

activa madurez

VERANO-OTOÑO2014 | #25 | AÑO VIII



Intuición para innovar

CARTA DE LA DIRECTORA

El regalo de los 25 3

OPINIÓN

Las redes sociales, comunicación y disfrute.....4

Personas mayores y nuevos medios sociales ¿Quién debe adaptarse a quién?.....5

La vida al revés o el revés de la vida6

Nuestra mente maravillosa.....7



FORMACIÓN

La educación universitaria ayuda a conservar la inteligencia emocional en los mayores 8

Los reflejos de juventud en las personas mayores 10



La Mediación intergeneracional, herramienta esencial para integrar a las personas mayores en su entorno..... 12

Infancia y mayores: los extremos se tocan..... 13

La educación social frente al impacto del envejecimiento 14



ESPECIAL

Tecnología para el bienestar16

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En marcha el “Marco de Actuación para las Personas Mayores” 20

Participar o no participar 21

El Consejo Andaluz de Personas Mayores fomenta la creación de Consejos Locales para garantizar sus derechos en los municipios 22



ASOCIACIONISMO

XIII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores en Vigo25

Eduard Punset: Viaje al Optimismo30

El asociacionismo local: ¿una alternativa o una estrategia?..31

ACTUALIDAD 33



ENLACES 38



El regalo de los 25

Por **EVA LEAL**



Hace ocho años *Madurez Activa* salió a la luz con un objetivo: difundir I+D en envejecimiento activo a través de la excelencia universitaria, desde los Programas Universitarios de Mayores. Hoy cumple 25 números, y lo hace con la misma intuición

que la primera vez: mejorar la metodología en beneficio de una sociedad para todas las edades.

En su trayectoria, *Madurez Activa* nos ha dado las pautas para saber envejecer positivamente, y un sinfín de razones para ser optimistas. Son muchas las personas que han elegido estas páginas para intercambiar sus trabajos, investigaciones y buenas prácticas sobre personas mayores, y han conseguido que sea una publicación de estudio de referencia, que se subraya, que se relee, que se tiene siempre en la mesa por si acaso.

Trabajar con personas mayores nos ha enseñado a que nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de las caídas. Y aquí estamos, todos los que son mayores, los que trabajamos y convivimos con ellos, por ellos, para ellos y junto a ellos. Queremos avanzar siguiendo el consejo de nuestro querido Eduardo Punset, cuando nos dijo en Vigo que en esta época en la que vivimos, la intuición es más importante que la razón, y se necesita para "hurgar" en cómo mejorar las cosas.

Nuestra intuición nos ha llevado a aprender que la experiencia no es lo que ocurrió, sino lo que haces cuando te ocurre. Vamos a seguir difundiendo todos los beneficios que ofrecen la investigación, la innovación y el emprendimiento sobre envejecimiento, para que sea positivo, y sobre todo, de todos. Este es el guiño de nuestra portada 25.

El regalo para los 25 números de *Madurez Activa* es un nuevo sitio WEB que acoge la publicación como herramienta principal de este programa de I+D+i sobre personas mayores, que hemos hecho posible entre todas las personas que compartimos trabajo, logros y experiencias, sean de la edad que sean.

Madurez Activa ha creído, y necesita su espacio, ampliarse, y ofrecer más valor añadido que ya no caben en sus páginas. Como es tan coqueta, seguirá editándose en papel, donde luce mejor los colores de sus populares portadas, y también lo hará en PDF, para leer, enlazar, imprimir y seguir subrayando.

Este número 25 comparte con su celebración muchas buenas noticias que cerrarán el 2014, como lo es el Acuerdo Marco sobre Personas Mayores del Imserso, los nuevos Premios de la Junta de Andalucía en el ámbito de las personas mayores, que tuve el honor de presentar; y las XIII Jornadas sobre Asociacionismo que celebramos en Vigo, en las que las personas mayores universitarias han demostrado que ya no son solo objetos de las investigaciones, sino sujetos y actores de las mismas. Véanse los libros de Actas de las XII y XIII Jornadas que se presentaron, verdaderos estudios e investigaciones de los propios alumnos, que tuve el placer y el orgullo de coordinar.

Que disfruten de esta 25 edición, del nuevo lugar de encuentro, de su nuevo "vestidor", y de la misma calidad y profesionalidad de siempre, la que le dais todos

activa madurez

PREMIO AL MEJOR MEDIO
DE COMUNICACIÓN EN LOS
III PREMIOS EN EL ÁMBITO
DE LAS PERSONAS MAYORES
DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA



EDITA

Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM)
Mención Especial en los II Premios en el Ámbito de las Personas Mayores de la Junta de Andalucía, al Movimiento Asociativo de Personas Mayores de Andalucía

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Eva Leal Gil

FOTO PORTADA

Reproducción del cuadro "El Olfato", de la colección "Los Cinco Sentidos" de la pintora y muralista chilena Ximena Ahumada. Nuestro agradecimiento más sincero. www.ximenaahumada.com.

MAQUETACIÓN

Daniel Conejero Bernardo

DISEÑO WEB

Post55

IMPRIME

Egondi Artes Gráficas

ISSN:

CA- 1887- 2670

DEPÓSITO LEGAL

CA -852 - 2006

CONTACTO

914 724 988 | 696 845 356
evaleal@madurezactiva.org

PUBLICIDAD

646 627 620 | 696 845 356

DIGITAL

Puede descargar este número en formato PDF en: www.madurezactiva.org

HEMEROTECA

Puede descargar los anteriores números de "Madurez Activa" en: www.madurezactiva.org

NOTA

Para ilustrar nuestros reportajes y artículos seguimos recepcionando fotografías, cuadros, manualidades y otras iniciativas realizadas por nuestros lectores. Pueden enviar las colaboraciones a evaleal@madurezactiva.org o a través del buzón de correo de la dirección Web que sigue. Nuestro agradecimiento a las colaboraciones enviadas.

www.madurezactiva.org

Nos vemos en www.madurezactiva.org

Las redes sociales, comunicación y disfrute

ALBERTO DEL BOSQUE COELLO

La desidia y la desgana. Esas son las peores enfermedades que una persona puede tener, fuente de tantos otros males. En el proceso de hacerse mayores, esa desidia puede ser de consecuencias gravísimas, por tanto, hay que adaptarse a los cambios sociales, que están siendo no sólo divertidos, sino útiles.

Uno de esos cambios reside en la forma de comunicarse a través de las redes sociales. Quizás la más popular y eficaz es Facebook, un medio para comunicarse con personas a las que conocemos, y con otras que aún no tenemos el gusto de conocer. Un medio que nos permite relacionarnos con nuestros amigos y familiares, pero también con personas que tienen nuestras mismas aficiones y compartirlas, incluso estando a miles de kilómetros de distancia.

A quien no lo conozca, se podría poner un ejemplo gráfico: un cartel en una piscina municipal que dijera: "Señor de 60 años con afición al deporte y la música, querría establecer contacto con personas de parecida edad para hablar de zarzuela, de fotos antiguas y de rugby". Pues bien; ese señor tiene ahora mismo un medio para llegar a cientos de millones de personas que van a compartir sus aficiones.

Abrir una página de Facebook es muy fácil, sólo hay que seguir unos sencillos pasos escribiendo nombre y apellidos. Una vez abierta, hay que establecer contacto con las personas cercanas o con las que se quiere establecer relación. A partir de ahí, cada vez que escribamos algo en nuestra página, todas las personas que nos siguen, recibirán aquello que hayamos escrito. Así podemos escribir a mucha gente a la vez, y recibir sus comentarios en modo instantáneo. Del mismo modo, nosotros recibiremos notificación de todo lo que ellos escriban; es

como un gran tablón de anuncios en el portal de una casa en la que nosotros hemos escogido a nuestros vecinos.

Más tarde, conviene entrar en grupos ya creados. Los hay de todo tipo, en torno a un hobby, a un deporte, a un personaje histórico, a un tipo de música,.... Pero también hay grupos que se crean sólo para celebrar un evento, para tener reunida la familia, para organizar una comida... Y los que no hay, los podemos crear. Lo bueno es que algunos grupos son de entrada libre, y se pueden ver, mientras que si queremos privacidad también podemos tenerla.

Estos son algunos ejemplos de grupos ya creados a los que nos podemos unir pulsando en el botón de "me gusta". Algunos de ellos, los he creado yo e invito a los lectores a entrar:

■ Songs forever:

<https://www.facebook.com/groups/522142587834476/>

Grupo en el que cada uno va proponiendo vídeos de canciones poco habituales y normalmente antiguas. Hay multitud de boleros, y permite conocer canciones que proponen otros, pero también trasladar a otros canciones que no son conocidas.

■ Fotos antiguas de España:

<https://www.facebook.com/groups/fotosantiguasespana/?fref=ts>

Ideal para nostálgicos y aficionados a la fotografía antigua.

■ Unidos en un reto

<https://www.facebook.com/unidosenunreto>

Una página de automotivación. Pretende motivar a los demás para que escojan un reto y luchen por conseguirlo, sea cual sea.

Facebook es, por tanto, una actividad sustitutiva de la televisión; estamos activos, creando, comunicando, transmitiendo, motivando... ¡E incluso yo he conocido a parientes lejanos que no conocía aún!. Sin embargo, aún este medio no sustituye el ejercicio físico, así que hay que usarlo con moderación y juicio, como todas las cosas buenas.

Yo estaré encantado de ayudarles y asesorarles por vía telemática. Mi página en facebook es <https://www.facebook.com/alberto.bosque.98> y ya tienen un nuevo amigo a través de este medio. ¡Nos vemos en Facebook! ◀◀



Personas mayores y nuevos medios sociales ¿Quién debe adaptarse a quién?

JUAN MANUEL DE LA TORRE SANCHO (*)

La pregunta no tiene trampa y la respuesta a este título es clara: nosotros, los empresarios y profesionales del sector. Como empresas debemos llegar a nuestro público objetivo, aportarle valor y establecer relaciones rentables; es, por tanto, un reto que deben asumir los “medios” sociales –término que prefiero al de “redes”–.

Se hace imprescindible trabajar, desde ya, en la integración de toda innovación para que los mayores formen parte de ella, y que los profesionales implicados trabajen en la transformación de la cultura empresarial para orientarla en esa línea.

Las previsiones son claras y quien no las tenga en cuenta estará en desventaja en el futuro: la población mayor de 65 años crecerá exponencialmente y será el grupo al que mayor atención y recursos hay que dedicar.

Evidentemente existe una brecha digital, mayor a mayor edad, pero debemos tener en cuenta que las personas que hoy están entre los 55 y 65 años, por el momento social que han vivido, presentan menos barreras a la hora de adaptarse a las TIC; y si miramos hacia atrás, los grupos de edad que se incorporarán al grupo de la tercera (y cuarta) edad tendrán, cada vez, mayores competencias digitales.

Parece claro que el problema que debemos afrontar ahora no es otro que el de dar soluciones a quienes se han visto a un lado y otro de la brecha

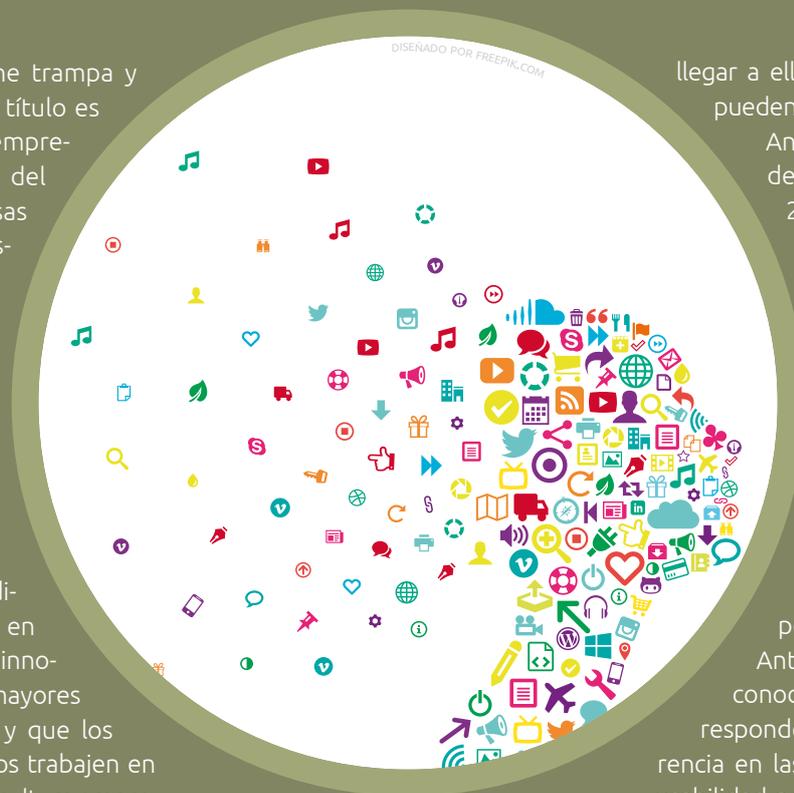
abierta, causada por la rápida introducción de los medios sociales en los últimos años. Han quedado, a un lado, varias generaciones de personas que se sienten inseguras ante su uso y no disponen de la formación adecuada; en su misma orilla, a su lado, otro más joven y formado que dispone de competencias –o de mayor facilidad para adquirirlas– pero no de la información necesaria para sentir las útiles. Finalmente, al otro lado de la orilla, están las personas de menor edad, así como los profesionales y empresas que quieren llegar al colectivo que ahora ven desde la distancia y al que aún no han aprendido a dirigirse (ya no solo hablamos de empresas TIC, entendemos que también hay todo un colectivo de profesionales que desean

llegar a ellos, y los medios sociales pueden ser una magnífica vía).

Analizando publicaciones de la Fundación Edad&Vida, 2013, el 41% del colectivo de personas mayores percibe que las empresas no piensan en ellos a la hora de diseñar los productos y/o servicios que pretenden ofrecerles. Y no está sucediendo de modo distinto con Facebook, Twitter, Youtube, Pinterest, Instagram... por mencionar algunos. Ante la inseguridad y el desconocimiento, muchas veces respondemos con poca transparencia en las políticas de privacidad, usabilidad poco adaptada y mensajes irrelevantes para ellos.

Es nuestro trabajo, por tanto, adaptarnos y aprovechar las palancas de impulso que permitan aumentar el uso de medios sociales: la información y la formación. En este sentido trabajan ya diversas organizaciones, como Fundación Vodafone, Obra Social La Caixa (Gente 3.0), Fundación Edad&Vida, la inserción de competencias digitales en los Programas Universitarios de Mayores... y un largo etcétera de entidades.

Pero, tal y como comentaba al principio, el sector privado debe implicarse ya –y en esto estamos trabajando algunos profesionales– en la adaptación de las innovaciones y en la transformación de la cultura empresarial. Así todos saldremos beneficiados de una experiencia tan grata y enriquecedora ◀◀



(*) Fundador, socio y miembro del equipo de dirección de empresas del sector de la formación privada y experto en Social Media, Marketing Digital y Digital Business acreditado por ICEMD (ESIC). Consejero Delegado de www.digitalesyhumanos.es



CC Roy Sapiro

La vida al revés o el revés de la vida

PACO PALACIOS, productor

Dentro de unos días cumpliré 65 años, edad que siempre se consideró frontera entre la vida laboral y la vida para morir.

