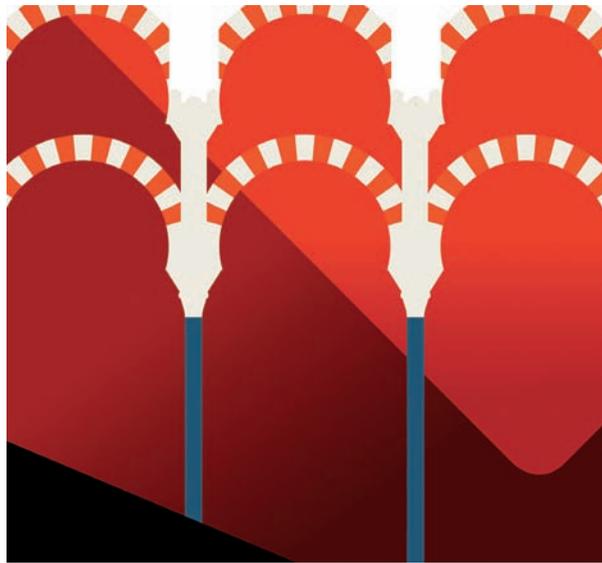


# XII JORNADAS NACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES



**De la Experiencia a la Excelencia:  
Creciendo en Bienestar**



**Diputación** de Córdoba



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

EVA LEAL GIL (COORD.)

**XII JORNADAS NACIONALES  
SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS  
UNIVERSITARIOS DE MAYORES**

*De la Experiencia a la Excelencia:  
Creciendo en Bienestar*

Córdoba, del 27 al 30 de noviembre de 2013



© Los Autores, Córdoba 2013

Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional Profesor  
Francisco Santisteban de la Universidad de Córdoba

Coordinación editorial de la Publicación: Eva Leal Gil

Apoyo Editorial: Juan Manuel Villa Mejía

Diseño de Cubierta: Daniel Conejero Bernardo

Ilustración Contraportada: Francisco Cosano Moyano

Maquetación e Impresión: Ediciones y Publicaciones. Diputación de Córdoba

ISBN: xxxxxxxx

Depósito Legal: xxxxxxxx

Este libro también está disponible en formato electrónico.

ISBN e-BOOK: xxxxxxxx

Imprime: Ediciones y Publicaciones. Diputación de Córdoba

## **XII JORNADAS NACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES**

### **Organiza:**

Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional Profesor Francisco Santisteban de la Universidad de Córdoba.

Vicerrectorado de Estudios de Postgrado y Formación Continua de la Universidad de Córdoba.

Cátedra Intergeneracional Prof. Fco. Santisteban del Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Córdoba.

III Seminario Internacional de la Intergeneracional y Proyecto Europeo “ForAge”.

### **Convoca:**

Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS).

### **Comité de Honor de las XII Jornadas:**

- Rector de la Universidad de Córdoba, D. José Manuel Roldán Noguera.
- Vicerrector de Estudios de Postgrado y Formación Continua de la Universidad de Córdoba, y Director de FORAGE de la Intergeneracional, D. José Carlos Gómez Villamandos.
- Presidenta de la Diputación de Córdoba, D<sup>a</sup>. María Luisa Ceballos Casas.
- Vicepresidente Primero de la Diputación de Córdoba, D. Salvador Fuentes Lopera.
- Vicepresidente Tercero de la Diputación de Córdoba, D. Manuel Gutiérrez Molero.
- Diputada Delegada de Recursos Humanos y Cooperación al Desarrollo de la Diputación de Córdoba, D<sup>a</sup>. Pilar Gracia Jiménez.
- Director General del Imserso, D. César Antón Beltrán.

- Director General de Personas Mayores, Infancia y Familia de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, D. Ángel Acuña Racero.
- Director General de Universidades, de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empleo de la Junta de Andalucía, D. Manuel Torralbo Rodríguez.
- Alcalde de Córdoba, D. José Antonio Nieto Ballesteros.
- Concejala de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Córdoba, D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Jesús Botella Serrano.
- Director de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba, D. Joaquín Criado Costa.
- Director de la Orquesta de Plecto de Córdoba, D. Juan Luís González Delgado.
- Coro Martín Codax, de la Casa de Galicia en Córdoba.
- Los Amigos de Ramón Medina, de la Peña El Limón.
- Real Círculo de la Amistad de Córdoba.
- Presidenta de la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM), D<sup>a</sup>. Salud Pérez Colomé.
- Vicepresidente de la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM), D. Juan de la Torre Fabre.
- Presidenta de la Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores (AEPUM), D<sup>a</sup>. Concepción Bru Ronda.

### **Comité Académico**

- D. Manuel Gutiérrez Molero, Vicepresidente Tercero de la Diputación de Córdoba.
- D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> José Porro Herrera, Directora Ejecutiva de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba.
- D. José Cosano Moyano, Catedrático de Historia de la Universidad de Córdoba, y Director del III Seminario de la Intergeneracional y miembro de FOR-AGE.
- D. Blas Sánchez Dueñas, Profesor de la Universidad de Córdoba, Secretario de la Cátedra Intergeneracional y miembro de FORAGE.

- D. Juan de Dios Torralbo Caballero, Profesor Titular de la Universidad de Córdoba y miembro de FORAGE.
- D<sup>a</sup>. Mercedes Valverde Candil, Académica Numeraria de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba, y Directora de los Museos Municipales de Córdoba.
- D. Manuel Concha Ruiz, Catedrático de Cirugía Cardiovascular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba.
- D. Manuel Guillén del Castillo, Profesor Titular de Educación Física de la Universidad de Córdoba y Licenciado en Medicina y Cirugía.
- D. Manuel Blázquez Ruiz, Catedrático de Química y Física y Decano de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Córdoba.
- D. Fernando Alberca de Castro, Profesor Titular de Centro Universitario y Premio de Hoy 2013.
- D. Rafael Santos Priego, Presidente la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional Profesor Francisco Santisteban de la Universidad de Córdoba.
- D<sup>a</sup>. Eva Leal Gil, Profesora y Directora de la publicación “Madurez Activa”.

### **Comité Organizador**

- D. Rafael Santos Priego
- D<sup>a</sup>. Eva Leal Gil
- D<sup>a</sup>. Patricia Sneesby Grummet
- D<sup>a</sup>. Luisa M<sup>a</sup> Goñi Orellana
- D<sup>a</sup>. Carmen Bollero Bollero
- D<sup>a</sup>. Antonia Aguilar Pino
- D<sup>a</sup>. Trinidad Verano Fabado
- D<sup>a</sup>. Consuelo Quevedo Fraile
- D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Carmen Morales Díez



## PRESENTACIÓN

Este libro de Actas de las XII Jornadas Nacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores continúa el compromiso de recoger las experiencias multidisciplinares de las distintas asociaciones universitarias de mayores que nos reunimos anualmente en estos encuentros. Se trata de una sólida apuesta por trabajar no sólo para ofrecer conclusiones, sino para proponer objetivos a corto y largo plazo de común acuerdo, para la mejora de los Programas, el asociacionismo universitario, y por ende, para la calidad de nuestro propio envejecimiento.

Como anfitriona, la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba, que me honra presidir, asume la responsabilidad de seguir el legado de estos encuentros que van más allá de ser un foro de debate y se han convertido en un intercambio de experiencias enriquecedor, que aportan nuevas ideas a las actividades diarias de las distintas asociaciones venidas de todo el territorio Español. Esta publicación, por tanto, es el fruto de un trabajo conjunto que lleva el sello que nos une a todas las asociaciones de mayores participantes: el universitario.

Por este motivo, elegimos como lema de la Duodécima Edición de las Jornadas “De la Experiencia a la Excelencia”, entendiendo que el conocimiento no sólo existe por tener edad sino por fomentarlo con constancia y rectitud, bajo un privilegiado paraguas como es la Universidad. Desde la excelencia podemos investigar para crecer en bienestar, y desarrollar programas positivos para difundirlo al resto de la sociedad. Promover la formación es uno de nuestros objetivos para vivir un envejecimiento activo y saludable, sólo de este modo se consigue la “excelencia del bienestar”, y a su vez el “bienestar en la excelencia”.

Estamos muy satisfechos de los trabajos recibidos por los participantes en las Jornadas, que se encuentran publicados en estas páginas. Son investigaciones realizadas por las propias personas mayores que ofrecen orientaciones, desde sus propias experiencias y trabajo en las asociaciones, para la mejora del envejecimiento. Se trata también de propuestas para el diseño de los programas universitarios a los que se pide que contengan asignaturas que contribuyan al bienestar de las personas mayores, impartidas por profesorado capacitado y atendiendo a las nuevas generaciones de mayores: más preparados, más longevos, y por tanto con distinta demanda.

El alto nivel de los ponentes también ha contribuido al compromiso de unir la experiencia a la excelencia, y sus aportaciones -publicadas en esta edición- son una valiosa fuente académica que podremos consultar cuando necesitemos documentación para nuestras numerosas investigaciones.

Somos universitarios, y por tanto debemos seguir trabajando desde la perspectiva que nos ofrece el conocimiento, tanto el que nos ha dado la vida como el que nos ofrece día a día la formación que recibimos. No queremos dejar nunca de aprender, y estas jornadas han dejado claro que también se puede aprender a aprender, y como anfitriones es nuestro deber dar las gracias en nombre de todos, a las personas e instituciones que han hecho posible que este aprendizaje quede por escrito para compartirlo con quien cree en un envejecimiento saludable, positivo y emprendedor.

RAFAEL SANTOS PRIEGO

*Presidente de la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional  
“Profesor Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba*

# ÍNDICE

## PRÓLOGO UNIVERSIDAD

D. José Manuel Roldán Noguerras, Rector de la Universidad de Córdoba.....	13
---	----

## PRÓLOGO DIPUTACIÓN

D <sup>a</sup> . María Luisa Ceballos Casas, Presidenta de la Diputación de Córdoba.....	15
--	----

## SALUDAS

D. Ángel Acuña Racero, Director General de Personas Mayores, Infancia y Familia de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.....	17
--	----

D <sup>a</sup> . M <sup>a</sup> Jesús Botella Serrano, Delegada de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba.....	19
--	----

D <sup>a</sup> . Concepción Bru Ronda, Presidenta de la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM).....	21
--	----

D <sup>a</sup> . M <sup>a</sup> José Porro Herrera, Directora Ejecutiva de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban”, de la Universidad de Córdoba.....	23
---	----

## COMUNICACIONES

“Una Universidad con más significados en el marco multidimensional del envejecimiento”. <i>Enrique Pozón Lobato</i> . Universidad de Málaga.....	27
--	----

“Asociaciones de Mayores provenientes de los Programas Universitarios de Mayores, práctica del envejecimiento activo. Aprendizaje, salud y calidad de vida”. <i>Fernando Amo Muñoz, Florentina García Barranco, Dolores Rodríguez Mateo, y Alejandro Romero Cabrera</i> . Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Aula Abierta de Mayores de Castilleja de la Cuesta, Sevilla. Universidad Pablo de Olavide.....	35
---	----

“La Excelencia de las Asociaciones Universitarias de Mayores como contribución al Bienestar de la Ciudadanía”. <i>Eva Leal Gil</i> , periodista e ideóloga Social. Revista Madurez Activa.....	45
“El valor de la experiencia, responsabilidad social”. <i>Jesús Gutiérrez Alonso</i> . Federación Regional de Castilla y León de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia (FASUNEX).....	63
“Cómo mejorar el envejecimiento” <i>Mercedes Rodríguez del Palacio</i> Asociación de Mayores de la Universidad de La Laguna (AMULL). Tenerife.....	71
“La Promoción y el Fomento de la Actividad Física y el Deporte entre los alumnos de la Universidad de Mayores en la Universidad Politécnica de Cartagena” <i>Ricardo Ibáñez Pérez, Francisco Martínez González y Arturo Díaz Suárez</i> . Servicio de Promoción Deportiva de la Universidad Politécnica de Cartagena.....	75
“Envejecimiento y Políticas sociales de la UE. Retos y oportunidades para los mayores”. <i>Isabel Grandal Nores</i> . Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad Senior de A Coruña (ADAYEUS).....	85
“Proyecto Europeo Grundtvig DSSD 2013-2015: Digital Skills for Seniors and Disabled”. <i>Ana M<sup>a</sup> Martínez Martínez, David Padilla-Góngora, Pilar Díaz-López, Remedios López-Liria</i> . Universidad de Almería.....	99
“Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional en la Europa del Conocimiento”. <i>Ana M<sup>a</sup> Martínez Martínez, David Padilla-Góngora, José Manuel Aguilar-Parra y Remedios López-Liria</i> . Universidad de Almería.....	107
“Los proyectos de Voluntariado como cauce de participación en las personas mayores”. <i>Ana M<sup>a</sup> Martínez Martínez, David Padilla-Góngora, Pilar Díaz-López y Remedios López-Liria</i> . Universidad de Almería.....	115
“Investigación en Huertos Ecológicos”. <i>Lino Fortes Pousa y AA.VV.</i> Asociación de Alumnos del Programa de Mayores de la Universidad de Vigo (Aulas de Formación Aberta).....	125
“¿Qué hacemos con los mayores?”. <i>Joaquín Ferrando Miñano</i> . Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de León (ASUNEX).....	131

“Revisando la identidad del mayor en la cambiante sociedad del siglo XXI”. *Agustín Bastante Sicilia*. Federación de Asociaciones de Alumnos Mayores vinculados a las Universidades de la Comunidad de Madrid (FAMUCAM)..... 139

## PONENCIAS

“Dieta Mediterránea. La evolución de un concepto”. *Manuel Concha Ruiz*, Catedrático de Cirugía Cardiovascular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba..... 159

“Nuestra mente maravillosa”. *Fernando Alberca de Castro*, Profesor Titular de Centro Universitario y Premio de Hoy 2013..... 163

“Actividad físico-deportiva recomendada y desaconsejada en personas mayores: Prescripción del ejercicio físico. *Manuel Guillén del Castillo*, profesor titular de Educación Física de la Universidad de Córdoba, y Licenciado en Medicina y Cirugía..... 167

“Avances en Nanociencia. Nuevos retos y expectativas en la mejora de la calidad de vida”. *Manuel Blázquez Ruiz*, Catedrático de Química y Física, y Decano de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Córdoba..... 195

“El flamenco y Julio Romero de Torres, una pasión”. *Mercedes Valverde Candil*, Académica Numeraria de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba, y Directora de los Museos Municipales de Córdoba..... 205

## EPÍLOGO

D. Felipe Martín Moreno, Presidente de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS)..... 229

**BIBLIOGRAFIA ESPECIALIZADA**..... 233

## DIRECTORIO

De Asociaciones Universitarias de Personas Mayores en España..... 237

Directorio de Programas Universitarios para Personas Mayores en España..... 245



## PRÓLOGO UNIVERSIDAD

Para la Universidad de Córdoba haber albergado las XII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los programas universitarios para mayores ha sido no sólo una satisfacción, sino la oportunidad de constatar que una iniciativa tomada hace ya muchos años hasta el punto de convertir a la UCO en uno de los campus pioneros en los estudios para mayores, no sólo sigue gozando de buena salud sino que sigue desarrollando todas sus posibilidades y proyectándose activamente en los más diversos ámbitos más allá del estrictamente formativo.

Estas Jornadas, que vienen celebrándose desde 2002, hablan de esas inquietudes y de esa capacidad. Estructuradas en torno a la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de los Programas Universitarios para Mayores (CAUMAS) se celebran paralelamente a los Encuentros de la Asociación Estatal (AEPUM) y este volumen, editado por tercer año consecutivo, recoge las conclusiones y trabajos llevados a cabo en las sesiones correspondientes de la celebrada en Córdoba, bajo el título “De la Experiencia a la Excelencia. Creciendo en Bienestar”.

Los Programas Universitarios para Mayores han sido sin duda una de las líneas de actuación más exitosas desarrolladas por las universidades durante las últimas décadas. No solamente por su importante papel formativo y la oportunidad que han supuesto para muchas personas, sino también por el interés, dinamismo y participación que en todo momento han demostrado quienes en ellos participan y el grado de colaboración con la Universidad del que siempre han hecho gala.

Su alto grado de asociación y de interrelación les ha permitido, además, abordar problemáticas en las que tienen mucho que decir, lo que unido a su experiencia y a su propia situación vital les confiere una potencialidad altamente valiosa. La Universidad de Córdoba siempre ha sido consciente de ello no sólo en el ámbito académico en el que sigue atentamente las iniciativas promovidas desde estas asociaciones, sino también a la hora de apoyar aquellas otras surgidas en su seno que puedan contribuir a enriquecer el servicio que la institución universitaria debe prestar a la Sociedad.

Desde aquí vaya mi felicitación a cuantos se esfuerzan por mantener vivos estos foros de discusión y participación, y por propiciar que sus resultados y conclusiones puedan ser recogidas en páginas como las que siguen, como la mejor manera de divulgar estos temas y profundizar en ellos al tiempo que de facilitar la puesta en práctica de líneas de actuación renovadas, para las que siempre encontrarán la colaboración de la Universidad de Córdoba

JOSÉ MANUEL ROLDÁN NOGUERAS  
*Rector de la Universidad de Córdoba*



## PRÓLOGO DIPUTACIÓN

En primer lugar quiero manifestar mi gratitud por la invitación que desde la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba “Francisco Santisteban”, como organizadora de las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, se ha trasladado a la Excma. Diputación de Córdoba para su participación en las mismas.

Del mismo modo, trasladar el reconocimiento de la Institución que me honro presidir, a la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS) por la celebración de una nueva Convocatoria de estas importantes Jornadas Nacionales, valorando muy positivamente la elección de Córdoba en esta XII Edición.

Y felicitar, como no, a los organizadores de estas Jornadas por el brillante desarrollo que han tenido y la numerosa participación que se ha logrado. Muy a destacar la elección de un tema tan esencial para el bienestar de las personas como es la salud, y hacerlo desde una perspectiva universitaria, y en concreto, por los mayores universitarios. Haber escogido como lema “De la Experiencia a la Excelencia: Creciendo en Bienestar”, fija toda una declaración de intenciones que magníficamente se ha podido desarrollar durante estas últimas Jornadas.

Es un lema que nos traslada cómo, desde la experiencia vital y el esfuerzo individual o colectivo, se pueden ir adquiriendo los conocimientos necesarios que nos acercan a una Excelencia a la hora de afrontar los retos de nuestra vida e influir activamente en la sociedad. El programa de las jornadas y el intercambio de conocimiento ayuda a reflexionar sobre la importancia de los mayores en nuestra sociedad y, en especial, en momentos difíciles como los actuales. Hoy más que nunca el papel relevante de nuestros mayores se ha puesto de manifiesto, y se sigue necesitando como un pilar fundamental que ahora también impulse la recuperación de nuestra sociedad.

En un mundo tan cambiante e interrelacionado, necesitamos de una generación de mayores sensible con su entorno y dispuesta a seguir preparándose, y la Universidad es un ámbito fundamental para ello. Pero también nuestra sociedad necesita que esta madurez se viva desde la fortaleza física y el bienestar para poder beneficiarnos de su Experiencia, aún más en unos años tan difíciles como los que estamos viviendo, donde nuestros mayores se han convertido en muchos casos en el verdadero sustento económico y emocional de sus familias.

Desde la Diputación de Córdoba, volvemos a encontrar un magnífico e inmejorable escenario para una nueva colaboración activa con la Universidad. Son muchos los programas específicos que se apoyan desde las diferentes áreas de gobierno y muchos los convenios a través de los cuales se desarrollan de forma conjunta numerosas ac-

tividades deportivas, culturales, formativas, de cooperación internacional, de género, agroalimentarias, de investigación y cómo no intergeneracionales.

En todos ellos, el apoyo de la Institución Provincial es determinante. Desde la Diputación de Córdoba, y en concreto desde su Instituto Provincial de Bienestar Social, nuestro compromiso al sostenimiento de todas las políticas sociales es incondicional, y en concreto las relacionadas con nuestros mayores en la provincia, garantizando tanto las prestaciones básicas como la puesta en marcha de numerosos programas específicos de envejecimiento activo y participación social del mayor. Servicios de información, de valoración, de orientación y asesoramiento integral, así como talleres de memoria, de ocio y tiempo libre o actividades intergeneracionales, inciden en una mejora de su calidad de vida y en una percepción positiva de esta etapa vital.

No me cabe duda de que estas nuevas jornadas supondrán un avance en los retos marcados por los Programas Universitarios de Mayores. Y también de que, una vez más, los lazos entre esta Institución Provincial de Córdoba y la Cátedra Intergeneracional de la Universidad vuelven a estrecharse.

MARÍA LUISA CEBALLOS CASAS  
*Presidenta de la Diputación de Córdoba*

## SALUDA

ÁNGEL ACUÑA RACERO

*Director General de Personas Mayores, Infancia y Familia  
de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía*

Es objetivo primordial de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Andalucía. A tal fin se han puesto en marcha estrategias destinadas al desarrollo de una cultura del envejecimiento activo en Andalucía. Ser mayor no es sinónimo de pasividad sino de aportación a una sociedad que sigue necesitando de la experiencia y el conocimiento de las personas mayores.

El interés por los Programas Universitarios para Personas Mayores es un hecho imparable. Los efectos beneficiosos para quienes participan en ellos han sido estudiados y suponen mejoras significativas en la salud física y mental de las personas mayores y, sobre todo, favorecen la conexión y el entendimiento entre generaciones.

Por ello, es absolutamente imprescindible el desarrollo de estos Programas que observan el crecimiento personal como un proceso continuo. El aprendizaje no puede ser ligado a un período concreto de nuestra vida. Es independiente de la edad. Y así aparece definido en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo de Andalucía que, superando la definición de la Organización Mundial de la Salud, considera a la Educación a lo largo de toda la vida como uno de los pilares básicos del envejecimiento activo.

No hay, por otra parte, mejor síntesis que formación, participación y colaboración. La unión de las personas a través del asociacionismo permite alcanzar metas que, de ser asumidas individualmente, resultarían más dificultosas e inaccesibles. De ahí la importancia de estas XII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores celebradas en Córdoba.

Estas jornadas, cuyo objeto de investigación ha sido “De la Experiencia a la Excelencia: Creciendo en Bienestar”, han abordado la necesidad de fomentar la innovación y la transparencia como elementos fundamentales para el desarrollo de los Programas Universitarios de Mayores.

Mi felicitación, personal e institucional, a las entidades organizadoras de estas Jornadas: la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS), la Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba y el Vicerrectorado de Estudios de Postgrado y Formación Continua de la Universidad de Córdoba.

Desarrollar y contribuir al crecimiento y avance de estos programas es una forma eficaz de construir una sociedad mejor. En esa tarea, las asociaciones y las instituciones debemos seguir estrechando los lazos de colaboración ya trazados, pues nuestro objetivo es único y, a la vez, compartido: mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

## SALUDA

M<sup>a</sup> JESÚS BOTELLA SERRANO

*Delegada de Familia y Servicios Sociales*

*Ayuntamiento de Córdoba*

Para el Ayuntamiento de Córdoba ha sido todo un honor que nuestra ciudad albergase las XII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, cuyo trabajo se recoge en el presente libro. Máxime teniendo en cuenta que Córdoba se siente muy orgullosa de la meritoria labor desarrollada por uno de los mejores ejemplos de tales programas, como es la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” del Programa Universitario de Mayores de la Universidad de Córdoba.

Y por supuesto, vaya por delante nuestra felicitación a la Confederación Estatal de Mayores Universitarios, CAUMAS, por su decidida apuesta por el bienestar de nuestros mayores, también todo un ejemplo de que –tal como recoge el lema de las propias Jornadas- experiencia y excelencia pueden y deben ir de la mano.



## SALUDA

CONCEPCIÓN BRU RONDA

*Presidenta de la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM)  
Universidad de Alicante*

En primer lugar quisiera agradecer a la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores la oportunidad que me brindan para una vez más, y en nombre de AEPUM, dirigirme a un amplio número de personas que integran CAUMAS y participan de la formación universitaria en los PUPMs en España.

Quisiera felicitar a los organizadores de las “XXII Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores”, cuyo lema, “De la Experiencia a la Excelencia: Creciendo en Bienestar”, incide en el reconocimiento de la experiencia que atesoran nuestros mayores y de la necesidad de seguir formándose y creciendo intelectualmente para una mejor gestión de la calidad de vida y la integración socio-cultural.

Las diversas instituciones que han participado en la organización de las XII Jornadas, celebradas en la Universidad de Córdoba del 27 al 30 de noviembre de 2013 son conscientes de que el siglo XXI está siendo testigo de una transición demográfica global, en la que la población está envejeciendo a una velocidad sin precedentes, y que la formación en general, y la formación para la salud en especial, son claves en la mejora de las vidas de las personas mayores y la mejor forma de estar preparados para afrontar este envejecimiento de la población.

Más de 45.000 alumnos siguen en nuestro país enseñanzas específicas para mayores en el ámbito de los PUPMs, que se extienden por todas las universidades del territorio español. Esta cifra ha mantenido un crecimiento continuo desde hace ya 20 años, y ello a pesar de las condiciones estructurales que han afectado a nuestra sociedad en el último quinquenio. Esto es una clara evidencia del impacto positivo que estas enseñanzas han tenido en muy diversos ámbitos, y ponen de manifiesto la necesidad de seguir apostando por la inversión en servicios educativos que permitan promover la autonomía y el desarrollo personal.

Animamos por ello a CAUMAS a seguir colaborando estrechamente con la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores, y a afianzar estas enseñanzas y su reconocimiento y promoción desde las instituciones competentes a nivel nacional y autonómico. Estamos convencidos que la unión de esfuerzos es la clave para la consolidación de un fenómeno y modelo educativo que es admirado a nivel internacional por lo que ha supuesto de respuesta eficaz por parte de la universidad

a una demanda sociocultural de finales del s. XX, que debemos mantener en el s. XXI con mayores cotas de excelencia y adaptándola a los nuevos retos que se plantean en el marco educativo y social.

## SALUDA

M<sup>a</sup> JOSÉ PORRO HERRERA

*Directora Ejecutiva de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban”  
Universidad de Córdoba*

Como responsable de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban”, cierro este capítulo de “Saludas” corroborando que tanto la celebración conjunta del “III Seminario de La Intergeneracional”, y las “XII Jornadas Nacionales de Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores” han cumplido, como en otras ocasiones, los objetivos académicos y sociales marcados en un ambiente de amistad, camaradería y profesionalidad.

El Salón de Actos del Rectorado de la Universidad y el de la Diputación de Córdoba han sido magníficos marcos de acogida a los numerosos asistentes venidos de toda España. A todos ellos, desde la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” de nuestra Universidad, no sólo agradecemos su asistencia, sino que esperamos que las relaciones mantenidas –las más de las veces reanudadas y otra pequeña parte recién inauguradas, favorecidas por las múltiples actividades celebradas dentro y fuera del propio recinto universitario-, sigan proporcionando a los Programas Universitarios de Mayores el cauce adecuado por el que no pueda perderse ante tantas dificultades como las que han surgido en los últimos tiempos.

Cátedras, Aulas, Universidad de Mayores... no importa el nombre bajo el que se acojan, estos Programas han demostrado ser el instrumento social imprescindible en cualquier espacio que las Instituciones dediquen al envejecimiento activo, en los que el asociacionismo juega también un papel de relevancia.

Experiencias en talleres, cursos académicos, actividades diversas a propósito de visitas, experiencias en innovación y proyectos de investigación, entre otras iniciativas, orientan y dirigen a menudo a un alumnado que afortunadamente se ve incrementado cada curso y que insiste en sus propuestas al resaltar como uno de los valores dignos de tenerse en cuenta la flexibilidad de los programas y la no limitación temporal de permanencia en las aulas universitarias.

Córdoba, y quienes dentro de su Universidad participamos en el Programa Universitario para Personas Mayores, nos sentimos orgullosos de su desarrollo y felices de poder recibir a los compañeros de otras universidades para conocernos mejor y seguir en el camino que sabiamente nos indicaron quienes nos precedieron.



**XII JORNADAS NACIONALES SOBRE  
ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS  
UNIVERSITARIOS DE MAYORES**

**Comunicaciones**



# UNA UNIVERSIDAD CON MÁS SIGNIFICADOS EN EL MARCO MULTIDIMENSIONAL DEL ENVEJECIMIENTO

ENRIQUE POZÓN LOBATO

Catedrático (jubilado). Universidad de Málaga

## RESUMEN

Los viejos son cada vez más jóvenes, viven más años, son más sanos, más cultos, más conscientes... y también más exigentes. La educación y aprendizaje de las personas mayores ya no es un hecho extraño sino un proceso natural que exige nuevos métodos y nuevas formas de hacerlo. Las actividades educativas ofrecidas por los Programas Universitarios de Mayores son una base importante para la calidad de vida de los mayores debido a la actividad mental que ello supone. La presencia de los mayores en la Universidad no puede quedar limitada a la asistencia a las clases y al establecimiento de relaciones con personas que tienen las mismas inquietudes intelectuales. Ello obliga a revisar la formación de este biosegmento como “campo de estudio” que demanda investigaciones, redefiniciones, evaluaciones y reconstrucciones teóricas para estar a tono con las exigencias de las transformaciones sociales, políticas científicas y técnicas del siglo XXI.

## INDICE

### 1. INTRODUCCIÓN

1.2. Razones del cambio

1.3. Universidad del Futuro

### 2. OBJETIVOS

2.1 Evolución

### 3. INSTRUMENTACIÓN

3.1. Primer Pilar: Enseñanza

3.2. Segundo Pilar: Participación

3.3. Tercer Pilar: Investigación

### 4. CONCLUSIONES

## **1. INTRODUCCIÓN**

Los problemas relacionados con el envejecimiento no son de origen individual, sino que tienen que ver con los cambios sociales y culturales de una sociedad en constante evolución con la aceleración tecnológica, que convierte en obsoletos los conocimientos en períodos muy breves de tiempo.

### **1.1. Razones del cambio**

En las próximas décadas, los adultos de más de 50 años y los mayores de 65 tendrán un perfil distinto al actual tanto en niveles educativos, como profesionales, económicos y de estatus social, con nuevas mentalidades, con otros enfoques, formas de pensar y de estar en la sociedad. Buscarán fórmulas más atractivas, adaptadas a sus peculiares situaciones que promuevan la participación activa y la cohesión social a lo largo de la vida. Será menor la población entre 25 y 65 años, lo que tendrá como efecto la permanencia de las personas mayores en el mundo laboral por períodos más largos, necesitando aprendizaje para nuevos roles productivos en campos muy diversos, siguiendo las directrices de las políticas europeas respecto al empleo y gestión de los recursos humanos. Por otro lado, el acelerado desarrollo científico-tecnológico y la aparición de nuevas formas de organización social con cambios radicales, exigen con urgencia un nuevo protagonismo de la Universidad, con revisión conceptual de los actores, así como de los procesos y contenidos de las Aulas Universitarias de Mayores. Ello obliga a revisar la formación de las personas mayores como “campo de estudio”, que demanda investigaciones, redefiniciones, evaluaciones y reconstrucciones teóricas para estar a tono con las exigencias de las transformaciones sociales, políticas científicas y técnicas del siglo XXI.

### **1.2. Universidad del futuro**

La Universidad no puede excluir a un colectivo tan importante, tanto por su creciente magnitud como por sus potenciales posibilidades de desarrollo. Es un reto ineludible para que no sea sólo un entretenimiento o un beneficio para la salud física y mental de los alumnos, sino un verdadero motor económico, cultural y social que prepare a una sociedad con un alto porcentaje de personas mayores. En la práctica, dicha labor educadora debe ser conducida de manera activa, participativa, y no sólo como un servicio social, alternándose las exposiciones magistrales con los coloquios y acciones de grupo, facilitando el debate entre profesores y alumnos, manejando sus propias experiencias profesionales y sociales, así como sus necesidades e intereses, con espíritu crítico y reflexivo

La Universidad del futuro tiene que cambiar, dejando de estar monopolizada por los jóvenes, como instrumento formativo para una profesión. No debemos olvidar que un profesional del siglo XXI no acaba su relación con la Universidad cuando termine

sus estudios de grado; tendrá que pasar varias veces por ella, a lo largo de su vida activa, por lo que hay que adaptar la Universidad al reto de la formación continua, abriendo las Facultades y Escuelas Universitarias y Superiores a estudiantes de todas las edades para completar su formación o reciclar sus conocimientos. El formato necesario para adquirir esos conocimientos serán las nuevas tecnologías, cuya participación resulta imprescindible en cualquier hipótesis sobre el porvenir, disminuyendo progresivamente la presencia física en los centros.

## **2. OBJETIVOS**

Aun reconociendo de antemano que las iniciativas y experiencias llevadas a cabo en las Aulas Universitarias de Mayores, ha supuesto un camino abierto donde seguir avanzando, hay hechos y realidades que exigen un enfoque complementario tanto en objetivos como en contenido, poniendo en práctica alternativas de actuación, con un replanteamiento didáctico, que permita la plena integración de este alumnado en la organización docente de la Universidad

### **2.1. Evolución**

Las Aulas Universitarias de Mayores están en una fase de exigencia de calidad y no de justificación de su existencia, que es ya un hecho evidente. En los últimos años se ha producido un rápido desarrollo de los Programas Universitarios de Mayores por razones de índole social, demográfica, educativa y económica, así como por la sensibilización de las instituciones responsables del bienestar social y de las universidades, que han facilitado estos proyectos. Sin embargo, la presencia de los mayores en la Universidad no puede quedar limitada a la asistencia a las clases y al establecimiento de relaciones con personas que tienen las mismas inquietudes intelectuales, sino que deben colaborar activamente, participando no sólo como educandos sino como educadores, dentro y fuera del Aula, transmitiendo sus conocimientos con una metodología dinámica, activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales, con proyección social. Se ha de tener en cuenta además, la investigación a través de grupos de trabajo y el aspecto intergeneracional, que favorezca la oportunidad de compartir conocimientos y experiencias, profundizando en los problemas específicos de jóvenes y mayores.

Los Programas Universitarios de Mayores deben situarse en un equilibrio armónico entre su altura científica y las necesidades específicas del alumnado mayor, exigiendo un cambio didáctico, metodológico y de la forma de enseñar. Definición y concreción de políticas sociales, educativas y de financiación para conseguir su integración plena en la estructura universitaria, siendo sus objetivos promover los tres pilares básicos del quehacer universitario: enseñanza, participación de los mayores en la sociedad e investigación

### 3. INSTRUMENTACIÓN

#### 3.1. Primer Pilar: Enseñanza. *Diversidad Curricular*

Este tipo de alumnos debido a diferencias individuales, motivadas por el contexto, historia, conocimientos, profesión, nivel de educación etc. no tiene un único patrón de déficit intelectual. Ello exige una diversidad del “currículum”, que permita a la Universidad atender la demanda de las personas mayores, a medio o largo plazo. Consecuentemente, se impone la apertura de la Universidad con una doble finalidad: dando contestación a la diversidad de demanda de la gente mayor, con un amplio abanico de posibilidades: y atendiendo a programas dirigidos a personas mayores en activo que, como profesionales, necesitan completar su formación y reciclar sus conocimientos para mantenerse en el mundo laboral.

El modelo de Universidad que se está tratando de construir implica flexibilidad en el diseño de sus contenidos, con diversificación curricular. En esta línea surge la necesidad de profundizar en la configuración de los referidos programas, para corregir y mejorar la labor docente que la Universidad esta llevando a cabo con este sector social. Se trata de la apertura de la Universidad con la finalidad de atender a programas dirigidos a personas mayores que faciliten la herencia cultural de la humanidad; favorezcan la resocialización o adaptación al cambio; desarrollen actividades conjuntas para facilitar los contactos e intercambios entre estudiantes universitarios jóvenes y personas mayores; potencien la metodología universitaria para asimilarla lo más posible a los cursos reglados; ofrezcan opciones formativas dirigidas a las personas mayores que tuviesen estudios previos, que permita su acceso directo a la formación superior universitaria y estén interesados en conseguir un título superior u oficial; den oportunidad para que el alumno, una vez terminado el ciclo en las Aulas Universitarias de Mayores, tenga la posibilidad de asistir a cursos monográficos, con vistas a su formación y mentalización para su participación en actividades de voluntariado, obteniendo así una rentabilidad social. Y que estos programas sean de utilidad a las personas mayores, profesionales, para completar su formación y reciclar sus conocimientos, ayudándoles a mantenerse en el mundo laboral.

#### 3.2. Segundo Pilar: Participación. *Módulo de Preparación para el Envejecimiento Activo y su Proyección Social. Monitores del Envejecimiento Activo. Taller de opinión e intercambio*

El envejecimiento activo no sólo es una propuesta institucional y normativa sino que debe ser una nueva cultura reformulada con el esfuerzo de todos los actores implicados. Hay que trabajar “desde” y “con” las personas mayores. En este

sentido, se pone de relieve el papel que pueden desempeñar las Aulas Universitarias de Mayores en la difusión de la nueva imagen del envejecimiento en el siglo XXI, haciendo llegar los principios del envejecimiento activo tanto a la juventud como a las personas mayores. Debe plantearse, en el alumnado de estas Aulas, la tarea de formación de monitores del envejecimiento activo, participando como voluntarios en acciones de mentalización, tanto en hogares de jubilados y centros de día, como en institutos, universidades, programas de radio, televisión, blog en Internet, periódicos, revistas etc. Pero para ello sería necesario incluir en la programación de los contenidos docentes de las referidas Aulas, un módulo de “preparación para el envejecimiento activo y su proyección social” en donde el alumnado pueda conocer el perfil de las personas mayores del presente y del futuro, las consecuencias sociales de envejecer y el camino hacia el envejecimiento activo. Asimismo la creación de un taller de opinión, intercambio como marco para expresar sus ideas, sus valores, sus opiniones, sus actitudes, sus percepciones, sentimientos, maneras de pensar y se preparen para proyectarse en la sociedad, como monitores del envejecimiento activo.

### **3.3. Tercer Pilar: Investigación.** *Herramientas para el diseño, desarrollo y gestión de proyectos I+D+i*

Se impone la necesidad de promocionar y desarrollar equipos o grupos de investigación entre el alumnado de las Aulas Universitarias de Mayores. De este modo, hay que fomentar los trabajos de investigación que beneficien a los alumnos, a la propia Universidad y a la sociedad. Se trata de un modelo de atención educativa que abarque no sólo la enseñanza y el servicio a la colectividad sino también proyectos de investigación relacionados con el proceso del envejecimiento en sus aspectos geriátricos, biológicos, sociológicos, psiquiátricos, psicológicos etc.

Se necesita un salto cualitativo en la concepción del papel del mayor en la Universidad como agente activo y protagonista de su desarrollo social, científico y cultural, participando como “sujeto investigador”. Para ello se dotará de herramientas para el diseño, desarrollo y gestión de proyectos I+D+i (Investigación, Desarrollo e Innovación). que estimulen la producción científica en el área del envejecimiento, con trabajos y tesis doctorales que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, con la participación de alumnos y sus asociaciones, así como del profesorado universitario. En los Programas Universitarios de Mayores, el alumno se capacitará en el uso de los modelos y métodos utilizados en el análisis cuantitativo y cualitativo de proyectos de investigación científica, para la búsqueda de información y manejo de bases de datos, pautas para la elaboración y difusión de un trabajo de investigación, entre otros aspectos.

#### 4. CONCLUSIONES

- Resaltar la importancia de las diferencias individuales, la heterogeneidad, debido a la influencia del contexto. No hay un único patrón de déficit intelectual relacionado con la edad, ni común a todos los individuos.
- Destacar la necesidad de un ambiente educativo en donde las personas mayores desarrollen el papel de educando, con oportunidad de aprender, y de educador, como recurso para la educación y formación de jóvenes, adultos, y personas mayores.
- La educación destinada a las mismas exige diversificar su curriculum, tanto en objetivos como en contenido, teniendo en cuenta la experiencia y conocimientos que ya posee, dando así continuidad al desarrollo de sus potenciales, adaptados a los avances científicos, tecnológicos y aceleración del cambio.
- La pedagogía dirigida a las personas mayores debe ser activa, participativa, organizada en torno a experiencias personales, gratificantes y constructivas. Personas mayores como colectivo que no debe agotar su formación y participación de manera endógena sino proyectarse socialmente.
- La metodología no es la más adecuada. No fomenta la participación activa en grupos de trabajo, girando todo en torno al profesor. Demasiado individualizada en el docente
- Es un error considerar que los intereses de las personas mayores han de estar segregados del resto de los grupos sociales. En lugar de ofrecer un programa de conferencias relativamente desligadas entre si y pensadas solo para mayores, se debería ofrecer contenidos vinculados a aspectos concretos de la vida, conocimiento específicos para poder desarrollar las personas mayores, acciones propias, recibiendo una formación específica adecuada para poder desarrollar con eficacia, acciones útiles, que se traducirían en una productividad económica y social.
- Un objetivo fundamental dentro de la programación de actividades universitarias para personas mayores debe ser la investigación a través de grupos de trabajo, estimulando al profesorado para que la impulsen.
- Se pone de manifiesto en los mayores la falta de estímulo, de responsabilidad y obligatoriedad en el Aula. De ahí la necesidad de un control de los procesos educativos de las personas mayores, con una evaluación del rendimiento del alumnado mayor y del funcionamiento del Aula, para determinar los cambios derivados de su participación.
- Se debe tener en cuenta el aspecto intergeneracional de los estudios universitarios para mayores, fomentando las relaciones a través de acciones conjuntas

de actividades que favorezcan la oportunidad de compartir conocimientos y experiencias, a través de grupos de trabajo, y profundizar en los problemas específicos de ambos biosegmentos

## NOTAS

- Información tomada de la Tesis Doctoral “Educación y Universidad en el marco de la cultura de las personas mayores”, de Enrique Pozón Lobato. Leída en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga.
- Nuestro agradecimiento a los componentes del “Grupo de Investigación”, alumnos del Aula de Formación Abierta para Mayores de la Universidad de Málaga, que motivados por el proyecto de investigación sobre “Los planteamientos educativos de las personas mayores en el ámbito universitario”, tomaron parte activa en los grupos de discusión, entrevistas y encuestas, aportando un material muy valioso, recogido en la Tesis Doctoral.



# **ASOCIACIONES DE MAYORES PROVENIENTES DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES, PRÁCTICA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. APRENDIZAJE, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

FERNANDO AMO MUÑOZ, FLORENTINA GARCÍA BARRANCO, DOLORES RODRÍGUEZ MATEO Y  
ALEJANDRO ROMERO CABRERA

Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Aula Abierta de Mayores de Castilleja  
de la Cuesta (Sevilla). Universidad Pablo de Olavide

## RESUMEN

Las Asociaciones de Mayores fundadas sobre la base de la experiencia vivida en los Programas Universitarios para Mayores son una potente herramienta para el permanente aprendizaje, socialización, participación, implicación, y compromiso social de los mayores universitarios. El investigador Ramón Flecha menciona que el aprendizaje es imprescindible para la propia existencia de las personas adultas, y que la capacidad de aprendizaje sigue vigente en edad avanzada y no es menor que la de los jóvenes, sino diferente, ya que los adultos mayores se encuentran con una serie de dificultades como son la reducción de expectativas y el ritmo de aprendizaje. Sin embargo, la experiencia, la motivación y la educación intervienen positivamente en este proceso.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. MÉTODO
4. PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA. RESULTADOS
  - 4.1. Actividades formativas de la asociación. Nuestra práctica
5. CONCLUSIONES/DISCUSIÓN
  - 5.1. Experiencia práctica/ejemplos
6. BIBLIOGRAFÍA

## 1. INTRODUCCIÓN

La Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Aula Abierta de Mayores de Castilleja de la Cuesta se constituyó en Abril de 2011. Los alumnos fundadores se encontraban cursando el segundo curso del Aula Abierta en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, un “[...] programa de formación científica, cultural y social que persigue mejorar la calidad de vida de las personas mayores y fomentar su participación como dinamizadores sociales” (Cruz Díaz, M.R. y otros, 2012). Las razones que impulsaron la fundación de nuestra Asociación hay que buscarlas en las positivas experiencias y estímulos vividos en las aulas: interés por aprender, compañerismo, incremento de la vitalidad y de la función social, autopercepción de un mejor estado de salud general.

Planteado el método a seguir para esta comunicación, se realizó una revisión bibliográfica y un estudio de los trabajos de Ramón Flecha, reconocido investigador de Ciencias Sociales (distinguido con la Medalla de Oro al Mérito Escolar 2012), sobre la memoria cristalizada, así como una investigación acerca de la obra de Paulo Freire en lo referente a la formación a través de la experiencia práctica (Teatro del Oprimido).

En el transcurso de la investigación se encontraron diversos resultados, que creemos aún insuficientemente analizados por lo que nos centramos en los artículos en los que se pone de manifiesto la idoneidad de los Programas Universitarios para Mayores (y, por extensión, de las Asociaciones de Mayores Universitarios) como medio para mantener y revitalizar las funciones intelectuales y de aprendizaje, así como incrementar la actividad, la implicación y el compromiso social de dichos mayores.

Recordemos el devenir de esta Asociación: un grupo de 36 personas mayores de 55 años, desconocidas entre sí, de variadas profesiones y ámbitos, con muy diversos antecedentes personales, familiares, laborales, de estudios, con convicciones políticas y religiosas diversas, y procedentes de distintos lugares de nuestra geografía, comenzaron en Noviembre 2009 el curso del Aula Abierta que impartió la Universidad Pablo de Olavide en Castilleja de la Cuesta, Sevilla, egresando en Junio 2012, pero habiendo constituido antes, en Abril 2011, la Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Aula Abierta de Mayores.

En la presente comunicación referimos brevemente la positiva evolución de este grupo heterogéneo desde la constitución de una asociación en la que primaran la *formación continua, la investigación y la cultura*, y de qué manera influyó el espíritu universitario del Aula Abierta en esta evolución, hasta la actividad desarrollada en la actualidad. La teoría del Aprendizaje Dialógico de R. Flecha basada en las experiencias de las personas participantes en actividades culturales dice que “las sociedades multiculturales construyen nuevas formas de convivir mediante el diálogo y el consenso o sufren las consecuencias del conflicto entre diferentes fundamentalismos”

(Flecha 2004:4). Creemos que las claves fueron el profundo respeto por las opiniones y creencias de cada uno y el gran compañerismo y amistad que se fueron desarrollando durante las clases y actividades; el medio universitario fomentó el entendimiento y el consenso y las variadas experiencias de vida de los alumnos, utilizadas para el aprendizaje, permitieron poner lo mejor de cada cual al servicio de una causa común.

Así, los miembros de la Asociación Aula Abierta practicaron, sin apenas saberlo, el llamado “aprendizaje cooperativo” (Cooperative Learning in the Classroom, David W. Johnson, Roger T. Johnson y Edythe J. Holubec, Virginia, 1994) durante los tres cursos universitarios mientras aprendían, investigaban, presentaban resultados, asistían a conferencias, o participaban en actividades de la propia Universidad. La ayuda entre los compañeros y el trabajo realizado por los excelentes profesores bajo la coordinación de D<sup>a</sup> Margarita Labat, Bibliotecaria del Municipio y miembro del plantel de profesores, resultaron de gran valor para animar el abordaje de trabajos variados y complejos, proporcionando un impulso valiosísimo para activar la propia memoria, probablemente el aspecto más crítico en cuanto a la disposición para el estudio, toda vez que el adulto siente la necesidad de aprender, de contrastar con la realidad, y de hacer balance.

Desde Jean Piaget (1896-1980), los avances en las teorías del aprendizaje han demostrado que aprender significa extraer conclusiones de las experiencias y actuar de acuerdo con ellas. Nuevas investigaciones epistemológicas y educativas han demostrado y propuesto que no existe una sola forma de conocer y que existen múltiples inteligencias, mientras que R. Flecha habla de dos tipos de inteligencia: una llamada fluida que presenta la capacidad innata cognitiva general donde interviene la memoria instantánea, pero donde el conocimiento, la experiencia o habilidad de aprendizaje intervienen poco, y que correspondería a la inteligencia de niños y adolescentes; y la memoria cristalizada que incluye conocimientos mecánicos y sociales, razonamiento espacial, certeza en la percepción y realización motora, y en la que intervienen el vocabulario, la información general, similitudes y juicios, que sería generalmente el tipo de inteligencia de las personas adultas.

Para terminar, diremos que entre los integrantes de la Asociación Aula Abierta objeto de este trabajo, se constató una mejor autopercepción de su salud mental, emocional y física, por lo que consideramos sería deseable profundizar en el estudio del favorable impacto social de estos programas universitarios, mantenerlos y generalizarlos.

## **2. OBJETIVO**

El objetivo de esta comunicación es poner de relieve la importancia social de las asociaciones de mayores basadas en los Programas Universitarios respectivos. Creemos

que dichos programas deben ser mantenidos y ampliados, y que la función social de las asociaciones debe ser objeto de más profundo estudio y análisis para valorar en toda su extensión, no sólo los beneficios para los propios miembros, sino también los que revierten a la sociedad: [...] “las personas mayores [...] tienen que ser estudiadas y comprendidas como tales y como grupo específico, a la vez que estudiado” (Moreno-Crespo, P. y Cruz Díaz, M.R., 2012). En la Asociación Aula Abierta constatamos ambos extremos: un aumento de la vitalidad, compromiso y función social de sus miembros al realizar actividades gratificantes, y el haberse convertido en un ente de animación socio-cultural local.

### **3. MÉTODO**

Nuestra comunicación tiene dos fundamentos metodológicos: los trabajos de Ramón Flecha “La nueva desigualdad cultural” y “La adultez”, y las enseñanzas teórico-prácticas de Paulo Freire, cuya praxis ha desarrollado nuestra Asociación en un seminario formativo.

### **4. PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA. RESULTADOS**

Se encontraron numerosos artículos en los que se pone de manifiesto la idoneidad de los Programas Universitarios para Mayores -sobre los que se basan las asociaciones de mayores objeto de este trabajo- como medio para mantener y revitalizar las funciones intelectuales y de aprendizaje, así como incrementar la actividad, la implicación y el compromiso social, en definitiva, la calidad de vida (Decálogo para envejecer positivamente, (Vázquez, M. J., 2013).

Las actividades que llevan a cabo dichas asociaciones hacen que éstas funcionen como vigoroso animador socio-cultural y suponen un importante valor añadido ya que ayudan a dar respuesta a las necesidades educativas y de ocio de los habitantes de las respectivas localidades. Una de las más importantes necesidades educativas de los ciudadanos mayores es la educación para el ocio, y la segunda, la formación ocupacional. El desarrollo económico exige una preparación de mucha gente, que no puede ser asumida ni cuantitativa ni cualitativamente por la enseñanza tradicional (Ramón Flecha: 1990), por lo que la idea asociativa tendrá aquí una importante función que cumplir.

#### **4.1 Actividades formativas de la Asociación Aula Abierta. Nuestra Práctica**

En el marco de la vinculación con la Universidad Pablo de Olavide se realizan actividades diversas para proseguir la formación, entre las que destacamos como ejemplo la asistencia a conferencias y mesas redondas o la participación en seminarios.

### **Seminarios**

El seminario “Expresiones literarias populares, educación popular: Pedagogía de la Palabra de Paulo Freire”, permitió a los asociados conocer el sistema de educación de adultos “Pedagogía/Teatro del Oprimido”, despertando su rica creatividad. Asimismo, al experimentar con los ejercicios realizados, descubrimos los variados mecanismos de la opresión social practicada en nuestros días.

Durante los ejercicios de este seminario constatamos que el grado de amistad, compenetración y confianza gestado entre los socios durante los tres cursos compartidos, dieron como resultado un trabajo grupal fuera de lo común, conforme a lo expresado por las monitoras que impartieron dicho seminario. “La metodología del Teatro del Oprimido puede ser utilizada en el proceso educacional, ya que permite el intercambio de conocimientos y experiencias, y facilita las discusiones de los problemas sociales” Nuestro lema es: APRENDER ES VIVIR, NUNCA DEJES DE APRENDER.

### **Investigación**

Entre Octubre 2012 y Febrero 2013 se realizó un intenso trabajo de investigación sobre los Ilustrados del siglo XVIII que dan nombre a los diferentes edificios de la Universidad Pablo de Olavide. Bajo la coordinación de D<sup>a</sup> Margarita Labat se buscó información en archivos y bibliotecas, se consultaron páginas de internet y se leyeron libros. Una vez puesta en común y redactada la ingente información reunida, se trabajó en un montaje teatral que fue representado, bajo el título “Nuestra Universidad”, en las Jornadas Culturales de la UPO en Marzo 2013.

### **Conferencias**

La Asociación organiza y ofrece conferencias de temática variada: social, histórica, artística, etc. Ejemplos recientes: “Envejecimiento Dinámico” a cargo de la Profesora D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> J. Vázquez, de la Universidad Pablo de Olavide, y “Los orígenes de la casa-palacio sevillana: el Alcázar de Pedro I y la Casa de Pilatos”, a cargo del Historiador del Arte D. Francisco Javier Arcos.

### **Teatro**

El poema de Jenny Londoño titulado “Vengo del Ayer” fue dramatizado por los miembros de la Asociación y representado el Día Internacional de la Mujer en Marzo de 2013. En el año 2010, centenario del nacimiento del Poeta Miguel Hernández, los socios realizaron un homenaje consistente en la lectura de sus poemas con intermedios musicales (piano y voz), que también fue representado en la UPO. En 2012 se realizó un homenaje a la Constitución de 1812 “La Pepa” con un montaje de creación propia, lectura de textos de la misma, caracterización con trajes de época, y música (piano y voz). Igualmente, con ocasión de la clausura del curso 2012-2013 en el mes de Junio se representó la obra satírica “Borricon for President” de José Cedena.

### **Club de Lectura**

Los asociados leen un libro cada mes y participan activamente en un enriquecedor y reflexivo debate sobre lo leído, demostrando una evolución muy importante.

### **Visitas culturales**

Mensualmente se realiza una visita cultural guiada a algún lugar de interés para conocer el patrimonio histórico, artístico y arquitectónico de Andalucía.

### **Compromiso social**

Algunas de las acciones realizadas: recogida de alimentos donados a Cáritas, ayuda a familia local en estado de necesidad, cooperación con la ONGD Asociación Fe y Futuro para proyecto en Porto Amboim, Angola.

Las actividades organizadas y desarrolladas por la Asociación son ofrecidas al público en general de manera desinteresada, siendo a día de hoy un importante foco de vida cultural en el municipio. Al poner en práctica dichas actividades hemos aprendido y nos han ayudado: han despertado nuestro interés por la formación en sentido amplio, enriquecido nuestra creatividad, entrenado nuestra memoria, aumentado nuestro compromiso social y mejorado nuestra psicomotricidad sensorial y física, además de permitirnos practicar el mejor antídoto contra la soledad del mayor: la amistad. En definitiva, han aumentado nuestra calidad de vida. Es por ello que creemos que la actividad asociativa de mayores universitarios tiene efectos beneficiosos sobre la salud y el bienestar, por lo que debería ser objeto de estudio específico.

