



# ***Las Personas Mayores y su entorno***

**Estudiante: María Dolores González Orzáez**

**Tutora: Pilar Escuder Mollón**

**Curso 2015-2016**

**Graduado Universitario Senior**

**Universitat Jaume I**

## **Dedicatoria**

Dedicado a mi querido abuelo José Orzáez, por su bondad y su capacidad para amar.

## **Agradecimientos**

Quiero manifestar mi agradecimiento en primer lugar a mis abuelos, ellos fueron mis maestros. Especialmente mi abuelo a quien va dedicado este trabajo.

A mis queridos nietos, Victoria y Nicolás por ser mi principal fuente de alegría.

A mi hija Rebeca y a su marido por su apoyo.

A mi hijo Iván por estar a mi lado siempre que lo necesito y sin cuyo ánimo no habría llegado hasta aquí.

Mi especial y profunda gratitud a mi tía Pepi (q.e.p.d.) que en mi difícil niñez se transformó en mi hada madrina.

A Isabel, ella fue quien me sugirió el tema del trabajo. Gracias por su amistad y generosidad.

A las Hermanitas de los Ancianos Desamparados por abrirme las puertas de su casa.

A la Universitat Jaume I por darme la posibilidad de ver cumplido un deseo que viene de lejos y, a sus excelentes profesores por todas las enseñanzas que he recibido de ellos.

A mis tutoras de estos tres años M<sup>a</sup> Paz y Mónica por su importante ayuda y magnífico trato.

A Pilar Escuder, tutora de este trabajo por el apoyo en la ejecución y finalización del mismo, que significa el momento más importante de estos tres últimos años.

Y por encima de todo a Dios, Él es el motor de mi vida.

---

## Índice:

Introducción.....	5
1 El viejo a través de la historia:.....	7
1.1 Esplendor y ocaso. ....	8
1.2 El anciano en las culturas primitivas. ....	11
1.3 El Pueblo Hebreo. ....	13
1.4 Los nómadas. ....	15
1.5 La Edad Media.....	17
1.6 Sociedad Latinoamericana. ....	18
1.7 En la actualidad.....	20
2 La Salud:.....	23
2.1 Salud física y mental.....	24
2.2 ¿Persona mayor iguala tristeza?.....	29
3 Experiencia personal: .....	31
3. 1 Voluntariado en el Hogar Virgen de Lidón .....	32
3. 2 Servicios del centro.....	34
3.3 Trabajo como voluntaria. ....	38
3.4 Enseñanzas.....	41
Conclusiones:.....	44
Anexo 1.....	46
Anexo 2.....	61
Bibliografía.....	63

---

## Introducción

El presente trabajo no pretende ser un análisis sociológico riguroso de la “problemática” social en que se han convertido las personas mayores en los últimos años. Más bien se trata de mi percepción a través de los conocimientos adquiridos mediante el estudio de esta temática y, sobre todo de mi propia experiencia.

Seguramente mi colaboración como voluntaria en una residencia de mayores desde hace más de veinte años ha contribuido en la elección del tema. Esto unido al gran cariño y admiración que siempre he sentido por mi abuelo. A menudo cuando pienso en él me viene a la mente aquella frase de Pitágoras *“Una bella ancianidad es, ordinariamente la recompensa de una bella vida”*

Cuando era niña, después de hacer los deberes y mientras mis primas y amigas jugaban, a mí me gustaba -sobre todo en las tardes frías del invierno albaceteño- sentarme al lado de mi abuelo para escuchar los cuentos y las historias que contaba, las poesías que recitaba y sobre todo los consejos que me daba y que siempre me han servido de referente en la vida.

Fundamentaba la verdadera felicidad en la opinión que una de las cosas más importantes en la vida consistía en descansar cada noche en paz, teniendo la certeza que durante aquel día habías intentado en todo momento obrar bien. Yo le decía que a veces no resultaba fácil saberlo, a lo que él me contestaba que sí. Afirmaba que cuando al final de la jornada hacías un repaso de la misma y te recreabas complacido recordando alguna de las cosas que habías hecho, que no hacía falta dedicarle tanto tiempo, casi con toda seguridad era lo correcto, pero cuando quieres pasar de puntillas sobre algo, ahí es cuando debías detenerte y reflexionar, porque seguramente aquello era en lo que debías mejorar. Y que convenía hacerlo a diario porque las metas resultan más fáciles cuando se ponen a corto plazo, de lo contrario son casi siempre inalcanzables.

Por supuesto aquella reflexión tenía su moraleja que no era otra que la de tratar de inculcarnos que fuésemos cada día mejores personas.

También solía hablarnos de la felicidad que proporciona ayudar a los demás, lo que practicó toda su vida, desde con los más cercanos de su familia, hasta con todo aquel que llamaba a su puerta fuese conocido o no.

Recuerdo que en casa de mis abuelos todos los días se hacía un plato más de comida por si a la hora de comer llamaba alguien a la puerta que iba de paso y no había comido. Situación que en más de una ocasión ocurrió, debido a que mis abuelos en verano vivían en una casa a las afueras de un pueblo y en aquellos años no era extraño que llamaran a la puerta para pedir “un trago de agua”, que de ocurrir a la hora del mediodía y ante el ofrecimiento de mi abuelo, siempre acababan comiendo en el patio bajo una higuera donde había una mesa y sillas, especialmente los pastores que solían pasar transportando el ganado desde las dehesas de invierno a las de verano.



*“No pierdas hora alguna, recógelas todas.  
Asegura bien el contenido del día de hoy y, así  
será como dependerás menos del mañana.”*

**Seneca**

---

## **1 El viejo a través de la historia:**

---

## 1.1 Esplendor y ocaso.

*“¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; su fuerza declina, su corazón ya no descansa; su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos los huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre.”*



*PtahHotep huele el perfume regenerador  
(relieve policromado de la mastaba de PtahHotep. Saqqara)*

Este es uno de los textos más antiguos que se conocen acerca de una persona mayor, escrito hacia el año 2450 a. C. es un autoanálisis hecho por PtahHotep, un escriba egipcio visir del faraón Dyedkara Isesi de la V dinastía.

Se trata de una reflexión cruda e implacable acerca de la vejez y que deja al descubierto el profundo e intenso dolor que el hombre ha sentido siempre en el ocaso de la vida, constatando la identificación que existe entre los seres humanos a través del tiempo respecto al sufrimiento. Se puede resumir diciendo que al hombre de hoy al igual que a nuestros antepasados le asusta envejecer.

¿Por qué nos preocupa tanto envejecer?

¿Por qué asociamos vejez a sufrimiento?

¿Ocupan los mayores el lugar y las funciones que se merecen?

En una sociedad en la que la juventud es un valor en alza, la relación con los mayores se reduce a cubrir sus “necesidades” básicas como alimentación, aseo..., otra de las opciones es internarlos en un centro y que sean otros los que se ocupen de realizar esa tarea y la familia limitarse a visitarlos cuando “pueden”, que no suele ser a menudo.



---

O en ocasiones ayudarles a cruzar la calle, cederles el asiento en un transporte público, etc.

¿Podemos llamar a esa acción relación de igualdad, reciprocidad y unión con el otro?

Los mayores como todo ser humano tienen necesidad de comunicación, comprensión y cariño a la vez que aspiran a poder desarrollar una labor provechosa para la comunidad, acción que en ocasiones la sociedad les niega.

“La mitad de nosotros estamos en la vejez. Como los viejos Simeón y Ana, cuya sabiduría les permitió reconocer a Jesús, donémosles esa sabiduría a los jóvenes, como el buen vino, que con los años se vuelve mejor. Démosles a los jóvenes la sabiduría de la vida”. *Papa Francisco*.

Según nos dice el Profesor Rivera Casado existen 22 sinónimos de la palabra viejo y 33 para el término anciano y no siempre es utilizada con respeto y mucho menos con admiración, por el contrario en muchos de los casos se hace con desconsideración y hasta con desprecio.

Pero no siempre ha sido así, en la sociedad especialmente en la occidental han habido grandes cambios y con ellos también la sensación de envejecer ha ido modificándose dependiendo de las circunstancias de tipo biológico, psicológico, cultural, económico, político y social. También las instituciones han ejercido su influencia en el concepto y el trato dado a lo que supone ser anciano pudiendo establecer un reconocimiento más o menos positivo.

La historia nos muestra como en otra época y especialmente en otras civilizaciones el anciano era respetado e incluso venerado considerándolo como una fuente de sabiduría.

Y como muestra de esa sabiduría podríamos volver nuevamente a PtahHotep, que a la edad de ciento diez años después de una larga carrera consagrada al servicio del faraón y de Egipto, creyó necesario escribir unos consejos o enseñanzas con las que mostrar a su hijo unas normas morales que le sirvieran de guía para ser un hombre honesto. Conocidas con el nombre de Sabiduría de PtahHotep consta de prólogo, treinta y siete máximas y epílogo. Los contenidos de dicha enseñanza pueden encontrarlos en el ***anexo número 1***.

También actualmente la historia está llena de testimonios protagonizados por personas de avanzada edad y que son una lección de experiencia, sabiduría y solidaridad para todos. Hace unos días he tenido la oportunidad de leer el libro: *La Experiencia de Envejecer*, que publicó la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y que presentó el día 1 de octubre de 2012, Día Internacional del Mayor. En él se recogen las entrevistas realizadas a personas mayores conocidas y anónimas que en esta etapa, su vida continúa siendo activa y destacada, a la vez que nos transmiten los conocimientos que han ido adquiriendo a través de los años.

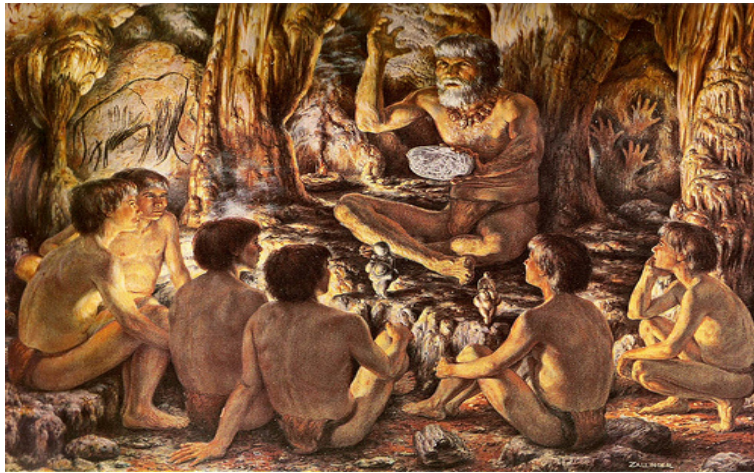
---

Se trata de gente tan variopinta y con profesiones tan diversas como ingenieros, marinos, actrices, escritores, amas de casa, deportistas, empresarios, religiosos, personas relacionadas con la medicina como psicólogos, médicos, enfermeras y un largo etcétera hasta un total de 44 testimonios. Pueden encontrar el nombre de sus autores en el *anexo número 2*.

Su lectura me ha resultado interesante, amena y altamente gratificante.

---

## 1.2 El anciano en las culturas primitivas.



A pesar que los primeros moradores de la tierra no dejaron ninguna documentación escrita a cerca de sus costumbres y de su forma de vida, podemos suponer por los datos que se conocen de todas las culturas ágrafas que el anciano gozaba de un trato de respeto.

Para gran parte de las culturas primitivas los ancianos constituían un motivo de orgullo por cuanto eran los poseedores de la ciencia, la cultura y el saber de su pueblo.

En muchas de estas civilizaciones había individuos que conocían bien la cultura y que actuaban como “mediadores” entre el mundo real y el más allá, los hechiceros o chamanes a los que se les atribuía la capacidad de modificar la realidad, razón por lo cual se les daba un gran poder a la vez que gozaban de un extraordinario prestigio. Eran personas de avanzada edad, motivo por el que se suponía los dotaba de poderes sobrenaturales: de adivinación, para sanar a los enfermos, expulsar demonios, impartir justicia, invocar a los espíritus, así como de alterar los factores climáticos o indicar los lugares de caza.

No hay que olvidar que en las comunidades de entonces llegar a una edad avanzada era una proeza que solo podía alcanzarse con la ayuda de los dioses y por consiguiente la vejez se trataba de una recompensa divina otorgada únicamente a los justos.

---

¿Ayudaban a los ancianos los prehistóricos de Atapuerca?

El hallazgo en la Sima de los Huesos de la Sierra de Atapuerca (Burgos) de una pelvis bautizada Elvis, más cinco vértebras descubiertas fragmentadas en el yacimiento en diferentes periodos y que ahora se han podido reconstruir, se relacionan al mismo individuo debido a sus características patológicas. Son unos fósiles de hace más de 500.000 años, que corresponden a un hombre mayor con lesiones en la espalda y apuntan a que sobrevivió gracias a la ayuda de su pueblo.