La mayoría de edad se entendía cuanto cumplías 21 años, después pasó a los 18, pero creo que las dos están equivocadas y no responden a la realidad: desde que cumplimos 6 años estamos sometidos a exámenes para averiguar el rendimiento que tenemos en la escuela; se nos enseña para trabajar y nuestros padres se toman el tremendo trabajo de completar lo que no podemos hacer en la escuela, después de sus diez o doce horas diarias de trabajo. Así seguiremos hasta salir de la Universidad, los que lleguen, los que no, continúan con el trabajo y así hasta los 65 años que, por ahora, se cuestiona que sea la edad de jubilación.

Siempre fui mayor, cosa que no le recomiendo a nadie, por eso detesto a todas las personas que me dicen: no tienes edad de esto o lo otro; ya eres muy mayor para hacer esto, ahora te tranquilizarás; tienes que cuidarte porque con la edad que tienes... y así un largo rosario que definen a los que siempre fueron viejos, y desprecian todo lo bueno que tienen.

Después de liberarme de la dura carga de 52 años de trabajo, en los que incluyo de manera simultánea 12 de estudios, y 6 más previo al comienzo de mi vida laboral, ahora puedo ser yo mismo, sacar fuera mis dones que siempre estuvieron obstaculizados por las obligaciones, y por los mandatos sociales.

Así que aquí estoy, casi nada, y aún sigo siendo hijo, padre y abuelo.

¿Cuándo somos niños?, y ¿Cuándo nos ocupamos de conocernos a nosotros mismos? Pues somos niños hasta los 6 años y a partir de ahí somos adultos a los que se nos exigen resultados. No se nos deja ser niños, ni se nos deja un tiempo para nuestra maduración, ni se nos permite madurar antes de tener obligaciones.

¿Cuándo somos jóvenes? Cuando estamos exento de obligaciones: estudiar, trabajar tener una familia, criar hijos, y un largo etc. ¿Y eso cuándo es? Cuando nos jubilamos, que es cuando estamos en condiciones de ser jóvenes; cuando nos conocemos y podemos poner en práctica nuestros dones sin estar sometido a presiones, y dar lo mejor de nosotros mismos, a otros y a nosotros mismos.

Por eso mi ciclo de la vida está invertida, y es ahora cuando comienzo a ser joven, a tener tiempo para ser creativo sin presiones, sin tener que pensar en pagar deudas, y no de dinero sino las que pagamos por el hecho de haber nacido hasta los 65 años, por el momento.

Ahora que la vida es más larga, que vivimos más, nos exigen que trabajemos más años, cuando lo lógico sería ampliar la formación y comenzarla por el conocimiento de nosotros y de la sociedad donde vamos a vivir y a la que vamos a prestarle servicios. Y así desarrollar nuestra juventud para incorporarnos al conocimiento profesional y a las obligaciones laborales con algo de madurez.

Tenemos casi superado los tiempos en que la única salida que tenían las personas era ser guerreros y las mujeres, las esposas de ellos. Aún no se ha superado del todo la de esclavos y esclavas, ¿por qué no vamos a comenzar a superar la del trabajo para construir la era de las personas? Seguro que cuando eso comience a ocurrir estaremos más contentos de haber nacido, y la vida será una carga más llevadera.

Pero para cuando eso ocurra... ◀◀

Nuestra mente maravillosa

FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (*)

Todos tenemos la posibilidad de ser más felices. Las encuestas que se publican en España desde hace más de diez años y las publicadas en Europa y EE.UU., es decir, en el primer mundo, manifiestan que los adolescentes desde los once años hasta la edad adulta se declaran en su mayoría infelices. Quizá porque la felicidad no está a menudo donde la buscamos.

Nuestra mente, la de cada uno, puede acercarnos mucho más a esa felicidad que tanto necesitamos y buscamos, una felicidad que sea de verdad, creciente y contagiosa. Y es que la felicidad tiene mucho que ver con la coherencia de nuestra mente y nuestra vida: nuestro hemisferio izquierdo, derecho y la vida real que cada uno vive.

El siglo XVIII fue el siglo de la razón: ilustración, racionalismo; el XIX lo fue de lo contrario: el corazón, el romanticismo. En el siglo XX las guerras lo arrasaron todo y ahora en nuestro siglo XXI toca remendarlo: uniendo cabeza y corazón. Siendo emocionalmente racionales y racionalmente emotivos. Podemos ser humanos completos. Nos maravilla que Nadal sea el número uno en su deporte por el domino técnico que emplea, pero lo que realmente nos admira en él, hasta

el mito, es que al tiempo sea humilde, familiar, sencillo y entrañable. Como nos maravilla la persona rica que da gran parte de lo que tiene oculta-mente, o bien, el físico como Einstein que habla de filosofía y resuelve los problemas científicos con la imaginación, como él mismo nos contaba. El ser humano puede ser feliz, pero hoy ha de ser completo: ir al corazón, moverse en él, de él llenarse, coger en él la fuerza, el motor, para llegar hasta donde la cabeza acompaña.

Nuestra cultura, nuestra escuela y nuestro modo y medida de valorar las cosas, están tiranizadas por el hemisferio izquierdo: el de las secuencias ordenadas, la repetición, la memoria; que es necesaria y sin esa mitad no seríamos felices. Pero no olvidemos que es en la otra mitad, esa que no puntúa para sacar buenas notas o para destacar hasta llegada la edad adulta –y solo en algunas profesiones–, la que anida lo más importante del ser humano. La repetición y análisis del hemisferio izquierdo es lo que nos asemeja a un ordenador creado a nuestra semejanza. Sin embargo, el más potente ordenador del mundo no es capaz de operar los sentimientos y resolver problemas afectivos que

ya genera y resuelve cualquier niño, incluso enfermo, antes de nacer.

En sacar brillo al talento completo que todos tenemos, –porque todos tenemos dos hemisferios, unidos para ello–, y en ponerlo al servicio de los demás está la verdadera felicidad, que cuando es de verdad es creciente y contagiosa, como nuestra capacidad de amar y todo lo importante en esta vida.

Cada uno de los seres humanos somos un todo coherente y al mismo tiempo una parte llamada a unirse a otra y completarnos. En desarrollar con la práctica –con ejercicios concretos– la buena teoría de lo que somos, está la clave de nuestra felicidad real, que no depende de la suerte, sino de nuestro esfuerzo por quitar lo que nos estorba para buscarla y, en consecuencia, encontrarla.

Somos una mente maravillosa, que necesita aprender a expresarse mucho mejor, a conocer, manifestar y decidir sobre sus emociones, sus afectos, a desarrollar su lógica, su motivación, su autoestima, su creatividad e imaginación, sin la que el ser humano no sería verdaderamente humano.

Somos una mente maravillosa, pero uniéndonos a lo que nos mejora, somos mucho más que eso ◀◀

(*) Profesor Titular de Centro Universitario y Premio de Hoy 2013. Autor de Todos los niños pueden ser Einstein y Nuestra Mente Maravillosa. Extracto de la ponencia “Nuestra Mente Maravillosa”, texto completo en: Actas de las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores (2013) Córdoba. Descargable en: www.uco.es/asocolumnoscatinterg/



La educación universitaria ayuda a conservar la inteligencia emocional en los mayores

Un estudio muestra que las personas mayores con mejores niveles de formación presentan la misma inteligencia emocional que sus nietos

Investigadores de las Universidades de Huelva, Málaga y Castilla-La Mancha han demostrado que la educación universitaria ayuda a conservar la inteligencia emocional en personas mayores. Se trata del primer estudio que demuestra que las habilidades de la educación superior ayudan a la mejor gestión de emociones y estados de ánimo.

Los objetivos que se plantearon los investigadores a la hora de realizar el estudio se centraron en explorar la relación de la capacidad de inteligencia emocional (IE) con la edad y el nivel educativo de las personas; analizar si el nivel educativo puede predecir calificaciones de capacidad en IE más allá de los aspectos del género y la edad; e investigar cómo la IE, adquirida y preservada, puede prevenir el declive relacionado con la edad. De esta manera, se trata de determinar cómo el nivel educativo puede mediar y/o moderar la relación entre la IE y la edad.

La investigación, financiada por el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga y por el Instituto de Investigación en Discapacidades Neurológicas (Idine) de la Universidad de Castilla-La Mancha, se difundió con el artículo "Ability of university-level education to prevent age-related decline in emotional intelligence", publicado en la revista *Frontiers in aging Neuroscience*, en el que los investigadores han demostrado como, en personas mayores de 60 años, la educación universitaria no sólo protege de trastornos cognitivos, como la demencia, sino que también contribuye a preservar y mantener los niveles de inteligencia emocional. Por el contrario, las personas mayores con menor nivel de estudios presentan, en general, menores niveles de IE.

Los investigadores centraron su estudio en el análisis de cómo evolucionan las habilidades emocionales a lo largo del ciclo vital, entrevistando para ello a 310 personas voluntarias de entre 18 y 76 años que habían cursado estudios primarios, secundarios o universitarios. Esta acción se desarrolló en el laboratorio de Psicología Evolutiva de la Facultad de Educación de la Universidad de Huelva entre septiembre de 2012 y junio de ese año.

Los participantes completaron de forma individual el cuestionario denominado "Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test" (MSCEIT). Se trata de una prueba tipo test reconocida a nivel internacional y que ya se ha convertido en la medida estándar para la evaluación de la inteligencia emocional como habilidad del individuo.



Más información: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3949193/

El cuestionario lo componen un conjunto de preguntas relacionadas con la habilidad emocional de las personas y cada respuesta es un reflejo de las competencias reales para percibir, comprender y resolver situaciones y dilemas emocionales.

Entre las conclusiones destacadas se encuentra que la formación universitaria favorece una mejor gestión de las emociones y de los estados de ánimo incluso cuando la edad es avanzada. Así, aquellos participantes mayores, hasta los 76 años, con mejores niveles de formación presentaron la misma inteligencia emocional que sus nietos.

En este sentido se encontró que la capacidad de la IE de los adultos mayores se correlacionó positivamente con el nivel educativo, y que esta variable predice varias dimensiones de la IE más allá de los efectos del género y la edad, es decir, el total de la IE y las ramas de la IE de facilitar, la comprensión y la gestión de las emociones. Por otro lado los autores señalan que los resultados son consistentes con un estudio previo que demuestra que el nivel educativo mejora la capacidad de la IE en los adultos mayores (Goldenberg et al., 2006).

Modelo Integral

Los resultados obtenidos ofrecen una nueva perspectiva en el diseño de las estrategias o programas destinados a mejorar las relaciones sociales tanto en jóvenes como en personas mayores. Así, los investigadores subrayan que el incremento, en la práctica, de las habilidades sociales y emocionales es muy importante. Por ese motivo, el desarrollo de acciones para mejorar las relaciones sociales debería comenzar a implantarse desde los primeros niveles educativos y mantenerse activo a lo largo del tiempo, con el beneficio que ello supondría en el manejo de las situaciones cotidianas.

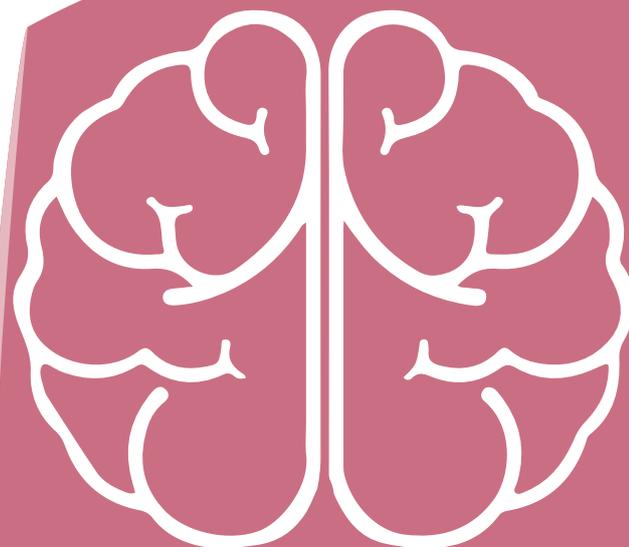
Otro aspecto fundamental de este trabajo, realizado por investigadores españoles, es que permite a los expertos abrir nuevas líneas de investigación con el objetivo de analizar cómo

la inteligencia emocional puede afectar a otros factores relacionados con la salud como son el bienestar o la calidad de vida. De este modo, se puede incidir en demostrar si la inteligencia emocional contribuye a mejorar la capacidad mental y social de las personas mayores con o sin estudios universitarios. Todo ello lleva a generar un mayor conocimiento sobre la relación que existe entre la edad y aquellos factores emocionales que pueden favorecer o contribuir a la obtención de un estado de felicidad cada vez más estable a lo largo del tiempo.

Con todo ello, en el trabajo publicado se incide en que deben llevarse a cabo estudios de intervención longitudinales para comprobar si el entrenamiento de la IE puede ayudar a los adultos mayores, con y sin educación universitaria, contra el declive relacionado con la edad en la IE y para tener una mejor vida mental y social. Por ello apuntan que esta línea de investigación puede proporcionar una visión más clara de cómo la asociación entre la edad, la IE, y el nivel educativo se desarrolla durante toda la vida de las personas ◀◀

Referencias

Autores: Cabello R, Navarro Bravo B, Latorre JM, Fernández-Berrocal P (2014) "Ability of university-level education to prevent age-related decline in emotional intelligence". *Frontiers in Aging Neuroscience*.



¿Inteligencia Emocional?

El elemento protagonista en el estudio presentado en este artículo es el concepto de inteligencia emocional. Pero, ¿qué se entiende por inteligencia emocional? Se trata de un concepto cada vez más extendido en el área de la Psicología que hace referencia a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás con el objetivo de ser más resolutivos en la vida diaria y situaciones cotidianas, además de evitar posibles estados depresivos o episodios de ansiedad. Así, la IE se contempla como un concepto completo y compuesto por las ramas de percibir, facilitar y comprender y manejar las emociones.

Los reflejos de juventud en las personas mayores

ENRIQUE POZÓN LOBATO (*)

Nuestra sociedad ha sido seducida por la juventud. Nadie lanza un mensaje que diga ¡que grande es ser persona mayor! como si el ser mayor fuese una edad en la que no se puede contribuir al bien común. Esta postura supone una clara discriminación, catalogando a la persona mayor como un "inútil social". Vivimos en la cultura de la "eterna juventud" por la importancia que se da al cuerpo y a la imagen exterior en detrimento de las restantes facultades de ser humano. La población mayor sale claramente mal parada.

Uno de los factores que inciden en las personas mayores es el culto a la juventud que existe en las sociedades occidentales. La juventud estaría asociada a una serie de atributos positivos como belleza, vigor, o fuerza que la harían una cualidad deseable. La velocidad, la actualidad, el descrédito de la madurez, la pérdida de valores tradicionales, los cambios de hábitos culturales, la desintegración de la familia, la obsesión por la salud o la forma física, son fenómenos que directa o indirectamente vienen a relegar la función de las personas mayores a un segundo plano.

El culto a la juventud encuentra su fundamento en la práctica social, al observar que muchas personas tratan de prologarla o retardar la llegada de la vejez. La "falsa juventud"

implica colocar a las personas mayores en una situación ficticia, al tener que disimular y negar su propia identidad, intentando competir en el mismo plano que los más jóvenes. Esta perspectiva señalaría la inexistencia de diferencias entre las edades, ignorando los cambios sociales y otros más evidentes, como los biológicos, y fundamentándose en la idea de que es posible detener el paso del tiempo.

Los jóvenes deben conocer los rasgos más destacados del envejecimiento, con una información objetiva sobre su potencial real para que adquieran una mentalidad abierta; y supere prejuicios y actitudes negativas. Que conozcan, en definitiva, como será el envejecimiento en el futuro.