## **5. CONCLUSIONES-DISCUSIÓN**

Si bien la positiva experiencia de la Asociación Aula Abierta es a muy pequeña escala, el bienestar psíquico, emocional y físico proporcionado por las variadas actividades realizadas es también reiteradamente mencionado en la literatura consultada, y aquí cabe considerar la contribución de Flecha cuando afirma: “A veces, el conocimiento va de abajo arriba, cuando las personas sin estudios producen e inventan análisis culturales basados en su propia experiencia”. También Augusto Boal, partiendo, como P. Freire, de la premisa del Teatro del Oprimido, menciona que la formación/concienciación va “de abajo arriba, desde la experiencia de personas sin estudios, uniendo teoría con crítica e investigación empírica con praxis, investigaciones con impacto científico, político y social, y fomentando la amistad. Paulo Freire, a su vez, dice que la educación verdadera es “praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo” y su seguidor Francisco Gutiérrez, propulsor de la Pedagogía de la Educación, concibe el “aprendizaje como un proceso endógeno y permanente que hace que el educando sea creador, actualizador y realizador de su propio ser, convirtiéndose así, mediante la comunicación con los semejantes, en actor y recreador de la Historia”.

### 5.1. Experiencia Práctica. Ejemplos

Como ejemplos de las anteriores afirmaciones podemos mencionar el Proyecto de intervención social para la tercera edad llevado a cabo en Castilla-La Mancha “Evaluación aplicación práctica” (Raya Díez, E., 2005-2006) con la finalidad de *incrementar y mejorar las relaciones intergeneracionales entre jóvenes y mayores*, en las que las asociaciones de mayores participaron en un concurso de cuentacuentos cuyo tribunal fueron los jóvenes alumnos de institutos locales. Otro ejemplo, en este caso referido a la propia Asociación, consistió en una jornada de clase conjuntamente con jóvenes universitarios dirigida por el Profesor de Psicología Asociado a la UPO, D. José Luis Suárez Hurtado. El tema de la jornada fue La Socialización Laboral, dentro del Tercer Curso de Educación Social.

Finalizando, queremos reiterar la necesidad del mantenimiento de los Programas Universitarios para Mayores, así como de analizar la función social de las asociaciones provenientes de dichos programas como fuente de bienestar en sus dos vertientes: la personal de los asociados y la que incide positivamente en la sociedad.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### A) Bibliografía Específica

- ERIKSON, E. H. (1978): *La adultez. Fondo de Cultura Económica*. México
- FLECHA GARCÍA, C. (1998): *Textos y documentos sobre Educación de Mujeres*. Kronos. Sevilla.
- FLECHA, R. (1990): *Educación de las Personas Adultas*. Roure. Barcelona.
- FLECHA, R. (1990): *La nueva desigualdad cultural*. Roure. Barcelona.
- FREIRE, P. (1972): *El mensaje de Paulo Freire. Teoría y práctica de la liberación*. Marsiega. Madrid.
- JOHNSON, D.W., JOHNSON, R.T. y HOLUBEC, E.J., Virginia 1994: *Cooperative Learning in the Classroom*.
- RAYA DÍEZ, E.: *Evaluación aplicación práctica (2005-2006)*.
- VÁZQUEZ, M.J., Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.

### B) Bibliografía General

- CRUZ DÍAZ, M.R., MORENO-CRESPO, P y REBOLLEDO GÁMEZ, T. (2012): *El alumnado universitario mayor ante los recursos tecnológicos y los medios de comunicación social: El caso del Aula Abierta de Mayores en PÉ-*

REZ SERRANO, G (Coord.): *Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional. Claves para un Envejecimiento Activo*. Madrid: UNED: 1-14 (ISBN: 978-84-616-1780-7).

- ECO, U. (1982). *Cómo se hace una tesis*. Lumen. Barcelona
- GEERTZ, C. (1988). *La interpretación de las culturas*. Gedisa. Barcelona
- GIGATO BERNAL, I. y otros, coordinadores: LABAT ÁLVAREZ, M. y PÉREZ RUIZ, M.: *Villa de Castilleja de la Cuesta: una aproximación a su estudio, C.P.M. para la Educación de Personas Adultas y la Biblioteca Municipal*. Castilleja de la Cuesta, Ayuntamiento, 1996. ISBN 84-606-2754-3.
- GOFFMAN, E. (1994). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu. Buenos Aires.
- LABAT ÁLVAREZ, M. y otros. *El préstamo entre Bibliotecas Públicas Municipales: más servicio aprovechando recursos: una propuesta de trabajo*. Boletín de la Asociación Andaluza de Bibliotecarios, ISSN 0213-6333, Año nº 13, nº 50, 1998, págs. 37-52.
- MORENO-CRESPO, P. y CRUZ DÍAZ, M.R. (2012): *Promoción de la calidad de vida a través de los programas socioeducativos para mayores*. Universidad y mayores en INNOVAGOGIA y AFOE (Edit.) Innovagogia Congreso 2012. I Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa. Libro de Actas. Sevilla. AFOE: 1522-1532 (ISBN:978-84-616-1780-7).
- MUNDUATE JACA, L. y SUÁREZ HURTADO, J.L.: *El rol de la ideología en el análisis del proceso de socialización laboral*. Revista Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 1990, vol. 6. Nº 17, págs. 139-147.
- PALACIOS, J. MARCHESI, A. y otros (2001): *Desarrollo Psicológico y educación*. Volumen I. Madrid Alianza.
- PÉREZ RUIZ, M. Y RODRÍGUEZ MATEO, D. (2004): *Nueva Sevilla: Nuestro barrio nos cuenta*. C.P.M. de Educación de Adultos de Castilleja de la Cuesta. Diputación de Sevilla. Sevilla.
- RODRÍGUEZ MATEO, D (2013): *Paulo Freire, comunicación y educación*. Revista Digital de Educomunicación, Aularia, Temas de Debate Educomunicativo (ISSN: 2253-7937).www.aularia.org.
- SUÁREZ HURTADO, J.L. y MUNDUATE JACA, I.: Comunicación presentada en el III Congreso Nacional de Psicología Social. *Las estrategias de mejoras de innovación de contenidos en jóvenes que accede por primera vez a un puesto de trabajo: adaptación de un instrumento de medida (1990)*.
- VELASCO MAILLO, H., GARCÍA CASTAÑO, F. J. y DÍAZ DE RADA, A. (1993): *Lecturas de Antropología para educadores*. Trotta. Madrid.

### C) Webgrafía

- <http://congreso2012.innovagogia.es>
- <http://institutoaugustoboal.wordpress.com>
- <http://revistacomunicación.wordpress.com/2013>
- [www.aularia.org](http://www.aularia.org). Revista Digital Aularia
- [www.elrincóndelantropologo](http://www.elrincóndelantropologo) Asociación de Antropología.
- [www.grupocomunicar](http://www.grupocomunicar) Colectivo Andaluz para la Educación en Medios de Comunicación
- [www.juntadeandalucia.es/educacionyciencias/](http://www.juntadeandalucia.es/educacionyciencias/) Consejería de la Junta de Andalucía.
- [www.juntadeandalucia.es/educación/lecturaybiblioteca](http://www.juntadeandalucia.es/educación/lecturaybiblioteca) Consejería de la Junta de Andalucía.
- [www.juntadeandalucia.es/averroes/](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/) Red telemática educativa de la Junta de Andalucía.
- [www.uned.es](http://www.uned.es) UNED



## **LA EXCELENCIA DE LAS ASOCIACIONES UNIVERSITARIAS DE MAYORES COMO CONTRIBUCIÓN AL BIENESTAR DE LA CIUDADANÍA**

EVA LEAL GIL

Periodista e ideóloga Social. Directora de la Revista “Madurez Activa”

### RESUMEN:

El Año 2013 ha sido declarado por la Unión Europea como el Año de la Ciudadanía, o de los Ciudadanos. En aras de construir una sociedad para todas las edades, se demanda desde todos los ámbitos mayor participación de las personas mayores en las decisiones que les afectan, tanto políticas, económicas como sociales. El asociacionismo se convierte así en un cauce ideal para aunar objetivos y elevar propuestas. En este escenario, las Asociaciones Universitarias de Mayores, desde el privilegiado escenario que le ofrece la Universidad, están investigando sobre su propio envejecimiento para aportar a la sociedad nuevos retos y soluciones que contribuyan al bienestar de nuevas generaciones de mayores más exigentes, preparadas y saludables. Y no lo hacen como mayores, sino como ciudadanos –de pleno derecho-, que han de dejar su experiencia a las generaciones venideras para que aprendan a envejecer a lo largo de la vida.

### ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN: LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA.
2. LA EDUCACIÓN PARA CONSTRUIR CIUDADANÍA.
3. EL ASOCIACIONISMO UNIVERSITARIO DE MAYORES COMO EXPRESIÓN DE CIUDADANÍA ACTIVA.
  - 3.1 Contribución de la excelencia universitaria al bienestar ciudadano.
  - 3.2 Debilidades y fortalezas de las asociaciones para la participación social.
4. CAUCES PARA LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LAS PERSONAS MAYORES.
5. DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS ACCESIBLE.

## 1. INTRODUCCIÓN: LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

El Año 2013 fue declarado el Año Europeo de la Ciudadanía, justo cuando terminaba el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. La Red que promovió Europa para favorecer la ciudadanía activa como fundamento de la democracia es una continuación del trabajo en pro de una sociedad para todas las edades, donde se ha implicado abiertamente a entidades y organizaciones de la sociedad civil. Durante este año, se han desarrollado campañas e iniciativas para informar y presentar análisis sobre los derechos de los ciudadanos europeos, sobre todo el de participación, porque existe el convencimiento de que los ciudadanos no aprovechan plenamente sus derechos porque no los conocían<sup>1</sup>.

El Año Europeo de los Ciudadanos 2013 se declara en un momento en el que se considera necesario el conocimiento de varios supuestos:

- Un año antes de las elecciones europeas de 2014: informar al electorado de su derecho a votar y animarle a ejercer el voto.
- El vigésimo aniversario de la ciudadanía de la UE: introdujo el concepto el Tratado de Maastricht, que entró en vigor en 1993.
- La edición de 2013 del Informe sobre la Ciudadanía de la UE: el informe estudia casos de personas a quienes se impide disfrutar de sus derechos en la UE y propone 12 medidas y 6 actuaciones para eliminar los obstáculos<sup>2</sup>.
- El Año Europeo de los Ciudadanos insiste en todo lo que la ciudadanía europea ofrece a los ciudadanos como particulares, consumidores, residentes, estudiantes, trabajadores o actores políticos.
- Es crucial que participen los ciudadanos (que no el “público”): como señalaba el presidente de la Comisión Europea, José Manuel Barroso, en su discurso del Estado de la Unión 2012, “Europa no puede ser tecnocrática ni burocrática ni siquiera diplomática. Debe ser cada vez más democrática”. Ante los desafíos económicos y financieros a los que se enfrentan los países miembros de la UE, la necesidad de empoderar a los ciudadanos europeos y potenciar la dimensión ciudadana de la Unión es más acuciante que nunca. La participación de cada ciudadano de la UE en la colectividad y la sociedad de las que forma parte en el ámbito local, regional, nacional y europeo es vital para la salud democrática y el futuro de la Unión Europea.

A este contexto se han acogido las personas mayores, que han aprendido durante el Año Europeo del Envejecimiento Activo que su acceso a la participación social es un derecho, y por tanto pertenecen a la Ciudadanía con todas sus obliga-

---

1. Informe de 2010 de la Comisión sobre la ciudadanía de la UE.

2. EYC 2013 (<http://europa.eu/citizens-2013>)

ciones y derechos (que no “privilegios”), continuando el 2012 en otro año más que les pertenece. Sin embargo, se formulan aún muchas preguntas que no han sido resueltas: ¿Qué significa ser ciudadano de pleno derecho? ¿Cómo se accede a “esa” participación social? ¿Por qué precisamente ahora, y no antes, se considera a las personas mayores como parte de la Ciudadanía? ¿Mediante qué cauces se llega a ser ciudadano activo? Y lo más destacado: ¿Dónde están las normas y quien vela por su cumplimiento?

Las respuestas a estas preguntas parten de la hipótesis de que la participación social de los mayores es uno de los objetivos principales de las teorías del envejecimiento activo, junto con la Salud y la Seguridad Social<sup>3</sup>. En la práctica, se están introduciendo en la sociedad debates y estados de opinión que reflejan la trascendencia de este momento y la necesidad de introducir respuestas innovadoras, que lleven definitivamente al reconocimiento de la contribución social de las personas mayores como agentes de desarrollo. El envejecimiento positivo tiene que ir más allá de la participación de las personas mayores en iniciativas solidarias, y por tanto, la incorporación de otras dimensiones como fuente de participación social es necesaria para que se visualice la realidad de las personas mayores y su aportación a la sociedad.

En el informe “Hacia un Plan Integral de Participación social de las personas mayores”<sup>4</sup>, se especifica que ser ciudadano o ciudadana significa el reconocimiento de unos derechos, la exigencia de unas responsabilidades y la vinculación a un colectivo social. Pero también significa, sobre todo, la intervención personal en el funcionamiento de la sociedad y esto implica un paso de lo individual a lo colectivo, de la privacidad a lo público. En el informe se advierte que no se puede obviar que hay una diferencia entre ser ciudadano de derecho y ser ciudadano de hecho.

La participación ciudadana hace referencia a estar presente en, ser parte de, ser tomado en cuenta por y para, involucrarse, intervenir en, etc. Participar es incidir, influir, responsabilizarse. En definitiva, el informe alude a la participación ciudadana como una actividad libre o voluntaria, individual o colectiva, que de forma suficientemente intencionada pretende influir en o con decisiones en cualquier ámbito o nivel de la vida pública.

Por tanto, el ideal de la democracia participativa exige la corresponsabilidad de las personas, y con este principio han trabajado las organizaciones de mayores para dar a entender que no se trataría tanto de crear cauces específicos de participación para las personas mayores sino, más bien, de remover los obstáculos que éstas encuentran

---

3. Declaración de las Naciones Unidas en “La participación social de las personas mayores”, Colección Estudios Serie Personas Mayores N.º 11005. Imsero (2008).

4. Llevado a cabo por el Servicio de Estudios Sociales de la Fundación EDE por encargo de la Dirección de Participación Ciudadana del Departamento de Vivienda y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco ([www.fundacionede.org](http://www.fundacionede.org)).

para la participación en los diferentes ámbitos. Esto supone poner los medios para que también las personas mayores tengan la oportunidad real de ejercer sus derechos civiles, políticos, culturales, económicos, sociales o legales.

Esta fundamentación está tomando un carisma importante en todos los sectores y colectivos, basado en los cauces de participación ciudadana existentes. La Universidad de Córdoba puso en marcha, hace dieciséis años la Cátedra de Participación Ciudadana<sup>5</sup>, entendida como uno de los grandes pilares de las sociedades democráticas, y basándola en actividades y espacios en los que instituciones y ciudadanía colaboran estrechamente a fin de mejorar la calidad de vida tanto de los ciudadanos como de las ciudades. Con el fin de analizar la eficacia de la participación ciudadana en la gestión administrativa, y buscar nuevas fórmulas participativas, promueven una cultura cívica de solidaridad.

En esta cultura, el envejecimiento activo, ciudadanía y participación toman forma sobre la convicción, cada vez más generalizadas, de que los mayores son personas que quieren participar activamente y de manera integral en la sociedad española. Es indudable que actualmente existe un gran potencial de participación de la gente mayor en España, y por ello es necesario estimular y reconocer la gran contribución de las personas mayores al bienestar del país, y el papel que han jugado y seguirán jugando. Así lo defiende la Fundación General CSIC en su proyecto “Envejecimiento activo. Ciudadanía y Participación”<sup>6</sup>, en el que denuncian que estos valores y deseos contrastan con una realidad en la que más bien se considera a las personas mayores “como objeto de atención, más que como sujetos dotados de autonomía, y mucho menos como personas capaces de desarrollar críticamente esa autonomía”. Sobre todo, “en una sociedad que encara este siglo con la preocupación de velar, de forma equilibrada y equitativa, por el conjunto de necesidades y expectativas de todas las personas sea cual sea su edad, género o condición”.

Para reducir esa brecha, el proyecto estudia propuestas que permitan reforzar la participación de las personas mayores en el proceso de elaboración y ejecución de políticas públicas para promover el envejecimiento activo. Todo ello, desde el reconocimiento de la heterogeneidad y diversidad de ese colectivo; desde la incorporación de prácticas significativas al respecto y desde el uso de las tecnologías de información y comunicación.

Es importante entender que participar significa no solo hablar, discutir y debatir, por importante que sea todo ello; participar tiene que implicar avanzar de manera concreta en

---

5. Incluida en el Área de Cooperación y Solidaridad ([www.uco.es/catedrasyaulas/participacionciudadana](http://www.uco.es/catedrasyaulas/participacionciudadana))

6. Proyecto que forma parte de la convocatoria Proyectos Cero en Envejecimiento, impulsada por la Fundación General CSIC y la Obra Social “La Caixa”. El proyecto “Envejecimiento Activo, Ciudadanía y Participación” se detalla en el artículo de Joan Subirat y Mercé Pérez Salanova: “El reto de la nueva ciudadanía. Nuevos relatos y nuevas políticas para distintas personas mayores”. Cuadernos de la Fundación General CSIC, N° 8. LYCHNOS

la mejora y en la transformación de la realidad social de las personas mayores en España, involucrándose desde el inicio en las políticas públicas que les afectan. Y lo más importante, las propias personas mayores tienen que saberlo, creerlo y actuar en consecuencia, y no caer en el peligro generalizado de esperar a ser rescatadas para la participación.

## 2. LA EDUCACIÓN PARA CONSTRUIR CIUDADANÍA

Estamos en pleno periodo de transformación social, empujado por el inminente cambio demográfico, y por tanto, es necesario e imprescindible un proceso de formación y aprendizaje en el diálogo plural y la búsqueda de acuerdos para definir políticas que respondan a los intereses colectivos, sobre todo por parte del colectivo de mayores. Se necesita de un proceso pedagógico de intercambio de opiniones, deliberación y negociación, y esencialmente, de información cognitiva que ayude a las personas mayores y, sobre todo a sus organizaciones como canales más adecuados, a conocer los cauces, las fórmulas, las normas de acceso, y el modo de hacerlo correctamente como cualquier otro colectivo de ciudadanos.

El proyecto “Envejecimiento Activo, Ciudadanía y Participación” mencionado alude en esta argumentación que se parte de un punto relevante, como es la revolución tecnológica que está modificando las formas de vida. En este sentido, las potencialidades de las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) son evidentes, al abrir un universo de posibilidades que resulta sumamente atractivo, desde muchos puntos de vista, pero también desde el punto de vista participativo para este colectivo.

El paradigma actual del Envejecimiento Activo ha supuesto un avance histórico para la calidad de vida de las personas mayores. Los nuevos recursos socio-sanitarios y educativos han permitido la incorporación masiva de los adultos mayores a numerosos programas socioculturales, generando una demanda inédita en España de conocimiento y participación ciudadana. El aprendizaje a lo largo de la vida (APLV) no sólo en los centros tradicionales sino también en las universidades, unido al movimiento asociativo, ha desarrollado una labor de voluntariado importante y un crecimiento de las relaciones intergeneracionales, que necesitan de programas educativos específicos. Sin embargo, según argumentaciones de la experta Marichu Calvo<sup>7</sup>, “sigue habiendo una significativa renuncia a su plena integración en las redes comunitarias amplias, debido principalmente al edadismo. Aún nos enfrentamos, por tanto, a grandes dificultades para conseguir que el resto de generaciones valore a las personas mayores, reconozca, y reclame su

---

7. Artículo de Marichu Calvo de Mora, miembro del Consejo General de Colegios de Educadores y Educadoras Sociales (CGCEES), “La Educación construye Ciudadanía para todas las edades”, en el periódico Entremayores del 13 de noviembre de 2013.

aportación al desarrollo comunitario. Por eso es fundamental la acción educativa, porque permite una verdadera comunicación intergeneracional que facilita la reflexión y el debate sobre la realidad actual, anima la toma de conciencia en torno al futuro, y posibilita la cooperación entre las distintas edades”.

La educación es un derecho de toda la ciudadanía a lo largo de toda la vida. Como señala la UNESCO<sup>8</sup>, es un derecho fundamental, esencial para poder ejercitar todos los demás derechos. La educación promueve la libertad y la autonomía personal y genera importantes beneficios para el desarrollo. Y esto incluye, sin duda alguna, al grupo de edad con más proyección de futuro del siglo XXI: las personas mayores. La educación social aporta la necesaria creatividad e innovación para alcanzar estos objetivos en un medio tan permeable como es el actual movimiento social de las personas mayores. Los nuevos programas educativos dirigidos a este colectivo han de basarse en trascender la sectorialización por edades y transformar las actitudes colectivas hacia una plena solidaridad intergeneracional.

En definitiva, las experiencias de educación social generan procesos de cambio y desarrollo perfecto en las personas, en los grupos y sus comunidades desde la perspectiva de la intergeneracionalidad y el envejecimiento activo. Se recomienda acatarlas desde tres fundamentos críticos:

- El valor de la educación como apoyo técnico proactivo y facilitador de transformaciones.
- El trabajo en red como clave para activar a la comunidad y rentabilizar recursos y beneficios sociales participativos.
- La sensibilización en el desarrollo de estas experiencias y de la formación, aprendizaje y servicio en la comunidad.

### **3. EL ASOCIACIONISMO UNIVERITARIO DE MAYORES COMO EXPRESIÓN DE CIUDADANÍA ACTIVA**

Sin duda el asociacionismo de personas mayores supone una vía fundamental a través de la cual dinamizar al colectivo y fomentar su participación en todos los ámbitos a los que se refieren las distintas investigaciones analizadas: Participación Política, Laboral, Ámbito Educativo, Medios de Comunicación, Participación Social, y Ámbito de Ocio y Tiempo Libre. Se configura en todos los sectores dedicados a las personas mayores como una herramienta clave de participación, una vía en la que desenvolverse en sus múltiples manifestaciones y un proceso de retroalimentación marcado, de una parte, por la oportunidad de participación que ofrecen las distintas

---

8. Informe Mundial sobre el Aprendizaje y la Educación de Adultos, publicado en 2010 por el Instituto de la UNESCO para la Educación a lo Largo de Toda la Vida.

asociaciones a las personas mayores, y de otra, por la creación de asociaciones concretas de las mismas.

Por tanto, una asociación puede entenderse como expresión de la ciudadanía activa en cuanto a la importancia que tienen en la conservación de la Democracia en Europa: “permite a los individuos reconocerse en sus convicciones, perseguir activamente sus ideales, cumplir tareas útiles, encontrar su puesto en la sociedad, hacerse oír, ejercer alguna influencia y provocar cambios”<sup>9</sup>.

La profesora M<sup>a</sup> Eugenia Polo, de la Universidad Pontificia de Salamanca, subraya también la importancia de las asociaciones de mayores como entidades de “Voluntariado”, ya que no son remuneradas ni con ánimo de lucro. Las políticas recientes de Envejecimiento Activo han beneficiado esta argumentación en cuanto a que se han creado asociaciones más dinámicas y con distintas actividades a las que existían anteriormente, entre las que se encuentran las Universitarias, que cumplen una década en torno actividades específicamente académicas. Sin embargo, aún no se hacen oír lo suficiente, problema que se ha agravado con la falta de financiación por la crisis. M<sup>a</sup> Eugenia Polo considera que las asociaciones deben estar “para algo más que para beneficiarse de ciertos servicios de deporte, cultura, ocio (lo cual es muy loable). Deberían organizarse mejor internamente, buscar asesoramiento para alzar más la voz, hacerse más presentes socialmente, aportando ideas, implicándose activamente, como instituciones en debates sociales o problemas que viva la sociedad en el momento. Deben hacerse visibles, y así, con el tiempo, de igual manera que se consulta a sindicatos y otros agentes sociales en la agenda de los medios, el hablar con representantes de asociaciones llegue a ser una fuente obligada”<sup>10</sup>.

### **3.1. Contribución de la excelencia universitaria al bienestar ciudadano**

Con una amplia trayectoria de más de doce años de vigencia en la mayoría de los Programas Universitarios para Mayores en España, y de más veinte para las universidades pioneras que implantaron por primera vez este tipo de enseñanzas, hoy nos encontramos con más de cincuenta universidades que desarrollan estas enseñanzas y más de cuarenta mil alumnos que las cursan. Para Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores (AEPUM), es incuestionable que los PUMs han contribuido de forma decisiva a la formación de las personas mayores que por muy diversas razones se han incorporado a la Universidad, “siendo los responsables de la democratización del conocimiento en el ámbito de la educación superior, de la promoción del envejecimiento activo y de la mejora de la autonomía personal, así como de los

---

9. Nueva Ley de Asociaciones de 22 de marzo de 2002.

10. Entrevista a M<sup>a</sup> Eugenia Polo, periodista y profesora de la Facultad de Comunicación de la Universidad Pontificia de Salamanca, en el periódico *Entremayores* 13 de noviembre de 2013.

niveles de participación y aumento de la calidad de vida de las personas mayores”. Por todo ello se viene exigiendo desde las universidades que desarrollan dichos programas su reconocimiento social y académico, aunque no profesionalizante, de este tipo de enseñanzas<sup>11</sup>.

La Excelencia Universitaria en la formación de las personas mayores, constituye un modelo ejemplar para Europa en cuanto a los reconocidos beneficios que suponen estas enseñanzas en los alumnos, tanto en las relaciones sociales, en la autoestima personal, en la solidaridad intergeneracional y en el desarrollo de las capacidades de creatividad, innovación, investigación y emprendimiento. Estas ventajas activan el papel de las universidades en este tipo de educación, proponiendo sistemas de regulación que cumplan ciertas exigencias de calidad y ordenación académica<sup>12</sup>. Y con respecto a la participación de las personas mayores, supone una oportunidad y un reto en un ámbito privilegiado de investigación y excelencia para su propio envejecimiento. De este modo, queda reconocido y se ha participado activamente en documentos tan importantes como:

- “La Formación Permanente y las Universidades Españolas (2010)”;
- “Libro Blanco del Envejecimiento Activo (2011)”;
- “Plan Nacional de Formación Permanente (2011)”;
- “Estatuto del Estudiante Universitario (2012)”.

El nuevo Estatuto del Estudiante Universitario -en cuyo debate precisamente participaron las asociaciones universitarias de mayores- así lo anuncia: “La universidad, como proyecto colectivo, debe promover la participación de todos los grupos que la integran. Los estudiantes, protagonistas de la actividad universitaria, deben asumir el compromiso de corresponsabilidad en la toma de decisiones, participando en los distintos Órganos de Gobierno a través de sus representantes democráticamente elegidos. Promoviendo y siguiendo los principios de paridad entre sexos y del equilibrio entre los principales sectores de la comunidad universitaria...”<sup>13</sup>.

Sin embargo, AEPUM insiste consecuentemente en que todavía quedan pendientes nuevos trabajos que permitan realizar avances en este sentido, como 1) la profundización en un modelo de acreditación que sea específico para los PUPMs, que

---

11. Concha Bru, presidenta de AEPUM” en Leal Gil, Eva (Coord.) “Libro de Actas de las X Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores”. Universidad de Valladolid (2011).

12. Documento elaborado en 2010 por la Comisión de Formación Continua del Consejo de Universidades “La Formación Permanente y las Universidades Españolas”. Dirección General de Política Universitaria del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

13. Capítulo VIII, Artículo 34 del Estatuto del Estudiante Universitario, aprobado en diciembre de 2012.

contribuya a decisivamente a la plena integración universitaria; 2) la incorporación de criterios innovadores de gran significación para la formación universitaria de personas mayores; y 3) la mejora y desarrollo de aspectos de calidad y excelencia, vinculados a la gestión administrativa, ordenación académica, innovación educativa e integración y participación del alumnado en dichas enseñanzas.

### **3.2 Debilidades y fortalezas de las asociaciones para la participación social**

Ante estas limitaciones, las asociaciones universitarias de mayores se han convertido en un canal de participación importante, y ha supuesto un claro avance en la tarea de cooperación universitaria, ayudando a definir el marco de deberes y derechos de los participantes en estos programas de las universidades españolas. Los responsables universitarios reconocen que el movimiento asociativo de mayores vinculados a la Universidad es un elemento imprescindible, de igual modo que consideran ineludible que los alumnos comprendan la responsabilidad social y normativa que entraña disfrutar de los servicios académicos y culturales que facilitan las instituciones de educación superior.

Son las Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores, y este libro de Actas, ejemplos evidentes de participación de las personas mayores en ese compromiso universitario, porque muestran el grado de implicación que estos alumnos tienen en las enseñanzas que desarrollan las universidades y su interés por contribuir a su consolidación y mejora con una participación activa en los mismos: “La colaboración del alumnado de los Programas Universitarios para Personas Mayores (PUPMs) es muy importante en la consolidación y mejora de estas enseñanzas específicas, constituyendo el asociacionismo universitario un modelo de participación y uno de los instrumentos claves en los procesos de diálogo y contribución a las políticas educativas”<sup>14</sup>. Los espacios de reflexión y debate, por tanto, son una oportunidad para el empoderamiento y bienestar de las personas, sobre todo en una fase inicial de los procesos, que lleva a despertar el rol transformador y aportador de las personas mayores hacia el resto de generaciones.

Siguiendo el modelo de estos encuentros, en el I Encuentro Andaluz de Asociaciones de Programas Universitarios de Mayores titulado “Debatiendo Experiencias”, se especifica que la participación social a través del asociacionismo se está consolidando en estos últimos años como vía de continuidad de las personas mayores una vez que finalizan sus estudios en la Universidad. Las asociaciones se convierten, de esta forma, en un pilar fundamental para ofrecer respuestas a las inquietudes, demandas e intereses que las personas mayores siguen teniendo después de su paso por la Univer-

---

14. Concha Bru, en Leal Gil, Eva (Coord.) “Libro de Actas de las XI Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores”. Universidad Autónoma de Madrid (2012).

sidad. Entre los objetivos, se pretende contribuir a la mejora de la participación social y calidad de vida de las personas mayores a través del asociacionismo universitario. Asimismo, se pretende avanzar en los procesos asociacionistas a partir del aprendizaje constructivo entre diferentes asociaciones<sup>15</sup>.

Se necesitan propuestas de participación a través del asociacionismo. Los mayores universitarios son los mejores alumnos porque se quedan en la Universidad, y por tanto “son la Universidad” y el compromiso social, implicados en la vida de cada una de las poblaciones donde las universidades y por tanto sus asociaciones tienen sede. Deben dirigir este programa hacia donde quieran que vaya, deben dirigir el timón, y teniendo en cuenta que el 70% del alumnado mayor universitario son mujeres, los expertos se preguntan “¿puede ser esa la clave del éxito?”.

La asociación es un nexo de unión dentro y fuera de la Universidad, y tiene dos objetivos primordiales: El compromiso y la difusión. Ser “gestores del conocimiento”<sup>16</sup> los convierte en una herramienta esencial para integrarse en la participación democrática en aquellos organismos, tanto públicos como privados donde se pueda actuar en defensa de los intereses y propuestas de las personas mayores.

Ante estas ventajas que conlleva el asociacionismo universitario de mayores, la situación actual es muy diversa en cuanto al nivel de participación de los socios en sus propias asociaciones y la implicación de éstas en organismos superiores. El reducido compromiso de las personas integrantes, que se limita al trabajo voluntario de la Junta Directiva, es el argumento más esgrimido por cerca de cien asociaciones universitarias de mayores a las que se ha encuestado en un trabajo de investigación sobre la proyección del asociacionismo de personas mayores en la Universidad<sup>17</sup>. El documento alude a la falta de colaboración, de interés y de movilización de las asociaciones cuando se trata de realizar una actividad que implique responsabilidad, obligación y constancia, que sin embargo se contraponen al éxito que tienen las actividades culturales y de ocio.

El Libro Verde de las Pequeñas y Medianas Asociaciones de Personas Mayores ya hizo un estudio ocho años atrás<sup>18</sup>, donde se esgrime el mismo argumento de falta de colaboración, por lo que en todo este tiempo apenas se ha avanzado en el compromiso de los miembros que integran el asociacionismo de personas mayores. Se concluye que es necesario revisar los motivos y las propuestas de actuación, atendiendo además

---

15. Revista “Madurez Activa”, nº 24. ([www.fadaum.org/revistas/madurezactiva\\_24.pdf](http://www.fadaum.org/revistas/madurezactiva_24.pdf))

16. Eva Leal Gil en “Actas de las XI Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores”. Universidad Autónoma de Madrid (2012).

17. Tesis doctoral de Eva Leal Gil sobre “La proyección de las asociaciones universitarias de mayores en los Programas de la Universidad”, en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid.

18. Libro Verde de las PYMAs (Pequeñas y Medianas Asociaciones de Personas Mayores): Estado de la cuestión y propuestas de actuación. Dykinson, 2006.

a que estas entidades se están nutriendo de una nueva generación de mayores, más enérgicos y preparados. En el mismo documento se alude a la escasez de recursos materiales y económicos como una de las principales debilidades de las asociaciones, con respecto a que no pueden contar con personal cualificado para el trabajo administrativo diario, ni con incentivos para iniciar actividades. La cuota de socios apenas llega para desarrollar sus actividades, lo que merma el entusiasmo, y por ende la participación.

Entre las debilidades de las asociaciones de mayores también se encuentra la resistencia a ocupar cargos directivos y adoptar debilidades, y cuando lo hacen, se cae en el peligro del exceso de protagonismo de la Junta Directiva, e incluso el liderazgo de quien ostenta la presidencia, que en muchas ocasiones, cae en el excesivo personalismo. Este contratiempo se debe, en parte, a la falta de relevo generacional, que viene dado por no pensar en quién va a sustituir a la Junta Directiva cuando está cercano el tiempo de expiración de los cargos. Muchas asociaciones universitarias de mayores han decidido positivamente incluir en los estatutos el tiempo máximo de duración de una Junta Directiva, que no sobrepasa los cuatro años sin posibilidad de reelección.

La falta de interés hacia las actividades que se realizan –sobre todo las de carácter universitario-, que no sea de ocio, es otra debilidad destacada por este estudio, a la que hay que añadir las dificultades para compatibilizar las obligaciones familiares –impuestas- y las actividades de la asociación. Asimismo, se suma el deterioro físico, psicológico y emocional; la falta de cultura asociativa y organizativa interna (también derivada de no poder contar con personal cualificado de apoyo técnico y profesional); y el insuficiente acercamiento a las personas socias (peligro “cúpula” mencionado anteriormente), que se deriva de las faltas de información y del espíritu asociativo más allá del pago de una cuota.

Por otra parte, las nuevas generaciones de mayores tienen problemas añadidos con los socios que no aceptan desarrollar proyectos innovadores, y se encuentran con dificultades para lograr una integración de perfiles diferentes, que terminan en cansancio y abandono. En este sentido, es muy complicado no sólo iniciar actividades sino aplicar técnicas de planificación, evaluación y seguimiento de proyectos, porque además, impera la “cualificación profesional” que se tuvo anteriormente.

A estas debilidades aún hay que sumarles, por la parte externa, la presencia de estereotipos sobre las personas mayores en la sociedad y en el ámbito institucional, por tanto, la falta de compromiso y ayuda del exterior; el escaso reconocimiento social de las asociaciones, que no son reconocidas como sujetos sociales activos en los escenarios donde se toman decisiones, y por tanto, deriva en una falta de transparencia en las relaciones con ellas; y la falta de representación de asociaciones en órganos públicos donde se hable de personas mayores.

Por la parte interna, hay que reconocer la casi inexistente relación, coordinación y ayuda mutua entre las asociaciones -aunque entre las universitarias existan encuentros anuales-; el aislamiento voluntario de otros movimientos sociales e incluso el rechazo a agruparse en Federaciones o Confederaciones para lograr más fuerza; la dependencia excesiva de las subvenciones, que las hace tambalearse por año, tanto ideológicas como económicamente; y por último la falta de iniciativa por parte de las asociaciones para pertenecer a los órganos decisorios, y para informarse cómo, donde y cuándo hacerlo.

Bien es cierto, que cada vez son más las asociaciones de personas mayores que se forman en torno a un objetivo, y aunque cabe el peligro de una proliferación de “miniasociaciones”<sup>19</sup>, muchas de ellas han sabido avanzar independientes, aprovechando los intensos años de crisis para innovar, buscar otros recursos de supervivencia e investigar para ofrecer propuestas futuras que unan al colectivo en la defensa de una sociedad para todas las edades.

En este sentido, las fortalezas del asociacionismo de personas mayores se basan en el alto aprovechamiento de los recursos con los que cuentan, comenzando con la sede de la asociación –en la mayoría cedida, al menos en las universitarias- y pasando por la gestión adecuada de los medios económicos disponibles, gracias a la experiencia personal y profesional adquiridas. Hay que reconocer que se hace mucho con pocos recursos debido, sobre todo, al alto potencial de las personas mayores, que crean lazos de amistad ante las dificultades y anteponen los valores humanos a otros. En este sentido hay que valorar los procesos de integración intergeneracional en la consecución de sus proyectos, en los que no solo enseñan sino aprenden de otras generaciones para adaptarse a los nuevos tiempos, tanto de mercado como de nuevas tecnologías. En este punto, la mayoría no dudan en contar con profesionales que les asesoren, ayuden y trabajen con y para ellos.

Tampoco hay que pasar por alto que otra de las mayores fortalezas de las asociaciones de personas mayores es la carencia de afán de lucro, que las posibilita para invertir todos los medios en beneficios de los socios y por ende de la sociedad que les rodea. En este sentido, se encuentran Juntas Directivas dinamizadoras y comprometidas, y a personas socias y colaboradoras que se implican y demuestran voluntad de servicio, ánimo y dedicación. Su capacidad para atraer a gente, organizar actividades, fomentar los encuentros y las celebraciones, impulsar la integración local –incluida las zonas rurales- deben ser ejemplos de una correcta organización.

Se trata, una vez más, de los más que demostrados beneficios físicos, psíquicos y sociales que reporta el asociacionismo para las personas mayores, considerado uno

---

19. Libro Verde de las PYMAs (idem).

de los pilares del envejecimiento activo por sus altos componentes de participación, relación, solidaridad y autoestima.

#### **4. CAUCES PARA LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LAS PERSONAS MAYORES**

Como conclusiones a este documento, se exponen recientes ejemplos de cauces para la participación de las personas mayores que ya están en marcha. Se parte del fundamento de que este fin se consigue a través de canales que deben desarrollar las asociaciones de personas mayores; y aunque este estudio incide en las Asociaciones Universitarias de Personas Mayores, se aplican al resto como organizaciones que persiguen un mismo objetivo, como lo es la participación social y el empoderamiento de este colectivo.

Para una asociación<sup>20</sup>:

- Organización interna.
- Búsqueda de canales reales para intercambiar.
- Apuesta por la intergeneracionalidad: educativa, sanitaria, geográfica, cultural.
- No sólo hay que crear sino consolidar, es decir, no basta sólo con la declaración de intenciones.
- Vinculación permanente con los servicios sociales y otras instituciones.
- Plantear desde el principio el relevo de las Juntas directivas y evitar el riesgo al agotamiento.
- Buscar el conocimiento y el reconocimiento, institucional, medios de comunicación, sociedad... actuando localmente y pensando globalmente<sup>21</sup>.
- Volcarse en “Transformar”.
- Trabajo en Red, de comunicación para la construcción de la ciudadanía (no sólo no en “red electrónica” sino de comunicación).
- Difusión. De actividades, investigaciones, logros obtenidos, tanto interna como externa.

---

20. Relación basada en la conferencia de D. José Diestre Mejías, trabajador social y dinamizador comunitario en el ámbito de asociacionismo de mayores, en el I Encuentro Andaluz de Asociaciones de Programas Universitarios de Mayores de la Universidad Pablo de Olavide (UPO).

21. “Piensa en Global, Actúa en Local”, tiene su frase original en inglés “Think Global, Act Local”, atribuida al activista Patrick Geddes a principios de Siglo XX. La frase exacta aparece en el libro de 1915 “Cities in Evolution”.

Para la construcción de una ciudadanía<sup>22</sup>:

- Disponibilidad.
- Compromiso.
- Creatividad.
- Experiencia de vida (crisis versus aportación).
- Mareas (agrupaciones colectivas) alternativas para aportar soluciones.
- La cultura influye en la forma de organizarse, porque ofrece canales para hacerlo, el calendario festivo incluso muestra el nivel de convivencia.
- Fomento del asociacionismo: construir grupos promotores, órganos de decisión con políticos, técnicos, representantes de asociaciones para satisfacer las demandas.

Para participar:

**Foro LideA (Liderazgo de Mayores Activos)**, creado recientemente por ocho organizaciones -entre las que se encuentran los mayores universitarios- se erige como un espacio de participación activa que promueve propuestas e impulsa la participación de las personas mayores en la sociedad. Impulsa cambios relevantes basados en la opinión y participación activa de las personas mayores y en la colaboración con otros colectivos y organizaciones de la sociedad civil y política, para generar fórmulas que aseguren una sociedad justa y sostenible para todas las personas. Los ámbitos de actuación son el ciudadano, político, económico, laboral, cultural, educativo y de ocio, familiar, intergeneracional y el divulgativo. Una de las propuestas es incorporar contenidos sobre envejecimiento activo y solidaridad intergeneracional en el sistema educativo.

**Mesa Estatal para una Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los derechos y deberes de las personas mayores**, que analice y profundice sobre esta realidad y establezca un marco común de acción. Puesta en marcha por diecisiete entidades -entre las que se encuentran los mayores universitarios- Se trata de garantizar la dignidad de las personas mayores en todos los países y en todas las sociedades y estar preparados para abordar el futuro. Esta iniciativa ha redactado un manifiesto al que se han adherido 57 países a favor de esta Convención.

**Propuestas para el Desarrollo de las Orientaciones del Consejo de la Unión Europea relativas a las personas mayores.** Documento que recoge las iniciativas que pondrán en valor las 19 Orientaciones consignadas por el Consejo de la Unión Eu-

---

22. Relación basada en parte de los fundamentos de la Asociación de Mayores para la Participación Ciudadana (AMAPACI). Información que se puede ampliar en su blog: <http://amapacias.blogspot.com.es/>

ropea relativas a las personas mayores, en cuanto a impulsar el envejecimiento activo y la construcción de una sociedad para todas las edades. El capítulo Tercero recoge las propuestas relativas a la participación en sociedad de las personas mayores, referentes a la Seguridad de ingresos, inclusión social, voluntariado de jubilados y mayores, aprendizaje permanente y participación en la toma de decisiones.

**Consejo Estatal de las Personas Mayores.** Órgano colegiado de carácter consultivo de la Administración General del Estado, adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Su finalidad es institucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores. En 2014 renueva consejeros y actualiza su funcionamiento ampliando sus funciones con grupos de trabajo específicos para optimizar las decisiones que afectan a las personas mayores.

A nivel Autonómico y Local, es importante la integración y participación en los distintos Consejos de Mayores de las Comunidades Autónomas y los Ayuntamientos, para actuar en el entorno y desde la fuerza asociativa.

**Europe for Citizens.** Programa aprobado por el Consejo Europeo cuyo fin es incorporar a la sociedad civil en la acción política europea (también a través de organizaciones). La UE quiere incrementar su legitimidad y representatividad a través de una relación más directa con los ciudadanos, alejando la idea de unas instituciones europeas por lo que se abre una vía paralela de participación.

A modo de Conclusión:

El entorno en el que vivimos y nos desarrollamos es lugar de aprendizaje, convivencia y participación. Hay que ser sujetos activos en un nuevo paradigma, pero ¿Cómo cambiamos el paradigma? Cambiando el concepto de persona mayor activa, y para eso hay que ponerse en marcha y demostrar que el envejecimiento es una estrategia para el desarrollo de proyectos sociales innovadores.

¿Cómo se lleva a cabo? Formándose. Aprender es una opción, lleva implícita la iniciativa personal y los deseos de aportación y es vital para la persona ser y sentirse útil, incluso en situación de dependencia. No hay aprendizaje significativo sin activación emocional, por ello la información, la motivación, la necesidad y el análisis crítico son claves para la acción, la relación y la participación. Las Asociaciones Universitarias de Mayores logran lo que los expertos han denominado “La educomunicación”, o comunicación de las personas como proceso humanizador, relacional y de aprendizaje<sup>23</sup>.

---

23. Jornadas “Influencia de la Educación y la sensibilización social en la construcción de una sociedad para todas las edades”. Imsero-Cgcees ([www.espaciomayores.com](http://www.espaciomayores.com))

Ser activos debe ser una constante de toda la vida. Ser activos es una actitud vital y una forma de entender la relación con el mundo que nos rodea. Se necesitan aportaciones. Los cauces existen, la información para conocerlos también, la formación para integrarse está servida. Sólo falta participar.

## 5. DOCUMENTACIÓN DE INTERÉS ACCESIBLE

- Abad Francisco (coord.) “Dentro de 15 Años ¿Escenarios Improbables?”. LID Editorial. Madrid 2014.
- Actas del XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores, 2013: “Nuevos tiempos, Nuevos retos para los Programas Universitarios para Mayores”. Universidad de Valencia 2013. ([www.aepumayores.org](http://www.aepumayores.org))
- “El reto de la nueva ciudadanía. Nuevos relatos y nuevas políticas para distintas personas mayores”. Cuadernos de la Fundación General CSIC, Nº 8. LYCHNOS, 2012. ([www.envejecimiento.csic.es](http://www.envejecimiento.csic.es))
- “La participación de las personas mayores en una sociedad para todas las edades”. Informe de la Fundación Empresa y Sociedad. Octubre de 2013 ([www.fundacionempresaysociedad.org](http://www.fundacionempresaysociedad.org))
- “Las Personas Mayores que vienen. Autonomía Solidaridad y Participación social”. Colección Estudios de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, Nº 1. Octubre 2013. ([www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org))
- Informe “Hacia un Plan Integral de Participación social de las personas mayores. Diagnóstico de la situación de las personas mayores en la CAPV”. Dirección de Participación Ciudadana de la Viceconsejería de Participación Ciudadana y Relaciones Institucionales de Gobierno Vasco. Abril de 2008. ([www.fundacionede.org](http://www.fundacionede.org))
- Libro Verde Libro verde de las PYMAs (pequeñas y medianas asociaciones de personas mayores): estado de la cuestión y propuestas de actuación. Dykinson, 2006. ([www.gueske.es/pimas](http://www.gueske.es/pimas))
- Grupo de investigación del proyecto “Envejecimiento activo, ciudadanía y participación”, [www.envejecimientoyciudadania.wordpress.com](http://www.envejecimientoyciudadania.wordpress.com)
- Cuaderno sobre “Ciudadanía Activa”, <http://www.age-platform.eu/>
- Año Europeo de los Ciudadanos 2013 (EYC2013): <http://ey2013-alliance.eu>

Para participar

- Participar en el Foro LideA, a través de su Facebook: <https://es-es.facebook.com/forolidea>
- Manifiesto de la Mesa Estatal por la Convención de Naciones Unidas de los derechos de las personas mayores. HelpAge International España. Diciembre 2013 ([www.helpage.org](http://www.helpage.org))
- “Propuestas para el Desarrollo de las Orientaciones del consejo de la unión europea, de 6 de diciembre de 2012, relativas a las personas mayores”. Inmerso, octubre de 2013. ([www.espaciomayores.es](http://www.espaciomayores.es))
- Consejo Estatal de las Personas Mayores: [www.inmerso.es](http://www.inmerso.es)
- Europe for Citizens: <http://ec.europa.eu/citizenship/>



## **EL VALOR DE LA EXPERIENCIA, RESPONSABILIDAD PERSONAL**

JESÚS GUTIÉRREZ ALONSO

Federación Regional de Castilla y León de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia (FASUNEX)

### 1. INTRODUCCIÓN

### 2. OBJETIVOS: PROYECTOS COMUNES

#### 2.1 Congreso Regional

- Tema Universidad
- Tema Experiencia
- Tema Diversidad Intergeneracional

#### 2.2 Proyecto “Senior Clic”

#### 2.3 Manifiesto por un “Envejecimiento Activo” dinámico y participativo

### 3. PROPUESTA PARA UN MODELO DE ENVEJECIMIENTO

## 1. INTRODUCCIÓN

El valor de la Experiencia, Responsabilidad Personal es el título de esta comunicación; yo diría responsabilidad “Social”, que es la palabra que mejor define la experiencia, la palabra mágica que contiene los valores de responsabilidad, solidaridad y protección de los derechos individuales o colectivos.

La Federación Regional de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Experiencia de Castilla y León, FASUNEX, lleva más de 14 años poniendo sobre la mesa de debate realidades sociales, académicas culturales e intergeneracionales que son de actualidad, que preocupan a la sociedad y necesitan respuestas en este momento. Esta Federación, de carácter social, declarada de utilidad pública, cuenta con 18 Asociaciones dentro de la comunidad de Castilla y León, pertenecientes todas ellas a la estructura de las distintas Universidades, tanto públicas como privadas ubicadas en nuestra Comunidad. Cuenta actualmente con un potencial de 15.600 personas mayores entre Asociados y Alumnos del Programa Interuniversitario de la Universidad de la Experiencia de Castilla y León.

En las pasadas XI Jornadas celebradas en Madrid, la comunicación que presenté como Presidente de la Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de León definía a las “Asociaciones Universitarias de Mayores, como agentes sociales”<sup>1</sup>. Hablé de la participación, de proyectos sociales comunes con la implicación directa de otras federaciones y organizaciones, como de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS). Ha transcurrido un año y tengo la plena satisfacción de decir que “estos proyectos comunes se están convirtiendo en realidad”.

## 2. OBJETIVOS: PROYECTOS COMUNES

Tres son los objetivos comunes o “proyectos” que han sido lanzados desde la Federación de Castilla y León: el Congreso Regional, el proyecto Sénior CLIC, y la publicación del Manifiesto “Por un Envejecimiento Activo”.

### 2.1 Congreso Regional

Durante los días 22 al 25 de abril de 2014, FASUNEX organiza el Congreso “Universidad, Experiencia y Juventud”, que recoge el testigo de dos congresos anteriores que reunieron a más de 3.000 personas mayores en cada edición. En la celebración

---

1., LEAL GIL (Coord.) (2012): Actas de las X Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores: “Envejecimiento Activo en la Sociedad del Conocimiento”. Madrid. AEPUMA. Universidad Autónoma de Madrid. Págs. 79-85.

de estas jornadas, propondremos tres mesas redondas, que desarrollarán tres debates sobre la situación actual: “Universidad, El Valor de la Experiencia y la Diversidad Intergeneracional”. En estas mesas, se pretende generar propuestas que den solución real a la necesidad de poner en valor y optimizar la gestión del talento de una *Sociedad Intergeneracional*.

### **Tema Universidad**

Proponemos una reflexión sobre la transformación Cultural y Social dentro de los Programas Interuniversitarios de la Universidad de la Experiencia de Castilla y León: ¿Cómo se concibe el término “Mayor” en nuestra sociedad y en otras culturas, y con qué valores se identifica? Necesitamos poner en valor lo que nos hace diferentes y aprender lo que tenemos que incorporar en nuestra sociedad.

### **Tema Experiencia**

Bajo el título “*El Valor de la Experiencia, Talento Senior*” queremos aportar propuestas a una realidad que requiere cambios de mentalidad y medidas urgentes desde todos los estamentos. Vivimos en una sociedad en que conviven cuatro generaciones; cuatro formas de entender la familia, la sociedad, los valores; debemos ser capaces con nuestra experiencia de integrar el valor que cada una de estas generaciones representa en la Familia y en la Sociedad.

### **Tema Diversidad Intergeneracional**

Queremos abordar la gestión Intergeneracional como un proceso de generación de valores en todos los campos: Personal. Familiar y Profesional. Queremos conocer cómo se transmiten estos valores a través de las distintas generaciones y cómo debemos trasladarlo a los jóvenes para transformar “la brecha” en un puente y poner así en marcha equipos donde el conocimiento y la experiencia sean los aliados perfectos de innovación y la creatividad.

## **2.2 Proyecto “Senior Clic”**

Teniendo en cuenta que el colectivo de mayores se ha tenido que incorporar, ya de mayor, a esta era digital, el coste de aprendizaje que le supone es aún importante, ya que muchos de los conceptos y terminología que se usan, les son completamente ajenos. Además de que se requiere un grado no menor de participación y dedicación tecnológica. Por el contrario, lo que se ha constatado es que los mayores son personas con un alto interés por aprender y por poder beneficiarse de las ventajas que las nuevas tecnologías, Internet y los medios sociales ponen a su disposición; lo único que hace falta es suministrarles los conocimientos de la forma en la que los puedan entender y asimilar, para una posterior aplicación.

Un estudio reciente realizado por la Fundación Edad & Vida, en colaboración con la Fundación Vodafone, en lo referente al uso de Internet en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, arroja los datos siguientes:

- La población entre 56 y 70 años, usan internet por debajo de la media nacional.
- En relación al género, el uso está por debajo de la media nacional, con un diferencial de 8 puntos en la mujer y de 6 en el hombre.
- Tomando como base el nivel de estudios, las medias también están por debajo. Los universitarios superiores están 26 puntos por debajo de la media.
- El uso de las redes sociales también está por debajo de la media. El grupo de edad 61-65 es el que mayor diferencia negativa arroja, representando 10,87 puntos porcentuales.
- El uso de la e-Administración también está por debajo, con más de 15 puntos en el tramo 61-65 años y de 10 puntos en el caso de la mujer.

FASUNEX será la Organización responsable del proyecto “Sénior CLIC” realizando acciones de comunicación y captación y será responsable de la ejecución de las acciones a través de sus distintas Asociaciones miembro.

Fasunex contará con el apoyo institucional de la Junta de Castilla y León a través de su Consejería de Fomento y Tecnología para la comunicación, apoyo institucional, cesión de Aulas denominadas CyL y de la gestión del autobús equipado tecnológicamente, así como gastos y logística asociada a éste.

La Consejería, por la relevancia del proyecto y de sus fines, difundirá el proyecto, contribuirá en la comunicación y facilitará y favorecerá el acercamiento de los mayores a las acciones formativas.

### **2.3 Manifiesto por un “Envejecimiento Activo” dinámico y participativo**

La federación de Asociaciones de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León (FASUNEX) hemos hecho público un manifiesto “por el envejecimiento activo”, entendiendo que no solo debe contener un listado de derechos, sino que debe llevar aparejado el establecimiento de garantías adecuadas para la efectividad y protección de los mismos.

Este documento se hace necesario para realizar una valoración de la vejez más ajustada a la realidad, alejada de los estereotipos negativos y que otorgue el protagonismo que merecen las personas mayores como parte de la sociedad. Proponemos a las Instituciones públicas que consideren el envejecimiento activo como un proceso dinámico y no como un estado. Este dinamismo se ve incrementado por la particular forma en que cada persona envejece y los significados íntimos que se atribuyen, que hacen que se viva de diferentes maneras.

