

## “Hacia un envejecimiento activo EMISOR de alternativas beneficiosas para la sociedad”

1. Introducción.
2. Evolución de la vejez, demandas y posibilidades.
3. Un ejemplo pionero en envejecimiento activo EMISOR.
4. Alternativas de envejecimiento activo EMISOR desarrolladas.
5. Resultados de “Experiencia y juventud, fomentando el emprendimiento”

Vicente Pérez Cano

Gloria Veiga Rodríguez

María José Sánchez Morilla

M<sup>a</sup> Luján Japón Belmonte

Andrea García Piña

- 
- Empoderamiento de las personas mayores para pasar de un envejecimiento activo RECEPTOR de actividades y servicios a un envejecimiento activo EMISOR de alternativas.
  - Los programas “Mayores Solidarios”, “Vive participando”, “Tercera Porvenir”, “Todos aprendemos, todos enseñamos”, “Experiencia y juventud, fomentando el emprendimiento”, son algunos ejemplos pioneros un envejecimiento Emisor.
- 

### RESUMEN<sup>1</sup>

Existen muchas propuestas para mejorar el bienestar de las personas mayores; algunas siempre presentes en los ámbitos especializados, como por ejemplo, realizar ejercicio físico, u optar por una dieta saludable. Esta oferta, es todavía necesaria y útil, pero este perfil de persona mayor “receptora” de servicios, está cambiando progresivamente a pasos agigantados. Cada vez hay más personas mayores que se plantean como prioridad, participar activamente, realizar una aportación eficaz y constructiva en la sociedad en la que se integra, constituyendo lo que venimos a llamar “Envejecimiento Activo Emisor”.

Estas personas dan un paso más en el concepto de “Bienestar”, porque no solo trabajan para estar bien físicamente, sino que además, buscan el equilibrio que parte desde su

---

<sup>1</sup> Artículo presentado en el Simposio del XXIV Congreso Internacional INFAD (Asociación de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia, Mayores y Discapacidad): “La Psicología Hoy: Retos, logros y perspectivas de futuro”, organizado junto a la Universidad de Almería y Asociación para la investigación y el desarrollo del crecimiento humano (2017).

propio interior, y el desarrollo de recursos y habilidades personales que les aporten, el máximo confort a ellas mismas y que aporten bienestar al entorno.

Para que este proceso sea exitoso debe partir del propio interior; buscar el bienestar de dentro hacia fuera, y no al revés.

En este contexto, el modelo de envejecimiento activo de los últimos años ha consistido principalmente en ofertar una fantástica gama de talleres, en la que había y hay varios papeles muy diferenciados: el de la entidad facilitadora de alternativas; el de la persona “experta” (monitor/a); y el de las personas mayores, receptoras de los conocimientos y habilidades. Este modelo es el que denominamos envejecimiento activo “Receptor”.

El resultado de este modelo aún sigue siendo válido y tiene excelentes resultados pero la situación económica y los perfiles de las nuevas generaciones de personas en edad de jubilación nos invitan a hacer un replanteamiento alternativo no para sustituir sino para complementar el modelo de los últimos años.

## **1.- Introducción**

La Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) da sus primeros pasos en 2004, como entidad asociativa de personas mayores, sin fin de lucro y de ámbito estatal cuyo fin principal consiste en poner en valor que las personas mayores, una vez terminada la etapa laboral, siguen siendo activas y útiles para la sociedad. Por eso, ya en el su denominación, incluye la expresión “mayores activos”, indicativa del núcleo de su filosofía.

Su primer programa, que sigue siendo programa estrella de la entidad, se llama “Mayores Solidarios” mediante el que invitamos, formamos y coordinamos las actividades de voluntariado de personas mayores.

CONFEMAC siempre ha tenido muy claro que no debía intervenir en necesidades que entendemos ya están suficientemente atendidas como son los viajes y la gran variedad de talleres y alternativas clásicas para la ocupación del tiempo libre. Sin embargo, desde sus comienzos, se propuso fomentar un estilo de vida en el que las personas mayores sigan formándose, creciendo y participando, en beneficio de la sociedad y de su propio desarrollo personal.