No debemos olvidar que nos situamos en una

fase de cambios cualitativos donde los mayores tienden a sensibilizarse viviendo nuevas experiencias y preocupándose por estados de bienestar y calidad de vida, al tiempo que sienten interés por cuidar el medio ambiente que les rodea, por participar en actividades sociales e intervenir de modo activo en las iniciativas propuestas desde las comunidades a las que pertenecen. Además desean que la imagen ofrecida a través de los medios de comunicación sobre su etapa evolutiva, vaya facilitando caminos de convivencia, solidaridad y tolerancia, típicos de una sociedad donde convergen personas de todas las edades.



Ser o sentirse joven

Se define como joven a la persona que tiene entre 15 y 24 años. Esta definición fue acuñada por la ONU en 1983 y aceptada universalmente. Pero la edad como criterio es insuficiente por lo que hay diferentes posturas. La primera de ellas es considerar a la juventud como una etapa a la que los sociólogos llaman "Moratoria Social". El joven es considerado como una persona en preparación, en espera, para asumir "los roles del adulto". Hay un "camino". La segunda de las posturas considera la juventud como una "Construcción Social", origen de las diferencias intergeneracionales. Los jóvenes de la década de los 80 del siglo XX no son los mismos que los jóvenes de la primera década del siglo XXI. Incluso se afirma que es difícil hablar de generaciones en estos tiempos por la velocidad de los cambios que nos traen la tecnología y el mundo moderno. La vida de los jóvenes se entiende a través de las nuevas tecnologías. Sus aspectos de ocio y tiempo libre, e incluso su mundo emocional, se mueven gracias a chats, foros, o redes

sociales. La juventud quizás sea las ganas de saber, las ganas de crecer, las ganas de ser siempre joven. En la juventud los valores empiezan a tener jerarquía en la que predomina la justicia y es capaz de distinguir lo prioritario y lo urgente. Rechaza la imposición, no con agresividad sino con una sana rebeldía. Su desarrollo puede desembocar en la autonomía y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales, los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio.

Pero ser joven es muy distinto a sentirse joven que depende de la disposición que se tenga a cambiar con los años, y adaptarse a los nuevos tiempos. La juventud no es, en la vida, un periodo, sino un estado de ánimo. No se envejece solo por haber vivido tantos años. Se envejece al renunciar un ideal.

Ocio Creativo

La mejora de las condiciones de vida, junto con el destacado incremento del nivel educativo, y una disminución del tiempo total dedicado al trabajo, han contribuido considerablemente a ampliar la posibilidad de disponer de tiempo libre. El ocio ha alcanzado a colectivos sociales cada

vez más amplios. Este es el caso de los mayores que, una vez retirados del mercado laboral y de las exigencias familiares, demandan fundamentalmente experiencias de ocio que les permitan satisfacer sus necesidades de actividad, a la vez que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Es un bien tan escaso y precioso el tiempo vital para una persona mayor que es una grave irresponsabilidad dedicarse a "matar el tiempo". La vejez necesita una redefinición de su cultura del ocio

y la potenciación de su interrelación social.

La creatividad puede surgir en cualquier edad y trae un efecto saludable en quién crea, una posibilidad de prolongar la vida bajo las condiciones de estar creando permanentemente. Si creatividad es la combinación y transformación de elementos, para obtener otros novedosos, las personas mayores tienen un impresionante bagaje para crear a partir de sus experiencias. No se deja de crear al envejecer, se envejece cuando se deja de crear.

Las actividades de ocio deben ir más allá de lo simplemente personal y recreativo; una actividad recreativa debe ser creativa, un proceso de conocimiento y un reto personal para elevar el sentido de bienestar y la calidad de vida de la persona. La creatividad es un potencial propio de la especie humana, debemos acostumbrarnos a reforzarla y hacer uso de ella toda la vida, pero aún más en las personas mayores, lo que permite potenciar la apertura a nuevas experiencias, reforzando la autoestima. Es posible lograr un envejecimiento creativo, mediante el diseño de proyectos innovadores en cada contexto, que mantenga a los mayores en una permanente actividad mental, física y productiva.

Al envejecer no se puede hablar de una simple reducción de las funciones cerebrales, sino más bien de una reorganización del cerebro de carácter compensatorio en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo familiar, teniendo presente que también es una etapa en la que pueden surgir nuevos planes y nuevos sueños. El cuerpo envejece, pero no la actividad creadora del espíritu. La creatividad se puede desarrollar a cualquier edad y cuando se despliega adecuadamente puede transformarse en una actitud y en un hábito mental ◀◀

(*) Catedrático de Física y Química (jubilado). Doctor en Derecho. Doctor en Ciencias de la Educación. Doctor en Veterinaria. Contacto: pozonlobato.blogspot.com

La Mediación intergeneracional, herramienta esencial para integrar a las personas mayores en su entorno

Las posibilidades de mediación social que ofrecen los diferentes ámbitos de convivencia en el entorno de vida (municipios, escuelas, trabajo, familia...) se convierten en una oportunidad para concienciar a la sociedad, romper barreras y poner en practicar procesos de comunicación positiva entre generaciones. Este es uno de los retos todavía pendientes de conseguir en nuestras sociedades, y más aún en aquellos países en los que el envejecimiento de la población se incrementa progresivamente.

Aunque la mayoría de las personas mayores disfrutan de una buena salud y se consideran activos de gran valor para la sociedad, son muchos los obstáculos que impiden una comunicación positiva entre las distintas generaciones; los prejuicios y estereotipos hacia las personas mayores o las diferencias de valores, intereses y modos de vida, son algunas de las razones por las que se hace imprescindible actuar desde diferentes ámbitos y con todas las herramientas posibles.

Para arrojar líneas de actuación en este sentido, expertos en la mediación social participaron en las Jornadas "Mediación Intergeneracional para el reconocimiento de las personas mayores en su entorno de vida", que impulsó el Imserso, para demostrar que la integración de los mayores en los procesos de participación y búsqueda de soluciones, es necesaria y positiva, porque no sólo aportan conocimientos y experiencias, sino perspectivas de las que no disponen otras generaciones.

Identificación de barreras

La mediación –psicosocial, familiar y comunitaria– se hace necesaria para conocer y reconocer las barreras que dificultan el reconocimiento y aportación de las personas mayores en su entorno, y de este modo concienciar sobre la necesidad de intervenir en la prevención y resolución de conflictos intergeneracionales y promocionar la cohesión y las relaciones entre generaciones recíprocamente satisfactorias. Se parte de tres convicciones:

- La relación importa, por lo que hay voluntad de ambas partes para encontrar una solución favorable que beneficie a todos.
- El origen del proceso conflictivo está estrechamente relacionado con la información y la comunicación, ya sea porque son insuficientes (cantidad) o insatisfactorias (calidad).
- La solución o acuerdo puede consistir en aceptar las diferencias, comprendiendo los intereses y necesidades del otro.

Para cumplir estos objetivos existen iniciativas que propician la mediación y la integración de las personas mayores en su entorno de vida, como son, entre otras muchas, la Asociación de mediadores para los Mayores y su entorno (AMME); el Foro LideA de Liderazgo de Mayores Activos; la educación para el cambio cultural que propone el Colegio de Educadores Sociales; la Red de Ciudades Amigables con las personas mayores, liderada por el Imserso; los programas de Aprendizaje Servicio (ApS) como estrategia de dirección bidireccional, que cuentan con una guía para su desarrollo presentada recientemente; el programa "Biblioteca para todas las edades" de la Asociación Acervo Intergeneracional; y el Proyecto de Investigación y Desarrollo "Medimayor", con resultados exitosos en la detección de conflictos en la mediación de personas mayores.

Todos estos proyectos e iniciativas entienden que la utilización de la mediación en el ámbito de las personas mayores debe responder a un cambio de paradigma donde la sociedad asuma la necesidad de resolver los problemas a través de vías pacíficas, tratando de evitar la judicialización de la vida cotidiana ◀



Enlaces del artículo

Proyecto "Medimayor": www.guiaserviciosparamayores.es
Asociación AMME: www.amme-mediacion.org
Biblioteca todas las edades: www.acervointergeneracional.com
Educadores sociales: www.cpeesm.org
Guía Aprendizaje Servicio (ApS): www.zotikos.net
Ciudades Amigables: www.ciudadesamigables.imserso.es



Más información: www.imserso.es (Formación especializada)

Infancia y mayores: los extremos se tocan

Reflexiones de **FRANCISCO ABAD**, de la Fundación Empresa y Sociedad, tras leer el informe “*La infancia en España 2014*” (UNICEF)

Cuando hablamos de que la sociedad envejece parece que es solo porque vamos a vivir más años. Sin embargo, la media de edad de la sociedad aumenta también porque nacen menos niños. Por otro lado, sabemos que la cuantía de nuestra pensión con el actual sistema de reparto dependerá del número de cotizantes cuando nos toque cobrarla, o sea de los que hoy son más pequeños. Sin embargo, no solemos relacionar la situación actual de la infancia y las políticas de familia con nuestro futuro bienestar.

La tendencia es que en 2023 haya casi un millón menos de menores de 10 años que hoy (un 20,4% menos). La tasa de fecundidad es de 1,32 hijos por mujer, muy lejos de la de reemplazo generacional del 2,1. Unos datos cuya gestión requiere políticas de carácter familiar. Porque en España los presupuestos para infancia son un tercio menos que en la UE, y la dotación presupuestaria para infancia, donde un 65% se destina a educación, ha caído en términos reales un 6,8% desde 2007. En parte por eso tenemos altos niveles de fracaso escolar (el 23,1% de los alumnos acaban ESO sin obtener la titulación) y abandono educativo temprano (el 23,5% no continúan los estudios tras la ESO, el peor porcentaje de Europa duplicando prácticamente la media de la UE) así como unos resultados educativos poco brillantes según el informe PISA. Por otro lado, la inversión pública en políticas de protección social de infancia y familia en España es del 1,4% del PIB frente al 2,2% de la UE28 o un 2,3% de la UE17.

Económicamente, la pobreza de un hogar aumenta de manera proporcional al número de niños que viven en él salvo que haya algún factor corrector. No los hay apenas en España, como refleja que la tasa de pobreza en hogares con dos adultos



CC MATE MARSHALKO

→ Los niños serán actores clave de bienestar cuando las generaciones de la explosión demográfica seamos mayores

sea del 14,8% cuando no tienen niños, del 23,3% cuando tienen niños y del 46,9% cuando tienen tres o más niños. O sea, no solo se trata de una falta de reconocimiento social a las familias por el cuidado de sus hijos sino también de un castigo práctico en forma de pobreza, obstáculos a la carrera profesional o sobrecarga de responsabilidades. Sin olvidar que las privaciones temporales que experimenta un niño tienen un efecto irreversible en sus capacidades futuras y, por extensión, en las de la sociedad.

Proteger y educar a los niños no se debería restringir al ámbito familiar. Debe ser tarea de la sociedad en su conjunto, porque los niños serán actores clave de bienestar cuando las generaciones de la explosión demo-

gráfica seamos mayores. Una sociedad que necesita voces nuevas y más potentes, porque el coste electoral de que los de siempre no realicen inversiones, y cambios de calado en relación con la infancia, es pequeño debido a que sus efectos a corto plazo son invisibles.

Parte de la solución pasa por proyectar la solidaridad que viven los miembros de las familias extensas, sobre todo de las personas mayores con sus hijos y nietos. Una solidaridad sin la que no habríamos podido asimilar el fuerte revés socioeconómico de los últimos años, que ha sido muy superior al que nos dicen los pequeños decrecimientos porcentuales de un PIB que no considera las importantes aportaciones invisibles a “lo común” que realizan las familias y la ciudadanía en términos de cuidados personales y dedicación gratuita no cuantificada. Aunque acaba de incorporar la prostitución y el contrabando. Una solidaridad intergeneracional que debe salir del ámbito de lo callado y conquistar las primeras posiciones del debate público ◀

La educación social frente al impacto del envejecimiento

Se rescatan los Mentideros de Madrid para fomentar el diálogo en sociedad

MARICHA CALVO DE MORA GONZÁLEZ, Coordinadora de la Comisión de Envejecimiento Activo, Aprendizaje a lo Largo de la Vida e Intergeneracionalidad. Consejo General de Colegios Profesionales de Educadoras y Educadores Sociales

El papel que puede jugar la Educación Social frente al hecho del envejecimiento y su impacto en la persona y en el entorno familiar y comunitario, es un desafío que se presenta a la sociedad como una estrategia. Además, los propios retos a los que debe hacer frente la Educación Social, como el resto de disciplinas, son al mismo tiempo, la oportunidad del desarrollo profesional:

- Romper con los estereotipos negativos de la vejez de la sociedad y por tanto, en las propias personas mayores.
- Escasa sistematización y evaluación de la praxis profesional. Distanciamiento de las

Universidades a la realidad social y ausencia de convenios de colaboración para la investigación.

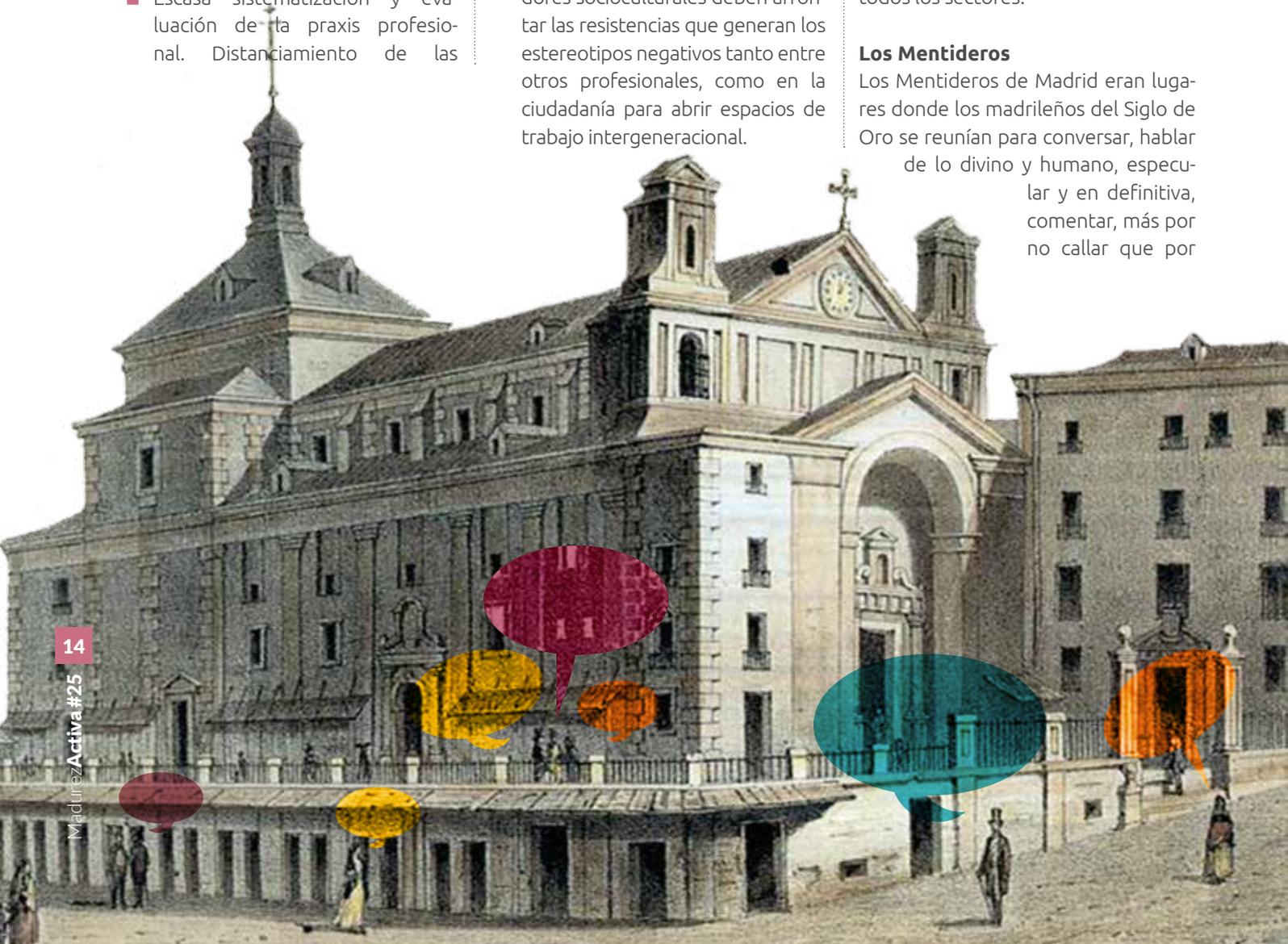
- Desconocimiento generalizado de la profesión de educación social y de nuestra importante función social en el ámbito del envejecimiento y la intergeneracionalidad.
- Ausencia de información sobre recursos y orientación socioeducativa para continuar una vida activa y acceder a programas de educación permanente adaptadas a las condiciones psicofísicas cambiantes.
- Los educadores sociales y animadores socioculturales deben afrontar las resistencias que generan los estereotipos negativos tanto entre otros profesionales, como en la ciudadanía para abrir espacios de trabajo intergeneracional.