El compromiso de las personas mayores en la construcción del futuro y del bienestar social debe hacerse a través de la participación y esto **“significa que la percepción del envejecimiento debe cambiarse, que las políticas deben ser más flexibles y abiertas a los mayores, y que no se debería hacer políticas del mayor sin contar con los propios mayores”**. Por lo tanto, las necesidades y capacidades de las personas mayores deben ser consideradas en la planificación y ejecución de todas las actividades locales, provinciales, y autonómicas de investigación, desarrollo de políticas y programas sociales que les afecten. El derecho de ser consultadas acerca de las decisiones que les afecten directamente, debe ser reconocido.

En este sentido, el manifiesto subraya que posibilitar y activar la participación de los mayores como elemento transformador, implica su reconocimiento como agente de desarrollo social. La complejidad de los procesos que propiciarán que las personas mayores vayamos envejecimiento activamente, sin desvincularnos de nuestro entorno, hace que sea necesario trabajar desde un modelo que aúne dos elementos esenciales: **“El envejecimiento y la calidad de vida”**:

- Las personas mayores tienen derecho a permanecer integradas en la sociedad y a participar en la misma, tomando parte en la formación de las políticas públicas, especialmente las que afectan a su bienestar social, compartiendo sus conocimientos y experiencias con las generaciones más jóvenes´
- Defendemos la solidaridad intergeneracional, los mayores debemos ser referentes, no marginados. Pedimos una administración educativa en los colegios y de manera especial en los hogares, para fomentar la acción intergeneracional con un equilibrio entre la innovación y la experiencia.
- El derecho a la dignidad. Las personas mayores no deben ser menospreciadas o tratadas con menos respeto. Las prácticas y conductas ofensivas erosionan la dignidad, así como las condiciones de vida y la falta de acceso a recursos materiales y sociales, al igual que su exclusión por razones de edad, sexo, raza, o procedencia étnica, discapacidad, estatus socioeconómico y otras condiciones personales o sociales.
- Las personas mayores tienen derecho a seguir desarrollando plenamente su personalidad, y a dar respuesta a sus necesidades de expresión. Deben tener la posibilidad de participar en actividades laborales, educativas, culturales y recreativas, y no solo verse relegadas a la realización de actividades estereotipadas. Queremos tener garantizado el acceso al conocimiento, a los cauces de información y a las vías de protección y defensa que garanticen su ejercicio efectivo.
- El acceso a las nuevas tecnologías es un derecho de todos, por lo que no se puede excluir a las personas mayores. Para ellas las TIC son, sobre todo sinó-

nimo de comunicación; acceder a ellas y saber emplearlas supone romper un aislamiento que les afecta en su mayoría.

- La protección también es vital. El maltrato a los mayores no ha recibido la misma atención que el maltrato contra la mujer o el maltrato infantil. El estado tiene el deber de aplicar políticas tendentes a salvaguardar a la tercera edad.
- Igualmente es necesario combatir las violencias patrimoniales o económicas en las que existe una explotación o apropiación de los bienes de la persona mayor por parte de terceros, sin consentimiento o con consentimiento viciado, fraude o estafa.

Envejecer no es otra cosa que cambiar, acumular saberes y experiencias que requieren desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social.

Nos encontramos en un momento histórico singular en relación con el envejecimiento. Las personas mayores no sólo deseamos vivir más años sino que aspiramos a llenarlos de vida.

El cambio siempre levanta resistencia y estas sólo se vencen con **Formación, Información y Trabajo**. Tenemos que olvidar antiguos sistemas o métodos de hacer, pensar, sentir, vivir la vida y envejecer.

### 3. PROPUESTA PARA UN MODELO DE ENVEJECIMIENTO

El modelo de Envejecimiento Activo que a continuación se presenta (está inspirado en los trabajos de investigadores con gran experiencia en este ámbito), pretende orientar el cambio hacia una sociedad que envejece activamente, considerando e integrando, todos los elementos que hacen posible su desarrollo con el fin de alcanzar mayores cotas de calidad de vida para todos los asociados de fasunex y para todas las personas mayores en general.

Gracias a esta identificación se podrán adoptar medidas específicas que propicien que eso suceda. Las dimensiones son las siguientes:

- **El bienestar emocional.** Se produce cuando la persona experimenta sentimientos de felicidad y satisfacción, cuando se siente segura en contextos no estresantes y su autoconcepto le permite valorarse y aceptarse como es.
- **El bienestar físico.** Es el que la persona siente cuando se percibe sana. En la prevención de la salud son decisivos los hábitos cotidianos (alimentación, prácticas de ocio, actividad física, etc) y un adecuado sistema de atención sanitaria.
- **El bienestar material.** Está relacionado con el nivel socioeconómico de la persona.

- **La inclusión Social.** Es posible cuando la persona nove dificultado su acceso a la comunidad y a participar .activamente en ella, ni por barreras físicas y personales, pudiendo desarrollar roles socialmente aceptados.
- **Las relaciones interpersonales.** Tiene que ver con la posibilidad de mantener interacciones significativas de la amistad e intimidad con otros, con el sentimiento de pertenencia a un grupo y con disponer de una red de apoyo social.
- **Desarrollo personal.** Se refiere a la posibilidad del crecimiento personal, la mejora de las competencias personales o los niveles educativos a lo largo de la vida. Este aspecto va mucho más allá puramente académico.
- **La autodeterminación.** Está relacionada con la posibilidad de elegir y tomar decisiones libremente y según las preferencias personales.
- **Los derechos.** Se refiere al derecho de las personas a la consideración de su dignidad individual (independientemente de su circunstancia personal), el derecho a dirigir su propia vida y hacerlo libremente, el derecho a la privacidad.



## CÓMO MEJORAR EL ENVEJECIMIENTO

MERCEDES RODRÍGUEZ DEL PALACIO

Doctora en Medicina.

Asociación de Mayores de la Universidad de La Laguna (AMULL)

### RESUMEN:

Conseguir la eterna juventud ha sido motivo de investigación en todos los tiempos. Sea cual sea la edad de la persona, mantenerse joven es un reto, y más aún en la época actual, en la que los descubrimientos científicos avanzan sobre el envejecimiento para mejorar la calidad de vida con los años. El secreto no es otro que practicar ciertos hábitos que contribuyen a conseguir un envejecimiento saludable, y de este modo evitar patologías que llevan a la dependencia. La dieta, el ejercicio y otros consejos para la vida diaria nos pueden dar la llave del elixir de la eterna juventud, que no es otro que vivir más años con mayor calidad de vida, y que está en la voluntad de cada uno de nosotros.

### INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. DISCUSIÓN
4. CONCLUSIONES
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso integral que no solo afecta a determinadas partes del organismo sino también a su totalidad, si bien existen diferencias significativas por órganos y estructuras. Sin embargo, la edad biológica no siempre viene determinada por el calendario, ya que “permanecer joven” es una cuestión genética pero también un proceso activo que todos podemos conseguir mejorar a través del estilo de vida.

El deseo de la eterna juventud y de la eternidad fue y ha sido siempre un sueño para la humanidad. Así, sabemos que desde el Antiguo Testamento, el Renacimiento y la Edad Media se utilizaban toda clase de estrategias y productos para este fin.

Los baños en aguas milagrosas para conservar la piel fresca y lozana, el oro como ingrediente o los envoltorios en piel de las momias con el fin de obtener la juventud eterna así lo atestiguan, sin que hasta la fecha se haya demostrado su efectividad. Principalmente se basaban en mejoras ópticas para aparentar menos edad y sentirse más jóvenes.

Más tarde y desde el siglo XVIII se han ido alternando numerosos experimentos con mayor o menor rigor científico. Entre ellos destacaríamos los de Brown-Sequard en 1889, que utilizó semen de animales para saber el efecto de las hormonas, o Metkintow y Ramón Peral, que en 1924 asombraron a los comités científicos con sus investigaciones sobre el uso y desgaste de las células.

Ya en la década de los 60 más próxima a la actual, el profesor Dirhan presentó su teoría sobre los “Radicales libres”, así como avances genéticos tales como el descubrimiento de la Telomerasa, enzima que impide el acortamiento de los telómeros celulares que conducen al envejecimiento. Esta teoría se mantiene vigente y ha sido corroborada por el doctor Chang de la Universidad de Sttaford en el año 2006<sup>1</sup>

## 2. OBJETIVOS

Presentar –a raíz de numerosas investigaciones realizadas– algunas alternativas científicamente aceptadas que mejoran la calidad de vida y previenen numerosas morbilidades en quienes las practican, contribuyendo de este modo a conseguir un envejecimiento saludable.

## 3. DISCUSIÓN

De todos es conocido que existen una serie de factores sobre los que podemos actuar para mejorar el envejecimiento y permitir una longevidad exenta de patologías invalidantes. Sin embargo, existen otros factores como los genes, el sexo y la edad, sobre

---

1. Ver “Progeria and Sirtrulinas” en referencias bibliográficas.

los que no podemos actuar porque son inherentes a la naturaleza de cada individuo.

Los factores mejorables y, por tanto, sujetos a nuestra intervención, son: el entorno social y cultural, el carácter, la actividad física y la alimentación.

Desde el punto de vista científico, sabemos que la nutrición previene en todos los ámbitos, aumentando las expectativas y la calidad de vida<sup>2</sup>. Sin embargo, está demostrado que no cura enfermedades importantes tales como las degenerativas, el cáncer y las ocasionadas por bacilos o virus, entre otras causas.

En el año 1950, Wamdurf y Walforg publicaron que una dieta baja en calorías prolongaba la salud de todos los seres vivos incluyendo a todas las especies.

Posteriormente, Planchard S.C. constató que los ratones sometidos a una dieta con un contenido calórico un 30 por ciento más bajo de lo habitual sobrevivían el doble de tiempo que aquellos que consumían una dieta con un contenido calórico elevado.

Sin embargo, fue el estudio diseñado por el Doctor Chang, realizado en 1976 con un seguimiento de varios años, el que puso de manifiesto los beneficios del consumo de alimentos escaso, sobrio y equilibrado en la dieta diaria.

Este estudio se realizó en la isla de Okinawa (Japón), donde resultaba llamativo el extraordinario número de personas mayores de 100 años que la habitaban. La investigación reveló que los centenarios y el resto de la población consumían una dieta con un 20 por ciento menos de calorías que el resto de los individuos estudiados en otras áreas del planeta. Asimismo, presentaban menor número de fracturas de cadera atribuible al elevado consumo en calcio, el ejercicio físico y la ausencia de sobrepeso<sup>3</sup>.

En las últimas décadas se ha producido una auténtica epidemia de exceso de peso, que afecta a más de un 15 por ciento de la población mundial mayor de 50 años en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Las dietas saludables deben ser bajas en grasa (menos de un 30 por ciento) a expensas de grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva, así como un consumo variado de hidratos de carbono complejos, tales como los cereales, legumbres y frutas, que deben suponer entre un 50 y un 60 por ciento del total.

En cuanto a las proteínas, las recomendaciones aconsejan entre un 16 a un 20 por ciento en la dieta diaria, recomendándose aquellas de origen animal, tales como el pescado, pollo o huevos, por ser proteínas de mayor contenido biológico<sup>4</sup>

El reparto de estos nutrientes debe ser moderado y en pequeñas cantidades dando siempre prioridad al desayuno como la comida más importante del día, en detrimento de las cenas copiosas, tan comunes en nuestra cultura. Estos argumentos vienen reco-

---

2. Ver Mataix y Aranceta en Referencias Bibliográficas.

3. Ver Willcox DC en Referencias Bibliográficas.

4. Ver Serra y Aranceta en Referencias Bibliográficas.

gidos en el Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, publicado en el año 2001<sup>5</sup>.

#### 4. CONCLUSIONES

- Consumir sólo la energía que se va a gastar; si hay sobrepeso disminuir la ingesta energética y aumentar el gasto a través del ejercicio físico.
- La dieta desequilibrada influye claramente en la enfermedad cardiovascular arteriosclerótica, en la hipertensión y en algunas formas de cáncer (colon, mama o estómago), si bien esto último no está suficientemente probado.
- El exceso de calorías produce obesidad y aumenta la diabetes tipo 2, así como la apnea del sueño y la sobrecarga en la arquitectura ósea, con aumento de hernias discales y artrosis.
- La dieta adecuada para un envejecimiento saludable debe ser mayoritariamente vegetal, repartida cuatro veces a lo largo del día y contener agua suficiente. Asimismo debe corregir los excesos de la alimentación actual, con un exceso de grasas y azúcares refinados.
- La práctica regular de una actividad física mejora la fuerza, la vitalidad y la elasticidad en todos aquellos que la practican con moderación. También genera endorfinas, que aseguran un buen estado de ánimo.
- Las Universidades de Mayores aumentan las relaciones sociales y aseguran un entorno intelectual y social inmejorable, frente al aislamiento y la pérdida de roles de otras etapas anteriores de la vida.

#### 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Progeria and sirtrulinas, Sir T6 Kb Chang et al. Cell Universidad de Sttanford, 2006.
- Wilcox DC et al: “Biogerolontology”, 2006
- Mataix Verdu y Aranceta B.: “Recomendaciones nutricionales. Nutrición y alimentación humana”. Ergon, 2002.
- Serra L y Aranceta J.: “Guías alimentarias para la población española”. (SENC), 2001.
- Sastre y Entrala A.: “Tratado de nutrición”. Madrid, 1999.

---

5. Ver Sastre y Entrala en Referencias Bibliográficas.

## LA PROMOCIÓN Y EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ENTRE LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES EN LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CARTAGENA

RICARDO IBÁÑEZ PÉREZ

Jefe de Servicio de Promoción Deportiva de la Universidad Politécnica de Cartagena

FRANCISCO MARTÍNEZ GONZÁLEZ

Vicerrector de Estudiantes y Extensión Universitaria de la Universidad Politécnica de Cartagena

ARTURO DÍAZ SUAREZ

Profesor Titular de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia

### RESUMEN:

La práctica de actividad física y deporte es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, la población en España que la realiza en los mayores no llega al 17,4%. Dado que en la Universidad Politécnica de Cartagena existe una población mayor de 50 años correspondiente a los alumnos de la Universidad de Mayores, se pretende fomentar y promover los hábitos saludables de estos alumnos en el desarrollo de práctica deportiva en su vida cotidiana.

Con estos precedentes, se ha realizado un estudio donde hemos analizado los hábitos de actividad física de los alumnos de la Universidad de Mayores de la Universidad Politécnica de Cartagena. Entre los resultados obtenidos podemos destacar que los alumnos que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la modalidad de la práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y en compañía principalmente de los amigos. También reconocen la influencia de la familia. Por otro lado, las razones **más** importantes por la que realizan actividad física son: *“hacer hacer ejercicio”*, *“socializarse”*, *“porque es bueno para su salud”*.

Desde el Servicio Universitario encargado de la actividad física y el deporte en la Universidad Politécnica de Cartagena se debe apostar por elaborar programas y actividades destinadas a este sector de población, intentando al mismo tiempo mejorar el

envejecimiento activo. Por ello para el curso académico 2013-2104, se ha programado una amplia oferta deportiva dirigida a la totalidad de la comunidad universitaria, en la que los alumnos de la Universidad de Mayores también pueden realizar actividad física, con el objetivo de fomentar las relaciones sociales tanto a nivel intra como inter-generacional. Además realizaremos un programa específico destinado única y exclusivamente al colectivo de mayores en los dos cuatrimestres, con una sesión de dos horas semanales e incluido dentro del programa del Aula Permanente de Mayores que oferta la Universidad.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. ORGANIZACIÓN
4. CONCLUSIONES
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## 1. INTRODUCCIÓN

En la Universidad Politécnica de Cartagena se creó en el Curso Académico 2003/04 la Universidad de Mayores, con el objetivo fundamental de facilitar a las personas mayores su desarrollo personal y social, con el espíritu de establecer una justa correspondencia con lo que ellas, mediante su trabajo y esfuerzo, han aportado a nuestra sociedad, devolviéndoselo en forma de bienes culturales. Los destinatarios de la Universidad de Mayores son personas mayores de 50 años y su Plan de Estudios está estructurado en tres cursos, divididos en dos cuatrimestres cada uno. En cada cuatrimestre los alumnos han de cursar cuatro asignaturas. Todas las asignaturas tienen una carga lectiva de 30 horas de duración, de las cuales 20 horas tienen carácter teórico y las 10 horas restantes son de carácter eminentemente práctico. En estas últimas horas se incluyen prácticas en laboratorio, en talleres, en aula de informática, visitas, excursiones, ... Dado el perfil de nuestra Universidad Politécnica, científico-tecnológico y de gestión empresarial, la oferta formativa de la Universidad de Mayores se compone de un volumen alto de asignaturas de estos ámbitos del conocimiento, situándose en más del 60 por ciento del total de las asignaturas que conforman el Plan de Estudios.

La implementación y desarrollo del Programa Formativo Universitario dirigido a personas mayores, lo ha revelado también como un instrumento útil para este colectivo en direcciones muy diversas, tales como:

- Expansión de las relaciones sociales, tanto a nivel intrageneracional como intergeneracional, para el desarrollo íntegro de sus actividades en los Campus.
- Promoción de una buena salud física.
- Incremento de sus conocimientos y de su actividad cultural.
- Fomento de la investigación entre los mayores.

Por otro lado, en un estudio sobre los hábitos deportivos del año 2000, García Ferrando (2001) incorpora al universo y la muestra, a las personas de 65 a 74 años y una de sus conclusiones es que sólo practicaban actividad física el 8 por ciento. Ya en un estudio del año 2005, García Ferrando (2006) observó en relación a la población de las personas de 65 a 74 años, que había aumentado la práctica de actividad física hasta el 17 por ciento.

El conocimiento de los beneficios que reporta la práctica sistemática de actividad física no genera unos niveles de práctica suficientes para mantener un buen estado de salud. Por tanto, es preciso generar hábitos de práctica deportiva durante la infancia y la adolescencia que se continúen en la edad adulta. Para ello, hay que considerar las características de los procesos psicosociales para la creación de hábitos. Miñarro (2009).

Es precisamente la promoción del envejecimiento óptimo, con especial atención a las condiciones cognitivas, sociales y afectivas, así como a una buena salud física, Fernández Ballesteros et col. (2005), el objetivo fundamental del Programa Formativo Universitario de personas mayores, de la Universidad Politécnica de Cartagena, la Universidad de Mayores.

Además, complementariamente a las actividades recogidas en el Plan de Estudios de la Universidad de Mayores, desde su puesta en marcha, se han venido programando otras destinadas a la promoción de la práctica deportiva de las personas mayores, tales como: Taichi, Chikung, Baile de Mantenimiento o Actividad Física Especializada, entre otras. Asimismo, en la oferta de las tres últimas ediciones de los Cursos de Verano de nuestra Universidad, bajo el título de “Actividad Física y Salud en la Edad Adulta”, se ha incluido un curso orientado a que los mayores conozcan globalmente los beneficios de la actividad física en sus vidas, a la vez que se les informa sobre aquellas actividades que pueden realizar de una forma sencilla, accesible y saludable, en su vida cotidiana.

## **2. OBJETIVOS**

- Ayudar en la mejora de los hábitos saludables en actividad física del alumnado de la Universidad de Mayores de la UPCT.
- Incrementar el número de alumnos que practiquen actividad física.
- Mejorar su bienestar físico y social.
- Fomentar la práctica de actividad física de los alumnos de la Universidad de Mayores en su paso por nuestra Universidad.

## **3. ORGANIZACIÓN**

Como señalan Díaz y Martínez (1998), toda política que pretenda difundir la práctica deportiva entre la población debe tener en cuenta como elementos fundamentales los siguientes: el punto de vista del practicante, su grado de interés por el deporte y el grado de satisfacción que le proporciona o cree que le puede proporcionar la actividad física y deportiva.

La población objeto del programa son los 161 alumnos que participan en los tres cursos de la Universidad de Mayores de la UPCT, más los 181 alumnos que continúan con las actividades del Aula Permanente de la Universidad de Mayores. El total de alumnos a los que va dirigido el programa en el curso 2013-2014 es de 342 personas.

**Ap: Aula Permanente.**

	Hombres 2013-14	Mujeres 2013-14	Totales
1° Curso	21	37	58
2° Curso	19	32	51
3° Curso	23	29	52
AP Cartagena	61	13	74
AP Salud	24	9	33
AP Comun.	22	7	29
AP Arqueo	33	12	45
Totales	203	139	342

Tabla 1. *Datos Estadísticos de Alumnos Matriculados de la Universidad de Mayores y Aula Permanente del Curso 2013-14.*

Por otro lado, destacamos las actividades físicas dirigidas que se están organizando desde el curso 2009-2010 hasta este curso para los alumnos de la Universidad de Mayores y del Aula Permanente, donde se puede ver la buena aceptación que tienen entre este colectivo.

ACTIVIDAD	CURSO 2019/10	CURSO 2010/11	CURSO 2011/12	CURSO 2012/13	Total
Baile de Mantenimiento	38	41	35	34	148
Chikung Terapéutico	18	29	25	23	95
Taichi-Chuan	53	42	29	27	151
Actividad dirigida para Mayores	-	-	15	22	37
Usuarios Totales	109	112	104	106	431

Tabla 2. *Usuarios de las actividades deportivas para Mayores en el período 2009-2013 en la Universidad Politécnica de Cartagena.*

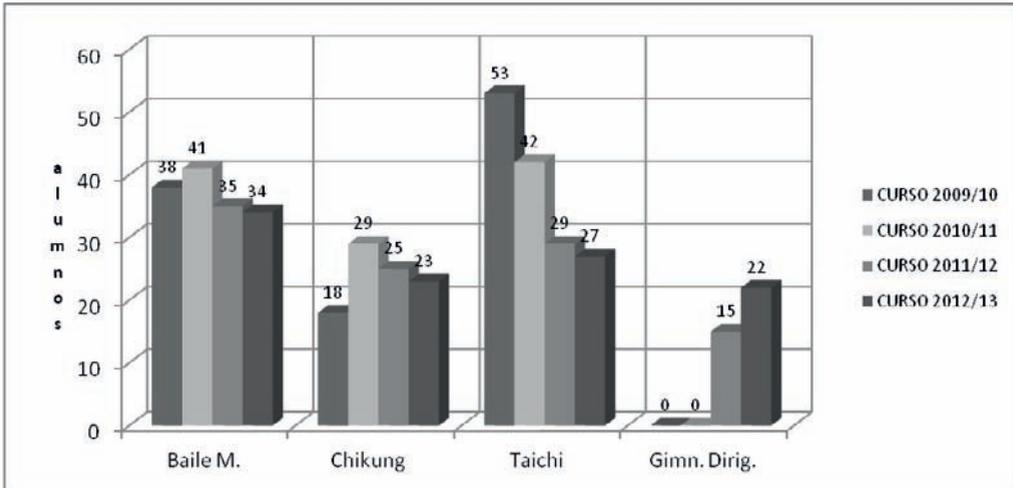


Gráfico 1. Número de alumnos que realizan Práctica de Actividad Física para Mayores en la UPCT 2009-2013.

Podemos observar que casi todas las actividades excepto en el taichí han mantenido el número de alumnos de una forma regular. La actividad de gimnasia dirigida comenzó a impartirse en el curso 2011/2012

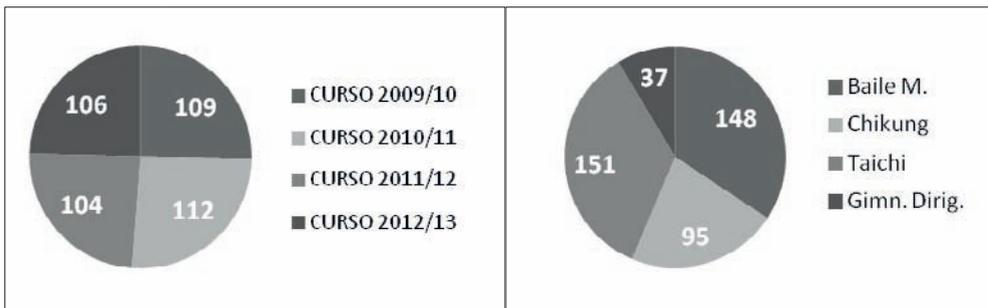


Gráfico 2. Número de Alumnos por Cursos en Tipos de la Actividad Física para Mayores en la UPCT.

Gráfico 3. Número de Alumnos por Actividad Física realizada

Todas estas actividades se mantendrán dentro de la oferta deportiva de la UPCT para el curso académico 2013-2014. De esta manera y prosiguiendo en el empeño de realizar una mejora en la oferta deportiva de nuestros alumnos mayores, la Universidad Politécnica de Cartagena avanza con la incorporación de una nueva actividad dentro del programa del Aula Permanente, que pretende realizar una mayor y más completa formación dirigida hacia el mundo de la actividad física y el deporte, haciendo llegar a los alumnos todas las técnicas, métodos, procesos y conocimientos de la educación física, buscando influenciar finalmente en sus hábitos deportivos y, por ende en su salud y en su envejecimiento activo.

La idea inicial del Vicerrectorado de Estudiantes y Extensión Universitaria de la UPCT, es conseguir un programa lo suficientemente atractivo como para que los alumnos sientan afinidad por él y el interés llegue a producir un incremento en la participación de los alumnos.

A continuación describimos el nuevo programa de actividad física que ofrece el Servicio de Promoción Deportiva de la Universidad Politécnica de Cartagena en el curso 2013-2014, para los alumnos de la Universidad de Mayores.

**Título del programa:**

“ENTRENAMIENTO FISICO, NUTRICIÓN Y SALUD EN LA EDAD ADULTA”

- Día de Realización: miércoles de 17,00 a 19,00 horas.
- Lugar: Aulario N° 2 del Campus de Alfonso XIII y Centro Social y Deportivo de la UPCT, (Calle Sor Francisca Armendáriz, Cartagena).

El programa se realizará en dos cuatrimestres a fin de cubrir todo el curso académico con la siguiente periodización:

- 1º Cuatrimestre: del 9 de Octubre al 18 de Diciembre de 2013 y del 14 al 21 de Enero de 2014, Total 13 Sesiones.
- 2º Cuatrimestre: del 19 de Febrero al 9 de Abril y del 23 de Abril al 28 de Mayo de 2014, Total 13 Sesiones.

A continuación describimos todo el programa realizado con las fechas de realización:

Nº	Nombre de la Sesión	Fecha de Realización	Tipo de Sesión	Lugar de Realización
1	Presentación. Bases teóricas del entrenamiento físico	09/10/2013	T	Aulario nº 2
2	Bases fisiológicas del calentamiento y los estiramientos	16/10/2013	T/P	Centro Social UPCT
3	Iniciación hacia el Tai-chi-Chuan	23/10/2013	P	Centro Social UPCT
4	La importancia de la fuerza en las personas adultas	30/10/2013	T	Aulario nº 2
5	Trabajo y métodos de flexibilidad corporal.	06/11/2013	T/P	Centro Social UPCT

6	Gimnasia de mantenimiento adaptada	13/11/2013	P	Centro Social UPCT
7	La importancia de la relajación. Métodos de Jacobson y Schultz.	20/11/2013	T/P	Centro Social UPCT
8	Bases teóricas de una buena alimentación y nutrición	27/11/2013	T	Aulario nº 2
9	La Importancia de la Música. La Musicoterapia.	04/12/2013	P	Centro Social UPCT
10	Trabajo de Fuerza y Resistencia práctica. Adaptaciones del trabajo de fuerza de salas en nuestra casa	11/12/2013	T/P	Centro Social UPCT
11	Pilates para la espalda	18/12/2013	P	Centro Social UPCT
12	Salud, calidad de vida y envejecimiento activo	14/01/2014	T	Aulario nº 2
13	Una “Gynkana Urbana”	21/01/2014	P	Centro Social UPCT

*T: Teórica. , P: Práctica., T/P: Teórico/práctica.*

Se han programado 13 sesiones en cada uno de los cuatrimestres a fin de cubrir todo el curso académico, para que puedan coincidir con las 13 semanas que hay lectivas en cada uno de ellos, respetando para la programación las fiestas nacionales, locales y el periodo de exámenes de los alumnos.

Los objetivos fundamentales de este programa se concretan en:

- Dar nociones básicas sobre hábitos de vida saludables en cuanto a nutrición y alimentación, y también sobre ejercicios aconsejados y desaconsejados en la edad adulta.
- Ayudar a mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés con la presentación de actividades acuáticas, de relajación (Spa, Sauna), Taichí y Musicoterapia.
- Aumentar las actividades de ocupación adecuadas del ocio y tiempo libre, como la Expresión Corporal, Musicoterapia y el Pilates.
- Fomentar el conocimiento de ejercicios de prevención de lesiones con trabajo de calentamiento y estiramientos.

- Dar a conocer conceptos relacionados con la actividad física y la salud a través de conferencia y charlas impartidas por especialistas en nutrición en Coaching Deportivo en Fuerza Física, Estiramientos, etc.
- Realizar actividades en contacto con la naturaleza, bien sea en un entorno natural o en un entorno urbano, descubriendo sensaciones y espacios que pueden ser de interés del alumno.

#### 4. CONCLUSIONES

Es necesario que las universidades españolas que contemplan en su oferta formativa cursos para alumnos mayores de 50 años, desarrollen programas a través de sus servicios deportivos, que contemplen actuaciones en materia de actividad física y deportes y satisfagan las inquietudes y necesidades de estos alumnos, fomentando todos los valores descritos anteriormente.

Es cierto que la oferta deportiva que desarrolle todo programa universitario debe ser plural y por lo tanto lo suficientemente atractiva como para que sea del agrado de los alumnos y, así, incentivar su participación, consiguiendo altas cifras en el seguimiento de dichas actividades. La actividades deportivas para mayores, también debe ser un requisito indispensable en esa oferta, pero lógicamente adaptado si fuesen necesarias las normas de esos deportes para la población a la que se destina. Por otro lado, no cabe duda que la comunicación de la información deportiva que llegue al alumnado debe ser interactiva, rápida, eficaz y veraz, para que los alumnos puedan inscribirse en estos programas y actividades y se puedan cumplir los objetivos.

Es por esto que como conclusión final podemos decir que las personas mayores, sector de población en auge en España, gracias a la calidad de vida que se produce en nuestro país y a la mejora de los servicios que se prestan en la actualidad para este colectivo, gozan de buen estado de salud y demandan actividades no exclusivamente “de mayores”. Nuestra aportación como profesionales que trabajamos con mayores, debe ser afrontar los nuevos retos que se nos presentan hacia dicho colectivo, dotándolos de diversidad y calidad en nuestros servicios, investigando posibles innovaciones; buscando la excelencia en la adecuación de la actividad, en este caso física. De este modo contribuiremos a promocionar un envejecimiento activo y saludable.

Nuestro fin es la promoción de la salud y de la forma física para ayudar a envejecer bien, cuidar del cuerpo a través del ejercicio físico, como el mejor remedio para conseguir el envejecimiento activo.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; PÉREZ, V.; BALLESTER, E.; DEVÍS, F.; GOMAR, M. J.; SÁNCHEZ, R.; (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: Inde.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., CAPRARA, M.G. IÑÍGUEZ, J. y GARCÍA, I.F. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa “Vivir con vitalidad”. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40(2), 92-102.
- GARCÍA, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación*. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: CSD-CIS.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1984). *Las prácticas deportivas de los estudiantes universitarios*. Madrid: F.E.D.U.
- GARCÍA FERRANDO, M. (2005). *Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles: avance de los resultados*. Madrid. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- GONZÁLEZ, M.<sup>a</sup> D., MARTÍN, M.<sup>a</sup>, JIMÉNEZ-BEATTY J. E., CAMPOS, A. Y DEL HIERRO, D. (2010). Hábitos de actividad física de las personas mayores en España y condición social. *Apunts. Educación Física y Deportes* 2010, N.º 101, 3.er trimestre, pp. 87-98.
- KLINE, R.B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3ra. Ed.), New York, The Guilford Press.
- LOS SANTOS, S.F. (2002): *La recreación en la tercera edad*. *Lecturas: EF y Deportes*, nº 45.
- MIÑARRO. P.A.L. (2009). *Actividad física para la salud*. Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Apuntes. Universidad de Murcia.
- PASTOR, Y. (1995). *Estilos de vida y Salud: Una revisión*. Tesis de Licenciatura. Universitat de Valencia.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CARTAGENA. (2013). *Normativa y Horarios de la Universidad de Mayores y del Aula Permanente de Mayores de la UPCT*.

## **ENVEJECIMIENTO Y POLÍTICAS SOCIALES DE LA UNIÓN EUROPEA. RETOS Y OPORTUNIDADES PARA LOS MAYORES**

ISABEL GRANDAL NORES

Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad Senior de A Coruña  
(ADAYEUS)

### RESUMEN:

Somos mayores y vivimos en Europa, continente con altas tasas de envejecimiento, debido en parte al aumento de la esperanza de vida y al descenso de la natalidad. Ello sumado a la actual crisis económica pone en peligro los logros del bienestar alcanzado. La Unión Europea, para afrontar las consecuencias políticas, sociales y económicas derivadas del envejecimiento, dicta normas generales, establece programas y proporciona apoyo financiero. Pero hay una solución que nos incumbe directamente: envejecer de forma activa, desarrollando nuestras capacidades físicas e intelectuales, y participando en la sociedad, eficaz y solidariamente. La formación y el asociacionismo constituyen buenas medidas.

### INDICE

1. EL AÑO EUROPEO SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO NO HA FINALIZADO
2. EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN EUROPEA. RETOS Y OPORTUNIDADES
3. LAS POLÍTICAS SOCIALES DE LA UE EN SU ACERVO COMUNITARIO
4. APOYO DE LOS FONDOS EUROPEOS AL DESARROLLO DE LAS POLÍTICAS SOCIALES, A FAVOR DE LOS MAYORES
5. REALIZACIÓN DE PROYECTOS EUROPEOS EN LA UNIVERSIDAD SENIOR DE A CORUÑA
6. CONCLUSIONES

## 1. EL AÑO EUROPEO SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO NO HA FINALIZADO

Al redactar esta comunicación nos preguntamos si verdaderamente tenemos algo que decir que no haya sido expuesto con anterioridad por otras personas, en diferentes foros, dándose ya por sabido; pero también nos planteamos la necesidad de insistir, con distintos enfoques, sobre un tema que creemos resulta vital y trascendente para el colectivo de mayores, como es el del “Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional”, expuesto e impulsado en 2012 por la Unión Europea, mediante la celebración de un Año Europeo específico.

Los contenidos elegidos y destacados en un Año Europeo no se agotan cuando éste finaliza, sino más bien todo lo contrario. Este tipo de celebraciones tienen por objeto hacer un llamamiento de atención y reflexión sobre determinados problemas para debatirlos en el mayor número posible de foros, a la vez que se intenta crear lazos y alianzas entre los diferentes grupos interesados o afectados, y de éstos con las entidades y organismos responsables de aportar soluciones. De los encuentros y debates surge el propósito de caminar juntos en la elaboración de proyectos, en la búsqueda de recursos, en la aplicación de metodologías eficaces y en el establecimiento de fórmulas de investigación; asumiendo posteriormente, el efectuar intercambios sobre las experiencias que se demuestren positivas y difundiendo las buenas prácticas desarrolladas. Los propósitos y acciones, iniciados en 2012, continúan en marcha porque los retos del envejecimiento siguen ahí.

Eva Leal, directora de la revista “Madurez Activa” ya se preguntaba “¿Por qué el Año Europeo del Envejecimiento Activo dura solo un año?”<sup>1</sup>. Coincidimos con ella, y es opinión generalizada, que los retos del envejecimiento van a durar años, que el tema no está agotado, por lo que las acciones y medidas, para lograr un envejecimiento activo y solidario entre generaciones deben continuar.

Es necesario, y para ello aprovechamos estas Jornadas, continuar difundiendo dichos retos, hasta alcanzar suficiente grado de concienciación en todas las personas mayores, y en la sociedad, sobre los riesgos que se derivan de los acelerados cambios demográficos y el progresivo envejecimiento de la población, así como las consecuencias que pueden sobrevenir para nuestras vidas y para el bienestar social alcanzado en el espacio europeo que compartimos.

---

1. Leal Gil, Eva. Revista “Madurez Activa”, Año 6, nº 20, pág. 6 (2012)

## 2. EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN EUROPEA. RETOS Y OPORTUNIDADES

Hace ya algunos años que la población de los Estados Miembros de la UE, está experimentando un acelerado proceso de envejecimiento debido principalmente, entre otros factores, a los bajos índices de natalidad, en continuo descenso desde 1965, y al aumento de la esperanza de vida en las últimas décadas. Éste no es un tema nuevo para nadie que haga uso de los medios de comunicación o que, simplemente, observe su entorno, pero es también sabido que muchas de las personas mayores no se sienten afectadas por los retos del envejecimiento ni, por consiguiente, tampoco involucradas o comprometidas para actuar en consecuencia. Los datos hablan.

Eurostat, oficina estadística de la UE, señalaba en 2009 que la esperanza de vida para una mujer nacida en Europa era de 82,6 años y de 76,7 para un varón, mientras que la tasa de fecundidad era de 1,6 niños por mujer, inferior a la de 2,1, necesaria para asegurar el equilibrio entre generaciones. De seguir esta tendencia, aunque puedan darse pequeñas fluctuaciones, se cree que en la mitad de este siglo habrá en la UE 58 millones de personas mayores de 65 años, mientras que las comprendidas entre los 15 y 64 años no superarán los 48 millones. Por supuesto, dicha tendencia no se manifiesta por igual en todos los Estados miembros, ni tampoco en la totalidad del territorio de cada uno de ellos. Eurostat indicaba también en 2012 que en España la esperanza de vida era para los hombres de 79,01 años, y para las mujeres de 84,72, superando la media europea de longevidad.

Sin embargo, como señalaba anteriormente, el acelerado envejecimiento de la población y los consiguientes retos para las políticas de empleo, económicas y sociales, no parecen preocupar en exceso a sus principales protagonistas, los mayores; posiblemente porque la lógica satisfacción producida por el paralelo aumento de la esperanza de vida, no deja ver más allá de lo que los altos índices de envejecimiento significan para el conjunto de la sociedad, así como el elevado coste que supone mantener el nivel de bienestar social, alcanzado años atrás, si no se buscan soluciones y oportunidades para mejorar la situación.

Estas consideraciones no son gratuitas. Dos citas nos ayudan a confirmarlas:

- En una encuesta, encargada en 2011 por la Comisión Europea (Eurobarómetro), sobre Envejecimiento Activo, y realizada mediante entrevista personal a unos 28.000 ciudadanos de los Estados miembros de la UE, se formulaba la siguiente pregunta: “¿En qué medida le preocupa personalmente el posible aumento de la proporción de gente mayor de 65 años, en su país?”. El índice de respuestas de los ciudadanos europeos fue que solamente estaban preocupados el 42 por ciento (sólo el 9 por ciento muy preocupados), el resto, un 55 por ciento, manifiestan estar muy poco (el 32 por ciento) o nada preocupados (el 23 por

ciento) por el envejecimiento de la población. Un 3 por ciento ni siquiera tienen opinión.

- Francisco Abad, director del proyecto “aBest innovación social” y creador de la Fundación Empresa y Sociedad, expresa, en relación a la preocupación empresarial por el tema del envejecimiento y sus posibles soluciones, que: *“Aunque hay honrosas excepciones, se puede decir que el gran sector empresarial apenas le presta atención todavía al envejecimiento, ni en relación con su actividad económica ni con la vida laboral. Quizá porque tampoco lo hacemos los ciudadanos, concentrados en un duro día a día”*<sup>2</sup>.

En ningún terreno de la intervención política, económica o social pueden obviarse los datos demográficos y sus tendencias, sobre todo para la planificación, a medio y largo plazo, si se quieren rentabilizar las inversiones.

Por experiencia de trabajo en el campo de los servicios sociales de la Administración Local, hemos tenido ocasión de comprobar la eficacia que supone el conocimiento de las estadísticas demográficas de la población objeto de competencia, a la hora de planificar servicios o crear recursos, para solucionar las necesidades de dicha población. Así, para la atención de personas mayores y/o dependientes, han podido implementarse, sobre todo en zonas rurales, determinados equipamientos, ayudas o servicios, tales como ayuda a domicilio, tele-asistencia, centros de día, servicios de comedor y lavandería, plazas en residencias, ocio, formación, etc. El aumento en los índices periódicos de envejecimiento, señalados en las estadísticas oficiales, eran tenidos en cuenta para efectuar el correspondiente incremento en la confección de los presupuestos anuales, rentabilizando los mismos. Lo contrario hubiera sido dar la espalda a la realidad.

El envejecimiento constante de la población nos obliga a seguir tomando medidas. Los mayores, como principales interesados, estamos obligados a intervenir y hacer que los retos y desafíos que ello supone se conviertan en oportunidades para lograr un envejecimiento verdaderamente activo, aumentando y mejorando nuestra participación en la sociedad, como mayores totalmente responsables y solidarios con el resto de generaciones. Y hemos de hacerlo en las tres líneas o dimensiones fundamentales que nos ha señalado el Año Europeo, y que nos recordaba Eva Leal<sup>3</sup>: la primera en el **campo laboral**, cuidando la permanencia en el empleo el mayor tiempo posible, en buenas condiciones y con la actualización del aprendizaje que fuese necesario; la segunda, **en la sociedad**, participando en todas las actividades formativas, culturales y de voluntariado social, de forma comprometida, con el propósito de seguir desarrollando nuestras capacidades y ser solidarios con las demás generaciones;

2. Abad, Francisco. Revista “Madurez Activa”, Año 6, nº 21, pág 27 (2012).

3. Eva Leal. Oc.

y la tercera, la de **autonomía personal**, tratando de utilizar los apoyos sanitarios, de higiene, deporte, etc. que estén a nuestro alcance, para mantener una salud física y mental que nos permita vivir más años en condiciones de no dependencia, o retrasándola lo más posible.

Para conseguirlo, los mayores no estamos solos. La UE, a través del acervo comunitario, va señalando a los Estados miembros las posibles soluciones a los problemas del envejecimiento, con el apoyo y guía de iniciativas y programas europeos que permiten a las instituciones y grupos de dichos Estados, realizar numerosos proyectos, contando también con la ayuda de los Fondos y otros instrumentos financieros que la Unión utiliza para el desarrollo de sus políticas.

### 3. LAS POLÍTICAS SOCIALES DE LA UNIÓN EUROPEA EN SU ACERVO COMUNITARIO

Mis largos años de ejercicio profesional en el campo de los servicios sociales, entre los que coincidió, en 1986, el ingreso de España en la CE (Comunidad Económica) -hoy Unión Europea- me han permitido ser testigo del importante desarrollo que han tenido, y tienen, las políticas sociales europeas a favor de diferentes grupos y sectores de la sociedad. Las orientaciones y líneas de dichas políticas pueden rastrearse, cronológicamente, a través de la normativa comunitaria. Sugerimos un pequeño repaso.

- **Tratado de Roma** (Tratado Constitutivo) (1957). Encontramos la raíz de las políticas sociales comunitarias, en los siguientes artículos:

**Art.2.** Señalaba como objetivo marco “*una expansión continua y equilibrada, una estabilidad creciente, una elevación adecuada del nivel de vida*”.

**Art.7.** Prohibía “*toda discriminación*”, por razón de nacionalidad, lo que suponía una igualdad de trato y de acceso a los servicios en el ámbito comunitario.

**Art.117.** Impulsa el “*promover la mejora de las condiciones de vida y de trabajo*”.

**Art.118.** Destacaba como misión de La Comisión, “*promover una estrecha colaboración con los Estados Miembros en el ámbito social, particularmente en materias relacionadas con el empleo, el derecho y condiciones de trabajo, formación y perfeccionamiento profesional*”.

**Art.119.** Establece el “*principio de igualdad entre hombres y mujeres*”.

- **Acta Única (1986).** Este nuevo Tratado, modifica y amplía la política social europea del Tratado de Roma.

**Art.130 A.** Reconoce como objetivo: “*promover un desarrollo armonioso del conjunto de la Comunidad*”, la cual “*desarrollará y proseguirá su acción encaminada a reforzar la cohesión económica y social*”, proponiéndose en par-

ticular, “*reducir las diferencias entre las diversas regiones y el retraso de las regiones menos favorecidas*”.

**Art.130 B.** Para hacer posible la cohesión económica y social, la Comunidad “*apoyará dicha consecución con la acción que lleva a cabo por medio de los Fondos con finalidad estructural*”, entre los que se encuentran el Fondo Social, principal instrumento financiero de las políticas sociales.

El Acta Única, supuso también un significativo avance en los terrenos de “*salud y seguridad, investigación, tecnología y medio ambiente*”.

- **Carta Comunitaria de Derechos Sociales Fundamentales de los Trabajadores” (1989).** Aunque limitada al ámbito del trabajo, contiene tres artículos de interés social general.

**Art. 10.** Además del derecho a una “*protección social adecuada y prestación de la Seguridad Social suficiente*”, indica que “*las personas excluidas del mercado laboral y desprovistas de medios de subsistencia deberán poder beneficiarse de prestaciones y recursos suficientes, adaptados a su situación personal*”.

**Art. 25.** Tiene en cuenta la asistencia a las personas mayores en los siguientes términos: “*las personas que a la edad de la jubilación no tuvieron derecho a pensión y carezcan de medios de subsistencia, deberán poder beneficiarse de recursos suficientes y asistencia social y médica adaptada a sus necesidades específicas*”.

**Art. 26.** Menciona a las personas con minusvalía y su posibilidad de “*poder beneficiarse de medidas adicionales dirigidas a favorecer su integración profesional y social*”.

- **Tratado de la Unión Europea o Tratado de Maastricht (1992).**

**Art.2.** Resalta la misión de la Unión para “*lograr un alto nivel de empleo y de protección social, elevación del nivel y de la calidad de vida, cohesión económica y social y solidaridad*”.

**Art.1 del Protocolo sobre Política Social,** añadido a este Tratado. Fija, entre otros, los siguientes objetivos: “*fomento del empleo, protección social adecuada, dialogo social, desarrollo de los recursos humanos, lucha contra la exclusión...*”.

Un logro de este Tratado, a nivel social, que no debemos pasar por alto es el del reconocimiento de una “*ciudadanía europea*” para reforzar nuestra identidad como europeos y posibilitar la participación en el proceso de integración comunitaria.

Debemos destacar que en el Tratado de la Unión, por primera vez en la UE, se aborda el tema de la educación general y formación profesional. Aún cuando

ello sea responsabilidad exclusiva de los Estados Miembros, la Unión se dispuso entonces a facilitar el desarrollo de Programas que fomentasen la cooperación entre los Estados, contando para ello con el apoyo de sus instrumentos financieros. Esto permitió consolidar Programas tan conocidos como “Sócrates” (Educación no universitaria); “Leonardo da Vinci” (Formación Profesional); y “Erasmus” (Educación Superior), que ya funcionaba en 1987 impulsado por la AEGEE o Foro de Estudiantes Europeos. A estos programas sectoriales, dentro del Programa de Aprendizaje Permanente (PAP), se incorporó en el año 2000 el Programa “Grundtvig” (Educación de adultos), del que hablaremos más adelante con referencia a proyectos realizados por universitarios senior.

- **Tratado de Ámsterdam (1997).** Además del reconocimiento de los Derechos y Libertades Fundamentales, incorpora otras cuestiones importantes en la política social, como son el “Principio de no-discriminación” y el “Principio de igualdad de oportunidades”. Estos principios se acompañan con el compromiso, por parte de la UE, de adoptar todo tipo de medidas necesarias para su desarrollo.

**Art.17.** En él se da un paso más en el tema de “*ciudadanía europea*”, que toma carta de naturaleza: “*Será ciudadano de la Unión toda persona que ostente la nacionalidad de uno de los Estados miembros*”.

A partir de este Tratado el ciudadano comunitario pasa a ocupar un lugar importante en las preocupaciones e intereses de la UE. También se introducen medidas para intensificar la intervención comunitaria en la “*lucha contra el desempleo, respeto al medio ambiente y protección de los consumidores*”.

- **Tratado de Niza (2001).** Se avanza sobre el Tratado de Ámsterdam, recogiendo los “*principios de libertad, democracia, respeto a los Derechos Humanos, Libertades Fundamentales y Estado de Derecho*”.

Este Tratado vincula y refrenda la Carta de Derechos Fundamentales de la UE.

- **Carta de Derechos Fundamentales de la UE (2000-2001).** Es presentada el 7 de diciembre del año 2000, por el Consejo Europeo, y refrendada por el “Tratado de Niza”, en febrero de 2001. En ella se recogen y sintetizan textos de los derechos y libertades fundamentales que estaban en vigor hasta entonces en la normativa comunitaria, entre ellos la anterior “Carta de los Derechos Fundamentales, de los Trabajadores” (1989). Asimismo, se trasladan a la misma los derechos humanos, políticos y sociales de los convenios y protocolos internacionales firmados por la UE. La Carta incorpora también derechos más actuales, como los referidos a la “*protección de datos, bioética y derecho a una buena administración*”.

La Carta adquirió valor jurídico de Tratado y, consiguientemente, carácter vinculante para los Estados miembros, al ser legitimada por el “Tratado de Lisboa”, en 2007. Son de especial interés para las personas mayores los siguientes derechos:

Participación de los mayores en la vida social y cultural. Art.25: “*La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a tener una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural*”.

Acceso a la formación continua. Art.14: “*Toda persona tiene derecho a la educación, así como al acceso a la formación profesional y continua*”.

No-discriminación por razón de edad. Art. 21: “*Se prohíbe toda discriminación por razón de sexo, raza, color, orígenes étnicos o sociales, características genéticas, lengua, religión o convicciones, opiniones políticas u de otra índole, pertenencia a una minoría nacional, fortuna, nacimiento, minusvalía, edad u orientación sexual*”.

- **Tratado de Lisboa (2007, pero en vigor desde 2009).** Se caracteriza por dibujar una UE más democrática, transparente y capacitada para abordar los problemas y desafíos que van presentándose, a la vez que refuerza, de forma significativa, la dimensión social europea.

De interés para la sociedad y ciudadanía es la posibilidad, reconocida por el Tratado, de presentar “*Iniciativas Ciudadanas*”, cuyo objetivo sea el de suscitar debates sobre las cuestiones o problemas que preocupan a los **ciudadanos** de los Países miembros. La iniciativa ciudadana europea, forma democrática de participación, constituye un mecanismo útil de propuestas, ante las instituciones y a la Comisión de la UE, para que se legisle sobre determinados temas, pudiendo por tanto influir en sus políticas.

#### **4. APOYO DE LOS FONDOS EUROPEOS AL DESARROLLO DE LAS POLÍTICAS SOCIALES, A FAVOR DE LOS MAYORES**

Podríamos perdernos citando ejemplos de las numerosas iniciativas, programas y proyectos llevados a cabo con la financiación de los Fondos Europeos, principalmente con el Fondo Social. Las personas mayores, entre otros colectivos, han podido beneficiarse, directa o indirectamente, de múltiples programas y proyectos europeos. Citaremos algunos ejemplos.

##### Los mayores, como beneficiarios indirectos

He constatado la realización de varios proyectos en los que los mayores se beneficiaron, indirectamente, en la totalidad de municipios de la provincia de A Coruña. Estaban dirigidos a grupos de mujeres cuya edad y condiciones las situaba como

colectivo de difícil inserción en la vida laboral, y que para su promoción recibieron cursos de formación capacitándose como cuidadoras auxiliares de personas mayores dependientes. Desde el año 2001 hasta 2012, y organizados desde la Diputación Provincial, se celebraron un total de 129 cursos en el que participaron 1.993 personas, de las que se insertaron, a través de un puesto de trabajo, 582 (37,60 por ciento), encontrando trabajo en centros y servicios, tanto públicos como privados, de Ayuda a Domicilio, Centros de Día, Residencias, Geriátricos, etc., destinados a la atención y cuidado de los mayores. Aun siendo las mujeres las destinatarias y beneficiarias directas de la realización de estos proyectos europeos, no cabe duda de que las personas mayores recibieron también, indirectamente, provecho de ello, al aumentar su calidad de vida y posibilidades de permanencia en el hogar, lo cual constituye un auténtico valor añadido al resultado de los proyectos ejecutados. Como información para debate de otros foros, hay que señalar que los índices de inserción entre los años 2008 y 2009, fueron más elevados, 41,60 y 49,20 por ciento, respectivamente, coincidiendo con la aplicación de la Ley de Dependencia. Los recortes actuales en el desarrollo de la Ley han hecho retroceder las cifras<sup>4</sup>.

Los mayores se han beneficiado también de otros proyectos europeos destinados a contribuir a los gastos de inversión de las administraciones locales, en la misma provincia, para el desarrollo de infraestructuras y equipamientos, con intervención del Fondo de Desarrollo Regional, (inversión), el Fondo de Cohesión (transporte) y el Fondo Social (formación para el empleo), durante el periodo 2007-2013, tanto en las zonas urbanas como rurales. El principal objetivo era la eliminación de barreras físicas para la accesibilidad en los edificios y mobiliario de los espacios públicos, a la vez que la instauración de transporte social adaptado, facilitando a los mayores el desplazamiento y contacto con los diversos servicios.

#### Los mayores, como beneficiarios directos

Otros programas y proyectos han tenido como principales destinatarios a personas mayores que viven aisladas y/o dependientes, para que, mediante el uso de tecnología modernas -tales como la teleasistencia, telealarma, y medios similares- dispongan de protección y control ante posibles accidentes domésticos o emergencias personales, así como de supervisión sanitaria, recordatorios de toma de medicación, citas médicas, etc., facilitando la permanencia de los mayores en el hogar con mejor calidad de vida, por la seguridad y apoyo que estas ayudas representan.

En el terreno de la **formación**, y mediante financiación de cursos, son numerosos los proyectos destinados al aprendizaje de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), desde el manejo de ordenadores y uso de Internet hasta el aprendizaje

---

4. Diputación de A Coruña. Datos facilitados por el Servicio de Planificación, Desarrollo Territorial y UE (2013).

para participar en la utilización de los medios de comunicación, ayudando a crear sus propias revistas, programas de radio, blogs, etc. con el objetivo de hacerse visibles en la sociedad y poder transmitir sus propios mensajes e inquietudes. Es interesante también los diversos proyectos de alfabetización digital y de voluntariado digital, del que los mayores pueden ser a la vez receptores y protagonistas. Se trata de proyectos que buscan paliar y combatir el aislamiento o exclusión de los mayores en el campo de las actuales relaciones personales y comerciales, vía Internet. Las Universidades Senior están teniendo un importante papel en esta formación.

