptarnos; para que sepan cómo nos sentimos, tenemos que expresarnos. Como he dicho antes, los profesionales que nos tratan deben ser nuestros cómplices y no expresarse ante nosotros con ambages y términos ininteligibles para cubrir el expediente.

Son enfermedades que hay que vivir en soledad. Debemos ocuparnos para no preocuparnos, por eso insisto en la complicidad de los médicos. Viven de nosotros. Si ese tipo de enfer-

medades no existieran no harían falta. Por eso es necesaria la coordinación de todas las administraciones.

Como nos explicó la doctora Paniagua en el curso de ‘Salud, bienestar y desarrollo personal’ de la Universidad de la Experiencia en la UPSA, la salud es “la capacidad de desarrollar el propio potencial de forma constructiva para asumir los retos del ambiente”. Aquí incido yo, en huir de pensar en negras imaginaciones. Por eso cuando eres consciente del problema que tienes encima y ves que el entorno social no te comprende y te rechaza, te encierras en ti mismo y te sientes nada, un estorbo, como un anciano. Sí, un viejo a quien se le deja tirado o encerrado en una residencia, a quien tenga todas las comodidades y lujo, pero le falta lo principal: el CARIÑO. Por este motivo discapacidad y vejez es lo mismo, a mi manera de ver.

Poseo un 53% de discapacidad y no me siento viejo, aunque esté jubilado. Las personas discapacitadas o viejas nos damos cuenta de nuestra diferencia. No la construimos nosotros; la construye el otro. Y a su vez la identidad que de ella surge no es una según la cual la discapacidad o vejez sea un hecho o rasgo diferenciador, sino la ausencia de rasgos identificadores respecto al otro. Es una identidad negativa, excluyente y marginadora; identidad de la insuficiencia, la carencia y falta de autonomía. Como escribió Patricia Brogna, no es una condición que curar o reparar; es una construcción relacional entre sociedad y sujeto; toma cuerpo en un espacio situacional, dinámico e interactivo entre alguien con cierta particularidad y la comunidad que lo rodea.

Es cierto: las personas ancianas y discapacitadas somos extremadamente sensibles, notamos el momento en el que nuestro entorno se siente incómodo, pecamos de humildad y nos sentimos inútiles, pues el entorno nos obliga. Es lo peor que pueden hacer la sociedad y las administraciones públicas con nosotros.

Podría extenderme mucho más, amigo Vicente, e incidir en estos aspectos, pero no es mi deseo. Por eso desde esta plataforma que me brindan la UPSA, USAL y Ayuntamiento de Salamanca, y a través del curso intergeneracional de la Universidad de la Experiencia dirigido por María Eugenia Polo González, en el cual participo, quiero aportar mi humilde grano de arena y agradecimiento a las instituciones que nos han abierto esta ventana hacia la sociedad y hacerles llegar nuestras reivindicaciones. Y a los jóvenes que participan hacerles ver que nosotros también existimos, que sepan que tenemos derecho a estar aquí, que tomen el consejo de los años, que nosotros valoraremos ser generosos con ellos; que somos imprescindibles para su desarrollo profesional y personal, que hoy tienen lo que nosotros no pudimos tener y que cuando los años nos cubran la cabeza de canas no nos olviden, que sepan que tienen un salmantino, Vicente del Bosque, en quien mirarse, no por su profesión, sino por haber sabido inculcar a sus jugadores todos los valores humanos por los que merece la pena vivir. Por eso han sido la envidia del mundo entero.

Y por mi parte, Vicente, quiero hacerte llegar mi agradecimiento a ti y al destino que nos hizo coincidir en la cena de diciembre. Que sepas que me siento orgulloso de ser español y tener un paisano salmantino a quien emular.

Vicente, de corazón, tú y Álvaro me habéis devuelto el amor a la vida. Simplemente, GRACIAS.

## LAS PERSONAS MAYORES Y LOS ANIMALES DE COMPAÑÍA

*“Un ladrido de amor vale más que mil palabras hipócritas”.*

**S**e han llevado a cabo numerosas investigaciones sobre los animales de compañía, y todas ellas muy fructíferas. Un ejemplo de ello es el conjunto de estudios realizados por la Fundación Affinity (famosa marca de comida para animales), que ha conseguido grandes avances en los conocimientos sobre las ventajas que aporta una mascota a algunos sectores de la población como mayores, discapacitados o presos.

Para la Fundación, una persona mayor puede beneficiarse de la compañía de los animales, siempre y cuando ésta tenga muy claro que no sólo lo desea, sino que también puede hacerlo. Desde el año 1992 financian los costes de la adopción a personas jubiladas y han costeadado los estudios de la Universidad de Baleares y de la de Barcelona que confirman los beneficios de la tenencia de animales por los mayores.

En la actualidad, se calcula que hay unos seis millones de perros y gatos en los hogares españoles. Pero que nadie se crea que regalar a una persona un animal va a ser la solución de todos sus problemas. Este tipo de terapias necesitan

una planificación metódica para obtener resultados positivos. Y también hay que aclarar que no solo es una moda o un deseo de las personas a las que les gustan los animales, sino que están basadas en estudios realizados en Alemania, Inglaterra, USA y en menor medida en España.

Ya desde tiempos de Hipócrates, médico griego (460-337 a.C.) considerado el padre de la medicina, se manifestaban los beneficios para la salud de actividades con los animales, tales como la equitación.

Y saltando muchos años en la historia, llegamos hasta la Gran Bretaña de 1792, donde se conoce la primera institución que utilizó los animales de compañía de manera terapéutica.

Más tarde, en Alemania (1867) se empezaron a usar los animales de compañía con enfermos, especialmente epilépticos.

En la actualidad, existen instalaciones y profesionales que se dedican a formar a estos animales para que su compañía sea algo más que eso, sea parte de una terapia que aumente la autoestima y la sensación de sentirse útil de una persona mayor. Siempre teniendo en cuenta que no es válida para todo el mundo, ya que no a todas las personas les agradan los animales. Y por otra parte, también el tipo de animal dependerá de las características de la persona; puede ser un perro, un gato, un pájaro o hasta peces de colores. En el caso de los perros, las razas más adecuadas son el labrador retriever, el golden retriever y el galgo, conocidos por su nobleza y paciencia.

Para la gente mayor, la convivencia con un animal puede transmitir mucha vitalidad, incluso llegan a vivir más tiempo y con mayor calidad. El hecho de tener la responsabilidad de dar de comer a su mascota, llevarlo al veterinario, cuidar su aspecto físico, etc... supone realizar más ejercicio y, por tanto, la consecuente mejora de su salud.

Igualmente, acariciar al animal, sentir sus mimos, su ternura, su cariño, su amistad y su necesidad de cuidados, son grades puntos a favor del uso de animales en el tratamiento, por ejemplo, contra la depresión; en Estados Unidos se realizó

una encuesta donde se percibía que las personas de más de 65 años que compartían casa con un animal de compañía (especialmente perro o gato) sufrían menos depresiones posiblemente porque estas personas tienen en el animal al receptor ideal de gran cantidad de su afecto, al mismo tiempo que lo reciben. Así mismo el entretenimiento, la relajación y el equilibrio emocional son algunos de los beneficios demostrados que en varias pesquisas han evidenciado que aumentan y mejoran la vida en enfermos cardíacos. Y por otra parte, también se ha comprobado que las personas hospitalizadas se recuperan con más prontitud cuando tienen a ese “amigo” esperándoles, que saben que depende totalmente de ellas. Por tanto, nada mejor que un buen y leal amigo para combatir los pesares al llegar la vejez.

Y es que, **la gran parte de la población desconoce los maravillosos resultados que conlleva la compañía de un animal, ofreciendo gratuitamente enormes dosis de cariño ¿Y qué piden ellos a cambio?, un poco de responsabilidad, mimos y alguna golosina como premio.**

Su presencia en nuestro hogar convierte el espacio en un lugar alegre y acogedor. Además, estas virtudes se ven acrecentadas cuando la soledad llega a nuestra vida en la senectud. En estos momentos es cuando el hecho de contar con un amigo que nos transmita afecto se convierte en una necesidad básica.

En el caso de una persona de edad avanzada, la posible aparición de la temida melancolía, ya sea por la viudedad o por la imposibilidad de ser cuidados por su familia, puede hacerse más llevadera con una mascota en el hogar. Disfrutar a diario de los juegos de un perrillo o el ronroneo de un gato le ayudará a seguir adelante de una manera mucho más optimista y saludable, manteniendo la cabeza ocupada, viendo de manera más alegre y olvidando las penas.

Pero que nadie se confunda, los animales no deberían sustituir a las personas. Las personas necesitan que sus seres queridos estén con ellos, se preocupen de ellos y les den el

afecto necesario. Los animales no pueden suplir totalmente la falta de afecto de una persona, como tampoco sustituyen una terapia médica. Los animales sólo ayudan, a veces de un modo increíble, en un mundo que no es perfecto.

“No me importa si un animal es capaz de razonar; solo sé que es capaz de sentir, y por eso lo considero mi prójimo”.

## 11

**EXPERIENCIA INOLVIDABLE**

**C**omencé este curso intergeneracional empujada por mi hija. Terminaba de pasar por uno de los peores momentos de mi vida y no tenía ganas de nada; estaba cabreada con el mundo y sus habitantes. De pronto, tu vida se vuelve del revés y te preguntas: “¿Por qué a mí?, ¿qué voy hacer ahora?”. Te hundes en los recuerdos, piensas que no vales para nada, con la edad que tienes y sin estudios... Ante esta situación ¿qué hacer que realmente te agrade y te llene? Cada día mi hija me insistía: “Mamá, haz algo, apúntate a la Universidad de la Experiencia, lo que sea, pero no te quedes en casa”; y le hice caso.

Lo comenté con dos buenas amigas, Mati y Ludi, que entendían a la perfección por lo que estaba pasando, puesto que ellas lo habían pasado antes. Y una mañana nos encaminamos a la “Ponti” para ver qué había para nosotras. Lo primero que encontramos fue a dos personas amables y dispuestas a ayudarnos: Mary Tere y Dory (o como diría nuestro compañero Pablo: Doña Adoración). Nos informaron de lo que podíamos hacer, tomaron nota de nuestros datos y nos dijeron que nos avisarían a través del Ayuntamiento. A los pocos días así lo hicieron, y el día 8 de octubre, a las 11 de la mañana, por primera vez en mi vida pisé un aula de la Universidad. A mis 54 años ¡quién me lo iba a decir! Reconozco que estaba un tanto

preocupada, pues no tenía ni idea de cómo saldría de aquello. Pero salió a la perfección.