- Ausencia de trabajo en red en los territorios y coordinación de los servicios de atención.
- Falta de comunicación familiar e intergeneracional en la comunidad para el abordaje de toma de decisiones y adaptación a los cambios.
- Brecha tecnológica y los rápidos cambios sociales que determinan ajustes indeseados

Esta es la filosofía con la que el Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de Madrid ha iniciado el primer Mentidero Educativo, con gran éxito de participación en todos los sectores.

Los Mentideros

Los Mentideros de Madrid eran lugares donde los madrileños del Siglo de Oro se reunían para conversar, hablar de lo divino y humano, especular y en definitiva, comentar, más por no callar que por



otra cosa, sobre Madrid, sus gentes y los que las gobernaban.

El Mentidero Educativo es un espacio abierto y gratuito en el que cada último jueves de mes se comparten conocimientos e inquietudes en torno a temáticas diversas. Se trata de un espacio distinto de las mesas redondas, de especialistas y clases maestras, para convertirse en un espacio de encuentro en un ambiente relajado, donde hilar conversaciones que hagan crecer y, sobre todo, charlar sobre aquello que nos une, el derecho de ciudadanía.

Este primer Mentidero sobre Envejecimiento ha unido disciplinas diversas, amparadas con el sello universitario que puso de manifiesto la importancia del trabajo en equipo en todos los sectores de la sociedad para afrontar todas las facetas del envejecimiento y su impacto tanto en la sociedad como en las propias personas mayores.

Oportunidades

De este peculiar y productivo encuentro, no se sacaron conclusiones, sino "oportunidades", sobre los temas que los participantes destacaron de mayor interés, que encabeza la necesidad de la contribución de las personas mayores a la sociedad para su sostenibilidad, y por tanto, la importancia del papel de la educación social para activar el proceso de socialización formal de los individuos, gestionar los conflictos interpersonales y grupales entre grupos de iguales e intergeneracionales, adquirir nuevos hábitos de vida saludable, modificar conductas y actitudes para adaptarse a los cambios, aprender a participar. Para ello, se propone:

- La promoción del **Envejecimiento Activo** para mejorar la salud y reducir el gasto sanitario.
- La necesidad social y de las empresas en la **mejora de los servicios** de atención a personas

Comisión de Envejecimiento Activo, ALV e Intergeneracionalidad

La Comisión de Envejecimiento Activo, Aprendizaje a lo Largo de la Vida e Intergeneracionalidad es un grupo permanente de trabajo del Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales (Cgcees), que nace, por un lado, de la necesidad de intercambio de experiencias y buenas prácticas (BBPP) que conduzcan a la generación de conocimiento diseñando estrategias y metodologías innovadoras de trabajo y su divulgación. Por otro lado, se crea por la necesidad de representatividad común de los profesionales que, colegiados en catorce Comunidades Autónomas, vienen desarrollando la profesión, desde los años ochenta, con las personas mayores.

Son claves en el trabajo socioeducativo y comunitario con personas mayores: la Información, la formación desde el reconocimiento de sus capacidades y competencias, la igualdad de oportunidades, los programas socioeducativos de desarrollo personal y de participación social que incorporen también un trabajo con sus familias y con el conjunto de la ciudadanía de todas las edades.

El concepto de Intergeneracionalidad ayuda a desarrollar un camino de cambio, pues su práctica se basa en los diversos recursos que las diferentes generaciones poseen y que pueden ofrecerse entre sí y al entorno en el que viven. Esta comisión es una estructura que analiza, estudia y genera planes específicos de actuación con la ciudadanía mayor y el resto de generaciones desde la perspectiva del envejecimiento y de forma integral con todas las generaciones. Asimismo, genera canales de formación, investigación y difusión que sirvan de espacio de intercambio continuo de aprendizaje.

➔ El vertiginoso envejecimiento de la población en Europa y la prolongación de la esperanza de vida, unido a la actual situación socioeconómica, exigen un replanteamiento de conceptos e iniciativas encaminadas al cambio cultural y de valores sobre esta etapa del curso de la vida

mayores y de la calidad de vida que se prestan, con el objetivo de generar climas de convivencia más positivos.

- La urgencia de la puesta en **valor de la Educación Social** y su incorporación a los equipos interdisciplinarios de todos los programas y servicios de atención a las personas mayores (incluidas las universidades de mayores).
- El necesario **cambio de valores** sobre la vejez y sus consecuencias, dificultades y oportunidades, porque estamos asistiendo a una sociedad que envejece, de dimensiones extraordinarias sin evaluar, y sin el cual difícilmente aseguraremos el disfrute de la vejez con dignidad y en libertad.
- El **educar desde la infancia** sobre el completo curso de la vida en los centros educativos desde la educación infantil, primaria, secundaria y a todas las generaciones a través de programas de educación permanente y aprendizaje a lo largo de la vida, en los que se incorporen a las aulas las personas mayores activamente como un recurso didáctico ◀



Más información: www.eduso.net/cgcees

con discapacidad y en situación de dependencia, son actualmente claves en el proceso de mejora tecnológica para todas las empresas españolas, y lo seguirán siendo en el futuro.

La Fundación Catalina Hoffman, ONCE, CENTAC, Corte Inglés, INAP, CEAPAT y otras muchas entidades han mostrado cómo las TIC en general, los videojuegos, los nuevos teléfonos móviles, las apps, las redes sociales e Internet en particular, están cada vez más presentes en la vida de las personas y nos pueden hacer la vida más fácil. Asimismo, han argumentado el actual desconocimiento que tiene la sociedad sobre las capacidades tecnológicas que pueden tener los mayores y las personas con discapacidad. Un videojuego adaptado puede ser una terapia positiva para personas con demencia, o bien para recuperar las pérdidas de memoria en general. Los ejemplos se han sucedido de forma instructiva e informativa, y por ese motivo, en este reportaje se facilitan las direcciones Web de acceso a las investigaciones, programas y productos que ya existen sobre las nuevas tecnologías aplicadas al bienestar, aptos para toda la sociedad, sin discriminación de edad.

Asimismo, atendiendo a la importancia de esta temática y a la demanda de información de usuarios, el Imserso ha colgado en su Web todos los videos de las sesiones del encuentro, así como ponencias, programas y otros documentos visuales que han facilitado los ponentes (ver más información).

Autonomía para toda la vida

Las TIC no sólo están respondiendo de una manera efectiva a las necesidades de los mayores y de las personas con discapacidad, sino ayudando a los cuidadores y ocupándose de su calidad de vida, convirtiéndose en herramienta de información, formación y asesoramiento para llevar a cabo su profesión. La innovación tecnológica ocupa ya todos los ámbitos de la persona, a nivel sanitario, se están utilizando



De izquierda a derecha, Cristina Rodríguez-Porrero, Directora del CEAPAT; César Antón Beltrán, Director General del Imserso y Rafael Beitia Alcalde, adjunto al Director General del Imserso.

→ Las TIC no sólo están respondiendo de una manera efectiva a las necesidades de los mayores y de las personas con discapacidad, sino ayudando a los cuidadores y ocupándose de su calidad de vida

para la rehabilitación de personas con daño cerebral, Parkinson y para la mejora del desarrollo cognitivo en enfermos de Alzheimer, por ejemplo, pero también se aplican al hogar, a la ciudad y a la vida cotidiana.

Precisamente otra de las conclusiones a la que se llegó en El Escorial fue que, sin duda, las TIC están fomentando la autonomía personal y la accesibilidad de todos. Algunos expertos han insistido en que se trata de una inversión y no de un gasto, ya que cualquiera puede beneficiarse de ellas, e indudablemente van a reducir el gasto en sanidad en nuestro país.

En este sentido habló en el curso el director general Imserso, César Antón, argumentando que “si la mejoría presupuestaria persiste en los futuros

ejercicios económicos la dependencia no tendrá nunca más recortes”, porque es “una prioridad para el Ministerio de Sanidad, así como la protección de la familia y de otros grupos sociales”. Por ello, la inversión en tecnología para el bienestar está considerada como una clave para todos los sectores tanto institucionales como empresariales.

Para ilustrar esta demanda de autonomía personal de las personas mayores, hay que subrayar el programa “Paciente Experto”, desarrollado por FlowLab, en el que a través de seminarios presenciales o por Internet se le enseña a cada paciente a complementar planes de actuación personales dirigidos a que tomen el control de su vida con una enfermedad crónica. Es un ejemplo más del esfuerzo de investigación de los expertos para mejorar la calidad de vida a cualquier edad.

Sociedad de la Información

“Frente a la pérdida de relaciones sociales con el aumento de la edad, la Sociedad de la Información está eliminando la soledad y el aislamiento de la tercera edad”, defendió Catalina Hoffman, presidenta de la Fundación que lleva su nombre, que ha visto como con un asesoramiento eficaz

Información Útil sobre Tecnología y Bienestar

- Nuevo modelo de aprendizaje multidispositivo hipermedia centrado en la calidad de vida y la salud: www.fundacioncatalinahoffmann.org
- *Innovar en el hogar y en el entorno*: www.flowlab.biz;
- *TIC en el hogar y Ciudades Amigables*: www.ceapat.es,
- *TIC para la autonomía, participación y el empleo*: www.catalogo-ceapat.org
- *Capacidades tecnológicas de personas con discapacidad*: www.fundacionce.es
- *Soluciones móviles para personas con discapacidad*: www.ehealth.telefonica.com
- Innovación en la Intervención del Alzheimer y otras demencias: www.crealzheimer.es
- Plataforma Web para ayuda en hipotecas: www.doafund.com |
- Propuestas para políticas de innovación social: www.inap.es
- Accesibilidad en los servicios telemáticos para el ciudadano: www.tramitesaccesibles.aspaym.org
- TIC y Servicios Sociales: www.fundacion.vodafone.es (Innovación-Mayores)
- Smartphones y personas mayores: www.doro.es
- Soluciones para la atención sociosanitaria multidisciplinar: www.indra.es
- Soluciones TIC adaptadas a pacientes crónicos: www.mhealthalert.com
- Plataforma de atención a mayores y dependientes. Informática El Corte Inglés: www.iecisa.com
- Tecnologías para la formación del cuidador: www.cuidadores.unir.net
- Smart cities, Internet of Things y Big Data para todos: www.centac.es
- Tecnología para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Instituto Interuniversitario de Investigación en Bioingeniería y Tecnología centrada en el humano: www.i3bh.es
- *Centro de Referencia Estatal de Atención Daño Cerebral-Imsero*: www.ceadac.es
- *Centro de Referencia Estatal de Atención a personas con enfermedad de Alzheimer-Imsero*: www.crealzheimer.es



DISEÑADO POR FREEMIK.COM

a empresas de diseño, la adaptación de consolas, las pantallas táctiles, las terapias cognitivas con tablets, o la convivencia con la conocida “focanuka”, entre otras, se han convertido en terapias no farmacológicas, como ella las llama. Sólo con el uso de las redes sociales, ya disminuyen la lejanía que tenían con sus familiares, “se trata de atender la experiencia vital de los 60 a los 100, en cuanto a tecnología para ofrecer aplicaciones que mejoran su vida; asistencia en cada etapa con todas las necesidades; investigación para comprender mejor las implica-

ciones del proceso de envejecimiento, y asesoramiento a las empresas y a la administración pública y otros proveedores de servicios”.

Para completar esa atención de experiencia vital se expresó, desde otro punto de vista, el Director del Instituto Nacional de Administración Pública (INAP), Manuel Arenilla Sáez, al referirse a la implicación del ciudadano en las políticas de innovación social. En su opinión, la innovación pública debe servir para satisfacer mejor las necesidades sociales, ofreciendo servicios de mayor calidad, eficientes, efi-

caces y seguros; colaborando con su entorno; impulsando a los ciudadanos a que actúen en el ámbito público y, en definitiva, “contando con las personas como protagonistas del cambio activando un liderazgo público”. Una clave que estuvo presente a lo largo del curso, porque “la transformación debe estar basada en el talento y lo integral”, aclaró.

Hogar y Ciudad

En lo que respecta a las tecnologías en la vida cotidiana, se trató el entorno en una mesa redonda dedicada al Hogar

y la Ciudad, uno de los temas que más investigaciones está ofreciendo en cuanto a vivir más tiempo en casa y en nuestro habitat habitual. Para ello, el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del Imsero (CEAPAT), alertó que cuatro de cada cinco personas quieren opciones digitales para gestionar su salud a distancia, y ya cuentan con esa posibilidad, y del mismo modo, ofreció un elenco de productos y aplicaciones para la vida cotidiana, como la llave inteligente que memoriza habitaciones y sus contenidos; el dispositivo "GateControl", que abre y cierra la puerta y acciona todos los aparatos electrónicos de la casa desde el móvil; o la WebCam móvil para estar en varios sitios al mismo tiempo, entre otros muchos.

No sólo es importante vivir con plena autonomía en el hogar, sino en la ciudad, y para ello, destaca la labor de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, en la que también la tecnología ayuda a la calidad. Por ejemplo, ya existen aplicaciones que permiten conocer dónde hay aparcamientos específicos para personas con movilidad reducida; semáforos acústicos que detectan a la persona a través del móvil, y por supuesto aplicaciones de geolocalización.

Comunicación y conocimiento accesible

Conocer las barreras para el acceso a las tecnologías por parte de las personas mayores es el primer paso para tratar de cerrar la fractura digital, permitiéndoles beneficiarse de las ventajas que pueden aportar las TIC. Es el compromiso prioritario de la Fundación Vodafone, que participó en esta mesa redonda aportando datos de una encuesta que revela que las personas no se consideran mayores hasta los 71 años, y que no tienen tecnofobia, pero confiesan rechazo al



→ Conocer las barreras para el acceso a las tecnologías por parte de las personas mayores es el primer paso para tratar de cerrar la fractura digital

mal uso o abuso de las nuevas tecnologías, el desconocimiento de funciones avanzadas y el miedo a errores.