De forma directa, he conocido también un proyecto transfronterizo sobre **“Envejecimiento+activo”**, enmarcado en el Programa Operativo europeo de Cooperación Transfronteriza (POCTEP) de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal, asistiendo a uno de los turnos de convivencia, de 10 días, que tuvieron lugar en agosto de 2012, en la Universidade do Minho (Braga. Portugal). Allí pudimos compartir, mayores portugueses y españoles, días de convivencia y mutuo intercambio de conocimientos, alternando sesiones de ejercicio físico, clases sobre hábitos saludables y nutrición, con visitas turísticas a ciudades y pueblos próximos a la Universidad. El proyecto se completó con otras jornadas de intercambio en Galicia, permitiendo un acercamiento y relación positiva entre personas mayores de ambas orillas del Miño.

Este año, como ampliación y continuidad del proyecto “Envejecimiento+ activo”, se han celebrado, en varias ciudades gallegas, once cursos sobre Preparación a la Jubilación a los que asistieron más de 300 personas mayores de 55 años, tanto de Galicia como del Norte de Portugal. Los cursos, de 80 horas de duración y repartidas entre sesiones presenciales y de teleformación, constaban de cinco módulos temáticos: Nuevas Tecnologías, Salud Física, Salud Mental, Tiempo Libre y Participación, y Aspectos Jurídicos y Económicos.

## **5. REALIZACIÓN DE PROYECTOS EUROPEOS EN LA UNIVERSIDAD SENIOR DE A CORUÑA**

Creo oportuno dedicar un apartado especial a los proyectos europeos para mayores realizados en los últimos años por alumnado de la Universidad Senior de A Coruña, a la que pertenezco como alumna, además de cómo miembro de ADAYEUS, asociación vinculada a la misma.

Desde el año 2003, los alumnos y alumnas de la Universidad Senior han participado, con ilusión y empeño, en varios proyectos europeos del Programa Sectorial Grundtvig, en el marco de los Programas de Aprendizaje Permanente (PAP), diseñados y financiados por la Unión Europea. La finalidad de estos programas es la de generar y desarrollar proyectos y redes de cooperación que utilicen practicas novedosas en el aprendizaje de las personas adultas, así como la gestión de dichos aprendizajes.

Asimismo, se insiste en el uso de aprendizajes basados en las TIC, y en el compromiso de difundir las buenas prácticas que resulten de la ejecución de los proyectos.

Como anécdota añadimos que el término “Grundtvig” de los programas hace referencia a la memoria de un profesor, teólogo y filósofo danés llamado Nilolaj Grundtvig, que vivió en el siglo XIX y fue impulsor de las llamadas universidades populares, que desde Dinamarca se expandieron por todo el continente gracias al reconocimiento de su eficaz labor.

Los Proyectos realizados por la Universidad Senior de A Coruña son los siguientes<sup>5</sup>:

**a) 2003–2006: “European Senior Citizens’s Storyboard”**

El principal objetivo de este proyecto, realizado a través de una Asociación de Aprendizaje, consistió en promover una interacción entre los ciudadanos mayores que pertenecían a los países europeos integrados en el partenariado del proyecto (Alemania, Bélgica, España, Finlandia, Italia y Reino Unido). Los instrumentos de aprendizaje y comunicación consistieron en el uso de tecnologías digitales (página Web, correo electrónico, etc.) y del inglés, como lengua vehicular. Se intercambiaron conocimientos sobre el patrimonio cultural, buscando un acercamiento y el desarrollo de una actitud positiva capaz de crear sentimientos de pertenencia, por lazos históricos y culturales, a una Europa común.

**b) 2006–2009: “Routes Towards Europe”**

Mediante una Asociación de Aprendizaje, como en el proyecto anterior, y con un partenariado formado por Alemania, España, Finlandia, Italia y el Reino Unido, el proyecto “Rutas hacia Europa” abarcó una serie de temas y acciones centradas en el significado y realidades de lo que implica una ciudadanía activa en el contexto cultural europeo. Con este fin, los alumnos trabajaron e investigaron sobre rutas históricas de comunicación, en pro de una identidad común europea. Al igual que en el anterior proyecto, los alumnos de los distintos equipos nacionales se valieron, para la intercomunicación, del aprendizaje y ejercicio de las TIC (página Web del proyecto y utilización de la plataforma de teleformación Moodle, espacio virtual común para la comunicación entre personas de los países integrantes en la red), y de la lengua inglesa.

**c) 2009-2011: “Our Continent - Our Culture”**

El partenariado de este proyecto estuvo compuesto por los siguientes países: Alemania, España, Finlandia, Italia, Portugal y Reino Unido. El proyecto trataba de cómo los ciudadanos europeos han contribuido y contribuyen a construir Europa, haciendo aportaciones a una cultura común. Fueron aspectos fundamentales el aprendizaje de idiomas, la identidad y ciudadanía europea, la cohesión, y la positiva relación entre generaciones.

---

5. Datos facilitados por la Dirección de la Universidad Senior de A Coruña

**d) 2011–2013: “More than Neighbours”**

“Más que vecinos” fue, el hasta ahora, último proyecto desarrollado por la Universidad Senior de A Coruña, mediante una Asociación de Aprendizaje Grundtvig, en el que participaron Alemania, Bélgica, España, Italia, Polonia y la República Checa. Fue objetivo de este proyecto el promover la interacción entre los ciudadanos europeos senior, valiéndose como herramientas de comunicación de Internet, correos electrónicos y de la celebración de seminarios internacionales. Y entre los fines principales, destaca también el de analizar la propia identidad en relación con la creación posible de una unión común europea. El aprendizaje de idiomas y el manejo de las TIC se incluyeron entre los propósitos de este proyecto, como lo estuvieron también en los precedentes.

**e) 2003-2013: Datos cuantitativos y cualitativos de los proyectos.**

En total, fueron 540 alumnos de la Universidad Senior de A Coruña, los que participaron en los cuatro proyectos europeos Grundtvig, a lo largo de diez años, lo que supuso también 219 movilidades de intercambio entre grupos, mediante la celebración de seminarios y encuentros en los diferentes países del partenariado.

De lo cualitativo dan cuenta las evaluaciones efectuadas a los participantes una vez finalizado cada proyecto: grado de satisfacción obtenido, habilidades y conocimientos adquiridos, nivel de idiomas alcanzado, impresiones y descubrimientos sobre los países visitados, adquisición de amistades o relaciones surgidas de la interrelación con alumnos de otras universidades, entre otras. Las evaluaciones confirman el éxito de los proyectos europeos. Todos los alumnos de la Universidad de A Coruña que han participado en los mismos elogian los logros conseguidos a nivel intelectual y humano, con la conciencia de que “hoy se sienten más europeos”. ¿Acaso no es así como también se construye Europa?

Dentro de los aspectos cualitativos, habría que añadir que, como fruto de la buena relación establecida entre los coordinadores de los proyectos, alumnos y entidades representadas, surgen corrientes de afinidad y simpatía que se traducen en colaboraciones voluntarias, al margen de las posibilidades de financiación ofertada por la UE. Una prueba de ello ha sido la realización del taller europeo “Rosalía de Castro”, entre HET Perspectief de Gante (Bélgica) y la Universidad Senior de A Coruña, durante el curso 2008-2009, y centrado en la literatura como punto de encuentro entre las respectivas culturas.

En el curso presente 2013-2014, la Universidad Senior de A Coruña no cesa en su tesón y entusiasmo por seguir fomentando la asociación en el aprendizaje, y se embarca, voluntariamente y sin financiación europea, en un nuevo taller con el mismo grupo HET Perspectief de Gante, sobre un trabajo en común de aprendizaje e intercambio a través de diferentes manifestaciones artísticas, basadas en nexos culturales entre ambos países.

Esto supone que los diez años de experiencia en proyectos europeos han dado como resultado lo que la UE pretende con ellos: Crear sinergias, nuevas formas de trabajar, y aprender a andar solos. Cualitativamente no se puede pedir más.

## 6. CONCLUSIONES

- **Reivindicamos la continuidad de las premisas y dimensiones contempladas en el Año Europeo sobre Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional**, para mantenernos alerta, y no atemorizados, sobre los retos y desafíos que los elevados y progresivos índices de envejecimiento proyectan sobre las jubilaciones, el sistema de pensiones y la sanidad pública, principalmente bajo un punto de vista económico y social, amenazando las conquistas del Estado de Bienestar.
- Por otra parte tenemos claro que **los problemas económicos y sociales derivados del envejecimiento no pueden atribuirse exclusivamente a éste**, sino también a otros factores: bajísimo índice de natalidad; abuso y permisibilidad reiterada de las prejubilaciones sin control ni verificación que las justifique en la mayoría de los casos; falta de racionalidad en el gasto sanitario y farmacéutico, cuyo despilfarro hemos conocido; relegamiento de los mayores; no capacitación ni adecuación en los puestos de trabajo durante los últimos años de vida laboral; y sobre todo, el no aprovechamiento del potencial intelectual y humano de las personas mayores, a los que nos se les ofrece, hasta ahora, suficientes oportunidades de formación para compensar la falta de oportunidades que les haya podido negar la vida.
- **El envejecimiento de la población, contemplado como el aumento de la esperanza de vida, ha de considerarse porque lo es, un bien en si mismo**, una oportunidad de seguir haciendo contribuciones a la familia y a la sociedad. La vida es un don que nos hace felices a nosotros mismos y a los que nos aman.
- **Conservando el mayor tiempo posible nuestra salud física y mental, somos rentables**, como miembros de familia, como vecinos, como amigos, como ciudadanos, como consumidores, como generadores de puestos de trabajo, como voluntarios, como transmisores de valores y saberes, como creadores de cultura. Los mayores somos la correa de transmisión necesaria para que los cambios generacionales se produzcan sin brusquedad y con aprovechamiento de la experiencia.
- **Los Programas europeos nacidos de las políticas sociales de la UE, y apoyados por sus Fondos, se manifiestan útiles y provechosos**, al concretarse en proyectos concretos desarrollados por los diferentes países, mediante asociaciones, y dirigidos a diversos colectivos de la sociedad, para facilitar forma-

ción, capacitación y recursos. En nuestro caso, nos interesan principalmente los proyectos enfocados a la atención de las personas mayores y universitarios senior, que ayudan a fomentar el interés por las ciencias y la cultura. Asimismo, permiten el adiestramiento en el uso de idiomas y manejo de técnicas digitales, procurando con todo ello mantenernos activos, participativos y volcados hacia la sociedad, evitando el aislamiento y la incapacitación prematura.

- **Europa nos interesa porque somos europeos.** En mayo de 2014 habrá elecciones por sufragio universal directo, libre y secreto, para elegir diputados al Parlamento Europeo como representantes de la ciudadanía europea, de la que somos parte. Votemos para ser partícipes de nuestro futuro.

## **PROYECTO EUROPEO GRUNDTVIG DSSD 2013-2015: DIGITAL SKILLS FOR SENIORS AND DISABLED**

ANA M<sup>a</sup> MARTÍNEZ MARTÍNEZ, DAVID PADILLA-GÓNGORA, PILAR DÍAZ-LÓPEZ Y REMEDIOS LÓPEZ-LIRIA

Universidad de Almería

### RESUMEN

En el grupo de investigación Humanidades-498 de la Universidad de Almería, se desarrolla el proyecto europeo DSSD para conocer la realidad sobre los hábitos de acceso a las nuevas tecnologías de las personas mayores y discapacitados en España que asisten a centros de día e instituciones (en colaboración con otros seis países: Holanda, Hungría, Grecia, Italia, Republica Eslovaca y Rumania), así como describir la oferta actual de programas destinados a ello, para sobre esta base, diseñar y aplicar un programa educativo común, bajo un modelo de práctica ecológica, con la participación de mayores, responsables de las políticas sociales y ONG.

### INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
  - 2.1. Objetivos específicos
  - 2.2. Objetivos operativos
3. MÉTODOS
4. RESULTADOS
5. CONCLUSIONES / DISCUSIÓN
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## 1. INTRODUCCIÓN

Según estimaciones e informes de la División de Población de las Naciones Unidas, el envejecimiento de la población carece de precedentes; es un fenómeno mundial, profundo y duradero, con importantes ramificaciones y consecuencias en todas las facetas de la vida humana; en lo económico, en lo social, en lo político, etc. A nivel mundial la población de personas de edad aumenta a razón de 2% por año, considerablemente más rápido que la población total y, en los próximos 25 años la población mayor continuará aumentando con más rapidez que ningún otro grupo de edad. Esto supone enormes oportunidades a las naciones, pero también enormes desafíos.

Un 10 por ciento de la población mundial es mayor de 60 años y es precisamente este colectivo el más afectado por la brecha digital. Es fácil deducir que corremos el riesgo de que se produzca una marginación importante hacia las personas mayores al quedar excluidas de la sociedad de la información y al considerarse ellas mismas incapaces de adaptarse a las nuevas tecnologías. Por ejemplo, de los 27 millones de internautas actuales contabilizados por la *Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación (AIMC)*, sólo el 28.1 por ciento de los usuarios de Internet supera los 45 años.

Mientras que en el grupo de personas de 16 a 55 años, el 79 por ciento utiliza Internet, el porcentaje de usuarios se reduce significativamente con la edad. Así, en el segmento de entre 56 y 70 años los niveles de acceso a la red bajan al 29 por ciento, y en el tramo de 71 a 80 años, hasta el 5 por ciento, según datos de la Fundación Vodafone 2012.

Al mismo tiempo los datos que arroja la Base de Datos Estatal de Personas con discapacidad a fecha de 2011, el colectivo de personas que han resultado con un grado de discapacidad igual o superior al 33 por ciento y como tal con la consideración de personas en situación de discapacidad, es de 2.552.880.

Tras un periodo de tiempo en el que primaban las prestaciones económicas y sociales para nuestros mayores y discapacitados, estamos en la época de las prestaciones técnicas, destinadas a suprimir barreras de independencia, movilidad y comunicación por parte de las personas. Podemos y debemos avanzar hacia una mayor cohesión e integración de los ciudadanos europeos más desfavorecidos, a través de la adquisición de un mayor grado de independencia y más altas cotas de autonomía personal, así como al acceso a un mayor conocimiento y comprensión de otras realidades.

La revolución tecnológica que vivimos (ordenadores, táblets, teléfonos móviles, etc.) tiene que servir para conseguir que las personas, no importa con qué edad y limitaciones, podamos participar de los mismos derechos y de las mismas oportunidades. Lo ideal sería que en el futuro no se diseñe para los discapacitados o para los mayores como tales, sino pensando en ellos como personas más, es decir, haciendo real el lema de que “la tecnología es para todas las personas”.

Debemos evitar por todos los medios que los “hábitos digitales” constituyan un elemento más de distanciamiento entre los colectivos de discapacitados y mayores y la población en general. Y, en este sentido, las nuevas tecnologías se están convirtiendo cada día más en la clave fundamental de la integración social y laboral de las personas con algún tipo de minusvalía, de modo que son un pilar fundamental de la política de la discapacidad y mayores en los diferentes países miembros. Muchas iniciativas europeas de importancia van por este camino.

## **2. OBJETIVOS**

Conocer los hábitos de acceso a las nuevas tecnologías de las personas mayores y discapacitados que asisten a centros de día e instituciones para mayores en diferentes países de Europa y diseñar un programa educativo destinado a potenciar dichos hábitos.

### **2.1. Objetivos específicos:**

- Hacer frente al desafío del envejecimiento y discapacidad en Europa en el ámbito de la educación.
- Ayudar a las personas mayores y discapacitados a disponer de medios adecuados para mejorar sus conocimientos y habilidades.
- Mejorar la calidad y aumentar la cooperación entre organizaciones que participan en la educación de las personas mayores.
- Ayudar a las personas mayores y discapacitados, que han abandonado la escuela sin cualificaciones básicas, para que puedan recibir educación y participar en la sociedad del conocimiento.
- Fomentar el desarrollo de prácticas innovadoras en la educación de las personas mayores y discapacitados.
- Diseñar un programa educativo innovador para potenciar el uso de las TIC, con base a las necesidades y demandas de los discapacitados y personas mayores de 55 años.

### **2.2. Objetivos operativos:**

- Conocer la realidad del uso de los medios digitales en la población de mayores de 55 años y discapacitados que asisten habitualmente a asociaciones de mayores, centros de día e instituciones para mayores.
- Indagar sobre las ofertas educativas y programas los países socios del proyecto para desarrollar competencias digitales en personas mayores de 55 años y discapacitados.

- Diseñar un Programa Educativo destinado a la población diana indicada (mayores de 55 años y discapacitados en centros de día e instituciones para personas mayores).
- Publicar el Programa Educativo distribuido en Unidades Didácticas, con indicación de objetivos, actividades, temporalización, metodología y criterios de evaluación.
- Difundir los resultados entre los asociados y otros países de la Unión Europea.

### 3. MÉTODOS

El grupo de investigación Humanidades-498 de la Universidad de Almería, dirigido por el Doctor David Padilla, parte de un proyecto Grundtvig anterior “Chance” donde se había investigado, con otros países de Europa, las necesidades de formación de los ciudadanos europeos mayores de 55 años, así como las ofertas educativas que existen para este colectivo en los diferentes países de la Unión Europea (Padilla et al, 2007). En este proyecto se desarrolló experimentalmente un proyecto educativo para mayores con el contenido de cinco módulos sobre ocio y tiempo libre, salud, nuevas tecnología, cultura y relaciones sociales.

Se evidenció una falta de destrezas y competencias digitales en este importante colectivo “de riesgo” de mayores, lo que se convierte en un problema al que debemos dar urgente solución, en cuanto que, por una parte, su interés por adquirir estas competencias es mínimo o nulo. En muchos casos se creen incapacitados y huyen abiertamente de su manejo y, entre los más receptivos, su uso sigue siendo muy limitado en relación con la población en general; lo cual da lugar a que un número muy importante de ciudadanos europeos vean restringido su acceso a multitud de servicios y actividades de uso común y “rutinario” para la mayoría de los ciudadanos.

Nuestra propuesta en esta ocasión está destinada a las personas mayores de 55 años y discapacitados que pasan el día en instituciones para mayores y que nunca han entrado en contacto con las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, con la idea de que, mediante convenios entre las instituciones de educación superior (universidades y Formación Profesional) y las entidades encargadas de la atención a personas mayores y discapacitados, sean los estudiantes con el apoyo de algunos profesores, quienes acerquen esta enseñanza a los destinatarios, favoreciendo así la relación intergeneracional.

Los países participantes en este proyecto son: la Universidad de Almería (coordinador) representando a España, Holanda, Hungría, Grecia, Italia, Rumanía y República eslovaca. El proyecto se está desarrollando en las siguientes fases:

- Durante la primera fase se han consensuado los instrumentos de recogida de datos y la metodología.
- En la segunda fase dispondremos de los datos debidamente analizados sobre los hábitos digitales que poseen la población estudiada.
- Durante la tercera fase conoceremos las necesidades comunes y la oferta formativa.
- En la cuarta fase elaboraremos un catálogo de necesidades y analizaremos modelos de programas.
- En la quinta fase haremos nuestra propuesta de Programa, a desarrollar por el alumnado de las instituciones superiores en los centros de día.
- En esta última fase se evaluará el programa ejecutado y los beneficios aportados.
- Finalmente se publicará el Programa Educativo y se difundirán todos los resultados en diferentes medios y publicaciones.

Se desea implicar en el proceso de recogida de información sobre las necesidades de los mayores y discapacitados a todos los sectores: investigadores, profesores, alumnado, entidades colaboradoras, etc. para abordar la mayor diversidad posible de población por encima de los 55 años.

Para el desarrollo del programa educativo se deberán contemplar: objetivos específicos conceptuales, procedimentales y actitudinales, actividades, enfoque pedagógico, materiales, métodos de trabajo, innovación, temporalización de las unidades didácticas, seguimiento y evaluación continua del proceso de enseñanza-aprendizaje.

También se llevará a cabo una autoevaluación a lo largo de todo el proyecto de nuestras actuaciones y actividades, ya que esta evaluación consiste en un proceso participativo interno que precisa dónde nos encontramos y dónde habíamos planeado encontrarnos. Identifica los logros obtenidos, pero también los aspectos que hay que mejorar; incentiva la toma de decisiones, cambios en los objetivos y en la metodología; facilita el trabajo y ayuda a alcanzar los objetivos.

Los medios para asegurar una cooperación eficaz durante el desarrollo del proyecto entre los siete países de Europa consistirá en la utilización de distintos medios como e-mail, videoconferencia, foros; la construcción de una página Web con dominio propio; la disposición clara de tareas y responsabilidades; se ha asignado un responsable en cada institución y un equipo de trabajo; el compromiso de cumplir los plazos pactados; realización de actas de todas las reuniones nacionales y transnacionales; comunicación con las entidades colaboradoras, centros, difusión científica y con la sociedad.

#### **4. RESULTADOS**

La falta de destrezas y competencias digitales en este importante colectivo “de riesgo” se convierte en un problema al que debemos dar urgente solución, en cuanto que, por una parte, su interés por adquirir estas competencias es mínimo o nulo. En muchos casos se creen incapacitados y huyen abiertamente de su manejo y, entre los más receptivos, su uso sigue siendo muy limitado en relación con la población en general; lo que da lugar a que un número muy importante de ciudadanos europeos vean restringido su acceso a multitud de servicios y actividades de uso común y “rutinario” para la mayoría de los ciudadanos.

El enorme potencial que tienen las nuevas tecnologías para mejorar la calidad de vida, no puede pasar desapercibido por quienes trabajamos con personas mayores, los nuevos diseños, los sistemas de comunicación, la informática, la robótica, la domótica, la normalización de los productos, las nuevas tecnologías aplicadas a las ayudas técnicas y un largo etcétera, hacen posible que muchas personas mayores puedan gozar de una vida mucho más independiente.

Efectivamente, las barreras propias de la edad o de la discapacidad pueden romperse en buena parte con el uso adecuado de los nuevas tecnologías y las ayudas técnicas, pero hay que empezar por romper las barreras de la mente, que en muchos casos limitan demasiado a las personas.

#### **5. CONCLUSIONES/ DISCUSIÓN**

Para conseguir la participación de las personas mayores, necesitamos además de un cambio de mentalidad a través de acciones educativas y sociales, acercarles más y mejor el mundo de las ofertas tecnológicas adecuándolo a sus demandas, expectativas y necesidades. De este modo, las metas de igualdad y plena participación que la sociedad moderna se ha impuesto para las personas mayores, podrá ser una realidad.

La falta de accesibilidad es la discriminación más cotidiana. Europa es ya una comunidad de ciudadanos en la que han desaparecido las fronteras, pero no se puede decir lo mismo de las barreras, pues muchos ciudadanos con discapacidad y mayores se enfrentan a diario a obstáculos de todo tipo que les impiden desenvolverse con normalidad. Las posibilidades que ofrecen los servicios de ayuda a domicilio o el turismo accesible que están intentando en mayor o menor proporción todos los países de Europa, son ejemplos de esta segunda fase de eliminación de barreras, una vez superada la etapa de los edificios públicos y la vía pública.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUDO PRADO, S. (2006). Aprender a lo largo de toda la vida. Las personas mayores en la Sociedad de la Información. *Comunicación e Ciudadanía*.
- BOARINI M., CERDA E., ROCHA S. (2006). La Educación de los Adultos Mayores en TICs. Nuevas Competencias para la Sociedad de Hoy. *Revista Iberoamericana de Tecnología en Educación y Educación en Tecnología*. Número 1.
- BRIONES, G. (1998). Evaluación educacional. Convenio Andrés Bello, volumen 4, Evaluación institucional. Bogotá: Editorial Guadalupe.
- BUZ, J., & BUENO, B. (2006). Las relaciones Intergeneracionales. *Informes Portal mayores. Lecciones de Gerontología*, 66. Recuperado el 10 de abril de 2013, de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/buz-re-laciones-01.pdf>.
- CABERO ALMENARA, J. Y CÓRDOBA PÉREZ, M. (2009). Inclusión educativa: Inclusión digital. *Revista Inclusión Educativa*. vol 20, n°1, pp-73.
- CARR, W. Y KEMMIS, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.
- HARGIE Y SAUNDERS (1981). *Social Skills in Interpersonal Communication*. Third, Edition.
- HINOJO-LUCENA, F.J., FERNÁNDEZ-MARTÍN, F.D (2002). Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 9, pp. 309-319.
- IMSERSO (Observatorio de Personas Mayores) (2009). Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas. Informe 2008/ Tomo I. Serie de documentos estadísticos N 22019. Ministerio de Sanidad y Política Social.
- JARA, M. (2008). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *RevistaCúpula*, 22(2), 4-14
- LUQUE, L. E. (2004). *Aprender informática en la tercera edad*. Recuperado el 10 de abril de 2013 de [http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/EDUCA015\\_Luque.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/EDUCA015_Luque.pdf).
- MAS TORELLÓ, O, (2006): Las necesidades formativas de las personas mayores de 50 años. Bellaterra, Departamento de Pedagogía Aplicada-UAB (tesis doctoral inédita).
- MENDOZA, V., MARTÍNEZ, M., & VARGAS, L. (2005). *Gerontología comunitaria*. Facultad de Estudios Superiores de la Universidad Nacional Autónoma de México.

- MORENO-MORENO, J. (2004) Calidad de vida. *Portularia* 4, pp. 187-199.
- OMS. Envejecimiento Activo: un marco político (2002). *Revista española de Geriátría y Gerontología*, 37, (S2): 72-105.
- PADILLA, D., LÓPEZ-LIRIA, R., MARTÍNEZ-MARTÍNEZ, A., SORO, G., PÉREZ, D. (2012). Diseño y experimentación de un programa educativo para mayores en Almería: proyecto Grundtvig. *INFAD Revista de Psicología*, 1(3): 309-316.
- PADILLA, D., LÓPEZ-LIRIA, R., CORTÉS-MARTÍNEZ, M. C. (2011). *Programa Educativo Seniors*. Almería: Háblame ediciones. Tutorial formación S.L.
- PADILLA, D., SANTIUSTE, V., DURAND, J., AMARANTE, A. M., LÓPEZ-LIRIA, R., CORTÉS-MARTÍNEZ, M. C. (2009) Aproximación a las necesidades formativas de las personas mayores de 55 años en España y Argentina. *Revista de Psicología y Educación*, 1 (4), 177-190.
- PADILLA, D., LÓPEZ-LIRIA, R., JIMÉNEZ E., MESAS, B., MARTÍNEZ, J. (2007). Los programas educativos para mayores en España y Andalucía. Almería: Háblame ediciones. Tutorial formación S.L.
- SOLDEVILA, A., RIBES, R., FILELLA, G., AGULLÓ. M.J. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Revista Iberoamericana de Educación*. 37/5.
- STEINER-CHILE V. Y PERRY, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires. Editorial Javier Vergara Editor.

## **AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y DE LA SOLIDARIDAD INTERNACIONAL EN LA EUROPA DEL CONOCIMIENTO**

ANA M<sup>a</sup> MARTÍNEZ MARTÍNEZ, DAVID PADILLA-GÓNGORA, JOSÉ MANUEL AGUILAR-PARRA  
Y REMEDIOS LÓPEZ-LIRIA

Universidad de Almería

### RESUMEN

El Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional se ha definido en 2012 como “*el ofrecer a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad; fomentar sus posibilidades de empleo; permitirles contribuir activamente a través del voluntariado; permitirles vivir con independencia*”. Dentro del marco de las subvenciones concedidas por la Consejería de la Presidencia de la Junta de Andalucía, el grupo de investigación Humanidades-498 de la Universidad de Almería, va a desarrollar una actividad formativa relacionada con la participación de las personas mayores en la Europa del Conocimiento en varios municipios y la capital de Almería.

### INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. MÉTODOS
4. RESULTADOS
5. CONCLUSIONES / DISCUSIÓN
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## 1. INTRODUCCIÓN

La población de la Unión Europea está envejeciendo. En el año 2020, las personas mayores de 60 años sumarán una quinta parte de la población total de la UE, y las mayores de 65 superarán la cuarta parte. Hace solamente cincuenta años, tal y como señalaba Walker (1996), estas últimas eran exactamente una de cada catorce personas de la población comunitaria. La longevidad a la que nos vemos abocados es consecuencia de la baja mortalidad asociada a los avances sanitarios y sociales. Sin embargo, esta revolución silenciosa de la estructura de la edad en Europa ha venido pasando bastante inadvertida para la población y, hasta hace poco relativamente, también para los gestores de la política económica y social.

Por este motivo, tal y como señalan Aguilar, Álvarez y Lorenzo (2011), se han de buscar estrategias para la mejora del bienestar y de la calidad de vida de este sector de población. No obstante, la reacción de los países de la Unión Europea ha sido tardía ante esta situación, y sólo en los últimos años se está haciendo un enorme esfuerzo por la mejora de los derechos de nuestros mayores. Sin embargo, con la actual situación de económica, estos avances en el bienestar de las personas mayores, ha sido frenado e incluso se han comenzado a retirar algunas de las ventajas que se habían adoptado. El envejecimiento, a pesar de ser un proceso natural inherente al ser humano, va a tener diferente sentido dependiendo de cada cultura.

Las personas mayores deben ser quienes comiencen por advertir que la tercera edad, es una etapa vital en la que se puede disfrutar del tiempo libre para realizar aquellas tareas que durante el resto de años no se han podido desarrollar. Para poder vivir estos años con la mayor calidad de vida, debemos prepararnos para afrontar esta etapa, cuidando nuestra salud (alimentación sana, practicando actividad física regularmente, etc.) y aumentando nuestra participación social (relacionándonos con el resto de personas de nuestro entorno, saliendo de casa y disfrutando de las diferentes actividades que se ofertan, etc.).

Los Estados miembros de la Unión Europea (UE) deben enfrentarse al envejecimiento de la población y a las consecuencias de este fenómeno sobre la estabilidad y la competitividad económica. Así, desde esta institución se está fomentando el desarrollo de programas que fomenten un envejecimiento activo por parte de la población mayor que les dote de un mejor estado de bienestar y mayor calidad de vida. Se están apoyando diferentes proyectos desarrollados bajo la financiación de la Unión Europea que están contribuyendo a este menester. El peso demográfico de este colectivo en la estructura poblacional demanda una vida activa dentro de nuestro sistema y es por eso que el envejecimiento activo se ha convertido en la forma más idónea de impulsar la participación social.

Las personas de edad 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 sabiduría que han adquirido a lo largo de su vida los convierte en un recurso social esencial (OMS).

Se envejece mejor si tomamos parte de forma activa en nuestro propio proceso de envejecimiento, es decir, si nos implicamos en la toma de decisiones que afectan al cómo envejecemos. Algunas de esas decisiones son individuales, pero otras muchas tienen que ver con otras personas, con la comunidad, con la sociedad en la que vivimos y de la que formamos parte. El ser humano es social por naturaleza, somos seres en relación, que no podemos vivir aisladamente, y por eso la participación ha de ser social, ya que nos pone en relación con otras personas que también envejecen, aportando ideas, experiencia, capacidades, etc.

En definitiva, ¿Qué es el envejecimiento activo? el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, 2012 lo define como:

- Dar a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad.
- Fomentar sus posibilidades de empleo.
- Permitirles contribuir activamente a través del voluntariado (por ejemplo, cuidadores familiares).
- Permitirles vivir con independencia adaptando la vivienda, las infraestructuras, la tecnología y el transporte.

El envejecimiento activo está impregnado de tres grandes componentes: calidad de vida, bienestar físico y bienestar mental. Esta forma de entender el envejecimiento rompe con las falsas ideas y mitos negativos que rodean al proceso de envejecimiento.

## **2. OBJETIVOS**

Los objetivos del proyecto que presentamos a continuación desean:

- Afrontar el desafío del envejecimiento en Europa en el ámbito de la Educación a lo Largo de toda la Vida.
- Ayudar a las personas mayores para que puedan disponer de medios adecuados con el fin de mejorar sus conocimientos sobre La Unión Europea, sus políticas y lo que significa ser ciudadano europeo.
- Proporcionar a las personas mayores conocimientos y habilidades para propiciarse un envejecimiento con éxito.
- Aportar a las personas mayores medios educativos que les ayuden a participar en la Sociedad del Conocimiento que les ofrece la Unión Europea.

- Fomentar el desarrollo de prácticas innovadoras en la educación de las personas mayores, como medio para conseguir un envejecimiento activo y con éxito y un mayor y mejor conocimiento del contexto sociopolítico en el que viven.
- Involucrar en el Programa Educativo a jóvenes egresados de Psicología y Psicopedagogía para propiciar contactos intergeneracionales en el ámbito de la educación, en el que unos aprenden de los otros.

### 3. MÉTODOS

Dentro del marco de las subvenciones concedidas por la Consejería de la Presidencia de la Junta de Andalucía, el grupo de investigación Humanidades-498 de la Universidad de Almería, dirigido por el Doctor David Padilla, se va a desarrollar una actividad formativa relacionada con la participación de las personas mayores en la Europa del Conocimiento, consistente en un curso de 4 sesiones a desarrollar en cada uno de los centros de día para personas mayores de los cuatro municipios seleccionados (Almería, Níjar, Adra y Fiñana), así como una Jornada conjunta a celebrar en la Universidad de Almería, en la que se desarrollarán una conferencia, una mesa redonda y una comida de convivencia.

Relación de ponencias previstas durante la actividad:

- Conocimiento cultural sobre la Unión Europea.
- Las personas de la tercera edad, ciudadanos europeos.
- Nuestras señas de identidad: lo que nos une.
- Participación de los mayores en la Sociedad del Conocimiento.
- Conferencia: pautas para un envejecimiento activo.
- Mesa redonda: vías de participación de las personas mayores.

Material previsto para las personas destinatarias:

- Unidades Didácticas correspondientes al módulo IV del “Programa Educativo Seniors” elaborado por el Equipo de Trabajo formado por investigadores de cinco países de Europa (España, Alemania, Hungría, Grecia e Italia) en el seno de un Proyecto Europeo denominado Asociación de Aprendizaje Grundtvig.
- Libros.
- Presentaciones en PPT.
- Vídeos.
- Material de Internet.
- Prensa local y europea.
- Boletín Oficial de la Comunidad Europea.

Medios y materiales previstos para la Difusión del Proyecto:

- Cartelería en los Centros de Día.
- Publicación en la prensa local.
- Información en las radios y televisiones locales de los cuatro municipios.
- Invitaciones por escrito.

#### 4. RESULTADOS

La jubilación no se da en las mismas condiciones y a la misma edad para todos. El proceso de envejecimiento es una tarea compleja, difícil, arriesgada (Padilla, 2006) que implica un cambio de actividad, al que generalmente se teme llegar. El hombre a lo largo de su ciclo vital experimenta grandes cambios, como por ejemplo, formarse para trabajar, casarse, tener hijos, etc. a lo que se adapta con gran facilidad considerándolos naturales dentro de su proceso evolutivo. Sin embargo, aún existen tintes negativos asociados a la jubilación, producto de falsas creencias que nos han acompañado a lo largo de la historia, tales como que la jubilación puede llevar a la soledad, aislamiento, depresión; está asociado con el envejecimiento y enfermedades; provoca un sentimiento de inutilidad, y es la antesala de la muerte. Estas ideas engañosas han calado profundamente en nuestros mayores y han dificultado el verdadero sentido que tiene la jubilación. Una vez superada esta visión negativa, herencia de nuestro pasado, el jubilado se enfrenta a una nueva andadura en la que podrá gozar de innumerables ventajas sociales y personales.

Cuando se desea definir la “Participación Social”, hay autores que apuestan por destacar actividades como el viajar o realizar actividades fuera del hogar (Connidis y McMullin, 1992); mientras que otros apuestan por definirla desde una triple dimensión: el vecindario, la implicación en actividades organizadas o de asociaciones y la amistad (McDonald, 1996). Pero en cualquier caso está relacionado con el grado de iniciativa, vinculación e implicación del sujeto. En definitiva, la mayor parte de los autores coinciden en señalar que la participación es la implicación de las personas en las siguientes actividades (Imsero, 2008):

- Movimientos asociativos.
- Voluntariado.
- Actividad política.
- Educación permanente.
- Ocio y tiempo libre.

La importancia de la participación de las personas mayores radica en poner al servicio de la sociedad toda la experiencia acumulada a lo largo de una dilatada tra-

yectoria vital y eso constituye todo un valor que ha de ser aprovechado. La participación tiene igualmente efecto positivo en este colectivo, ya que ayuda hacer más útil y placentera su existencia. Tal es así, que se ha llegado a identificar participación social con calidad de vida. Esta participación requiere por parte del mayor una planificación de los proyectos que quiere llevar a cabo, con lo cual se sustituye el sentimiento de marginación al que es tendente el envejecimiento, por una experiencia positiva al relacionarse con el entorno, con otras personas, defender el nuevo rol social, etc.

Los resultados esperados tras estas sesiones informativas dirigidas a los mayores en la provincia de Almería, serán:

- Mejora de competencias y habilidades por parte de los mayores participantes.
- Mayor implicación y participación de los órganos del centro de día, locales, ONG. etc.
- Mayor conocimiento de la Unión Europea y de sus políticas.
- Cambios de actitudes y prácticas.
- Aprendizaje y valoración del trabajo en equipo.
- Apropiación de los valores intergeneracionales.
- Implicación de los centros, de las comunidades locales y de las administraciones.

## **5. CONCLUSIONES/ DISCUSIÓN**

A pesar de que la tercera edad se describe como una época de descanso, reflexión y de oportunidades para hacer cosas que quedaron postergadas mientras uno criaba a los hijos y desarrollaba su carrera, no siempre es así, pues en ocasiones, todo esto se ve truncado por una serie de acontecimientos que vienen aparejados al envejecimiento. Así, la persona sufre de trastornos médicos crónicos o debilitantes, pérdida de personas de nuestro entorno, amigos y familiares, incapacidad para realización de actividades que antes disfrutaba. Todo ello, a veces, lleva a una situación de indefensión, de soledad, tristeza, baja autoestima, apatía y aislamiento social en esta etapa de la vida.

Por todo ello, debe quedar claro que lo importante no es cómo se denomine a la persona mayor, ya sea tercera edad, mayor, o cualquier otro término, lo fundamental, es que se respeten sus derechos y se trabaje por asegurar su calidad y bienestar.

La disponibilidad del tiempo libre permitirá, reestructurar las relaciones familiares y sociales y realizar actividades que despertaban interés y que por razones laborales impedían poder llevarlas a cabo.

La jubilación se tiene que preparar, no se puede dejar a la improvisación. Lo mismo que nos preparamos para iniciarnos al mundo laboral, también debemos de prepa-

rarnos para disfrutar de la vida de una manera diferente. Pero afrontar este cambio está íntimamente relacionado con la actitud del sujeto, de factores culturales, genéticos, experiencias y sobre todo de cómo haya sido su adaptación y evolución a lo largo de la vida. Es decir, es el momento de adaptarse y adoptar nuevos roles a los desempeñados hasta entonces.

Existen organizaciones que se encargan de formar específicamente al “voluntariado en la tercera edad”. Los beneficios que aporta a las personas mayores que lo desarrollan están relacionados con el bienestar, la satisfacción, la posibilidad de ocupar el tiempo libre, las oportunidades de aprendizaje, intercambio generacional de experiencias y saberes, etc.

Las personas aprenden desde el mismo momento en que nacen y lo hacen a lo largo de toda la vida. Se trata de un componente asociado a la condición humana, en el que no sólo intervienen la inteligencia y la memoria, sino que tienen lugar otros factores, como habilidades, manera de hacer las cosas (procedimientos) y las experiencias. Esto nos permite asegurar que las personas mayores no pierden la capacidad de aprendizaje, sino que lo realizan a otro ritmo teniendo en cuenta la falta de hábitos y entrenamiento, unido a la natural lentitud que sobreviene con los años. Conlleva una adaptación a las nuevas situaciones que la vida demanda, lo cual implica abandonar comportamientos y pautas de conducta anteriores, a favor de los nuevos retos que se plantean con el transcurso del tiempo, y que sólo se puede realizar por medio de la educación.

Actualmente queda desfasada la idea de que el aprendizaje se reduce a la mera adquisición de conocimientos y que se adquieren en una etapa concreta del individuo. Hoy nadie cuestiona que la educación es una actividad sistemática, intencional, que comienza y termina con la vida del sujeto. Sin embargo, nuestros mayores tuvieron escasas oportunidades educativas, ya que en la época en que nacieron la educación no era considerada un derecho, sino más bien un privilegio al que sólo tenía acceso una minoría de la población. Es por ello, que un alto porcentaje de personas pertenecientes a la generación de la postguerra, carecen de estudios primarios, secundarios y universitarios.

No es sorprendente que la Educación Permanente, en las últimas décadas, constituya el pilar básico de todas las políticas sociales, económicas y educativas de gobiernos autonómicos y estatales y especialmente de organismos europeos. Es por ello que la educación a lo largo de la vida es el remedio que evitará la exclusión a favor de la integración, permitiendo que el mayor, pueda desarrollar con eficacia, diferentes roles y funciones en la sociedad.

Si tenemos en cuenta que los problemas que más preocupan a nuestros mayores según Domenech (2013) son las pensiones, su situación económica, la soledad, el

maltrato, los recortes en la ley de la dependencia, la desprotección jurídica, inseguridad, el pago de la medicación, marginación tecnológica y falta de voluntarios; la mayoría de estos problemas son reflejados como derechos de los ciudadanos de la Unión Europea por lo que se ha de instar a los políticos a que los respeten y no desamparen a las personas mayores y actúen conforme a derecho. Asimismo, tranquilizar a nuestros mayores porque los problemas que les preocupan deben ser subsanados y la legislación europea les protege frente a los mismos.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERMEJO, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de preparación y de adaptación a la jubilación. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. págs 65-88.
- CONNIDIS, I.A. Y MCMULLIN, J.A. (1994). Social Support in Older Age: Assessing the Impact of Marital and Parent Status. *Canadian Journal on Aging*, 13 (4), 510-527.
- DOMÉNECH, A. (2013, 30 de junio). Los diez grandes problemas de la tercera edad. *La Vanguardia*.
- IMSERSO (2008). La participación social de las personas mayores. Colección estudios. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- LIMÓN, M.R. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista Complutense de Educación*, Vol 4 (1). 53-67. Ed. Universidad Complutense, Madrid.
- LÓPEZ-BRAVO, M.D. (2002). Ocio y tiempo libre. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.) *Vivir con Vitalidad Tomo IV*. Madrid: Pirámide.
- O'Neill M. Diario oficial de la Unión Europea. Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre «La implicación y participación de las personas mayores en la sociedad» (dictamen de iniciativa) (2013/C 11/04).
- SÁEZ, N., MELÉNDEZ, J.C., ALEIXANDRE, M., DE VICENTE, P. Preparación para la Jubilación. Disponible en:
- <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Preparacionalajubilacion.pdf>
- WALTER, A. (1996). Actitudes europeas ante el envejecimiento y las personas mayores. *Revista española de investigaciones sociológicas (REIS)*, 73, 17-42.

# **LOS PROYECTOS DE VOLUNTARIADO COMO CAUCE DE PARTICIPACIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES**

ANA M<sup>a</sup> MARTÍNEZ MARTÍNEZ, DAVID PADILLA-GÓNGORA, PILAR DÍAZ-LÓPEZ Y  
REMEDIOS LÓPEZ-LIRIA  
Universidad de Almería

## **RESUMEN**

El grupo de Investigación HUM-498 de la Universidad de Almería desarrolla, en colaboración con el Municipio de Yeri (Nicosia), un proyecto de voluntariado para personas mayores, cuyo propósito es habilitar a que estos ciudadanos senior mayores de 50 años, puedan hacer voluntariado en otro país europeo prestando sus servicios en organizaciones no lucrativas.

Ambas organizaciones trabajan dentro de sus comunidades locales, atendiendo a las necesidades de ancianos y jóvenes, y se han comprometido en base a su acreditada experiencia, en un proyecto de integración social, cuyo objetivo es mejorar la información, fomentar el bienestar de los ancianos y darles apoyo a través de un aprendizaje activo por medio de actividades de voluntariado.

## **INDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO DE VOLUNTARIADO PARA PERSONAS MAYORES**
- 3. OBJETIVOS**
  - 3.1 Objetivos Operativos
  - 3.2 Objetivos específicos
- 4. MÉTODOS**
- 5. RESULTADOS**
- 6. CONCLUSIONES / DISCUSIÓN**
- 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 1. INTRODUCCIÓN

El programa de la Comunidad Europea para la Educación y la Formación es el Programa de Aprendizaje Permanente (PAP), que abarca el aprendizaje desde la infancia hasta la edad adulta y cuya finalidad es contribuir a la creación de una Sociedad del Conocimiento, con un desarrollo económico sostenible, más y mejores posibilidades de empleo y mayor cohesión social, siendo su objetivo general facilitar el intercambio, la cooperación y la movilidad entre los sistemas de educación y formación de los países europeos que participan, de forma que se conviertan en una referencia de calidad en el mundo. Dentro de este programa se encuentra el subprograma Grundtvig que se dedica a la educación de adultos, y éste a su vez subvenciona los Proyectos de Voluntariado para personas mayores.

Una asociación de aprendizaje Grundtvig es un marco para realizar actividades de cooperación a pequeña escala entre organizaciones que trabajan en el ámbito de la educación de personas adultas en su sentido más amplio. En comparación con los proyectos de cooperación multilaterales, que están más orientados al “producto” o a los resultados, las asociaciones se centran más en los procesos y pretenden ampliar la participación de organizaciones más pequeñas que deseen incluir la cooperación europea en sus actividades educativas.

El voluntariado es reconocido como una experiencia muy valiosa de aprendizaje informal para personas de todas las edades. El voluntariado de personas mayores, en particular, ha sido reconocido como una forma de ofrecer nuevas oportunidades de aprendizaje para las personas mayores de Europa para que promuevan el proceso de envejecimiento activo, haciendo hincapié en su participación a la sociedad. Por lo tanto, esta acción ofrece una nueva forma de movilidad a los jubilados europeos permitiéndoles una relación bidireccional de aprender y enseñar.

Las personas mayores están muy involucradas en acciones solidarias y en movimientos de voluntariado. El grado de participación en el voluntariado difiere considerablemente según la fuente, por ejemplo, el informe del Imsero estima que el 22 por ciento de la población mayor de 65 años realiza estas actividades, 10 puntos por encima del resto de la población. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos en el estudio ELEA (Estudio Longitudinal sobre Envejecimiento Activo), aunque difieren con otros estudios europeos, en donde las tareas de voluntariado se cifran en un 12,3 por ciento. España se puede encuadrar en una participación promedia con respecto a los distintos países Europeos.

## **2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO DE VOLUNTARIADO PARA PERSONAS MAYORES**

Ambas organizaciones trabajan dentro de sus asociaciones locales preocupándose por atender las necesidades de ancianos y jóvenes. Ambos países se han comprometido en este proyecto de integración social participando en varias acciones a nivel local y europeo. Un objetivo clave de este proyecto es fomentar el bienestar de los ancianos y darles apoyo a través de un aprendizaje activo en el Año Europeo 2012.

Esta experiencia tiene como objetivo mejorar la información y fomentar el bienestar de las personas mayores en nuestra sociedad a través de actividades de voluntariado gestionados por nuestras organizaciones, dentro de nuestro contexto local. Los participantes se involucrarán en actividades atractivas de las cuales se beneficiarán las personas mayores de nuestras comunidades locales, al mismo tiempo que los voluntarios adquieren una experiencia cultural de voluntariado en un país distinto, dentro de un contexto cultural diferente, costumbres y tradiciones. Ellos experimentarán nuevos métodos de trabajo, enfoques y herramientas para hacer frente a las personas mayores de diferentes orígenes.

Se pretende llevar a cabo un enfoque de reciprocidad, donde las personas mayores van a enseñar a otros ancianos y voluntarios los beneficios de la vida sana y el cuidado de uno mismo, propiciando la oportunidad de explorar diferentes culturas, como el uso de productos locales, hierbas y cocinar la comida tradicional de ambos países. Asimismo, se visualizarán películas sobre los dos países, y se aportarán ejemplos prácticos de la gastronomía popular, artesanía, etc. Este voluntariado senior enseñará aspectos relacionados con sus intereses y capacidades, aprendiendo de este modo las tradiciones, costumbres y culturas de los demás, pudiendo descubrir similitudes en su forma de pensar y actuar que sustentan nuestra herencia europea común. De esta manera, las personas de la tercera edad se sienten que contribuyen de manera positiva a una causa común mientras reciben conocimientos, habilidades y competencias.

## **3. OBJETIVOS**

Este proyecto tiene como objetivo mejorar la información y fomentar el bienestar de los ancianos en nuestra sociedad a través de actividades de voluntariado gestionados por nuestras organizaciones, dentro de nuestro contexto local.

### **Objetivos operativos**

- Mejorar la calidad de vida de nuestros mayores y facilitar la movilidad en Europa de las personas involucradas en la educación de adultos.

- Mejorar la calidad y el aumento en el volumen de la cooperación entre las organizaciones que participan en la educación de adultos en Europa.
- Ayudar a las personas de sectores sociales vulnerables o ambientes sociales marginales, en particular las personas de edad avanzada y quienes hayan abandonado la educación sin cualificaciones básicas, con el fin de que dispongan de oportunidades alternativas para acceder a la educación de adultos.

### **3.2 Objetivos específicos**

- Promover la comprensión del estilo de vida saludable, el envejecimiento, la salud y mejorar las condiciones sociales y económicas de las personas mayores.
- Proporcionar información cultural sobre los países socios de la UE sobre el voluntariado y oportunidades de la UE, ya que ambas organizaciones tienen un fuerte interés en Chipre y Cultura Española.
- Empoderar a las comunidades locales y los centros de día a través del voluntariado, aunando esfuerzos en la difusión de proyectos que puedan servir para su aplicación en la vida práctica.
- Mejorar la comprensión sobre el papel que desarrollan las personas mayores en las sociedades y optimizar las buenas prácticas del voluntariado.
- Prestar apoyo a los ancianos marginados que viven en las comunidades locales y participar activamente en nuestras actividades del proyecto.
- Capacitar a los voluntarios con conocimientos, capacidades y habilidades proporcionando un aprendizaje intercultural a través de nuestras actividades en el marco del Año Europeo del Envejecimiento Activo 2012.
- Involucrar a los voluntarios en otras actividades, como el aprendizaje de lenguas extranjeras, las tradiciones, las costumbres, la cultura y el patrimonio.
- Fomentar la ciudadanía activa y el aprendizaje intergeneracional.
- Publicar el Proyecto de Voluntariado, distribuido en Unidades Didácticas, con indicación de objetivos, actividades, temporalización, metodología y criterios de evaluación.
- Difundir los resultados entre los asociados y otros países de la Unión Europea.

## **4. MÉTODOS**

El proyecto de Voluntariado para personas mayores hunde sus raíces en dos Grundtvig anteriores, con la participación de varios países europeos: “Chace”, en donde se abordaron las necesidades de formación de los ciudadanos europeos mayores de 55 años, y “Empowering Marginalized Elders”, que describía las situaciones de exclusión social

y pobreza en sus respectivos países. La participación y aprendizaje que obtuvieron las personas mayores, que colaboraron en sendas investigaciones, ha permitido que sus experiencias se extrapolaran al ámbito del voluntariado.

En la organización del Proyecto, las instituciones asociadas de Chipre y España se sometieron a un proceso de selección con el fin de verificar los posibles candidatos dispuestos a participar. Cada socio establecerá las actividades de capacitación para la inducción de los voluntarios en las actividades previstas en las diferentes organizaciones de acogida. Las entidades designarán un tutor que será responsable de la formación de los voluntarios, la logística, la comunicación y todo lo que tiene que ver con el proyecto. Todas las actividades serán comunes en relación con la preparación, evaluación y difusión de los resultados. Además, el proyecto incluye actividades de voluntariado que involucran a los participantes en el aprendizaje cultural y lingüístico.

La identificación de voluntarios en España fue una tarea relativamente sencilla, ya que en nuestro contexto local disponemos de un gran número de personas mayores de 50 años, activos y dispuestos a participar en este proyecto. Por otra parte, nuestro grupo de investigación colabora eficientemente con varios centros de día para personas mayores, en donde ubicamos muchos voluntarios potenciales para este estudio, ya que han participado en actividades de voluntariado y están dispuestos a compartir sus experiencias y a descubrir nuevas tácticas innovadoras para hacer más plena su vida personal, al mismo tiempo que son considerados como elementos fundamentales de cohesión social. Su disponibilidad les permite participar durante 3 semanas en las actividades programadas en las instituciones ubicadas en la ciudad y en las zonas rurales, con el fiel compromiso de acatar las nuevas culturas con una mente abierta y flexible. Un elemento importante de nuestros voluntarios es el dominio del inglés por parte de uno de sus integrantes.

Los voluntarios de Chipre han sido seleccionados del municipio de Yeri, donde cuentan con más de 25 miembros activos mayores de 50 años que constituyen los candidatos potenciales a participar en dicho proyecto. Los voluntarios son miembros del Centro de Día, con una dilatada experiencia en el desarrollo de actividades y eventos de tipo social. Están fuertemente motivados a participar y también pueden animar a otras personas mayores a disfrutar de esta experiencia. Los posibles candidatos son personas sociables y activas que pueden comunicarse en inglés, además de mostrar un fuerte interés por la cultura española.

El proyecto está diseñado para facilitar el aprendizaje intercultural y para ello contempla actividades que se deriven en el aprendizaje de tradiciones, costumbres y la cultura de los municipios visitados. Se desarrolla en las siguientes fases:

- En la preparación del proyecto, tiene lugar la planificación con respecto a la estructura, grupo de voluntarios, y la selección de los mismos.

- Detección, contratación y capacitación de los candidatos más idóneos para la realización del primer intercambio, que comienza por el voluntariado chipriota.
- Preparación y capacitación de voluntarios españoles que viajan a Chipre, con énfasis en el desarrollo de habilidades culturales y lingüísticas.
- Evaluación del primer intercambio con el socio y el ajuste de los resultados en la planificación del próximo cambio.
- Preparación y capacitación del segundo grupo de voluntarios españoles que viajan a Chipre.
- Preparación y capacitación del segundo grupo de voluntarios chipriotas que viajan a España.
- Reunión entre ambas organizaciones para la preparación de los informes finales, resultados obtenidos y beneficios aportados.
- Difusión de los resultados en diferentes medios y publicaciones.

Las organizaciones participantes tendrán contacto regular a través de correo electrónico, skype, y por teléfono. El desarrollo de las ideas y actividades del proyecto fue una tarea común y la cooperación fue excelente entre nuestras organizaciones desde el principio. La asociación publicará los resultados en la Web “red siete” y difundirá los resultados a las distintas comunidades locales. Un artículo sobre las actividades del proyecto se publicará en un periódico local y también en la página Web. Nuestro proyecto de voluntariado proporcionará una oportunidad para el diálogo intergeneracional donde los jóvenes de nuestra organización tendrán la oportunidad de trabajar con los voluntarios mayores. El proyecto será cargado en las páginas Web de la organización y en la red europea de voluntariado para personas mayores.