Fue un curso interesante por su mezcla de generaciones, por las exposiciones que se hicieron, por la forma en que nos acogió y nos ayudó a sentirnos como si ya hubiésemos pasado por allí cantidad de veces la profesora que lo impartía, María Eugenia Polo González. Ella hizo que desde el primer día me sintiera cómoda, a gusto; como en familia, vamos.

Tenía que salir bien. Con una profesora de esa categoría y compañeros como Fernando, con sus exposiciones magistrales y que además al entrar saludaba con un “¡buenos días, chicas!” que nos hacía sentir rejuvenecidas y olvidarnos de otra noche más de insomnio; Lucía, con su eterna alegría y sus bombones; Rosa, con su gran valentía contando la experiencia vivida con su hijo... Cada uno de los allí presentes aportamos lo que sabíamos o podíamos, pero siempre buscando ese nexo de unión entre jóvenes y no tan jóvenes.

Precisamente, los más jóvenes también ayudaron mucho dejándonos entrar en su mundo y colaborando con todos los no tan jóvenes. Chicos de la misma edad que nuestros hijos, incluso menores, estudiantes de diferentes carreras, trabajando codo con codo con los mayores: una gratísima experiencia. Experiencia que debería repetirse a lo largo de los años, ya que considero una buenísima forma de conocer las inquietudes y problemas de ambas generaciones. **A mí particularmente me ha sido de gran ayuda para ponerme en “marcha” otra vez y darme cuenta de que mi vida sigue adelante, que aún me queda mucho por hacer y aprender, y que aún sirvo para algo más que para quedarme en casa llorando. Porque como dice el gran poeta Antonio Machado: “Poned atención: un corazón solitario no es un corazón”.**

Gracias a todos los que han hecho posible este proyecto y a tantas personas que siguen luchando para que el conocimiento intergeneracional siga adelante. Espero que lo consigan y que pronto nos volvamos a encontrar.

## CONVIVIENDO CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

**E**n una sociedad envejecida como la nuestra, es necesario establecer nuevas alternativas que de alguna manera traten de satisfacer las necesidades de las personas mayores, a la vez que incrementen su calidad de vida percibida. En este sentido, las nuevas tecnologías, como la informática o internet, se han convertido en una herramienta básica de nuestra sociedad de la que los mayores pueden beneficiarse.

Pero, ¿son las redes sociales cosa también de los mayores de 55 años? Pues parece que sí, ya que en el último año son los mayores los que más rápidamente se han incorporado al cada vez más complejo grupo de usuarios de redes sociales. Según un estudio realizado por Pew Internet, entre abril de 2009 y mayo de 2010, el porcentaje de uso de redes sociales entre los mayores de 55 años creció un 88% y hasta casi el 100% entre los mayores de 65 años en el mismo período.

Aunque todavía les cuesta adaptarse a estas redes sociales. Por ahora, sólo 1 de cada 10 mayores de 50 años actualiza su estado. No obstante, es verdad que el correo electrónico sigue siendo la herramienta preferida para comunicarse para el 50% de los mayores.

Es muy positivo este dato, pues el uso de internet puede constituir una herramienta imprescindible en la intervención

sobre problemas inherentes al envejecimiento, como son el aislamiento o la soledad entre otros.

Un caso que me llamó mucho la atención fue una entrevista que una amiga mía hizo este verano en el periódico en el que estaba haciendo sus prácticas.

Se trata de Minuca Arnero Morondo, más conocida como 'La abuela Facebook', que a sus 70 años cuenta con más de 180 amigos de todo el mundo en esta red social.

El sentirse sola fue lo que le impulsó a empezar a utilizar el ordenador, que la llevó a hacer un curso gratuito de la Junta; y a partir de ahí empezó a interesarse por las redes y creó su propio perfil en Facebook.

Asegura que a través de internet se puede encontrar una verdadera amistad. Junto con tres amigas a las que ha conocido por el mundo virtual, Minuca ha creado 'el club de las chicas de oro', en el que se dedican a dar consejos a todos aquellos jóvenes que les agregan.

**Minuca, más conocida en la red como 'La abuela Minu', se ha convertido en toda una institución y es una de las personas más populares de Facebook. Dice que internet le ha ayudado mucho, ya que se siente más querida y a la vez ella se quiere más a sí misma, porque se siente útil ayudando con sus consejos y ve todo lo que la gente la quiere. Asegura que "es una especie de terapia".**

Una de las frases que destaco de la entrevista de Minuca es que "para las personas mayores todo esto de las nuevas tecnologías es otro mundo, pero si existe algún interés todo es posible".

Y tiene mucha razón, QUERER ES PODER, ya tengas 30, 40 ó 75 años. Nunca es tarde.

Se puede ver la entrevista completa en: <http://www.el-mundo.es/elmundo/2010/09/19/castillayleon/1284892906.html>

# 13

## JAVIER

**O**s voy a hablar de un joven que se llamaba Javier. Era superdotado. Su vida era la música; estudió piano y acordeón. A los 12 años estaba en sexto curso, pero era como todos los niños: alegre, juguetón, muy cariñoso y amigo de sus amigos.

A los 13 le atacó una enfermedad degenerativa llamada 'lafora'. Como consecuencia de ella se le fueron muriendo las neuronas y quedó vegetal, en coma, hasta sus 28 años. Él era mi hijo.

En su silla de ruedas yo le llevé a un grupo numeroso de jóvenes para que vieran que desde su silencio no podía hacer nada, ni vivir ni estudiar. Pero yo desde esa experiencia tan dura que viví, quiero decir a los jóvenes que él no tuvo la oportunidad de vivir, salir de fiesta y estudiar. ¡Vosotros lo tenéis todo!

Hay una distancia entre vuestra edad y la nuestra, entre vuestros conocimientos y los nuestros. Y deseo que la sociedad y las universidades lo tengan en cuenta para unir estas generaciones.

**Quiero hacer un llamamiento a la juventud. Vosotros podéis con todo, con nuestros miedos, conformismo, intolerancia, vanidad, clasicismo, pero con espíritu de trabajo, entrega y generosidad. Debéis ser portavoces de todo lo**

**bueno que deseamos, porque los que hemos ido por delante os enseñamos el camino, somos fuerza en vuestra lucha.**

Nosotros también hemos sido jóvenes y esperamos todo de la juventud, porque es mucho mejor de lo que se piensa. Solamente hay que darle la ocasión; confiar en ella y, sobre todo, amarla.

## 14

**PRESUME DE EDAD**

**D**urante las últimas décadas, el grupo de mayores de sesenta años ha experimentado un crecimiento en la mayor parte de las economías, generando un gran impacto en casi todos los ámbitos y sistemas.

El sector empresarial ha encontrado nuevas oportunidades de negocio. Por tanto podría decirse que éste plantea un reto dedicado a satisfacer las necesidades de los adultos mayores.

Los cambios asociados al envejecimiento están muy relacionados con los hábitos consumistas de este sector, por tanto esto plantea la necesidad de incluir estrategias nuevas de *marketing*; es el llamado *marketing* del envejecimiento.

Si os digo el nombre de Isabel Carrillo, no os sonara; pero si os hablo del anuncio de la tarjeta Euro 6000, todos en algún momento lo habéis visto, y éste tiene como protagonista a Isabel, una mujer de 89 años que, a pesar de su avanzada edad, continúa disfrutando de las cosas en cada momento. Lleva trabajando en este mundo desde los 80 años, y asegura que está encantada.

Leyendo un día el periódico, vio un anuncio en el que se necesitaban personas entre 70 y 90 años para un anuncio de televisión, se presentó a un *casting* y la cogieron directamente.

En el anuncio se puede ver a una señora con la tarjeta Euro 6000 que te da “subidón subidón” porque al pagar con ella tienes descuentos en otras compras y marcas. Y se le ve a ella bailar al ritmo de una música maquinera.

<http://www.youtube.com/watch?v=AYWgCHMYKpM>

No hace mucho tiempo acudió a hacer una breve entrevista a un programa de televisión. Los periodistas le hacían preguntas acerca de su papel y del anuncio y de cómo ve el envejecimiento.

De la entrevista destaco dos cosas importantes y de gran significado.

– **¿Qué le dirías a las personas de 80 años que no se pueden ni levantar de la cama?**

– Que la vida es un don que nos ha sido regalado y que a pesar de ello hay que estar contento, y si se está mal, luchar por ponerse bueno y aprovechar al máximo de este don.

Finalizo con un comentario que un colaborador del programa hizo y es:

“Tiene casi 90 años y presume de 80, yo le digo que puede presumir de tener 90 años.”

Hoy en día existen miles de anuncios que incorporan la estrategia de *marketing* que he comentado al principio, pero mi reflexión no tiene nada que ver con esto. Yo quería daros a conocer a Isabel, no como actriz, sino como persona.

**Todos deberíamos intentar ser un poco más como Isabel**, aprovechar cada minuto, hacer lo que nos gusta sin importar comentarios y opiniones, disfrutar de todos los momentos, de todas las oportunidades. **Presumir de la edad que tengas, porque la edad no importa mientras uno este a gusto consigo mismo.**

## 15

**MI ABUELO NICANOR**

**N**ació en la montaña de León, en la muy bella y agreste región de la Omaña. Donde tú no vas o vienes, sino subes o bajas, y cuando conoces la zona puedes comprenderlo.

Tierra de nieve (en octubre comenzaba a nevar y en marzo comenzaba el deshielo), su calzado eran unas zapatillas calentitas que llamaban escarpines y eran como calcetines de fieltro abiertos a un lado con botones en forma de bola. Su planta era de material un poco duro que permitía andar cómodamente con la agradable sensación de ir descalzo, y las madreñas para salir a la cuadra de las vacas, las caballerías; y de los gochos, muy útiles con la nieve y los charcos, que tenían la ventaja de no resbalar. A pesar de que la nieve podía llegar hasta los dos metros, aunque lo normal era el metro. Los vecinos arreglaban los caminos para visitarse en las largas noches de invierno.

Tierra del bable, solo los más cultos conocían el castellano.

Tierra de celtas.

Cumplió 102 años y pienso que fue gracias a una salud y a una mente privilegiadas.

Tenía frases como: “A las enfermedades no hay que llamarlas, hay que echarlas fuera”.

Cuando alguien hacía algo mal, intentaba ponerse en su lugar para comprenderle y disculparle.

Nació en Valbuena (pequeño pueblo de unas 20 casas), donde vivía la familia de su madre, que siguiendo las costumbres allí subió para ser atendida por su madre y sus tías; y como primer bebé de las dos familias estaban todos expectantes.

Llegó durante la noche del 10 de enero de 1864 en medio de una de las más fuertes ventiscas que se recuerdan, tanto que la pequeña campana de la pequeña Iglesia tocaba a rebato.