*La pelvis y cinco vértebras lumbares de un individuo preneandertal con malformaciones*

Según los científicos se trata de lesiones juveniles del desarrollo y se preguntan si su vida dependió hasta la edad avanzada -para aquella época de unos 45 años- gracias a la generosidad de los suyos que lo ayudarían y alimentarían

“Este hombre no se movía del sitio, usaba bastón o recibía ayuda de otros, si comía carne era porque otros se la daban y si se desplazaba era porque otros le asistían”, es la opinión del científico Alejandro Bonmati.

El investigador destaca, además, que el hombre tendría un cuerpo voluninoso y que el tipo de vida de aquellos individuos sería muy dura.

A lo largo de la historia también encontramos culturas en las cuales debido a los escasos recursos de subsistencia y a la necesidad de adaptación al medio, el trato a los ancianos ha llegado hasta la crueldad, como pueden ser algunos de los pueblos nómadas.

---

### 1.3 El Pueblo Hebreo.



Al igual que otros pueblos de la antigüedad, los hebreos era un pueblo de nómadas semitas que aparecieron en el suroeste asiático hacia el siglo XIII a. C. y se asentaron en las tierras de Palestina al sur de Fenicia. Esta extensión de terreno limita al norte por las montañas del Líbano, al sur por la península del Sinaí, al este por el río Jordán y el Mar Muerto y al oeste con el Mar Mediterráneo. Su fertilidad es menor que la de Egipto y Mesopotamia, sin embargo posee unas llanuras apropiadas para el pastoreo y el cultivo. Debido a que en los primeros tiempos sus pobladores fueron los cananeos, este territorio se llamó primitivamente el país de Canaán.

Como muchos otros pueblos la parte más importante de la sociedad hebrea dentro de las familias era el patriarca, por lo que también los ancianos israelitas gozaron durante un largo periodo de esta prebenda. Con toda seguridad la mejor fuente para conocer la historia de Israel la encontraremos en la Biblia, más concretamente en el Antiguo Testamento que a través de sus escritos nos permite conocer a la vez que comprender sus vicisitudes, luchas y sufrimientos a lo largo de su historia. Sintiendo un pueblo elegido de Dios.

En numerosas ocasiones el A.T. nos muestra a los ancianos como personas virtuosas y dignas de respeto. “Anda, reúne a los ancianos de Israel y diles: El Señor, El Dios de Abrahán, de Isaac y de Jacob, se me ha aparecido y me ha dicho...” Éxodo 3,16, o “ y tomó a un joven de los hombres de Sucot y le preguntó: y él le dio por escrito los nombres de los principales y de los ancianos de Sucot, setenta y siete varones”. Jueces 8,14 y en (Éxodo 17,5; 19,7) Levítico, Números, Isaías, 2 Samuel, etc.

---

En el libro del Deuteronomio Dios mismo nos manda un precepto sobre el trato que debemos dar a los ancianos de cada familia. “Honra a tu padre y a tu madre, como el Señor tu Dios te ha mandado, para que sean prolongados tus días y para que te vaya bien sobre la tierra que el Señor tu Dios te da”. Deuteronomio 5,16.

En el libro de Daniel se nos dice como todo un pueblo valiéndose únicamente del testimonio de dos viejos, designados jueces de entre el pueblo aquel año está dispuesto a culpar a una mujer. “La asamblea los creyó porque eran ancianos y jueces del pueblo y Susana fue condenada a muerte”, aunque en este caso la intervención inspirada por Dios del jovencísimo Daniel consiguió demostrar la falsedad del testimonio, desenmascarar a los ancianos y salvar a la mujer. (Daniel 13).

---

## 1.4 Los nómadas.

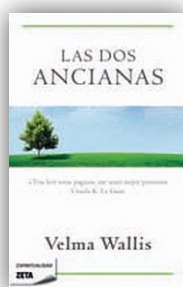


En estos pueblos cuyo medio de vida era la caza, la pesca y en escasas ocasiones la recolección de frutos silvestres y raíces los mayores, especialmente los varones contaban con la consideración y el respeto del clan pues el patriarca solía ser un anciano que por sus conocimientos era el encargado de decidir hacia donde ir y el momento de partida.

A pesar de esto en alguno de estos poblados en que por su clima de intenso frío o por otras razones la comida escaseaba y las condiciones de vida eran extremas, los ancianos tenían un trágico final.

Un ejemplo de ello son *los chukchis*, de Siberia que a petición de los propios ancianos al considerarse una carga eran abandonados en la nieve. Esto mismo ocurría con los *bororos* de Brasil, *los guayakis* o *los onas* de Tierra de Fuego... que cuando ya no eran útiles eran abandonados o sacrificados por la tribu, llegando en algunos casos al canibalismo.

También los esquimales dejaban indefensos a sus ancianos en medio del hielo esperando la aparición de algún oso hambriento, entonces los cazadores de la tribu le daban caza y se lo comían.



Sobre este tema hay un libro titulado *Las dos ancianas*, cuya autora es Velma Wallis, una escritora nacida en una pequeña localidad del noroeste de Alaska. Se trata de una historia basada en un relato contado por su madre y que la conmovió por tratarse de su gente y de su pasado. Dice en la introducción: “Los cuentos son regalos de una persona mayor a otra joven. Por desgracia, este regalo no es algo que se dé o se reciba con frecuencia hoy en día porque muchos de nuestros jóvenes están demasiado ocupados con la televisión y el

---

ritmo frenético de la vida moderna.” en él se cuenta la historia de cómo dos mujeres mayores de un pueblo nómada de la región ártica de Alaska son abandonadas por la tribu a su suerte y ante lo que parecía su irremediable final, tras unos primeros momentos de desconcierto dudas y miedo, llevadas por su experiencia y espíritu de supervivencia deciden luchar contra el frío, el hambre y la muerte.

Se trata de una novela muy amena, con un mensaje espiritual lleno de amor y superación.

En el año 1993 *Las dos ancianas* fue galardonado con el Western States Book Award. (Premio del Libro de Estados del Oeste) en su apartado: novela no ficción creativa.



---

## 1.5 La Edad Media.



Abarca una época muy larga de la historia, dividida en tres periodos de tiempo. La Temprana Edad Media, Alta Edad Media y Baja Edad Media, fueron muchos los sucesos importantes que ocurrieron durante esa época, los cambios que se produjeron y en los que los mayores no siempre gozaron de prestigio y reconocimiento.

Si tenemos en cuenta que sin llegar a los extremos de la sociedad griega que adoraba la belleza y la vejez no podía menos que significar una ofensa al espíritu, la Edad Media se caracterizó por ser una sociedad que sus rasgos distintivos eran la importancia que concedía a la fuerza física, no es de extrañar que en ella, el anciano no obtuviera reconocimiento ni ocupara puestos influyentes.

El anciano era considerado un ser débil y desvalido y por este motivo era la familia la que protegía a sus mayores asegurándoles la supervivencia. Por otra parte había una gran diferencia social entre los mayores que pertenecían a la clase campesina y el anciano de ilustre linaje protegido en el castillo o bien tenían la posibilidad de retirarse a un monasterio.

Parece ser que en este periodo existía una gran diferencia en la consideración entre el hombre anciano y la mujer anciana como lo presenta el escritor Emmanuel Le Roy Ladurie en su obra *Montaillou: una aldea occitana*. “Por un lado, los ancianos de esta comunidad no tienen una buena situación. El jefe de la casa familiar es el hijo y el trato que de él reciben sus ancianos padres es bastante tiránico y éstos no osan realizar cosa alguna sin consultarle. Por otro lado, la vejez de las mujeres no es igual a la de los hombres. La mujer montailounesa, oprimida como joven esposa, es luego amada por sus hijos al llegar a la vejez y respetada como matriarca

---

## 1.6 Sociedad Latinoamericana.



¿Qué sabemos de los ancianos en la época mesoamericana?

¿Cuál era su función?

Para la mayor parte de estos pueblos el anciano ha sido considerado como aquella persona que, conocedora de la verdad, la hacía llegar a todos aquellos que se encontraban cerca de él. Ellos eran poseedores de la memoria, sus arrugas simbolizaban la experiencia de lo hecho con el espejo del futuro.

Así mismo los ancianos eran fundadores y tenían el atributo de conceder el poder. Sus palabras se convertían en consejos que servían de guía en el acontecer de la vida.

Tan valiosa llegó a considerarse la imagen de un anciano que forma parte de la literatura e incluso de algunas figuras representativas convertidas en esculturas, como puede ser Huehuetéotl, Dios del fuego y uno de los más antiguos dioses a los que se rendía culto. Era representado como un anciano de larga barba, arrugado y encorvado; el abuelo divinidad que poseedor de gran ciencia y sabiduría la trasladaba a sus devotos.

Otro de los rasgos más importantes de las costumbres de aquellos pueblos fueron la magia y la adivinación. El historiador mejicano Alfredo López Austin define la magia de aquellos pueblos como: “un conjunto de rituales y creencias en los que es muy difícil deslindar lo mágico de lo religioso”. Puede decirse que siempre todos los magos y adivinos era ancianos. Siendo los primeros adivinos Xmukane y Xpyakok, abuelo y abuela de la humanidad.

Para llegar a encontrar sentido a la importancia de los ancianos, sería bueno saber que según las creencias de los Mayas los creadores del mundo y de la humanidad eran los ancianos. Así lo recoge el Popol Vuh, el más importante de los textos que se conservan. O el Chalam Balam.

---

En Latinoamérica existen todavía pueblos precolombinos en los que el anciano continúa siendo muy valorado y desarrollando competencias propias.

La joven argentina Leila Mucarsel comentó como una joven parte integrante de una comunidad Maya manifestó que en la actualidad su pueblo seguía respetando a sus mayores y añadió que “poseen una institución llamada la ‘cofradía’, una especie de consejo de ancianos y ancianas que actúan de mediadores con el gobierno oficial; organizan las principales festividades y aconsejan al pueblo”.

---

## 1.7 En la actualidad.



¿Es la sociedad actual justa con los mayores?

En un país en el que según el Centro de Ciencias Humanas y Sociales del CSIC la esperanza de vida es de 85'6 años para las mujeres y de 80'0 años para los hombres, en el que los mayores de 65 años representan más del 18% de la población y en el que sigue creciendo la proporción de octogenarios, el fenómeno del envejecimiento continua considerándose un problema en lugar de un éxito de las sociedades avanzadas.

Teniendo en cuenta los estudios efectuados por el CSIC sobre la perspectiva de vida en los hombres y en las mujeres resulta significativo que en las encuestas realizadas sobre su estado de salud el 39'7 % de los hombres perciben su salud como buena o muy buena, mientras que tan solo el 30'6 % de las mujeres reconocen tener una buena o muy buena salud.



Con unos rasgos semejantes igualmente se debería tener en cuenta el valor de los ancianos como transmisores de la historia por medio de la exposición de los sucesos, situaciones y circunstancias que a lo largo de su dilatada vida han escuchado o vivido y que los hace portadores de importantes conocimientos. Así como aprender de ellos oficios artesanos y manualidades que de otro modo están condenados a desaparecer.

Cada persona mayor posee muchas capacidades que pueden llegar a maravillarnos y ayudarnos a que la vida sea más agradable y fructífera.

---

Durante el Curso “Maltrato o Maltrato: ¿Cómo se trata a las personas mayores en la sociedad actual?”, dentro de los Cursos de Verano de la UPV/EHU, diversos especialistas han coincidido en que a partir de cierta edad las personas comienzan a ser observadas de forma diferente siendo consideradas como seres inactivos, faltos de ilusión, con problemas de memoria, sin proyecto de vida y por lo tanto poco o nada se espera de ellos, lo que deriva en un trato inadecuado, acabando en muchos casos, de forma más o menos sutil siendo maltratados por su entorno.

Hay una anécdota que dice: como un padre de familia presionado por su mujer echó a su padre de casa y le pidió al hijo que le trajera una manta para dársela al anciano. El hijo partió la manta le entregó una de las partes a su padre y se quedó con la otra, este muy sorprendido le dijo: “¿qué estás haciendo, por qué partes la manta? A lo que el hijo le dio una respuesta dolorosa pero muy sabia: “bueno, ésta es la parte que le vas a dar a mi abuelo y ésta la voy a guardar para cuando me toque a mi echarte de la casa”.

Lamentablemente son muchos los casos en donde los hijos se desentienden de sus padres y cuando estos llegan a viejos, también sus hijos se desentienden de ellos porque en el hogar nunca existió el vínculo familiar de unión, de cariño y apoyo mutuo.

A juicio de una de las ponentes, la psicóloga de la Universidad CEU San Pablo de Madrid Gema Rojo, “hay que repensar la imagen que tenemos de las personas mayores” y continua diciendo: los mayores “han cambiado mucho en poco tiempo, pero la sociedad no ha cambiado la imagen que tiene de ellos”, es por esto que la gente no quiere envejecer, porque “tiene la sensación de que todo lo que le va a pasar es malo”.