Para subsanar algunos de estos obstáculos, Aspam Nacional contribuye con el proyecto Astic, que consiste en acercar el lenguaje de la Administración Pública a la gente, paso a paso y con lenguaje accesible, tanto para obtener la Renta, el IRPF o el certificado digital, entre otros. En la misma línea se desarrolla la marca líder mundial en teléfonos móviles y productos para personas mayores, Doro, que trabaja con sénior –con una sección específica de mayores universitarios en coordinación con AEPUM– para diseñar las nuevas tecnologías acorde con lo que necesitan. Son algunos de los ejemplos de empresas y fundaciones que se dedican a formar, crear y adaptar teléfonos, dispositivos móviles, ordenadores, contando con centros de I+D. Hay que tener en cuenta que, según los expertos, el 82% de las personas mayores tienen problemas de visión, el 29% pierden audición, el 42% tienen problemas de sujeción y el 46% se sienten inseguras con la tecnología.

Atendiendo a estos datos, el CEAPAT ofreció una solución innova-



dora proponiendo los videojuegos como entrenamiento cognitivo, útil para evaluar funciones, aprender habilidades y trasladarlas al mundo real. Ya existen Apps gratuitas para este desarrollo, que se difundirán gratuitamente en diciembre de 2014 como una guía en formato PDF.

Atención a las personas

A este apartado de Atención contribuyeron grandes empresas como el Corte Inglés, que presentó la Plataforma "Servital" para atención a pacientes crónicos complejos, mayores y dependientes. Esta tecnología mejora la calidad de vida del paciente, permite al profesional mejorar el servicio y abre el sistema a la interoperatividad. En esta línea también trabaja la plataforma de Telemedicina "mHealthAlert", diseñada para proporcionar servicios de monitorización y cuidados preventivos a pacientes crónicos y a la población en general, para garantizar la atención temprana como contribución a la sostenibilidad del Sistema de Salud.

En esta mesa redonda de Atención a la persona tampoco han faltado las propuestas de nuevas tecnologías dedicadas a contribuir a la calidad de vida y de servicios de los cuidadores. Para ilustrarlas se contó con Unir Cuidadores, iniciativa de la Universidad Internacional de la Rioja, que se han especializado en formación y asistencia personalizada en personas mayores, discapacidad y dependencia para los cuidadores familiares y profesionales ◀◀



En marcha el “Marco de Actuación para las Personas Mayores”

Es fruto de los tres debates sobre las Propuestas para el Desarrollo de las Orientaciones del Consejo de la Unión Europea relativas a las Personas Mayores

Conocer qué preocupa a las personas mayores, y qué medidas y propuestas se pueden poner en marcha para solucionar este problema, son las bases que han sustentado los trabajos para diseñar un documento-guía, que sirva de Marco de Actuación sobre envejecimiento, en el que se involucren todos los sectores de la sociedad española. Coordinado por el Imserso, España es el primer país de la Unión Europea que ha presentado las propuestas a las Orientaciones del Consejo relativas a las personas mayores.

El proceso de diálogo y debate sobre el documento se ha realizado a través de tres jornadas de trabajo relativas al empleo, a la participación en sociedad y a la vida independiente, tres pilares básicos del documento, al que España ha sumado las relativas a la no discriminación, Igualdad de Oportunidades y atención a situaciones de mayor vulnerabilidad.

Abordar de forma óptima las necesidades de las personas mayores en España, en consonancia con las orientaciones y políticas de la UE, es el principio que constituye este informe, en el que se incluyen medidas tanto por parte de las Administraciones Públicas como desde las asociaciones y profesionales, fruto de las conclusiones que se han derivado de las mesas de debate para elaborar el documento final.

Propuestas finales

El Marco de Actuación para las Personas Mayores se hará llegar a todo el conjunto de la sociedad española y europea, y aunque contiene



una extensa información, el coordinador del documento, José María Alonso Seco, consejero Técnico del Imserso, ha adelantado algunas propuestas finales relevantes:

- Además de empleo, incorporación de un cuarto punto sobre la participación en la sociedad y vida independiente, capacidad y entorno favorable al envejecimiento activo. Los cuatro forman el Índice de Envejecimiento Activo, compuesto por 22 indicadores individuales que se aplican a todos los Estados miembros.
- En el terreno terminológico; sustitución de algunos términos y expresiones como “asistencia a largo plazo” por “cuidados de larga duración”, o “dignidad y compasión” por “dignidad y respeto”.
- Debe pedirse a los políticos que fomenten el empleo en tres sectores de la población cuya actividad

laboral no se encuentra suficientemente aprovechada: mujeres que trabajan en el hogar, personas en situación de desempleo y mayores de 65 años. Ha llegado el momento de dar la batalla por el talento, ya que el talento no envejece, sino que enriquece.

- Creación de un grupo de trabajo permanente con el Injuve para estudiar asuntos relacionados con voluntariado, solidaridad intergeneracional y colaboración entre ambas instituciones.
- El aprendizaje permanente se fundamenta en cuatro pilares: aprender a conocer, a actuar en el propio entorno, a vivir juntos y a ser autónomos.
- La gran mayoría de las asociaciones de personas mayores no son independientes económicamente. Hay que estar preparado para una total independencia. Todo ello para un mejor cumplimiento de sus fines: pensiones dignas y acceso a servicios sanitarios y sociales de calidad.
- El voluntariado organizado de personas mayores supone una garantía de continuidad en la acción voluntaria. La sociedad debe reconocer más aún el voluntariado de las personas mayores, en especial las actividades de acompañamiento y aquellas otras que intentan combatir la soledad; son importantes porque no se realizan por las Administraciones Públicas.
- Medidas sociosanitarias preventivas y rehabilitadoras, sobre todo a nivel local.
- El sistema sanitario debe atender a los cuidadores ◀◀

Participar o no participar

Resultados de la encuesta de liderazgo y participación de los mayores en la sociedad, del Foro LideA

FRANCISCO ABAD JIMÉNEZ. Fundación Empresa y Sociedad

Esta es la cuestión. Trabajar o no trabajar activamente para que se desarrolle el territorio de “lo común”, aquello que nos afecta por el hecho de ser seres sociales. Participar o no en la sociedad. Por un lado creo que somos muchos los que trabajamos calladamente por construir una sociedad mejor. Por otro, es conocido que los españoles tenemos una tendencia genética a que sea el poder público quien se encargue en exclusiva de los grandes temas. Les votamos cada cuatro años y, después, carta blanca por un cuatrienio.

Hemos intentado dar un primer paso haciendo un experimento tan sencillo como preguntar al entorno de amigos de ocho entidades interesadas en el liderazgo y la participación de o sobre los mayores en la sociedad. Entidades que integran el grupo promotor del LideA (Liderazgo de Mayores Activos), foro con vocación de impulsar las ideas anteriores. Los resultados del primer estudio realizado en este Foro, se presentó en el evento “Diálogo LideA para la participación ciudadana”. Revelan que participamos mayoritaria y silenciosamente en actividades solidarias, pero somos pasivos para generar cambios sociales. El informe completo, titulado “Una sorprendente participación silenciosa en la sociedad”, se puede descargar gratuitamente en la web de Empresa y Sociedad.

La mayoría de los más de 1000 encuestados participa en actividades en su entorno que van más allá del trabajo y su vida familiar. Sobre todo relacionadas con la solidaridad, educativas, culturales y foros de debate y voluntariado, por este orden. Hay menos actividad en ámbitos políticos (el que menos) y religiosos. Lo hace a través de organizaciones sociales, con amigos y familia, por este orden. Si tuviera más tiempo, se dedicaría más a actividades de voluntariado. Como es lógico, también son mayoritarios los no pensionistas que creen que dedicarán bastante más tiempo a este tipo de actividades cuando se jubilen. Aunque no parece un deseo irrealizable: así está ocurriendo ya con los jubilados desde que acabó su vida laboral.

Además, hay una mayoría abrumadora de participantes que coinciden en que las ideas y opiniones de los ciudadanos nunca o muy pocas veces son tenidas en cuenta para definir las políticas de sanidad, servicios sociales y pensiones. Pero no por eso tiran la toalla.

Esta es la opinión de un grupo que representan a todas las edades casi homogéneamente, con un ligero predominio de los varones y con menos de un 20% de jubilados. Una opinión para estar orgulloso.

Además, el proceso nos ha enseñado algunas otras cosas. Por ejemplo, que hasta la sociedad civil está institucionalizada, ya que las ocho entidades mencionadas decimos que representamos a más de tres millones de personas y apenas hemos conseguido mil que participen en la encuesta sobre participación. Por ejemplo, que está muy verde la filosofía colaborativa, que está en la base de todo lo que crece rápidamente en el mundo, como nos gustaría que hiciera la participación ciudadana directa. O, por ejemplo, que las autoridades no suelen acudir a foros de debate más que cuando van a tener el micrófono en la mano. Difícilmente lo hacen al patio de butacas, algo que a mí me parece más rico, más cómodo y más útil para escuchar a la sociedad que representan, aunque también sea más discreto, claro.

Hacemos de todo una lectura positiva, que no puede ser otra que la de que nos encontramos ante una oportunidad: activarnos para ser parte viva de una sociedad que requiere de todos a todos los niveles y trabajando en colaboración. ¿Hasta que nos jubilemos? Yo al menos espero no jubilarme de casi nada. Y, desde luego, no me jubilaré de vivir mientras siga viviendo ◀◀



Más información: www.empresaysociedad.org



El Consejo Andaluz de Personas Mayores fomenta la creación de Consejos Locales para garantizar sus derechos en los municipios

FERMÍN CABALLERO, presidente de la Asociación Cultural de Mayores de TUSSAM

El Consejo Andaluz de Personas Mayores ha lanzado un manifiesto para garantizar un envejecimiento positivo y saludable entre los ciudadanos mayores de Andalucía, y por ende de la sociedad española. Al igual que hiciera la Federación de Asociaciones Universitarias de Mayores de Castilla y León (FASUNEX) –cuyo manifiesto se recoge en el número 22 de la Publicación *Madurez Activa*– las personas mayores toman las riendas para trabajar en beneficio de su propio envejecimiento, con el fin de que éste sea dinámico y participativo, y de este modo puedan ayudar a mejorar lo que les preocupa como protagonistas. De este modo, están desarrollando propuestas desde los distintos sectores de la sociedad, como lo es el del Asociacionismo Universitario, y el de los Consejos Autonómicos y Locales de personas mayores.

El Consejo Andaluz de Personas Mayores, atendiendo al informe del Índice de Envejecimiento “AgeWatch” –en la página 37 de este número– recuerda que este colectivo son un importante capital humano y recursos de experiencia que ninguna sociedad

debe, ni puede, ignorar, ya que representan un porcentaje cada vez mayor de la población. En este sentido, argumentan que vienen observando que “las medidas de recortes afectan mayoritariamente al colectivo de las personas mayores, atendiendo al último informe de Cáritas Diocesana, que denuncia que existen 1,5 millones de hogares que se encuentran en situación de exclusión severa, casi el doble que hace seis años, y que al menos, en uno de cada cinco hogares con todos sus miembros en paro, vive alguna persona mayor de 65 años, cuya pensión se hace imprescindible”.

Tomar la iniciativa

Por este motivo, el Consejo Andaluz de Personas Mayores va a desarrollar una acción formativa en los municipios para instruir a los mayores en la formación de Consejos Locales, como órgano municipal, consultivo y asesor, que participen activamente en las decisiones que se toman en el gobierno local. Esta iniciativa se considera importante para enriquecer las propuestas y debates sobre la sociedad de cada municipio, sustentada según indica el

Manifiesto andaluz en el artículo 50 de la Constitución Española “Los poderes públicos garantizarán mediante adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”.

De este modo, desde los Consejos de Personas Mayores, no se trataría de reivindicar, como ha venido siendo en sus principios, sino que se basarían en la necesidad de aportar programas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, tratando de avanzar en el logro de que las personas mayores sean generadoras de su propio bienestar. De este modo, se promueve la participación social y política, dirigida al intercambio de experiencias que ofrezcan servicios y actividades que despierten el interés del colectivo, y defender la oportunidad de asociarse y ayudarse mutuamente y desempeñar un rol activo en la sociedad donde viven ◀◀

En Red

FADAum
FEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE
AULAS UNIVERSITARIAS
DE MAYORES



www.fadaum.org

fadaum@fadaum.org | 954 556 424-683 378 708 | madurezactiva@fadaum.org
96 845 356 | C/ Camilo José Cela s/n 41018 Sevilla

Nuestro anuncio de FADAUM lo ilustra una fotografía tomada por **Eva Leal** en el Valle del Ambroz, en Hervás, un bello municipio de la provincia de Cáceres, en Extremadura.

Asociaciones Miembros

SOMOS FADAUM



Asociación de estudiantes universitarios del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz "JULIA TRADUCTA" Campus de Algeciras

Presidenta: D^a Josefina Mateo Mari
Campus Universitario de Algeciras. Avenida Ramón Puyol s/n. (Edificio Escuela Politécnica Superior). 11202 Algeciras (Cádiz)
Teléfono: 956028000
CIF: G72180912. N° Registro: 9547/1
asociacion.juliatraducta@uca.es
<http://ucaaulademayoresjuliatraducta.blogspot.com>



Asociación de Mayores en la Universidad de Almería "Concha Zorita" (AMUAL)

Presidenta: M^a Carmen Úbeda Alonso
C/Gerona, 35 04002 Almería
CIF: G-04383956. N° Reg: 2661. Tel: 950 25 46 48
amual@hotmail.es



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de la Universidad de Granada en Ceuta (AULACE)

Presidenta: M^a Ángeles Serrano Fort
Cortadura del Valle s/n
Campus Universitario 51001 Ceuta Tlf.: 956 513130
CIF: G-51015543 N° Registro: 425.
ronyserranofort@gmail.com | blogaulace.blogspot.com es



Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional "Profesor Francisco Santiesteban" de la UCO

Presidenta: Rafael Santos Priego
Facultad de Medicina. Avda. Menéndez Pidal, s/n, 14004 Córdoba.
CIF: G-14688220. N° Reg: 5343. Tel: 957 21 25 16
asocalumnoscatinterg@uco.es www.uco.es/asocalumnoscatinterg/



Asociación de Mayores Amigos de la Universidad de Málaga (AMADUMA)

Presidenta: M^a Teresa Tudea Bustó
Pasaje La Trini, 6, Local 14. 29007-Málaga
CIF: G-92120245. N° Reg: 4907 Tel: 952 22 24 51.
amaduma@gmail.com. elblogdeamaduma.blogspot.com



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (ALUMA)

Presidente: Eulalia Vargas Puga
Vicerrectorado de Estudiantes.
C/ Severo Ochoa, s/n. 18071 Granada.
CIF: G-18429068 N° Reg: 2976.
Tel: 958 24 28 35 aluma@ugr.es
<http://alumaasoc.blogspot.com/es/>



Asociación Universitaria del Aula de Mayores y de la Experiencia de la Universidad de Huelva (AUMAE)

Presidenta: Carmen Sánchez Ramallo
Campus Cantero Cuadrado.
C/ Cantero Cuadrado, 6. 21004 Huelva
CIF: G-21318597. N° Reg: 2385. Tel: 959 21 82 93
asociacion.amayores@ca.uhu.es
www.uhu.es/auladelaexperiencia/
asociacion_alumnos_amexp/index.html



Asociación de Alumnos del Aula de la Experiencia Maese Rodrigo. Colegio Mayor Maese Rodrigo

Presidenta: Pilar Escribano Pérez
Avda de los Olmos, s/n
41927 Mairena del Aljarafe (Sevilla)
CIF: G-91804260 Teléfono:954485889-ext.1801
ae.maeserodrigo@hotmail.com



Asociación de Alumnos y Exalumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada en Motril (UGRAMOTRIL)

Presidenta: Carmen Pérez Hita
C/ Rodríguez Acosta, 2. 8ºD. 18600 Motril (Granada).
CIF: G-18471235. N° Reg: 3363. Tel: 958 60 07 76.
carmenperezhita@yahoo.es



Asociación Universitaria del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla

Presidente: Enrique Carmona Montero
C/ Camilo José Cela s/n
41018 Sevilla. CIF: G-91004440. N° Reg: 7468.
Tel: 954556424-683378708
asaulaexp@gmail.com | www.asaulaexp.blogspot.com es

XIII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores

Innovación para el conocimiento

El informe de resultados y propuestas se ha entregado al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para estudiar la viabilidad de aplicación

Alumnos mayores universitarios de distintas partes de España y Portugal han debatido en Vigo sobre la conveniencia de estrechar la relación entre la Universidad y las Asociaciones de Estudiantes para poder conseguir Programas adaptados a sus intereses y necesidades. En esta edición, la Asociación de Alumnos "Aulas de Formación Aberta" de la Universidad de Vigo-Campus de Vigo, ha sido la anfitriona, eligiendo la Formación Continua a lo Largo de la Vida como lema y punto de partida de un trabajo que exige la cooperación de todas las personas implicadas en las Universidades Senior, porque "la formación permanente es un derecho", que exige

oportunidades, programas y servicios concretos y flexibles.