Cuando la madre se repuso bajaron a Senra, pueblo ya de cierta importancia situado en la carretera de León, con unas 50 casas, con una extraña curiosidad: la parte más baja que era el principio del pueblo se llamaba Portugal y la del final era España. Entonces los vecinos eran de España o Portugal, algo que nadie ha sabido explicarme. Y su vida transcurrió tranquila hasta los siete años que lo bajaron a la Magdalena, donde había un sacerdote que recibía a educandos para darles una formación y unos estudios, y si luego destacaban podían ir a León o Santiago para ampliarlos.

Pero a los catorce años su madre murió de parto y mi abuelo con catorce años tomó la decisión de encargarse de animar a su padre y ayudarle en las tareas de sacar casa trabajo adelante. Cuando yo le preguntaba a mi abuelo por estos momentos, él, entornando los ojos, me comentaba que fueron momentos muy muy tristes, que su madre llenaba la casa y parecía que con ella todo estaba bien. Una madre siempre está con nosotros. Pero no podía pensar en mi pena, era mi padre quien me preocupaba; se sentía tan mal que pasaron años antes de que pudiera ver a su hijo pequeño sin emocionarse.

Fueron pasando los años, tantos que mi abuelo contaba con nada menos que 30 sin novia ni ganas de tenerla. Esto en aquellos tiempos era muy grave, tanto que los familiares y amigos estaban realmente preocupados y este tema formaba parte de los cotilleos durante las largas noches de invierno en el filandón (cuando se reunían para hilar por la tarde) o el ca-

lecho (reunión de después de cenar). Cada vez tocaba en una casa y de esta forma ahorran el fuego y la luz. Buscaban las posibles candidatas y las fiestas donde mi abuelo debía acudir para conocerlas, pero él estaba en otra onda. No tenía rival en los bolos, las cintas o las carreras; era invencible. Sin embargo ni la caza ni la pesca le gustaban. Me comentaba que los corzos o los conejos eran tan bonitos y vivían tan felices que no se atrevía a dispararlos y que cuando veía un pez atrapado en el anzuelo coleteando a sus pies le daba tanta pena que lo soltaba de nuevo. “Soy un desastre”. Me explicaba compungido, porque no ser buen cazador o pescador no estaba bien visto.

Cuando yo le preguntaba a mi abuelo por qué no se había casado, él me contestaba que las rapazas dábanle algo de reparo; recordaba el trajín que tenían en su casa con el ir y venir de las chicas de la limpieza y le asustaba no acertar en la elección, porque tampoco había encontrado ninguna que le convenciera realmente.

¡Por fin ocurrió! Bajó a Caboalles, que es un gran pueblo, y allí conoció a una chica de unos 18 años que parece que le gustó algo. La sonrió y ella parece que también le sonrió. Muy contento sube a Senra y se lo comenta a su padre, hermanos, familiares, amigos..., y decide bajar a Caboalles para hablar con el padre de Obdulia. Conciertan una cita y allá que se va mi abuelo todo guapo vestido de domingo con su traje de pana marrón.

El padre de Obdulia había sido el administrador en Madrid y estaba acostumbrado a las costumbres madrileñas. Era un sibarita. Vestía de negro con traje de levita, camisa blanca con cuello y puños perfectamente almidonados.

Desayuno con pan caliente, mantequilla templada, mermelada especial. Comida con manteles de hilo, platos calientes... y un largo etc. Podéis imaginaros el contraste.

El padre de Obdulia le comenta: “Me parece muy bien, pero si tienes prisa, existe un pequeño problema. Obdulia es la pequeña y hasta que no se casen las mayores no le toca”.

Ante la perplejidad de mi abuelo, añade: “Si te parece, te presento a la mayor, que no tiene novio y no necesitas esperar”. Mi abuelo, ya lanzado: “Pues bueno”. Antonia, la mayor, era toda una belleza de grandes y muy vivos ojos azules que dejó a mi abuelo fascinado. Lo que mi abuelo no sabía es que si a sus 24 años no se había casado se debía a su fuerte carácter. Mi abuelo me comentaba: “Cuando conocí a Antonia entendí que no hay que tener prisa, que todo llega en su momento”, y “ese momento” fue el más feliz. Y para él nunca fue un problema su fuerte temperamento; muy al contrario, estaba encantado.

A Antonia también pareció gustarle aquél hombretón que irradiaba fortaleza, sensatez y bondad.

Deciden hacer una casa en Senra y dedicarse al comercio.

Bajo los sabios consejos de mi abuela, la casa resultó muy cómoda. Contaba con una huerta, el establo separado de la casa, el comercio en la planta baja, una gran cocina; entonces ya era de las económicas. Como curiosidad, en el rellano de la escalera tenía un servicio que bajaba directo al pozo negro, con un tubo de ventilación que llegaba al tejado, con una instalación de carburo en toda la casa (tubos de cobre) y con el depósito y caldera en el sótano. Estamos hablando del año 1891.

Mi abuelo, al principio, con un carro y el solo, y luego con tres, bajaba a buscar mercancía llegando hasta Fermoselle, para comprar vino; viaje que duraba 21 días. Dormía en las cuadras para proteger la carga de los ladrones, aunque me comentaba que eso fue al principio, porque luego cuando lo conocían no tenía problemas. Yo pensaba que esta vida tenía que ser muy dura, pero a mi abuelo le gustaba. Cuando tienes que hacer algo, hazlo lo mejor que sepas y te sentirás satisfecho, pues esto te vale.

Su desayuno era un vaso de aguardiente para calentar el cuerpo y luego pan con cebolla. Acaso cecina, pero nunca chorizo, porque no se lo pedía el cuerpo.

Hubo un año que definiríamos de catastrófico y la gente que tenía que pagarles no lo hizo. Entonces mi abuela le dijo: “Nicanor, coge el caballo y sube para cobrar”. Le dieron miel, dulces..., pero de dinero, nada... “Mira, Antonia, no sabes el problema que tienen, los que puedan nos pagarán y los que no, están disculpados. Así era mi abuelo.

Tuvieron 4 hijos; Horacio falleció de pulmonía y los demás se casaron.

Estamos en 1941, triste año; fallece mi abuela y a mi abuelo le dan dos veces la extrema unción. “No quiere vivir”, decían sus hijos agobiados. Parece que el de arriba no quería llevárselo.

Vino a Salamanca para pasar unos días y ya no se volvió a marchar.

¡Cuántas casas, qué gran ciudad! Acostumbrado a Senra y a su montaña, Salamanca le llamaba mucho la atención. Daba grandes paseos y siempre comentaba: “Las casas no se acaban; coches, bicicletas, carros, hay de todo, de todo”. Tenía los ojos bien abiertos y lo disfrutaba como un niño descubriendo el mundo, encontrando en cada novedad el lado práctico.

Desde que nació mi abuelo aparecieron grandes inventos: el ferrocarril, el automóvil, el teléfono, la electricidad, la radio, y luego sus muchos derivados, como el ascensor, la lavadora, el aspirador, batidora, televisión.

Cuando nos cambiamos de casa era un tercero, pero con ascensor, y sólo de subida, pero el propietario les dijo que mi abuelo, dada su edad, también podría bajar. Y por la novedad así lo hizo, aunque luego a veces hasta subía andando.

El coche le encantaba. Lo recuerdo muy bien sentado y muy derecho mirando cómo el paisaje se movía rápidamente y su comentario de asombro: “Qué fiero el coche, cómo devora kilómetros”.

**Cuando pusimos la tele ocupaba una silla muy cerca y la miraba con admiración, especialmente a las presentado-**

**ras. Y ante el enfado de mi madre, contestaba: “Es que a estas rapazas se las ve muy sanas, ¡carajo, tienen mucha salud!**

Durante los 24 años que estuvo con nosotros sólo le conocí 3 enfermedades. La primera a los 94 años. Estuvo muy grave y desde entonces el régimen de alimentación fue más severo. Desayunaba y cenaba leche cuajada y a sus horas y comía con nosotros y como todos, sólo que algo menos.

A los 96 se rompió un brazo por dos partes por echar una carrera con un joven de 80 que había sido campeón de su pueblo. Se quitan las chaquetas, se agachan y el que hacía de juez da la salida. Mi abuelo llega al árbol, lo toca y vuelve, pero el otro, que perdía con clara diferencia, le pone la zancadilla. Pues a los 6 meses tenía el hueso perfectamente soldado. Moraza le propuso dar una clase explicando su recuperación y no sabéis lo mucho que con ello disfrutó. Yo recuerdo a mi abuelo sentado en un banco que teníamos en la entrada, sin la luz y tratando de subir y bajar el brazo, con los ojos cerrados y muy apretados y alguna lágrima de dolor se le escapaba. Si le preguntaba si le dolía, me contestaba: ¡Carajo, ofende, pero hay que hacerlo! Y vaya que si lo hizo.

Durante esta temporada necesitó el barbero y el podólogo, pero cuando se sintió bien le dijo a mi madre que prefería arreglarse solo. Para que el afeitado le resultara más cómodo le regalamos una máquina eléctrica y una crema, y al principio se afeitaba cuando salía por la mañana y también por la tarde. Yo le recuerdo pasándose la mano por la cara y comentando con satisfacción: “¡Qué fino, qué fino!”.

Resulta que se había confundido y tenía un año más, y entonces su centenario lo celebramos en 1965, cuando cumplió 101.

Le hicieron una entrevista por la radio y un reportaje en el periódico. Celebramos una misa en la Catedral Vieja, y luego una comida homenaje. “Habrà baile”, comento, y ¡claro que lo hubo y claro que bailó! Fue un día muy feliz para él, porque

además de los amigos de Salamanca también vinieron sus familiares y amigos de la montaña con un regalo del que no volvió a separarse. Fue un medallón con una cadena de oro con su nombre, el lugar de nacimiento, los cien años .

A los postres se levantó para dar las gracias recitando una poesía que tenía muy bien estudiada y preparada y que ni siquiera a mí, que era su confidente, me había dejado leer. Daba las gracias por lo bien acompañado que se encontraba y decía lo feliz que se sentía, y agradecía a todos, empezando por mis padres, de forma especial, familiares y amigos, comentando que en este día tan especial el de arriba le escucharía, y por ello le había pedido que nos diera una hora corta y que nos pillara a todos confesados, que trabajo le iba a costar.

“Rapaza”, me comentaba, no hay que tener prisa, que todo llega. “He vivido 33 años soltero en mi primera casa con mi padres y hermanos. 45 años casado en mi segunda casa con Antonia, trabajando para que mis hijos vivieran bien. 24 años, viudo. Estos años han sido un regalo, aunque cuando me faltó Antonia me faltó la mitad de mi cuerpo, y me sigue faltando, pero han sido un regalo”.

El año 1966 empezó mal, porque poco después de su cumpleaños cayó enfermo y poco a poco se fue agotando. Y como le había pedido al de Arriba, su final fue corto y con mucha serenidad. Como una hora antes de irse, le dijo a mi madre: “Alicia, esto se acaba. Quiero pedirte un favor”. “Lo sé, llevarte a Senra”. “Sí, quiero estar con Antonia”. “Prometido”.