También ha destacado como muchas veces se considera a las personas mayores improductivas, sin embargo se pregunta “¿cómo va a ser improductivo alguien que cuida de los nietos, realiza actividades e incluso es el sustento de muchas familias?”.

“Mientras que durante años los mayores eran personas importantes en la familia, ahora son una carga”.

---

También es justo reconocer que desde principios del siglo XXI distintos organismos e instituciones educativas, sociales, culturales, etc. están teniendo actuaciones dirigidas a ayudar para que las personas mayores puedan desarrollar una vida independiente, más activa y saludable. Un buen ejemplo de ello lo tenemos en las Universidades que en España desde los años ochenta del siglo XX crearon Programas de Formación Permanente dirigido a un público mayor. Entre ellas, en la Comunidad Valenciana, se inició en 1998 la *Universitat per a Majors* en la UJI, ofreciendo un extenso programa de actividades para este colectivo tanto docentes como deportivas, culturales, etc.

---

## **2 La Salud:**

---

## 2.1 Salud física y mental



Se entiende la salud como el proceso comprendido desde que nacemos hasta la muerte y cuya acción se ejerce en todos los aspectos que tienen que ver con la vida: psíquicos, físicos, socioculturales y ambientales.

Según declara la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es el: “estado completo de bienestar mental, físico y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”.

La actividad física es esencial puesto que está comprobado que una adecuada función corporal, también para los mayores, retarda la posible incapacidad funcional, mejora el estado general del organismo y permite mantener sus relaciones sociales. No olvidemos que la actividad, junto con la comunicación es una gran fuente de vida para cualquier persona sin excluir a los ancianos.

Admitiendo esta definición se está aceptando que el estado mental forma parte del estudio y la posterior evaluación para conocer el estado de salud de las personas. Tras ser modificada esta definición, la OMS especifica como salud mental: “resultado de la presencia de aspectos psicológicos, afectivos y sociales sobre la salud, necesarios para alcanzar un estado de completo bienestar”.

No existe ninguna definición sobre salud mental, unitaria y universalmente aceptada. De ahí el interés que últimamente está despertando en los científicos la Salud Mental Positiva (SMP). Según Marie Jahoda, una de las pioneras en este tema, una persona mentalmente sana debe cumplir las siguientes características:

- Mantener una actitud adecuada hacia sí mismo y el autoconocimiento consiguiente.



- 
- Desarrollar sus potencialidades y creatividad personal.
  - Tener una integración armoniosa entre los distintos rasgos y atributos de la personalidad.
  - Capacidad de autonomía e independencia, con una percepción de la realidad libre de distorsiones.
  - Una buena adaptación al entorno, lo que incluye el afecto hacia los otros, las relaciones interpersonales satisfactorias y la integración a su grupo.

Existen demasiados tópicos o conceptos erróneos sobre los ancianos.

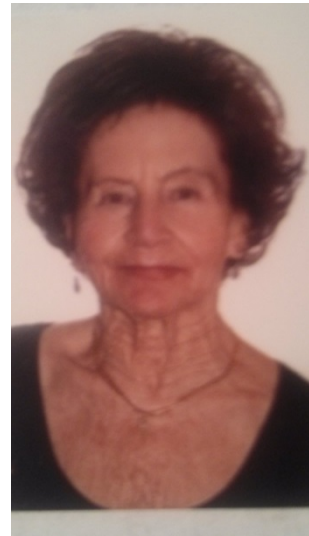
Con cierta frecuencia se escuchan expresiones alusivas a ellos que disfrazan la realidad con ideas equivocadas y que debido a la asiduidad con que se oyen, han llegado a convertirse en tópicos.

Estas son algunas de ellas:

- *Casi todos los ancianos son infelices o desgraciados.* Es una generalización que se contradice con el hecho de que el grado de felicidad no depende de la edad cronológica. La felicidad tiene mucho que ver con el carácter, la sensibilidad del individuo, el grado de satisfacción y otras muchas circunstancias.
- *Los ancianos son seres inútiles e incompetentes.* Es una frase que carece de fundamento real, aunque puedan tener una repuesta refleja más lenta que una persona joven y empleen más tiempo para la realización de una determinada tarea psicomotora, son más regulares en su rendimiento laboral y actúan con más precaución ante cualquier riesgo o peligro, actitud que evita accidentes y por consiguiente las cifras de absentismos laboral son menores.
- *Los ancianos no pueden valerse por si mismos.* En algunas ocasiones pueden padecer enfermedades invalidantes que les obstaculiza e incapacita para la ejecución de determinadas actividades. No obstante este tipo de patologías no afecta a más del 20% de las personas mayores.



- 
- *La gran mayoría de los ancianos padece demencia senil.* Si bien los ancianos se pueden deprimir y desestabilizar psicológicamente por distintas razones como puede ser el fallecimiento de su pareja, abandono familiar, etc., esto no significa que todos sean dementes seniles, no es cierto que la gran mayoría sufra algún estado de degeneración progresiva e irreversible de las facultades mentales, las demencias en los ancianos tienen una incidencia inferior al 10% en el conjunto de las patologías. No olvidemos que la pérdida de memoria reciente en los adultos mayores es atribuible a diversas razones, entre otras a la incomunicación social y a la falta de información sobre los hechos ocurridos recientemente, lo que deriva en el desinterés por la actualidad. No obstante: ¿cuántos de nuestros jóvenes no disponen de apoyos como puede ser una agenda, o diferentes aplicaciones en el móvil que les recuerdan sus tareas diarias?



- *Los ancianos viven aislados del resto de la sociedad.* Un anciano acostumbra a mantener sus relaciones de vecindad, es fiel a sus amistades y cumple con mucho gusto sus visitas familiares. Muchos de ellos realizan otras actividades como cuidadores de nietos o animales, de tipo deportivo o cultural. Es la sociedad o su propia familia la que en ocasiones les aíslan, sin tener en cuenta que la soledad contribuye de manera decisiva al empeoramiento gradual de su salud mental.

Parce ser que una persona con una buena salud mental vive más feliz y más años.

Una prueba de ello la tenemos en la estadounidense *Jeralean Talley* que nació el 23 de



mayo de 1899 y murió el 17 de junio de 2015, convirtiéndose con 116 años y 25 días en la persona más longeva del mundo y la doceava de la historia cuya edad pueda comprobarse. La mujer que cambió dos veces de siglo vivió hasta su muerte en su casa de Inkster en Michigan con su hija Thelma de 77 años. Dice haber visto de todo o casi de todo. Mujer de fe y jugadora de bolos hasta

los 104 años. Le encantaba la pesca, actividad que practicó hasta su muerte una vez al año y también recibir la visita de sus familiares, entre ellos su tataranieta de dos años y que le llevaran tarta de manzana, su postre favorito.

Según su hija, “la gente le preguntaba: ¿Cómo te sientes de ser la persona más vieja del mundo? A lo que ella respondía: “Me siento igual. Es el trabajo de Dios, no el mío... Disfrutó su vida todo el tiempo que estuvo aquí”. Jeralean Talley es una prueba de que se puede gozar de la vida a cualquier edad.

---

Actualmente es una *compatriota cuya la persona de más edad, se trata de Susannah Mushatt Jones*, nacida en el Condado de Lowndes Alabama el día 6 de julio de 1899. Nieta de esclavo e hija de aparceros afroamericanos cuando era joven trabajó en el campo. Decidida a escapar de esa dura existencia se graduó en el Calhoun Boarding High Scholl y más tarde en la Universidad de Tuskegee para conseguir su sueño de ser profesora.



Estuvo casada con Henry Jones durante cinco años tras los cuales se divorció.

Trabajo con familias ricas cuidando de sus hijos, dedicando parte de su salario en ayudar a muchos de sus parientes. También creó el club Calhoun, que era una beca universitaria para los estudiantes afroamericanos de su instituto. Además de colaborar en su barrio, participando en la patrulla inquilino durante más de treinta años.

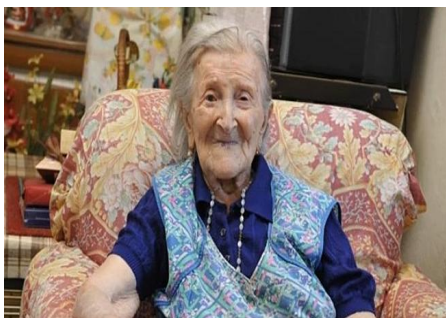
Después de su jubilación en 1965 se fue a vivir con su sobrina Lavilla cuidando del bebe de esta.

Hoy vive en la residencia de ancianos Vandalia en East New York. Jones nunca ha fumado, nunca ha bebido alcohol, duerme diez horas al día y no le falta sentido del humor, pues atribuye no estar casada como la causa de su larga vida.

El Libro Guinness de los records le otorgó un certificado en el que se la reconocía como a la persona más longeva del mundo.

Le sigue la italiana *Emma Marina Luigia Morano* que nació el 29 de noviembre de 1899 en Civiasco (Vercelli).

Cuando era niña su familia se mudó a Villadossola, allí comenzó a trabajar a la edad de trece años en el Jutificio Ossolano una fábrica de yute donde se dedicaba a realizar sacos de nueve metros con una máquina de coser.



Debido a la guerra y a la adversidad del clima la familia se trasladó a Pollanza en el Lago Mayor, donde sigue viviendo. Allí trabajo en el Justificio Maioni.

En octubre de 1926 se casó con Guiovanni Martinuzzi hasta que en 1938 decidió separarse de él, cosa que hizo echándolo de casa.

Trabajó en la industria Maioni hasta 1954 y en el Collegio Santa María, un colegio marianista de Verbania como cocinera hasta que se jubiló a los 75 años.

---

En diciembre de 2011 fue condecorada por el presidente Giorgio Napolitano con la Orden al Mérito de la República Italiana.

Vivió sola hasta los 113 años, convirtiéndose en la primera persona que ha residido sola hasta esa edad.

A comienzos de 2015 el New York Times incluyó una pequeña biografía acerca de ella y sus hábitos alimenticios. Al ser preguntada sobre el secreto de su longevidad dijo que nunca había tomado medicamentos, come tres huevos al día, bebe un vaso de brandy casero y que en ocasiones come chocolate, pero por encima de todo, piensa positivamente sobre el futuro.

En su 116 cumpleaños recibió la felicitación del jefe del estado Sergio Mattarella, quien ha celebrado “la excepcional meta” de su edad, la “jamás alcanzada antes por un italiano”. También ha recibido un pergamino con la bendición apostólica del Papa Francisco, que le desea buena salud y “serenidad de espíritu”

---

## 2.2 ¿Persona mayor iguala tristeza?



¿Está la sociedad actual privando a las personas mayores de tener motivos profundos para vivir?

A menudo y debido en gran parte al ritmo de vida de hoy en día, pasa desapercibida o no se da la debida importancia a uno de los grandes males que sufren nuestros ancianos: ***la tristeza.***

Con frecuencia no se diagnostica ni se trata adecuadamente lo que supone una pérdida importante de capacidad funcional y por consiguiente de calidad de vida para ellos, sus familiares y/o cuidadores.

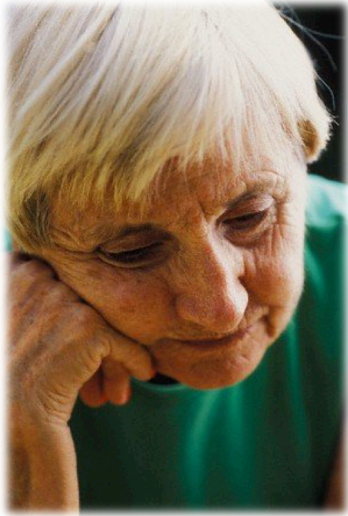
Cuando de personas mayores se trata, parece que cualquier estado melancólico o depresivo es normal. Se tiende a pensar que reflejar una expresión de amargura o infelicidad es lo habitual en las personas que han alcanzado una edad avanzada. Y no es así, la vejez no tiene por qué ser equivalente a depresión, ni tiene porque este colectivo estar destinado a una vida de aflicción y sufrimiento, ni a un final triste.

Y el intento de solucionar o al menos paliar esa situación no resulta tan duro ni entraña tanta dificultad si ponemos en ello un poco de amor y buena voluntad.

Mejoraría mucho su situación si las familias a la hora de compartir alegrías, preocupaciones, de tomar decisiones... se contara con ellos, pidiendo y valorando su opinión, colaboración, ayuda; en definitiva si los hiciésemos sentir parte activa del proyecto familiar, a la vez que propiciar y facilitar la posibilidad de que ellos puedan desarrollar también sus propias ideas, lo que favorecería el mantenimiento de la autoestima, así como de los valores que les han mantenido conectados a la vida.