La evaluación se hace constante con la supervisión de los dos mentores. Las principales fases y actividades del proyecto serán anotadas con el fin de tener un documento más oficial de las tareas y actividades de los voluntarios. Durante el intercambio, se les pide centrarse en sus experiencias así como en los resultados obtenidos tras su participación. Para ello se les solicita crear un breve diario sobre sus prácticas de aprendizaje durante su estancia en el extranjero. Tras su regreso, y con cierta inmediatez, participaran en dos sesiones para proporcionar una retroalimentación de sus experiencias y resultados. Los cuestionarios y la información será utilizada conjuntamente por las dos organizaciones asociadas a fin de obtener una evaluación lo más equilibrada posible. El mentor de alojamiento también proporcionará un breve informe sobre las actividades, las expectativas y los resultados de los participantes en las actividades locales, de esta manera, habrá una constante evaluación del proyecto. Finalmente, los resultados de la evaluación serán redactados en un informe elaborado por los dos países miembros. El proceso de evaluación permitirá conocer la bondad del programa.

## 5. RESULTADOS

Los voluntarios mayores son verdaderos proveedores y receptores de conocimientos y experiencias. El voluntariado en el extranjero es una experiencia colmada de aprendizaje no formal. Su dimensión principal es el aprendizaje intercultural en el sentido más amplio de la palabra. Dentro del ámbito social y cultural, el voluntario encuentra en su trabajo y el tiempo libre, aspectos muy similares a los que está familiarizado en su país de origen, pero también lleva implícito ciertas diferencias, en cuanto a que se establecen comparaciones en diferentes cuestiones, temas, u opiniones, por ejemplo la comida, normas y procedimientos, campos específicos del servicio del voluntario; incluso dimensiones más complejas, como el sistema social o político del otro país.

Cuando se participa en un proyecto de intercambio de voluntarios mayores, uno de los aspectos más gratificantes que experimenta el sujeto es su desarrollo personal, es decir, sus ganancias personales, relacionadas con:

- Desafíos ante nuevas expectativas.
- Mejorar sus habilidades en el desempeño de sus funciones.
- Aumento de confianza en sus posibilidades y detección de sus limitaciones.
- Mayor capacidad de compromiso.
- Descubrimiento de nuevas formas de vida y creación y consolidación de nuevos lazos de amistad.

En este proceso, además de descubrir un mundo desconocido desde el punto de vista geográfico, cultural, gastronómico y político, también se revisan y se ajustan los prejuicios e ideas falsamente preconcebidas, lo cual les hace crecer como personas.

El mayor voluntario, al no ser considerado como un turista en un país extranjero, sino que participa en la “Vida real”, sus acciones repercuten en beneficio, tanto de la comunidad como a título personal.

Una característica muy común en nuestros mayores voluntarios, como consecuencia de sus historias de vida, ha sido la falta de posibilidades y oportunidades para su desarrollo personal. La evolución social ha permitido mejorar estas condiciones para que puedan actuar multiplicando sus conocimientos y experiencias desde una triple dirección:

- Aprender el voluntariado en el extranjero.
- Transmitir el conocimiento de su país, al país de acogida.
- Transferir los conocimientos recién adquiridos a la comunidad de origen.

Sería altamente positivo que los voluntarios y las organizaciones anfitrionas, mantuvieran un contacto permanente

## 6. CONCLUSIONES/ DISCUSIÓN

Tanto para los voluntarios mayores, como para las organizaciones de acogida y los gobiernos, el intercambio europeo de voluntarios mayores ofrece un amplio espectro de oportunidades que se pueden realizar dentro de un marco adecuado de aprendizaje. El efecto de aprendizaje es múltiple y multidimensional. Una de las principales ventajas de este tipo de intercambios es la experiencia única de conocer a personas de otros países, ambientes culturales y sociales en los que se desenvuelven, en una relación simbiótica de dar y recibir. Los conocimientos y experiencias asociadas al hecho de vivir constituyen toda una fuente de sabiduría que ponen al servicio de la comunidad como agentes activos.

Los voluntarios mayores y las organizaciones anfitrionas han mostrado un alto grado de apertura y flexibilidad en sus prácticas y esto es esencial para un intercambio transnacional con garantías de éxito. Nuestra experiencia es que la mayoría de los problemas se pueden evitar con una buena preparación antes del intercambio y la disposición de ambas partes para ponerse en contacto entre sí cuando surgen dudas y preguntas. El acceso a Internet, el correo electrónico, una llamada telefónica de un país a otro, ya no es una barrera para una comunicación efectiva.

Los elementos claves del voluntariado están intrínsecamente relacionados con:

- El sentimiento de libertad y decisión totalmente personal.
- Desinterés y solidaridad.
- Satisfacción personal en la búsqueda del bien general.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAZO, M.T. (1996). Aportaciones de las personas mayores a la sociedad: análisis sociológico. REIS 73/96.
- Comunicación de la comisión al parlamento europeo, al consejo, al comité económico y social europeo y al comité de las regiones. Comunicación sobre políticas de la UE y voluntariado: Reconocimiento y fomento de actividades voluntarias transfronterizas en la UE. Recuperado el 6 de mayo del 2013 de:
- <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0568:-FIN:ES:HTML>
- Grundtvig Senior Volunteering Projects. Tips and resources for a good project (2008). Lifelong Learning Programme. Education and Culture DG. Recuperado el 6 de mayo del 2013 de:
- [http://ec.europa.eu/education/grundtvig/doc/svptips\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/education/grundtvig/doc/svptips_en.pdf)

- Grundtvig. Organismo Autónomo Programas Educativos Europeos. Recuperado el 6 de mayo del 2013 de:
- <http://www.oapee.es/oapee/inicio/pap/grundtvig/asociaciones-de-aprendizaje.html>
- IMSERSO (2008). La participación social de las personas mayores. Colección estudios. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- LÓPEZ-BRAVO, M.D. (2002). Ocio y tiempo libre. En R. Fernández-Ballesteros (Dir.) Vivir con Vitalidad Tomo IV. Madrid: Pirámide.
- “*Participación y voluntariado de las personas mayores y envejecimiento activo*”. Cuadernos Nº 302/2011. Recuperado el 1 de Octubre del 2013 de:
- <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/s302cuadernos.pdf>
- Profundizar en el voluntariado. Los retos hasta el 2020. Edita. Plataforma del voluntariado en España (PVE). Recuperado el 1 de Octubre del 2013 de:
- [http://www.plataformavoluntariado.org/ARCHIVO/documentos/recursos/PROFUNDIZAR\\_EN\\_EL\\_VOLUNTARIADO.pdf](http://www.plataformavoluntariado.org/ARCHIVO/documentos/recursos/PROFUNDIZAR_EN_EL_VOLUNTARIADO.pdf)



## **HUERTOS ECOLÓGICOS, UNA EXPERIENCIA PROMOVIDA POR LOS ALUMNOS MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE VIGO**

LINO FORTES POUSA y AA.VV. de la ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DEL PROGRAMA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE VIGO (AULAS DE FORMACIÓN ABERTA)

### RESUMEN:

La agricultura urbana puede ser también una buena experiencia para los Alumnos del Programa de Formación de Mayores de la Universidad. Brinda un marco en el cual los alumnos pueden aprender a observar y facilitar los procesos naturales: siembra, crecimiento, cuidados, floración-reproducción, injertos, cosecha, poda, conservación, elaboración de alimentos, resiembra. Además de tener propósitos productivos, tiene un contenido educativo y reconstructivo, ayuda a fortalecer la integración y el trabajo en equipo, así como también promover hábitos nutricionales saludables y la investigación sobre la conservación de plantas autóctonas.

### INDICE

1. HISTORIA
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO
3. OBJETIVOS DEL PROYECTO
4. INFORMES
  - 4.1 De colaboraciones
  - 4.2 De trabajos preparatorios

## **1. HISTORIA**

En una reunión de la Junta Directiva de la Asociación de Alumnos “Aulas de Formación Aberta” de la Universidad de Vigo, para buscar nuevas actividades, surgió la idea de organizar la puesta en marcha de unos huertos ecológicos.

Durante el mes de mayo de 2013, promovido por la Asociación de Alumnos, se han realizado dos charlas de iniciación a los huertos ecológicos, a las que han asistido un gran número de alumnos de todos los cursos del programa de mayores, mostrándose muy interesados e ilusionados. El interés, tanto en recibir conocimientos de ecología como en participar activamente en el cuidado de un pequeño huerto ecológico, junto a otros compañeros y compañeras, ha motivado la puesta en marcha del proyecto del huerto ecológico para los alumnos del Programa de Mayores de la Universidad de Vigo.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

En los últimos años, de forma progresiva, va aumentando el número de personas que son conscientes de la necesidad de consumir alimentos naturales, sanos y libres de pesticidas. Al mismo tiempo, se busca que el aprovechamiento de los recursos naturales se haga de forma sostenible, de tal manera que no dañe la naturaleza y pueda hipotecar el futuro de las generaciones venideras.

La agricultura ecológica respeta los ciclos naturales de los cultivos, recupera la cultura agrícola y campesina, el profundo conocimiento de los procesos naturales, las variedades apropiadas a las condiciones de cada zona, los períodos de cultivo determinados por el clima y el suelo y el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales.

Consideramos que el hecho de cultivar de forma ecológica, conlleva muchas ventajas para toda la sociedad, tanto productores como consumidores, para la naturaleza y para el futuro del medio ambiente. Enumeramos algunas de esas ventajas:

1. Se emplean abonos naturales como estiércoles y compost.
2. Para el compost se aprovechan muchos restos orgánicos, que de otro modo, irían a parar a la basura.
3. La disminución de la basura ahorraría costes en muchos campos, por ejemplo: gastos a los ayuntamientos en el transporte hacia los centros de transformación y reciclaje; al medio ambiente, en gases contaminantes para su eliminación; a las carreteras en desgaste y tráfico. Etc.
4. La agricultura ecológica requiere mucho menos uso de maquinaria.
5. Ofrece productos más sanos.

6. Recupera sabores originales.
7. Se reparte en mercados locales, ahorrando transportes y distribuidores.
8. Reducen la distancia entre productor y consumidor, ganando en frescura.
9. Mejora el conocimiento del origen de los productos (trazabilidad).
10. Al no requerir gran esfuerzo físico, permite a mucha gente mayor seguir ejercitando su actividad.
11. Ayuda a concienciar a las nuevas generaciones sobre el valor de los recursos naturales.
12. La agricultura ecológica fomenta la recuperación de las semillas autóctonas.
13. Conserva la biodiversidad.
14. Respeta las capas productivas de la tierra, formadas a lo largo de siglos.
15. Se cultivan las especies más y mejor adaptadas a cada zona.
16. No se agota el terreno.
17. Se mantienen los árboles, que protegen la tierra y producen oxígeno.
18. Para la agricultura ecológica no se precisan grandes cantidades de terreno.
19. En Galicia se aprovechan mejor los múltiples y variados microclimas.
20. Para los consumidores es una garantía alimentarse con productos certificados.
21. La alimentación saludable contribuirá a mejorar la calidad de vida de la comunidad.
22. La agricultura ecológica se cultiva en bancales de 120 centímetros como máximo, entre senderos de 50 centímetros por lo que al no pisar no es necesario cavar.
23. El acolchado de los bancales impide la salida de “malas hierbas”, por lo que se ahorra mucho trabajo en estos dos últimos puntos.

El trabajo en huertos ecológicos tiene, además, valores añadidos para los alumnos del Programa de Mayores de la Universidad de Vigo, como hemos estado comprobando:

- a) El intercambio de conocimientos y experiencias entre los propios alumnos.
- b) La convivencia y camaradería en trabajos comunes.
- c) La ilusión de sentirse útiles.
- d) La posibilidad de transmitir sabiduría y valores a los estudiantes jóvenes, pues podría servir de campo de observación a alumnos de facultades regladas de la Universidad de Vigo.

e) Posibilidad factible de que la ecología, la agricultura ecológica o los huertos ecológicos, puedan ser una o varias asignaturas optativas del Programa de Mayores para los próximos años.

### **3. OBJETIVOS DEL PROYECTO**

La finalidad es conseguir una huerta formada por:

- 32 parcelas individuales de aproximadamente 20 metros cuadrados, con 1,20 metros de ancho.
- Zona perimetral de cultivos comunes, como pequeños frutos, plantas aromáticas, plantas medicinales, culinarias, fresas, etc.
- Zona de semilleros.
- Zona para frutales.
- Zona de talleres y elaboración de compost.
- Espacio para los talleres y elaboración de purines y macerados para el tratamiento de plagas y enfermedades.
- Caseta de herramientas y sistema de riego por goteo.

En esa huerta se pretende aprender a cultivar, de forma ecológica, la mayor cantidad posible de variedades de frutas, verduras y legumbres fomentando la diversidad y los productos autóctonos. Al mismo tiempo, se promoverá el trabajo en equipo, la camaradería, el intercambio de conocimientos, el sentirse útiles, el amor por la naturaleza, el respeto por la salud y el medio ambiente, la satisfacción por el trabajo bien hecho y la observación de la respuesta de la tierra, así como el valor de la paciencia, la perseverancia y otras virtudes, que podemos transmitirnos entre nosotros y por ende, a las nuevas generaciones.

### **4. INFORMES**

#### **4.1. De Colaboraciones**

El Ayuntamiento de Vigo, por medio de su Concejalía de Medio Ambiente, cede el uso de un terreno dentro del plan local de “huertos urbanos”; imparte las charlas para información del proyecto a los alumnos que se inscriben en “huertos ecológicos”; y hace un seguimiento y dota de medios para la preparación del terreno, bancales, agua de riego, caseta de aperos y demás necesidades.

El Director del *Departamento de Biología Vegetal y Ciencias del Suelo* de la Universidad de Vigo, lo ha valorado como muy interesante, y ha ofrecido toda su colaboración en la puesta en marcha de este proyecto, al tiempo que ha enumerado varios campos de investigación de su departamento en los que podría ser interesante la colaboración, como acolchados y productos fitosanitarios ecológicos para protección de cultivos, entre otros.

La parcela situada al lado del colegio de educación infantil y primaria *O Sello de Cabral*, ha promovido el interés del director del centro, que ha manifestado el gran beneficio que significaría el intercambio de experiencias para los alumnos más jóvenes, en el sentido de valoración de la naturaleza, la agricultura y el medio ambiente.

#### **4.2. De trabajos preparatorios**

Los trabajos preparatorios que hay que realizar en la parcela destinada al proyecto Huertos Ecológicos son los siguientes:

1. Limpieza general de la finca. La hierba y maleza segada o desbrozada pueden quedar depositadas en la finca, en la parte donde existen varios árboles, en varios montones, para dedicarla posteriormente a la fabricación de compost.
2. Una vez situado el huerto (de 40 x 40 metros aproximadamente) se procederá al arado o cultivado de los cuatro cuadrados donde van a ir situadas las pequeñas parcelas, a una profundidad de 30 a 35 centímetros. El o los caminos centrales pueden quedar sin cultivar.
3. Dejando transcurrir 15 ó 20 días para que se sequen los terrones, se procederá a cultivar o fresar de nuevo la zona de parcelas, incorporando un abonado de fondo a base de estiércol ecológico ó compost, a razón de 25 litros por metro cuadrado.
4. Eliminación de terrones superficiales a rastrillo.
5. Instalación de las tuberías generales de riego, por los laterales del camino central, y conexión del agua.
6. Cierre perimetral de la parcela, con la entrada principal, y la puerta de acceso al C.E.I.P.

Para conocer los planos de situación de la parcela y los bocetos o croquis de realización de los huertos ecológicos, se pueden consultar en: [www.aulasdeformacionaberta.com](http://www.aulasdeformacionaberta.com)



## ¿QUÉ HACEMOS CON LOS MAYORES?

JOAQUÍN FERRANDO MIÑANO

Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de León (ASUNEX)

### RESUMEN:

Al jubilarnos debemos decidir cómo organizar nuestra nueva situación, ante todas las opciones disponibles: no hacer nada, viajar, actividades culturales, etc. Desde hace años se habla de la formación permanente o seguir estudiando, ¿para qué?, para aumentar nuestros conocimientos, o para utilizarlos en beneficio de nuestros conciudadanos. Ésta es una de las finalidades de las Universidades de la Experiencia: enseñanza, investigación y papel social.

¿Qué pide la sociedad a sus mayores? Transmitir la experiencia y los conocimientos a las generaciones que nos siguen. En este orden de ideas, las Universidades de la Experiencia y las Asociaciones de Alumnos tenemos un buen campo de acción

### ÍNDICE:

1. INICIO
2. ¿QUÉ HACEMOS CON LOS MAYORES?
3. ¿QUÉ PIDE LA SOCIEDAD A SUS MAYORES?
4. UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA
5. CONCLUSIONES

## 1. INICIO

Siendo el tema principal de estas Jornadas la salud, y de acuerdo con la definición que hace la Organización Mundial de la Salud: “Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”; vamos a pararnos en el hecho y momento de la jubilación. Antes de seguir adelante, debo decir que lo enfoco desde el punto de vista masculino; en muchas ocasiones al referirnos a una mujer, cuando nos preguntamos si trabaja o no, nos referimos a si, además de ama de casa desempeña otra actividad, ya que la mujer que lleva su casa es trabajadora a tiempo completo y tiene su mérito.

Se entra en la tercera edad o en la clasificación de mayor por una decisión administrativa; cumples la edad reglamentaria y te señalan la puerta. Este acto suele ir acompañado por una comida o una cena de despedida que te ofrecen tus compañeros de trabajo; es un momento muy emotivo porque se cierra tu vida profesional, en la que se ha luchado por ser lo que somos y empezamos una nueva etapa en la que nada está escrito.

En estas despedidas se suelen escuchar frases que tratan de animarte: “¡Y ahora a descansar!”. Y cuando me haya cansado de descansar ¿qué hago? Otra de las frases que nunca entendí y me molestaba oír era “Alégrate, hombre, que jubilarse viene de júbilo”; también la tuve que escuchar en mi despedida, y en todo caso el que se alegraba de verdad era el que ascendía en mi vacante, o ocupaba mi puesto. Finalmente conseguí conocer el significado de esta frase, se refiere al jubileo judío; en la Biblia, en el Levítico 25,8, leemos “Contarás siete semanas de años, siete veces siete años, lo que hará un período de cuarenta y nueve años, santificaréis el año quincuagésimo, promulgareis en el país una emancipación para todos cuanto lo habitan, será para vosotros un año jubilar y cada uno volverá a recobrar su propiedad y cada uno a su familia habrá de volver”; es decir había que empezar de nuevo, que es exactamente lo que le ocurre al jubilado, deja lo anterior y tiene que programar su nueva vida.

Vamos a tomar un breve período de tiempo en la vida de este jubilado, diez días antes y diez después del día de su jubilación. En los días anteriores era una persona a pleno rendimiento profesional, y pasado ese día ya no tiene ninguna ocupación, pero sigue con las mismas facultades intelectuales; no tiene donde emplearlas, pero las sigue conservando, ahora es un mayor, un jubilado, un ciudadano de segunda clase.

Esto pude parecer un poco duro pero es así; por ejemplo en la Ley 5/2003 de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León, en su artículo 1º, apartado d), se dice: “fomentar la participación de las personas mayores, su colaboración activa y la representación en todos los ámbitos que les afecten”; en el artículo 9, apartado 1, se expresa: “las Administraciones Públicas de Castilla y León fomentarán e impulsarán la participación de las personas mayores en la vida política, económica,

cultural y social en cuales quiera ámbitos y asuntos que sean de su interés“, y en el artículo 24º, punto 4, volvemos a encontrar más de lo mismo: “las organizaciones, sindicatos y asociaciones en las que se integran las personas mayores, serán tenidas en cuenta en la toma de decisiones en los asuntos que específicamente les afecten”. En la Constitución Española, en su artículo 50º, también leemos: “asimismo y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán (los poderes públicos) su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”.

Se puede observar que hay expresiones que de alguna manera limita nuestro campo de acción: “asuntos que sean de su interés”, “que específicamente les afecten“, es decir, que alguien -se supone de un nivel elevado- decide sobre las ideas que podemos expresar; sin embargo, los mayores no queremos tener permiso para opinar de algo, sino derecho para opinar de todo; por eso mencionaba anteriormente que somos ciudadanos de segunda clase.

Ya hemos aumentado la lista de jubilados, ahora empezamos a ser un problema, sobre todo económico y social. Hace años, los mayores no éramos ningún inconveniente, ahora somos un problema, por tanto, algo ha cambiado; cada vez somos más, la esperanza de vida es mayor, vivimos más años pero, en muchos casos, en condiciones de dependencia; esta situación de persona mayor no tiene nada más que una salida natural, y mientras llega, algo hemos de hacer.

España está envejeciendo pero también la UE. Sin embargo, en la fallida Constitución Europea, aprobada por unos países y rechazada por otros, el tema de los mayores se pasa de puntillas, y sólo dedica uno de sus 448 artículos, el nº 85, a las personas mayores: “La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural”. Completamente etéreo.

## **2. ¿QUÉ HACEMOS CON LOS MAYORES?**

Podemos contemplar varias respuestas, al menos dos: una, intentamos que no lleguen a viejos, paramos el reloj, los mantenemos jóvenes, los rejuvenecemos; parece broma, porque desde siempre, el hombre sabe que la batalla para mantenerse joven la tiene perdida desde que nace, y a pesar de todo, en todas las épocas se ha intentado conseguirlo. La segunda respuesta sería la de aprovechar todo el potencial que tienen las personas mayores en beneficio de la sociedad.

Una idea para resolver el problema del envejecimiento ha sido la de mantener la juventud. A través de los años, hechiceros, magos, alquimistas han tratado de encontrar el elixir de la eterna juventud, que junto con la piedra filosofal -sustancia que

podía transformar en oro algunos metales- eran las dos fórmulas magistrales capaces de resolver todos los problemas de la humanidad: juventud y riqueza. En referencia al elixir, por su trascendencia, muchos alquimistas lo buscaron haciendo pruebas con diferentes materiales y, evidentemente, no lo lograron e incluso algunos sufrieron daños en su salud, por ejemplo, así parece que le ocurrió a Isaac Newton, de quien se dice que tuvo una lenta y progresiva intoxicación derivada de sus experimentos alquímicos con mercurio y plomo que, algún tiempo después, le llevarían a la muerte. Durante la conquista de América, también nuestros descubridores lo buscaron, Ponce de León entre ellos, y nunca llegaron a lograrlo, ya que no podemos poner freno al transcurso del tiempo.

Ahora se trata de poder disfrutar de la vida. Hay tratamientos para casi todo, pero por muchos arreglos de chapa, pintura y tapicería, el vehículo tiene el tiempo que marca su matrícula y cada vez tendrá menos motor. No obstante, seguimos con la idea de mantenernos jóvenes; actualmente hay muchos trabajos, artículos y anuncios publicitarios en este sentido, sobre todo para potenciar la virilidad, preocupación que también ha trascendido durante muchos años. En la España musulmana había algunas fórmulas para este problema, como lo es la gastronómica: servir espárragos hervidos rebozados con huevo de paloma y sazonado con diversas especias (mirra, pimienta, etc.), que como entrante no está mal, pero el segundo plato se confeccionaba con el corazón de una paloma, hígado de gorrión, útero de golondrina y un riñón de liebre; todo esto se machacaba en un almirez y se le añadía sangre de la persona que lo preparaba -era el toque personal-, se servía en una fuente vistosa y elegante y sólo quedaba convencer a la pareja de que aquello era muy bueno y que debía tomarlo. La receta no indicaba efectos secundarios o contraindicaciones. Y no hay que olvidar el mundo de los fármacos, elixires y aguas rejuvenecedoras, que seguimos viendo que no tienen nada que hacer.

En el ámbito político-administrativo, se ha encontrado, no una solución, sino una manera de diferir el problema, que consiste en aumentar la edad de jubilación, pero al final todo seguirá igual y llegarán los que tengan que llegar.

Tenemos a nuestro jubilado decidiendo la manera de organizar su nueva situación, que cuenta con varias opciones: viajar, actividades culturales, deporte, buscar una ONG, voluntariado social, etc. Puede escoger una o varias ya que no son excluyentes, pero debe ser una actividad que le llene, que sea gratificante, porque un elemento indispensable para una buena calidad de vida es el bienestar emocional; la jubilación en los varones se percibe como una etapa en la que se deja de ser útil, y afecta a la autoestima personal. A esta época de nuestra existencia se la suele llamar el “otoño de la vida”, que por una parte tiene sus valores (experiencia, madurez, sentimientos y emociones) pero por otra conlleva ciertos peligros (angustia, egocentrismo, dependencia, soledad). Tanto con sus ventajas como inconvenientes debemos seguir

adelante, y en este sentido, hay que dejar claro que “los mayores” no formamos un grupo homogéneo, aunque para simplificar se hable de ellos como colectivo único, porque es cierto que tenemos cosas en común, como son las pensiones, la sanidad, etc., pero hay muchas características únicas que nos diferencian y esta circunstancia debe ser tenida en cuenta

### **3. ¿QUÉ PIDE LA SOCIEDAD A SUS MAYORES?**

En el I Congreso de Personas Mayores celebrado en Madrid, en febrero de 1998, la entonces Secretaria General de Asuntos Sociales, Amalia Gómez, aludió a los nuevos retos de los mayores en la sociedad actual: “La necesidad de que sean sujetos activos de derecho, mayor participación en las decisiones y trabajos de la sociedad y prestar el apoyo de sus saberes y experiencia a las nuevas generaciones”; en el mismo sentido se expresaron el Rey de España, el Papa Juan Pablo II, y últimamente el Papa Francisco en la JMJ.

Podemos definir la experiencia como el conjunto de conocimientos de orden práctico que se adquieren por el transcurso del tiempo al ejercer una profesión u oficio. Otra definición, más popular, es que la experiencia es el montepío de los disgustos, porque los ahorra; otra que argumenta que la experiencia no es lo que hiciste con lo que te pasó, sino lo que haces con lo que te ocurre; y una más que corona la experiencia como el conocimiento heredado. Heráclito de Éfeso ya había dicho que “nunca te bañarás dos veces en el mismo río”, porque nunca dos sucesos son absolutamente iguales.

Los conocimientos que debemos pasar a las nuevas generaciones, no sólo son los de nuestra profesión, sino todos aquellos que ya teníamos antes de jubilarnos; no son específicos, sino generales, pero debemos tenerlos actualizados, y de esta manera cuando tengamos que dar una opinión, será más completa, reflexionada y fundamentada.

El siguiente paso es determinar cómo se transmiten esos saberes y experiencia; desde luego, no abriendo una academia de “La Tortuga centenaria, clases de experiencia”. La experiencia se puede enseñar mediante el ejemplo (experiencia heredada), y unas cuantas palabras, las suficientes para orientar al joven: “yo en tu lugar, lo haría así”, porque no debe ser una orden ni un mandato, simplemente una expresión de nuestro parecer. Luego, esa persona lo podrá tener en cuenta o no. En cuanto los conocimientos, hay que transmitirlos como se ha hecho siempre, a través de la palabra, en cualquiera de las formas de las que disponemos en la actualidad: prensa, radio, televisión, informática, móviles, y aquellos nuevos medios que van saliendo al mercado continuamente.

Conviene dejar claro que, ante una situación, problema o cuestión, los mayores no damos una solución, sino expresamos nuestra idea, opinión, sugerencia, porque nunca o casi nunca conoceremos todos los datos y sería presuntuoso dar una respuesta sin conocer todas las variables. Después, los que escuchan podrán estimar o no nuestra idea y hasta aquí podemos llegar. Debemos, por tanto, encontrar el camino por donde enviar nuestra opinión, porque de manera general no lo tenemos; algo se puede intentar si nos organizamos; en nuestra sociedad sin organización no se llega a ningún sitio, hasta el crimen está organizado, y la imagen del caballista alijando por la raya de Portugal es muy romántica pero ya no tiene sentido.

#### **4. UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA**

La primera Universidad de la Tercera Edad se creó en Toulouse en 1972, con una finalidad: “mejorar las condiciones de vida de las personas mayores, mediante la formación permanente y la investigación”. En España fueron pioneras en este tipo de educación las Aulas de la Tercera Edad de Santiago de Compostela y Barcelona; contemplan una triple proyección: enseñanza, investigación y papel social.

En esta primera Universidad de la Tercera Edad encontramos la expresión “formación permanente”, y años más tarde, en 1998, en la I Conferencia Mundial sobre Educación Superior, organizada por la UNESCO en su sede central en octubre de ese año, con la asistencia de 182 Estados miembros, se fijaron como principales problemas para resolver la “utilidad práctica de títulos y diplomas, y el derecho a la formación y al aprendizaje a lo largo de toda la vida”.

Ante este nuevo reto de seguir aprendiendo, la contestación de muchas personas mayores es que “ya están viejas para aprender”, aunque en el refranero popular encontramos el dicho: “el viejo que cien años tenía, algo nuevo aprendía cada día”. No hay que acudir al refranero, para recordar las palabras que el general Mac Arthur dijo a sus veteranos de la Guerra del Pacífico, unos cuantos años después: “eres tan joven como tu fe, tan viejo como tu vida, tan joven como tu confianza en ti mismo, tan viejo como tu abatimiento. Si un día tu corazón es mordido por ideas pesimistas y roído por el cinismo, que Dios tenga piedad de tu alma de viejo”.

Una vez que admitimos que tenemos que seguir estudiando, salta una pregunta “¿para qué?”, a la que se puede dar dos contestaciones: por una parte para saber más, aumentar nuestros conocimientos y adquirir enriquecimiento personal; Por otra parte, para compartir con los demás ese conocimiento adquirido, ser y sentirnos útiles, obtener una sensación de bienestar y de salud. Sin embargo, hay que admitir que la forma de estudiar ha cambiado, tenemos que aprender a hacerlo utilizando las nuevas tecnologías, que en muchos casos se nos resisten; en ocasiones, cuando el ordenador no nos obedece, tenemos que pedir ayuda, incluso a nuestros nietos que los manejan

mejor que nosotros. Es para muchos, la asignatura pendiente, debemos intentarlo por lo menos para alcanzar el aprobado, porque muchos conducen sin saber apenas nada de mecánica del automóvil.

Seguimos avanzando: ¿Cómo hacer llegar nuestras opiniones, propuestas, ideas, sugerencias a quien corresponda? No tenemos cauces y los que se suponen que debían serlo son casi inoperantes; la expresión de nuestro pensamiento debe ser respetuosa, educada, razonada y expuesta con prudencia y virtud que, como la define el diccionario, es sensatez y buen juicio; y de ambas tenemos mucho los mayores.

En tiempos de los antiguos griegos, un pedagogo daba clase a un pequeño número de alumnos; su método era exponer un caso o suceso en relación con lo que había explicado y luego dejar que sus discípulos reflexionaran y llegaran a una conclusión; en cierta ocasión les propuso esta parábola: “Había en la Tierra un hombre muy sabio, tenía cuatro mujeres pero ningún hijo; en el Monte Olimpo, esta circunstancia fue comentada por los dioses, y Zeus decidió enviar a una diosa menor para que lo instruyera. Al cabo de tres años, este hombre tenía doce hijos”. Al llegar aquí, el pedagogo se calló e hizo un ademán a sus alumnos, indicándoles que ahora les tocaba a ellos hablar; los jóvenes se miraban perplejos, y finalmente uno de ellos, de más confianza con el maestro se dirigió a él y le dijo: “Hemos oído lo que nos has dicho, pero no sabemos qué enseñanza debemos sacar”; el maestro les hizo un gesto para que sentaran y dijo: “Hasta el hombre más sabio debe usar, con prudencia, su sabiduría”.

¿De qué temas podemos hablar? de todos los que interesen a la sociedad, queremos ser miembros activos y participativos, lógicamente, en los temas que más interés nos despiertan como son aquellos más próximos a nosotros. Los medios de comunicación publican, a menudo, encuestas o estados de opinión sobre los asuntos que más interesan a los españoles; otros temas no se recogen en estas encuestas pero están ahí y en algún momento tendremos que considerarlos; por ejemplo, dentro de no mucho tiempo, en las Residencias de Mayores habrá personas de otras etnias y de otras religiones y puede haber conflictos, discusiones y malestar ¿Sabemos cómo resolveremos estos inconvenientes?

Cuando los matrimonios se separan y se reparten la custodia y visitas de los hijos ¿dónde quedan los abuelos? La “Enseñanza” -que ahora es motivo de discusión generalizada- también nos interesa y no sólo porque afecte a nuestros hijos o nietos, sino también a nosotros mismos; cuanto mejor formados salgan los titulados universitarios, mejor será la atención que en su momento recibamos y no sólo me estoy refiriendo a la enfermedad, sino a otras muchas cosas, como barreras arquitectónicas, facilidad para manejar los nuevos medios electrónicos, accesibilidad a los ámbitos sociales, etc.

Acabo de referirme a los titulados universitarios, pero para llegar a alcanzar ese título es preciso haber pasado por unas etapas anteriores donde se va formar el ado-

lescente. La Enseñanza Media no solamente debe proporcionar unos conocimientos básicos sobre Ciencias y Humanidades, sino, sobre todo, ir formando al ciudadano, hacerle saber lo que espera la sociedad de él, inculcarle hábitos de trabajo, disciplina y normas de comportamiento sociales; en caso contrario, formaremos a un inadaptado social con todas sus consecuencias. Hablo en plural porque esta labor incumbe a padres y a educadores, y si no van de acuerdo, el resultado será malo; constantemente leemos en los periódicos casos en que los padres se encaran con el profesor en defensa de su hijo, llegando incluso a la agresión. Evidentemente, así no se puede educar.

Lo que se nos pide a las personas mayores es llegar a ser miembros activos, participativos y de pleno derecho en nuestra sociedad; aportar todo nuestro potencial intelectual y personal. Hoy en día disponemos de muchos medios para difundir nuestro pensamiento; estamos en la época de la comunicación, podemos relacionarnos con todos, amigos y conocidos, estén donde estén, y evitar que al final aparezca la soledad.

Los mayores debemos hacernos presentes en la sociedad procurando o intentando que nuestras ideas y opiniones lleguen lo más arriba posible, nunca imponiéndolas sino presentándolas adecuadamente para que puedan ser tenidas en cuenta. Somos conscientes de que la meta para que lo consigamos está lejana, el camino es complicado, las ayudas que podemos obtener son pocas, nadie nos va a dar nada, el tiempo corre en contra nuestra... Pero tenemos que empezar a andar, y atendiendo a todos estos inconvenientes, debemos estar seguros de que los pasos que vayamos dando sean en sí una meta, sin dejar que por eso sea un paso más.

## 5. CONCLUSIONES

- Las personas mayores queremos ser miembros activos y de pleno derecho de nuestra Sociedad.
- La educación y la formación permanente a lo largo de la vida debe llegar a todos los ciudadanos.
- El objetivo último a conseguir debe ser el de una sociedad para todas las edades, sin discriminaciones.
- Fomentar una imagen positiva de las personas mayores, resaltando la aportación que los propios mayores podemos dar a la sociedad.

Para terminar, hay que pensar qué hacemos con nuestro jubilado. Eligió lo que le gustaría hacer, pasó por la Universidad de la Experiencia, siguió estudiando y trabajando para la sociedad y sólo queda por hacer una pregunta: “¿Cuándo se jubila el jubilado?”, empezó de forma voluntaria, no existe contrato de trabajo, no devenga ninguna remuneración, no se tiene en cuenta su edad, y en consecuencia lo dejará cuando así lo decida.

## REVISANDO LA IDENTIDAD DEL MAYOR EN LA CAMBIANTE SOCIEDAD DEL SIGLO XXI

AGUSTÍN BASTANTE SICILIA

Federación de Asociaciones de Alumnos Mayores vinculados a las Universidades de la Comunidad de Madrid (FAMUCAM)

RESUMEN:

*La reestructuración de las edades es lenta, tiene sus raíces en causas del pasado, pero tendrá consecuencias revolucionarias en la vida de las personas, en la familia, en la economía, en las finanzas públicas e incluso en la geopolítica; tendrá impacto significativo sobre el potencial de crecimiento y una fuerte presión sobre el gasto público.*

Libro Blanco del envejecimiento Activo 2011. Pág: 33.

*Destacamos la importancia de las investigaciones internacionales sobre el envejecimiento y las cuestiones relacionadas con la edad, como instrumento importante para la formulación de políticas relativas al envejecimiento, que se basen en indicadores fiables y uniformes, preparados, entre otras entidades, por organizaciones de estadísticas nacionales e internacionales.*

Artículo 11 del Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid 2002.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. TERMINOLOGÍA UTILIZADA
3. EL ENFOQUE GERONTOLÓGICO Y PSICOLÓGICO
4. EL ENFOQUE ANTROPOLÓGICO
5. EL ENFOQUE DE LOS ENTES PÚBLICOS
6. PERSPECTIVA DESDE LA ÓPTICA DE SUS PROTAGONISTAS: LAS PERSONAS MAYORES
7. LA PROPUESTA DE IDENTIFICACIÓN
8. RESUMEN DE LA PROPUESTA DE IDENTIFICACIÓN
9. BIBLIOGRAFÍA
  - 9.1. Académica
  - 9.2. Organismos y entes públicos
  - 9.3. Información procedente de otras fuentes

## 1. INTRODUCCIÓN

Todo ser vivo desde que nace comienza su proceso de envejecimiento, aunque durante él tenga que pasar por la etapa de plenitud de su juventud, y aunque eufemísticamente pensemos en el vaso *medio lleno* para unos o *medio vacío* para otros, el resultado final de los privilegiados que no se quedan por el camino, siempre será de manera irreversible, el mismo.

Como seres sociales, el ciclo vital de los seres humanos suele dividirse en periodos que por lo general, se asocian cronológicamente con la edad, sin embargo, ni todas las sociedades y culturas son iguales, ni todas las personas envejecen de la misma forma dentro de ellas, tampoco, adoptan las mismas actitudes a la hora de enfrentarse a su envejecimiento, de tal manera que las fronteras entre unos y otros periodos, no solo pueden llegar a difuminarse, sino que pueden llegar a solaparse y retrotraerse provocando discriminaciones e interpretaciones sociológicas erróneas, que asociadas a los derechos y deberes fundamentales de los individuos para con la sociedad, pudieran llegar a menoscabarlos o ponerlos en entredicho.

Esta comunicación, resumen de otro trabajo durante mi master en antropología en la Universidad Autónoma de Madrid, pretende buscar una identidad para las personas mayores que contemple los distintos enfoques con los que hasta ahora se las ha venido estudiando, a la vez que las propias percepciones que los protagonistas tienen sobre ellos mismos asociadas a las dificultades que puedan presentárseles para participar en la sociedad libremente, de tal manera que se tenga presente que la predisposición de los sujetos para afrontar su envejecimiento debería formar parte de la concepción de esa identidad. Consciente con Stuart Hall, (1993) de “[...] *que las identidades nunca se unifican ... están cada vez más fragmentadas y fracturadas nunca son singulares, sino construidas de múltiples maneras a través de discursos, prácticas y posiciones diferentes, a menudo cruzados y antagónicos [...]*”, se intenta reconstruir y actualizar el concepto de identidad de los mayores.

Para ello el texto se ha dividido en varios apartados: En el primero se estudian las definiciones básicas de los conceptos que se está tratando partiendo de las fuentes implicadas, en segundo lugar se estudian los distintos enfoques con los que ahora nos acercamos a los conceptos de identificación del mayor, en tercer lugar se analiza e investiga como se construyen las identidades de los mayores desde la óptica de ellos mismos, y por último, se presenta una propuesta de identidades para las personas mayores, que contemple la actitud del sujeto a la hora de hacer frente a su propio envejecimiento, así como algunas de las dificultades que la organización social les impone para poder ejercitar libremente su propio proceso de envejecimiento.

## 2. TERMINOLOGÍA UTILIZADA

La *edad* según Jiménez Romero, C (2013, pg 174): “[...] es una cuestión social, jurídica y cultural: en cada sociedad y cultura pueden variar la definición de cuales edades se distinguen entre sus miembros, que roles y estereotipos existen con respecto a esas edades, que derechos y deberes se reconocen – de hecho o de derecho – a cada grupo de edad, que división y jerarquización hay según edades [...]”.

Algunos términos con las definiciones aportadas por Feixa, C. (1996):

- *Ciclo vital*: Define los grados de edad por los cuales han de pasar los miembros individuales de una cultura.
- *Generación*: Agrupa a los individuos según las relaciones que mantienen con sus ascendientes y sus descendientes y según la conciencia que tienen de pertenecer a una cohorte generacional.
- *Clases de edad*: categoría de adscripción que agrupa a los individuos iniciados en un mismo período, que avanzan juntos a lo largo de los grados de edad.
- *Edad como condición social*: Asigna una serie de estatus y de roles desiguales a los sujetos.
- *Edad como imagen cultural*: Atribuye un conjunto de valores, estereotipos y significados a los mismos.
- *Edad psicológica*: Mide el desarrollo cronológico de un individuo desde su nacimiento hasta el presente. Atribuida a Bernardi (1985:1), citado por Feixa, C. (1996).
- *Edad estructural*: Mide su capacidad (la del individuo) para desarrollar ciertas actividades sociales, lo que se traduce en ritos de paso como la iniciación o en lindes legales como la mayoría de edad o la jubilación. Atribuida a Bernardi (1985:1), citado por Feixa, C. (1996).
- *Tercera edad* o a la edad cronológica institucionalizada para el comienzo de la vejez.
- *Envejecimiento activo*: Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que la personas envejecen. OMS (2011).

Definiciones extraídas de la Ley de Dependencia (LEY 39/2006), que se utilizan en las consideraciones de esta comunicación:

- *Autonomía*: Capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria.

- *Dependencia*: Estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal.
- Por *persona mayor activa*, en general y en este artículo, se entiende a toda persona que sin límite de edad, género, cultura, estatus social o político o cualquier otro atributo no discriminatorio asociado a ella, mantiene proyectos de interés personal y social, y el profundo deseo de llevarlos a la práctica en beneficio de ellos mismos y de la sociedad en la que viven. Una persona sin proyectos, se la supone como una persona vegetativa que solo piensa en sí misma y ha dejado por tanto de ser una ser social, y esto no es función de la edad cronológica sino de madurez psicológica (Bastante, A. 2011)<sup>1</sup>.
- El término *envejecimiento* se asocia siempre al del ciclo vital y como tal, ocupa por lo general la última de las etapas de la vida, sin embargo en muchas ocasiones, también se le viene asociando a la desvinculación del sujeto con la actividad laboral al llegar a la edad de jubilación, como si los que nunca trabajaron tampoco envejecieran, o como si las leyes laborales tuviesen alguna influencia en la predisposición del sujeto para envejecer, y como no, a otros constructor sociales que los mayores se sienten obligados a tener que asumir, como el cuidado de ascendentes y descendientes, ayudas a la emancipación de los hijos, etc.

### 3. EL ENFOQUE GERONTOLÓGICO Y PSICOLÓGICO

Aunque no deba generalizarse y, mucho menos hoy donde las fronteras de las disciplinas académicas se encuentran difuminadas, la persona mayor es muchas veces tratada desde la óptica gerontológica como un ser potencialmente patológico, que por tanto necesita de cuidados y atención facultativa. Si el sujeto no manifiesta malestar alguno, se le supone que no es mayor, esto se debe a que en la mayoría de los casos el envejecimiento viene siempre asociado a la enfermedad, y esto con matices, está muy lejos de la realidad. Esta concepción del mayor esta basada en una idea jocosa que circula por el colectivo: “Si tienes más de sesenta años y no tienes malestar alguno, nada debe preocuparte ¡Ya estas muerto!”. Raro es el estudio gerontológico sobre los mayores, en los que de inmediato no surja el Alzheimer o cualquier otra patología asociada a la

---

1. Bastante, A. (2011). “La formación continua y el proceso de integración de los mayores en las universidades: Aspiraciones y objetivos”. En X Jornadas sobre asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores. Universidad de Valladolid. 2011.

edad, es decir, en la disciplina prevalece más el ámbito geriátrico que el sociológico o psicológico, y en estos últimos, se suele dar un salto evolutivo y directo hacia la ancianidad, obviando otras etapas del envejecimiento, que nos obliga a la necesidad de tenerlas que identificar.

En el fenómeno de envejecimiento, desde la óptica psicológica, se nos presenta enfocado hacia el individuo y su actitud hacia él, y que podríamos asociar a otras tantas identidades como: “[...] existen una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, también llamado vejez competente, satisfactoria o activa. [...] el concepto de envejecimiento con «éxito», «competente» o «activo» trata de superar el concepto de envejecimiento saludable, considerando como esencial no sólo la salud, sino también la participación del individuo en la sociedad sin olvidar que esta debe proveer de sistemas de seguridad. [...]” Fernández-Ballesteros R.2002.

Sin embargo, este enfoque que nos acerca al objeto de estudio, no tiene en consideración las limitaciones que la propia sociedad puede imponer al sujeto para poder ejercitar libremente su participación. Es decir, no sería suficiente con contemplar la predisposición del sujeto a la participación en su envejecimiento, sin además añadir esas otras limitaciones: Cuidado de sus ancestros y descendientes como medio de contribuir a la conciliación familiar de padres e hijos; ayuda económica a los hijos con las implicaciones que conlleva para la propia subsistencia; colaboración con organizaciones sin ánimo de lucro, etc. Es decir, que un envejecimiento con éxito, para seguir en la línea de la autora, también pudiera ser aquel en el que las actividades del sujeto no fuesen dirigidas a su propio envejecimiento, sino al de la ayuda hacia los demás.

Si nos fijamos en el aspecto social del envejecimiento, Mishara y Riedel (1984-2000), nos presentan seis modelos de envejecimiento (que a su vez se subdividen en algunos otros submodelos), a los que se ha llegado mediante la colaboración de sociólogos, psicólogos y gerontólogos, y que se pudieran indirectamente asociar a potenciales formas para identificar a los componentes de cada uno de los modelos respaldados por sus respectivas teorías: La teoría del retraimiento, la teoría de la actividad, la teoría del medio social, la teoría de la continuidad, la teoría de la subcultura como grupo aislado y la teoría del grupo minoritario. Todos estos modelos teóricos no dejan de presentarnos una complejidad fruto de la dificultad de integrar variables tan diversas como las étnicas, de género, socioculturales, económicas y políticas, que intervienen en la forma de adopción del proceso de envejecimiento por sus protagonistas.

#### 4. EL ENFOQUE ANTROPOLÓGICO

Una de las referencias en español fundamentales sobre el envejecimiento, y que no puedo dejar de mencionar, es la de Teresa San Román, *Vejez y cultura* (Barcelona,

1989), en la que la autora, preocupada por la marginación social a la que viene asociada el envejecimiento en nuestra sociedad, estudia sus consecuencias desde una óptica antropológica.

Otra de las referencias fundamentales para establecer una correlación entre los antecedentes del objeto de estudio y nuestra propuesta, se centra en el texto de Feixa, C.: *Antropología de las edades*, en las que este autor nos da las pautas del enfoque antropológico, haciendo referencia a las diferencias de conceptos tan interrelacionados como: edad, antropología de las edades y antropología de la edad, perspectivas que como él nos dice, a su vez: “[...] a menudo se entrelazan, por lo que quizá sea preferible referirse a una antropología del ciclo vital y de las relaciones intergeneracionales como marco de análisis [...]”. En su *Epílogo ¿Tiene edad la identidad?* y en la línea de nuestro estudio, nos dice algo muy significativo: “La ciencia del hombre no sólo ha sido etnocéntrica y androcéntrica, sino que también ha sido adultocéntrica”. Sin embargo, han transcurrido casi veinte años desde la fecha de su edición, por lo que la marginalidad de los estudios de los extremos del ciclo vital (infancia y ancianidad) hoy ya se han superado, y en el caso que nos ocupa, puede decirse que existe información relevante sobre nuestro tema de estudio.

Por otra parte, dentro de un sistema social conjunto, debemos pensar como nos dice Barth, F. (1969/1976) que ciertos grupos étnicos como categorías de adscripción e identificación, pertenecientes a minorías (p.e.: en la española: gitanos, subsaharianos, marroquíes, otros emigrantes), siguen pautas de comportamiento que solo tienen aplicación en su ámbito cultural original, adoptando modelos según fuese su nivel de integración en la sociedad mayoritaria a la que pertenecen o que les acoge.

También son de relevancia las pautas de conducta que se adoptan en base al género, puesto que sabemos que las mujeres vienen asumiendo muchas de las obligaciones familiares asociadas a los cuidados y dependencia. Las pautas que obligan a las mujeres a adoptar, bien por las circunstancias o bien por la propia aculturación heredera de una sociedad patriarcal, tienen vital importancia a la hora de poder ejercitar su derecho a elegir su propia forma de envejecimiento, y consecuentemente, su capacidad de participación les queda mermada en beneficio de un bien social, que llegado el caso, podría incluso negárseles a ellas. Otras circunstancias que afectan a las mujeres, debidas a la organización social de nuestra sociedad, tales como: mayor esperanza de vida, creciente longevidad (que afecta tanto a mujeres como a hombres), marginación en su incorporación al trabajo remunerado, discriminación patrimonial, etc., pueden influir en la adscripción de su propia identidad.

Si nos centramos en la relevancia de la edad en la construcción de las identidades sociales, y dado que, tanto los grupos de edad como la forma que tienen los mayores de hacer frente a su envejecimiento son muy diversas y están lejos de poderse unificar, con objeto de no aislar los estudio sobre la edad de otras dimensiones culturales,

Feixa, C. propone la combinación de dos perspectivas de análisis:

- *La construcción cultural de las edades.* En la que la edad se considera como un constructo que la propia cultura se encarga de ir adaptando y cambiando según lo hagan factores como el conocimiento de la sociedad a la que pertenece, de tal manera que, el resultado afecta a todas las fases del ciclo vital, en la que cada grupo, y la edad no escapa a ello, es portador de derechos y deberes.
- *La construcción generacional de la cultura.* En la que cada grupo social se encargaría de construir su propio espacio mediante su participación e interrelación con todos los agentes sociales involucrados, contribuyendo así en la construcción de la cultura como resultado de las interacciones y superación de conflictos entre todos ellos.

Es precisamente esta segunda perspectiva la que tiene mayor interés en nuestro caso, dado que es la percepción del mayor, y no la impuesta desde otros agentes sociales, la que se desea estudiar para realizar nuestra propuesta. Y concretamente, estudiamos el caso de las identidades que pueden adoptar las personas mayores de la sociedad mayoritaria española.

## 5. EL ENFOQUE DE LOS ENTES PÚBLICOS

La Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, celebrada en Madrid en Abril de 2002, que partía de *El Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento*, aprobado veinte años antes en la primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Viena, se aprobó la *Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*, que en sus 19 artículos marcó las pautas a seguir por los estados miembros en el ámbito del envejecimiento. Sin embargo, este tipo de documentos no hace referencia a la identidad de las personas mayores, todas quedan englobadas en un mismo ámbito y solo se establecen las pautas como declaración y compromiso a seguir para un colectivo que queda imprecisamente definido entre: envejecimiento, personas más mayores, personas de edad, etc. con una ambigüedad que solo puede contribuir a difuminar las competencias y compromisos que en su día pudieran asumirse en beneficio del colectivo.

Para intentar localizar cómo las personas mayores son identificadas por los Entes Públicos, nada mejor que dirigirnos a la *Ley de Dependencia*<sup>2</sup>, como cuarto pilar del sistema de bienestar en España y donde se expresan los tres niveles que se asignan a los grados de dependencia: “moderada, severa y gran dependencia”, cada uno de los cuales se asocia a otros dos subniveles que en conjunto miden la necesidad de ayuda

---

2: LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

del sujeto dependiente, entre los que se habrían de repartir los recursos destinados al efecto por el Estado. Estos grados de dependencia asignados a los distintos niveles de envejecimiento, solo tendrían un enfoque patológico, y consecuentemente no podría tenerse en consideración para obtener una correspondencia entre las identidades asociadas a las personas mayores y su grado de participación para con la sociedad; es así porque la Ley se dirige a una optimización de los recursos disponibles puestos a disposición para afrontar los cuidados y dependencias del envejecimiento, y necesita medir mediante un baremo estandarizado, establecido al efecto, los grados de dependencia que tienen las personas.

El otro documento fundamental para poder llegar a una identificación del mayor desde la óptica de los Organismos Oficiales es *Libro Blanco del Envejecimiento Activo 2011* editado por el IMSERSO, aquí en algunos artículos insertados en el libro, sí aparecen conceptos como “distintas personas mayores”<sup>3</sup>, pero el resto del documento tiene un matiz enteramente social y político, con magníficas declaraciones de intenciones, que más tarde la realidad diaria nos obliga a reconsiderar<sup>4</sup>.

## **6. PERSPECTIVA DESDE LA ÓPTICA DE SUS PROTAGONISTAS: LAS PERSONAS MAYORES**

Si de algo podemos caracterizar al proceso de envejecimiento es a la velocidad que se reproduce y a su carácter de irreversibilidad, puesto que en condiciones normales el envejecimiento asociado a la dependencia, es decir, en la última de sus etapas, apenas representa el veinte por ciento de la vida de los individuos. Esta situación, aunque no se confiese, está presente en la trayectoria histórica de las personas mayores, de aquí que, la propia asunción de la identidad y la forma de afrontar el envejecimiento, sea consecuencia de “lo que falta por vivir”, y no de “lo que se ha vivido”, aunque esto último no sea fácilmente aceptado, a pesar de ser, finalmente, un importante determinante de la actitud que se adopte.

Si como nos dicen Mishara y Riedel (1984-2000, pp. 29) “[...] el envejecimiento puede ser considerado como una serie de estadios que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, psicológico, social y material [...]”, debemos tener presentes todas estas características para poder entender cómo está construida y percibida la identidad las personas mayores.

---

3. Subirats Humet, J. (2011). “El reto de la nueva ciudadanía. nuevos relatos y nuevas políticas para distintas personas mayores”. En *Libro Blanco Envejecimiento Activo 2011*, Cáp.2. IMSERSO. Madrid.

4. Me quiero referir al Real Decreto-ley de Medidas para favorecer la continuidad de la vida laboral de los trabajadores de mayor edad y promover el envejecimiento activo de Marzo 2013, por no hablar de los recientes recortes a las pensiones enmascarados con la famosa subida del 0,25 % y algunos otros más.

Desde la óptica etnográfica surgen algunos interrogantes: ¿Cómo construyen su identidad las personas mayores? y ¿Qué procesos siguen las personas mayores partiendo de sus concepciones étnicas, de género, socioculturales, económicas y políticas, para construir su identidad? ¿Es simétrico el factor género en la construcción de la identidad? ¿Se construye la identidad del mayor de igual manera en el mundo rural que en el mundo urbano? También es necesario tener presente circunstancias coyunturales que pudieran afectar al proceso de envejecimiento y, consecuentemente, al de su identificación, como por ejemplo, ¿Cómo afecta la crisis de los valores éticos, la financiera o la medioambiental, a la vida de las personas mayores?