Después del funeral salió para Senra acompañado por mi tío y mi hermano. Ya habían avisado que llegarían tarde para que dejaran la Iglesia abierta, y se encontraron con el atrio lleno de leña y la gente del pueblo más la que había bajado preparados para velarlo toda la noche. Creo que ese cariño a él le hubiera emocionado.

## DECIDIR CÓMO QUEREMOS SER

**P**odría comenzar la reflexión expresando lo que yo entiendo como envejecimiento activo, pero simplemente obtendría el concepto básico de la suma de dos palabras: “envejecimiento” y “activo”. Pero tras estos tres meses de clase, llegas a la conclusión de que el significado va mucho más allá.

Recordando el primer día de clase, al llegar y ver a todos los compañeros de edades ya avanzadas pensé: “¿Dónde me he metido?, no sé yo si esto me gustará”. Pero varios de estos compañeros comenzaron a leer sus reflexiones o vivencias, y a partir de ahí captaron totalmente mi atención. No sólo se notaba la preocupación por que su trabajo estuviese bien, sino que muchos decían: “Bueno, a lo mejor hay algún fallo de redacción, pero lo he hecho con la mejor de mis intenciones”. Para mí esto significa que muestran gran interés por lo que hacen, y por supuesto que sus exposiciones están muy bien e incluso con algunas pinceladas de humor.

Al finalizar la clase e ir camino a casa con mis compañeros habituales, íbamos comentando por el camino: “¡Qué vergüenza!, la profesora ha mandado exponer reflexiones y ninguno de los jóvenes nos hemos ofrecido a hacerlo, mientras que nuestros otros compañeros de edad más avanzada se cedían unos a otros los turnos, porque todos querían”.

Durante este tiempo, he podido comprobar cómo es cierto que llevan a cabo todo lo que cuentan, como es el caso de

Vicente, al que he visto en Salas Bajas; Fernando, en el Corte Inglés mirando ropa con su mujer; o el caso de Luisa, paseando con sus amigas por la calle Toro con las luces navideñas. Esto me hace pensar que realmente llevan una vida muy activa, que obviamente han decidido encauzar de esta manera, lo que para mí resulta admirable, puesto que los casos que yo conozco, como son mis abuelos, no siguen ese mismo ejemplo. También es cierto que mis abuelos ya tienen alrededor de los 90 y 80 años, pero nunca han estado muy activos.

A continuación voy a hablar de algunas experiencias que durante la carrera de Enfermería he vivido. Lo cierto es que el primer lugar donde estuve de prácticas fue en una residencia de mayores, y los había de todas las clases; desde aquellos que solo miraban por la ventana mientras pasaban los días y otros que prácticamente vivían como si fuese un hotel; solo iban para las comidas y a dormir. El resto del día se dedicaban a pasear, ir al bar con los amigos de siempre y llevaban al día sus cuentas del banco. La mayoría de estas personas ya estaban acostumbradas a su forma de vida, pero, visto desde fuera, era triste lo poco visitados que eran por sus familias. Por eso todos los días cuando teníamos un ratito, mi compañera y yo nos íbamos a hablar con ellos, que nos contaban repetidas veces las mismas anécdotas, pero para ellos resultaba confortable tener alguien ahí. Todo esto me lo recordó de algún modo el artículo que Luisa nos leyó en clase. Y voy a defender un poco mi postura; si somos realistas, a día de hoy, pocas familias pueden permitirse el tener en casa a una persona mayor que necesita ya unos cuidados avanzados, por lo que creo que una residencia es fundamental siempre y cuando no se deje al abuelillo aparcado y se nos olvide dónde está. Por otro lado, se sabe que cuando hay una persona mayor que vive durante todo el año con familiares, estos acaban sufriendo “el síndrome del cuidador”, que se produce cuando la persona que le cuida es un familiar y se vuelca día y noche con ella, dejando su vida y sus tareas totalmente de lado. Esto hay que tratar de evitarlo, porque el nivel de estrés que supone a un familiar

cuidar a otro es enorme, por lo que las residencias temporales pueden beneficiar al cuidador. Estas serían un poco las ventajas que yo le veo a las residencias, pero siempre con el gran condicionante de que no se nos puede olvidar que tenemos allí a un ser querido.

Durante las prácticas he conocido a muchas personas de edades ya avanzadas, y es sorprendente cómo algunos con 80 años están mucho más activos que otras personas de 60. Esto me recuerda el caso de un señor que atendí en urgencias; tenía 83 años y acudía por un problema respiratorio. Nunca había estado en un hospital y lo que quería era que le dejáramos irse tranquilo, porque tenía mucho que hacer en su casa. Según nos contó, todas las mañanas se levantaba y se iba a trabajar en la huerta; era de un pueblo de la provincia y al principio pensé que tendría alguna enfermedad mental, pero tras hablar un ratito con él, me di cuenta de que lo que decía era totalmente cierto y que estaba perfectamente bien. Por el contrario, también he conocido algún paciente de 65 años que ya creía que había hecho todo en esta vida y no tenía ninguna motivación por nada.

**A medida que vas tratando con diferentes personas, te das cuenta de que cada uno puede decidir cómo quiere ser, y para mí tiene mucho mérito que algunas personas, ya mayores, decidan adaptarse a las nuevas tecnologías, mientras que otras deciden estancarse y vivir de recuerdos.** Espero que mis padres sean de esas personas emprendedoras y con ganas de hacer cosas, porque no sé si me gustaría ver cómo van envejeciendo tanto física como psicológicamente sin hacer nada. Y, respecto a mí, trataré de hacer lo posible por seguir avanzando y hacer todas las cosas que me queden pendientes.

# 17

## **FIN DE CURSO**

**R**especto al curso intergeneracional del Programa Interuniversitario de la Experiencia y el Ayuntamiento, tengo que decir que para mí ha sido una experiencia inolvidable. Ha merecido la pena haber asistido con **personas jóvenes y mayores**. Ha sido un encanto compartir trabajos con ellos, a pesar de mi timidez, pero con María Eugenia, que es maravillosa, se olvida uno de todo.

Respecto a nuestra generación, tengo que decir que hemos sido esclavos de los padres, de los hijos y de los nietos. A los padres les hemos tenido un respeto o miedo, para hablar o enfrentarse a ellos, que no se olvida. La ventaja de ahora es que hay más comunicación.

## COMUNICACIÓN INTERGENERACIONAL

**E**l hombre por definición es un animal social, es decir, está destinado a vivir en grupo. En otras palabras, siempre hay algún elemento que nos une a otros individuos, ya sea por motivos de raza, de cultura, de clase social o por motivos de edad, entre muchísimos otros. Así pues, constatamos la enorme importancia que tienen los grupos en cualquier sociedad humana. Una generación es un grupo de individuos de una sociedad cuyo elemento de unión es sencillamente la edad.

Podemos decir que nuestra sociedad se divide en tres generaciones: el grupo de los jóvenes, el grupo de los adultos y el grupo de las personas mayores. Hoy por hoy estas tres generaciones desarrollan un papel fundamental en la sociedad.

En la juventud se llega a alcanzar la madurez física, estabilizándose todas las funciones fisiológicas, pero también es una etapa de gran desequilibrio emocional, de incompreensión y de búsqueda de figuras autorreferenciales para la consecución o realización de la identidad de uno. Las actitudes de los jóvenes son quizás las más estereotipadas. Es cierto que la juventud no es una etapa estable emocionalmente. La inmadurez emocional conlleva que los jóvenes se sientan más a gusto entre las personas de su propia edad. Por ello necesitan sentirse que forman parte de un grupo para diferenciarse.

Esto acarrea una serie de consecuencias, como el hecho de que rechacen a las otras generaciones por ese distanciamiento, porque además el hecho de producirse tantos cambios (como he citado antes, fisiológicos, psicológicos y emocionales) hacen que además esos sentimientos se expresen mediante actitudes de rechazo y hostilidad, especialmente en el ámbito familiar.

El lenguaje de los jóvenes suele desarrollarse con el objetivo de destacar con respecto al resto. Se denomina argot y está compuesto por una serie de palabras inventadas ajenas al resto de las generaciones. Ven los otros tipos de comunicación como anticuadas. Este tipo de vocablos hace que se refuerce más el sentimiento de pertenencia grupal.

La generación que determina o en la que más nos solemos centrar es en la adulta, ya que es la que consta de poder económico y es en la que los jóvenes se realizan y se determina cómo se va a envejecer. Se les dice que están en la “flor de la vida”, es decir que están en sus plenas facultades, por eso se les da el derecho de que tomen el mando de la sociedad.

La comunicación, en el caso de los jóvenes, se centra más en el lenguaje de la calle, de la escuela, de los bares y discotecas, etc. En cuanto a los adultos está más marcada por su ámbito laboral, ya que utilizan un vocabulario adecuado al trabajo que realizan, aunque no es fácil de clasificar, ya que la variedad aquí es muy característica.

Este tipo de comunicación la podemos identificar en los medios de comunicación, por la repercusión social que la compete.

El hecho de alcanzar esa madurez tanto fisiológica como psicológica hace que su forma de expresarse sea más correcta y adaptada que la de los jóvenes, aunque esto, como se ha comentado antes, es variable y puede diferir. Los adultos también pueden tener expresiones del argot de su juventud, aunque quedan más desfasadas.

Finalmente, la vejez es aquella etapa de la vida en que físicamente entramos en un descenso y dejamos de trabajar.

Actualmente, debido a los avances en la investigación y al notable nivel de la calidad de vida, los mayores viven hasta edades muy avanzadas. Por otro lado los índices de natalidad son muy bajos en Europa, hasta el punto que las poblaciones de las sociedades industrializadas están envejeciendo a ritmos acelerados y esto da una especial actualidad al conflicto generacional. A diferencia de la juventud, los más maduros gozan de una gran experiencia vital.

Si la comunicación de los adultos quedaba un tanto desfasada, las expresiones de las personas mayores aún más por la diferencia de edad y la cantidad de experiencias vitales acumuladas. Su léxico es igual de correcto que el de los adultos, porque además suelen adaptar su comunicación. Además el ámbito de la expresión es muy vecinal, ya que gran parte de las relaciones sociales son muy familiares, así como vecinales.

Por ejemplo, mi abuela y yo vivimos juntas. Ella es una persona muy activa, a pesar de sus 88 años, los cuales los lleva simplemente en el DNI, porque la energía que la caracteriza no corresponde a la idea de vejez que la sociedad equivocadamente tiene.