---

Imaginémonos en el lugar de una persona mayor que vive sola, (o donde los demás han decidido por ella) porque ha perdido a su pareja, la persona con la cual ha compartido la mayor parte de su vida, sus alegrías, preocupaciones, proyectos, hijos, etc. Que tiene todo el tiempo del mundo pero que no sabe qué hacer con él, que se considera un lastre y una causa de problemas para sus hijos. Y todo eso unido a una sensación de cansancio y desconcierto al no tener la posibilidad de volver a la cotidianidad de su vida anterior y por lo tanto a la oportunidad de sentirse valiosa, útil, hasta indispensable y por consiguiente segura.



Analizando esa situación nos daríamos cuenta que en condiciones semejantes la vida resultaría muy difícil también para una persona joven.

Es por ello que deberíamos modificar el concepto negativo y sombrío que tenemos de la vejez pasando a percibirlo como un periodo magnífico de la vida que hay que disfrutarlo en lugar de sufrirlo.

María una chica de 17 años sale a pasear todas las tardes muy bien acompañada, un día se encuentra con un amigo que al verla le dice ¿debe ser una gran carga? A lo que ella le contesta: **no es una carga es mi abuelo.**

El día que en la sociedad en general y en las familias en particular las personas mayores sean consideradas como un obsequio valioso, un don en lugar de ser juzgadas como un lastre, su figura será valorada de manera positiva y de este modo habremos conseguido su felicidad e incrementado la nuestra.



---

### **3 Experiencia personal:**

---

### 3. 1 Voluntariado en el Hogar Virgen de Lidón



No puedo dar comienzo a mi experiencia como voluntaria sin expresar en primer lugar mi sentimiento de respeto y admiración hacia las religiosas del Hogar Virgen de Lidón, las Hermanitas de los Ancianos Desamparados. Congregación fundada el 27 de enero de 1875 por el venerable Saturnino López Novoa y Santa Teresa Jornet, por la gran labor que realizan con los residentes en dicho centro, formando con ellos una gran familia y por consiguiente ocupándose tanto de sus necesidades materiales y espirituales, como aportándoles en la medida de sus posibilidades todo lo necesario para su satisfacción personal y con el entorno.

Haciendo vida la consigna que les dejó la fundadora “El corazón de Jesús arde en llamas de purísimo amor. Con este amor purísimo es necesario que tratemos siempre a nuestros ancianos, interesándonos muchísimo por su bienestar temporal y eterno”. O la de su fundador. “Sois las continuadoras de la misión de Cristo, que pasó por el mundo haciendo el bien”.

“Queremos ser la más sincera de las hermanas en su acogida fraterna”.

“Queremos ser para el anciano puesto a nuestro cuidado, la madre solícita que busca desinteresadamente su bien”.

“Queremos ser herramientas de Dios, para que sea Él el que en nosotras abrace y consuele al anciano.



---

Estas son frases de hermanitas que expresan la vocación de esta comunidad y cuyo lema también debe servir de guía para los voluntarios.

A ti que nos ayudas...

“Cada persona, incluso la más asistida es hija de Dios y su cuerpo, aunque esté arrugado o agotado es templo del Espíritu Santo: posee la máxima dignidad hasta el instante último de su vida. Trátales con la mayor delicadeza”.

---

### 3. 2 Servicios del centro



El Hogar Virgen de Lidón dispone de servicio médico diario, psicológico, fisioterapéutico, gimnasio, peluquería, pedicura y “cafetería”. Cuentan con magníficos jardines, una capilla que además de ser un lugar de recogimiento y oración perfecto, a diario se celebra la Eucaristía, se rezan las oraciones de la mañana y de la tarde el rosario...y en las que pueden participar todas aquellas personas de la casa y visitantes que lo deseen.

A la vez que se les ofrecen actividades como gimnasia así como talleres de punto, croché, dibujo, pintura... de entretenimiento, entre ellos: cine, bingo, paseo, etc. Además y debido a la preocupación de la dirección porque los residentes puedan disfrutar de la compañía de sus familiares y seres queridos, el centro dispone de distintos lugares en los que poder conversar y pasear, todo ello para facilitar los encuentros familiares a los que les suelen decir: “apreciamos mucho la presencia en el centro de las familias de los residentes. Es insustituible y nada alegra más a una persona que sentir el afecto y la cercanía de sus seres más queridos. Visítalos con frecuencia y serás su mejor ayuda”. Y todo ello en un entorno maravilloso y gozando de un ambiente paradisiaco.



Cuadro realizado por una anciana

---

Además organizan actos especiales en acontecimientos tales como: la fiesta en honor a los Santos Joaquín y Ana -patronos de la ancianidad- con una animada merienda, diferentes actuaciones, juegos incluyendo una rifa en la que la totalidad de los números resultan premiados por lo que todos los residentes obtienen regalo, lo que les hace mucha ilusión.



La onomástica de Santa Teresa Jornet (fundadora), o la festividad del santo de la Madre Superiora en el que entre otras actuaciones las ancianas representan una obra teatral, cuya preparación y ensayos genera un clima de motivación e ilusión, estimulando con ello el llamado “estrés positivo”.

Navidades, en las cuales el centro esta ornamentado con motivos alusivos a estas fiestas, entre los que se encuentra su tradicional a la vez que magnífico Belén con sus extraordinarios efectos de luz, sonido y movimiento, uno de los más emblemáticos de la ciudad y ganador de varios premios. Durante estas fiestas se organizan diferentes actos tales como una exposición de los trabajos realizados por los residentes a lo largo del año. También reciben muchas visitas de diferentes asociaciones, colegios y grupos cantando villancicos.

Durante la Cuaresma se potencian los ritos religiosos propios de este tiempo para culminar con los actos solemnes de la Semana Santa con una capilla adornada sobriamente, tan solo con el bellissimo Monumento los días de Jueves Santo en el que se celebra la Misa de la Cena del Señor y Viernes Santo, día en que se conmemora a Pasión y Muerte del Señor. Para finalizar en La Noche Santa, la del sábado con la celebración más importante, La Vigilia Pascual (la resurrección del Señor) con todo el esplendor que se merece.

Con gran riqueza de luces, cantos a lo largo de la ceremonia, un presbiterio maravillosamente adornado con motivos florales y un altar exquisitamente ataviado. Y con los actos propios de ese día como la bendición del fuego, la preparación y posterior encendido del cirio pascual llevado en procesión hasta ser entronizado junto al altar.

---

Igualmente en las fiestas de la Magdalena se organizan diversas actividades empezando por el nombramiento de una de las ancianas como Reina de las fiestas, que es elegida por votación, siendo la encargada de presidir, engalanada con los diferentes trajes regionales según la ocasión, los actos que se realizan: tales como la inauguración del Mesón, recibir a las autoridades, las Reinas mayor e infantil, na Violant, representantes de las gaiatas...



En definitiva para conseguir lo que hoy llamaríamos un “envejecimiento exitoso”.

También quiero destacar, al tiempo que felicitar, al personal que se ocupa de su cuidado por el trato de respeto y cariño que les dispensan creando un vínculo de unión con los ancianos, esforzándose en devolver a su rostro, en ocasiones angustiado en el momento de su ingreso la paz y la alegría de sentir de nuevo los beneficios de un hogar, que tan positivamente influye en su salud y su bienestar. Para ellos mi especial consideración y afecto por sus extraordinarias cualidades, entre ellas la generosidad. De ellos he aprendido mucho durante estos años.

Si una larga vida es sinónimo de felicidad, aquí tenemos un dato que nos puede dar una idea de cómo es la convivencia en el Hogar Virgen de Lidón. En el comedor, al menos en el de enfermería de mujeres bimestralmente se confecciona una lista con el nombre, el día y el número de años de cada una de las personas que durante esos dos meses celebran su cumpleaños y al final figura el cómputo de los años.



En los meses de febrero y marzo es el aniversario del nacimiento de ocho ancianas cuyas edades suman la cantidad de 745 años. Y tengo que decir que no es una excepción, la media de edad en la sección de enfermería que es donde se

encuentran las personas con la salud más frágil y por lo tanto con una expectativa menor de vida, es de 91 años. Y en este caso se debe en gran parte a esa labor callada y en muchos casos abnegada de los cuidadores, a los que yo desde estas líneas quiero rendirles mi particular y sincero homenaje.

---

Quiero hacer una puntualización, y es que no estoy en contra del ingreso de los mayores, en muchos casos por voluntad propia o por razones de fuerza mayor, en residencias, lo que no puedo estar de acuerdo es en que una vez dentro no tengan tiempo para visitarlos, sacarlos a pasear incluso a comer ¡Qué triste es no poder estar con los nietos!, en definitiva a compartir tiempo con ellos.

Y no nos olvidemos del perdón. Es importante aclarar con ellos las diferencias o situaciones que en el pasado hayan sido causa de disputa o separación, ya es hora de restablecer viejas heridas y que éstas no sean motivo de rechazo hacia ellos. Porque la amargura y el resentimiento perjudican la salud y porque el perdón permite a la persona tener una vida libre.

Cuando hablas con ellos de sus hijos siempre encuentran la manera de justificar el que no vayan a verlos, o el que no los saquen y sobre todo, siempre son otros los culpables de esa situación.

---

### 3.3 Trabajo como voluntaria.



El modo en que comencé mi voluntariado resulta cuanto menos peculiar. Una mañana de primavera del año 1995 me encontraba en mi lugar de trabajo, un comercio dedicado a la venta de confección de caballero, cuando entró Marisa, una vecina apenas conocida por entonces y que con los años acabaría siendo una de mis mejores amigas. Me saludó y se sentó, como no sabía qué decirle y al fijarme que llevaba una bolsa le pregunte; si venia de comprar; ella me dijo que venia del Asilo de bañar a las ancianas, a lo que yo le contesté con total sinceridad que me parecía una buena acción, pero que **“yo sería incapaz de hacerlo”**.

Nada más acabar de hablar algo dentro de mí me dijo que aquello de lo que me sentía incapaz era precisamente lo que a partir de aquel momento haría. Me revelé enérgicamente contra aquella voz interior y ante el convencimiento que cuando la volviese a ver, en contra de mi voluntad le iba a decir que quería acompañarla, decidí evitarla cambiando desde aquel día mi ruta y horario para volver a casa, que era cuando solía encontrarla, dando con ello un rodeo considerable.

A pesar de todas las precauciones, no habían pasado más de tres o cuatro días cuando de regreso a casa la veo venir de frente, por suerte antes de verme entró en una panadería lo que me permitía poder seguir mi camino sin ningún “peligro”, en lugar de eso entré en la panadería y le pregunté la hora que tenía que estar en su puerta para irme con ella. Desde ese momento andaba nerviosa, no podía dormir y tenía hasta taquicardia, pero el día y a la hora convenida estaba esperándola en el portal de su casa.

---

Al principio mi máxima preocupación era si sería capaz de aportar algo más que mi trabajo, cosa que suponía -acertadamente- era lo menos importante. Esa inquietud me impedía comportarme con naturalidad y por lo tanto a conseguir el propósito de ser para aquellas abuelitas algo más que la persona que se ocupa de su aseo, alimentación u otra necesidad del momento; hasta que pasado un tiempo empecé a encontrar mi sitio allí, lo que supuso tomar conciencia de lo gratificante que es el trato directo con los ancianos y aunque parezca un tópico a recibir de ellos mucho más de lo que les doy.

De ellos obtengo respeto, comprensión, cariño, alegría e incluso ayuda, puesto que cuando estoy con ellos mi actitud es mucho más positiva ante pequeñas preocupaciones, llegando incluso a olvidarlas al darme cuenta de lo efímero que es nuestro paso por el mundo y que hay que darle importancia a lo que verdaderamente la tiene. Con ellos he experimentado realmente el valor de cosas tan sencillas como una mirada, una sonrisa una caricia, una palabra de aliento, de un silencio con su mano entre las tuyas mientras te cuentan lo que en ese momento les preocupa o lo que en otro tiempo les hizo felices y observas un brillo especial en sus ojos mientras que hablan. Puedo decir que “mis abuelos” han contribuido en gran manera en mi crecimiento personal y mi felicidad.

Otra de las cosas que al comenzar me producía una gran preocupación era la idea de cómo afrontaría la muerte de las ancianas, hecho que inevitablemente ocurriría y, que llegado el momento me llevó incluso a plantearme seriamente dejar este “trabajo” debido al doloroso impacto que este suceso me producía. Después de una larga reflexión en la que en un principio pensé que la solución pasaba por mentalizarme que no debía implicarme, que podía bañarlas, darles de comer... incluso escucharlas, pero ahí debía acabar mi misión, pronto comprendí que el remedio no estaba en la implicación sino en la formación.

Necesitaba una preparación, un aprendizaje para realizar esa labor según mis deseos, permitiendo que el corazón participara al tiempo que preservándolo para que no acabara destrozado y en esa dirección encauce mis esfuerzos. Transcurrido el tiempo reconozco que no resulta fácil, esta misma semana he tenido la oportunidad de comprobarlo al perder inesperadamente a Pepita, una anciana de la que generalmente me ocupaba y que por su carácter afable, su sensatez y sentido común le tenía un cariño especial.

Han sido unos días de pena, nostalgia y también de agradecimiento por haberla conocido y pasado unos ratos tan agradables en su compañía. Doy gracias a Dios por ello.







---

### 3.4 Enseñanzas.

En el transcurso de estos más de veinte años como voluntaria podría contar infinidad de anécdotas, relatos curiosos, divertidos o enternecedores que me han ocurrido o de los cuales he sido testigo. Entre ellos he elegido uno que ocurrió hace varios años, casi al principio y que tal vez por eso me marcó profundamente.

Todo empezó con una de las ancianas que mientras la bañaba su tema de conversación era siempre el mismo. Me decía que la única hija que tenía no la visitaba porque creía que le iba a pedir que se la llevase a vivir con ella, pero que no quería eso, su deseo era solamente que fuese a verla al menos una vez al año.

Pasado un tiempo un día dio un paso más y me pidió que si quería ir a hablar con su hija. Me quedé sin saber qué decirle, pues suponía que si no la visitaba la relación entre ellas no podía ser buena, por lo que en ese momento no le contesté.

Una de las monjas que había oído nuestra conversación confirmó mis sospechas advirtiéndome que la actitud de la hija no era buena, a ella había llegado a decirle que no quería tener noticias de su madre en ningún caso.

La próxima vez me lo volvió a pedir, ahí yo ya estaba preparada y mi respuesta fue: que si podía iría (algo que no era mi intención hacer, por el contrario lo que pretendía era darle largas a ver si se olvidaba). Eso por supuesto no ocurrió y a partir de ese momento cada vez que me veía su saludo era: “has ido a ver a mi hija” y mi respuesta que no había podido. Hasta que un día me dije que estaba siendo deshonesta con aquella abuelita. Que si no quería ir debería decirselo o de lo contrario cumplir mi palabra.

No sin un cierto temor, tome la decisión de ir a hablar con ella, lo que comente con mi compañera de voluntariado y amiga Marisa, ella se ofreció para acompañarme, cosa que agradecí profundamente y al día siguiente nos presentamos las dos en el ambulatorio donde la hija trabajaba como enfermera.

Después de hacernos esperar durante más de dos horas nos preguntó qué queríamos y al decirle que veníamos de parte de su madre, no nos dejó continuar; con la cara demudada empezó a insultarnos y a decirnos que no quería saber nada de su madre y que si no nos íbamos inmediatamente llamaría al personal de seguridad y nos echarían a patadas, todo eso gritando descontrolada.

El espectáculo era realmente sobrecogedor; una señora chillando lanzándonos improperios y todos los pacientes y acompañantes que se encontraban en esos momentos en una de las plantas del centro de salud con la vista puesta en nosotras que, bajando la cabeza, nos marchamos. Recuerdo que al salir de allí rompí a llorar, no de vergüenza o indignación que ambas emociones sentía, lloraba de impotencia, de tristeza al pensar que le diría a aquella pobre mujer que uno de sus únicos deseos era ver a su hija y que al parecer no iba a poder cumplir.

---

En aquel momento me encontraba en un estado de total abatimiento y frustración.

Cuando nos volvimos a ver la anciana me recibió con una expresión expectante y su saludo habitual, esta vez mi respuesta fue afirmativa por lo que ella se apresuró a preguntarme si su hija me había dicho que iría a verla, mi contestación fue que no me había dicho nada, después de unos momentos la expresión de su rostro cambio de expectante a resignada y fue la última vez que me hablo de su hija.

Pasado un tiempo la anciana enfermó y temiendo por su vida se avisó a la hija informándola de la situación, ésta no fue ni llamó para interesarse por la evolución de la enfermedad de su madre, que finalmente logró recuperarse.

Esta situación se repitió en un par más de ocasiones con la misma respuesta e idéntico final.

Transcurrido un tiempo, un día al llegar a la residencia sobre las siete y cuarto de la mañana me dirigí directamente a la habitación de la anciana, que volvía a estar gravemente enferma, temiendo encontrarme con la cama vacía porque hubiese fallecido durante la noche; cuando accedí al dormitorio la escena que tenía ante mí me conmovió a la vez que provocó en mí una gran emoción. Con el cabezal de la cama ligeramente elevado la anciana se encontraba mirando a su hija que estaba sentada junto a su madre con las manos de esta entre las suyas. Vivió dos días más durante los cuales la hija estuvo con ella la mayor parte del tiempo y al cabo de los ellos falleció.

Aquel fue un día de sentimientos encontrados, por un lado la pena de perder a alguien a quien has cogido cariño y a la vez con alegría, con la gran satisfacción de ver que la persona querida había emprendido su último viaje, el más importante de su vida feliz, muy feliz porque su deseo supremo se había cumplido.

Quisiera finalizar mi experiencia con otra anécdota que empezó con un susto pero acabamos riéndonos todos.

Recuerdo el día, todavía en la antigua casa de la calle Gobernador, en que un grupo de jóvenes que habían ido de visita les llevaron unos presentes a los ancianos que consistían en chucherías y pequeñas pastillas de jabón con diferentes formas y colores vivos. Una de las ancianas debió pensar que eran caramelos y se estaba intentando comer uno de esos jaboncitos a toda prisa, porque como era diabética temería que se lo quitásemos, al oírla toser y ver que se atragantaba me sobresalté y llamé rápidamente a la monja que ese momento se encontraba atendiendo a otra de las ancianas; al darle agua le empezó a salir espuma por la boca sin parar...

Al ver esto la abuelita se puso nerviosa y su respiración se agitó por lo que al espirar con más fuerza se le hacían unas pompas de jabón enormes. Era una escena muy graciosa ver a la anciana con una cara que reflejaba una mezcla de miedo e incredulidad mientras que de su boca no dejaban de salir pompas cada vez más grandes.

---

Al final no pasó nada, la anciana pasadas unas horas y cuando se le hubo pasado el susto se encontraba perfectamente y todo quedó en una historieta divertida para recordar con agrado.



---

## Conclusiones:

A juzgar por la opinión de los expertos, el proceso del envejecimiento es un éxito de los pueblos avanzados. Lo que hay que impedir es que se convierta en un problema.

El reconocimiento hacia los mayores estará en función de varios factores: de tipo económico, cultural, moral, social..., de la capacidad social para adecuarse a los cambios, así como a la proporción de mayores que constituyen el grupo. Teniendo en cuenta todos estos factores y la percepción que de ellos se tenga en las diferentes culturas así será el papel que estos representen en la sociedad.

La esperanza de vida en nuestro país ha aumentado considerablemente, lo que unido a la baja natalidad supone un envejecimiento importante de la sociedad y por consiguiente un gran número de ancianos a los que atender, pasando a ser en la actualidad una grave preocupación para el Estado.

En una sociedad en la que los intereses materiales prevalecen sobre cualquier otro valor, sería bueno caer en la cuenta de la gran cantidad de conocimientos que podemos adquirir de los mayores, escuchando no solo aquellos acontecimientos de su vida que desconocemos también las enseñanzas que de ellos sacaron.

Con este espíritu se formó hace unos años el “Legacy Project” liderado por el doctor Karl Pillemer de la Universidad de Cornell en Nueva York. Este proyecto ha realizado ya entrevistas a más de 1.500 personas mayores, cuyo objetivo es conservar documentación escrita de sus testimonios. Declaraciones de generaciones que han vivido -algunos de ellos- situaciones y acontecimientos difíciles y traumáticos, un duro proceso de aprendizaje que les hizo afinar sus expectativas y capacidades.

Treinta de esas entrevistas ya se han reunido en un libro titulado *30 lessons for living. Tried and true advice from the wisest americans (30 lecciones para una vida. Probado y verdadero consejo de los más sabios americanos)* cuyo objetivo final es extraer una serie de conclusiones que nos puedan ayudar en nuestro camino personal.

En el transcurso de la realización de este trabajo un día me percaté que no me sentía identificada con aquel colectivo del que estaba escribiendo y me pregunté cuál era el motivo. La razón era obvia: tengo una buena salud, me siento libre, tengo ilusión, me siento útil y lo más importante tengo una familia que me quiere y me respeta y a la que adoro.

Inmediatamente caí en la cuenta de lo afortunada que soy, y también que debo disfrutar más de la familia y de unos amigos que en los momentos difíciles han estado a mi lado, en lugar de llorar por aquellos que perdí en el camino.

Y recordar que una mirada alegre, una sonrisa, una palabra de cariño... cosas que cuestan tan poco, pueden llegar a ser muy valiosas para quien las recibe y especialmente en el caso que nos ocupa, **las personas mayores**.

---

Para finalizar estas conclusiones quiero recordar algunos de los versos del poema *¿Qué cuantos años tengo?* De José Saramago.

¿Qué cuántos años tengo?  
– ¡Qué importa eso!  
Tengo los años necesarios  
para gritar lo que pienso,  
para hacer lo que quiero,  
para reconocer yerros viejos,  
rectificar caminos y atesorar éxitos.

¿Qué cuántos años tengo?  
No necesito marcarlos con un número,  
pues mis anhelos alcanzados,  
mis triunfos obtenidos,  
las lágrimas que por el camino derramé  
al ver mis ilusiones truncadas...  
¡Valen mucho más que eso!

---

# Anexo 1

## Introducción

[4, 1] (1) El comienzo de las enseñanzas (2) que ha hecho el noble, principal, padre del dios, amado del dios, (3) [juez de las seis grandes mansiones, la boca que pacifica habitualmente en la tierra entera], (4) el responsable de la ciudad y visir Ptahhotep, (5) bajo la majestad del rey del alto y bajo Egipto Isesi, ¡qué viva eternamente y para siempre!

[4, 2] 6) El responsable de la ciudad y visir Ptahhotep dice: “(7) “Oh soberano, mi señor. (8) Habiendo llegado la vejez, descendido la ancianidad, [4, 3] (9) y llegado la debilidad, la incapacidad se renueva (10) después de pasar la noche infantilmente, cada día; (11) los ojos quedaron ciegos,[4, 4] los oídos ensordecieron (12) y las fuerzas desfallecen a causa de que está cansado mi corazón; (13) la boca calló y no habla; (15) el corazón se duerme llorando cada día; [5, 1] (16) la memoria se perdió y no recuerda el pasado; (17) es que los huesos sufrieron a causa de la longevidad. 18) Lo que era bueno quedó convertido en malo (19) y todo el placer se fue.[5, 2] (20) Lo que hace la vejez a la vejez a la gente (21) es malo en todas las cosas. (22) La nariz taponada, no respira. (23) Es dificultoso levantarse y sentarse.

(28) Que se ordene para este humilde servidor [5, 3] la creación de un sostén de vejez (29) y se permita que mi hijo se ponga en mi puesto. (30) Entonces le diré las palabras de quienes saben escuchar (31) y los consejos de quienes estuvieron con anterioridad, (32) quienes antes respetaron a los dioses. (33) Se te hará [5, 4] del mismo modo, (34) se eliminará la necesidad en el pueblo (35) y te servirán los dos bancos de arena.

(36) Así que la majestad de este dios (v. p. s.) dijo: (37) Instrúyelo [5, 5] en las palabras antiguas (38) desde que te hayas asentado. (39) Entonces servirá de modelo para los hijos de los grandes. (40) Que penetre el entendimiento en él y [5, 6] toda la sinceridad de aquel que le habla,(41) pues no existe nadie que haya nacido sabiendo”.

(42) El comienzo de las máximas de las hermosas palabras(43) que ha dicho el noble, el principal, padre del dios, amado del dios, (44) el hijo del rey, [5, 7] el mayor, de su cuerpo, (45) el juez de las seis grandes mansiones, la boca que pacifica en la tierra entera, (46) el responsable de la ciudad y visir, Ptahhotep, (47) de cómo instruir a los ignorantes en el conocimiento (48) de acuerdo al método correcto de las hermosas palabras (49) como algo que será beneficioso para[5, 8] quien escuche (50) o como algo perjudicial para quien lo incumpla.

---

## **Máxima I - De la humildad y del descubrimiento de las buenas formas**

(51) Entonces dijo a su hijo Ptahhotep, el joven:

(52) “No seas arrogante por tu conocimiento, (53) ni llenes tu corazón porque eres sabio. (54) Toma consejo [5, 9] del ignorante como del sabio, (55) pues no se han alcanzado los límites de la destreza (56) ni existe un artesano que haya alcanzado su perfección. [5, 10] (58) Las hermosas palabras están más escondidas que la malaquita (59) y puede ser encontrada en la mano de las sirvientas sobre las piedras de moler.