Tras la participación en la elaboración del Libro Blanco del Envejecimiento Activo de Andalucía (LBEA) en el año 2010, reflexionamos sobre el sentido y el contenido real del envejecimiento activo en nuestro contexto y llegamos a la conclusión de que debíamos dar un

nuevo paso, impulsando conscientemente la idea de un envejecimiento activo alternativo que respondiera a las inquietudes de las nuevas generaciones de mayores y a la realidad de la sociedad actual, reflexiones y resultados que compartimos en este simposio.

## **2- Evolución de la vejez, demandas y posibilidades**

La vejez ya no es lo que era... y no deja de cambiar. Hasta EL final del siglo pasado las alternativas de ocupación del tiempo libre para las personas mayores fueron muy escasas. En los últimos años del siglo veinte, la oferta de talleres se ha diversificado y en la primera década del nuevo siglo ha alcanzando cotas insospechadas.

Los tiempos siguen cambiando, las personas también, y las nuevas generaciones que llegan a las edades de jubilación cada vez están más preparadas para una participación constructiva en una sociedad en la que la situación económica actual, dificulta viejas recetas y modelos.

Las nuevas generaciones de personas que acceden a las edades de jubilación llegan también con nuevas demandas porque el fin de la etapa laboral no es, ni mucho menos, el principio del fin, sino una nueva puerta a todo un mundo de posibilidades de realización personal. El amplio período de la jubilación es una oportunidad para seguir aprendiendo y desarrollando las posibilidades personales, para seguir creciendo personalmente hacia la plenitud vital que a todo ser humano le gustaría alcanzar.

En este contexto, el modelo de envejecimiento activo de los últimos años ha consistido principalmente en ofertar una fantástica gama de talleres, en la que había y hay varios papeles muy diferenciados: el de la entidad facilitadora de alternativas; el de la persona “experta” (monitor/a); y el de las personas mayores, receptoras de los conocimientos, habilidades... Este modelo de envejecimiento tiene un denominador común al que podemos llamar envejecimiento activo, RECEPTOR de alternativas.

El resultado de este modelo aún sigue siendo válido y tiene excelentes resultados pero la situación económica y los perfiles de las nuevas generaciones de personas en edad de jubilación nos invitan a hacer un replanteamiento alternativo no para sustituir sino para complementar el modelo de los últimos años.

Las personas mayores cada vez están más preparadas y más disponibles para ejercer una verdadera “participación activa” actuando no solo como receptoras de servicios sino

también como generadoras de ideas, actividades y programas hacia las personas de su propia generación y a nivel intergeneracional.

Desde hace años, existe una conciencia generalizada del valor de la experiencia y del potencial que las personas mayores suponen para la sociedad pero es preciso hacer realidad esas ideas. Cada vez existen más casos individuales de personas mayores que participan en distintos escenarios en la construcción de la sociedad. También va habiendo ejemplos de asociacionismo de mayores cuyos objetivos no son buscar beneficios para sus asociados sino generar alternativas sencillas. En estos casos se han asociado no tanto para “recibir” sino para seguir “dando a la sociedad”, en la etapa de la jubilación y lo hacen con gran satisfacción.

Ya están surgiendo espontáneamente algunas iniciativas en esta dirección, pero serán mucho más visibles si se estimulan intencionadamente, fomentando el empoderamiento de estas personas. En las circunstancias actuales puede ser muy oportuno prestar atención a estas nuevas tendencias, estimulando una participación activa y comprometida con el propio colectivo y con la sociedad en general.

Por todo ello, el modelo de envejecimiento activo RECEPTOR de alternativas para la ocupación del tiempo libre sigue siendo válido pero, desde nuestro punto de vista, las circunstancias nos invitan a apostar a la vez por un envejecimiento activo, CREADOR y EMISOR de alternativas para la sociedad actual y de futuro. Las capacidades están ahí pero hay que despertarlas iluminarlas, ayudar a evidenciarlas de forma que estas personas mayores tomen conciencia de su propio potencial.