Entre ella y yo existe mucha complicidad, por tanto nuestra comunicación es muy fluida. Mientras desarrollaba este trabajo me he acordado en cada renglón de ella, porque cuando hablamos suele adaptar su lenguaje al mío y yo intento referirme a ella en un tipo de vocabulario más cercano al suyo. El otro día mismamente me dijo: Adri, me ha dicho Julia que se le ha metido un yakis de esos que decís vosotros en el portal. Después de alguna averiguación me enteré que el yakis en cuestión era en realidad una persona con problemas de adicción, es decir lo que vulgarmente conocemos como un yonqui.

Con esto quiero hacer ver que las barreras de la comunicación intergeneracional son muy finas y fácilmente traspasables, puesto que tarde o temprano todos pasaremos por estas mismas etapas. Por tanto las personas varían la comunicación en función de quién sea el receptor; es otro de los muchos

determinantes de las actitudes. Esta variación suele hacerse intencionadamente, bien para reducir o aumentar las diferencias entre los interlocutores, ya sean de tipo cultural, social o generacional.

Aunque no todo es así de fácil. Hay que recalcar que el siglo XX ha supuesto cambios radicales. El desarrollo de los medios de comunicación y de las tecnologías hace que la in-comunicación sea un factor de actualidad, sobre todo en la generación de los jóvenes, ya que el individualismo y el aislamiento familiar por el sentimiento de incompreensión dentro de la familia hace que el diálogo disminuya.

Además **el respeto que se tenía en épocas pasadas por la generación de los mayores ha cambiado, ya que prima en este sentido una mayor igualdad en la sociedad occidental.**

Otro factor importante es el descenso de la natalidad y de la mortalidad por los avances médicos. Nuestros mayores son más longevos, por tanto es necesario encontrar mecanismos para favorecer la comunicación entre generaciones y así promover un envejecimiento más activo.

Otro factor del que ya se habló en una de nuestras clases es que la incorporación de la mujer en el ámbito laboral, la reducción de tiempo que se dispone en una sociedad que va “con prisa” a todos los lados y además la crisis que estamos padeciendo, hace que el número de matrículas en las guarderías haya descendido, con lo que el papel de cuidadores y en parte educadores pasar a ser de los abuelos, estableciéndose un nuevo medio de contacto intergeneracional.

## ACTIVIDADES QUE FAVORECEN A LA COMUNICACIÓN INTERGENERACIONAL:

*El programa niños, jóvenes y adultos ¿cómo nos ven? ¿cómo los vemos?*

Es una iniciativa de la Cruz Roja en la Comunidad de Madrid, que cuenta con la colaboración de la Obra Social de Caja Madrid.

Las actividades que se proponen se basan en las necesidades recíprocas que sienten los adultos mayores y el joveniño, que son las que unen a estas generaciones:

- Transmitir experiencias y valores culturales imprescindibles en un tejido social.
- Dejar legado.
- Enseñar/ser enseñado.
- Un espacio para el desarrollo e integración social, un mejor conocimiento y entendimiento entre generaciones, que evite prejuicios y discriminaciones. Desde una perspectiva integral de la persona y dentro de la filosofía de un envejecimiento saludable, esta iniciativa pretende evitar, sobre todo al mayor, sufrimientos innecesarios propios del aislamiento y que realice su papel en la sociedad y sea respetado por ello.

***Tienes una historia que contar:***

El programa busca fomentar el diálogo y las relaciones intergeneracionales entre estudiantes universitarios y personas mayores a través de un concurso. El mayor relata una experiencia vivida que ambos consideren de interés y el joven lo recoge en forma de relato periodístico. Todos los relatos se cuelgan en la web: [www.caixacatalunya.es/viurecoviure](http://www.caixacatalunya.es/viurecoviure) y los mejores son editados y publicados en un libro y en una serie de revistas colaboradoras del programa.

**A MODO DE CONCLUSIÓN:**

Los seres humanos somos sociales y necesitamos relacionarnos con los otros para no enfermar psicológicamente. Por ello creo que la comunicación entre las diferentes generaciones es de vital importancia para la felicidad y, sobre todo, para la salud de nuestras vidas.

## EL DECÁLOGO DE LOS ABUELOS CANGURO

**E**l cuidado de los nietos no siempre es voluntario. Muchos abuelos dedican diariamente más de 6 horas al día a atender a los más pequeños. La SEGG (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología) publicó el decálogo del abuelo canguro, en el que ofrece consejos y recomendaciones a la hora de cuidar a los nietos. Entre las propuestas destacan: haz lo que puedas y no te sobrecargues de labores; cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera, nunca una carga o una labor que nos supere. En esta línea recomienda decir “no” ante tareas en las que no te veas capaz o si tienes otros planes y compromisos. No tengas miedo de decir a tus hijos que hoy no podrás cuidar de tu nieto.

Mantenerse en buena forma física, no sentirse culpable si no es capaz de realizar tareas como antes e intentar realizar actividades con tu nieto que se adecuen a ti, y que os reconforten a los dos.

La SEGG realizó este decálogo ante la actual situación económica, junto con la dificultad para conciliar la vida laboral y personal de los padres, que obliga a que cada vez más familias pidan ayuda a los abuelos para cuidar de los nietos.

Los abuelos pueden aportar a los nietos tiempo, paciencia, experiencia, tolerancia, un sentimiento de familia y la valiosa

posibilidad de diversificar sus relaciones de apego más allá de los padres.

En esta línea la actual generación de abuelos tiene una mayor esperanza de vida, acompañada de una mejor salud y vitalidad física que las generaciones anteriores.

La SEGG recomienda a los padres y abuelos que sean prudentes a la hora de ejercer como abuelos canguros y tengan presente que hay abuelos cuya máxima aspiración es dedicar su tiempo a cuidar de sus nietos, pero los hay que también desean dedicar su tiempo libre, que ahora tienen, a disfrutar de aficiones y actividades que no pudieron permitirse cuando eran jóvenes. Y eso es muy respetable, tienen derecho a su vida y a su tiempo.

#### CONCLUSIÓN:

Mantenerse activo no debe ser sinónimo de no hacer nada. **Para vivir felices es necesario estar ocupados en actividades gratificantes. Una frase de Cicerón decía que el ocio está compuesto por todas esas actividades que hacen que un hombre crezca moral, intelectual y espiritualmente. Es todo aquello que hace que valga la pena vivir la vida.**

## LOS MAYORES, UN PILAR FUNDAMENTAL

**E**l envejecimiento es un proceso deletéreo, progresivo, intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en todo ser vivo a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente. Podría también definirse como todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo.

La sociedad en general debe reconocer que el envejecimiento de una gran proporción de sus miembros la afecta como un todo y no es un fenómeno que concierna solo a los mayores.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. **El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.**

Como estudiante de Enfermería, en los hospitales, centros de salud, residencias, etc., tengo mucho trato con esta población, no solo a nivel sanitario, sino también a nivel personal.

Debido a su edad, los problemas de salud abundan más, y como consecuencia frecuentan más los servicios sanitarios. Tratamos de explicar las cosas detenidamente para facilitar su comprensión haciéndoselo lo más fácil posible. Con esto recibimos por su parte tanto agradecimientos como muestras de cariño y afecto.

Particularmente me hace crecer como persona y como profesional el ver que hago bien mi trabajo intentando sacar lo positivo de lo negativo. Intento ser un apoyo para ellos, y hacer que las situaciones de todo tipo les resulten lo más amenas posible.

Es probable que mi afecto crezca ante estas personas, porque aún disfruto de familiares con edades elevadas. Por parte de padre tengo a mis dos abuelos. Ellos viven solos y se valen perfectamente.

Todos los domingos tenemos como costumbre reunirnos en su casa y comer juntos con más familiares. Es una manera de tener contacto. Nos gusta mucho ir, porque pasamos muy buenos momentos.

Sin embargo ahora como estudio fuera, no voy mucho por casa y no los veo como antes, pero intento no perder contacto llamándolos por teléfono.

Por parte de madre solo tengo una abuela, mi abuelo murió cuando mi madre era joven. Mi abuela vive con la compañía de su perro, y, por supuesto, para ella es más que un animal. Es una persona muy activa, que no puede parar de viajar, de hacer cosas...

Debido a la distancia cuando era niña, acostumbraba poco a verla, pero ahora que soy adulta y más independiente escapo a verla con más frecuencia. Esto ha hecho que se afiance más nuestra relación nieta abuela.

Es posible que debido a la buena relación que tengo con mis abuelos, tenga mayor empatía con personas de esta edad. Considero que son gente de la que tenemos mucho que aprender. Aunque ellos mismos en ocasiones se consideren un es-

torbo, son necesarios para unir familias y gente vulnerable a la que poder dar cariño.

Como conclusión saco que son un pilar muy importante en la familia, y una vez más me doy cuenta del amor que siento hacia mis abuelos.

## LA PUBLICIDAD SOBRE LOS MAYORES

Uno de los grupos de consumidores que está teniendo cada vez mayor relevancia debido al continuo crecimiento que está experimentando en los últimos años es la población madura, a causa de la disminución de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida.

El paulatino envejecimiento de la población es una realidad, y, aunque hoy conforman un número importante, los mayores constituirán en los años venideros el mayor porcentaje de la población.

**Hasta hace poco la publicidad no miraba hacia el público adulto. En la actualidad las nuevas corrientes apuntan el negocio hacia otra dirección. El bajo poder adquisitivo de los jóvenes y el envejecimiento de un mayor número de población han provocado que los anunciantes pongan el ojo en el público adulto.**

El mayor no sólo se ha convertido en un reclamo para el consumo. Su figura es cada vez más valorada y fiable. Su palabra convence, da confianza y su imagen transmite seguridad. La historia de la televisión, y en concreto de la publicidad, está llena de rostros maduros, inalterables en el tiempo. Y eso se ha conseguido porque en los anuncios se evitan las imágenes negativas, sin hacer referencia al problema, sino a la solución. Evitar la expresión ‘tercera edad’, que se asocia a conceptos

despectivos como tercer mundo, tercera división..., es otro de los secretos del *marketing* para cuidar al mayor.

De la información que he encontrado, he sacado las siguientes conclusiones acerca de la imagen del mayor en los anuncios publicitarios:

- El destinatario directo de los anuncios donde aparecen mayores no son ellos mismos. Su imagen es utilizada o instrumentalizada, como podemos apreciar en numerosos anuncios en los que se utiliza la figura del abuelo como reclamo publicitario. Este es el caso de Werther's Original.

- La imagen del mayor con buen aspecto, apacible y positiva es especialmente clara cuando el mensaje va dirigido directamente a ellos. Un ejemplo lo encontramos en el anuncio de un producto contra las pérdidas de orina protagonizado por Concha Velasco.

- Las imágenes de las mujeres de los anuncios aparecen vinculadas en mayor proporción que los varones a un modelo tradicional y a un ambiente familiar, siendo los productos de limpieza e higiene y belleza los más ligados a la imagen de la mujer. En unos casos para aconsejar y en otros para ser aconsejada.