## **Máxima II - Del arte de debatir con un superior**

(60) Si encontrases a alguien que polemiza en su momento (de actuación), [5, 11] (61) que tiene autoridad, alguien más importante que tú, (62) dobla tus manos, inclina tu espalda (63) y no desates tu corazón contra él, pues no tiene intención de igualarse contigo.

(64) Empequeñeces [5, 12] a quien habla incorrectamente, (65) al no oponerte a él en su momento (de actuación) (66) y resulta que será llamado como “un ignorante” (67) después que tu autocontrol igualara [5, 13] su superioridad.

## **Máxima III - Del arte de debatir con igual**

(68) Si encontrases a alguien que polemiza en su momento (de actuación), (69) alguien igual a ti, que está a tu nivel, (70) y haces que se muestre tu virtud contra él [5, 14] a través del silencio (71) cuando hable incorrectamente, (72) será grande la polémica por aquellos que escucharon, (73) pero tu nombre será apreciado en el conocimiento de los grandes.

## **Máxima IV - Del arte de debatir con alguien inferior**

[6, 1] (74) Si encontrases a alguien que polemiza en su momento (de actuación), (75) en un hombre inferior, pero no como tú, (76) no descargues tu corazón contra él a propósito de que es débil. [6, 2] (77) Abandónalo, y se castigará por sí mismo.

(78) No te dirijas a él para aligerarte (79) ni satisfagas el deseo de aquel que está ante ti. (81) Es un miserable [VI, 3] quien lastima a un analfabeto.

(82) Se hará lo que está en tu pensamiento (83) y lo golpearás por la reprobación de los grandes.

## **Máxima V - Del arte de ser un buen jefe**

(84) Si fueras [6, 4] un líder (85) ejerciendo el control de una multitud, (86) busca que cualquier acción sea virtuosa (87) hasta que en tu gobierno no existan injusticias [6, 5].

(88) La justicia es grande y su eficacia perdura. (89) No ha sido alterada desde los tiempos de Osiris. (90) Se castiga a quien transgrede las leyes, (91) pero es lo que

---

escapa [VI, 6] a la vista del avaricioso. (92) Es la infamia la que toma posesión de las riquezas, (93) pero nunca con anterioridad la maldad consumó su éxito.

(95) Él dice [6, 7] “obtendré para mí, yo mismo, (96) pero no dice “obtengo por mi trabajo”. (97) Cuando llega el final y la verdad perdura, (98) resulta que el hombre dirá “era propiedad de mi padre”.

(105) Un hombre dice “Voy a robar a otro”, (106) sin decir “ojalá tuviera por mi mérito. (107) Un hombre dice “obtengo en el dormitorio”, (108) sin decir “desearía por mí mismo”.

### **Máxima VI - De las maniobras de los hombres**

[6, 8] (99) No deberías provocar terror en la gente, (100) pues dios castiga del mismo modo.

(101) Cuando un hombre dice vivir de ello, (102) carece de panes a causa de la palabra; (103) cuando un hombre dice [6, 9] ser poderoso, (104) dice “obtengo mi sabiduría gracias a mí; (111) cuando un hombre dice que robará a otro, (112) acaba dando lo (robado) a alguien que no ha conocido.

(115) Nunca con anterioridad [6, 10] ocurrió el terror de la gente, (116) pues lo que dios ordena es lo que sucede.

(117) Piensa vivir dentro de la tranquilidad, (118) pues vendrá (solo) lo que ellos mismos permitan.

### **Máxima VII - Del comportamiento en la mesa**

[6, 11] (119) Si llegas a ser un hombre de los convidados (120) en un lugar de la mesa de alguien más importante que tú, (121) toma aquello que quiso que fuera colocado ante tus narices. [L2 21,14] (122) No mires hacia lo que está delante de él, (123) [6, 11] deberías mira hacia lo que está delante de ti. (124) No claves la vista en ello [VII, 1] ni mires demasiado. (125) Arrojarlo en ello es la abominación del ka. (126) No le hables hasta que indique, (127) pues no se conoce lo que sienta mal en el corazón. (129) Deberías hablar cuando se dirija a ti y (130) lo que digas debe ser hermoso en (su) corazón. (131) Reirás después que ría, (132) pues será muy hermoso en su corazón.

[7, 2] (135) Si el grande está alrededor de los panes, (136) (su) comportamiento es de acuerdo a lo que su ka ordena. (137) Dará a quien quiera favorecer. (138) Es la costumbre de una noche consumada. (139) Es el ka quien extiende sus manos, (140) pues el grande da cuando el hombre no alcanza. (142) Se comen los panes por [7, 3] consejo del dios y (144) será un ignorante quien se queje por ello



---

### **Máxima VIII - De la misión confiada**

(145) Si fueras un hombre de confianza, (146) que un grande envía a (otro) grande, (147) sé completamente preciso cuando te envíe y (148) cumple para él el encargo como te diga. [7, 4] (149) Guárdate de calumniar con las palabras (150) de manera que puedan crear la discordia de un grande para con (otro) grande.

(151) Respeta la verdad y no la traspases, (152) pues no debe expresarse, ciertamente, el desahogo del corazón. (153) No te tragues a propósito aquello que se te haya dicho. (154) Guárdate de (cualquier) ocasión de negligencia. (159) No hables (mal) de cualquier persona, (160) grande o pequeña. [7, 5] Es una abominación del ka.

### **Máxima IX- Del silencio**

(161) Si cultivas lo que crece en el campo (162) de suerte que dios lo quiso colocar abundantemente en tu mano, (165) no deberías presumir cerca de tus allegados, (166) pues es grande lo que puede inspirar el terror del silencio.

(167) Si un hombre de reputación es un hombre rico [7, 6] (168) es que toma como un cocodrilo en el consejo de magistrados.

(169) No reclames a quien no tiene hijos suyos, (170) ni hagas burla, ni alardees de ello, (171) pues hay frecuentemente un padre en apuros (172) y una madre que habiendo dado a luz, (hay) otra más satisfecha que ella. (173) Es al hombre que esta solo [7, 7]al que dios acoge, (174) mientras quien posee familia, ella ruega para que siga.

### **Máxima X- De la crítica a la posición anterior**

(175) Si fueras un hombre humilde que asiste a un hombre importante, (176) todos tus procedimientos deben ser buenos ante dios. (177) No hagas conocer su baja posición anterior. (178) No debes ser arrogante [7, 8] hacia él (179) por lo que hayas conocido de él con anterioridad. (180) Respétalo de acuerdo a lo que llegó a ser, (181) que las cosas no han podido venir, ciertamente, por sí mismas. (182) Son su ley (la de los dioses) para aquel a quien aman.

(183) En cuanto a su opulencia, él mismo (la) ha amasado. (184) Fue el dios quien creó su excelencia [7, 9] (185) y lo defiende cuando se queda dormido.

### **Máxima XI- De no malgastar el tiempo**

(186) Sigue tu deseo el tiempo que existas (187) y no hagas más que las cosas que se dicen. (188) No acortes el tiempo de seguir al deseo, (189) pues la abominación del ka es perder su tiempo. (190) No malgastes un momento [7, 10] los deberes del día (191) en un exceso de poner en orden tu casa.

(192) Si ocurriesen cosas, sigue al corazón, (193) pues no se completarán las cosas si él está apesadumbrado.

---

## **Máxima XII- Del reconocimiento del buen hijo**

(197) Si llegaras a ser un hombre importante (198) y engendras un hijo a causa de que tuvo buena disposición [7, 11] el dios, (199) si es recto, sigue tu ejemplo, (200) obedece tus enseñanzas, (201) es perfecta su conducta dentro de tu casa (202) y cuida de tus cosas de buena manera, (203) hazle todo lo bueno. (204) Es tu hijo, pertenece a lo que engendró tu ka (205) y no debes separar tu corazón de él, (206) pues la progenie [7, 12] puede generar una persona conflictiva.

(207) Pero si se descarria, desobedece tu consejo, (208) no aplica tus enseñanzas, (209) es vil su conducta dentro de tu casa (210) después de desobedecer todo lo que se (le) dice (211) camina su boca con palabras viles, (212) y estando alejado de su cara no tiene nada en sus manos, (213) entonces deberías rechazarlo, ya que no es, ciertamente, hijo tuyo, (214) es que, ciertamente, no ha podido ser engendrado de ti. (215) Deberías pagarlo de acuerdo a su lenguaje así como a su carácter.

(216) Aquel que se arrojó contra ti es como aquel a quien ellos (los dioses) despreciaron; [8, 1] (217) es aquel para quien se ordena un impedimento desde el vientre, (218) pues no existe un descarriado de los que (los dioses) guían. (219) No es capaz [8, 2] aquel a quien privan de cruzar.

## **Máxima XIII- De la actitud en la corte de justicia**

(220) Si estuvieras en la corte de justicia, (221) compórtate [8, 3] de acuerdo a tu posición (222) que se te asignó desde el primer día. (223) No (la) sobrepases, pues podría ocurrir que fueras expulsado.

[8, 4] (224) Debe ser aguda la vista de quien entra informando (225) y amplio es el lugar de aquel a quien ha llamado.

(227) La corte de justicia [8, 5] (actuará) según la norma (228) y todas las decisiones son de acuerdo al dictamen.

(229) Es el dios quien promueve el rango (231) y no se hizo nada [8, 6] gracias a aquellos que colocan el hombro.

## **Máxima XIV- De los buenos asesores y de no escuchar a su cuerpo**

(232) Si estuvieras con gente, (233) procúrate servidores pertenecientes a un hombre de confianza. (234) Un hombre de confianza [8, 7] es (siempre) bueno en tu nombre, (235) aquel que no distorsione el lenguaje por medio de su vientre y (236) que un hombre rico de los que estén allí diga: “Haz que lo conozca”. (237) Llegará a ser su propio director (238) y se le respetará en proporción a su dignidad.

(239) (Otro de los) ricos (dirá) “¿Qué es lo que puedo dar [8, 8] por su consejo?”. (240) Tu nombre será apreciado sin que hables, (241) tu cuerpo suministrado estando tu vista [8, 9] (vuelta) hacia tus allegados, (242) (incluso) se alardeará de ti por aquello que hubieses ignorado.

---

(243) (Sin embargo), cuando es el corazón quien escucha a su cuerpo, (244) colocando su impopularidad [8, 10] en lugar de su amor, (245) su corazón quedará desolado y su cuerpo sin ungir, (246) llevando encima lo que hizo su corazón contra él.

(247) Es grande el corazón de aquellos a quien dota [8, 11] dios, (247-L2) pues está ardoroso el corazón llevando lo que da dios, (248) (pero) quien obedece a su cuerpo pertenece al enemigo.

#### **Máxima XV- Del arte de la comunicación**

(249) Informa de tu proceder sin omitir a propósito (250) cuando expongas tu plan en [8, 12] el consejo de tu señor.

(251) En cuanto a aquel cuyo lenguaje es fluido cuando habla, no (252) (le) será difícil como a un mensajero informar (253) y no [8, 13] será respondido “¿qué, ciertamente, tengo que saber?”.

(254) Es el grande (enfrascado) en sus asuntos quien se equivoca (255) si piensa [8, 14] en reprenderlo por ello. (256) (El enviado) calla diciendo “he hablado”.

#### **Máxima XVI- Del arte de gobernar**

(257) Si llegaras a ser un líder (258) cuyos planes vienen y van ampliamente [9, 1] según lo que has ordenado, (259) debes realizar cosas distinguidas (260) y recuerda [9, 2] que (hay) días que vendrán después.

(261) No debe venir las acciones en devolución de favores [9, 3] (262) pues (Ocurre) que cuando emerge un cocodrilo, provoca aversión (263) y es cuando, ciertamente, uno debe volver a la ocupación.

#### **Máxima XVII- Del saber escuchar**

(264) Si llegaras a ser un líder, (265) sé paciente cuando escuches [9, 4] las palabras del peticionario. (266) No lo despaches hasta que se haya desahogado (267) de aquello que había pensado [9, 5] y lo haya dicho, (268) (pues) desea la víctima desfogarse (269) más que se realice aquello por lo que ha venido. (270) Él será quien se alegre por ello más que cualquier (otro) peticionario, (271) más que ocurran las cosas que antes fueron escuchadas. (272) Es un buen alivio es hablar.

(273) En cuanto a [9, 6] aquel que provocó el rechazo de las peticiones, (274) se dice (de él): “¿por qué, verdaderamente, las rechaza?”.

(275) Aunque [9, 7] todo aquello por lo que ha reclamado no esté entre las cosas que lleguen a pasar, (276) se alivia quien es escuchado bien.

---

### **Máxima XVIII- Del peligro de la seducción**

(277) Si deseas [9, 8] preservar la amistad (278) dentro de la casa en la que entres, (279) ya sea como un señor, como un hermano [9, 9] o como un amigo, (280) en cualquier lugar en el que entres, (281) cuídate de acercarte a las mujeres, [9, 10] (282) pues no es bueno el lugar donde se hace. (283) No debe ser aguda la vista señalándolas, (284) pues se desvían [9, 11] mil hombres de lo que es beneficioso para ellos. (285) Uno se enloquece con unos cuerpos de porcelana (286) que luego quedan convertidos en pura carne. (287) El pequeño momento es como un sueño. (288) Se alcanza la muerte [9, 12] conociéndolas (289) en aquel cuyos comportamientos son ligeros.

(290) [...] un hombre en un millar de cosas. (291) No es beneficioso cuando se hace. (292) Es un vil asunto al que arroja el contrincante, (293) pues cuando uno sale habiéndolo cometido, su corazón [9, 13] lo rechaza. (294) No lo hagas, es, ciertamente, una abominación.

(295) Debes evitar caer en la tentación de cada día. (296) En cuanto a aquel que cae en la codicia por ellas, (297) no será afortunado ningún plan en su mano.

### **Máxima XIX- De la avaricia**

(298) Si deseas [10, 1] que sean buena tu forma de proceder, (299) apártate de cualquier mala (acción) 300) y guárdate de cualquier ocasión de avaricia. [10, 2] (301) Es la enfermedad severa de un incurable (302) y no existe quien pueda penetrar en ella. (303) Causó la perturbación de los padres, las madres [10, 3] (304) y los hermanos de la madre. (305) Hace amargo al amigo dulce, (306) aleja al confidente más que al señor (308) y separa a la esposa del marido. (309) Es una acumulación de toda clase de cosas malas [10, 4] (310) y un saco de todas las cosas aborrecibles.

(312) Un hombre perdura cuando usa acertadamente la justicia. (313) Quien camina por sus pasos, [10, 5] (314) hace testamento de ello, (315) (pero) no existe la tumba del avaro.

### **Máxima XX- De la posesión de bienes**

(316) No seas avaro en los repartos, [10, 6] (317) ni codicioso más que en lo relativo a tus bienes, (318) ni avaro con tus allegados.

(319) Es más grande la súplica del [10, 7] clemente que la alguien poderoso. (320) Quien escapa de sus allegados es quien se siente despreciado (321) y quien carece de aquello que las palabras han traído.

(322) Es [10, 8] un poco de aquello que se codicia (323) lo que hace transformar a una persona colérica en templada.

---

### **Máxima XXI- Del respeto a la esposa**

(325) Si llegaras a ser alguien importante, deberías fundar tu casa, [10, 9] (326) amar a tu esposa dentro de la norma, (327) llenar su vientre y vestir su espalda. (328) El aceite es el remedio de su cuerpo.

[10, 10] (329) Conténtala durante el tiempo de tu existencia, (330) (pues) son unos campos benéficos para su señor. (331) No deberías acusarla. [10, 11] (332) Aléjala del poder, ahuyéntala.

(333) Su ojo es una tormenta cuando mira(334) y se siente aliviada por las cosas que te ocurren, (335) resulta que así permanecerá [10, 12] en tu casa.

(336) Puedes reclamarla, (per0) es el agua, (337) la vagina que ella coloca de sus manos. (338) Si es reclamada, crea de ella un canal.

### **Máxima XXII- Del trato con los familiares**

[11, 1] (339) Da satisfacción a tus íntimos con las cosas que te ocurran, (340) (pues) es a aquel a quien dios favorece que (le) han ocurrido.

(341) En cuanto a quien se descuida en dar satisfacción [11, 2] a sus íntimos, (342) se dice (de él) que es el ka del egoísmo.

(343) No se pueden conocer las cosas que van a ocurrir cuando (el dios) planifica el mañana. [11, 3] (344) El ka de una persona recta es el ka con el que uno se reconforta.

(346) Si llegan a ocurrir situaciones de favores, (347) son los íntimos quienes dicen [11, 4] que sean bienvenidas. (348) No se recurre a aquello que satisface en la ciudad, (349) sino que se recurre a los íntimos si sobreviene el infortunio.

### **Máxima XXIII- Del rechazo del rumor**

(350) No deberías repetir una calumnia sobre un asunto (351) ni deberías escucharla, (352) (pues) es salido del acaloramiento del cuerpo. [11, 6] (353) Relata el asunto que haya sido visto, (pero si) no lo escuchas, (354) arrójalos a la tierra y no digas nada.

(355) Mira delante de ti, reconoce [11, 7] la virtud. (356) Cuando se ordena un robo (o) se realiza, (357) se revuelve contra aquel que tomó posesión de ello y el odio [11, 8] será como la ley. (358) La calumnia es como una forma de sueño. (359) Significa que se destruye el sueño (360) con el que está revestida. (361) [...] las cosas no [...].

---

#### **Máxima XXIV- Del acertado uso de la palabra**

(362) Si fueras un hombre [11, 9] importante (363) de los que se sientan en el consejo de su señor, (364) concéntrate en las cosas virtuosas. (365) Debes guardar silencio, [XI, 10] (pues) es más útil que la charla. (366) Deberías hablar después de conocer que puedes aportar soluciones. (367) Es el experto [XI, 11] quien debe hablar en el consejo, (368) (pues) es más difícil hablar que cualquiera de los trabajos. (369) Es aquel que las interpreta quien las coloca bajo (su) autoridad.

#### **Máxima XXV- De ser respetado por el saber**

[11, 12] (370) Si fueras poderoso, deberías hacer que fueras respetado (371) por el conocimiento, por la serenidad de (tu) lenguaje (372) y por una orden eficaz [11, 13] pero no por las circunstancias.

(373) El pendenciero es penetrado por el mal. [12, 1] (374) No seas altanero para que (el rey) no te humille; (375) no calles, (pero) cuídate de que alborotes, [12, 2] (376) y cuando vayas a responder a la palabra de un iracundo, (377) aparta tu cara y contrólale. (378) Las llamas [12, 3] del acaloramiento del corazón siempre prenden.

(379) Cuando un hombre agradable pisó, se construyó su camino; [12, 4] (380) quien está agitado durante un día entero, (381) no es posible que pase un momento feliz; (382) quien es frívolo durante un día entero (383) no [12, 5] es posible que funde una casa.

(384) Quien desperdió la plenitud (de la vida) (385) es como aquel que manejó un remo que fue abandonado en la tierra (386) estando el otro sujeto. [12, 6] (387) Quien obedece a su corazón (dirá) así ¡si solamente!

#### **Máxima XXVI- De no oponerse a los grandes**

(388) No te opongas al momento de (acción) de un grande, (389) ni enojas el corazón de aquel [12, 7] que está preocupado, (390) [...] su ka, (391) (pues) se manifestará un impedimento suyo contra quien lo cuestionó (392) mientras que se libera el ka de quien lo ama, (393) porque él es quien da el sustento [12, 8] junto con dios; (394) lo que desea es lo que se le debe hacer, (395) pero se gira contra ti el rostro después de la irritación. (397) La paz está bajo su ka [12, 9] y el obstáculo ante el enemigo. (398) Es el sustento el que hace crecer el amor.

#### **Máxima XXVII- De la enseñanza a los grandes**

(399) Enseña a un grande en relación con las cosas que le son beneficiosas. [12, 10] (400) Que manifieste su benevolencia delante de la gente. (401) Debes hacer que impresione su sabiduría a su señor. (402) Una (buena) imagen estará de acuerdo con las órdenes de un hombre clemente. (403) Se sentirá feliz por ello y vivirás [...] (404) El sustento existirá para ti [XII, 11] gracias a su ka. (406) El vientre de quien porta amor estará en (plena) satisfacción; (407) tu espalda estará vestida por ello.

---

(408) Si su benevolencia está contigo [12, 12] será la vida de tu casa. (409) Además tu noble a quien amas (410) es quien vivirá por ello (411) y te prestará un buen hombro también. [12, 13] (412) Ello significa que perdurará, además, (413) tu amor en el vientre de los que te aman. (414) Mira, es un ka aquel que desea escuchar.

### **Máxima XXVIII- Del ser imparcial**

[13, 1] (415) Si actuases como hijo de un hombre (un bien-nacido) para el consejo de magistrados, (416) un mensajero de los que deben calmar a la multitud, [13, 2] (417) protege la imparcialidad del derecho. (418) Cuando hables, no tomes partido, (419) cuídate de [13, 3] que diga su aviso (420) ‘oficiales, distorsiona el asunto hacia su lado’ (421) y gire tu acción [13, 4] hacia una de las dos opiniones.

### **Máxima XXIX- De la indulgencia**

(422) Si eres clemente con un acción que ocurrió (423) y quisieras favorecer a un hombre [13, 5] por su rectitud, (424) apártate de ella y no la menciones, (425) ya que él guardó silencio por ti [13, 6] desde el primer día.

(426) Si se castiga, pero no por las cosas que fueron cometidas, (427) es como hacer que quien muestre una queja sea un delincuente.

### **Máxima XXX- Del comportamiento del noble que fue pobre**

(428) Si fueras alguien importante después de haber tenido tu bajo *status* social (429) y realizas cosas (excelentes) [13, 7] después del estado de indigencia anterior (431) en una ciudad que has conocido, (432) no añores lo que has sido antes [13, 8], (433) ni tengas confianza en tu superioridad (434) que ha venido a ti gracias a dones del dios, (435) así no estarás [13, 9] detrás de otro semejante a ti (436) a quien haya ocurrido algo parecido.

(438) Cuídate de que llegue tu parcialidad allí (439) y no se desprestiege tu nombre ante los oficiales (440) antes de que hables en su presencia.

### **Máxima XXXI- Del saludo a un superior y del robo al vecino**

(441) Debes inclinar tu espalda a tu superior, [13, 10] (442) tu responsable de la casa real, (443) así tu casa permanecerá con sus bienes (444) y tu recompensa en [13, 11] su lugar.

(445) Si no se dobla el hombro de quien tiene que saludar, (446) se hace incómodo un oponente como superior, (447) pues uno vive el tiempo [13, 12] de su clemencia (448) cuando no se dobla el codo de aquel que debe saludar.

(450) No robes [14, 1] la casa de la vecindad, (451) ni sustraigas los bienes de quien está próximo a ti, (452) pues no será útil para quien lo hace, pero [14, 2] (453) él (el vecino) no debería hacer una acusación contra ti hasta que hayas sido escuchado.

---

(454) La sinrazón es obstinación. 455) [14, 3] Si alguien lo reconoce, será un querellante. (456) Es un desdichado quien se enfrenta con [14, 4] el vecindario.

#### **Máxima XXXII- De las relaciones sexuales**

(457) No deberías copular con una mujer-muchacho (458) una vez que hayas conocido [14, 5] las trabas al semen en su corazón, (459) pues no se calmará de lo que está en su vientre.

(460) No debería pasar la noche [14, 6] con la intención de cometer acciones reprobables, (462) aunque se calmase después de desfogarse.

#### **Máxima XXXIII- Del amigo dudoso**

(463) Si investigas [14, 7] la naturaleza de un amigo, (464) no preguntes, acércate a él. (465) Trata el asunto con él en privado, [14, 8] (466) hasta que no tengas problemas (con) su actitud. (467) Charla con él después de un tiempo. (470) Prueba su intención [14, 9] en la conversación. (471) Si lo que ha visto escapa de él (472) y realiza una acción de las que te disgustan, [14, 10] (473) o él es quien es amable, (474) no le apartes la cara, (475) pero sé prudente en desvelarle asuntos. (476) No [14, 11] respondas con una acción de hostilidad, (477) no te alejes de él, ni lo humilles. (478) Cuidate de reprochar(le). (479) Aún no vino [14, 12] su ocasión (480) y nadie puede escapar de aquello que se le predestinó.

#### **Máxima XXXIV- Del valor de la generosidad**

(481) Sé generoso durante el tiempo que vivas, [14, 13] (482) pues si algo sale del almacén no vuelve a entrar. (483) Son las viandas de las que se reparten [15, 1] aquellas por las que se codicia. (484) Es un delator aquel que siente un vacío en su vientre; (485) un oponente se convierte en un atacante.

[15, 2] (486) No lo hagas a quien está cercano a ti. (487) El recuerdo (que queda) de un hombre es la gentileza (488) para los años que vendrán después de la autoridad.

#### **Máxima XXXV- Del reconocimiento de tus allegados**

(489) Reconoce a quienes están a tu lado [15, 3] y tus bienes existirán siempre. (490) No envilezcas tu carácter contra tus amigos, (491) son un campo de la ribera cuando está inundado; es más importante [15, 4] que sus riquezas. (492) Las cosas de uno son para el otro.

(493) Es beneficioso el buen comportamiento del hijo de un hombre (un biennacido) para él. (494) Una buena naturaleza [15, 5] quedará en el recuerdo.