VIVE PARTICIPANDO es una apuesta clara y decidida de CONFEMAC para fomentar una participación activa de las personas mayores, beneficiosa para ellas mismas y para la sociedad. Ellas y ellos son capaces de generar alternativas, de liderar actividades y de dinamizar grupos de distinta índole. Porque en los tiempos actuales hay que dar un nuevo paso para hacer más real el valor de las personas mayores como recurso eficiente para la comunidad.

El objetivo principal de este programa consiste en estimular la participación consciente y comprometida de las personas mayores en beneficio de ellas mismas y de la sociedad.

Este objetivo se articula en los siguientes objetivos específicos:

- Superar la participación de las personas mayores entendida como receptores y dirigirla hacia una participación como agentes de cambio.
- Cultivar el empoderamiento de las personas mayores.

- Tomar conciencia de las propias capacidades personales y del protagonismo como persona mayor en la sociedad actual.
- Sensibilizar sobre la conveniencia del crecimiento personal y en la construcción de la propia plenitud vital.
- Formar en alternativas para una participación beneficiosa, personal, familiar y social.
- Entrenar en habilidades para desarrollar roles de participación eficiente para la comunidad.

En el desarrollo de esta forma de entender el envejecimiento activo se trata de:

- Invitar a participar en el proceso de entrenamiento, para el desarrollo personal y la participación.
- Seleccionar a las personas participantes
- Realizar sesiones formativas y de entrenamiento:
- Ayudar a concretar iniciativas de participación:
  - Explorar las iniciativas de las personas participantes
  - Concretar campos de intervención de sus propuestas
  - Materializar compromisos reales de participación
- Acompañar, en la distancia, a las personas y a los grupos en la ejecución de las acciones participativas.

Cada acción parte de la vida de las personas participantes, y a partir de sus propias experiencias se construyen las bases para reconocer sus capacidades, motivarse para seguir siendo personas activas y comprometerse en una participación consciente en la mejora de la sociedad.

### **3.- Un ejemplo pionero en envejecimiento activo EMISOR**

“Tercera Porvenir” es una asociación de personas mayores que nació en 1998. El nombre le viene de “tercera” edad y el barrio de El “Porvenir”, donde se crea y tiene su sede. Surge como fruto de la iniciativa de un grupo de personas jubiladas que, utilizando sus mismas palabras “querían devolver a la sociedad todo lo que la sociedad les había dado a lo largo de su vida laboral”.

Las personas fundadoras comprobaron que en su barrio no existía pobreza, en el sentido más conocido de la palabra. Sin embargo, sí observaron que existían muchas personas

mayores que estaban solas. Así nació “Martes de Tercera”, actividad organizada por varias voluntarias de la asociación que reúnen cada martes a personas mayores y, con la excusa de tomar un café, charlan, juegan, hacen actividades culturales, recreativas y de convivencia... Las personas que acuden encuentran relaciones sociales gratificantes en su momento vital.

A continuación, se puso en marcha el taller de “pilates” para mayores, tres días a la semana. En sus inicios, hace más de diez años, iban seis personas. En la actualidad son casi setenta en cada sesión. El éxito y los beneficios que encuentran las personas participantes es tal que hasta el personal sanitario del centro de salud del barrio recomiendan el servicio a muchos de sus pacientes.

Hace varios años activamos otra opción, el “taller permanente de gimnasia mental”, una ayuda para evitar los pequeños despistes diarios y para que el cerebro siga activo porque, como dice su creador, “lo mismo que el cuerpo necesita hacer ejercicio físico, el cerebro también necesita entrenamiento”.

También organizamos excursiones culturales, porque al fin y al cabo, ésta es la finalidad que persigue “Tercera Porvenir”, que las personas que allí acuden no se sientan solas, conozcan a otras personas en su misma situación y puedan trabar amistad entre ellas.

Una de las opciones más recientes es el taller de teatro en el que un nutrido grupo de personas jubiladas de la asociación preparan cada año dos o tres obras de teatro que luego representan en distintos lugares. Los beneficios obtenidos en cada representación se destinan a acciones solidarias.