- Hay una importante bolsa de *spots* publicitarios en los que aparecen personas mayores.

- Si bien la figura del mayor sigue apareciendo para constatar el desfase temporal, cada vez es más frecuente encontrar la imagen cuidada y dinámica de personas mayores que aconsejan sobre nuevos productos y sus virtudes.

- El estatus social bajo del mayor en los anuncios de televisión está asociado al hábitat rural, como demuestra la abuela de la fabada en el anuncio de Litoral, mientras que el estatus alto se asocia al urbano. Un ejemplo lo encontramos en los anuncios de Ferrero Rocher, protagonizados en su día por Isabel Preysler; y el estatus medio no va a estar definido, al no aparecer explicado.

Como conclusión, cabe destacar que los mayores consideran que la publicidad no refleja la realidad. Demandan más atención, mensajes que realmente se dirijan a ellos, expresados con claridad, que les aporten información y que utilicen personajes más afines, tanto físicamente como a nivel de comportamiento.

Por esto, es necesario que la publicidad realice un esfuerzo por conocer profundamente a este segmento de población que se irá actualizando con el transcurso del tiempo. Los jóvenes de ahora serán los mayores de mañana, y por tanto sus estilos de vida y sus hábitos de comportamiento y de consumo serán distintos, tratando de ser semejantes a los desarrollados hasta entonces.

## **REFLEXIÓN**

Personalmente, pienso que los mayores tenemos una actitud positiva hacia la publicidad, aunque valoramos más la utilidad de un producto que las marcas.

La publicidad no hace fuerza con un anuncio, sino con el bombardeo de ellos, que aparecen en cualquier lugar: televisión, vallas publicitarias, prensa...

Con el paso del tiempo hemos aprendido a saber discernir lo que verdaderamente necesitamos y lo superfluo, y cada vez somos menos esclavos de la publicidad.

## 22

**SACAR JUGO AL INSTANTE**

**H**oy en día, en pleno siglo XXI, aún hay personas que consideran a otras de cierta edad que simplemente no sirven para nada o que son un estorbo para la sociedad.

Me resulta muy triste que las personas tengan prejuicios y que se opine de esta forma tan libertina sin realmente ver la esencia de las cosas.

Es cierto que algunas personas mayores, debido a su edad, ven reducidas sus capacidades respecto a cuando eran jóvenes, pero esto no es un impedimento, ya que el paso del tiempo nos otorga otras perspectivas de vida y mayor conocimiento de nosotros mismos. Lo verdaderamente importante es que uno se sienta orgulloso de sí mismo, de haber aprovechado al máximo todos los días de su vida, de dar valor a las pequeñas cosas, a las cuales en muchas ocasiones no les damos la suficiente importancia; exprimir el jugo a cada instante..., y en caso de no enfrentarnos a nuestro mejor momento, debemos intentar sacar la mejor cara y enfrentar toda circunstancia con optimismo.

Voy a contar una anécdota que puede reflejar las ideas anteriores. Sucedió un día en el que yo estaba haciendo prácticas en un centro de salud. La mayoría de los días son rutinarios: analíticas, consulta... Lo que quiero plasmar es que es siempre igual, es monótono; a pesar de ello, voy con alegría, con

intención de aprovechar cada ocasión, intentando aprender cosas nuevas, no en cuanto a técnicas, sino a aprender de las personas. La mayoría de estas son mayores; muchos de ellos te dan ánimo, confianza, te cuentan sus experiencias, las cosas que son importantes para ellos, sus temores, sus dudas...

Para mí eso es lo realmente especial, porque cada persona me aporta anécdotas diferentes, risas que demuestran una vida llena de aventuras, conversaciones realmente inquietantes, y emociones muy intensas.

En una ocasión me topé, en la consulta, con el pesimismo de una señora. Me contaba que no servía para nada, que era un trasto viejo y que lo único que tenía era a su perro y recientemente lo habían atropellado. Con la ausencia del animal se había esfumado su ilusión, sus ganas de vivir. Me pareció una historia muy conmovedora; me sentí apenada. Entonces decidí sentarme con ella, dedicarle tiempo para que se desahogara e intentar ayudarla. Le aconsejé que comprara o consiguiera otro perro, porque le iba a devolver la energía y la vitalidad que había tenido entonces, su dinámica. Le iba a ayudar a superar la pérdida de su anterior compañero haciéndola compañía. Ella se negaba porque lo había pasado realmente mal con la pérdida de su mascota y sentía que sus amigas no la entendían. Por mi parte, en una actitud de empatía, le dije que a mí me pasó una cosa parecida y me ayudó mucho tener otro animal. Durante este diálogo siempre intentaba que sintiera que su problema era importante, pero que viera que no era la única. Por otro lado le mencioné la idea de que no debería de sentirse así, de no valorarse, de no quererse a sí misma. Porque aunque ella tuviera unos años no era un problema, ya que todos llegaremos a esa edad, y en caso de no hacerlo, será porque no hemos vivido lo suficiente. Cuando se es mayor quiere decir que hemos tenido más tiempo para disfrutar de la vida, de lo que hacemos. Ella me respondía que sus actividades las realizaba más lentamente, y que se le olvidaban muchas cosas. Ante esta situación mi actitud fue la de restarle importancia. Y le dije que debía aprovechar esa tardanza de ir de la cafetería

a su casa para realizar otras actividades para aprovechar el tiempo, como descansar en un banco; y en esa pequeña pausa igual podría conocer a una persona que mereciera la pena y tener con ella una charla interesante. En definitiva, quería mostrarle el lado positivo de las cosas.

Un ejemplo opuesto es mi abuelo. Era guardia civil, se jubiló joven. Siempre le había encantado el campo. En el momento que dejó de trabajar comenzó a realizar distintas actividades que le entretenían todo el día, incluso estaba más ocupado que cuando tenía empleo. Mis tíos tienen una finca a las afueras del pueblo donde viven y tienen muchos animales (caballos, cabras, gallinas, perros....) y él es el que se encarga de su cuidado. Les da de comer, les saca de paseo, les limpia, les ordeña, les educa... En definitiva, son su ilusión, es feliz así. Hace poco fue sometido a una operación y estuvo casi un mes lejos de su mundo. Se le hizo muy duro, pero él deseaba mejorar para poder atender a sus animales y esa actitud positiva hizo que se recuperara de una forma impresionante. Su mujer siempre ha cuidado de sus nietos, como mi otra abuela, que nos crió a mi hermano y a mí. Ambas realizan las tareas del hogar, van a jugar a las cartas con sus amigas, al bingo, a pasear... Además una de ellas tiene una perrita que la entretiene. Mis abuelos realizan diferentes actividades con las que ocupar su tiempo.

Con esto quiero decir que, además de entretenerse y hacer lo que a ellos les gusta, hacen una función muy importante en las familias, ayudando mucho, sin ser un estorbo, sino todo lo contrario: una gran ayuda y un placer de formar parte de nosotros.

Una de las cosas que más me llama la atención de ellos es que da igual que no hayan estudiado, tienen valentía, entereza y una sabiduría admirable de la que estoy orgullosa y agradezco que la compartan con toda la sociedad.

Como conclusión de todo esto podemos decir que **las personas mayores son muy importantes, no solo por el afecto**

**que nos dan y la experiencia que a veces no valoramos como deberíamos ni por el toque de sensatez que a veces necesitamos, sino que además desempeñan roles y funciones del resto de las familias, cuidan de los animales, cuidan de los nietos, colaboran en las actividades de la casa... En conclusión, nos aportan una perspectiva del mundo diferente y además nos recuerdan quiénes somos y de dónde venimos.**

Por último creo que lo imprescindible es que tengan ilusión, energía, ganas de cumplir todos sus sueños y metas, enamorarse si creen que es el momento y realizar todo lo que les haga feliz; y si pensar en el qué dirán les hace cohibirse, que se olviden de todas las habladurías. Yo les dedico unas palabras: me parecéis muy interesantes, tolerantes, sabios y con una gran fuerza. Gracias por enseñarnos tantas cosas. Me encantaría algún día ejercer de enfermera en una residencia y aportarles alegría; y ellos a mí.

## 23

## GANAS DE VIVIR

**H**e estado pensando en el vídeo que vimos el viernes pasado en clase. Me impactó de tal manera la alegría que manifestaban todas aquellas personas que no he podido evitar hacer una reflexión.

Para mí fue una inyección de optimismo ver cómo personas mayores de 70 años, incluso de 80, tenían esas ganas de pasarlo bien. Tenían ganas de vivir, sin miedo al ridículo o al qué dirán. Porque no nos engañemos: muchos no nos desinhibimos por temor a lo que pueda pensar el resto. Yo ya no tengo ni miedo ni vergüenza, y quiero ser como esas personas del vídeo. Quiero vivir la vida con esperanza y alegría, y creo que es lo que todos deberíamos hacer. Intentemos dejar a un lado las desesperanzas y tristezas. Todos hemos pasado momentos amargos en nuestras vidas, y las personas que participan en el vídeo seguro que también, pero intentan olvidarlos y no mostrarlos continuamente.

Hay personas que transmiten y contagian ilusión y fuerza, como esas personas cantando y bailando o la incombustible Elsa (en la película *Elsa y Fred*), con esas ganas de vivir y de hacer vivir a los demás. Estas personas son una especie de 'teléfono de la esperanza'. Creo que actividades como estas deberían fomentarse más: son baratas y quitan las penas.

**Permitidme terminar con dos frases que reflejan todo lo que deberíamos buscar. La primera es del psicólogo Ber-**

**nabé Tierno y dice así: “Si te buscas la vida, la vida te buscará a ti y será tu gran amiga y compañera. Pero si la abandonas, si no la celebras con esperanza e ilusión, se cansará de ti y te abandonará”. Y la segunda es del gran poeta Rubén Darío: “La alegría destierra el estado morboso de los demás. Su trueno jovial, su carcajada, es como las descargas eléctricas que purifican la atmósfera”.**

Amigos, nos hacemos mayores, pero no por ello debemos perder nuestras ganas de vivir.

Gracias a todas esas personas que han hecho que vuelva a sonreír.

## 24

**LA JUVENTUD MENTAL**

**C**omencé a estudiar Enfermería en la Universidad Pontificia de Salamanca, en 2008, con la ilusión de adquirir los conocimientos teórico-prácticos necesarios para poder dedicarme algún día a aquello que siempre quise: cuidar a los demás, y, también, conocer a todos aquellos que serían mis compañeros durante tres años. Algunos de ellos, bastantes, continuamos siendo amigos/as.

Lo que nunca imaginé es que compartiríamos clases, tertulias, experiencias y exposiciones de trabajos con personas ya jubiladas. Personas mayores que legalmente habían acabado su jornada laboral, pero moralmente tenían infinitas ganas de continuar aprendiendo.

Compartimos la asignatura ‘Comunicar el Envejecimiento Activo’, y, con la ayuda de María Eugenia Polo, todos nosotros analizamos situaciones de la vida cotidiana (anuncios de televisión, carteles publicitarios, series de televisión, etc.), que, en general, no fomentan para nada una manera de envejecer activamente. Un ejemplo claro de todo esto y al mismo tiempo una de mis reflexiones en la asignatura es el de la famosa serie de dibujos animados conocida con el nombre de ‘Los Simpsons’.

La serie trata de una familia americana formada por un matrimonio: Marge y Homer; tres hijos: Bart, Lisa y Maggie, y el abuelo, Abrahán Simpson. La familia se ubica en el irreal pueblo de Springfield. En varios capítulos se aprecian los des-

precios directos hacia el abuelo, por ser viejo, su obligada residencia en un asilo para no molestar a la familia, burlas hacia su persona, por ejemplo, escondiéndole la dentadura postiza... También es cierto que la serie presenta episodios a favor de los mayores, y que defienden una manera activa de envejecer, como el capítulo en el que el abuelo comienza un noviazgo o cuando se presenta a unas olimpiadas y, tras un esfuerzo importante, es capaz de ganarlas...

En fin, el reflexionar sobre hechos de la vida cotidiana que suceden muy a menudo en nuestra sociedad y en la vida real, que afectan a nuestros mayores, ha sido muy positivo y gratificante para mí, porque me ha hecho pensar en una problemática que por mi corta edad y el contexto de la sociedad en la que vivo no me había planteado nunca.

He disfrutado mucho y me ha gustado trabajar con personas de otra generación con sus características propias; he podido apreciar que la juventud de una persona no está marcada en su totalidad por la edad cronológica y que la juventud mental tiene una gran repercusión en la persona y en su vida.

Las sonrisas, las ilusiones, las ganas de aprender, las ganas de enseñar y de compartir son una mezcla perfecta que ayuda a pasar por la vida de una forma mas satisfactoria y permitirá envejecer juvenilmente.

## LO QUE APRENDÍ EN EL CURSO

**E**n una clase tres personas mayores esperan sentadas en el segundo banco; a su derecha, alejados, un grupo de jóvenes estudiantes charlan entre risas; detrás, adustos mayores platican sin que sus voces se oigan; el resto de alumnos se acomodan dispersos por el aula.

Varios grupos de estudiantes, compuestos de jóvenes y mayores, de compañeros, de entusiastas discutidores y colaboradores cambian opiniones, argumentan, protestan y contrastan datos. Todo ello con el fin de presentar ante la clase un trabajo concreto y de calidad sobre el tema que, a cada grupo, la profesora les ha propuesto desarrollar.

¿Qué diferencia existe entre estas dos clases siendo las mismas personas jóvenes y mayores? Un curso intergeneracional.

Han sido unos meses para conocernos, charlar, mirarnos a los ojos, compartir metas, cambiar pareceres, adquirir saberes y reírnos juntos. Y al conocernos ha caído por tierra todo lo que la sociedad nos ha hecho creer; aquellos estereotipos que se difunden definiendo a los mayores como una carga social e inutilidad creadora, y a los jóvenes como inconscientes, inmaduros y derrochadores de vida.

Y desde mi rincón de observador indiscreto he sentido en estas clases comportamientos alegres, ordenados, serios, rápi-

dos, meditativos, temerosos, dispersos, veloces, parsimoniosos, chistosos, lentos, saltarines, pero sin poder asignar a un grupo definido de mayores o jóvenes una de estas cualidades, puesto que no depende del grupo, sino de las personas.

Este curso intergeneracional me ha llevado, aparte del conocimiento adquirido, a querer difuminar, a través del aprendizaje, la brecha tecnológica y de conocimiento que los mayores, por haber vivido en otros tiempos, no hemos podido adquirir; y a reflexiones sobre que ambos grupos debemos educarnos para lograr ser mejores personas.

Y me sigo reafirmando en mi creencia de que “lo que dicen los estereotipos sociales acerca de los jóvenes y mayores es mentira; si preguntamos a las personas lograremos acercarnos a la verdad”.

## VARIAS REFLEXIONES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Lo primero que se me ha ocurrido es transcribir lo que dice el diccionario:

**COMUNICAR:** Hacer partícipe a otro de lo que uno sabe o tiene (hacer saber a otro alguna cosa).

**ENVEJECIMIENTO:** Efecto de envejecer (hacen vieja a una persona los años y los trabajos; a una cosa “el mucho uso”).

**OTRAS ACEPCIONES O EXPRESIONES:**

- *Ropa vieja.*
- *Zapatero de viejo.*
- *Persona vieja.*
- *Sombra de viejo.*
- *Cuenta de la vieja.*
- *Viejo Testamento.*

**ACTIVO:** Que tiene virtud de obrar (diligente, eficaz, producir sin dilación).

¿Qué es para mí “*EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO*”? ya que lo de “COMUNICAR” lo estoy haciendo en este momento. (Os estoy haciendo partícipes de mis pequeños y pobres conocimientos por medio de este texto).

1ª) REFLEXIÓN:

“Todos envejecemos”; desde que nacemos:

Porque todos pasamos por las distintas etapas del “CICLO VITAL” y se van produciendo “*significaciones cambiantes de la edad*”.

- *INFANCIA: De 0 a 12 años.* Cumplimos años en las GUARDERÍAS, COLEGIOS Y JUGANDO, etc.
- *ADOLESCENCIA: De 13 a 20 años.* Cumplimos años en el INSTITUTO, EN LA FORMACIÓN y en las las DISCOTECAS.
- *JUVENTUD: De 18/20 a 30/35 años.* Cumplimos años en la UNIVERSIDAD, en la INVESTIGACIÓN, en el TRABAJO, en la BODA, en CREAR UNA FAMILIA, etc.
- *ADULTEZ: De 30 a 60/65 años.* Cumplimos años en el MUNDO LABORAL, pagamos LA HIPOTECA, EDUCAMOS Y PROCURAMOS LA FORMACIÓN PARA LOS HIJOS, etc. Para todo esto necesitamos GANAR DINERO y para eso TRABAJAMOS.
- *VEJEZ: De 65 a 80/85 años.* (Puede haber aquí 2 divisiones, de 60 a 74, *Vejez Precoz*, y de 75 en adelante, *Vejez Tardía*) Cumplimos años JUBILADOS (apartados del mundo laboral), NOS PROPORCIONAN EL MUNDO DEL OCIO (viajes del IMSERSO), abren para nosotros LOS CENTROS DE DÍA (el Hogar del Jubilado), etc. ¡A todo esto me opongo yo personal y frontalmente! NOS PAGAN SIN TRABAJAR (lo llaman “PENSIÓN”); será porque ya no pagamos HIPOTECA.

Para mí todo esto quiere decir: “*Que el tiempo de la vida está dividido en períodos SOCIALMENTE RELEVANTES*”.

## 2ª) REFLEXIÓN:

Quiero explicar cómo es mi particular situación respecto al CICLO VITAL en que me encuentro:

Por la edad estoy en la VEJEZ, aunque creo aceptarme en la ADULTEZ, (MADUREZ, MAYOR).

### Por los hechos:

Físicamente mis *MOVIMIENTOS* son más lentos, aunque todavía lo primero que hago en el día (en torno a las 9 de la mañana) son 5 kilómetros de *footing*, más despacio que antes, y tardo 1 hora.

También soy más lento en los reflejos intelectuales y cada vez tengo menos memoria retentiva, pero aún tengo (aunque poca) *CAPACIDAD COGNITIVA* para razonar y aprender, por tanto ¡*SOY PERSONA MAYOR ACTIVA!*

En definitiva estoy *envejeciendo activamente*:

### Agenda diaria:

Ejercicio físico ..... 1 hora (*Footing*)  
Labores domésticas ..... 1" (Desayunos y cenas)  
Clases y otros trabajos ..... 2 ½" (Asisto a clases  
de 4 asignaturas)  
Partida de "MUS" ..... 1 ½" (No falto, aún lloviendo)  
Trabajo ordenador  
(internet, etc.) ..... 2 ½" (Lo hago por la noche)  
Paseos y cañas (cafés)..... 1 ½" (Cada día con mi mujer)  
Televisión, cine y otros ocios ... 2" (Los partidos y deportes)  
Descanso, comidas,  
aseo, etc... ..... 12" (Lo necesario más/menos)

**No tengo obligación de laborar en un horario determinado y la velocidad va cambiando paulatinamente, y**

**además mis profesiones ya tienen otros nombres. Ejemplos: TRAIADOR (trae tal y cual cosa; mi esposa me manda). AGENTE DE BOLSA (siempre lleva uno la “bolsa del pan” en la mano).** Concluyendo, *UNO HACE COSAS A OTRO RITMO Y A OTRA VELOCIDAD.*

### 3ª) REFLEXIÓN:

Es, por tanto, muy importante ADAPTARSE al “*tiempo vital*” que uno está viviendo, pero, por supuesto, *sin dejar de hacer cosas*, aunque sean de menor calado y acordes a los intereses más particulares de cada uno, casi siempre encaminadas a los propios gustos. Ejemplos:

- Dar sentido a la vida.
- Mejor saber adaptarse a los demás, para mejorar las relaciones (ser ASERTIVO en los comportamientos).
- Tener calidad de vida (saber adaptarme al HOY y al AHORA).

¿Qué hago yo para cumplir medianamente con las pautas descritas anteriormente? Pues, por ejemplo:

- A) El trabajo que me ha costado realizar estas aportaciones y escribir estas REFLEXIONES. ¡Hechas con mucho gusto!
- B El contarle ahora, aunque no valga para mucho. Contándolo con el único objetivo de que sirva para el grupo.
- C) El sentirme con “EL DEBER CUMPLIDO”, por haber respondido a un compromiso adquirido en la anterior clase.

Finalmente decir: “*uno nunca es viejo, aunque se puede estar viejo, pero esto no es malo*”.

## 27

**¡CUIDADO CON EL VOCABULARIO!**

**E**ra todavía niño cuando murió mi abuelo; yo tenía siete años. Recuerdo el día de su entierro. Un día triste, gris y lluvioso en todos los sentidos. Si quiero, todavía puedo ver a mi padre llorando, agarrado del brazo de mi hermana. Yo iba más atrás, con mi madre. Sabía lo que pasaba, pero hasta más adelante no te das cuenta de la trascendencia que tiene.

Sus últimos años aquí los pasó de un lado a otro, entre la casa de mis tías, la mía y, finalmente, en una residencia.

Aún así, recuerdo de él mucho.