#### **Máxima XXXVI- De la enseñanza con rigurosidad y justicia**

(495) Castiga firmemente y enseña con rigurosidad, (496) así la supresión de la bajeza será un ejemplo de carácter. [15, 6] (497) Si hay una acción, pero no una falta, (498) (eso) es lo que hizo que se convirtiera quien fue perjudicado en agresor.



---

**Máxima XXXVI- Del trato de una esposa frívola**

(499) Si tomas esposa, (500) en alguien que esté bien asentada, una persona frívola [15, 7] a quien han conocido sus conciudadanos (501) y es alguien inconstante, (502) haz agradable para ella el tiempo, (503) no la repudies, permite que coma. (506) Una persona frívola [15, 8] mide los sollozos.

---

## Epílogo I

(507) Si escuchas esto que te he dicho, (508) todos tus planes irán para delante. (509) En cuanto a la manifestación de su verdad (la de las máximas), [15, 9] es su valor, (510) viajará su recuerdo por la boca de la gente (511) a causa de la bondad de sus preceptos. (512) Se transmitirán todas las palabras [15, 10] (514) y no perecerán en esta tierra nunca.

(515) Su realización de la idea será perfecta (516) y hablarán los oficiales de acuerdo a ello. (517) Significa enseñar a un hombre a hablar para [15, 11] la posteridad. (518) Si lo escucha se convertirá en un experto que es escuchado. (519) Es bueno hablar a la posteridad y será ella quien lo escuche.

(520-1) Si ocurre una buena acción de mano de quien es [15, 12] un superior, (522) se mantendrá eficaz para siempre (523) y toda su sabiduría será eterna. (524) Es el sabio quien socorre a su alma (525) con lo que es permanente y es feliz por ello [15, 13] sobre la tierra. (526) Está satisfecho un sabio por lo que ha conocido (527) y un oficial con su buena actuación. (528) Mira, su mente es su lengua, (529) son precisos [16, 1] sus labios cuando habla, (530) sus ojos miran constantemente (531) y sus oídos quedaron complacidos [16, 2] escuchando lo que es beneficioso para su hijo.

(532) Quien practica la verdad carece de mentiras. (533) [...] ciertamente para ti hijo mío.

## Epílogo II

(534) Es beneficioso escuchar para el hijo que escucha. (535) Si el entendimiento penetra en quien escucha (536) se convierte quien escucha [16, 4] en un juez. (537) Si es bueno lo que se escucha, es bueno lo que se dice. (538) Quien escucha posee lo que es útil; (539) quien desea escuchar [...] (540) Es beneficioso [16, 5] escuchar para quien escucha. (541) Escuchar es más bueno que todas las cosas (542) y se convierte en el amor perfecto.

(543) ¡Qué hermoso es [16, 6] que acepte un hijo el comentario de su padre (544) después de haber alcanzado la vejez a través de ello! (545) A quien ama [16, 7] dios es aquel que escucha (546) y no escucha aquel a quien aborrece dios. (547) [...] escucha.

(548) La vida y la prosperidad de un hombre es su pensamiento. (549) [...] de todo lo dicho. (550) Es el pensamiento el que educa [16, 8] a su poseedor (551) tanto a quien quiere escuchar o como a quien no quiere escuchar. (552) La vida, prosperidad y salud de un hombre son su pensamiento. (553) Es quien escucha [16, 9] quien entiende el comentario; (554) quien desea escuchar es quien hace las cosas que se dicen. (555) Aborrece [...]

(556) ¡Qué hermoso es que un hijo escuche [16, 10] a su padre! (557) ¡Qué alegre está aquel a quien se dijo esto! (558) Un hijo es agradable como poseedor [16, 11] de la capacidad de escuchar. (559) [...] de la gente [...] (560) Quien escucha a quien se lo

---

dice es excelente en su cuerpo (561) y venerable ante [16, 12] su padre. (562) Su recuerdo está en boca de los vivientes, (563) quienes están sobre la tierra [16, 13] y quienes estarán.

### **Epílogo III**

(564) Si un hijo de un hombre (bien-nacido) acepta el comentario de su padre, (565) no irá por mal camino [16, 14] ninguno de sus planes. (566) Debes inculcar en tu hijo (la enseñanza) de un (buen) oyente, [17, 1] (567) quien será excelente en el corazón de los oficiales, (568) debe conducir su lenguaje de acuerdo con lo que se le dijo [17, 2] (569) siendo visto como alguien entendido. (570) Un hijo es excelente cuando sus pasos son distinguidos, [17, 3] (572) mientras que el error se presentó a aquel que no quiso escuchar. (573) Madruga el sabio para fortificarse, [17, 4] (574) mientras que un ignorante se despreocupa.

### **Epílogo IV**

(575) En cuanto al ignorante que no quiere escuchar, [17, 5] (576) no será capaz de hacer ninguna cosa, (577) pues verá el conocimiento como la ignorancia (578) y lo que es útil [17, 6] como dañino; (579) hace toda clase de cosas que son aborrecidas (580) de acuerdo a que sean reprochadas [17, 7] en él cada día (581) y vive por aquello por lo que se muere.

**(582) *Sus provisiones son la deformación del lenguaje (583) y su mañana [...] [17, 8] (584) su comportamiento está por ello en el conocimiento de los oficiales (585) y dice: “un muerto que vive cada día”. [17, 9] (586) Se hace caso omiso de sus acciones (587) por la gran cantidad de faltas de él cada día.***

### **Epílogo V**

[17, 10] (588) El hijo que escucha es un seguidor de Horus. (589) Será bueno para él después que haya escuchado, (590) envejecerá [17, 11] y alcanzará el estado de venerable. (591) (Lo) relatará del mismo modo a sus hijos (592) renovando [17, 12] las enseñanzas de su padre, (593) pues cada hombre enseña del mismo modo que actúa (594) y lo relata a [17, 13] sus hijos. (595) Entonces dirá a sus hijos: (596) “Cumple el ejemplo, [18, 1] no concedas una ofensa de tu parte, (597) haz prosperar la justicia [18, 2] para que vivan tus hijos”.

(598-9) En cuanto al primero que venga trayendo [18, 3] el mal, (600) dirá la gente que vea: [18, 4] (601) “Es, ciertamente, igual que aquel”; (602) después que digan los que hayan escuchado: (603) “Es, ciertamente, igual que aquel, [18, 5] también”. (604-6) Cuando ven todos sus [...], se [18, 6] pacifica la multitud (607) y no es capaz de completarse la riqueza sin [18, 7] ellas.

(608) No cojas una palabra, ni la traigas, (609) ni coloques una cosa en el lugar [18, 8] de otra. (610) Su lugar está en el interior de tu cuerpo. (611) Guárdate de destapar el cordaje en ti (612) y ten cuidado [18, 9] de que diga un sabio: (613) “Escucha si

---

deseas[18, 10] mantenerte (614) en la boca de los jueces. (615) Deberías hablar después de haber penetrado [19, 11] en el asunto del experto. (616) Si hablas a la perfección, (617) estarán [19, 12] todos tus asuntos en su lugar”.

## **Epílogo VI**

(618) Suprime tu pensamiento, controla tu boca y [18, 13] (619) tu plan estará entre los oficiales. (620) [18, 14] Testifica fielmente ante tu señor. (621) Actúa de acuerdo a que diga: “este es hijo de aquel”; [19, 1] (622) de acuerdo a que digan quienes lo escuchen: (623) “que sea favorecido, también, aquel por quien fue engendrado”.

(624) Debes ser paciente [19, 2] durante el tiempo que hables (625) y decir cosas distinguidas, (626) entonces dirán los oficiales[19, 3] que escuchen: (627) “¡Qué hermoso es lo que ha salido de su boca!”.

(628) Actúa hasta que diga tu señor respecto de ti: (629) “¡Qué feliz es aquel a quien ha enseñado [19, 4] su padre (630) después de haber salido de él fuera de su cuerpo, (631) después de haberle hablado cuando estaba en el vientre aún! (632) Es más grande lo que ha realizado [19, 5] que las cosas que se le dijeron. (633) Mira, un hijo bueno de los que da dios (634) es quien sacó provecho de las cosas que se le dijeron por su señor, (635) practicará la justicia [19, 6] (636) después de haber actuado su corazón de acuerdo con sus pasos. (637) En la medida en que me alcances, tu cuerpo quedará próspero.

(638) El rey quedó satisfecho con todas las cosas que habían ocurrido. [19, 7] (639) Que consigas (muchos) años de vida.

(640) No será poca cosa lo que he conseguido sobre la tierra, (641) pues he alcanzado 110 años en vida (642) de los que me otorga [19, 8] el rey (643) y mis favores fueron superiores a los de los antepasados, (644) haciendo lo que era justo para el rey hasta alcanzar la posición de venerable.

[19, 9] (645) Resulta que se acabó, (desde) su principio hasta su final (646) es como lo que fue encontrado en el libro [...]

---

## Anexo 2

Nombre de los autores de las citas y número de página en el orden que aparecen en el libro: *La experiencia de vivir*.

<u>Autor</u>	<u>Página</u>
Ángel Andreu .....	18 -20
Asunción Balaguer .....	21 -23
Eduardo Capuz Torres .....	24 -26
Demetrio Casado Pérez .....	27 -29
Roberto Company Fernández .....	30 - 32
Luis de Lezama.....	33 – 35
Álvaro de Luna .....	36 – 38
Alfredo Di Stéfano.....	39 – 41
Manuel Díaz Rubio.....	42 – 44
José Durán “Pelonio”.....	45 – 47
Rocío Fernández Ballesteros .....	48 - 50
Norman Foster .....	51 – 53
José Ángel García Rodríguez .....	54 – 56
Paloma Gómez Borrero .....	57 – 59
Santiago Grisolia .....	60 – 62
Jesús Infiesta.....	63 – 65
Bernardino Lombao .....	66 - 68
Antonio López García .....	69 - 71
M <sup>a</sup> Luisa López Vilariño .....	72 – 74
Soledad Lorenzo .....	75 -77
Rodolfo Martín Villa .....	78 – 80
Juan Martínez Benegas .....	81 – 83
Mercé Más .....	84 - 86

---

Ana M <sup>a</sup> Matute.....	87 - 89
José Luis Méler y de Ugarte .....	90 – 92
Jaime Morató Comerma .....	93 – 95
Petra Ochoa Martín.....	96 – 98
Padre Anselmo .....	99 – 100
Gil Parrondo .....	102 - 104
Francisco Po Egea .....	105 - 107
M <sup>a</sup> Luisa Ramón Laca .....	108 – 110
Rosa Regás Pagés .....	111 – 113
José Manuel Ribera Casado.....	114 – 116
Eduardo Rodríguez Rovira .....	117 – 119
Margarita Salas Falgueras .....	120 – 122
José Luis Sampedro Sáez .....	123 – 125
Ramón Sánchez Ocaña .....	125 – 128
Luis Sanguino Pascual.....	129 – 131
Alberto Schommer.....	132 – 134
Amador Subtil Marazuela.....	135 – 137
Epifanio Tierno.....	138 – 140
Mariqueta Vázquez Albertino .....	141 – 143
Concha Velasco .....	144 – 146
Jesús Vizcaíno V. del Camino.....	147 - 149

---

## Bibliografía

### Libros:

Séneca. (Portada) Elogio de la ancianidad. Ediciones Folio, S.A. Rambla de Cataluña, 135. 08008 Barcelona.

Enrique Miret Magdalena. Cómo ser mayor sin hacerse viejo. Editorial Espasa Hoy. Barcelona

José Saramago. Poesía completa editorial Alfaguara. c/ Torrelaguna, 6028043 Madrid.

Velma Wallis. Las dos ancianas. Ediciones B.S.A. 2009 para el sello Zeta bolsillo. Bailén, 84 08009 Barcelona.

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. La Experiencia de envejecer. Coordinación editorial IMC. Alberto Alcocer, 13, 1º, D. 280036 Madrid.

Auxiliares de Enfermería (Temario parte específica) Editorial MAD, S.L. c/. Merca Cuatro, 1-15. 41500 ALCALA DE GUADAIRA (Sevilla).

Técnicas básicas de enfermería. Editorial Editex, S.A. Vía Dos Castillas, 33. 28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid).

### Webgrafía:

[www.csic.es](http://www.csic.es)

[www.gerontología.uchile.cl](http://www.gerontología.uchile.cl)

[www.psicogerontología.org](http://www.psicogerontología.org)

[www.adultomayorrealidadsocial.blogspot.com](http://www.adultomayorrealidadsocial.blogspot.com)

[www.psicomundo.com](http://www.psicomundo.com)

<https://www.sites.google.com>.

[www.proyectoelhabito.wordpress.com](http://www.proyectoelhabito.wordpress.com) 17/11/2015

[www.citasyproverbios.com](http://www.citasyproverbios.com) 18/04/2016