Está claro que los mayores universitarios desean seguir en la Universidad, pero no como objetos de investigación sino como sujetos y partícipes de su propia formación, y al igual que los estudiantes de grado, las personas mayores necesitan diversidad y multidisciplinaridad en la formación que requieren en cada etapa o momento, y aún más en las nuevas generaciones más preparadas. Se necesita innovación en esa formación, y en estas Jornadas los propios protagonistas han propuesto cómo innovar en el conocimiento desde sus necesidades.



Las XIII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, han partido de la base de que “la cooperación es la convicción plena de que nadie puede llegar a la meta si no llegan todos”, y es esta convicción la que ha prevalecido en todo el desarrollo del encuentro en la Universidad de Vigo, que ha destacado por el trabajo en cuatro talleres temáticos, que han arrojado no sólo conclusiones sino objetivos concretos para cooperar con las Universidades en la mejora del diseño de los Programas para Personas Mayores.

La conveniencia de colaborar con los profesores, las posibles desventajas de aplicar el Plan Bolonia en las Aulas de la Experiencia, los beneficios de contar con un programa troncal básico para esta formación en toda España, así como la necesidad de introducir programas intergeneracionales en la Universidad, son parte de las propuestas que se han realizado en el encuentro, y que por primera vez se han publicado en un informe que se ha entregado al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, así como a la Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores (AEPUM) para estudiar la viabilidad de su aplicación atendiendo a las necesidades actuales de las personas mayores universitarias.

Informe de Resultados

Las Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores son convocadas anualmente por la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones

3

REFLEXIONES

1. Se puede y se debe innovar en la formación de personas mayores, aparte de enseñar TIC's y redes sociales, por ejemplo innovar en oferta formativa, trasladar esta propuesta, crear un grupo de trabajo, estudiar e investigar.
2. La Universidad tiene un escenario de saberes, experiencias y excelencia que se pueden aprovechar ante la pregunta ¿mayores en la Universidad si o no? Y una vez dentro, las personas mayores no pueden ser un apéndice de la Universidad sino la Universidad, como una oferta académica más de esta institución.
3. Las Asociaciones Universitarias de mayores están fomentando, con loable esfuerzo, trabajo diario y nuevas iniciativas, la importancia del asociacionismo y su valor en las Universidades de Mayores, como actores y sujetos de investigación y de desarrollo social.

de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores

➔ se ha cumplido uno de los objetivos propuestos en la edición anterior, celebrada en Córdoba: realizar un informe sobre la situación actual de las asociaciones universitarias de mayores en España y de sus respectivos programas

(CAUMAS), para impulsar la participación de los alumnos en el diseño de su formación, así como para difundir los beneficios de las Universidades Senior como pilar de un envejecimiento activo y positivo. Con este propósito, se ha cumplido uno de los objetivos propuestos en la edición anterior, celebrada en Córdoba: realizar un informe sobre la situación actual de las asociaciones universitarias de mayores en España y de sus respectivos programas, fruto de los resultados de una encuesta que se ha realizado a los alumnos de los Programas de Formación de Mayores de las universidades españolas. Este documento ha sido publicado en el Libro de Actas de las Jornadas como guía para conocer el diseño de los distintos programas en su estructura, adónde quieren dirigirse, cómo se financian, qué titulación aportan y sobre todo, en qué situación se encuentra el alumnado con relación a su Universidad.

Los resultados subrayan la gran diversidad de modelos de aulas de experiencia, que varían de una universidad a otra, y el deseo del alumnado de homogeneizar al menos las asignaturas troncales, con flexibilidad de asignaturas optativas y de titulación propia. Del mismo modo, existen universidades que permiten a los alumnos que han cursado el Programa el acceso sin pruebas a una titulación de Grado.

Por su parte, las asociaciones de alumnos no tienen la misma situación en relación con su Universidad, y se dan extremos como las que pertenecen al





Claustro Universitario con voz y voto o las que tienen convenio con el Rector para organizar las actividades extra-académicas, a aquellas que no tienen ni siquiera sede en su propia Universidad y por tanto no son consideradas universitarias. Estas diferencias marcan una línea de trabajo de cooperación

Información



PARA VER

El acto de inauguración y todas las sesiones académicas han sido retransmitidas en directo por el canal UVigoTV, donde están disponibles para su visionado.

<http://tv.uvigo.es/>



PARA LEER

El libro de Actas de las XIII Jornadas, así como las conclusiones generales y de talleres, la memoria y el informe están disponibles en la Web de la asociación "Aulas de Formación Abierta".

<http://webs.uvigo.es/aulasabertas2/>

entre las asociaciones, que han visto necesario participar en las propuestas, atendiendo además al aumento y a las exigencias de las nuevas generaciones de mayores, y elevarlas a los responsables directos e indirectos de esta formación. En el curso 2014-2015 hay matriculados en España 41.000 personas mayores en la Universidad.

Nuevos caminos

Como anfitrión y portavoz de la institución universitaria, el Rector de la Universidad de Vigo, Salustiano Mato, dejó claro que para la Universidad, los Programas de Mayores son un valor añadido, porque "el conocimiento es

el único recurso inquebrantable", pero que aún el aprendizaje a lo largo de la vida es una asignatura pendiente. Mato recordó que la misión "como transmisores del conocimiento es ofrecerlo a todos los ciudadanos por igual, y no para segmentos de edad y de los que tienen competencias", y por eso abogó por una Universidad más global, universal, que se adapte a los cambios, y de este modo, "los programas de mayores deberían estar ligado al sistema universitario y no constituir una actividad cultural para llenar el tiempo, sino crecer y ofrecer nuevos caminos para integrarlos como otros alumnos más". En este

10 PASOS

1. Intuición más que razón para adaptarse a las nuevas competencias.
2. Flexibilidad en la estructura formativa para adaptarse a los cambios
3. Integración plena en la Universidad sin segmento de edad.
4. Diversidad multidisciplinar en la oferta formativa según necesidades.
5. Pertenecer a Universidades y no a Formación Profesional en el MECD.
6. Competir con la calidad de la Educación y el I+D en los PUM.
7. Aumentar la unión y la participación por parte de las personas mayores.
8. Trabajar estos encuentros para servir de emblema de la Universidad y la ciudad anfitriona.
9. Promover a través de las asociaciones las tres T del desarrollo: Talento (cultivo), Tecnología (investigación) y Tolerancia (Cultura).
10. Impulsar el intercambio, una de las características más importantes de la Universidad.

sentido, el Rector subrayó que acoger estas Jornadas en la Universidad de Vigo es un voto de confianza de que estos encuentros sirvan para dar un salto cualitativo en esta convicción.

Esa confianza también ha permitido dar otro salto cualitativo en estas Jornadas, como ha sido la retransmisión en directo de la inauguración y de todas las sesiones académicas, a través de Uvigo TV. Esta iniciativa ha permitido cumplir con dos objetivos más del encuentro: la mayor difusión de los beneficios del aprendizaje a lo largo de la vida, y la familiarización de



las personas mayores con las TIC's, que han podido preguntar en directo desde sus casas, a través de un chat, a los propios ponentes, e incluso asistir a las sesiones en grupo desde un

aula de su Universidad con tan solo un ordenador y una pantalla. Una vez más, "se demuestra que la formación de los mayores no puede ser estanca ni pasiva, porque sigue avanzando",

1

PROPUESTA

Desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, se está apostando por una formación para todas las edades, para lo que se está trabajando en Innovación permanente; en una conexión entre la sociedad científica, global y tecnificada y el envejecimiento activo; en el aprendizaje como crecimiento personal, como un bien social, como un derecho, y como un disfrute ("aprender por aprender") y en un aprendizaje colaborativo a través de la investigación sobre metodología docente en enseñanzas de personas mayores.

Las exigencias de un diseño nuevo del modelo formativo, y la flexibilidad del sistema educativo, han llevado a crear:

- El Programa para la Evaluación Internacional de las Competencias de los Adultos, con el que se pretende

incitar a cada persona a que se dirija hacia el sistema formativo que necesita.

www.mecd.gob.es/inee/estudios/piaac.html

- El Programa Erasmus + (2014-2020), para cubrir uno de los pilares de la formación: el intercambio transnacional. Llevado a cabo por el Organismo Autónomo Programas Educativos Europeos (OAPEE), integra todos los programas de formación permanente hasta ahora existentes para ofrecer nuevas posibilidades de estudio, formación, experiencia laboral o voluntariado más allá de las fronteras de la UE y para todos los niveles de edad.

www.oapee.es/oapee/inicio/ErasmusPlus.html

Transmisores del conocimiento

Con las XIII Jornadas se pone de manifiesto que el conjunto del movimiento asociativo de los alumnos mayores universitarios no está a la expectativa, sino adelantándose a los acontecimientos, con propuestas concretas que difunden desde hace cuatro años en los Libros de Actas académicos, editados por las Asociaciones anfitrionas. De este modo, ya está publicado en formato

papel y digital el Libro de Actas de las XIII Jornadas "Formación Continua a lo Largo de Toda la Vida", editado por la Asociación "Aulas de Formación Abierta" de la Universidad de Vigo, que recoge todas las comunicaciones del encuentro, los talleres, así como otras aportaciones de interés como la inclusión de un Manual de Calidad para las Juntas Directivas, propuesta por los anfitriones, el Informe de

Resultados presentado al MECD, o un glosario documentado sobre las variantes de educación, formación y aprendizaje durante toda la vida.

Asimismo, en las XIII Jornadas también se ha entregado el Libro de Actas de las XII Jornadas "De la Experiencia a la Excelencia: Creciendo en Bienestar", editado por la Asociación de Mayores de la Universidad de Córdoba, que recoge todas las ponencias y comu-

comentan los anfitriones, “sobre todo porque la adaptación e innovación está realizándose a iniciativa de sus propios protagonistas”.

Precisamente, para impulsar la necesidad de las relaciones intergeneracionales en la Universidad, el equipo anfitrión del Programa de Mayores de la Universidad de Vigo ha iniciado otro camino innovador creando y realizando la Página Web de las XIII Jornadas con estudiantes de Ingeniería Informática, que trabajaron y presentaron la Web como proyecto de fin de curso optando a los créditos correspondientes, y expusieron públicamente en el encuentro cómo se habían beneficiado ambos de esa estrecha colaboración ◀◀



4 TALLERES

1. **“Colaboración con profesores”.** Iniciativa que debe ser aprovechada en los Programas, por los conocimientos personales de los alumnos en alguna materia; debe ser reglada académicamente, para que la colaboración esté documentada; y debe ser voluntaria y anunciada, porque no se trata de sustituir al profesor, sino complementar algunas clases con temas puntuales.
2. **“Plan Bolonia en los Programas de Mayores”.** Este objetivo lleva la ventaja de la unificación de Programas, la movilidad y el reconocimiento que hasta ahora se ha venido pidiendo. Sin embargo, el aumento de horas, de matrícula, de clases presenciales y de evaluación les hace perder flexibilidad y “frescura”. Se propone una adaptación al Plan que contemple otros objetivos distintos a la Formación reglada, encaminada a una vida laboral que los alumnos mayores han terminado.
3. **“Programa Intergeneracional”.** Completamente necesario en cuanto a lo que se pueden aportar mayores y jóvenes mutuamente.



Ambos estudiantes universitarios demandan formación, cultura e información, y por tanto pueden compartir asignaturas optativas, talleres, seminarios, actividades extra académicas, etc. que aporten práctica a la teoría.

4. **“Normalización de programas académicos”.** Se diferencia la homologación de la homogeneización de los programas; en este sentido a los alumnos mayores no les importa tanto tener un nombre común como unas asignaturas troncales, principalmente de Humanidades, que permitan intercambios y cooperaciones entre universidades; un sistema de evaluación que no sean de créditos pero que avalen la calidad necesaria de una oferta universitaria.



nicaciones que se expusieron en el encuentro de 2013.

Ambas publicaciones, coordinadas por la directora de Madurez Activa,

Eva Leal, incluyen un directorio de todos los Programas Universitarios de Mayores de España (el de las XIII Jornadas añade los de Portugal),

y un directorio de las Asociaciones y Federaciones Universitarias de Mayores que están vinculadas a una Universidad, por Comunidades Autónomas, y que ya superan el centenar.

Tanto estos dos libros de Actas (Vigo 2014 y Córdoba 2013) como el de los años anteriores (Valladolid 2011 y Madrid 2012) se pueden descargar en formatos PDF y E-Pub en:

www.caumas.org
(publicaciones)

Viaje al Optimismo: la intuición sobre la razón

Eduardo Punset imparte la lección magistral de las XIII Jornadas en Vigo

“¿Hay una vida antes de la muerte?”

Con esta pregunta, seguida de un sobrecogedor silencio se dirigió al público Eduardo Punset, escritor, economista, divulgador científico y sobre todo, querido, para iniciar su lección magistral en la inauguración de las XIII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, en Vigo. Una pregunta que respondió él mismo con un bonito guiño a la bondad que todos llevamos dentro: “Tenemos todo el derecho del mundo a ser optimistas”, y así inició el sabio un viaje a la esperanza.

Punset, que rió con ganas cuando el Alcalde de Vigo le dijo que es el único sabio actual que tiene “pintas de sabio”, se refirió a la sabiduría comentando: “las personas que más me han enseñado en la vida son las que menos sabían de lo mío”, porque piensa que hay que olvidarse de uno mismo y mirar la riqueza de los corazones de los demás. Se trata de la humildad, una característica que según explica, siempre ha caracterizado al científico: “es que los que más saben son los que más temor tienen a decirlo”, comenta el escritor, “y tengo que reconocer que el saber ponerse en el lugar del otro está creciendo... cada vez más somos más capaces de saber lo que le ocurre a los demás, cada vez somos más simpáticos, cada vez somos más empáticos”, puntualizó.