Un hombre que por cada arruga tenía una historia, una experiencia; con un parecido lejano a mi padre y al que yo tenía mucho respeto. Un hombre con muchos achaques de salud, casi sin poder andar, pero con una bondad en la mirada que no he vuelto a ver.

Pero él no fue siempre así, no siempre fue un anciano. Tiempo atrás perdió a mi abuela. Estuvo casi toda su vida sentado en una oficina, llevando a su casa el sustento para su mujer y sus tres hijos.

Siempre fue un hombre de pocas palabras, pero con la capacidad de que cada vez que abría la boca decía algo brillante. Siempre pegado a un cigarrillo, siempre debido a su familia.

Ese hombre, años atrás, tuvo una hija, todavía antes tuvo un hijo y más atrás aún, una hija.

Ese hombre años atrás compró una casa.

Ese hombre años atrás se casó.

Ese hombre años atrás encontró un trabajo.

Ese hombre años atrás se enamoró.

Y ese hombre algún día fue como yo.

**Ahora yo, a mis veintiún años, lejos de la ignorancia de los siete, echo de menos a ese hombre que era mi abuelo. Al que si estuviera aquí ya no tendría tanto reparo en dar un beso a su cara arrugada, pasaría más tiempo con él, le miraría con el mismo cariño que él miraba a todos.**

Pero él y mi abuela me dejaron un legado, una forma de acercarme a ellos: mi padre.

Cuando voy al pueblo y nos acercamos a visitarlos al cementerio, veo a mi padre con los ojos humedecidos, como si un millón de recuerdos se cruzaran por su cabeza.

Con todo esto quiero decir que la indiferencia ciega; cada persona con el pelo cano, cada cuerpo cortado por las arrugas, en realidad son historias vivas de un tiempo lejano. Con sus esfuerzos, sus alegrías y sus no tan alegrías.

Un abuelo como el que ya no está conmigo, con el tiempo descubres que era la mayor fuente de amor y sabiduría que podemos aprovechar.

Así que no seamos egoístas y contestemos con lo que ellos nos han dado.

Negarles el espacio y el respeto que se merecen es algo inconcebible.

Y ahí es donde quiero llegar: al respeto, que se ve pisoteado por la frivolidad de unos pocos al llamar a nuestros mayores viejos, abueletes o vejetes.

O lo que incluso es peor y cada vez se está generalizando más: la falta del trato de 'usted'. No creo que la emotividad que despierta en mí la historia de mi abuelo, un hombre que para algunos lo fue todo, tenga que soportar, como en el caso del

resto de personas mayores, la ignorancia y la falta de respeto cuando se dirigen a ellos con un “tú”. Práctica cada vez más extendida en supermercados, fruterías, cualquier tipo de establecimiento e incluso en un complejo asistencial, como puede ser el hospital.

A mí personalmente me duelen los oídos cada vez que lo oigo. ¿Acaso no se merece una persona con toda una vida de esfuerzo a sus espaldas, desconocida para otros y superior en edad para muchos, tratarla con el respeto del usted?

No estoy hablando de confianza, estoy hablando de educación. De vez en cuando no estaría mal reprender a alguien con: “¡Un respeto!” o “Ese vocabulario, jovencito”.

## LOS PROFESORES DE LA VIDA

Cuando somos jóvenes y comenzamos a dar los primeros pasos en una carrera universitaria parece que el tiempo no es suficiente para cumplir todos los deseos que tenemos en mente o las metas que deseamos proponernos. Tendemos a hacer todo pensando que tendrá una fecha de caducidad e intentamos comernos el mundo más rápido de lo que son capaces de aguantar nuestros pies. Sin embargo, para mí ha habido un momento dentro de esta etapa universitaria que me ha hecho pensar si realmente debemos preocuparnos tanto de las manecillas de un reloj inerte y mecánico o es momento de observar lo que tenemos alrededor y disfrutar de ello sin importar en qué momento va a desaparecer.

Cuando entré por primera vez en la clase intergeneracional sabía que no iba a ser una asignatura más a la que acudir para tomar notas de una teoría que nos sirviese para nuestro futuro, en mi caso, como comunicadora. Cada una de las personas que se sentaban en aquellos pupitres me enseñó que la vida no solo se aprende con un bolígrafo y un papel en la mano, sino que debemos vivir cada instante como si formase parte de una materia obligatoria y, a la vez invisible, de un plan de estudios que forma parte de cada uno de nosotros. El de nuestra propia madurez.

Los mayores son, sin lugar a dudas, la llave de una puerta a la experiencia, lo vivido y lo esperado. El pasado y el futuro.

Son las voces que me han animado a terminar la carrera con un brote de esperanza, pese a estar sumergidos en esta crisis que bien incita a dejar todo atrás y replantearse una nueva vida.

Pero son los mayores quienes, cuando compartimos juntos trabajos, reflexiones y memorias en clase, nos hicieron ver que cada una de sus situaciones era un ejemplo de superación en la vida y que no podemos desperdiciar ni un trocito de la suerte que tenemos ahora los jóvenes de acceder a diferentes puntos, junto con los medios que se presentan a nuestro alcance.

Muchos dicen que se aprende de la experiencia, yo pienso que es mucho más sencillo, ya que la mejor forma de conocer es escuchando. Estar atento a las historias de los demás enriquece las propias e incluso deja un sabor dulce de los recuerdos. Como el de aquel compañero que durante el primer año de asignatura relató su noviazgo con una mujer hermosa que tenía el nombre más feo del mundo. Y es que la belleza siempre ha sido más valiosa cuando uno la descubre por sí mismo.

La pérdida de un hijo, el amor del matrimonio después de tantos años o el recuerdo de unos padres trabajadores son solo algunas de las historias que de poco sirven para someter a examen al alumno dentro de un test de evaluación, pero son esenciales para examinarnos de humanidad, de atención y de empatía.

**Después de dos años en los que he tenido la suerte de presenciar con alrededor de cuarenta mayores la experiencia de compartir pupitre, muchos serían los recuerdos que metería en una maleta y llevaría conmigo a cualquier lugar en el que ahora me toque continuar la carrera;** sin embargo, prefiero que todo eso quede en mi memoria, que un día pueda escribir un artículo siguiendo los consejos de alguno de ellos, que en un reportaje aparezcan sus caras o que las mejores noticias del mundo sean la consecuencia de sus actos dondequiera que estén. Porque si nosotros, los jóvenes, intentamos

construir un futuro mejor o peor para parecernos a ellos el día de mañana, nuestros profesores de la vida, tengan la edad que tengan, aún tienen mucho que aportarnos.

## A MODO DE DESPEDIDA

**N**o sé cómo empezar esta despedida y agradecimiento; todo es falta de costumbre, miedo al ridículo, pudor ante alumnos aventajados. Espero que vayan fluyendo las ideas.

Decía León Tolstoi: “No hay condiciones de vida a las que el hombre no pueda acostumbrarse, especialmente si todos los que te rodean te aceptan”. Aceptar, complicada palabra, o a mí me lo parece, sobre todo en determinados momentos.

**En nuestra madurez, nos sentimos a veces incomprendidos. Yo me he dado cuenta a través de este maravilloso curso que las distancias se acortan entre jóvenes y mayores. ¡Os aseguro que os voy a echar de menos a todos!**

Os observo desde la perspectiva de mis años y me siento absolutamente feliz de haberlo compartido, y de que la armonía de la clase sea tan evidente.

Quisiera decirlos que lo importante es apuntarse a triunfar como seres humanos. Pero la vida tiene muchos matices.

Todos podemos comprarnos un ÓSCAR adjudicándonoslo, y triunfar un poquito todos los días, pero es imprescindible enfrentarnos a nuestro verdadero yo.

Hay momentos en los que no hay que pensar demasiado, pues el mundo se ordena solo, y sin más historias, las piezas encajan.

La armonía es fundamental en la vida, la belleza también; pero, ¿dónde se encuentran? ¿En la grandes cosas que como las demás están condenadas a morir o bien en las pequeñas, que sin pretensiones saben trazar un camino de infinitud?

Día tras día nos esforzamos por representar nuestro papel en esta comedia fantasmal, y eso nos debe hacer tomar conciencia de la inutilidad de algunas batallas. Entonces experimentamos el sentimiento amargo de lo absurdo.

Pero sellemos esta unión de contrarios con la plácida respuesta del silencio.

Quiero dar gracias a mis compañeros por sus aportaciones; creo que ha sido fantástico habernos conocido.

Y a los alumnos..., ¿qué les digo? Que ha sido muy hermoso compartir vuestra juventud. Disfrutadla..., pues es algo incontrolable que se esfuma con demasiada rapidez. Pero no os preocupéis, en la vida hay otras etapas tan interesantes de vivir como esa. Os deseo muchos éxitos en vuestras respectivas carreras. Llenad la mochila de cosas positivas. ¡Os aseguro que es mucho más ligera!

Gracias a María Eugenia, por demostrarnos cada viernes ese amor a tu profesión. Esa ternura y sensibilidad que has tenido con todos y esa sutileza en la elección de textos que nos has leído. ¡GRACIAS!

Y finalmente a Dory, por esa magnífica iniciativa, por haber creado este nexo de unión entre jóvenes y mayores.

Ahora sé que (por tu jubilación) te espera un tiempo nuevo, seguro que lleno de sorpresas maravillosas; disfrútalo con la ilusión de lo recién estrenado. Poco a poco empezarás a mirar de una manera nueva las costumbres, los amigos, las palabras..., ¡los silencios!

GRACIAS, por tu Universidad de la Experiencia.

Mil gracias por vuestra compañía, ha sido un hermoso placer. Seamos sensibles a todo lo que nos rodea. Y que esta sensibilidad nos sirva de goce.

*Cuando basta una palabra  
evitemos el discurso,  
cuando basta un gesto  
evitemos las palabras,  
cuando basta una mirada  
evitemos el gesto,  
y cuando basta un silencio  
evitemos incluso... la mirada.*

**NOTA:** Para todos aquellos que no estuvisteis en la exposición, debo contaros que a este escrito le faltan muchas sensaciones, sentimientos y emociones, casi imposibles de plasmar en la letra, y que nos transmitió M<sup>a</sup> Ángeles al leernos esta pequeña parte de ella.

Si cuando releáis este texto añadís en la lectura pequeñas cosas como:

“Un temblor de las manos en tus hojas de papel.  
Una voz quebrada al inicio y luego rotunda.  
Una mirada al levantar tus ojos que no veían.  
Una emoción en tus palabra que nos inundaba.  
Un silencio de emoción que nos desbordó.  
Un abrir tu corazón que llegó al nuestro.  
Y al final, un canto de triunfo en tus ojos al decirte:  
**¡YA LO HICE, ME ATREVÍ!”**

Entonces habréis captado todo lo que no está escrito.

Un abrazo muy fuerte.

FERNANDO GUTIÉRREZ