Sin embargo, para poder responder a todas estas preguntas y, muy posiblemente, algunas otras que pudieran surgir, y mejor acercarse a la realidad o realidades, se haría aconsejable realizar una investigación que, mediante una estrategia metodológica, nos permitiría contemplar las percepciones con las que esas identidades llegan a materializarse y percibirse desde las ópticas de todos los intervinientes en el proceso, pero eso es otra historia que, por razones de respeto a las normas de presentación de las comunicaciones de estas jornadas, me veo precisado a omitir, de ahí que pase directamente a realizar una propuesta de identificación.

## 7. LA PROPUESTA DE IDENTIFICACIÓN

“La identidad sirve para organizar la interpretación de las experiencias asignándoles un significado subjetivo que puede ser modificado por la propia experiencia” (Moraga, 1991)<sup>5</sup>. Es en esta línea, cuando entra en juego la experiencia y la trayectoria diacrónica de la misma, desde la que se desea buscar la actualización de la identidad de las personas mayores.

El término de *tercera edad* o a la edad cronológica institucionalizada para el comienzo de la vejez (Feixa, C. 1996), cubre un periodo de la vida demasiado ambiguo, y que traspasando la edad adulta nos dirige directamente hacia la vejez o ancianidad. Cuando coloquialmente se habla de la *tercera edad* no se tienen en cuenta la diferencia entre el *tiempo cronológico*<sup>6</sup> (asociado al tiempo medible) y el *tiempo ontológico* o medida subjetiva del tiempo según la percepción del individuo, es decir, si queremos asociar la edad<sup>7</sup> con el grado de dependencia de la persona para con la sociedad, ten-

5 En Adulto Mayor: Participación e Identidad. Zapata, H. 1999. Universidad de Santiago de Chile.

6. [...] En nuestra sociedad, la edad cronológica es un indicador de los cambios de categoría, así como del acceso a derechos y beneficios. Arber, S; Ginn, J. (1996, pg. 242).

7. Me quiero alejar conscientemente del concepto “edad”, en alguno de los términos que se presentan en el texto de Remi Lenoir, Objeto sociológico y Problema social, Pág., 62 a 65; porque cuando se asocia a la dependencia, tiene un factor más importante el envejecimiento biológico al que alude también este autor, aunque en mi interpretación, interviene más la incapacidad que afecta al individuo para percibirse como ser social, al convertirse en un ser pasivo receptor de servicios, que nada o muy

dríamos que partir no solo del estado físico del individuo, también de la percepción o capacidad con que subjetivamente la persona es capaz de percibir su entorno, y esto nos debería conducir a identificar al mayor según fueren sus actitudes y limitaciones para afrontar su envejecimiento, y consecuentemente, para adoptar uno u otro nivel de identidad.

De otro lado, el paso a esa tercera edad también suele venir asociado a la última de las etapas profesionales, lo que asociado a la evolución de las leyes laborales, nos conduce a situaciones que pueden llegar a producir una gran discriminación social: Prejubilaciones anticipadas a una edad prematura, desempleo en edades tardías con mínimas opciones de reintegración, discriminación laboral por edad, etc. pueden dar lugar a entrar dentro del ámbito del mayor a edades que nada tienen que ver con un envejecimiento natural, y que sin embargo, dan lugar a que en estas situaciones se las perciba identificadas como de personas mayores.

Por otra parte, el progresivo y constante cambio de las estructuras de la pirámide de población, la bajada de las tasa de mortalidad, la mejora de la esperanza de vida y, lo que es más importante, la calidad de vida de ese segmento de la población, han hecho que algunos autores comiencen a contemplar la *cuarta edad*<sup>8</sup> y hasta, como aquí se propone la quinta edad, esta última asociada a la etapa final de la vida en la que las personas se han convertido en seres pasivos receptores de servicios y completamente dependientes, por la imposibilidad física y cognitiva de sobrevivir por sí solos, y que podría coincidir con la del 3º Grado o gran dependencia a la que alude la ley.

Sin embargo, cuando nos enfrentamos a estudiar cómo se identifica a las personas mayores desde distintas ópticas, no parecen coincidir en sus percepciones. De una parte, la gerontología y la psicología son las ciencias que han venido liderando el estudio de esta etapa de la vida desde una óptica biológica e individualista respectivamente, y de otra, los Entes Públicos que, dentro del ámbito político, se han visto obligados a establecer pautas que asociasen el envejecimiento a las prestaciones de los servicios de cuidados y dependencia que tenían que asumir en base a la implantación de la Sociedad del Bienestar, de tal manera que el objetivo de nuestro estudio nos lleva a intentar la búsqueda de la identidad de los mayores no solo contemplando ambas concepciones, además, haciendo intervenir el propio concepto que tienen los sujetos sobre su propia percepción del envejecimiento. Para ello comenzamos por estudiar los distintos enfoques que se presentan en los análisis de identidad de las personas mayores.

---

poco, tienen que ver con la edad cronológica y sus categorías como constructo social.

8: Castells, Manuel. 1992. "Prologo". En Anne Marie Guillemard (Servicios Sociales), Análisis de las políticas de vejez en Europa, pp. 14. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales.

Montes de Oca, V. 1994. Envejecimiento y modernidad. Impactos demográficos. Nueva Sociedad N°. 129. pp. 132-141. Universidad Nacional Autónoma de México – UNAM.

En la tabla resumen siguiente, se indican las diferencias entre los planteamientos de los distintos enfoques analizados:

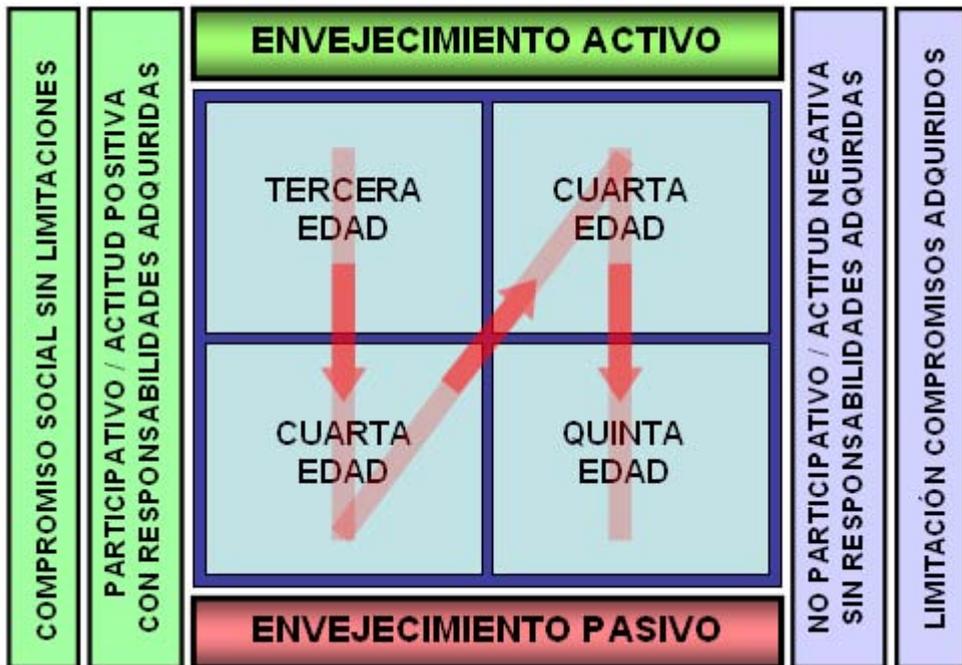
ENFOQUES ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO				PROPUESTA DE IDENTIDAD
Gerontología	Psicología	Antropología	Entes Públicos	
<b>Ancianidad:</b> Mayor joven (60 – 74)	<b>Envejecimiento:</b> Éxito	<i>Construcción cultural de las edades</i>	Sin dependencia	<b>Tercera edad:</b> Sujeto activo Actitud participativa Limitaciones sociales No dependiente
Mayor viejo (75 – 84)	Normal		1º y 2º Grado: Dependencia Moderada o Severa	<b>Cuarta edad:</b> Sujeto semiactivo Actitud colaborativa Dependencia parcial
Mayor muy viejo: (85 – 100) Senilidad (> 100)	Patológico		3º Grado: Gran dependencia	<b>Quinta edad:</b> Sujeto pasivo Dependencia total

*Fuente propia*

La referencia básica para establecer una correlación entre los antecedentes del objeto de estudio y nuestra propuesta, se centra en el texto de Carles Feixa: *Antropología de las edades*, en él que se dan las pautas de un enfoque antropológico. El concepto de *edad estructural*, que Feixa atribuye a Bernardi (1985:1), depende de un factor fundamental: La actitud del mayor para hacer uso de sus capacidades en beneficio propio y de la sociedad a la que pertenece, de nada sirve tener unas grandes capacidades, si no se puede o no se quiere hacer uso de ellas. El mayor, para continuar siendo un ser social, tiene que poner de su parte el ofrecimiento de sus capacidades a la sociedad a la que pertenece, de no ser así, cualquiera que fuere el nivel de su envejecimiento, lo estaría asociando al último de su ciclo de vida, es decir, la ancianidad gerontológica, convirtiéndose con su actitud en un ser pasivo receptor de servicios, que solo puede obtener de la sociedad y de los Entes Públicos que la dirigen lo que quieran o puedan darle.

En base a los antecedentes expresados, me gustaría poder pasar de la definición actual de persona mayor basada en el sincronismo cronológico de la edad, a otra basada en un diacrónismo ontológico, que pudiera valorar la disposición del mayor para seguir envejeciendo activamente ofreciendo a la sociedad (haga uso o no de ello) su experiencia y capacidades, es decir, no se trataría de cómo es percibido por los demás, en la que suele primar el factor tiempo, sino de la capacidad y actitud para enfrentarse a su propio envejecimiento que tenga el sujeto.

## PROPUESTA MODELOS ARQUETIPOS ENVEJECIMIENTO



*Fuente propia inspirada en el COLECTIVO IOÉ (2010)*

Esto representa una clara búsqueda de una nueva y actualizada *Identidad del mayor*, que complementando a la óptica gerontológica y psicológica con las que se le viene contemplando en la práctica diaria, esté más acorde con nuestra sociedad y con el estado actual de este sector de población, con la finalidad de contribuir a encontrar el espacio que necesariamente demanda el mayor para seguir contribuyendo a la sociedad en función de sus únicas limitaciones, en una sociedad con una clara tendencia a un creciente envejecimiento. De esta manera, el mayor ya no dependería solamente de su edad para enmarcarse dentro de un determinado estatus social, sino que estaría identificado en base a su predisposición para seguir integrado en la sociedad, mediante su participación y colaboración con la misma, dependiendo únicamente tanto de sus

propias limitaciones físicas y cognitivas susceptibles de evaluarse hoy por la ciencia, como de su propia actitud participativa y colaborativa, que solo dependen de él mismo en el ejercicio de su libertad, y que la ciencia no puede medir, sin que todo ello nos haga perder la perspectiva de las propias dificultades y limitaciones que la propia sociedad, en su cambiante y dinámica estructura familiar y social, le presenta al mayor para poder ejercitar libremente su propio envejecimiento.

## 8. RESUMEN DE LA PROPUESTA DE IDENTIFICACIÓN

Las distintas competencias, tanto de los Entes Públicos como de las disciplinas académicas, aconsejan llegar a un entendimiento para unificar la identificación de la población de las personas mayores, en aras de conseguir los objetivos que todos ellos reclaman desde unos y otros ámbitos.

La propuesta que aquí se realiza no discrepa con ninguna de ellas, solamente la simplifica y aporta un nuevo enfoque, que más allá de la concepción pasiva que en la mayoría de los casos se le atribuye a la persona mayor, nos ayuda a poderla identificar en base a sus propias aptitudes, opciones y limitaciones para afrontar su envejecimiento.

La tercera, cuarta y quinta edad, están en perfecta armonía con otras concepciones, solo hay que tener la capacidad precisa de asignar a cada una de ellas las actitudes que definen su categoría, para que todo no quede en pura semántica, a la vez que al simplificar los términos, puedan ser más sencillo asumirlos por los principales protagonistas, y no precisamente porque tengan limitadas sus percepciones, sino porque la sencillez simplificaría su asimilación.

La trayectoria camina de la actitud de la *tercera edad*, más acorde con una prolongación de la madurez, hacia un envejecimiento activo y participativo, sea cual fueren sus concepciones sobre la autonomía, libertad e independencia para enfrentarse al envejecimiento, que sería el sostén de lo expresado en tres de los puntos que recoge el propio Libro Blanco de Envejecimiento Activo 2011:

- “Tener un buen funcionamiento mental: Mantenimiento de la capacidad mental y de aprendizaje”.
- “Ser independiente y autónomo: Prevención específica de la discapacidad y la dependencia”.
- “Vinculación y participación social: Promover y mantener la actividad y la participación social”.

Se pasaría, seguramente asociada al envejecimiento biológico, al estado definido para la *cuarta edad*: estado de semidependencia, en el que las personas conservan aún

muchas de sus facultades físicas y cognitivas, la actitud participativa ha dado paso a una actitud colaborativa; ahora los sujetos necesitan una cierta ayuda de terceras personas (no permanente sino esporádica) para poder seguir manteniendo su autonomía. La *quinta edad* estaría reservada a la última fase del ciclo vital: sujetos totalmente dependientes, con sus facultades físicas y cognitivas deterioradas, no necesariamente por patologías definidas, sino también las propias asociadas al envejecimiento natural, que les ha conducido a convertirse en seres pasivos receptores de servicios.

En definitiva, el proceso de envejecimiento quedaría indisolublemente asociado tanto a los derechos que la sociedad de bienestar pone a disposición de las personas mayores, como a los deberes, que en muchas ocasiones nos vemos obligados a tener que asumir como seres sociales, en esta cambiante sociedad del siglo XXI.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

### 9.1 Académica

- ARBER, S. Y JAY GINN. 1996. *Género y envejecimiento: ¿un nuevo comienzo?*. En Sara Arber y Jay Ginn. *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*. Capítulo 13, pp. 241 – 247. Edt. Narcea. Madrid.
- BENERÍA, LOURDES. 2008. “*Crisis de los cuidados. Migración Internacional y Políticas Públicas*”. En: Cristina Carrasco, Cristina Borderías y Teresa Torns (edits.). *Cáp. XI: El trabajo de cuidados. Historia, teoría y políticas*. Editorial Catarata.
- CEBERIO, MARCELO R. 2013. *El cielo puede esperar. La 4ª edad: Ser anciano en el siglo XXI*. Madrid. Ediciones Morata, S.L.
- ENGELS, F. 2006. *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. Madrid. Fundación Federico Engels.
- FEIXA, CARLES. 1996. *Antropología de las edades*. Biblioteca Virtual de Ciencias Sociales. En: J. Prat & A. Martínez (eds), *Ensayos de Antropología Cultural. Homenaje a Claudio Esteva-Fabregat*. Editorial Ariel, S.A., Barcelona, 1996. pp. 319-335.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (dir.). 2002. *Vivir con Vitalidad®. Aprender a envejecer satisfactoriamente*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- GARCÍA GONZÁLEZ, F. 2005. *Vejez, envejecimiento y sociedad en España siglos XVI-XXI*. Albacete. Universidad de Castilla-La Mancha. Servicio de Publicaciones.
- GIMÉNEZ ROMERO, C. 2013. “Lo intergeneracional, los esfuerzos por una

- sociedad más justa y las organizaciones no gubernamentales”. En *XI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores*, pg.:171 – 184. AEPUMA. UAM. Madrid.
- HERNÁNDEZ LUNA, R.; Andrade Basurto, A.; Fararoni Hernández, J. (2010). *Trabajo de investigación documental, para acreditar la materia: Psicología evolutiva y diferencial II ¿Qué es la vejez?*. Universidad del golfo de México “Campus Acayú can”. <http://es.scribd.com/doc/36045923/Que-es-la-Vejez>
  - LEWIS, JANE. Madrid 2011 (Texto original 2007). *Género, envejecimiento y el “nuevo pacto social”. La importancia de desarrollar un enfoque holístico de las políticas de cuidados*. En: Cristina Carrasco, Cristina Borderías y Teresa Torns (edits.). *Cáp. X: El trabajo de cuidados*. Instituto de la mujer (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).
  - MISHARA, B.L; R.G. Riedel. 2000-reimpresión. *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
  - SAN ROMÁN, T. Barcelona 1989. *Vejez y cultura*. Fundació Caixa de Pensions.
  - TOBIO, Constanza et al. 2010. *El cuidado de las personas. Un reto para el siglo XXI*. Barcelona: Fundación “la Caixa”.

## 9.2 Organismos y Entes Públicos

- *Documentos Internacionales. Envejecimiento de la población europea: la felicidad, la protección de la dignidad y el envejecimiento saludable*. Enero 2009. Edc. Observatorio de Personas Mayores. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Libro blanco del envejecimiento activo 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- *Libro blanco para el envejecimiento activo de Andalucía* (2010). Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Sevilla.
- CAYO PÉREZ BUENO, LUIS et al. 2012. *Hacia unos servicios sociales de calidad adecuados a las necesidades de apoyo de las personas con discapacidad*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Grupo Editorial Cinca, S. A.
- Naciones Unidas. *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Madrid, 8 a 12 de abril de 2002.
- *Presentación y Resumen del Libro Blanco para el Envejecimiento Activo*. Te-

*mas para el debate*. 2010. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

- Real Decreto-ley de Medidas para favorecer la continuidad de la vida laboral de los trabajadores de mayor edad y promover el envejecimiento activo. Marzo 2013. Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- RODRÍGUEZ CABREO, G. 1997. *Participación Social de las Personas Mayores*. 1997. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- *Seguimiento de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento* (4 de febrero de 2011). ONU 65/182.

### 9.3 Información procedente de otras fuentes

- *Diez años de encuentros. Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores*. 2011. Universidad de Valladolid.
- *XI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores*. 2012. Universidad Autónoma de Madrid. Edc. AEPUMA.
- “Homenaje a las mujeres mayores” en *Madurez activa*, publicación trimestral editada por la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM).
- MÁRQUEZ, MANUEL. 2003. *Los mayores en España un mercado emergente*. Madrid. Júbilo Publicaciones.
- MARTÍN PALOMO, MARÍA TERESA. 2008. *Los cuidados y las mujeres en las familias*. Política y Sociedad, 2008, 30 Vol. 45 Núm.2: 29-47.
- *Senda, SENIOR*. Revista divulgativa del mundo del Mayor. Publicación mensual. Edc. SENDA EDITORIAL S. A.



**XII JORNADAS NACIONALES SOBRE  
ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS  
UNIVERSITARIOS DE MAYORES**

**Ponencias**



## **DIETA MEDITERRÁNEA. LA EVOLUCIÓN DE UN CONCEPTO**

MANUEL CONCHA RUIZ

Catedrático de Cirugía Cardiovascular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Córdoba

Decía Maimónides (1135) que “todas las enfermedades que sufre el hombre, o al menos la gran mayoría, son consecuencia de una alimentación deficiente o desmesurada”.

Cuando analizamos los determinantes de la salud, aquellos factores que condicionan una vida más saludable, tenemos que recordar que los podemos agrupar en cuatro apartados:

- Aquellos determinantes que dependen del medio ambiente (contaminación, radiaciones, etc.).
- Los que dependen de la biología humana, ligada a la carga genética de cada individuo o persona.
- Los determinantes condicionados al conjunto de la asistencia sanitaria de un grupo o población dependiendo del nivel de desarrollo, tecnología sanitaria, impacto del desarrollo de la asistencia médico-quirúrgica, etc.
- Todo lo relacionado con el “estilo de vida y hábitos saludables” (alimentación, ejercicio etc.). Sin duda el más importante.

Este último grupo de determinantes tiene un gran impacto en la mortalidad en general de la población y muy especialmente en la mortalidad y desarrollo de enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria, enfermedades cerebrovasculares etc.). Durante muchos años, y en la actualidad, ha recibido, comparativamente, poca o menor atención por los ciudadanos y por los gobiernos.

Se ha demostrado que un cambio en el estilo de vida (ejercicio, dieta sana, etc.) y hábitos saludables (disminución del colesterol, abstinencia del tabaco, control de la hipertensión etc.) pueden condicionar una disminución significativa del riesgo cardiovascular y, en concreto, de las enfermedades de las arterias coronarias hasta en un 50 por ciento.

Los cambios en el comportamiento alimentario, asociados a una actividad física baja, se han relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas (relacionadas con la arterioesclerosis), y algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, trastornos del sistema inmunitario etc.

La importancia de la dieta alimentaria en las enfermedades cardiovasculares ha cobrado una gran importancia en los últimos 50 años. Podemos decir que una alimentación saludable o dieta equilibrada está compuesta por hidratos de carbono en un 60 por ciento, proteínas en 10 -15 por ciento y grasas en un 30 por ciento.

La importancia de las grasas, desde el punto de vista de la salud, viene condicionada por su proporción de ácidos grasos saturados y no saturados. Las grasas de ácidos grasos no saturados condicionan un incremento en el colesterol de alta densidad (HDL) o también llamado popularmente “colesterol bueno”. Estos ácidos no saturados pueden ser mono insaturados (ácido oleico) o polinsaturados (omega 3); por ello podríamos definir que una dieta baja en ácidos grasos saturados y rica en mono insaturados conlleva un riesgo cardiovascular bajo. De ahí que el aceite de oliva y otros alimentos ricos en ácidos grasos no saturados sean componentes fundamentales de la dieta mediterránea. Existen bastantes estudios que evidencian los posibles efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre la presión arterial, la hemostasia, la activación endotelial, la inflamación, etc. Muchos de los efectos han sido atribuidos no solamente a los ácidos grasos no saturados, sino a otros componentes como compuestos fenólicos y antioxidantes.

Independientemente de la importancia de otros componentes importantes en la dieta mediterránea, como son el consumo de cereales, verduras, pescado, etc., se ha destacado en los últimos 30 años los efectos beneficiosos del consumo moderado de vino en la dieta. El vino siempre ha estado unido a las raíces culturales del hombre, desde la más remota antigüedad ha estado no sólo presente en la dieta alimentaria de todas las civilizaciones -fundamentalmente de los pueblos mediterráneos- sino en su cultura, su religión, en la literatura y pintura, destacando sus diversos aspectos saludables.

La composición química del vino es compleja y variable; de todos sus componentes, el etanol (alcohol etílico), los compuestos fenólicos -especialmente los ácidos fenólicos como el resveratrol- y otros, son responsables de esos efectos beneficiosos, entre los que destacan el aumento sobre el HDL (“colesterol bueno”), reducción de la agregación plaquetaria y efectos antitrombóticos, así como efectos antioxidantes y tumorocidas, Todo ello ha sido corroborado en diversos estudios internacionales en los últimos diez y veinte años. Hipócrates (460-377 a.c.), considerado padre de la medicina, ya comentaba: “El vino es cosa apropiada para el hombre, si en salud como en enfermedad, se le administra con tino y justa medida”.

Otros alimentos que conforman la dieta mediterránea son los cereales, contribuyen en gran medida al aporte calórico total; son una excelente fuente de carbohidratos, fibra dietética y proteína; y son ricos en vitamina del grupo B, vitamina E y un gran número de minerales, principalmente hierro, zinc, magnesio y fósforo. En el caso de los cereales integrales se han identificado un gran número de sustancias antioxidantes. Estudios que evalúa la relación entre el consumo de cereales integrales y enfermedad coronaria y cardiovascular, han observado que los individuos que consumen mayor cantidad de este grupo de alimentos presentan un menor riesgo (del orden del 20 y 40 por ciento) de padecer estas enfermedades.

Las legumbres que incluyen lentejas, garbanzos, judías, guisantes y habas son ricas en proteínas, siendo mayor su contenido que en el de los cereales. Esta fuente importante de carbohidratos y proteínas de origen vegetal también aportan cantidades considerables de fibra, niacina y ácido fólico. Además, se ha visto que dado su alto contenido en fitosteroles e isoflavonas podrían contribuir a reducir los niveles de colesterol y reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas; por ejemplo, el consumo frecuente de legumbres se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria.

Otros alimentos propios de la dieta mediterránea como, por ejemplo, el pescado, las frutas y verduras, o las especias, también son fuente de diversas sustancias capaces de mejorar diferentes factores de riesgo cardiovascular a través de múltiples mecanismos, contribuyendo muy posiblemente a disminuir también el riesgo cardiovascular y, con ello, el efecto beneficioso en la cardiopatía coronaria y sus complicaciones: infarto agudo de miocardio.

El concepto de dieta mediterránea fue acuñado por Ancel Key, investigador norteamericano al final de la década de los 50 del pasado siglo; se trasladó a Nápoles para estudiar la alimentación de los napolitanos y observar las tasas de colesterol derivadas del tipo de alimentación. Posteriormente se trasladó a Creta donde observó la longevidad de la población y la tasa baja de enfermedad coronaria.

La dieta mediterránea tiene su origen en Grecia y es la dieta tradicional de los pueblos del norte del Mediterráneo, siendo el aceite de Oliva su principal nexo de unión. Se caracteriza, asimismo, por un elevado consumo de cereales, legumbres, arroz, frutas y verduras. Es típico un consumo moderado de vino en las comidas, que suelen ser ricas en frutos secos y pescado, y escasa en carnes rojas y grasas de la leche.

La alimentación mediterránea es un estilo de vida que va más allá del colesterol, supone junto a otros hábitos saludables un eslabón fundamental como determinante de la salud. Es capaz de modificar múltiples mecanismos biológicos que, hasta hace poco, no se podían sospechar, lo que es clave dentro del estilo de vida saludable.

Hoy en día, la tradicional dieta mediterránea es reconocida y valorada por todo el mundo. Recientemente ha sido considerada y nominada como “Patrimonio inmaterial de la humanidad” por la UNESCO, avalada por la organización mundial de la salud (OMS) y la organización de Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (FAO).

Comentábamos al principio de este resumen las palabras de Maimónides sobre la relación de las enfermedades con la alimentación. Ahora concluimos también con las palabras del médico, teólogo y filósofo cordobés cuando comentaba: “El médico sabio no cura con medicamentos mientras pueda hacerlo por una dieta adecuada. De esta manera, los hombres llenos de gozo y salud llegarán a una avanzada edad y dejarán a sus hijos herederos de una vida semejante”.

## NUESTRA MENTE MARAVILLOSA

FERNANDO ALBERCA DE CASTRO

Profesor Titular de Centro Universitario y Premio de Hoy 2013.

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 dominio 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 ocultamente, 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.

El ser humano no es lógico o emocional, como no es de letras o de ciencias, torpe o listo. No es tan simple. Es mucho más: es lógico y emocional, de letras y ciencias y a menudo torpe y listo.

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: un torpe ordenador opera asociaciones de ideas, información, atiende y memoriza mucho más rápido que el más inteligente de los seres humanos. 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.

Una felicidad que todos tenemos al alcance de la mano y que no depende de las circunstancias, porque en las mismas hay quienes son muy felices y quienes no logran serlo. Es una cuestión de actitud y de cambio; de progreso y mejora; de conocernos mejor y emplear mejor cuanto se nos ha sido dado y todos tenemos.

El cerebro, nuestra mente, no es exclusiva de la ciencia, de la medicina o de la neurología. Quien así la ve, atiende solo una parte de su posible observación y conocimiento. Tanto sabe del cerebro y la mente humana un médico como una madre que alivia el dolor de un hijo. Son visiones distintas, necesarias ambas, como las de los aventureros, las de los filósofos o la de los artistas más creativos.

Quienes observan solo nuestra mente maravillosa desde la neurología, lo está haciendo exclusivamente desde el hemisferio izquierdo, que analiza la realidad con un lenguaje parcial. El producto de nuestro cerebro y nuestra mente es mucho más rápido que nuestra observación médica. Sus operaciones comienzan incluso médicamente en un área (en el hemisferio izquierdo, donde situamos las matemáticas, los idiomas, el lenguaje, el análisis y la atención; o en el hemisferio derecho donde residen la creatividad, las emociones, la imaginación, la síntesis o la intuición), pero lo cierto es que la función se expande y el cerebro se flexibiliza de tal forma que una madre consuela mejor que un médico un cerebro enfermo, o que en el transcurso de una enfermedad grave esta madre interviene de forma definitiva.

Es preciso conocernos mejor, aprender en qué consiste la felicidad de verdad; cómo lo que comemos puede afectar a lo que imaginamos y cómo lo que imaginamos afecta a lo que pensamos, a lo capaz que nos sintamos y a lo que, en definitiva, nos enfrentemos y hagamos, de forma que lo que comemos influye en lo que hacemos. Sin

embargo, cuando pueda parecer que el ser humano es conocido y él mismo en cada uno, entonces viene la libertad –sujeta también y alimentada en nuestra mente maravillosa: maravilloso corazón y cabeza- y rompe la secuencia entre lo que comemos y lo que hacemos. El ser humano puede aprender a valerse de lo que come y lo que respira, huele, toca, ve y siente, sin determinismo, pero con la ventaja que nos aporta según el momento, porque todo ser humano es más inteligente de lo que cree y ha experimentado aún.

Todavía no hemos dado la mejor versión de nosotros mismos, pero estamos más cerca de poder darla, con la experiencia. Admiramos a los genios y no reconocemos que todo el mundo puede llegar a ser un genio, feliz, que alimente la felicidad de muchos a su alrededor.

Cada uno de los seres humanos somos un todo coherente y al mismo tiempo una parte llamada a unirnos 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.



# **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA RECOMENDADA Y DESACONSEJADA EN PERSONAS MAYORES: PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO**

MANUEL GUILLÉN DEL CASTILLO

Profesor Titular de Educación Física de la Universidad de Córdoba

Licenciado en Medicina y Cirugía

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. VALORACIÓN MÉDICA PREVIA A LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA
3. PLAN DE MANTENIMIENTO FÍSICO
4. FACTORES DETERMINANTES EN LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD
5. ACTIVIDADES FÍSICAS ACONSEJABLES
6. ACTIVIDADES FÍSICAS DESACONSEJABLES
7. CONCLUSIONES EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE
8. BIBLIOGRAFÍA

## 1. INTRODUCCIÓN

**¿De dónde partimos?** Si partimos de la máxima médica: *Primum non nocere o sea* “lo primero no hacer daño”, tendremos que comenzar por analizar las siguientes consideraciones sobre los beneficios de la práctica deportiva:

- Tanto la calidad del hueso como la fuerza y elasticidad muscular, el sistema inmunológico o la eficacia cardiorrespiratoria mejoran sensiblemente.
- Aumenta la memoria y reduce el riesgo de padecer depresión, ansiedad y estrés.
- Un estudio del Instituto Karolinska (Suecia) constató que el ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer cualquier tipo de demencia en la vejez y puede reducir hasta en un 40 por ciento el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- Mejora la composición corporal y, con ello, ayuda a controlar la tensión.
- Junto a una dieta cardiosaludable, reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- En personas con baja resistencia aeróbica que precisan ayuda para realizar las tareas de la vida cotidiana, la práctica de un ejercicio físico mejora su consumo máximo de oxígeno y les hace ganar independencia.
- Disminuye las cifras de colesterol en sangre y la grasa total.

## 2. VALORACIÓN MÉDICA PREVIA A LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

### 2.1. Primer paso: ¿Está diagnosticado de alguna enfermedad que desaconseje hacer ejercicio físico?

- Valvulopatías cardíacas severas.
- Insuficiencia cardíaca congestiva.
- Infarto de miocardio reciente.
- Embolia pulmonar o sistémica reciente.
- Arritmias cardíacas no controladas.
- Arritmias ventriculares malignas.
- Actividad multifocar ventricular.
- Tromboflebitis.
- Angina de pecho inestable.
- Miocarditis activa reciente.
- Estrés emocional (psicosis).
- Enfermedad infecciosa aguda.
- Taquicardia ventricular.

Si se tiene alguna de estas patologías no es conveniente hacer ejercicio físico hasta que no se haya controlado o superado la enfermedad.

**2.2. Segundo paso: ¿Está diagnosticado de una de las siguientes enfermedades o condiciones especiales que sólo permita hacer ejercicio físico bajo control médico estricto?:**

*A) Enfermedades cardíacas:*

- Función ventricular izquierda severamente afectada.
- Estenosis aórtica o pulmonar.
- Arritmias cardíacas.
- Marcapasos fijado.
- Trastornos de la conducción (bloqueo aurículo•ventricular completo, bloqueo de rama izquierda).
- Cardiopatías congénitas operadas o no.
- Miocardiopatía hipertrófica.
- Hipertensión severa.

*B) Infecciones crónicas o condiciones especiales:*

- Insuficiencia renal aguda.
- Diabetes.
- Asma.
- Trastornos electrolíticos.
- Artritis.
- Embarazo.
- Cáncer.
- Enfermedades hematológicas.
- Enfermedad cerebrovascular.
- Osteoporosis.
- Anemia.
- Hernias.
- Epilepsia.
- Anorexia nerviosa.
- Sida.

Es aconsejable hacer ejercicio físico bajo control médico; **pero si se respondió con algún SI en los pasos 1 y 2, debe** consultar al médico; en caso de NO, puede pasar al tercer paso.

**2.3. Tercer paso: Responda con un SI o un NO a las siguientes preguntas:**

- ¿Le ha dicho el médico alguna vez que tiene un problema cardíaco?
- ¿Sufre frecuentemente de dolores en el pecho?
- ¿Se siente mareado a menudo o tiene desvanecimientos?
- ¿Le ha dicho alguna vez el médico que tiene la tensión arterial alta?
- ¿Está tomando algún medicamento para tratarse la tensión o el corazón?
- ¿Le ha dicho el médico que tiene un problema de huesos o articular, como la artritis, que podría agravarse con el ejercicio físico?

- ¿Tiene más de 65 años y no está acostumbrado a hacer ejercicio físico?
- ¿Tiene algún problema no mencionado en este cuestionario por el que no debería hacer ejercicio físico?

Si ha respondido con un NO a todas las preguntas y sólo quiere hacer ejercicio físico de intensidad moderada ¡Enhorabuena! Ya puede comenzar, aunque controlado por profesionales. Si, por el contrario, ha respondido con algún SI al cuestionario y/o quiere hacer ejercicio físico de intensidad elevada o competición, le recomendamos que consulte los factores de riesgo con control médico.

### 3. PLAN DE MANTENIMIENTO FÍSICO

El plan de mantenimiento estará basado en:

- La historia clínica y médica.
- Perfil bioquímico.
- Confección del “*metabolic fitness*” y “*physical fitness*”.
- Estudio de los intereses desde el punto de vista funcional.
- Priorizar las cualidades psicomotrices básicas y físicas.

### 4. FACTORES DETERMINANTES EN LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD

*A) Intensidad* o calidad del trabajo que viene determinada por: ritmo de ejecución, velocidad de desplazamiento, carga a vencer (en kilogramos), recuperación (intervalos, pausas).

*B) Volumen* o cantidad que conlleva: frecuencia de las sesiones, duración de las mismas, repeticiones, series, número de ejercicios, distancias recorridas (en kilómetros).

*C) Complejidad* o dificultad que entraña la actividad física programada, o sea, tipo de ejercicio a realizar; en el que además influyen: terreno donde se practica, lugar, condiciones climatológicas, equipamiento, recursos, etc.

Para una mayor precisión, en la tabla I se detallan datos a seguir la hora de valorar la carga de entrenamiento a aplicar, en tres niveles o categorías de esfuerzo: máximo, submáximo y medio .

**Tabla I. Formas de valorar las cargas en el entrenamiento**

<i>Formas</i>	<i>Factores de la carga</i>	<i>Máximo</i>	<i>Submáximo</i>	<i>Medio</i>
<b><i>Volumen</i></b>	Distancia en kilómetros	+ de 10	de 5 a 10	de 1 a 3
	Toneladas	+ de 3	2	1
	Número de ejercicios	30	20	10
	Nº. repeticiones x ejercicio	40 ó 45"	25 ó 30"	10 ó 15"
	Número de series	4 a 6	2 a 4	1 a 2
	Número de sesiones	3	2	1
	Total de horas	2 a 3	1 a 2	30" a 1h
<b><i>Intensidad</i></b>	Velocidad ejecución ejercicio	80 al 100%	60 al 80%	50%
	Carga a vencer	" " "	" " "	"
	Complejidad del ejercicio	" " "	" " "	"
	Tiempo de duración	" " "	" " "	"
	Tiempo de descanso	" " "	" " "	"
	Carácter del descanso	" " "	" " "	"

En relación a la **intensidad** hay que señalar que se puede fijar de tres formas:

1. Por la *determinación del Volumen o consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>)* a través de las pruebas de esfuerzo. Es el método más directo.
2. Por la *relación entre el VO<sub>2</sub>/FC o frecuencia cardíaca*; donde utilizaremos la frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE), la frecuencia cardíaca en reposo (FCR) y el porcentaje de frecuencia cardíaca máximo (%FC max.) al que se quiere entrenar; considerados métodos indirectos.
3. Por el *Gasto energético* en el que se tendrán en cuenta la calorías, kilocalorías por minuto (kcal/min) y kilocalorías por kilogramo de peso y hora (kcal/kg/hora).

En relación a los Métodos Indirectos, nos encontramos con tres Ritmos o Frecuencias Cardíacas de interés

1. *Frecuencia Cardíaca Máxima (FC max.)* = 220 - la edad de la persona.
2. *Frecuencia cardíaca límite (FCL)* = 220 - edad x 0.7 (+- 10 a 15 pulsaciones/ minuto).
3. *Frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE)* = FCR + % (FC max. - FCR), siendo: Frecuencia cardíaca de reposo (FCR); + % (porcentaje de entrenamiento elegido como intensidad) y Frecuencia cardíaca máxima (FC max.).

Por ejemplo, “hallar la FCE de una persona de 40 años que tiene en reposo 70 pulsaciones por minuto y queremos que entrene con una intensidad del 50%, siendo su FC max. de 180 p/min:  $FCE = FCR + \% \text{ de } (FC \text{ max} - FCR) = 70 + 50\% \text{ de } (180 \text{ p/min.} - 70) = 70 + 50\% \text{ de } (110) = 70 + 55 = \underline{125 \text{ p/min.}}$  El resultado nos da que la frecuencia cardíaca a la que debe de ir esa persona de 40 años es de 125 p/min. si el ritmo de trabajo marcado es del 50%. Lo que nos demuestra que es un ritmo totalmente asequible ya que si hallamos la fórmula de la FCL, veremos que podría llegar hasta 141 p/min. tomando hasta 15 más de las 126 que da la fórmula como margen:  $FCL = 220 - \text{edad} \times 0.7 (+- 10 \text{ a } 15 \text{ pulsaciones/minuto})$ .

## 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ACONSEJABLES

**¿Cuál es el ejercicio o actividad deportiva ideal?** Los de tipo aeróbico (a intensidad baja o moderada) por su menor exigencia cardiovascular. Hay que hacer hincapié en los trabajos de estiramiento, movilidad y flexibilidad, frente a los de resistencia. Los más aconsejables son:

- La marcha, en todas sus modalidades (paseo, senderismo...).
- La carrera aeróbica.
- Las actividades en bicicleta.
- Las actividades acuáticas.
- La sauna.
- Otros interesantes: La caza, la pesca, el golf, numerosos tipos de gimnasia (mantenimiento, aeróbico o bailes de salón) y los que requieren cierta experiencia previa como la equitación, el remo y la esgrima; o el fútbol, el tenis y el pádel, siempre que no sea con afán competitivo.

### 5.1. La Marcha. Aspectos a considerar:

a). Tipos de marcha en relación con el ritmo en porcentaje o intensidad en que se ejecuta dicha actividad:

- Muy lenta es la realizada a un ritmo del 10%
- Lenta la realizada entre el 10% y 20%
- Tipo de paseo entre 30% y 40%
- Normal entre 50% y 60%
- Militar o rápida entre 70% y 80%
- Atlético o competitiva entre 90% y 100%

b). Lugar donde se desarrolla:

- Urbana o realizada por asfalto, calle o similar, con terreno duro.
- En parques o en circuitos, con terreno de albero, tierra, césped o mixto.
- En pista de atletismo.
- Senderismo, o realizada en el medio natural, fuera de la ciudad.

c). Programa de marcha

- Cooper (del Instituto Cooper de U.S.A.), indica que: “3 sesiones semanales de marcha de 30’ pueden ser más beneficiosas que 3 sesiones semanales de carrera de 1 hora por sesión”. En la Tabla II se presentan unas pautas a seguir por adultos sin patologías, tras estudio especial adaptado y siempre dentro de los principios del ejercicio físico de progresión y dosificación en la carga, ritmo y frecuencia de trabajo.

Tiempo de marcha	Frecuencia semanal	Ritmo de paso en porcentajes	Kilómetros recorridos	Duración en semanas o días
15’ a 20’	3 días alternos	30 al 40%	1,5 km.	2 s. ó 6 d.
20’ a 25’	ídem	40% al 50%	2 km.	Ídem
25’ a 30’	ídem	50%	2,5 km.	Ídem
30’ a 35’	4 días alternos	50% al 55%	3 km.	8 días
35’ a 40’	ídem	55%	3,5 km.	Ídem
40’ a 45’	ídem	55% al 60%	4 km.	Ídem
45’ a 50’	2 seguidos/1descanso	60%	4,5 km.	2 semanas
50’ a 55’	ídem	ídem	5 km.	Ídem
55’ a 60’	ídem	ídem	5,5 km.	Ídem
60’ a 65’	3 s. / 1 d.	65%	6 km.	Ídem
65’ a 70’	ídem	ídem	6,5 km.	Ídem
70’ a 75’	ídem	ídem	7 km.	Ídem
75’ a 80’	4 s. / 1 d.	ídem	7,5 km.	Ídem
80’ a 85’	ídem	ídem	8 km.	Ídem
85’ a 90’	ídem	ídem	8,5 km.	Ídem
Tmp. marcha / desc. / tmp. marcha	Días seguidos / días descanso	Ritmo en % de cada serie	Km. Recorridos en cada serie	Nº. de series / Realizadas en nº días
50’ / 10’ / 50’	5 s. / 1d.	60% / 60%	4,5 km./ 4,5 km.	3 series /17 días
50’ / 10’ / 55’	5 s. / 1d.	60% / 65%	4,5 km. / 5 km.	3 series /17 días
55’ / 10’ / 55’	5 s. / 1d.	65% / 65%	5 km. / 5,5 km.	3 series /17 días
55’ / 10’ / 60’	6 s. / 1d.	65% / 70%	5,5 km. / 6 km.	3 series /19 días
60’ / 10’ / 65’	6 s. / 1d.	70% / 70%	6 km. / 6,5 km.	3 series /19 días
65’ / 10’ / 65’	6 s. / 1d.	70% / 75%	6,5 km. / 7 km.	3 series /19 días
65’ / 10’ / 70’	6 s. / 1d.	75% / 75%	7 km. / 7,5 km.	3 series /19 días
70’ / 10’ / 70’	6 s. / 1d.	75% / 80%	7,5 km. / 8 km.	3 series /19 días

Tabla II. Pautas a seguir en la progresión de un programa de marcha. Manuel Guillén del Castillo

- d) Gasto energético. Aspectos previos a considerar:
  - Se puede andar sobre terreno llano, con pendientes, asfalto o camino de tierra. A la vez, se puede andar con o sin carga y a temperatura diversa. Todos estos factores influyen sobre el gasto energético total después de un tiempo de actividad. Se ha observado que al andar a unas velocidades de 3 y 5 km./h. la relación entre velocidad y consumo de O<sub>2</sub> es lineal. A velocidades superiores, el andar es menos eficiente, se incrementa el consumo de oxígeno más de lo que corresponde para el trabajo realizado

<b>Actividad realizada durante la marcha</b>	<b>METs</b>
Andar durante la actividad cotidiana diaria a < 3,2 km./h.	2,0
Ídem anterior pero a 4,8 km./h.	3,5
Ídem anterior pero a 5,6 km./h.	4,0
Andar a 4,8 km./h. transportando objetos no pesados	4,0
Andar a 5,6 km./h. ídem que anterior	4,5
Transportar cargas de 0,39-5,90 kg.	5,0
Transportar cargas de 6,29-9,44 kg.	6,0
Transportar cargas de 9,80-12,20 kg.	8,0
Transportar cargas de 19,60-29,10 kg.	10,0
Transportar cargas > 29,10 kg.	12,0
Andar bajando escaleras	3,0
Ídem anterior pero transportando objetos entre 9,8-19,2 kg.	5,0
Ídem transportando objetos entre 19,6-29,1 kg	6,5
Ídem transportando objetos entre 29,3-38,9 kg	7,5
Ídem transportando objetos > 39,3 kg.	8,5
Subir montañas con cargas de 0- 3,5 kg.	7,0
Ídem anterior con cargas de 3,9-7,8 kg.	7,5
Ídem anterior con cargas 8,2-16,5 kg.	8,0
Ídem anterior con cargas > 29,1 kg.	9,0

*Tabla III. Gasto energético según distintas actividades realizadas durante distintos tipos de marcha. Adaptado de Aisworth, B.E.; Haskell, W.L. y Leon, A.S. y col. (1993). Compendium of physical activities: clasificación of energy costs of human physical activities. Med. Sci. Sports Exerc. 25.pp.71-80*

**Actividad realizada durante la marcha**

METs

Escalada en general	8,0
Andar a ritmo >3,2 km./h. por tierra	2,0
Andar a 3,2 Km./h. por tierra o albero	2,5
Andar a 4 Km./h. sobre superficie lisa (calle o asfalto)	3,0
Andar a 4 Km./h. de bajada	3,0
Andar a 4,8 Km./h. a ritmo moderado en una superficie llana	3,5
Andar a 5,6 Km./h. a ritmo moderado en una superficie llana	4,0
Andar a 5,6 Km./h. de subida	6,0
Andar a 6,4 Km./h. a ritmo bastante moderado en una superficie lisa	4,0
Andar a 7,2 Km./h. a ritmo muy rápido	4,5
Andar por placer, o para sacar al perro a pasear	3,5
Andar por césped	5,0
Marcha rápida militar	6,5
Macha atlética competitiva	6,5

*Tabla IV. (Continuación) Gasto energético según distintas actividades realizadas durante diversos tipos de marcha. Adaptado de Aisworth, B.E.; Haskell, W.L. y Leon, A.S. y col. (1993). Compendium of physical activities: clasificación of energy costs of human physical activities. Med. Sci. Sports Exerc. 25.pp.71-80*

**5.2. La Carrera Aeróbica**

a). Tipos de carrera en relación con el ritmo:

- Lenta: 30-40%
- Normal: 50-60%
- Rápida: 70-80%
- Sprint: 90-100%

b). Lugar donde se desarrolla:

- Urbana o realizada por asfalto, calle o similar, con terreno duro.
- En parques o en circuitos urbanos, con terreno de albero, tierra, césped o mixto.
- En el medio natural, fuera de la ciudad, con terreno idéntico que el anterior.
- En pista de atletismo.

c). Programa de carrera:

DURACIÓN SEMANAS	TIPO CARRERA	Tº CARRERA (Min.)	DISTANCIA (Mts)	INTENSIDAD	SERIES/ PAUSA	FRECUENCIA SEMANAL	TIPO DE TERRENO
1	C.CONSTANTE	5-10'	500-1000	BAJA	1/-	2	LLANO
1	C.CONSTANTE	5-10'	500-1000	BAJA	1/-	3	LLANO
1	C.CONSTANTE	7-12'	700-1200	BAJA	1/-	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	6-8'	600	BAJA/MOD	2/2'	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	6-8'	600	BAJA/MOD	2/1'	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	6-8'	600	BAJA/MOD	2/1'	4	LLANO
1	C.CONSTANTE	15-20'	1500	BAJA/MOD	1/-	3	LLANO
1	C.VARIABLE	15-20'	1500	MOD/MEDIA	1/-	3	ONDULADO
1	C.VARIABLE	20-25'	2000	MOD/MEDIA	1/-	3	ONDULADO
1	C.CONSTANTE	20-25'	2000	MOD	1/-	4	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	10-15'	1000-1500	MOD/MEDIA	2/2'	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	10-15'	1000-1500	MOD/MEDIA	2/1'	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	10-15'	1000-1500	MOD/MEDIA	2/1'	4	LLANO
1	C.VARIABLE	25-30'	2500-3500	MEDIA/ALTA	1/-	3	ONDULADO
1	C.CONSTANTE	30-35'	3500-4000	MEDIA	1/-	3	LLANO
1	C.INTERVÁLICA	15-20'	2500-3000	MEDIA/ALTA	2/2'	3	ONDULADO
1	C.INTERVÁLICA	15-20'	2500-3000	MEDIA/ALTA	2/1'	3	ONDULADO
1	C.INTERVÁLICA	15-20'	2500-3000	MEDIA/ALTA	2/1'	4	ONDULADO
1	C.CONSTANTE	40-45'	4000-5000	MEDIA	1/-	3	LLANO

*Tabla V. Programa desarrollado de entrenamiento a través de la carrera.  
M. Guillén del Castillo y V.M. Núñez Álvarez. Universidad de Córdoba (2003)*

<i>Acciones de carrera</i>	<i>METs o kcal/min</i>
Trote a ritmo bajo que permita hablar durante la carrera, en general	3,0
Combinación de carrera y marcha a un ritmo del 40%, durante 10'	6,0
Correr a ritmo medio o del 50%	7,0
Correr en cinta rodante a un ritmo medio o del 50 – 55%	8,0
Correr como preparación a un maratón	8,0
Correr a un ritmo de 8 km/h	8,0
Correr a un ritmo de 8,3 km/h	9,0
Correr por montaña o terreno con distintos desniveles a ritmo 50%	9,0
Correr como preparación al atletismo competitivo	10,0
Correr a un ritmo de 9,6 km/h	10,0
Correr a un ritmo de 10,7 km/h	11,0
Correr a un ritmo de 11,2 km/h	11,5
Correr a un ritmo de 12 km/h	12,5
Correr a un ritmo de 12,8 km/h	13,5
Correr a un ritmo de 13,7 km/h	14,0
Correr a un ritmo de 14,4 km/h	15,0
Correr subiendo escaleras	15,0
Correr a un ritmo de 16 km/h	16,0
Correr a un ritmo de 17,4 km/h	18,0

d) Gasto energético.

*Tabla VI. GE según distintas acciones de carrera. Adaptado de Aisworth, B.E.; Haskell, W.L. y Leon, A.S. y col. (1993). Compendium of physical activities: clasificación of energy costs of human physical activities. Med. Sci. Sports Exerc. 25.pp.71-80*

### 5.3. Actividad física en Bicicleta

a). Algunas recomendaciones:

- Realizar un trabajo acorde con las posibilidades reales de cada persona.
- Escoger una bicicleta según las necesidades.
- Respetar las características de la bicicleta.
- Altura adecuada del sillín.
- Antes de iniciar el recorrido, realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento, o empezar muy despacio.

- Utilizar la ropa apropiada.
- Complementar el programa regular de ciclismo con ejercicios de gimnasio.

b). Tipos de bicicletas y usos:

- Bicicleta de recreación: De uso fundamentalmente urbano.
- Bicicletas todo terreno: Empleadas para actividades en campo abierto.
- Bicicletas RPM (rotaciones por minuto) estática: Utilizadas en salas de Spinning y gimnasios fundamentalmente.
- Bicicleta ergométrica estática: De uso preferente en laboratorios de valoración de la condición física.
- Bicicleta de competición: Exclusivas para alto rendimiento en pista o carretera.

c). Programa:

<i>Tiempo de pedaleo</i>	<i>Frecuencias semanal</i>	<i>Ritmo de pedaleo</i>	<i>Kilómetros recorridos</i>	<i>Duración en semanas/día</i>
30'	3 días alter.	30-40%	6 Km.	2 sm./6 días
40'	Ídem	40%	7-8 Km.	Ídem
50'	Ídem	40-50%	8-10 Km.	Ídem
60'	Ídem	50%	10-11 Km.	Ídem
70'	4 días alter.	50%	11-12 Km.	8 días
80'	Ídem	50-60%	12-14 Km.	Ídem
90'	Ídem	60%	14-16 Km.	Ídem
100'	Ídem	60%	16-18 Km.	Ídem
120'	5 días alter	60-70%	18-20 Km.	10 días

*Tabla VII. Programa inicial de ejercicio en bicicleta dinámica (M. Guillén del Castillo)*

<b>Actividad realizada en bicicleta</b>	<b>METs</b>
Bicicleta estática en general	5,0
Bicicleta estática a 50w, trabajo muy suave	3,0
Bicicleta estática a 100w, trabajo suave	5,5
Bicicleta estática a 150w, trabajo moderado	7,0
Bicicleta estática a 200w, trabajo fuerte	10,5
Bicicleta estática a 250w, trabajo muy fuerte	12,5
Actividad en bicicleta de montaña	8,5
Actividad en bicicleta de paseo <16 km/h. para ocio, placer, trabajo, etc.	4,0
Ídem anterior pero entre 16-19 km./h. a ritmo lento	6,0
Ídem anterior pero entre 19,2-22,2 km/h. a ritmo moderado	8,0
Recorridos entre 22,4-25,4 km/h. a ritmo rápido, trabajo fuerte	10,0
Recorridos entre 25,6-30,4 km/h. a ritmo competitivo sin paradas o bien recorridos > de 30,4 km/h. parando pero a un ritmo rápido	12,0
Recorridos > de 30 km/h. a ritmo competitivo y sin paradas	16,0

d). Gasto energético en la actividad física realizada en bicicleta

*Tabla VIII. Gasto energético según distintas actividades realizadas en bicicleta. Adaptado de Aisworth, B.E.; Haskell, W.L. y Leon, A.S. y col. (1993). Compendium of physical activities: clasificación of energy costs of human physical activities. Med. Sci. Sports Exerc. 25.pp.71-80*

#### 5.4. Actividades Acuáticas

Razones para nadar: Al entrar en el agua el peso del cuerpo es contrarrestado por la fuerza de flotación. Los huesos, articulaciones y músculos se liberan de la compresión y la tensión a la que están sometidos bajo el efecto de la gravedad.

a). De ahí que ofrezca los siguientes beneficios:

- Cuando la musculatura se distiende y las articulaciones se relajan y descomprimen, se alivia el dolor y la inflamación.
- Baja la frecuencia cardiaca y se reduce el esfuerzo exigido al corazón.
- La posición adoptada puede facilitar la circulación sanguínea.
- Favorece el movimiento articular.
- Permite trabajar más tiempo a intensidad baja, y mejora la resistencia aeróbica, al mismo tiempo que tonifica los músculos.

- El riesgo de lesiones es mínimo: la tensión sobre las articulaciones es escasa

b) Consejos a la hora de practicarla:

- Nada al menos dos veces por semana y, como mínimo, 30 minutos cada vez.
- Hazlo en grupo o acompañado; se disfruta más y cuentas con ayuda si la necesitas.
- Comienza de forma progresiva y a una intensidad suave para evitar la fatiga prematura.
- Utiliza zapatillas para los accesos y las duchas para prevenir las caídas. Si el suelo de la piscina es molesto, ponte calcetines especiales para el agua.
- Evita los cambios de temperatura. Acude a piscinas cubiertas climatizadas.
- Cúbrete al salir del agua, toma una ducha y después, ya seco, aplícate una crema hidratante sobre la piel, dándote un masaje por todo el cuerpo.
- Combina la natación con paseos en tierra en horas de menor intensidad solar.

c) ¿Qué hacer dentro del agua?