Eduardo Punset hace una larga pausa cuando alienta al público diciendo que no se encuentra lo que se busca de golpe, y para ello, está seguro de que no hay nada que se asemeje a la intuición: “uno de los grandes descubrimientos de los últimos tiempos ha sido constatar que



la intuición es una fuente de conocimiento tan válida como la razón, como mínimo. Si uno se olvida totalmente de la intuición y cree que solo la verdad está en la razón, se equivoca de lleno. Éste es uno de los avances

más importantes que van a marcar el sistema educativo en los próximos años”, argumenta el escritor. “La cabeza está llena de intuiciones y está carente de razones, cuando antes era lo contrario –susurra– cada vez es más importante la intuición que la razón... hurgar la manera de comprender las cosas”.

Los requisitos para ver el mundo con mayor claridad, según el Punset científico, ya no están en las competencias, “porque ya no son válidas”, sino en las “nuevas competencias”, que son las que permiten entender lo que está ocurriendo. Para ello ofrece tres pautas:

1. Darse cuenta del poder de atención y relajación: “mamá –bromea– no es déficit de atención lo que tengo sino que no me interesa lo más mínimo”.
2. Descubrir “tu elemento”, y una vez descubierto, controlarlo, “porque solo controlándolo se puede avanzar”.
3. Conocimiento de lo demás, multidisciplinariedad: “No hace falta ser solo médico, hay que ser también psicópata”, vuelve a bromear.

Son tres de las muchas pautas que hoy en día han vuelto a ser importantes, porque advierte Eduardo Punset que “el futuro es multidisciplinar, al contrario de lo que ha sido hasta ahora”. El sabio lanza entonces un mensaje que casi suena a petición para todos los que escuchan: “necesitamos que las nuevas competencias se pongan en el lugar de las viejas para poder avanzar” ◀◀





El asociacionismo local: ¿una alternativa o una estrategia?

JOSÉ TOMÁS DIESTRE MEJÍAS. Trabajador social y dinamizador comunitario en el ámbito de asociacionismo y mayores

Si de común acuerdo apostamos por la construcción de una ciudadanía activa a través del empoderamiento de los sectores, el colectivo de personas mayores dispone de condiciones, actitudes y aptitudes adecuadas para tener presencia en nuestra sociedad.

Lejos de dinámicas que tienden a la pérdida de identidad, sustitución de roles de referencia o posibles riesgos de aislamiento y exclusión social del colectivo de los mayores, debemos impulsar conjuntamente procesos dinamizadores que no limiten sus posibilidades ni potencialidades. Es por ello que debemos estar comprometidos de forma común en una tarea de revitalización de roles activos de las personas mayores

Los cambios socioeconómicos son comunes en el ámbito local y también a su tejido asociativo independientemente sea su carácter. Hay que admitir también los continuos flujos de información en diferentes espacios y contextos socio-culturales que proporcionará configuraciones específicas.

Identidad Cultural

La experiencia de vida acumulada, la capacidad para afrontar situaciones de conflictos socioeconómicos y la propia perspectiva de vida son entre otros, valores a considerar. Si a ellos le unimos la propia identidad cultural y modelos propios de organización social que posee cada localidad podemos decir que existen recursos suficientes para proponer iniciativas organizadas, propuestas reales de transformación social.

Todo ello es posible si existe una voluntad compartida entre los propios colectivos, agentes sociales y técnicos, además de los representantes políticos, y así poder constituir grupos promotores capaces de trabajar conjuntamente y proponer acciones encaminadas a transformar realidades obsoletas o procesos de estancamiento social.

La participación constituye una de las claves para alcanzar este objetivo y tal vez por ello requiere una mayor profundización en cada uno de los elementos que en ella intervienen y cuáles son los factores que la determinan.

La labor desarrollada desde el ámbito de los Servicios Sociales Comunitarios, sin duda, contribuye a considerar este aspecto de la realidad social. Algunos objetivos perseguidos, entre otros, son la estimulación de la participación y para ello se posibilitan espacios de encuentro de diverso tipo: intergeneracional, interpersonales e interasociativos (de dimensión local y también comarcal).

Reconocimiento Social

Estas situaciones permiten apreciar procesos de adaptación entre las propias asociaciones. Cada formación social necesita identificarse socialmente y ser reconocida. Tal es así que se adoptan por parte de quienes lideran las mismas, un conjunto de propuestas e iniciativas que legitiman y refuerzan su protagonismo social.

Al mismo tiempo la integración de nuevas realidades sociales y económicas suponen la reivindicación de estos grupos a tener un espacio de participación en el que poder expresarse e identificarse socialmente. El esfuerzo para re-orientarse, re-definirse es

notable y existe la necesidad de disponer de válidos interlocutores, cuyas habilidades personales y aceptación de la propia colectividad permita una mejor visibilización de sus planteamientos. Estos recogen propuestas, opiniones y exigencias para ser reconocidos en la comunidad.

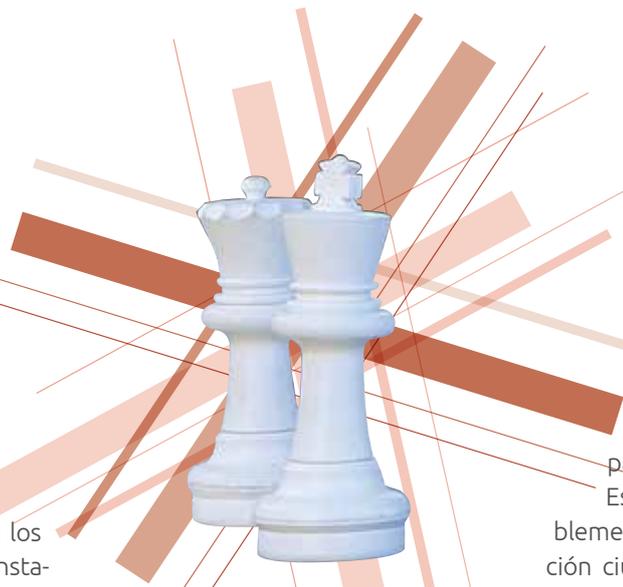
Todo ello hace que se activen los canales de comunicación, se constatan redes reales de autoayuda y se producen además otros procesos participativos de carácter más inherente y que tienen que ver con otros espacios de sociabilidad que cada municipio posee: identidad e identificaciones colectivas.

El conjunto de acciones emprendidas entre las diferentes partes que integran los grupos promotores revierte en el propio fortalecimiento del tejido asociativo en general, que inevitablemente se traduce en una optimización de los recursos sirviendo de referencia aquella iniciativa o experiencia llevada a cabo por cualquiera de las entidades asociativas existentes. Este ejercicio de "auto observación colectiva mediada" se manifiesta tanto a nivel local como en otras realidades vecinas con diverso recorrido y naturaleza asociativa (ámbito comarcal).

Complicidad Institucional

Estos modelos participativos forman parte de un proceso en constante construcción que en última instancia pueden permitir mejorar su calidad de vida y también afrontar conjuntamente períodos de complejas situaciones socioeconómicas.

Sea o no una estrategia adaptativa, lo que si parece evidente es que el sentido de pertenencia a una colectividad afianza más los propios intereses. La necesidad de contrastar y poner en común ofrece mayores posibilidades de crecer y mejorar, además de ser una opción más rentable (concepto éste entendido en términos de esfuerzo).



Esta conciencia de grupo o colectividad trasciende más allá del ámbito asociativo, ya que existe complicidad desde el ámbito institucional en la mayoría de las situaciones. La corporación local en su conjunto no puede desligarse de este circuito de intercambios y comunicación pues aún siendo estructuras o entidades autónomas necesitan de un compromiso de apoyo desde el ámbito político. Tal es así que cualquier desencuentro o "bloqueo de comunicación" perjudica a ambas partes. Son relaciones de reciprocidad y que, en última instancia, revierten en el desarrollo y crecimiento social del propio municipio, sobre todo si estos los medimos en la mejora de los canales de comunicación y acercamiento de posturas y planteamientos.

La atención a los requerimientos de las Asociaciones de mayores debe formar parte de esos compromisos que se adoptan para el buen funcionamiento de la estructura social local. Estas garantías ofrecidas, además de contar con la aprobación y reconocimiento del colectivo, supone no descuidar a un importante sector de población que mucho tiene que decir al desarrollo del propio municipio por cuanto tienen el aval de la propia experiencia.

Base Territorial

La base territorial o espacio físico también constituye un importante papel por cuanto es el escenario en el que se producen todo este conjunto de dinámicas sociales y que evidente-

mente es indisoluble al concepto de identidad pues se desarrollan de manera sistemática y constante patrones de comportamiento útiles para la construcción de ese sentido de pertenencia. Todo ello producirá procesos participativos de distinta naturaleza.

Esta espiral desemboca inevitablemente en una incesante participación ciudadana, no siempre explícita colectivamente aunque sí interiorizada a modo de discurso por cada uno/a de sus miembros y que sí expresan en otros contextos como puedan ser la participación en actividades promovidas a nivel municipal desde los Servicios Sociales.

El devenir de los acontecimientos políticos y económicos y déficit en los recursos financieros ha puesto en evidencia otros recursos no menos significativos como son los culturales y sociales, cobrando estos un papel relevante en el diseño de iniciativas locales y propuestas de transformación social.

Podríamos calificar este hecho de estrategia de adaptación para la transformación real y efectiva pues ahora está suponiendo una oportunidad valiosa para mirarse a sí mismo/a y reorientar al tiempo que revitalizar las propias estructuras organizativas que desde una concepción endógena han venido funcionando a lo largo de los años.

La variable "territorio" tiene un importante peso en estudios de esta naturaleza y así se evidencia. La conciencia de pertenecer a un lugar hace que se produzcan y reproduzcan una serie de comportamientos sociales constituyendo además unos espacios para la participación y tal vez sean los momentos de dificultad lo que aún evidencia más esta realidad.

Es por ello por lo que surge mayor necesidad por encontrarse ya que es una oportunidad para posicionarse y también para construir colectivamente a través del intercambio y la reciprocidad ◀◀



ÍNDICE GLOBAL DE ENVEJECIMIENTO 2014 AGEWATCH

Se necesitan medidas más efectivas y rápidas para cubrir las necesidades básicas de las personas mayores

El Índice Global de Envejecimiento, AgeWatch 2014 se presentó el pasado 1 de octubre, día internacional de las Personas Mayores, enfocado este año a la seguridad de los ingresos, que es la prioridad que las personas mayores identifican como la más importante para ellas. Se resalta cómo distintos países están respondiendo particularmente al derecho de las personas mayores a ingresos seguros en la vejez, mediante la ampliación de la cobertura de pensiones. Sin embargo, el informe advierte que solo la mitad de la población mundial puede esperar recibir una pensión básica (cerca de 150 millones de personas mayores de 65 años aún no reciben una pensión) y aunque hay políticas que apoyan a las personas mayores, su implementación es lenta y no siempre efectiva.

Este informe, que se presenta por segundo año consecutivo es una fotografía actual de la situación de las personas mayores en 96 países del mundo. Subraya en qué países se está logrando mejores resultados en atender las necesidades de sus poblaciones mayores, y cómo esto se vincula con políticas relacionadas con las pensiones, la salud, la educación, el empleo, y el entorno social en el que viven las personas mayores. Los datos representan al 91% de la población mayor de 60 años del planeta, es decir 9 de



cada 10 personas mayores, y mide cuatro áreas clave: seguridad en los ingresos, estado de salud, competencias (empleo y educación) y entornos favorables.

España, el país 21

En el Índice 2014, presentado por HelpAge Internacional, España ocupa el puesto número 21 por debajo de países de su entorno como Reino Unido (11), Francia (16) o Alemania (5). En 2050 España se situará como la 4ª población más envejecida de los 96 países incluidos en el Índice, por detrás de Japón, Corea del Sur y Portugal. “Los datos del Índice muestran que en España las personas mayores viven razonablemente bien, con una alta esperanza de vida, aunque aún queda mucho por hacer para que vivan una vida segura, digna y saludable, mucho más teniendo en cuenta nuestros altísimos niveles de envejecimiento, que nos situarán a la cabeza

del mundo”, explica Isabel Martínez Lozano, Presidenta de la Mesa Estatal por los Derechos de las Personas Mayores y de HelpAge Internacional España, que considera este informe como “una llamada de atención para que en estos momentos de recortes sociales, trabajemos junto los actores de la sociedad civil y el Gobierno para mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, fortalecer sus derechos y visibilizarlos como miembros activos de la sociedad”, y advierte que la ciudadanía española tiene que estar preparada “para vivir en una sociedad intergeneracional”.

Medidas más efectivas

El Índice revela que el crecimiento económico por sí mismo no mejorará el bienestar de las personas

mayores y que se necesitan políticas específicas sobre envejecimiento. Más de un tercio de los países quedan muy por detrás de los países mejor situados, apuntando a una mayor desigualdad global. De este modo, para los expertos coordinadores del Informe, “Las nuevas metas para después de 2015 para el desarrollo sostenible deben prestar atención a las necesidades de las personas mayores”, y apuntan a la búsqueda de medidas más efectivas e implementadas de manera más rápida y sistemática.

El índice Global del Envejecimiento, los estudios de caso, fotografías e Infografía se pueden descargar del enlace Web que proporciona HelpAge Internacional, con traducción al español. El resumen ejecutivo se puede encontrar en su Web española.





Emprendedores para proyectos de envejecimiento saludable

El programa internacional "Impact Hub Fellowship para una vida larga y plena", impulsado por AXA, Impact Hub Madrid y Swiss Re Foundation, tiene como objetivo el crear soluciones innovadoras para afrontar los desafíos y oportunidades del envejecimiento de la población y el incremento en la expectativa de vida. Para ello han buscado emprendedores que oferten propuestas para su desarrollo.

Las tres entidades mencionadas se unen con esta iniciativa a la propuesta de Impact Hub Fellowship Association, una organización sin ánimo de lucro con sede en Zurich, para encontrar proyectos factibles y escalables que generen cambios e impactos positivos en la vida de la población en etapa de envejecimiento, dentro de los ámbitos de "organización de la vida familiar"; "Educación y modelos de aprendizaje"; "Vida laboral y económica"; y "Servicios públicos".



El proyecto parte de la convicción de que el envejecimiento de la población mundial y el incremento en la expectativa de vida son uno de los mayores desafíos actuales a los que se enfrenta la sociedad. Actualmente, se está demostrando que las personas mayores realizan importantes contribuciones a la sociedad, ya sea en el seno de sus familias, realizando labores de carácter voluntario o participando de forma activa en la fuerza de trabajo. La experiencia que han adquirido a lo largo de su vida los convierte en un recurso social esencial.

Por tanto, la iniciativa advierte de la importancia de preparar a las sociedades para que puedan atender las necesidades específicas de las personas mayores. Esto incluye proporcionar formación a los profesionales sanitarios; prevenir y tratar las enfermedades crónicas asociadas a la edad; elaborar políticas sostenibles sobre la atención paliativa de larga duración; y diseñar servicios y entornos adaptados a sus necesidades. Los tres programas finalistas se pueden consultar en la Web del programa.



Se edita un decálogo para los abuelos y abuelas "canguro"

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) ha difundido una serie de consejos para que la relación entre los abuelos y los nietos no lleve a conflictos, tanto por parte de los abuelos hacia los nietos, como por parte de los padres y otros cuidadores. Esta iniciativa parte del hecho de que los abuelos españoles dedican una media de seis horas al día a cuidar de sus nietos, por lo que la SEGG recomienda prudencia a la hora de sobrecargarlos de tareas.

En el informe publicado por esta entidad se argumenta que si bien es cierto que en la mayor parte de los casos, esta actividad se hace de forma voluntaria y con agrado, también es verdad que, en algunos casos, las abuelas y abuelos tienen la sensación de realizar una jornada laboral a tiempo completo y se sienten forzados en unas cargas de cuidados y educación.

Los expertos subrayan que cuidar de los nietos debe ser una actividad placentera para abuelo y nieto, evitando que se convierta en una carga para la persona mayor, ya que esta situación puede conllevar, a la larga, problemas de salud a la persona mayor. Asimismo, cuando ese cuidado se prolonga demasiado en el tiempo pueden surgir conflictos familiares porque los padres, muchas veces, sienten amenazada su autoestima y confianza.

Por tanto, la actitud de los padres y de los abuelos es fundamental para lograr una buena relación familiar, y entre otras recomendaciones, se aconseja no discutir nunca delante de los nietos sobre sus cuidados. El decálogo de los abuelos "canguro" se puede consultar en la Web de la SEGG.





IV EDICIÓN DE LOS PREMIOS PERSONAS MAYORES DE ANDALUCÍA

“Que nadie se quede atrás”

PRESENTADOS POR LA DIRECTORA DE MADUREZ ACTIVA, GALARDONADA EN LA EDICIÓN DE 2013

La consejera de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, María José Sánchez Rubio, entregó en Sevilla los IV Premios Personas Mayores, que reconocen públicamente la labor de las personas, entidades o instituciones que hayan destacado en la promoción y atención de las personas mayores. Presentados por la directora de la publicación Madurez Activa, Eva Leal, los premios discurrieron bajo el lema del Día Internacional de las Personas Mayores 2014 “Que nadie se quede atrás”, con el que se hizo referencia al trabajo que realizan todas y cada una de las generaciones para construir una sociedad para todas las edades.

En esta línea, la Consejera destacó la importancia de estos galardones porque “permiten dar visibilidad y relevancia

social a las personas y entidades que lo merecen, que contribuyen, con su esfuerzo a poner en pie una sociedad más justa e igualitaria, una sociedad para todas las edades”.

Investigar para mejorar

Todos los premiados han destacado por trabajar en un pilar importante para el envejecimiento positivo: la investigación, y así lo destacó Sánchez Rubio como camino imprescindible para lograr el bienestar en las distintas etapas de la vida. En esta línea, el premio de este año en la modalidad de “Mejor centro de atención a personas mayores”, ha recaído en el Centro de Mayores Bermejales, de Sevilla, gestionado por la Fundación Doña María; una residencia de referencia por su apuesta permanente por las nuevas tecnologías y los proyectos de voluntariado. Igualmente, en



La Consejera Mª José Sánchez Rubio y la presentadora Eva Leal con los premiados.

este mismo apartado, se ha concedido una mención especial al Centro Residencial y Unidad de Estancia Diurna para personas mayores “María de la Paz” de Nerva (Huelva), de la Fundación Diagrama; un lugar que ha sabido combinar con éxito la más adecuada atención a las personas mayores con el entorno donde se interactúa.

En la categoría de “Mejor proyecto de envejecimiento activo” el galardón ha sido para la Fundación AGEING LAB, que a través de su Red de Conocimiento sobre

Envejecimiento despliega multitud de proyectos y abre espacios de saber e investigación en torno al Envejecimiento Activo.

El premio “Toda una vida”, ha sido para Valentina Tortuoso y Juan Manuel Benítez, por su trayectoria vital de trabajo en la promoción, prevención, protección y defensa de los derechos humanos, particularmente con las personas mayores.

Por último, en la modalidad “Las personas mayores y los medios de comunicación”, que se otorgó en la pasada edición a la publicación Madurez Activa, se ha concedido el premio este año al programa “La Tarde, Aquí y Ahora”, emitido en Canal Sur TV, y presentado por Juan y Medio, quien comentó en directo desde el programa que este formato ha sabido acercarse al entorno cotidiano de las personas mayores, alejar el fantasma de la soledad, darles voz y proyectar una imagen alejada de estereotipos.

Acceso a los premiados

Atendiendo al interés que han despertado los premiados en el ámbito de investigación, desarrollo y emprendimiento sobre las personas mayores, Madurez Activa quiere reconocer el valor del trabajo de cada uno de ellos, ofreciendo a nivel nacional el enlace a sus buenas prácticas, entendiendo que el intercambio de información y de buen hacer ayuda a todos a mejorar el bienestar de una sociedad sin edades.

Fundación Doña María:

www.fundomar.org

Centro de Mayores Fundomar Bermejales:

www.centrodemayores.com

Fundación Diagrama y CEU Mª de la Paz:

www.fundaciondiagrama.es

Fundación AGEING LAB (Laboratorio social de Envejecimiento):

www.ageinglab.com

Programa “La Tarde, Aquí y Ahora”:

<http://blogs.canalsur.es/latarde/>



LIBRO

Catalina Hoffman desvela los secretos de su método para cumplir años con salud

La empresaria y presidenta de la Fundación que lleva su nombre, Catalina Hoffman, ha presentado su libro "Cumplir años con Salud", en el que desvela muchos de los secretos del Método Hoffman, creado por ella misma, con el que ha obtenido numerosos reconocimientos públicos. Esta publicación quiere ser una guía práctica para envejecer con salud, y por ello propone una serie de consejos destinados a diseñar la dieta y el régimen de actividad para las

personas mayores y las que desean cumplir años saludablemente. De este modo, ofrece claves para entender el funcionamiento del organismo e iniciar el envejecimiento con espíritu positivo.

¿Qué hacer para que nuestro cerebro esté sano?, ¿Cómo alimentarse al cumplir años?, ¿Qué ejercicios fortalecen los huesos? ¿Cómo cambia la

vida sexual con la edad? O ¿Cómo afrontar el miedo a la soledad?, son algunos de los temas que se tratan en esta publicación, que siempre están acompañados de ejemplos prácticos, fruto de la experiencia de Catalina Hoffman con las personas mayores. La presidenta del Grupo Vitalia, que ya cuenta con Centros de Día en Iberoamérica, incluye tam-



bién en su libro tratamientos psicológicos para todas las generaciones, como por ejemplo los trucos de convivencia entre abuelos y nietos; cómo y dónde encontrar la felicidad, e incluso una original visión de la percepción del mundo a través de los sentidos.



www.fundacionacatalinahoffman.org

REVISTA

Nace Vidactiva, publicación digital especializada en Senior

Vidactiva es un nuevo medio de comunicación, con edición digital, especializado en el mundo senior. Entre su oferta se encuentran noticias, artículos, estudios científicos, servicios y una serie de interesantes ideas para disfrutar de una madurez activa. Todo ello con una visión positiva y práctica de esta etapa de la vida.

Entre las informaciones y servicios que ofrece, se encuentra una asesoría para las consultas más frecuentes de los usuarios, como el ahorro en la factura de la luz, cómo redactar un testamento, la seguridad en ascen-



sos y escaleras, etc. Asimismo, cuenta con una sección de viajes, con propuestas de destinos, noticias de actualidad de los mismos, y consejos prácticos para el viajero... y su maleta.

El editor de Vidactiva, Antonio Verdura, invita a las asociaciones de personas mayores, profesionales u organismos interesados, entre otros, a enviar toda aquella información que se considere interesante difundir sobre actividades, iniciativas e investigaciones sobre personas mayores. Para ello, ponen a disposición de los lectores el correo electrónico de contacto: redaccion@vidactiva.com

Asimismo, invita a entrar a conocer a la Directora Editorial de Vidactiva, Elisabet Parra, a través de una entrevista en "La Linterna", donde explica la filosofía de este nuevo medio de comunicación.



www.vidactiva.com

Nuevo Boletín del Programa Iberoamericano de Adultos Mayores para fomentar la cooperación entre países

La Organización Iberoamericana de Seguridad Social, OISS, ha renovado el Boletín informativo digital del "Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de los Adultos Mayores en la Región". A partir del cuarto número, la publicación ha cambiado de diseño y ampliado sus contenidos, para ser más participativa, y convertirse en punto de encuentro para el intercambio de experiencias y la cooperación entre países en este sector, y de este modo, llegar a más personas mayores y a los responsables de su bienestar.

Este programa es una iniciativa de cooperación intergubernamental aprobado por la XXI Cumbre Iberoamericana de Jefes de Estado y de Gobierno



celebrada en Asunción (Paraguay) en 2011 y cuya unidad técnica ha sido asumida por la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). Hasta la fecha son ocho los países adheridos al programa Argentina, Brasil, Chile, Ecuador, México,

Paraguay, Uruguay y España (coordinada por el Imsero), que han editado dos boletines con el nuevo formato, el Nº 4 dedicado al Adulto Mayor en el Mundo Rural y el Nº 5 al Empoderamiento y Participación del Adulto Mayor. El próximo boletín

está dedicado a los Cuidadores del Adulto Mayor y tiene prevista su difusión en diciembre, con colaboraciones de todos los países miembros.

La publicación, coordinada por la Directora de Madurez Activa, Eva Leal y la responsable de OISS, Ana Mohedano, tiene previsto cubrir en 2015 los eventos más importantes sobre el Adulto Mayor que se celebran a nivel internacional, como la Conferencia Nacional del Adulto Mayor: "Protagonismo y empoderamiento", el III Encuentro Iberoamericano de Programas Universitarios de Mayores, y el VI Congreso Internacional Intergeneracional FIAPAM, todas en Brasil; y la II Conferencia sobre Ciudades de Aprendizaje, en México, entre otras.



www.oiss.org (publicaciones)

Congreso Internacional Observal 2015, oportunidad para la acreditación de la experiencia



El Congreso Internacional Observal 2015 sobre "cualificaciones profesionales y acreditación de competencias" tiene como objetivo impulsar los procesos de cualificación profesional y el reconocimiento de los aprendizajes y las competencias adquiridas por la experiencia, a partir del análisis del contexto y momento actuales, y generando el compromiso de los agentes implicados en esta tarea para el logro de una

sociedad moderna y competitiva, con responsabilidad social y sostenible, y acorde con los objetivos de la estrategia "Europa 2020".

Observal 2015, que se celebrará en Valladolid el próximo mes de abril, representa una oportunidad para analizar las condiciones actuales en las que se desarrollan los programas

de formación continua para las personas adultas y con especial atención a la oferta formativa centrada en los certificados de profesionalidad. Para ello el congreso dedica una sección específica a la "Formación a lo largo de la vida" con intercambio de experiencias y modelos.

La Resolución del Consejo, de 28 de noviem-

bre de 2011, sobre un plan europeo renovado de aprendizaje de adultos, señaló como uno de sus objetivos prioritarios para el período 2012-2014 la creación de sistemas plenamente funcionales para convalidar el aprendizaje no formal e informal y promover el acceso de los adultos de todas las edades y a todos los niveles de cualificación, y también de las empresas y otras organizaciones.



www.observal.es/congreso/



Personas mayores en la barandilla

<http://mundomayor.com/CanalTV.aspx>

La Barandilla de la Dependencia es un programa de radio producido y dirigido por José Manuel Dolader, que trata de temas de actualidad sobre personas con dependencia, en profundidad, en los que destacan los puntos de vista de sus invitados, que son protagonistas de la información, de primera mano. Desde la violencia de género, deportes para personas sordas, hasta fraudes empresariales de conocidas compañías, el Alzheimer médico, pasando por un recorrido por el Ateneo llenan los programas que pueden escucharse a través del portal de Mundo Mayor (búsqueda "La Barandilla"). El programa está haciendo campaña para que el año 2015 esté dedicado a las personas con enfermedad mental. Escribir a labarandilladeladependencia@gmail.com

Vídeo del Primer Intercambio Internacional del Mundo de LinkedAge



LinkedAge, la red que fomenta el envejecimiento activo de las personas mayores, presenta este vídeo del Primer Intercambio Internacional del Mundo.

Medicina natural

<http://curartenaturalment.blogspot.com.es/>

Sitio Web dedicado a la salud con multitud de consejos para cuidarse de manera natural. Dividido por secciones de fácil búsqueda a través de imágenes, ofrece pautas sobre comidas, prevención de todo tipo de dolores (piernas, cabeza, espalda...) y sus remedios en el caso en el que aparezcan. Destaca la información sobre tópicos de la salud, con las preguntas más frecuentes de los consumidores, así como los consejos novedosos de medicina natural, avalado por estudios médicos, como por ejemplo los diez beneficios de tomar agua con limón en ayunas, qué hace el zumo de naranja diario, o la benevolencia del jengibre en la dieta.



Vidas mayores

www.amigosdelosmayores.org

Tras el éxito de la iniciativa "Vidas Mayores", con más de 10.000 visitas, la Fundación Amigos de los Mayores lanza una segunda edición del Blog con nuevos contenidos y un diseño renovado. Reúne diez historias de vida con personas mayores ligadas a la Fundación como protagonistas. El objetivo es acercar la vejez al mayor número posible de público ofreciendo una perspectiva diferente, positiva y alejada de tópicos. Amigos de los Mayores es una organización de voluntariado que tiene como objetivo paliar la soledad, el aislamiento y las carencias afectivas de las personas mayores, a través de distintas actividades que se pueden consultar en su Web.

Información para gestores

www.geriatricarea.com

Geriatricarea.com es una revista digital que se dirige a los profesionales y gestores de centros geriátricos y de atención a personas mayores y dependientes. Con secciones de actualidad y de actividades, ofrece información de interés sobre los distintos aspectos que se deben conocer para atender a estos colectivos. Talleres sobre el cerebro, índice de servicios sociales o tratamiento del Alzheimer, son temas que también tienen su difusión en las redes sociales de twitter, facebook y Google+, así como en el newsletter informativo que permite una suscripción gratuita: <http://geriatricarea.com/newsletter/>



Nunca es tarde para celebrar la vida

www.serpentinaseñior.com

Se trata de una Web que ofrece eventos sorpresa para personas mayores a través de una agencia, que promete vivencias únicas como la alternativa más satisfactoria al acto de regalar. A través de "regalos a medida" se quiere dar una inyección de optimismo con un servicio integral de estrategia, diseño, coordinación y producción de eventos sorpresa, con experiencias memorables de disfrute colectivo e intergeneracional. Cumpleaños, jubilaciones, encuentros de antiguos amigos, sesiones de musicoterapia... y un sinfín de ideas más para celebrar se pueden encontrar en este sitio, que también permite sugerencias de los protagonistas.



Asociacionismo mayor universitario

www.caumas.org

La Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores, CAUMAS, ha presentado recientemente su nueva Web con contenidos de interés para todas las personas interesadas en las Universidades de la Experiencia, así como en el asociacionismo vinculado a las mismas. Destacan los programas del curso 2014/2015 de toda España, la sección de sus socios miembros, que enlaza con cada una de las páginas Web de asociaciones y federaciones y sus actividades, así como la sección de publicaciones, de las que se puede descargar gratuitamente los cuatro Libros de Actas de las Jornadas Nacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, que se celebran anualmente.



Investigación y desarrollo

<http://envejecimientoenred.wordpress.com>

"Envejecimiento en Red" es un blog que comparte experiencias innovadoras sobre envejecimiento y personas mayores. Cuenta con más de 6.000 suscriptores, y pertenece al Portal de Envejecimiento del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). El blog es colaborativo, por lo que se pueden encontrar artículos e investigaciones de prestigiosas firmas, así como de todo tipo de personas que quieren contribuir a la investigación y desarrollo sobre el envejecimiento. Desde este sitio, se accede también al Boletín Digital que lleva el mismo nombre y que con periodicidad mensual puede ser recibido gratuitamente a través del correo electrónico. Cuenta también con una amplia agenda de eventos de investigación de ámbito nacional.

nuestro mayor activo eres **tú**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD
Y POLÍTICAS SOCIALES