Tercera Porvenir es una fuente continua de ideas. De los asociados han salido distintas ideas de mejora del barrio, por ejemplo la de sensibilizar a la sociedad en la limpieza y cuidado de los espacios públicos u otras actividades reivindicativas de los derechos de las personas mayores. Tercera Porvenir cuenta con una excelente salud democrática pues en varias ocasiones ha renovado su Junta Directiva en la que están compartidas las responsabilidades en una armoniosa tarea de trabajo en equipo.

Somos personas que vivimos nuestra jubilación compaginando lo doméstico, el apoyo a los hijos, las aficiones personales, la familia o la pareja con la apertura a otras personas en acciones solidarias. Todo ello en un equilibrio que nos hace seguir creyendo, que la jubilación en estas condiciones es probablemente la gran oportunidad para vivir la plenitud vital.

#### 4.- Alternativas de envejecimiento activo EMISOR desarrolladas por CONFEMAC

El empoderamiento de las personas mayores debe compaginar a la vez el enfoque individual -en el sentido de que las personas tomen conciencia de su responsabilidad en la sociedad- y el colectivo –en el sentido de tomar conciencia crítica colectiva ante las cosas que suceden en nuestro entorno-. El cometido principal de las entidades que trabajan con mayores debería consistir a la vez en estimular su capacidad de análisis confiando en su creatividad y en alentar sus iniciativas. Más que trabajar “para” se trata de trabajar “con” las personas mayores en la búsqueda de su desarrollo personal y colectivo integradas en el acontecer cotidiano de la sociedad.

La Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC) en coherencia con su visión, misión y valores trabaja en esta dirección fomentando el desarrollo y bienestar de las personas mayores mediante acciones de investigación, formación y solidaridad que conduzcan a un envejecimiento activo para seguir siendo útiles.

Hemos desarrollado dos líneas específicas de envejecimiento activo *emisor*, la del voluntariado de personas mayores, formado, organizado y abierto a un catálogo de actividades de todo tipo. Y, dentro del mismo voluntariado, ha desarrollado especialmente el campo de las relaciones intergeneracionales. Aquí es donde haremos hincapié. Fue en el año 2008 con el programa “Todos aprendemos, todos enseñamos” cuando CONFEMAC se inició en las acciones intergeneracionales.

“Todos aprendemos, todos enseñamos” obtuvo un premio en Julio de 2010 por la Delegación Provincial de Participación y Voluntariado en la provincia de Huelva. Y en el mismo año CONFEMAC recibió el premio “Generaciones Unidas” de la Fundación Cajazol, con la colaboración del IMSERSO y la Universidad de Granada. El programa se subdivide en cuatro tipos de actividades intergeneracionales:

a) "*Compartir historias de vida*": personas mayores en colegios, cuentan cómo era la vida cuando ellas -las personas mayores- eran niños: les hablan de la vivienda, familia, comida, juegos, fiestas... Los niños y niñas valoran la diferencia de recursos de entonces respecto al momento actual y sacan consecuencias que integran positivamente en su proceso de formación.

b) "*Mostrando otros horizontes*": personas mayores con ciertas habilidades manuales (con cuero, madera, pintura, bricolaje, costura, etc.) imparten dos o tres veces en semana talleres en institutos a adolescentes con fracaso escolar y en riesgo de

exclusión social. No se trata de enseñar una profesión sino de “mostrar otros horizontes” para que vean otras posibilidades de realización personal. Los pequeños logros de los adolescentes influyen positivamente en su autoestima y la mejora tanto para ellos como para el profesorado y el ambiente del instituto es claramente positivo.

c) *"Taller de experiencias intergeneracionales"*: formamos grupos de unas doce personas desde 18 a 80 o más años. Todos dialogan durante 90 minutos en reuniones periódicas, sobre temas diversos –familia, trabajo, convivencia, tolerancia, vivienda, educación, calidad de vida, pobreza, salud, pareja, amistad...- Con el paso del tiempo, el conocimiento de "los otros" ayuda a superar estereotipos y genera una comunicación muy enriquecedora en la que no solo los mayores transmiten valores sino que “todos aprenden y todos enseñan”.

d) *"Experiencia y juventud fomentando el emprendimiento"*: personas mayores presentan su historia de emprendimiento a jóvenes que están a punto de insertarse en el mercado laboral. Puede ser alumnado de ciclos, cuarto de ESO, bachillerato o estudiantes de carreras universitarias. En estos espacios, se trata de transmitir la realidad social, familiar, económica, formativa, tecnologías, estado de las comunicaciones de cuando estas personas comenzaron su etapa laboral. Las ideas y proyectos que tuvieron, las iniciativas que tuvieron que tomar para dar sus primeros pasos en la vida laboral, éxitos y también fracasos y finalmente trasladar su visión actual de lo que ha sido su vida, metas conseguidas, experiencia vital que les ha aportado, lo que han aprendido de todo lo vivido. Pero no sólo se trata de que las personas mayores trasladen su experiencia vital de emprendimiento sino también que el alumnado valore las experiencias de los jóvenes actuales y los jóvenes del pasado (mayores de hoy) en relación al inicio de la etapa laboral y reflexionen sobre la posibilidad de un cambio de actitud acerca de la búsqueda de empleo a través del emprendimiento.

Como fruto de este recorrido, en el año 2014 firmamos un convenio marco de colaboración con la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía que nos facilita el acceso a todos los centros educativos de esta comunidad autónoma. Otra de las iniciativas que impulsó este Convenio, fue la realizada en el año 2014; Una investigación apoyada con una beca de la Fundación MAPHRE para conocer la eficacia de la intervención intergeneracional, con participación de personas mayores voluntarias, para mejorar la percepción de riesgos de la vida cotidiana y las actitudes positivas hacia la prevención por parte de niños/as y



adolescentes. Los riesgos cotidianos sobre los que se trabajó fueron los relacionados con el consumo del alcohol asociado al ocio/diversión, la adicción al alcohol y la adicción a internet. Los resultados de la investigación fueron alentadores, demostrando que los testimonios que vienen dados por personas mayores que han vivido una experiencia relacionada con los temas tratados, calan mucho más en los/as adolescentes que los que reciben por parte de su profesorado.

### **5.- Para participar es preciso empoderar**

Existen muchas propuestas para mejorar el bienestar de las personas mayores; algunas siempre presentes en los ámbitos especializados, como por ejemplo, realizar ejercicio físico, u optar por una dieta saludable. Esta oferta, es todavía necesaria y útil, pero este perfil de persona mayor “receptora” de servicios, está cambiando progresivamente a pasos agigantados. Cada vez hay más personas mayores que se plantean como prioridad, participar activamente, realizar una aportación eficaz y constructiva en la sociedad en la que se integra, constituyendo lo que se ha venido a llamar “Envejecimiento Emisor”.

Estas personas dan un paso más en el concepto de “Bienestar”, porque no solo trabajan para estar bien físicamente, sino que además, buscan el equilibrio que parte desde su propio interior, y el desarrollo de recursos y habilidades personales que les aporten, el máximo confort a ellas mismas y que aporten bienestar al entorno.

Para que este proceso se exitoso debe partir del propio interior; buscar el bienestar de dentro hacia fuera, y no al revés; Si una persona está bien, puede tomar conciencia, y actuar responsablemente para hacer que su entorno, también lo esté.

Ya decía Goleman en el año 1990, que la importancia de la Inteligencia Emocional es tan grande que, el éxito de las personas en la edad adulta, se debe en un 80% a su nivel de competencias emocionales y sociales. Otros estudios revelan que la inteligencia emocional es un factor protector frente a las situaciones estresantes (Augusto-Landa, López Zafra, Berrios-Martos y Aguilar-Luzón, 2008), además de ayudar a incrementar la resistencia al estrés (Luminet, Vermeulen, Demaret, Taylor y Bagby, 2006).

Estos estudios y otros, justifican por tanto, la importancia que se le otorga hoy en día a la inteligencia emocional ya que, se ha demostrado que las personas con altas competencias socio-emocionales, viven las situaciones estresantes como menos amenazantes, presentando

una mayor eficacia personal, y desarrollando una mayor capacidad para la adaptación a los cambios; son por tanto, personas más satisfechas con su vida y más felices.

Pero no solo es importante hablar de inteligencia emocional; pensamiento positivo, proactividad, habilidades sociales, resiliencia y hasta eustress, son temáticas de moda y son instrumentos útiles, novedosos y creativos que tienen como objetivo último ayudar a las personas para que vivan una vida más satisfactoria.

Desde esta perspectiva, es imprescindible que, las personas mayores, conozcan estos conceptos y adquieran un adecuado entrenamiento para incorporarlos a su día a día, trabajando por un envejecimiento activo y saludable; aprender a conocer y gestionar las emociones para relacionarse de forma gratificante; entrenarse en el pensamiento positivo, en la capacidad de ver lo enriquecedor en todo lo que nos rodea, siendo personas constructivas; tomar actitudes proactivas, buscando aquello que satisface y enriquece y persiguiendo aquello que se desea; acrecentando las habilidades sociales, que ya existen, y que son un potencial para el pleno desarrollo de las personas; adquirir comportamientos adaptativos a las situaciones complejas y evolucionando y madurando a partir de las mismas; viviendo el estrés como estímulo y motivación para progresar en el crecimiento personal.

Pero para que sean plenamente efectivas, hay que optar por un estilo de vida como el que promulga el envejecimiento EMISOR; se requiere de una toma de conciencia, y de un trabajo y empeño personal que, como en cualquier otro ámbito de la vida, es necesario ejercitar para lograr el máximo resultado, aunque eso sí, este pequeño esfuerzo resulta insignificante en relación de los importantísimos beneficios que otorgan.

Cuidarse es importante. Es actuar de forma responsable y consciente para vivir mejor. Y cuando estos cuidados se realizan de forma que se propicie el crecimiento a nivel personal, también mejora la sociedad, generando beneficios, no solo a nosotros mismos, sino también en el entorno que nos rodea, consiguiéndose un mayor bienestar. Con esta actitud, cualquier actividad será más eficaz, útil, transformadora y beneficiosa.

Este tipo de entrenamientos requiere de la toma de conciencia y del trabajo comprometido de la propia persona, desde una actitud proactiva y positiva, ya que, no habrá mejoría, si no hay un cambio personal.

Se propone un itinerario sugerente y alentador, en el que las personas mayores, participan activamente, y se convierten en constructoras de su propio bienestar y del de la

sociedad en la que se integran, desarrollando su potencial y disfrutando de una VIDA PLENA.

## **6.- Resultados de “Experiencia y juventud, fomentando el emprendimiento”**

Mi nombre es Andrea García Piña y actualmente me encuentro cursando mi último año en el Grado de Trabajo Social en la Universidad Pablo de Olavide, en Sevilla. En primer lugar, me gustaría hablaros de por qué estoy sentada en esta mesa... Estoy aquí como representante de casi mil estudiantes que han tenido la oportunidad de participar, entre octubre y diciembre del año pasado, en el taller “Experiencia y juventud fomentando el emprendimiento” de CONFEMAC.

En Octubre comencé a realizar mis Prácticas de Campo II en esta entidad y gracias a ello he tenido la ocasión de vivir este programa inmersa en la esencia que ha dado lugar al mismo y nutrirme a la vez de todos los conocimientos que han estado a mi alcance, tanto desde la perspectiva como alumna de mi universidad como desde el punto de vista de la entidad promotora, CONFEMAC.

En el pasado mes de Diciembre/Noviembre tuve la gran oportunidad de asistir a éste taller desde la perspectiva del alumnado. Esto me ha dado tanto a mí como a mis compañeros estudiantes, la oportunidad de conocer las historias vitales contadas por el maravilloso grupo de personas mayores que de forma interesada comparten su experiencia.

Las experiencias vitales de las personas mayores nos han ayudado a comprender las vicisitudes que estas personas tuvieron que afrontar para salir adelante en unos años en los que las facilidades para los jóvenes eran escasas, así como los diferentes modos de emprender. De ésta manera he podido hacer una gran comparativa con la situación que nos toca vivir a los estudiantes hoy en día.

Hemos tenido la oportunidad de valorar muchas de las facilidades y dificultades que, en contraste con lo que sucedía hace cincuenta años, tenemos hoy en día, tales como la posibilidad de viajar de una manera más rápida y económica; la formación que hoy solemos tener, muy superior a la de entonces; las posibilidades que hoy nos brindan las nuevas tecnologías para estar permanentemente comunicados con la familia en caso de estar más o menos lejos; o la preparación que hoy solemos tener en idiomas, a diferencia de la de hace varias décadas.

Yo he estado de Erasmus en Alemania y, de entre las experiencias de las personas mayores a las que escuché, me llamó especialmente la atención la de un señor que con 21 se fue a buscar trabajo también a Alemania. Nos contó que tardó más de 48 horas en el viaje en un tren de la época cuyas condiciones e incomodidades de todo tipo podéis imaginar. También nos habló de las condiciones de alojamiento... Y también me llamó mucho la atención la experiencia de otra persona que desde Badajoz se fue a Barcelona con 20 años y que para hablar con la familia tenía que ir a una central de teléfonos y pedir una conferencia. Nos dijo que a veces tardaban varias horas en darle la cita para poder comunicarse con sus padres.

Pero lo que más me ha impactado de esta experiencia es la fuerza, el coraje y el empeño que pusieron estas personas para luchar por aquello que deseaban para emprender y crecer personalmente en sus vidas, así como para crear un futuro mejor.

De igual manera, quiero transmitirles la gran utilidad que posee “Experiencia y juventud fomentando el emprendimiento” de CONFEMAC. Una de las grandes utilidades que he apreciado a lo largo de toda mis prácticas en CONFEMAC como en la Universidad, es el beneficio que nos ofrece escuchar cómo las personas mayores consiguieron emprender en una España en las que como he comentado anteriormente, las circunstancias tampoco eran favorables para ellos.

La fuerza y la motivación que nos transmiten las personas mayores nos ayuda, a crear un desarrollo posible en esta situación tan delicada que nos ha generado la crisis económica.

A lo largo del taller nos propusieron preguntas y un trabajo en grupos que nos hizo reflexionar sobre las debilidades y fortalezas que tenemos los jóvenes del presente. Y ante la pregunta de cuáles eran los dos o tres valores principales que nos transmitieron las personas mayores, éstos son los valores marcados por el alumnado de los distintos grupos: “Constancia, sacrificio, humildad, esfuerzo, seguridad, motivación, persistencia, trabajo, perseverancia, ambición, superación, confianza, fuerza, optimismo, positividad, ilusión, voluntad, lucha, tolerancia, entusiasmo, emprendimiento.”

Siguiendo con la idea anterior, existe una incertidumbre generalizada entre las personas jóvenes con respecto a nuestro futuro, y gracias a la participación en este taller hemos recibido fuerza y confianza que nos empuja a pensar que con esfuerzo, constancia y ganas de mejorar podemos conseguir aquello que deseemos.

La experiencia nos ha removido interiormente y nos ha descubierto elementos que tenemos que trabajar en nuestra actitud para conseguir nuestras metas. Los valores señalados

por los casi mil estudiantes que hemos participado en el taller son los siguientes: “Sacrificio, valentía, positividad, autocontrol, paciencia, perseverancia, humildad, optimismo, creatividad, confianza, responsabilidad, autoestima, madurez, entusiasmo, superación, proactividad, reciclaje, autoconocimiento, empatía, independencia, cooperación, disciplina, originalidad, innovación, respeto y exigencia.”

Desde mi propia vivencia personal, que este taller ha provocado, tanto en mí como en mis compañeras y compañeros que lo fundamental es tener una idea, ganas de luchar por el sueño que cada uno desee, y confiar en nosotros mismos, sabiendo que con esfuerzo y constancia podemos llevar a cabo todos los proyectos que nos propongamos en la vida.

[www.confemac.net](http://www.confemac.net)