- El aprendizaje a edades avanzadas puede ser muy laborioso y en estos casos es mejor comenzar con los llamados «ejercicios de agua»: Sencillos movimientos de piernas y brazos parados o en desplazamiento, similares a los que realizamos en tierra en la gimnasia de mantenimiento.
- Andar de todas las maneras posibles; correr con el tronco muy recto; saltar poco.
- Utiliza los materiales auxiliares (manguitos, cinturones, rulos o pelotas), sirven de sujeción y para no cansarte. Consultar con los profesores la mejor manera y el mejor momento para usarlos.

d) Columna vertebral y medio acuático

- La columna vertebral constituye una de las estructuras anatómicas de mayor importancia en el ser humano.
- De los diferentes tipos de curvaturas vamos a extraer los tipos de patologías de la columna vertebral, que afectan a un número elevadamente importante de personas, y que a través de la actividad acuática podemos ayudar a paliar, utilizando la actividad dentro del agua como terapia.

- Las patologías a que nos referimos son: Actitud escoliótica; Escoliosis; Hiperlordosis e Hipercifosis dorsal.

### 5.5. La Sauna

a). Características a tener en cuenta:

- Cabina de madera a ser posible de pino del mar Báltico y sin tratar, que conduce bien el calor. La altura mínima no debe ser inferior a 1.90 metros.
- Un número de literas o bancos de madera, según las medidas que hayan sido elegidas, con sus gradillas-cabecero y esterillas, también de madera.
- HERRAJES para colgar.
- Sistema de seguridad para la puerta.
- Calentador.
- Piedras especiales.
- Alumbrado trifásico.
- Termostato.
- Higrómetro.
- Cubo de madera.
- Reloj eléctrico o de arena.
- La conexión del calentador.

b). Sugerencias para su utilización:

- Previo reconocimiento médico.
- Deberá tomarse con la menor ropa posible.
- Nunca es conveniente respirar sólo por la nariz.
- Verter un poco de agua sobre las piedras calientes del calentador.

c). Efectos sobre el organismo:

- Ligera fiebre artificial, se acelera el pulso; incremento de la frecuencia cardíaca; Vasodilatación.
- La sudoración, que desecha elementos tóxicos.
- Vasoconstricción que, con la vasodilatación, favorece la prevención de patologías como la arteriosclerosis.
- Todo ello condiciona el sistema regulador cardiovascular y parasimpático, para trabajar con un máximo de eficiencia durante los siguientes días.
- Método Recuperador

d). Recomendaciones y Contraindicaciones de la Sauna:

- Las recomendaciones van encaminadas hacia patologías como la hipertensión arterial, reumatismo, afecciones renales y respiratorias como el catarro, rigideces musculares y dolor de miembros, músculos y articulaciones; igualmente se utiliza en rehabilitación.
- La sauna no sólo produce un bienestar físico, también origina una relajación de la tensión nerviosa y del estrés, adquiriendo el organismo el tono adecuado.
- Las personas con tendencia a la obesidad pueden encontrar en la sauna un método de adelgazamiento, hasta 1.5 Kg. por sesión, aunque la recuperación de peso puede ser casi total a las pocas horas de la toma de sauna al ingerir líquidos rehidratantes.
- La contraindicación más evidente es la hipotensión arterial, ya que la vasodilatación provoca un descenso de la presión sanguínea.

e). Programa de Sauna.

<b>FASES</b>	<b>ACCIONES</b>
<b>I Fase: Preparación</b>	Desvestirse Toma de ducha caliente jabonada Eventualmente: masaje
<b>II Fase: Sauna</b>	<p><b>1ª toma de sauna:</b> 0 a 15'. No echar agua sobre las piedras Ducha o baño de agua fría o templada en su defecto</p> <p><b>2ª toma de sauna:</b> 0 a 20'. Echar agua sobre las piedras Ducha o baño ídem anterior y si es la última toma, acabara, con ducha templada jabonada</p> <p><b>3ª toma de sauna</b> (facultativa) o sea bajo control médico Ducha o baño final, en este caso se acaba siempre con ducha templada jabonada</p>
<b>III Fase: Relajación</b>	<p><b>Reposo absoluto:</b> 20 a 30', con prendas secas y calientes. Lugar agradable y tranquilo y con temperatura de 22°. Aconsejándose música relajante de fondo. No tomar bebidas alcohólicas. Ducha final caliente o templada jabonada con guante de crin</p>
<b>IV Fase: Indicaciones a observar</b>	<p>Salir del local de sauna bien abrigado (caso de invierno) Comida normal pero fácilmente digerible con abundante bebidas no alcohólicas. Aconsejable no fumar Sueño reparador a ser posible de 8 horas mínimo.</p>

*Tabla IX. Esquema de una sesión de sauna. (M. Guillén del Castillo (2003))*

## 6. ACTIVIDADES FÍSICAS DESACONSEJABLES

### 6.1. Acciones articulares desaconsejadas para la columna cervical

#### a) Hiperflexión cervical

Los efectos negativos que produce son:

- Grandes fuerzas compresivas sobre las diferentes estructuras de la columna cervical.
- Sobreestiramiento ligamentoso y muscular cervical.
- Gran presión en los discos intervertebrales y vértebras cervicales alterando los nervios cervicales, que por la zona discurren.

- Desplazamiento del núcleo pulposo hacia la parte posterior del anillo fibroso, presionándolo de forma que produce una gran tensión, lo que podría desembocar a largo plazo en una patología discal.

b). Hiperextensión y circunducción cervical

Los efectos que producen ambas acciones son similares, puesto que la circunducción engloba a la hiperextensión, y entre ellos destacan:

- Gran estrés para las estructuras cervicales. Produce una severa compresión de los discos intervertebrales cervicales.
- Sobrecarga del complejo músculo ligamentoso cervical.
- Pinzamiento de nervios cervicales.
- Desgarros en los cartílagos articulares

## **6.2. Acciones articulares desaconsejada para la columna dorsal**

### Hipercifosis mantenidas

- La hipercifosis es el aumento de la angulación de la curvatura dorsal de convexidad posterior o concavidad anterior, cuyo peligro aunque siempre presente se magnifica cuando es mantenida en el tiempo.
- Debe, por tanto, evitarse en lo posible las posiciones de hipercifosis ya que produce un estrés estructural inadecuado, concretado en diversos efectos nocivos:
  - Sobrecarga de los cuerpos y discos intervertebrales.
  - Sobrecarga de la zona dorsal. La tensión de los músculos de sostén dorsales debida a las posiciones hipercifóticas, producen dorsalgias posturales. Esto provoca un dolor no muy intenso pero permanente que aumenta a lo largo del día.
  - Elongación muscular y ligamentosa. Cuando la columna dorsal está en hipercifosis, los ligamentos dorsales están en tensión.

## **6.3. Acciones articulares desaconsejadas para la columna lumbar**

### Hiperextensión lumbar

Los efectos nocivos de la hiperextensión lumbar son:

- Es una acción articular muy común y muy peligrosa por la cantidad de efectos negativos que posee, así que jamás debe realizarse de forma sistemática.

- La hiperextensión de la columna lumbar genera demasiados problemas, entre los que se encuentran:
  - Excesiva compresión de discos intervertebrales y vértebras lumbares.
  - Fuerza la laxitud de ligamento vertebral común posterior.
  - Pinzamiento de fibras nerviosas.
  - Subluxación de la articulación interapofisaria posterior, que deriva en la generación de un importante síndrome doloroso

#### **6.4. Acciones articulares desaconsejadas para la Columna Vertebral en su globalidad**

##### a). Inclinación máxima de tronco

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Compresión de discos intervertebrales en la dirección del movimiento. Esto produce que el núcleo se desplace lateralmente en la dirección opuesta.
- Compresión nerviosa con reducción del espacio intervertebral cuando la flexión lateral es ejecutada más allá del límite natural del movimiento.
- Sobreestiramiento de los ligamentos longitudinales y posibilidad de desgarros de éstos.

##### b). Torsión máxima de tronco

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Gran presión en discos intervertebrales.
- En íntima relación, deformación y degeneración de los disco intervertebrales al producirse un aumento de presión en ellos que desemboca en roturas del núcleo y anillo del disco.
- Así, un estrés de torsión puede jugar un gran rol en el inicio de la degeneración de los discos lumbares.
- La torsión excesiva puede estirar demasiado los ligamentos y la fascia muscular y más importante, lesionar las fibras anulares del disco.

## 6.5. Ejercicios desaconsejados para la articulación de la rodilla

### a) Hiperextensión de rodilla

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Sobreestiramiento ligamentoso (del ligamento cruzado antero-externo) y capsular.
- Sobreestiramiento de los ligamentos cruzados que genera inestabilidad a nivel de la rodilla.
- Los ligamentos de la rodilla cuando son sometidos a hiperextensiones frecuentes pueden hacerse laxos y ver limitadas sus funciones. A causa de ello, la articulación pierde estabilidad.
- Problemas capsulares posteriores.

### b) Hiperflexión de rodilla

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Problemas en la cápsula articular.
- Excesivo estrés en los ligamentos al ejercer una intensa y fuerte tensión sobre los ligamentos de la rodilla que puede provocar su rotura.
- Inestabilidad de rodillas, ya que se produce una permanente elongación de los ligamentos y desestabilización de otras estructuras.
- Presión excesiva en la rótula, al comprimirla, lo que puede causar dolor.
- Pone en peligro a la membrana sinovial y produce su irritación

### c) Rotación de rodilla

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Deformación de los ligamentos de rodilla. Al producir un gran estiramiento de éstos se puede llegar al límite plástico, punto en el cual comienzan a comportarse de forma plástica perdiendo sus cualidades elásticas.
- Gran tensión en el ligamento medio de la rodilla rotada y flexionada, provocando dolor e inestabilidad articular.
- Tensión excesiva del ligamento lateral interno y cruzado anterior (las rotaciones de rodilla sobresolicitan especialmente al ligamento cruzado antero-externo).
- Gran presión en la cápsula articular.
- Problemas del cartílago de la pierna flexionada.
- Inestabilidad de la rodilla como resultado de todos los efectos anteriores.

## **6.6. Combinaciones de acciones articulares desaconsejadas: ejercicios combinados**

### **a) Hiperextensión lumbar y torsión de Tronco**

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- La hiperextensión combinada con rotación es una de las más peligrosas combinaciones por cuanto puede producir gran tensión en los tejidos circundantes espinales que producen el movimiento y una gran presión intradiscal que puede generar una lesión.
- Hay que tener en cuenta que una excesiva hiperextensión junto a una torsión de tronco conduce de forma muy sencilla a una lesión espinal.
- Es por ello que la hiperextensión lumbar combinada con rotación del tronco es muy peligrosa. Es necesario, por tanto, evitar movimientos de hiperextensión y torsión de tronco de forma simultánea porque las fuerzas compresivas sobre los discos intervertebrales, y el aumento de la tensión pueden conducir a una lesión.

### **b) Hiperflexión y torsión de Tronco**

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Excesiva tensión en anillos fibrosos intervertebrales y ligamentos costovertebrales que puede desembocar en una lesión espinal como, por ejemplo, lumbalgia o ciática.
- Gran aumento de la presión intradiscal. La torsión del tronco con éste flexionado es muy peligrosa ya que crea una presión muy grande en los discos intervertebrales.
- La repetición de flexión y torsión puede causar microtraumas de las estructuras lumbares, que conducirán a lesiones y degeneraciones avanzadas en la zona lumbar y alteración de las fibras anulares externas del disco
- La flexión y torsión excesivas pueden subluxar la articulación con estiramiento o desgarro de la cápsula, y el disco intervertebral.

### **c) Flexión cadera + flexión de tronco**

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- Ejercicio conocido coloquialmente como la “V”, y que realizado a gran velocidad un gran número de repeticiones, provoca un sobreesfuerzo en la parte inferior de la columna.

- El ejercicio citado supone una tonificación incorrecta y poco funcional de la musculatura del abdomen, puesto que somete a una gran carga a la columna lumbar a causa de la gran palanca que suponen las piernas levantadas con las rodillas extendidas.

d) Hiperextensión coxofemoral y lumbar

Los efectos nocivos que producen son los siguientes:

- El entrenamiento de la musculatura del tronco a través de esta combinación en la que se arquea la columna provoca sobrecarga en la columna lumbar al comprimir los discos intervertebrales de la columna y aumentar la presión intradiscal. Por esta razón si se ejercita la musculatura lumbar tendido prono, no deben levantarse simultáneamente el pecho y las piernas.
- Esta combinación es extremadamente peligrosa pues provoca que la hiperextensión lumbar sea máxima, ya que a ella se llega a través de dos vías diferentes: por anteversión pélvica provocada por la hiperextensión coxofemoral y por la actividad balística de los músculos extensores lumbares (erector espinal, especialmente).

### **6.7. Deportes que no deben practicarse**

- De alta intensidad, como el squash, las carreras de velocidad.
- Con alto componente de fuerza, como el judo, la lucha, la gimnasia rítmica o con aparatos o los lanzamientos de atletismo.
- Con alto riesgo de accidente, como el esquí alpino o el submarinismo.
- De gran contacto, como el hockey, el rugby o el balonmano.

## **7. CONCLUSIONES EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**

- El propósito más importante de la prescripción de ejercicio es conseguir la ocupación del tiempo de ocio con la mayor sensación de bienestar.
- El entrenamiento físico para mejora y promoción de la salud se basa en trabajo de predominio dinámico y se complementa con ejercicios de tonificación muscular, simultaneados con flexibilidad y coordinación; cualidades estas que incrementan la eficacia de los movimientos y la disminución del gasto energético.
- Se recomienda entre 3 y 5 sesiones semanales con una duración mínima de 30'. La intensidad oscilará entre el 50-80% de la capacidad máxima de esfuerzo de-

terminada por la FC<sub>máx</sub> teórica o, lo que es más correcto, porcentaje de la FC obtenida en la prueba de esfuerzo.

- Las actividades de bajo nivel de esfuerzo (andar, carrera suave, paseo en bicicleta, bailar, o nado de recreación) son de bajo riesgo y no sobrepasan, generalmente, el 75% de la FC<sub>máx</sub> teórica que para un hombre de 55 años equivale a 135 lat/min.
- La progresión del esfuerzo ha de ser suave para facilitar la adaptación cardiovascular y periférica. El cambio de programa hacia un nivel de esfuerzo superior, se establece cuando el trabajo se realiza con facilidad y con sensación escaso o nulo cansancio.
- Las sesiones de actividad física, constarán de tres fases: inicial o de calentamiento, principal o trabajo específico y final o de recuperación o vuelta a la normalidad.
- No es prudente efectuar una comida copiosa ni beber alcohol antes de iniciar la sesión. Elegir la hora de comida más adecuada, comodidad y condiciones climáticas. Si las sesiones son de larga duración y en ambiente cálido y húmedo hay que beber agua con regularidad. El vestuario y el calzado ha de ser cómodo y apropiado al tipo de actividad que se ha de llevar a cabo.
- En los programas de ejercicio físico para población adulta debe valorarse su repercusión osteoarticular, seleccionando las actividades más adecuadas entre las de bajo impacto (nadar, movimientos acuáticos, andar, bicicleta, step) y de alto impacto (correr, saltar, aeróbic de alto rendimiento) según el consejo médico y del especialista en educación física.

Consejos y Precauciones como Resumen Final:

- Consulta a tu médico si estás decidido a hacer ejercicio. Tu historial y una prueba de esfuerzo determinarán qué tipo de ejercicio puedes practicar y a cuánta intensidad.
- Además, descartará la existencia de cardiopatía coronaria (que en algunos casos puede existir pero estar “silente”, sin síntomas).
- Realizar siempre ejercicios de calentamiento.
- Ejercítate en grupo, según tu edad o grado de incapacidad. Te dará seguridad y te ayudará a superar los problemas.
- Hay que relajar la musculatura. Cuando se trabaja con cierta tensión, la tonicidad muscular es superior a la normal y causa fatiga y cansancio.
- No hay que llegar a la fatiga en ningún caso. El ánimo competitivo tampoco debe provocarte excesiva tensión.

- El ejercicio tiene que ser ligero, de corta duración y con frecuentes descansos.
- Evita los deportes que supongan un reto para la vista o el equilibrio.
- No hacer deporte a última hora de la tarde porque podría dificultar el sueño.
- No realizar ejercicio en condiciones extremas de frío o calor, tanto en ambientes cerrados como al aire libre.
- La menor proporción de glándulas sudoríparas en las personas mayores dificulta la pérdida de calor. Hay que evitar el ejercicio en ambientes calurosos o con alto grado de humedad.
- Detén la actividad ante cualquier síntoma anormal.
- Termina siempre la actividad con ejercicios de vuelta a la calma.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- ALTER. (1994) Sport Stretch. *Estiramientos para los deportes*. Ed. Gymnos. Madrid.
- ADES PA; BALLOR DL; ASHIKAGA T; UTTON JL; NAIR KS. (1996) “Weight training improves walking endurance in healthy elderly persons. *Ann Intern Med (UNITED STATES)*. 124 (6) p568-72.
- ALTER. (1993) *Los estiramientos*. Desarrollo de ejercicios. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1991). Guidelines for exercise testing and prescription. Ed Lea and Febiger, Philadelphia, 4<sup>th</sup> Edition.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1993). Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 2<sup>nd</sup> Edition. Ed. Lea and Fabiger, Philadelphia.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Position stand. 30:6, 1998, pp. 992-1008.
- ANDERSON-JJB, RONDANO-P & HOLMES-A (1996) “Rol of diet and physical activity in osteoporosis prevention” *Arch Phys Med Rehabil*. 75 (11) p1763-9.
- BORMS (1995) “El ejercicio, la salud, la condición física y las personas de edad”. En *Unisport: el deporte hacia el siglo XXI*. Edit I.A.D. pp 317-324.
- BRILL KT et al. Single and combined effects of growth hormone and testosterone administration on measures of body composition, physical performance, mood, sexual function, bone turnover, and muscle gene expression in healthy, older men. *Jour Clin Endo Metab*; 87 (12); 5649-57. 2002.

- BUCKWALTER JA. Decrease mobility in elderly: the exercise antidote. *The Physician and Sports medicine*, vol 25, N° 9, September 97
- CABRERO, M.C., CORTES, M. (1992). Aproximación al estado actual del tratamiento de la demencia senil tipo Alzheimer. *Ciencia Médica*, 9, 3, 82-87.
- CHIROSA LJ, CHIROSA IJ, PADIAL, P. La actividad física en la tercera edad. *Revista digital de Educación física y deportes*; 5(18). 2000.
- CLARK. (1995) *Vida en plena forma*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- CLELAND, M (2001). The mediating effect of goal setting on exercise efficacy of efficacious older adults. Microfror Publication, University of Oregon.
- COOGAN AR, SPINA RJ, KING DS. Histochemical and enzymatic comparison of the gastrocnemius muscle of young and early men and woman.
- CORTES, J.M. (1993). Importancia de la educación física en la salud de las personas mayores. *Revista española de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 2 (2), 107-110.
- DE FEBRER DE LOS RÍOS, SOLER VILA. (1989) *Cuerpo dinamismo y vejez*. INDE Publicaciones, Barcelona.
- DÍAZ SUÁREZ.ARTURO, SANTO MEDINA.ENRIQUE, IGLESIAS CARBONELL. Mª LUISA Asociación Murciana de Medicina del Deporte. Cieza. DIPIETRO L, DZIURA J., Exercise: A prescription to delay the effects of aging. *The Physician and Sports Medicine*. Vol 28, N° 10, October 2000
- DIPIETRO L, DZIURA J.(2000). Exercise: A prescription to delay the effects of aging. *The Physician and Sports Medicine*. Vol 28, N° 10.
- DOHERTY TJ,BROWN WF. Motor unit number estimation: methods and applications. En: *Neromuscular Funtion and disease: Basic, Clinical, and Electrodiagnosty aspects*.Edited bo Brown WF. Philadelphia, PA: Saunders. 2002, p.274-290.
- DRINKWATER-BL, GRIMSTON-SK, RAABCULLEN-DM, SHOWHARTER-CM, (1996) “AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE” “Position of the American College of Sports Medicine respect to osteoporosis and exercise”. *Med Sci Sports Exerc (UNITED STATES)* 23 (6) p424-30.
- EVANS WJ. Effects of exercice on senescent muscle. *Cin Orthop* 2002;40: (suppl): S211-S220.
- FELDMAN HA et al. Age trends in the level of serum testosterone and other hormones in middle-aged men: longitudinal results from the Massachusetts Male Aging Study. *Jour Clin Endo Metab*; 87(2): 589-98. 2002. administration to older men improves muscular function molecular: and fisiológicas mechanisms.

- FERNANDO AA, SHEFFIELD MOORE M, YECKEL W et al. Testosterona. *Am J Physiol* 2002;282:E601-E607.
- FERRER, V. (1998). Prescripción de ejercicio y actividad física para la salud. *Revista española de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 7(3), 138-151.
- FERRUCCI L, PENNINX BWJ, VOLPATO S, HARRIS TB, BANDEEN-ROCHE R. Change in muscle strength explains accelerated decline of physical function in older with high interleukin-6 serum levels. *J Am Geriatr Soc* 2002;50:1947-1954.
- FOX. (1987) *Fisiología del Deporte*. Editorial Panamericana. Buenos Aires.
- GERONTOL, J 47:B71-76, 1992 POWELL DR. PhD. Artritis: un ejercicio fácil para las articulaciones crujientes. American Institute for Preventive Medicine. Feb 1999. American College of Sports Medicine. Exercise and Physical Activity for Older Adults. Position stand. 30:6, 1998, pp. 992-1008.
- GOROSTIAGA, E., IBAÑEZ, J. y Col. (1996). Deporte y salud. Cuadernos de Deporte. Nº. 7. Gobierno de Navarra. Pamplona.
- GOROSTIAGA, E., IBAÑEZ, J. (1999). Deporte saludable. Instituto Navarro de Deporte y Juventud. Pamplona.
- GOULDING ET AL (1997) "Changing femoral geometry in growing girls: a cross-sectional DEXA study". *Bone (UNITED STATES)* Dec 1996 19 (6) p645-9
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M. (coord.) (2005). El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud. Wanceulen. Sevilla
- GUILLÉN DEL CASTILLO, M. Y LINARES GIRELA, D. (coods.) (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Médica Panamericana. Madrid.
- GUYTON. (1985) *Fisiología humana*. Nueva Editorial Interamericana, México, HAKKINEN, K; ALEN, M; KALLINEN, M; IZQUIERDO, M; JOKE-LAINEN, K; LASSILA, H; MALKIA, E; KRAEMER, W; NEWTON, R (1998) "Muscle CSA, force production, and activation of leg extensors during isometric and dynamic actions in middle-aged and elderly men and women" *Journal of aging and physical activity*. 6(3) 232-247.
- HANS-RUEDIGER KUNZ Y COL. (1991) *Gimnasia. Entrenamiento de fuerza*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- HUNTER GR, TREUTH MS, KEKES-SZABO T, WEINSIER RL, GORAN MI, BERLAND L. Reduction in intra-abdominal adipose tissue after strength training in older women. *J. Appl. Physiol*. 2000.

- HUNTER, S.K. (2001). Reaction time streng and physical activity in wome aged 20-89. *Journal of Aging and Physycal Activity*, 9, 32-42.
- JACKSON, A., POLLOCK, M., (1978). Generalized equations for predicting body density of man. *British J. Nutr.* , 40, 497.
- JIMÉNEZ, M., ARÉVALO, J. R. (1997). Importancia del ejercicio fisico y la dieta en el control de los lípidos plasmáticos. *Revista española de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 6 (1), 13-19.
- JONSON, B., NELSON, J. (1986). Practical measurements for evaluation in physical education. *Millan Pushing Company*, 3, 105-106.
- KENNY AM, DAWSON L, KLEPPINGER A, IANNUZZI-SUCICH M, JUDGE JO. Prevalence of sarcopenia and predictors of skeletal muscle mass in nonoebese womwn who are log-term users of estronge-replacement therapy. *J GerontolA Biol Sci Med Sci* 2003;58:M436-M440.
- KHATRI, P. (2001). *Effects of exercise training on cognitive functioning amog depressed older men and women. Journal of Anging and Psysical Activity*, 9, 43-57.
- KLEINER SM. Strategies for Eneergetic Aging. *The Physician and Sports Medicine*. Vol 26, N° 11, November 1998.
- LIEHMON WP. Strength and ageing: an exploratory study. *Int. J. Ageing Hum.* 2000.
- NEWMAN AB, HAGGERTY CL. Strength and muscle cuality in a well-functioning chor of older adults: The health, aging and body composition study. *L Am Geriatr Soc* 2003;51:323-330.
- NEWS BRIEFS. ACSM Report Stresses Strength Training for Senior. *The Physician end Sports Medicine*. Vol26, N° 12, December 1998.
- O ROURKE KS. Myopathies in the elderly. *Rheu Dis Clin North Am*; 26(3): 647-72. 2000.
- PEDEREN M, BRUUNSGAARD H. Circulating level TNF-alpha and IL-6 relation to truncal fat mass and muscle maas in healthy elderly individual and in patiens with Type-2 diabetes. *Mech Aging Dev* 2003;124:495-502.
- PETRELLA RJ. (1999). Exercise for older patients with chronic disease. *The Physician and Sports Medicine*. Vol 27, N° 11.
- POWELL DR. PHD. Arthritis: un ejercicio fácil para las articulaciones crujientes. *American Institute for Preventive Medicine*. Feb 1999.
- PRIOR ET AL (1996) “Physical Activity as therapy for the osteoporosys”. *Arch Phys Med Rehabil*. Dic 1996 78 (12) p1279-89.

- QURESHI IA; WU XD; KHAN IH; HUANG YB; SHIARKAR E; XI XR (1997) “The effect of exercise training on physical fitness and plasma lipids in young Chinese men and women” Shanghai Medical University, People’s Republic of China. *Chung Hua I Hsueh Tsa Chih* . Jun 1997 59 (6) p341-7.
- SERRA GRIMA, J.R. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Paidotribo. Barcelona.
- SHORT KR, VOTTONE JL, BIGELOW ML, PROCTOR DN, NAIR KS. Age and aerobic exercise training effects on whole body and muscle protein metabolism. *Am J Physiol* 2004;286:E92-E101.
- SIPILA, S (1996) “Physical training and skeletal muscle in elderly women”. *Studies in sport, physical education and health*. University of Jyvaskyla.
- VANDERVOOD AA. Ageing of the human neuromuscular system. *Muscle Nerve* 2002;25,17-25.
- VERKLOSHANKY Y, SIFF M. Superentrenamiento. Barcelona: Ed Paidotribo. 2000 VILADOT, A. y col. (2001). Lecciones básicas del aparato locomotor. Springer. Barcelona.
- WALTER M, BORTZ II. A conceptual framework of frailty a: review. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2002;57A:M283-M288.

# **AVANCES EN NANOCIENCIA. NUEVOS RETOS Y EXPECTATIVAS EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA**

MANUEL BLÁZQUEZ

Catedrático de Química Física. Departamento de Química Física y Termodinámica Aplicada. Universidad de Córdoba.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. LA QUÍMICA COMO CIENCIA
3. LA ESPERANZA DE VIDA Y LOS BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD
4. NANOCIENCIA Y NANOTECNOLOGÍA
5. PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS
6. CONCLUSIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

La calidad de vida que se puede disfrutar hoy día es consecuencia del desarrollo de la ciencia y la tecnología. Sin duda, sin estos avances nuestra forma de vida sería muy diferente de como la conocemos. En las dos últimas décadas del siglo pasado, y sobre todo en la transcurrida en el presente estamos asistiendo a un desarrollo de la denominada nanociencia que están despertando nuevas expectativas. Ante nuevos retos, los científicos consiguen descubrimientos o aportaciones científicas que los medios trasladan a la sociedad, a veces con gran optimismo, creando expectativas de aplicación inmediata.

En general, estos descubrimientos deben seguir protocolos de seguridad establecidos que requieren un periodo de estudio, que en su momento deben conducir a mejoras en las condiciones de vida. Para comprender la capacidad científica que en nuestros días hace que algunos retos se vean factibles a corto plazo, es conveniente repasar mediante un breve recorrido de la química moderna, los avances científicos disponibles al principio del último cuarto del siglo XX, para entender la base en la que se sustenta la nanociencia, y las aplicaciones que la nanotecnología puede desarrollar para nuestra sociedad, a corto y medio plazo.

## 2. LA QUÍMICA COMO CIENCIA<sup>1</sup>

Casi dos siglos antes de lo que se conoce como el nacimiento de la química como ciencia, Paracelso (1493-1541), el más famoso de todos los alquimistas, médico suizo alemán, estableció el papel que juega la química en la medicina.

La química como ciencia empezó a alcanzar su madurez en la segunda mitad del siglo XVIII con Lavoisier (1743-1794). El químico francés es considerado como el fundador de la química moderna. Fue el primero en poner orden en las ideas de los alquimistas, establecer el concepto de “elemento químico”, introducir el empleo del sistema métrico decimal y el de la balanza en los experimentos químicos, y establecer la “Ley de conservación” al comprobar que la materia ni se crea ni se destruye en las reacciones químicas.

En la primera mitad del siglo XIX se empezó a establecer la “química como ciencia exacta”. Se desarrollaron nuevas técnicas experimentales como la pila de Volta. Se produjo el aislamiento de nuevos elementos químicos y se establecieron las leyes de la estequiometría. John Dalton (1766-1844) estableció la teoría atómica de la materia (1803). Estas fueron complementadas con las teorías de Avogadro (1776-1856) en 1811, Ampere (1755-1836) en 1814 y la formulación química, propuesta por Berzelius (1813), utilizando las letras iniciales de los nombres latinos de los elementos.

---

1. William H. Brock: “Historia de la Química”. Ciencia y Tecnología Alianza Editorial, Madrid, 1998.

Durante este siglo, la química se convirtió en motor de la revolución industrial y su avance estaba ligado a profesiones artesanales. Se crearon las escuelas químicas y se fundaron las sociedades científicas. Se editaron y publicaron revistas científicas y se organizó la enseñanza de la química. Sin embargo, en las décadas de los años cuarenta y cincuenta surgen dos conflictos de difícil solución: atomistas contra equivalentistas, y teoría dualista contra teoría unitaria.

Para resolver la torre de Babel en la que se había instalado la química, se convocó el primer congreso químico por Kekulé, Weltzian y Wurtz en la ciudad alemana de Karlsruhe, en 1860. A él fueron invitados los más eminentes químicos europeos de la época con el objetivo de dilucidar cuestiones trascendentales que confundían a las diferentes escuelas. Resultó de vital importancia la aportación de químicos jóvenes apartados de las grandes escuelas, por su visión distinta e innovadora. Los principales triunfadores fueron Stanislao Cannizzaro (1826-1910) por sus aportaciones, elocuencia y entusiasmo, junto a Lothar Meyer (1830-1907) y Mendeleiev (1834-1907). Estos últimos desarrollaron la moderna tabla periódica de los elementos sobre las ideas sembradas por el primero. Este congreso permitió el avance de la química orgánica en la segunda mitad del siglo y fue el germen donde se fraguó la Asociación Internacional de Sociedades Químicas (París, 1911) que posteriormente daría paso a la Unión Internacional de Química Pura y Aplicada (IUPAC).

La labor de muchos benefactores también dio un empuje muy importante a la ciencia. Para ello baste con citar algunos ejemplos. Así, Sir William Henry Perkin, de la “Royal Society of Chemistry”, con la fortuna que obtuvo con la industria de colorantes que él inició con sus descubrimientos, apoyó el desarrollo de muchos proyectos de investigación en química. Alfred Nobel con su fundación instauró los Premios Nobel que se han consolidado durante el siglo XX. Por su parte, Ernest Solvay, con la fortuna que poseía debido a la industria de la sosa, impulsó la física cuántica, organizando encuentros científicos en las primeras décadas del siglo XX. La primera conferencia tuvo lugar en 1911.

Estas reuniones, sin duda, han sido de gran importancia para el avance de la ciencia, fundamentalmente de la física y de la química. En ellas se discutió la formulación cuántica de Planck, el efecto fotoeléctrico de Einstein, los experimentos de Rutherford, la teoría atómica de Böhr, la hipótesis de De Broglie y la mecánica cuántica de Schrödinger. En la quinta de estas conferencias, que se celebró en 1927, llegaron a participar hasta 17 científicos que habían sido galardonados con el Premio Nobel, o posteriormente lo fueron.

En la primera mitad de siglo XX, en paralelo con estos avances, destaca el concepto de enlace químico por la contribución de Gilbert Newton Lewis (1875-1946), Irwing Langmuir (1881-1957) y Linus Pauling (1901-1994). El Profesor Hagg (1954) miembro del comité de química de la Academia Sueca de Ciencias decía que, con la

aportación de Pauling, se podían alcanzar los objetivos formulados por Blomstrand al final del siglo XIX de determinar la distribución de los átomos en el espacio, es decir, se podía conocer la estructura de las moléculas.

Con el desarrollo de la cristalografía<sup>2</sup>, a lo largo del siglo XX se aprendió a “ver” átomos y moléculas. Empezó con el descubrimiento de Röntgen (1895) de los rayos X, con el que obtuvo el Premio Nobel de Física (1901). A esto le siguió el hallazgo sorprendente de que se comportaban como ondas electromagnéticas y que podían interactuar con los cristales y, a través del fenómeno de difracción, mostrar su ordenamiento interno repetitivo. Este hallazgo fue debido al físico alemán Max von Laue que recibió el Nobel de Física (1914). Este descubrimiento no pasó desapercibido para los británicos William Henry Bragg (1862-1942) y su hijo William Lawrence Bragg (1890-1971) quienes, un año después, compartieron el premio Nobel de Física, al demostrar la utilidad de dicho fenómeno para obtener la estructura interna de los cristales.

A lo largo del siglo XX se sucedieron una serie de hitos que elevaron la cristalografía a su estado actual. Así, al descubrimiento de los rayos X, le siguió la difracción, las leyes que la explicaban, el concepto de red recíproca, la resolución de la primera estructura cristalina con rayos X (cloruro sódico), la función de Patterson, la difracción de rayos X en gases, la difracción de electrones por los cristales, la cristalinidad y estructuras de las macromoléculas, el descubrimiento de la cristalización de enzimas, y un largo etc. A esto hay que sumar el descubrimiento de la estructura del ADN a partir de los diagramas de rayos X, obtenidos por Rosalind E. Franklin (1920-1958) trabajando con Maurice Wilkins (1916-2004). Maurice mostró el diagrama a James D. Watson y a Francis Crick (1916-2004) que definitivamente sirvió para el establecimiento de la estructura de doble hélice del ADN. Rosalind, que había conseguido la que se considera la imagen más bella de difracción, murió tempranamente por un cáncer de ovario, que ironía de la vida, motivó que fuera marginada del descubrimiento.

Estos descubrimientos cambiaron la historia de la química, la física, la biología, la bioquímica y la biomedicina. La importancia de la cristalografía en el desarrollo científico del pasado siglo ha sido reconocida en 2012 por la Asamblea General de Naciones Unidas, proclamando el año 2014 Año Internacional de la Cristalografía.

### **3. LA ESPERANZA DE VIDA Y LOS BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD**

En el imperio romano la esperanza de vida media era de 25 años, aproximadamente. A finales del siglo XIX solamente había subido a 35 años. ¿Por qué había incrementado tan poco en este largo periodo? La razón hay que buscarla en los graves problemas

---

2. Martín Martínez-Ripoll, Pascual Román-Polo, An. Quím. 2012, 108 (3), 225-235.

que afectaban a la humanidad. Entre éstos cabe enumerar las epidemias que diezaban y asolaban a la población indefensa, enfermedades crónicas que perduraban por falta de tratamientos adecuados, falta de asepsia que provocaba una alta mortalidad infantil, ausencia de higiene y de agua potable que provocaban unas condiciones de vida insalubre. El hombre estaba rodeado de microbios y gérmenes.

El desarrollo de la industria química permitió la producción industrial de sustancias como el cloro, que permitieron potabilizar el agua que antes transmitía la mayor parte de las enfermedades, o las destinadas a combatir gérmenes y otros agentes nocivos, que garantizaron un alto nivel de higiene. A esto se unió el desarrollo de la farmacología, que permitió la aparición de medicamentos, antibióticos y vacunas. De esta forma se aseguraron niveles de salud desconocidos hasta entonces y consiguieron disminuir, drásticamente, los índices de mortalidad.

La química se conoce como la ciencia central y no sería posible la calidad de vida actual sin el desarrollo que ha tenido. Esta ciencia ha aportado lo fundamental en la preparación de medicamentos, alimentos, materiales para la fabricación industrial de objetos, utensilios, enseres, en la acumulación y aprovechamiento de la energía, en la protección del medio ambiente, etc. Se puede decir que, en cualquier entorno de la vida cotidiana, se puede reconocer su aportación y es la humanidad la que se ha beneficiado de los logros alcanzados.

Los medicamentos, vacunas y antibióticos pertenecen al área de investigación en la que se invierte un mayor número de recursos. Éstos no solo se emplean para curar enfermedades, sino que son esenciales para aliviar el dolor y múltiples trastornos, como lo hacen analgésicos, antiinflamatorios, antihistamínicos, antitérmicos, antidepresivos, etc.

Por otra parte, para poder llevar a cabo intervenciones seguras en los hospitales, es necesario el uso de antisépticos y desinfectantes, gases medicinales como el oxígeno para asistir en la respiración, o el protóxido de nitrógeno para la anestesia, o nitrógeno en dermatología, criocirugía o en crioterapia. Los anestésicos para la sedación han supuesto uno de los grandes avances en la medicina de nuestro tiempo. Asimismo, se han desarrollado materiales sanitarios con un gran desarrollo de plásticos, por su capacidad de adaptación, asepsia, bajo coste y compatibilidad. Los materiales biocompatibles son de alta tecnología para restaurar o reemplazar algún tejido o función dañada, y por ello, deben ser tolerados por el organismo. Estos biomateriales suelen ser de origen metálico, cerámico o poliméricos, siendo estos últimos los más avanzados y utilizados. Se pueden encontrar en articulaciones, miembros artificiales, válvulas, marcapasos, arterias, venas, lentes, prótesis, córnea y oído, e incluso en implantes estéticos.

En el año 2011 se ha celebrado el Año Internacional de la Química<sup>3</sup> con el lema “*química, nuestra vida, nuestro futuro*” por la declaración de la ONU adoptada en la Asamblea General en 2008. Esta iniciativa fue promovida por la Asociación Internacional de Química Pura y Aplicada (IUPAC) y secundada por la UNESCO. Durante su celebración, cientos de miles de jóvenes de todo el mundo han participado en el “*experimento global, agua: una solución química*” para promover la química entre ellos. Los resultados de sus análisis han permitido confeccionar un mapa global para visualizar el uso sostenible del agua<sup>4</sup>.

#### 4. NANOCIENCIA Y NANOTECNOLOGÍA

La nanociencia y la nanotecnología<sup>5</sup> son disciplinas que se han consolidado en los últimos treinta años, aunque ya en el año 1959 el Premio Nobel de física Richard Feynman, en su famosa y profética conferencia “En el fondo hay mucho sitio” anticipó muchos de los conceptos e instrumentos que se manejan actualmente en dichas disciplinas. La nanociencia se puede definir como el conjunto de conocimientos y técnicas que permiten observar, caracterizar, entender y predecir las propiedades de objetos y estructuras de tamaño nanométrico. La nanotecnología intenta buscar aplicación a los sorprendentes fenómenos que tienen lugar en los objetos fabricados en dicha escala nanométrica (nanoescala). Habitualmente se denomina nanoescala al intervalo de longitudes comprendido aproximadamente entre 1 y 100 nanometro (nm).

Cabe preguntarse cuándo se inició la verdadera revolución científica y tecnológica. Se podría contestar que comenzó con el invento del microscopio túnel de barrido (STM) por Gerd Binnig y Heinrich Rohrer en el centro de investigación de IBM en Zurich, por el que ganaron el Premio Nobel de Física en 1986. De éste derivó el microscopio de Fuerza Atómica (AFM) en 1989, que es una de las herramientas más destacadas para obtener imágenes, medir y manipular la materia en el tamaño de la nanoescala. También se podrían citar otras técnicas, como la microscopía electrónica, que lleva décadas aportando imágenes con una resolución casi atómica por las propiedades ondulatorias de los electrones de acuerdo con De Broglie, o la epitaxia por haces moleculares que permite la preparación de láminas delgadas en ultra alto vacío sobre un sustrato mono cristalino desde 1970, o el invento del transistor en 1947.

Para llegar a la situación actual, se podría indicar que, a estas cuestiones de naturaleza científica e instrumental, hay que añadir una fuerza conductora general como el

3. “Tienes química, tienes vida”, Año Internacional de la Química 2011. Foro Química y Sociedad ([www.quimicaysociedad.org](http://www.quimicaysociedad.org))

4. J. García-Martínez, An. Quim. 2012, 108, 135-138.

5. Alexei Nabok, Organic and Inorganic Nanostructures, Artech House Incorporated, Norwood, MA, EE.UU., 2005.

desarrollo de la *microelectrónica* y la demanda continua de circuitos integrados, cada vez de menor tamaño. Este hecho lo ilustra muy bien la denominada Ley de Moore, que establece que el tamaño de los elementos activos (por ejemplo, los transistores) se reduce a la mitad cada 18 meses. La tendencia, salvando el margen de error, demuestra claramente este comportamiento. En dicha Ley no hay solamente ciencia y tecnología, sino también economía de libre mercado, que refleja desarrollo, demanda y competencia entre compañías fabricantes. En cualquier caso, se conoce que el tamaño crítico de la micra se cruzó en la década de los noventa, lo que significa que a partir de entonces entramos en la era de la *nanoelectrónica*. Cabe preguntarse si esta evolución seguirá indefinidamente. Si la pregunta se refiere a una futura *nanoelectrónica* basada en el silicio, se puede afirmar que no parece posible por las limitaciones de tipo físico que tendría para conseguir un dopado homogéneo de semiconductores, la disipación de calor necesaria, la preparación de películas aislantes muy delgadas o los límites de velocidad.

Los fenómenos que ocurren en la nanoescala tienen su origen, por un lado, en el importante papel que juegan las superficies en los nanoobjetos. Es fácil entender que cuánto más pequeña es una estructura, la fracción de átomos ubicados en sus superficies exteriores, es mucho mayor. Por otro lado, existen fenómenos que sólo la mecánica cuántica puede explicar. Un ejemplo de estos sorprendentes efectos lo encontramos en el oro, metal noble que presenta habitualmente una coloración amarilla, pero cuando se presenta en la escala nanométrica puede mostrar diferentes tonalidades en función del tamaño y la forma de la nanopartícula, como ocurre con el oro disperso en algunas vidrieras medievales o en las disoluciones coloidales. Mediante el control de la geometría y el tamaño de los nanoobjetos también se pueden modificar propiedades como la conductividad eléctrica, la reactividad química, la elasticidad, la magnetización, la coloración, etc. Por eso se dice, con toda razón, que “lo pequeño, lo ‘nano’, es diferente”.

Las limitaciones anteriores muestran la necesidad de buscar dispositivos que consuman menos potencia y que permitan mayor velocidad de computación para conseguir una *electrónica cuántica*. Esto último es un problema difícil y complejo y requiere nuevos dispositivos electrónicos cuánticos y nuevos principios y arquitectura de computación. Los semiconductores de los grupos III-V podrían ser más eficientes para el transporte de carga y ofrecer frecuencias de operación más alta que el silicio. En este sentido, se han hecho avances en la arquitectura y en la programación, resultando aplicaciones como las redes neuronales y el autómata celular. No obstante, muchas de las ideas desarrolladas aún no han conducido a resultados satisfactorios. En principio, la *electrónica molecular* se ha orientado hacia sensores y biosistemas, mientras que la *electrónica del estado sólido*, ha conseguido cristalizar algunas ideas brillantes de

dispositivos electrónicos cuánticos: dispositivo de resonancia túnel (RTD), dispositivo monoeléctrico (SED) y puntos cuánticos (QD). Los primeros permiten la transferencia electrónica a través de complejas barreras de potencial por efecto túnel. Los segundos se basan en el bloqueo coulombiano descubierto en 1990. Los terceros son de tamaño tan pequeño que, en la práctica, se comportan como objetos sin dimensión.

En los sistemas de baja dimensión se observa el fenómeno de *confinamiento cuántico*. Este fenómeno deriva de la restricción que sufre el movimiento de los electrones, o partículas equivalentes, en una dimensión al menos. El movimiento en un pozo de potencial tiene consecuencias en términos de energía y en la función de onda de la partícula, que difiere marcadamente del comportamiento de la partícula libre. En los materiales nanoestructurados el espectro energético y la forma de la onda dependen del tipo de restricción en una, dos o tres de las dimensiones, dando lugar a materiales bidimensionales (2D) (películas delgadas), monodimensionales (1D) (nanohilos) o sin dimensión (0D) (nanopartículas, puntos cuánticos), respectivamente. El fenómeno cuántico se hace notable cuando el tamaño del pozo de energía es comparable con la longitud de onda de la partícula (electrones o equivalentes). Los artistas, desde tiempos medievales y antiguos, conocían que los colores de las partículas minerales podían alterarse por la adición de minerales finamente divididos, aunque no conocían nada sobre mecánica cuántica.

Las metodologías de fabricación de nanoobjetos y nanoestructuras se agrupan en dos tipos de estrategias: descendentes y ascendentes. Por un lado se utilizan procesos descendentes (en inglés “top-down”) en los que se parte de estructuras grandes para obtener otras de menor tamaño gracias a técnicas de desgaste, molienda, ataque químico, por la luz, etc. Estos procesos son comunes en muchos objetos fabricados por técnicas de litografía o fotolitografía como circuitos integrados, y en general, diversos elementos en multitud de dispositivos modernos. Por otro lado, procesos en los que se parte de lo pequeño (átomos) para generar estructuras complejas, de tipo ascendente (en inglés “bottom-up”). Los procesos ascendentes son comunes en biología, donde estructuras complejas se forman a partir de entidades nanométricas.

En realidad la vida se puede ver como pura nanotecnología, donde infinidad de nanoestructuras y nanomáquinas trabajan sincronizadas en nuestras células. De esta forma, estudiando los mecanismos propios de la vida encontramos nuevas estrategias de fabricación que intentamos imitar en el laboratorio. Con estas estrategias se pueden fabricar una amplísima variedad de nanoobjetos con multitud de aplicaciones: pequeñas moléculas capaces de convertirse en interruptores de corriente y memorias donde almacenar información, nanotubos de carbono con formidables prestaciones mecánicas, láminas de grafeno de inigualables propiedades eléctricas, nanopartículas de diversas sustancias que se incorporarán en otros materiales como refuerzo o con fines bactericidas, nanohilos metálicos que se usarán como sensores, “puntos cuánti-

cos” que servirán de marcadores biológicos o aumentarán el rendimiento de las células solares, liposomas y dendritas capaces de liberar fármacos o nutrientes de manera controlada en los lugares adecuados, sistemas nanoporosos de utilidad en el filtrado de aguas o almacenamiento de hidrógeno, etc.

La química constituye uno de los pilares de la nanotecnología, dado que es la ciencia que permite conectar átomos y moléculas con la complejidad y funcionalidad de la materia macroscópica y de la propia vida. En el laboratorio, se idean y ponen a punto protocolos para producir nuevas formas de materia.

La química permite obtener materiales de distinta naturaleza: *cerámicos*, altamente resistentes a la corrosión y a la deformación, fuertes y ligeros pero de naturaleza quebradiza; *superconductores* con una destacada capacidad para conducir la electricidad sin resistencia a bajas temperaturas; *polímeros y plásticos* constituidos por moléculas largas en forma de cadena, con propiedades físicas y químicas, función de las interacciones y enlaces entre ellas; *biomateriales* para aplicaciones biomédicas; *cristales líquidos* que presentan fase líquida intermolecular cristalina; y *nanomateriales* cuyas propiedades físicas y químicas cambian de las de los materiales macroscópicos a las referidas cuando sus cristales se hacen muy pequeños (1-100 nm).

La química va a ser decisiva para poder obtener nanoobjetos y nanomateriales de manera eficaz y sostenible a gran escala, con el menor de los costes, y con un bajo impacto ambiental. Los métodos químicos de procesamiento de materiales fueron conocidos desde hace años habiendo asistido a su desarrollo en paralelo con los métodos físicos de deposición de películas. Los avances recientes en microscopía electrónica y de microscopía AFM/STM han revelado que algunos de los materiales producidos por los métodos químicos tienen estructuras nanocristalinas propias, que resultan ser de gran interés tecnológico. Se han desarrollado métodos generales de síntesis y fabricación de nanoestructuras y nanomateriales incluyendo nanopartículas, nanohilos y películas delgadas. En estos métodos se usa una variedad de elementos y estrategias como surfactantes, membranas autoensambladas, películas Langmuir-Blodgett, autoensamblado químico, electrodeposición en estructuras y moldes, deposición sol-gel, autoensamblado electrostático, entre otros. Este último método es particularmente atractivo para la inmovilización de biomoléculas, tales como proteínas, enzimas, compuestos inmunes, DNA y virus, etc.

## 5. PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS

Un reconocimiento explícito a los avances en nanociencia y nanotecnología se puede encontrar en la concesión del Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica del año 2008. En el acta del jurado se recoge la motivación del Premio en

los términos siguientes: *“El jurado... acuerda por unanimidad conceder el Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 2008 a cinco científicos que son referentes universales en la Ciencia de Materiales y la Nanotecnología. Estos científicos son el japonés Sumio Iijima y los estadounidenses Shuji Nakamura, Robert Langer, George M. Whitesides y Tobin Marks, que han descubierto los nanotubos de carbono, los diodos emisores de luz (LEDs), biomateriales que posibilitan la liberación inteligente de fármacos, la producción de tejidos y órganos para trasplante, así como la fabricación de materiales en la nanoescala”*.

## **6. CONCLUSIÓN**

Las condiciones para un nuevo paradigma científico se pueden resumir en que los descubrimientos en el siglo XX de la naturaleza molecular de los materiales y de los mecanismos y moléculas que constituyen los seres vivos, la estructura del ADN y la decodificación del genoma humano, principalmente, pueden conducir a que el escenario surgido en el contexto de la nanociencia y la nanotecnología adquiera proyecciones aún no imaginables, que sin duda redundarán en la mejora de la calidad de vida.

## **EL FLAMENCO Y JULIO ROMERO DE TORRES, UNA PASIÓN**

MERCEDES VALVERDE CANDIL

Académica Numeraria de la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba.

Directora de los Museos Municipales de Córdoba.

### ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. LOS CAFÉS CANTANTES
3. “MIRA QUE BONITA ERA”
4. “MUSA GITANA”
5. “ANDALUCÍA O NUESTRA SEÑORA DE ANDALUCÍA”
6. “LA CONSAGRACIÓN DE LA COPLA”
7. “LA SERRANA”
8. “ALEGRÍAS”
9. “LA MALAGUEÑA”
10. “LA CARCELERA”
11. “LA SAETA”
12. “SEGUIRIYA GITANA”
13. “CANTE JONDO”
14. “LA COPLA”
15. “LA NIETA DE LA TRINI”

## 1. INTRODUCCIÓN

*¡Mira qué bonita era!, Musa gitana, Andalucía, Consagración de la copla, Serranilla, Alegrías de Córdoba, Malagueña, Carcelera, La saeta, Seguiriya gitana, Cante jondo, La copla, La nieta de la Trini*, no es una nómina de cantes pertenecientes a la “Colección de Cantes flamencos” (1881) de Antonio Machado Álvarez (1848-1893), el gran Demófilo, investigador del flamenco que aportó el primer censo de cantes y artistas. Son los títulos de cuadros de Julio Romero de Torres.

No podía Julio Romero nacer en un momento más apropiado para el flamenco que el último cuarto del Siglo XIX en Córdoba. El futuro pintor nació en pleno esplendor de los cafés-cantantes, que fueron los escenarios donde se profesionalizó “el Cante”, siguiendo el ejemplo de los cafés-conciertos de París. Son numerosos los establecimientos que se abrieron en Madrid y sobre todo en Andalucía.

El término “flamenco” lo cita el viajero inglés George Borrow (1803-1881) en su libro “Los zingales” de 1841 y al parecer es la primera acuñación pública de este término.

En mis largas conversaciones con Luis Bedmar, director de la Banda, luego Orquesta Municipal de Córdoba y compañero académico, siempre llegamos a conclusiones; el flamenco no surge de la noche a la mañana por generación espontánea, y ¿cómo es posible que una tradición tan antigua no aflorezca hasta una fecha tan temprana como es la segunda mitad del Siglo XIX?

Tenemos que tener en cuenta que el flamenco es música eminentemente melismática y en España, la Inquisición, el Tribunal del Santo Oficio desde 1478, había estado estigmatizando las prácticas judaizantes y arabeizantes y entre ellas, la música que llevara melisma, por ser propia de la música oriental. Era condenado por la Inquisición, todo el que al cantar, se le escaparan determinadas notas que sonaran a melisma.

A pesar de los intentos de Napoleón en 1808 y de las Cortes de Cádiz en 1813 por abolir la Inquisición, Fernando VII volvió a restablecerla, para erradicarla definitivamente por Decreto, la Reina Regente María Cristina, el 15 de julio de 1834. Por todo ello “El cante” hasta entonces, estuvo secuestrado.

La música melismática cuyo origen es la palabra griega “melisma” que significa canto, es la técnica de cambiar de altura la sílaba musical mientras se canta. Es un verso corto pero altamente profundo, característico como hemos dicho, de la música oriental, hindú y árabe.

Las conocidas nubasa las que tanto les debe el flamenco-son igualmente melismáticas. Éstas melodías greco-persas procedentes de Bagdad las introdujo el músico y poeta Ziryab (767-850) en la corte del Califa Abderraman II en la Córdoba del Siglo IX, y su influencia ha llegado hasta las suites francesas de Bach y a la Marcha Real española o Marcha de granaderos del Siglo XVIII, es decir, al actual Himno Nacional.

El propio canto gregoriano, es música de melisma y en la actualidad este recurso lo utiliza desde Aretha Franklin, Stevie Wonder o la desaparecida Whitney Houston, y por qué no, el español David Bisbal.

Una vez suprimida la Inquisición, nuestros cantes, producto de influencias y culturas de siglos, sin miedo, salieron de “las capillas” a los escenarios.

## 2. LOS CAFÉS CANTANTES

En Sevilla, precedente de Córdoba, hacia 1840 aparece un primer conato en un establecimiento en la Calle Lombardos, más tarde, el conocido “El burrero” por su dueño tener una lechería donde se vendía leche de burra, y el de Silverio Franconetti, que abre sus puertas en 1881, después de agotar sus giras profesionales para dedicarse a los nuevos valores.

En Córdoba la creación de estos antros es casi paralela a Sevilla. José Cruz Guierrez ha rastreado las hemerotecas de la época y nos facilita en su libro *La Córdoba flamenca* (1866-1.900), la nómina de cafés-cantantes y las principales actuaciones. Entre los más destacados era el café Moratín, en el antiguo convento desamortizado de religiosas mínimas, en la calle Jesús y María, hoy actual teatro Góngora, donde actuó Silverio Franconetti y su espectáculo flamenco en agosto de 1866. Podemos considerar que Silverio es el primero que irrumpe en esta ciudad con una escenografía propia flamenca.

Otro de gran popularidad fue el teatro San Fernando, luego llamado “Iberia”, en la calle Arco Real, al lado del actual Ayuntamiento, donde actuó Silverio en 1874 con los bailaroes Antonio “El pintor” y Antonio “El raspador”.

Uno de los más conocidos fue el Teatro Circo del Gran Capitán, ajardinado que se convirtió con los años, en el teatro Duque de Rivas; aquí fue donde actuó por primera vez Antonio Ortega Escalona, el malagueño “Juan Breva”, junto al “Pollo de Jerez”, acompañados por la guitarra de “Paco el de Lucena”. Años más tarde, en los primeros días de junio de 1887, actuaría de nuevo “Juan Breva”. Con el decaimiento de los cafés-cantantes, tomó el carácter de sólo teatro, actuando los personajes más importantes del momento como don Antonio Chacón acompañado de “Habichuela”, Pastora Pavón “La niña de los peines” en 1912 y en 1917 Pastora Imperio, ambas artistas fueron retratadas por Julio Romero.

Otro de los más conocidos fue el llamado “El recreo” en la antigua mansión de los Argote, que en 1867 llegó a tener un aforo para 700 personas con gran patio y nevería. La cervecería española, el Centro Filarmónico de Sevilla en Córdoba o el Salón Ramírez en el Gran Capitán -luego cine- fueron los que pervivieron hasta el Siglo XX; en él debutó “La argentinita” en 1917 a quien Julio retrató.

En verano, el sitio de moda era “La caleta” entre jardines, al otro lado del río en Miraflores, Campo de la Verdad donde por un real se tenía derecho a consumición y a espectáculo flamenco.

El joven Julio, por su temprana edad, no pudo conocer a ninguna de estas figuras nada más por comentarios de sus hermanos mayores y sus amigos, a otras los había escuchado directamente y, en muchos casos, a sus seguidores que cantaban al estilo de sus maestros.

En sus propias palabras, el pintor reconoció: “Hubo unos años de mi vida durante los cuales me entregue por completo a este género de vida. Había pintado un poco siendo mi padre quien guió mis primeros pasos en la pintura...Hice algunas cosillas; pero luego llega para mí un periodo de desaliento artístico, dejo de pintar y estoy durante unos años apartado de los lienzos y entregado a una vida bullanguera. Al cabo de este tiempo torno a la paleta y los pinceles, ya con total y decidido entusiasmo. Mas sin dejar por eso mi afición al flamenco. Ahora bien: aquellas juergas no eran la clásica juerga estéril, banal y vacía, en ellas yo observaba y sentía y temblaba de emoción ante una petenera bien cantada o ante el vértigo final de un baile”.

Lejos quedaban los interminables días en la Taberna del Bolillo en la Fuenseca escuchando flamenco o las noches de verano en los Jardines de la Caleta en el Campo de la Verdad.

Su admiración por los cantes abandolaos de Antonio Ortega Escalona, el cantaor de Vélez apodado “Juan Breva”, por la guitarra de Paco el de Lucena, o por los nuevos aires que le dio el cordobés Ricardo Moreno Modéjar “Onofre” a las alegrías y soleares cordobesas, así por las renovadas seguriyas del cantaor de Puerto Real, Francisco Ortega “El Fillo” o los cantes grandes de Silverio Franconetti, y de las personalísimas interpretaciones de Enrique Jiménez Fernández “el Mellizo” o de las alegrías, seguriyas y tientos profundos de Manuel Torre y ferviente admirador de las cartageneras, y granaínas y medias granaínas del cantaor de Jerez de la Frontera, Don Antonio Chacón siempre acompañado del guitarrista Sabica.



*Café cantante «El burrero» Sevilla, fotografía de Emilio Beauchey, 1888.*

### 3. MIRA QUE BONITA ERA

Este bagaje de sensaciones que el flamenco le producía lo llevó Julio Romero a su arte, no a representar los bailes flamencos, sino a interpretar lo que el canto le transmitía, es decir, a pintar su espíritu. Y con tan sólo 20 años, toma una decisión que sería definitiva en su vida, presentarse a la exposición Nacional de Madrid de 1895 con un cuadro que llevaba tiempo gestando y que en él se resumía su fervor al flamenco haciendo un homenaje a la Solea .

La familia y los amigos le animan y a través de los periódicos locales, Ricardo de Montis, Enrique Redel y Antonio Muñoz, dejan constancia de las impresiones que el cuadro le ha causado, recreándose en su descripción, argumentando una y cien claves para entender cómo se puede llevar al lienzo lo que al autor le transmite el flamenco, y expresar con los pinceles lo que el artista siente.

Lo titula con la primera estrofa de una antigua solea:

*“¡Mira qué bonita era;  
se parecía a la Virgen  
de Consolación de Utrera!”*

Recurre a este cante para titular su cuadro al ser La Soleá la expresión del desconsuelo, del desengaño, de la soledad, para representar una escena que reúne los tres aspectos que conmovieron profundamente al artista: La copla, la mujer y la muerte, y los plasma en una composición de gran realismo como fue la muerte de una joven en una humilde habitación, rodeada de sus familiares y del propio pintor que se autorretrata en el centro de la composición.

Esta Solea muy conocida oralmente desde antiguo, está compuesta por tres versos rimando el primero con el tercero y el segundo quedando libre. Ricardo de Montis y Enrique Redel describen la escena representada por su amigo Julio, con estrofas bellas y versos en sus respectivos artículos.

Pero es Antonio Muñoz el que profundiza en la temática y relaciona el cuadro con Gustavo Adolfo Bécquer. Los hermanos Bécquer tuvieron una gran amistad con el padre de Julio Romero, Rafael Romero Barros, desde su época de alumnos en Sevilla del pintor romántico, Barrón.

En su largo artículo, portada del periódico “La monarquía” de 4 de abril de 1895, Antonio Muñoz nos da a conocer las similitudes de Bécquer y Heinrich Heine, el último poeta romántico, refiriéndose al parecido de la rima LXVII y la XVI del Libro de Canciones de Heine, pero sobre todo, como Bécquer escribió por primera vez esta Solea, en el pasaje de *La venta de los gatos*, cuando el hijo del dueño del ventorrillo, rodeado de juerguistas, ve pasar el cadáver de la joven Amparo; pero en el texto Bécquer añade un primer verso, quedando la solea así ;

*“¡Compañerillo del alma  
mira qué bonita era;  
se parecía a la virgen  
de Consolación de Utrera!”*

Antonio Muñoz resalta que esta obra no huele a rosa de cementerio como decía Valera de la poesía de Bécquer. La ráfaga que entra por la ventana y que hace oscilar las llamas de las velas, refresca el ambiente de tristeza y hace que las flores vuelen del

blanco ataúd y caigan fuera, así como la figura del chiquillo cogiéndose a los hierros de la ventana, asoma su cabeza, aliviando con su travesura la pena, y como decía Ricardo de Montis en su artículo, “este velatorio tiene sabor cordobés, luz de nuestro sol”.

El autor del artículo expresa que el cuadro dice mucho, ya no sólo la amargura del novio de la joven abstraído en su dolor, sentado a los pies de la blanca caja con la niña muerta que tanto nos recuerda a la cordobesa “Virgen de acá” de San Basilio, ajeno a todo, sino además, las reflexiones sobre lo efímero de la vida y la incertidumbre del mañana.



*¡Mira qué bonita era!. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*

#### 4. MUSA GITANA

Julio Romero como artista de su tiempo, atraviesa por todas las tendencias pictóricas que se estaban gestando en los finales del siglo XIX y primeros del XX, como el realismo de denuncia social, el luminismo o impresionismo español e inclusive el simbolismo que desarrolla en los grandes lienzos que alberga el Real Circulo de la Amistad de Córdoba, recibiendo discretos premios y terceras medallas en las Exposiciones Nacionales de Madrid y así como algún sonado escándalo, pero nos es hasta 1908, cuando su arte se intensifica tras el viaje que realizo a Italia, el contacto con los grandes maestros; Rafael, en especial , Tiziano, Leonardo De Vinci, marcaron su definitivo estilo que conjugó con la cultura y tradiciones andaluzas.

El resultado fue el cuadro “Musa gitana” un desnudo integral, solo vestido con un hilo de coral como una herida en su cuello. La obra, presentada a la Exposición Nacional de 1908, obtuvo Primera Medalla; era la primera vez que en un certamen oficial se otorgaba una primera medalla a un desnudo y provocó numerosas discusiones ante tal escándalo. Con la “Musa gitana” Julio Romero logra uno de los más hermosos desnudos de la Historia del Arte dentro de la línea clásica. En él se recoge la serenidad de Tiziano conjugándola con la inquietud y descaro de Goya y Manet.

Y siempre, el cante... representado en la figura que en segundo plano en sombras aparece en la composición con la guitarra, símbolo del flamenco andaluz.



*“Musa gitana”, primer premio Exposición Nacional 1908. Museo Centro de Arte Reina Sofía. Madrid.*

## **5. ANDALUCIA O NUESTRA SEÑORA DE ANDALUCIA**

A esta misma Exposición Nacional presentó otro gran lienzo dentro de la temática flamenca; lo tituló “Nuestra Señora de Andalucía” o “Andalucía”. Es una composición dispuesta como si fuera un retablo, a la manera italiana de “Sacra Conversazione”. Las figuras están situadas en un pedestal que se eleva del suelo, en el borde del mismo

y fuera de la escena aparece el pintor de pie, fumando, ajeno a la escena que se desarrolla detrás de él.

En el centro una joven vestida de blanco simboliza a Andalucía, es Ángeles Muñoz, madre del bailarín Luis de Río cuyo nombre lleva La Escuela de Danza de Córdoba. A su izquierda, arrodillada en actitud de veneración sosteniendo delicadamente su mantón, aparece la cantaora Carmen Escacena, simbolizando “La copla”. A su derecha, en genuflexión y actitud de adoración, aparece la desgraciada bailaora “La Cartulina”, simbolizando El baile. “La Cartulina” fue degollada por su novio cuando se enteró que posaba para el pintor.

Detrás, el guitarrista cordobés Juanillo “El Chocolatero” encarnando la representación de La música. Al fondo, ante un ventanal abierto, aparecen escenas de amor y muerte, el río, el puente, el Castillo de la Calahorra, paso obligado para el Campo de la Verdad, donde como hemos dicho estaban los Jardines de la Caleta, lugar de actuaciones y reuniones flamencas. Este cuadro que representa la divinización de nuestro folclore, un homenaje al cante, al baile y a la música, no fue entendido.



*“Nuestra Señora de Andalucía”. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*

## 6. LA CONSAGRACION DE LA COPLA

El título del cuadro está fundamentado en la filosofía y hondura que encierra el flamenco y la pasión que el pintor tenía por el cante Jondo para llegar incluso a consagrar la copla y nuestras tradiciones.

El pintor se inspira para componer su estructura en “Los desposorios de la Virgen”, cuadro de Rafael y en el de la “Entrega de las llaves a San Pedro”, de Perugino. La pintura italiana sigue siendo su referente a la hora de la ordenación de los personajes en la escena a la que, a su vez, incorpora elementos del barroco cordobés y del cuadro “la Virgen de los plateros”, de Valdés Leal. Los personajes que lo integran son todos reales, tan reales como el retrato del torero cordobés Machaquito en el esplendor de su carrera y a personajes del mundo del espectáculo como a la bailaora Pastora Imperio, la cantaora Carmen Escacena, el propio Julio fumando, que mezcla con personajes de la sociedad cordobesa y modelos de sus cuadros. Como eje vertebrador, la actriz de cine y escritora Adela Carbone que la representa dos veces, la otra coronando a la gitana Amalia Fernández Heredia que arrodillada se apoya en la guitarra, símbolo de La Copla.

Un recuerdo del pasado, retratando a Lagartijo ya difunto que para Julio fue el más grande, siempre en su estudio conservó recuerdos y trajes del torero. Escenas intermedias de cortejo y devoción en miniatura, dan paso al fondo de la composición, donde observamos una procesión con la Virgen de los Dolores y unos caballistas; y centrando el espectacular escenario, dos esculturas, como homenaje a la tauromaquia cordobesa con representaciones de los toreros “El Guerra” y “Lagartijo”, flanquean la poderosa presencia de la Parroquia de Santa Marina de Córdoba, Iglesia de toreros y piconeros.



*“La Consagración de la Copla”. Fundación P.R.A.S.A. Córdoba.*

## 7. LA SERRANA

Después de sacralizar el Cante, el Baile y La Música, en resumen, nuestro folclore más popular en estos grandes lienzos, Julio Romero empezó a realizar interpretaciones personalísimas, pintando los palos del flamenco.

El primero de ellos, “La Serrana”, cuadro que regalo al ministro Natalio Rivas, tan amigo del pintor, lo tituló “La serranilla” por la angelical cara de la modelo, la cordobesa Rafalita Ruiz Lubian con apenas doce años. La Serrana, es cante campero de pastores y bandoleros, compuesto de cuatro versos de rima par, a la que se le añade un terceto que rima el primero con el tercero, quedando suelto el segundo, cante antiguo, su gran impulsor fue Silverio Franconetti que implantó la moda de rematarla con una *seguiriya*.

Cabe la posibilidad que se personificara en este lienzo, donde el rostro angelical, nos recuerda la famosa Serrana de Silverio...

*“Yo crié en mi rebaño  
una cordera  
de tanto acariciarla  
se volvió fiera.  
Y las mujeres  
de tanto acariciarlas  
fieras se vuelven”.*



*“La Serranilla”. Colección particular.*

## **8. ALEGRÍAS**

Julio Romero convierte en protagonista del cuadro “Alegrías” a la bailaora Lolita Astolfi, que magníficamente las interpretaba de forma majestuosa. En “Alegrías” Julio Romero escenifica la representación como un tablao flamenco donde cinco personajes transmiten, de forma serena, la esencia de este cante. Del llamado cante de Las alegrías, se tiene conocimiento desde primeros del siglo XIX en Cádiz, producto de la corriente de aragoneses que vinieron a causa de la Guerra de la Independencia, cuya simbiosis con los cantes de Cádiz dieron lugar a la jota de Cádiz. Aunque su origen es mucho más remoto, procede de las cantigas gaditanas, festeras para bailar, citadas por los escritores latinos del siglo I y II d.C.

De las Alegrías de Cádiz, nacieron Las Alegrías de Córdoba. Ya hemos citado a Onofre al que Julio admiraba. Sus hijos, todos conocidos con el nombre de su padre, transmitieron las mismas alegrías modificadas y que tanto recordaban a las cantiñas cordobesas. Se componen de dos estrofas diferentes, que al repetir la última palabra del primer verso, de todo el segundo, mitad del tercero y la vuelta al primero, la hacen mucho más lentas.

La escena es solamente animada por la actitud bullanguera de la gitana, Amalia Fernández Heredia, que hace palmas, el guitarrista es el hijo de Carmen Escacena. La sobrina del pintor, Carola Romero sonriendo, participa de la fiesta. Sin embargo la hija de Julio Romero Amalia, aparece recostada indiferente a la escena. Al fondo de la representación, el eterno escenario de Córdoba, el río y la sierra.



*“Alegrías”. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*

## 9. LA MALAGUEÑA

En su admiración por los cantaores de Málaga, un lugar importante tuvo el cantaor de Vélez, Juan Breva, que fascinaba a quien lo oía. Aquel que cosechó grandes éxitos en los cafés de Madrid, que conocía personajes como Rubén Darío y actuó para los reyes de España, era famoso por su cante abandolao, media granaína y el carácter nuevo que imprimió a las malagueñas.

En la revista “Generación consciente” nº 57, de mayo de 1928 editada en Valencia, titulada “Los grandes pintores”, el conocido periodista Alfonso Camín le hace una amplia entrevista a Julio Romero. En el ambiente del estudio, habla de su estancia en América, del bandido Pacheco, nombre que le dio a su galgo, del flamenco; al preguntarle que le gustaba más después de la pintura, respondió....“el cante jondo. Más que la misma pintura. Mis cuadros no son otra cosa que motivos del cante jondo. Un símbolo de cada copla...”

En otro momento de la conversación, el pintor afirmó: “Yo daría mi nombre y mi arte por el nombre y el arte de Juan Breva, el mejor cantaor de cante jondo que ha tenido la raza...” A este cantaor García Lorca lo retrató en su Poema del Cante Jondo:

*Juan Breva tenía  
cuerpo de gigante  
y voz de niña. Nada como su trino.  
Era la misma pena cantando  
detrás de una sonrisa.*

En “La Malagueña“, Romero de Torres hace un homenaje a Juan Breva y realiza una representación peculiar, desplazando la figura principal que encarna el espíritu de este cante, para que el fondo adquiriera especial protagonismo, donde observamos escenas de amor, celos y muerte, narrativa de estos cantes. El personaje masculino es el hijo del artista, Rafael, que acompaña a la bailaora Amalia la gitana, nombre como se le conocía en los tablaos cordobeses a Amalia Fernández Heredia, una de las modelos preferidas del pintor.



*“La Malagueña”. Colección particular. Córdoba.*

## **10. LA CARCELERA**

“La Carcelera” es una obra bellísima por el sentimiento que transmite la protagonista, de ausencia y abandono, apoyándose con dejadez en la guitarra. En segundo plano, las rejas, la tapia de la cárcel y el rostro de impotencia del preso, en este caso el hijo

del pintor que vuelve a servir de modelo para este lienzo que simboliza el espíritu de este cante.

Tanto gustó el cuadro, que hizo una segunda versión, aunque sustituyendo a la modelo cordobesa Conchita Castillo por la tiple Asunción Lledó.

La Carcelera es una modalidad de La Tona, se canta sin acompañamiento y es cante gitano de hondo sentimiento, sus letras aluden a prisiones y encarcelamientos.



*“La Carcelera”. Colección particular. Parma. Italia.*

## 11. LA SAETA

En este poema plástico Julio Romero recogió la expresión de la Semana Santa cordobesa en la plenitud de su sentimiento y la hondura de su tragedia, tomando como inspiración el texto de la popular saeta del Santo Cristo de Gracia:

*“...Señor, dos gracias te pido:  
Echa tu cara hacia atrás,  
y a los ciegos dadle vista  
y a los presos libertad...”*

Expresión viva y ancestral del misticismo andaluz que tuvo entre sus grandes intérpretes a Manuel Torre, tan admirado por Julio Romero y a los hermanos Tomas y Pastora Pavón, “La niña de los peines”. Centra la composición Amalia la gitana que con gran grave expresión eleva su rostro y sus manos al cielo. Está arrodillada en un rico reclinatorio con elementos de cuadros del barroco cordobés, como Valdés Leal y Antonio del Castillo. Al fondo de la composición, dos procesiones atraviesan las calles de Córdoba ante sus mejores casas solariegas; la del Cristo llamado del Esparraguero y la de la Virgen de los Dolores.



*“La Saeta”. Fundación Cajasur. BBK. Córdoba.*

## 12. SEGUIRIYA GITANA

Seguiriya o Siguiriya gitana es un homenaje al cante grande, tronco del Cante jondo. Canto triste, desgarrado, a veces desesperado, que llega al alma con sus fatalidades y celos irremediables. Ningún lenguaje ha expresado con más intensidad el amor y desamor. Está compuesta por cuatro versos, el primero, segundo y cuarto, hexasílabos y el tercero endecasílabo. Comienzan a conocerse popularmente en el siglo XIX y su gran impulsor fue Manuel Torre. Son también llamadas playeras, de plañideras, por tratar temas de muerte y tragedia en sus letras. Su origen fue en el triángulo Cádiz, Jerez de la Frontera y Triana. García Lorca escribió el poema a la Seguiriya Gitana en el Poema al Cante Jondo.

En el lienzo el pintor ha captado el estado anímico de la protagonista, la modelo Conchita Castillo que aparece mirando al espectador con ojos llorosos, con una pena irremediable. Tras ella, Amalia Fernández Heredia apoyada en la guitarra, el fondo de la composición nos proporciona el argumento del cuadro y motivo de la tristeza de la protagonista. En él se desarrollan varias escenas; un hombre cubierto con sombrero cordobés y capa, espera en la ventana. Al fondo una mujer acecha, y un hombre afligido aparece ante un ataúd. El cementerio de San Rafael y la iglesia de San Lorenzo completan la escena.



*“Seguiriya gitana”. Fundación P.R.A.S.A. Córdoba.*

### 13. CANTE JONDO

Romero de Torres demostró un gran interés por el Concurso Nacional de Cante Jondo de Granada de 1922, y ofreció sus cuadros flamencos para este concurso como dijo públicamente en una entrevista. El Concurso fue promovido por el Centro Artístico y Literario, subvencionado por el Ayuntamiento y organizado por Falla y García Lorca. El presidente del jurado fue don Antonio Chacón y formaron parte del mismo Andrés Segovia, Antonio Ortega Molina, Antonio Gallego Burín, Amalio Cuenca etc. y el presentador fue Ramón Gómez de la Serna. Fue un auténtico fracaso, pero tuvo una gran repercusión nacional. En el chiste caricatura se pueden identificar a los intelectuales y artistas que asistieron, entre ellos a Julio Romero a la derecha de la composición. El

Concurso lo ganaron el viejo cantaor retirado llamado El Tenazas y el niño de 13 años, Manuel Ortega, el futuro Manolo Caracol, que obtuvo el premio de 1.000 pesetas.

Sin embargo, en el mismo año de 1922, dos meses más tarde que el de Granada, se organizó en agosto en Córdoba, un concurso de Cante Jondo, subvencionado por el Ayuntamiento al que asistieron más de tres mil personas en el lugar descampado, llamado de la Puerta de Sevilla. El primer premio fue “El niño de la rosa”, Félix Gallardo de Montilla y fuera de concurso, triunfó “El niño de Granada” que formaba parte del jurado. El año siguiente, se volvió a repetir el concurso para profesionales y aficionados, también en agosto, en la barriada llamada de las margaritas, superando la cifra del año anterior. El primer premio fue para “El niño de Granada” y el segundo para un chiquillo “El niño de Marchena”; con gran éxito y como dice José Cruz, el concurso de Córdoba, a pesar de su gran éxito de público, no tuvo difusión alguna.

Todo ello motivó que empezara Julio Romero a preparar un gran cuadro que simbolizara la expresión del Cante Jondo; ya había realizado unos años antes la portada del libro de Manuel Machado “Cante Hondo”, en 1912 y la segunda edición, en 1916. Este gran estudioso del Flamenco escribió numerosas poesías que pudieron ser adaptadas al flamenco como la dedicada a Julio Romero:

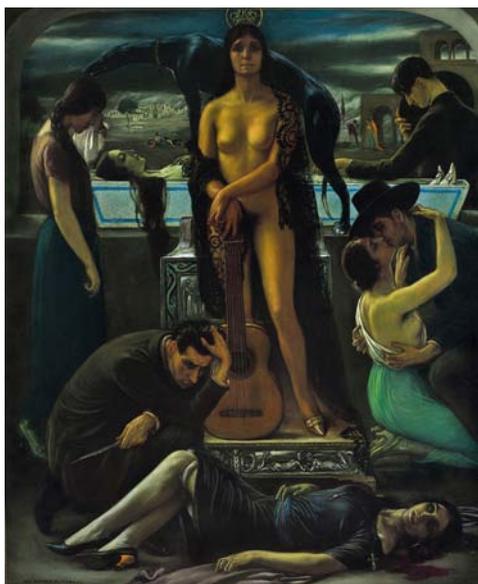
*“Vuestro nombre de menta y de ilusión sabemos:  
Carmen, Lola, Rosario.....Evocación del goce...  
Adela.....Las mujeres que todos conocemos,  
Que todos conocemos ¡y nadie conoce!”.*

El cuadro “Cante Jondo” tardó años en terminarse, interrumpida su realización por los constantes viajes de Julio Romero a América del Sur, no estuvo terminado hasta 1925. La raíz de su nombre, Cante Jondo es latina “fundus”, hondo, la H al aspirarse se trasforma en J, “Jondo”, llamado así por la profundidad de sus letras, aunque otras fuentes apuntan a la posibilidad de que sea de origen judío. Como Cante Jondo, antes sólo se veía a la seguriya, luego se ha extendido el calificativo de jondo a Las Soleares, Cañas, Polos y Serranas.

Julio Romero, vuelve a utilizar la forma de retablo para representar una surrealista escena presidida por una imagen femenina que representa el Sino; Lolita Astolfi aparece desnuda apenas cubierta con una mantilla y sujeta una guitarra, se eleva en un trono de plata y centra la composición alrededor de la que giran todas las pasiones: una escena de amor, de muerte, de celos. Lo que encierra el cante, esa manera de expresar las penas y las alegrías, desde el fondo del desamparo. La obra demuestra una vez más el gran simbolista que fue Romero de Torres.



*Caricatura del Concurso Nacional de Cante Jondo de Granada, 1922.*



*“Cante Jondo”. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*

#### 14. LA COPLA

En “La Copla“, Romero expone una figura de mujer con paso firme, cruza paisajes, su equipaje es una guitarra, enguanta sus piernas en medias de seda, donde resalta el brillo de una navaja. La modelo, la cordobesa Josefa Suárez Parias lleva el pelo negro recogido en un abultado moño, peinado que más tarde repetiría en el conocido lienzo “Viva el pelo”.

Manuel Machado comentó de la Copla que “hasta que el pueblo las canta, las coplas, coplas no son y cuando las canta el pueblo, ya nadie sabe al autor“.

Pérez de Ayala escribió que los cuadros de Romero de Torres había que comentarlos con coplas, los más de sus cuadros son coplas, y el propio autor no ha querido ocultarlo y en sus títulos lo declara.



*“La copla”. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*

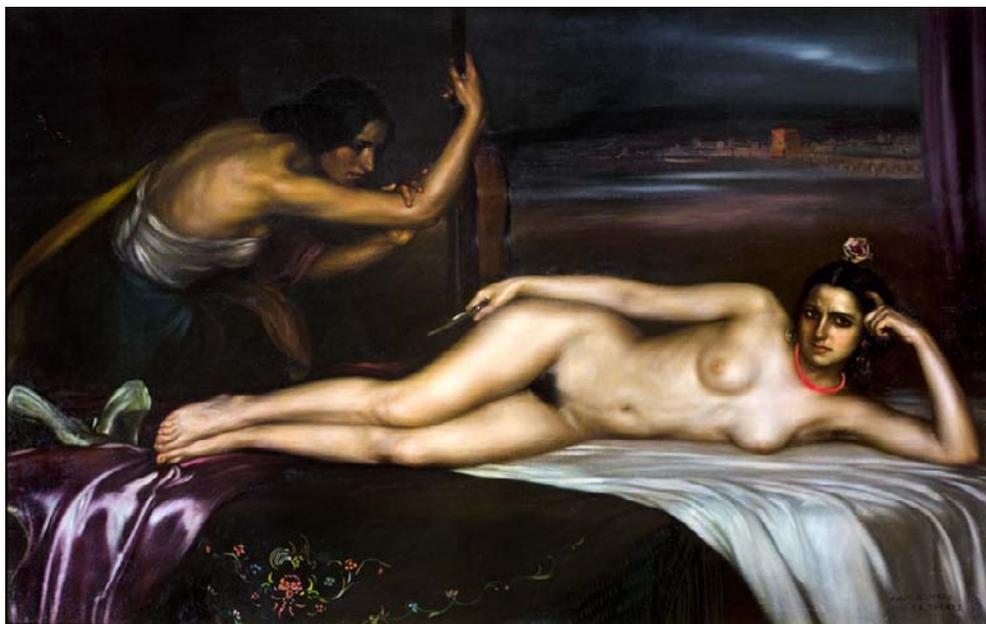
## 15. LA NIETA DE LA TRINI

Julio Romero no se conforma con pintar el espectro mágico de la copla y los palos del Cante Flamenco sino que a través de sus pinceles rinde homenajes a antiguas cantao-  
ras como hace en el cuadro “La nieta de la Trini”, donde alude a la famosa cantaora de malagueñas “La Trini”.

Trinidad Navarro, La Trini de Málaga fue una de las figuras más destacadas del flamenco de finales del Siglo XIX y primeros del XX y reconocida intérprete de malagueñas, gran creadora que modificó estos cantes confiriéndole un estilo diferente. Su fama se extendió por toda Andalucía y fue contratada por los más importantes cafés-cantantes.

Este desnudo aparece recostado en un diván tapizado por rasos y mantones de Manila que contrastan con el color aceituna de su piel, su brazo reposa en su cadera, mientras en su mano brilla la hoja de la navaja y mira desafiante al espectador. Detrás en la sombra aparece una mujer morena que avanza sosteniendo la guitarra. Al fondo, el eterno escenario del puente y el Campo de la Verdad a orillas del Guadalquivir.

Julio Romero, hombre de pasiones, fue a lo largo de su vida, fiel a una sólo pasión: “EL FLAMENCO”, y lo llevó a su arte desde su primer éxito ofial con 20 años, en ese homenaje a la Soleá que es “¡Mira que bonita era!” hasta uno de sus últimos lienzos, como “La nieta de la trini” un homenaje a Málaga y a sus gentes.



*“La nieta de la Trini”. Museo Julio Romero de Torres. Córdoba.*



## EPÍLOGO

Fomentar la participación de las personas mayores desde la gestión del Conocimiento: la Investigación, el Desarrollo, la Innovación y el Emprendimiento (I+D+I+E), es el objetivo de CAUMAS, que precisamente agrupa a los mayores universitarios. Es por tanto un cumplimiento el poder convocar estas jornadas cada año y verlas culminar con éxito como han sido las XII Jornadas en Córdoba. Sobre todo, porque esta publicación encierra muchas horas de trabajo para ofrecer aportaciones positivas a nuestro propio envejecimiento y al de generaciones venideras.

Conseguir una sociedad común y de bienestar para todas las edades con la Formación y el Aprendizaje Permanente para toda la vida como ejes fundamentales de inclusión y participación social, se ha convertido en un lema práctico en el que todas las asociaciones universitarias de mayores españolas se basan para trabajar en unión. Nos preocupa la participación de los mayores en todos los ámbitos de la vida, y para ello estamos impulsando y proporcionando formación no sólo en estos encuentros sino en proyectos que ayudan a eliminar los estereotipos, la exclusión social, la brecha digital y el aislamiento, que siguen siendo problemas latentes a veces encubiertos. Lo hacemos con el apoyo de organizaciones externas que cuentan con los medios, y sobre todo, con la voluntad de muchas personas de todas las generaciones que voluntariamente trabajamos por nuestro bienestar, sin el estigma de la edad.

El asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores cada vez se hace más fuerte, y podemos lograr el objetivo de convertirnos en el Instituto de Investigación de los temas del Mayor, en el que podamos aportar soluciones a los problemas que plantea la sociedad para un desarrollo social vertebrado e inclusivo, en el que todos los ciudadanos puedan ejercer sus derechos y cumplir sus deberes.

Queremos una Universidad para todas las edades, donde desde la experiencia se llegue a la excelencia, creciendo en bienestar, como reza el título de estas XII Jornadas. Durante su celebración hemos comprobado que estamos de acuerdo en impulsar la participación de las personas mayores en las universidades, fomentando la inclusión de las asociaciones universitarias de mayores en los gobiernos de las mismas (ya existen tres casos en España que pertenecen al Claustro) y en el diseño de sus propios programas; todo ello con el fin de contribuir al desarrollo personal, la mejora

de la comunidad y el de la sociedad en su conjunto. Por ello, tampoco hemos pasado por alto que las relaciones intergeneracionales que se dan en la Universidad deben convertirse en un pilar básico de una sociedad para todas las edades, desde las que se puede impulsar un liderazgo que contribuya a fomentar la intergeneracionalidad en otros ámbitos.

Debemos estar donde se hable del mayor para participar en las decisiones que nos afectan, como lo indica una de las “Propuestas para el Desarrollo de las Orientaciones del Consejo de la Unión Europea, relativas a las personas mayores”, presentadas en España por el Imsero. Para conseguirlo, en estas Normas se propone el aprendizaje permanente como fundamento, porque “la educación siempre se da *a lo largo de toda la vida*”. En este contexto deben enmarcarse las distintas medidas educativas hacia las personas mayores. La formación y la educación deben abarcar todos los *tramos* de la vida humana, desde la infancia a la vejez, todas las *dimensiones* de la persona, tanto la personal, como la profesional y la social, y todos los *ámbitos* de aprendizaje, el cognitivo intelectual, el afectivo y las habilidades psicomotoras.

Como instrumentos de desarrollo, las mismas propuestas de la UE recomiendan que “ha de favorecerse el *asociacionismo* para apoyar, canalizar, orientar o dar respuesta a las demandas de formación y de autoformación que propongan los propios mayores”.

Por este motivo, CAUMAS contribuye, junto con otras organizaciones de mayores, en foros, iniciativas y organismos que trabajan a favor de las personas mayores, y lo hace como única institución que participa bajo el prisma universitario, que es el que nos caracteriza como gestores del conocimiento. De este modo, es miembro activo del Consejo Estatal de Personas Mayores, y trabaja en el Grupo de Trabajo de Comunicación para difundir y compartir la voz de los mayores con el resto de la sociedad.

Ha creado también, junto a ocho entidades, el Foro LideA (Liderazgo de Mayores Activos) cuya misión es impulsar cambios relevantes y participación activa de las personas mayores en la sociedad y en la colaboración con otros colectivos y organizaciones de la sociedad civil y política (profesionales, científicas, empresariales, sindicales y académicas, entre otras), para generar fórmulas que aseguren una sociedad justa y sostenible para todas las personas.

Por otra parte, CAUMAS es miembro fundador de la recién creada Mesa Estatal por la Convención de Naciones Unidas de los Derechos de las Personas Mayores, una iniciativa de diecisiete entidades de mayores y derechos humanos que se han unido para poner en marcha un tratado internacional que proteja nuestros derechos.

Con estas contribuciones, las personas mayores tenemos plataformas con voz y voto y no sólo como espectadores. Por este motivo, estos encuentros que la Confederación convoca anualmente se están alzando como escenario de propuestas, iniciati-

vas, sugerencias y demandas que son llevadas a las distintas entidades responsables de nuestra formación, bienestar y futuro, cada vez más longevo.

Las Jornadas nacionales sobre asociacionismo en los programas Universitarios de mayores han demostrado durante doce años, que las personas mayores no sólo sabemos pedir y demandar sino dar y ofertar, y lo hacemos desde la experiencia, la formación, la excelencia y la investigación, para devolver a la sociedad todos los beneficios que nos ha dado a lo largo de nuestra vida.

Esta publicación, con carácter académico, evidencian nuestras argumentaciones y esfuerzo con buenas prácticas, y la acompañamos de bibliografía, de un directorio de Asociaciones Universitarias de Mayores, cada vez más numerosas, y del número de Programas Universitarios para Mayores que ofertan las universidades españolas, éstos últimos facilitados por la Asociación Estatal de Programas Universitarios de Mayores (AEPUM), con la que la relación es cada vez más estrecha, signo de la sintonía creciente entre responsables y alumnos mayores universitarios.

Desde la Confederación, queremos por tanto dar las gracias por esta nueva plataforma y animar a seguir trabajando en positivo, en unión y en convivencia.

FELIPE MARTÍN MORENO

*Presidente de CAUMAS*

*Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos  
y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores*



## BIBLIOGRAFÍA:

### PUBLICACIONES Y ENLACES SOBRE PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES Y ASOCIACIONISMO.

- ENCUENTROS NACIONALES DE PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES. Organizados por la Asociación Estatal de Programas Universitarios para Mayores (AEPUM). Conclusiones en [www.aepumayores.org](http://www.aepumayores.org).
- GUIRAO, M y SÁNCHEZ, M. (coord.) (1998): Actas del Primer Encuentro Nacional sobre Programas Universitarios para Mayores. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Universidad de la Experiencia, (1999). Actas del III Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores. Salamanca: Publicaciones Universidad Pontificia de Salamanca.
- AAVV. Actas del V Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Mayores (2001): “Hacia una Universidad Internacional”. Universidad de la Laguna. Tenerife.
- BRU RONDA, C. (coord.) (2002): Actas VI Encuentro Nacional de Programas universitarios de Mayores. Consellería de Bienestar Social. Universidad Permanente de Alicante.
- LORENZO VICENTE, Juan Antonio (dir.) (2003): Políticas Sociales, educativas y financiación de la formación universitaria de las Personas Mayores y su proyección social. Actas del VII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores. Madrid: Imserso.
- HOLGADO SANCHEZ, Adoración y RAMOS BERNAL, M<sup>a</sup> Teresa (coord.): Actas del VIII Encuentro Nacional de Programas Universitarios para Personas Mayores (Coreses-Zamora 2004): “Una apuesta por el aprendizaje a lo largo de toda la vida”. Madrid: Imserso, 2006
- PALMERO CÁMARA, M<sup>a</sup> Carmen (Coord.) (2008): X Encuentro Nacional de programas Universitarios para Mayores: “Formación Universitaria de personas mayores y promoción de la autonomía personal. Políticas socioeducativas, metodológicas e innovaciones”. Burgos: Servicio de Publicaciones Universidad de Burgos.
- VILA, Neus y MELERO, Ángel M<sup>a</sup> (coord.) (2010): Actas del XI Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores: “La Calidad

- en los Programas Universitarios para Mayores: procesos, aplicaciones y finalidades”. Lleida: Ediciones de la Universidad de Lleida (CD-ROM)
- BRU, Concepción (coord.) (2011): Actas del IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores CIUUMM 2011: “Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para Mayores”. Alicante: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alicante, Alicante.
  - CIVERA MOLLÁ, Cristina (coord.) (2013): Actas del XIII Encuentro Estatal de Programas Universitarios para Mayores: “Nuevos tiempos, Nuevos retos para los Programas Universitarios para Mayores. Servei d’Ex-tensió Universitària. Universitat de València.
- JORNADAS SOBRE ASOCIACIONISMO DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES. Convocadas por la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS). Comenzó en el V Encuentro de AEPUM. Conclusiones en: [www.fadaum.org/asociacionismo](http://www.fadaum.org/asociacionismo)
- LEAL GIL, Eva (Coord.) (2011): Actas de las X Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores: “Diez Años de Encuentros”. Valladolid: Asociación de Alumnos de la Universidad Permanente Millán Santos. Universidad de Valladolid (UVA).
  - LEAL GIL, Eva (Coord.) (2012): Actas de las XI Jornadas sobre Asociacionismo en los Programas Universitarios de Mayores: “Envejecimiento Activo en la Sociedad del Conocimiento”. Madrid: Asociación de Estudiantes del Programa Universitario para Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid (AEPUMA). Universidad Autónoma de Madrid (UAM).
  - REVISTA MADUREZ ACTIVA. Publicación especializada en I+D en envejecimiento Activo y Programas y Asociaciones universitarias de Mayores, editada por la Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM) con carácter Nacional. Premio al Mejor Medio de Comunicación sobre Personas Mayores de la Junta de Andalucía (BOJA 213/2013). Números editados disponibles en formato PDF: [www.fadaum.org/madurezactiva.html](http://www.fadaum.org/madurezactiva.html)

## **DIRECTORIO**

**Asociaciones universitarias de personas mayores en España**  
**Programas universitarios para personas mayores en España**



## ASOCIACIONES UNIVERSITARIAS DE PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA (1)

(Por orden alfabético)

### Andalucía

- Asociación de Alumnos y Ex Alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada (ALUMA).
- Asociación AMUNG de la Universidad de Granada en Guadix.
- Asociación BASTI de la Universidad de Granada en Baza.
- Asociación de Alumnos de la Universidad “José Saramago” de Castilla-La Mancha en Ciudad Real.
- Asociación de Alumnos y Ex Alumnos del Aula Permanente de la Universidad de Granada en Ceuta (AULACE).
- Asociación de Alumnos y Ex Alumnos del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada en Motril (UGRAMOTRIL).
- Asociación de Alumnos y Ex Alumnos de la Cátedra Intergeneracional “Profesor Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba.
- Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional “Prof. Francisco Santisteban” de la Universidad de Córdoba en Puente Genil.
- Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Cátedra Intergeneracional de la Universidad de Córdoba en Priego de Córdoba.
- Asociación de Estudiantes Universitarios “Gaudeamus Igitur” de la Universidad de Cádiz.
- Asociación de Estudiantes Universitarios AUM Virgen de Europa de la Universidad de Cádiz.
- Asociación de Estudiantes Universitarios del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz “Campus de Jerez”.
- Asociación de estudiantes universitarios del Aula de Mayores de la Universidad de Cádiz “JULIA TRADUCTA” Campus de Algeciras.
- Asociación de Mayores Amigos de la Universidad de Málaga (AMADUMA).

---

1 Recopilación realizada por Eva Leal para su investigación doctoral sobre Asociacionismo Universitario de Mayores.

- Asociación de Mayores en la Universidad de Almería “Concha Zorita” (AMUAL).
- Asociación Universitaria del Aula de Mayores y de la Experiencia de la Universidad de Huelva (AUMAE).
- Asociación Universitaria del Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla.
- Asociación de Alumnos del Aula de la Experiencia “Maese Rodrigo” de la Universidad de Sevilla en Mairena del Aljarafe.
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Aula Abierta de Mayores de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla en Castilleja de la Cuesta.
- Asociación Aula Abierta de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla en Bormujos.
- Asociación universitaria “Saber y Experiencia” de Carmona de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
- Asociación de Antiguos Alumnos del Aula Abierta de Mayores de Gines de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
- Asociación Aula de Mayores de Alcalá de Guadaira de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

### **Aragón**

- Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza (AMUEZ).

### **Asturias**

- Asociación de Alumnos PUMUO de la Universidad de Oviedo.

### **Baleares**

- Associació de Alumnes i Exalumnes de la Universitat Oberta per a Majors (AS-SAXAUOM).

### **Canarias**

- Asociación “Peritia et Doctrina” de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Asociación de Mayores de la Universidad de La Laguna (AMULL).

### **Cantabria**

- Asociación de Alumnos del Programa Senior de la Universidad de Cantabria (PASUCOS).

### **Castilla-La Mancha**

- Asociación Alumnos y Exalumnos Universidad de Mayores de Castilla-La Mancha en Cuenca “Teresa de Luna” (ADAUMA).
- Asociación de alumnos de la Universidad de Mayores “José Saramago” de Castilla-La Mancha en Albacete (ASAUMA).
- Asociación de Alumnos Universidad de Mayores “José Saramago” de Castilla-La Mancha en Toledo (ADAUM).
- Asociación de la Universidad “José Saramago” de Castilla-La Mancha en Talavera (ASAUMA).

### **Castilla y León**

- Asociación de Alumnos de la Universidad Permanente Millán Santos de Valladolid (AUMISAN).
- Asociación de Alumnos de la Universidad “José Saramago” de Castilla-La Mancha en Ciudad Real.
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de León (ASUNEX).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de la Universidad de León en Astorga.
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de BURGOS-UBU.
- Asociación de Alumnos Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos en Aranda de Duero (APIUB).
- Asociación de Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Burgos en Miranda de Ebro.
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad Experiencia de la Pontificia de Salamanca en Burgos (BURGOS-UPSA).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca en Valladolid (VA-UPSA).
- Asociación de Alumnos y Exalumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad Pontificia de Salamanca (SA-UPSA).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario

de la Experiencia de la Universidad de Salamanca en Toro.

- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad de Salamanca en Zamora (ZA-USAL).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad de Salamanca (SA-USAL).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad de Salamanca en Ávila.
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad Católica de Ávila en Arévalo (UCAVILA).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Valladolid en Palencia.
- Asociación de Alumnos y Exalumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León de la Universidad de Valladolid en Soria (SO-UVA).
- Asociación de Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en Medina del Campo (UEMC).

### **Cataluña**

- Associació d'Alumnes i Exalumnes del Programa Sénior de la Universitat de Lleida.
- Associació d'Estudiants "Plus Actiu" de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Asociación d'Aules d'Extensió Universitaria per la Gent Gran de la Universidad de Girona.
- Asociación d'Aules d'Extensió Universitaria per la Gent Gran de la Universidad de Lleida.

### **Comunidad de Madrid**

- Asociación Alumnos Universidad de Mayores de Comillas en Madrid (AUDEMAC).
- Asociación Cultural Alcarreña de Alumnos de Humanidades Senior de la Universidad de Alcalá de Henares en Guadalajara (ACASENIOR).
- Asociación de Alumnos de la Universidad de Mayores de Alcalá de Henares (ASALUMA).

- Asociación Universitaria de Mayores de Alcalá (AUDEMA). Universidad de Alcalá de Henares.
- Asociación de Alumnos Mayores de la Universidad Carlos III de Madrid (ALMUCAT).
- Asociación de Alumnos Mayores Universidad Complutense de Madrid (ADAMUC).
- Asociación de Estudiantes del Programa Universitario para Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid (AEPUMA).
- Asociación Mayores Universidad Rey Juan Carlos (AMURJC).

### **Comunidad Valenciana**

- Asociación de Alumnos de la Experiencia de la Universidad CEU San Pablo en Valencia (ADAEXP).
- Asociación de Alumnos y Exalumnos Senior de la Universidad Politécnica de Valencia (ASEU).
- Asociación de Amigos de La Nau Gran de la Universidad de Valencia.
- Asociación de Alumnos y Ex-alumnos de la Universidad Permanente de Alicante (AAUP).
- Asociación de Alumnos y Exalumnos de las Aulas Universitarias de la Experiencia de la Universidad Miguel Hernández en Elche, CAMINOS.
- Asociación de Alumnos, Exalumnos y Amigos de las Aulas de los Mayores de la Universidad Miguel Hernández en Elche, LA GALIA.
- Asociación de Mayores Universitaria Oriol de la Universidad Miguel Hernández en Orihuela.

### **Extremadura**

- Asociación Universitaria de Mayores de Extremadura (AUMEX).

### **Galicia**

- Asociación IV Ciclo de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Asociación IV Ciclo del Campus de Lugo de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad Senior de La Coruña

(ADAYEUS).

- Asociación de Alumnos y Exalumnos Senior de la Universidad de Vigo. Campus de Pontevedra (ASAEXS).
- Asociación de Aulas de Formación Abierta de la Universidad de Vigo. Campus de Vigo. (AULAS ABERTAS).
- Asociación de Estudiantes de Aulas de Formación Abierta de la Universidad de Vigo. Campus de Orense.
- Asociación de Alumnos de la Universidad Senior del Campus de Ferrol de la Universidad de la Coruña.

### **La Rioja**

- Asociación de Alumnos y Exalumnos de la Universidad de Experiencia la Rioja (ADEX- RIOJA).

### **Murcia**

- Asociación Universitaria “Rector Sabater” del Aula de Mayores de la Universidad de Murcia (ARSUMAM).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos de la Universidad Politécnica de Cartagena (UMAY).
- Asociación Universitaria “Musso Valiente” de la Universidad de Murcia en Lorca.

### **Navarra**

- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Aula de la Experiencia de la Universidad Pública de Navarra (AULEXNA).
- Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos del Aula de la Experiencia de la Universidad Pública de Navarra en Tudela.

### **País Vasco**

- Asociación Cultural de Alumnos y Exalumnos de las Aulas de la Experiencia de la Universidad del País Vasco-Campus de Guipuzcoa (ACEX-ESKE).
- Asociación de Alumnos y Ex-Alumnos Cultura y Solidaridad de la Universidad de Deusto.

## **CONFEDERACION Y FEDERACIONES DE ASOCIACIONES UNIVERSITARIAS DE MAYORES EN ESPAÑA**

- Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de alumnos y exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS).
- Federación Andaluza de Asociaciones de Aulas Universitarias de Mayores (FADAUM).
- Federación de Asociaciones de Alumnos Mayores vinculados a las Universidades de la Comunidad Autónoma de Madrid (FAMUCAM).
- Federación de Asociaciones de Alumnos y Exalumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla-León (FASUNEX).
- Federación Gallega de Asociaciones Universitarias Senior (FEGAUS).
- Federación de Asociaciones Universitarias de Mayores de Valencia.

## **OTRAS ORGANIZACIONES DE ALUMNOS MAYORES, CON RESPALDO UNIVERSITARIO Y FORMATIVAS DE INTERÉS**

- Agrupació d'Aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya (AFOPA).
- Asociación General de Antiguos Alumnos de la Universidad Autónoma de Madrid. Sección Antiguos Alumnos PUMA (AGAA-PUMA).
- Asociación de Antiguos Alumnos 3 de Marzo de la Universidad de Huelva.
- Asociación Universitaria "Saavedra Fajardo". Universidad de Murcia.
- Asociación: Oferta Cultural de Universitarios Mayores (OFECUM).
- Asociación General de Antiguos Alumnos de la Universidad Autónoma de Madrid. Sección Antiguos Alumnos PUMA.
- Confederación Española de Aulas de Tercera Edad (CEATE).
- Federación de Asociaciones de Antiguos Alumnos y Amigos de las Universidades Españolas.
- Federación Española de Universidades Populares (FEUP).
- Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos-Aulas de Tercera Edad.



## **PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA MAYORES EN ESPAÑA (2)**

### **Andalucía**

- Universidad de Almería: Mayores en la Universidad. Ciencia y Experiencia.
- Universidad de Cádiz: Aula Universitaria de Mayores.
- Universidad de Córdoba: Cátedra Intergeneracional Profesor Francisco Santisteban.
- Universidad de Granada: Aula Permanente de Formación Abierta.
- Universidad de Huelva: Aula de Mayores y de la Experiencia.
- Universidad de Jaén: Programa Universitario de Mayores.
- Universidad de Málaga: Aula de Mayores.
- Universidad de Sevilla: Aula de la Experiencia.
- Universidad Pablo de Olavide: Universidad Abierta de Mayores.

### **Aragón**

- Universidad de Zaragoza: Universidad de la Experiencia.

### **Asturias**

- Universidad de Oviedo: Programa Universitario para Mayores PUMUO.

### **Baleares**

- Universidad de las Islas Baleares: Universitat Oberta Per a Majors (UOM).

### **Canarias**

- Universidad de La Laguna: Programa Universidad para Mayores.
- Universidad de las Palmas de Gran Canaria: Peritia et Doctrina.

### **Cantabria**

- Universidad de Cantabria: Programa Senior.

### **Castilla-La Mancha**

- Universidad de Castilla-La Mancha: Universidad de Mayores José Saramago.

---

2. Fuente AEPUM <http://www.aepumayores.org>

## **Castilla y León**

- Programa Interuniversitario de la Experiencia que integra las ocho universidades públicas y privadas de la Comunidad Autónoma: IE Universidad, Universidad de Burgos, Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila, Universidad Europea Miguel de Cervantes, Universidad de León, Universidad Pontificia de Salamanca, Universidad de Salamanca y Universidad de Valladolid.
- Universidad de Valladolid: Universidad Permanente Millán Santos.
- Universidad de Burgos: Universidad Abierta a Personas Mayores.

## **Cataluña**

- Universidad Autónoma de Barcelona: Universitat a L'Abast.
- Universidad de Barcelona: Aules per a la gent Gran.
- Universidad de Girona: Formació Universitària per a Majors de 50 anys “Aula Josep Torrellas” y Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran.
- Universidad de Lleida: Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran.
- Universidad de LLeida: Programa Senior.
- Pompeu Frabra: Aules de Formació Permanent.
- Universitat Politècnica de Catalunya: Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran y Diploma en Ciencia, Tecnología y Sociedad.
- Universidad Ramon Llull: Programa Universitari per a Gent Gran (PUGG) de la Fundació Pere Tarrés.
- Universidad Rovira i Virgili: Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran (AEUGG).
- Universidad de Vic: Aules d'Extensió Universitària Gent Gran d'Osona.

## **Comunidad de Madrid**

- Universidad de Alcalá de Henares: Universidad para los Mayores.
- Universidad Autónoma: Programa Universidad para los Mayores (PUMA).
- Universidad Cardenal Cisneros: Universidad de Mayores (Diploma universitario en Ciencias Sociales y Humanidades).
- Universidad Carlos III:
  - Universidad para los Mayores.
  - Programa “Cultura Universal”.
- Universidad CEU San Pablo: Universitas Senioribus.
- Universidad Complutense: Universidad para los Mayores.

- Universidad UMA La Salle: Programa Universitario de Formación Permanente en Humanidades y Ciencias Sociales.
- Universidad Pontificia de Comillas: Universidad de Mayores.
- Universidad Rey Juan Carlos: Universidad de Mayores.
- Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED): UNED SENIOR.

### **Comunidad Valenciana**

- Universidad de Alicante: Universidad Permanente (UPUA).
- Universidad Cardenal Herrera CEU: Aulas Universitarias de la Experiencia.
- Universidad Miguel Hernández: Aulas Universitarias de la Experiencia (AUNEX).
- Universidad Jaume I de Castellón: Universitat per a Majors.
- Universidad de Valencia: La Nau Gran.
- Universidad Politécnica de Valencia: Universidad Senior.
- Valencia-Centre Internacional de Gandia: Universitat dels Majors.

### **Extremadura**

- Universidad de Extremadura: Universidad de los Mayores.

### **Galicia**

- Universidad de la Coruña: Universidade Senior.
- Universidad de Santiago de Compostela: IV Ciclo Universitario.
- Universidad de Vigo: Aulas de Formación Aberta.

### **La Rioja**

- Universidad de la Experiencia de la Fundación de la Universidad de la Rioja.

### **Murcia**

- Universidad de Murcia: Aula Senior.
- Universidad Politécnica de Cartagena: Universidad de Mayores.

### **Navarra**

- Universidad Pública de Navarra: Aula de la Experiencia con el Diploma en Humanidades y Ciencias Sociales.

- Universidad de Navarra: Programa Senior.
- Universidad para Mayores Francisco Ynduráin-Bilaketa.

### **País Vasco**

- Universidad de Deusto: Titulado Universitario en Cultura y Solidaridad
- Universidad del País Vasco: Aulas de la Experiencia de Bizkaia

### **OTROS PROGRAMAS ACADÉMICOS DE INTERÉS**

- Universidades Populares de Extremadura: Nuestros Mayores Activos
- UNATE: Universidad Permanente en Cantabria.
- Universidad de Adultos de la Fundación UPDEA
- Universidad de mayores Experiencia Recíproca (UMER)
- Universidad de Mayores del Colegio Oficial de Filosofía y Letras y Ciencias de Madrid.
- Universidad para Mayores de la Universidad Internacional de la Rioja
- Universidad Tomás Moro (Fundación Intereconomía de Madrid)



ASOCIACIÓN ALUMNOS  
CÁTEDRA INTERGENERACIONAL  
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA