

SAPIENTIA SOLA LIBERTAS EST

**“LO QUE LA UNIVERSIDAD APORTA A LOS
MAYORES”**

TRABAJO DE POSTGRADO EN:

“CALIDAD DE VIDA Y SUS COMPONENTES”

Por: **M^a Carmen Sobrinos Novo**
Universidad para Mayores
Curso 2011-2012
Universidad Jaime I
Castellón

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. UN POCO DE HISTORIA
3. UN PROYECTO PARA UNA GENERACIÓN ESPECIAL
4. ENLACES, PROYECTOS, EXTENSIONES
5. LA AYUDA DEL CONOCIMIENTO AL CAMBIO
6. EL FENÓMENO SOCIAL DE LOS NUEVOS MAYORES
7. DESPEDIDA

Agradecimiento:

Este trabajo no hubiera sido posible sin la inestimable colaboración de nuestra Técnica para la Universidad de Mayores, Mónica Sales Giner, a quien desde aquí expreso mi agradecimiento.

“LO QUE LA UNIVERSIDAD APORTA A LOS MAYORES”

1. INTRODUCCIÓN

Aprendí el significado de la vida el día que planté un árbol sabiendo muy bien que nunca me sentaría bajo su sombra. Lo mismo me pasó cuando me matriculé, hace ahora doce años, en la Universidad para Mayores. Estaba segura de que nunca podría aprender todo lo que podían enseñarme con lo que le dí sentido a la última etapa, todavía fructífera, de mi vida.

Carmen Martín Gaité decía “ *El testimonio de las mujeres es ver lo de fuera desde dentro. Si hay una característica que pueda diferenciar el discurso de la mujer, ese es el encuadre*”. Y eso es lo que pretendo hacer en este estudio. Explicar la experiencia de la Universidad desde mi punto de vista y desde mi experiencia personal.

Vine preguntando dónde podía estudiar Biología, que, de mis muchos intereses, parecía el más destacado y me cautivaron. ¡Vaya si me cautivaron! Y aquí me tienen, estudiando Humanidades.

Se necesita humildad para aprender, la soberbia y el orgullo impiden la tarea. Así es como los ingenieros, aprendieron de los murciélagos los secretos del radar y de las termitas la manera de airear un edificio ecológicamente, sin costo energético, con solo establecer corriente de aire continua por las galerías del termitero hasta la chimenea central. Esto viene a colación porque aquí he conocido a compañeros que al abandonar el proyecto para mayores en su primer ciclo me han confesado que no seguían porque no les había aportado nada nuevo, que no habían aprendido nada. En mi opinión, vinieron tontos y se fueron igual de la universidad porque ya se sabe que “*Quod Natura non dat Salmantica non praestat*” y me atrevo a pronosticar que se irán igual de la vida, porque ¿cómo no aprender nada en un sitio como este?. Un colectivo como el nuestro ofrece la posibilidad de todo tipo de aprendizaje además de una terapia de grupo.



“Aquí no solo se aprenden cuestiones culturales y académicas que es el objetivo, también se auto aprende, solo con observar a los demás: sociología, estrategias vitales, psicología, ideas nuevas y diferentes, habilidades sociales, resiliencias, te da la oportunidad de establecer polivínculos, y de escaquearte de obligaciones en las que otros quieren involucrarte. Mas de 900 personas con toda una vida a cuestas, con sus experiencias y vivencias a veces felices, a veces atroces. Verdaderos supervivientes aún con ganas de apurar los últimos tramos de su vida ¿no es eso enseñanza?. Solo hay que estar atento, consciente, esa es la clave.

Al igual que los fieles de una mezquita se dejan los zapatos en la entrada, aquí hay que despojarse de gran parte de las enseñanzas, conocimientos y costumbres que hasta hoy han regido tu vida, porque aunque te hayan servido para llegar hasta aquí de mejor o peor manera, ahora vas a descubrir otras que te hubieran facilitado mucho mas la vida de haberlos conocido antes, hay que renovarse y para eso, también hay que tener valor.

A la velocidad que cambia hoy la sociedad hay que estar siempre manteniéndote a flote, braceando intelectualmente para no hundirte, poniendo todo de tu parte para que no te arrinconen, para seguir válido, independiente y superándote, porque el estudio te cambia a mejor eso es indudable y la sociedad gana con unos mayores lúcidos y expertos que conservan su lugar, que no se rinden a los prejuicios y modas, que no están dispuestos a sucumbir por influencias y que sí lo están a demostrar que todavía tenemos mucho que decir, que disfrutar, que enseñar, que aprender, que vivir. Que se ganan el respeto cada día en cada una de sus acciones colaborando con las familias, ayudando socialmente, manteniéndose activos. Siendo un ejemplo. Nunca una carga, porque no somos un coste social, somos un recurso ya que ni nuestros votos ni nuestros impuestos están jubilados.

2. UN POCO DE HISTORIA

En España existe la universidad para mayores desde que en Alcalá de Henares en 1992 se puso en marcha un tímido proyecto con el fin de dar oportunidad a esas personas que por circunstancias sociales y personales no habían tenido la oportunidad en sus vidas de aspirar a un poco de formación. Habían dedicado sus vidas al trabajo, a levantar un país devastado por una terrible guerra civil, a sacar a sus familias adelante a costa de su sacrificio personal. Muchos de ellos, hombres, procedentes del mundo rural y trabajando antes de los 10 años y de las minas desde los 14, edades laboralmente aceptadas entonces y que hoy, felizmente erradicadas nos parece increíble por su cercanía temporal. Muchas de ellas, mujeres, dedicadas igual que ellos en el medio rural a las tareas agrícolas además de las domésticas, familiares y sociales desde muy temprana edad, con los conocimientos básicos justos para no pertenecer al colectivo de analfabetos, todavía muy numeroso a mediados del pasado siglo cuando estas personas eran jóvenes. Otros, con mejor formación y mas oportunidades, urbanos, con estudios medios, idiomas y hasta universitarios, aún con ganas de participar y superarse o al menos mantenerse, eso es grandeza de ánimo.

Debió representar un reto animar a estas personas a que acudieran a la universidad a aprovechar esta oportunidad que se les brindaba en la última etapa de su vida como agradecimiento por su esfuerzo y como medida de justicia social, ya que gracias a su contribución y trabajo España salió del atraso y se construyeron tantas universidades públicas. Convencerles de que tenían derecho a acudir a ellas en un programa adaptado a sus posibilidades, ofrecerles la posibilidad de cambiar la “alta tecnología del bolígrafo *Bic* en la oreja” por el manejo de Internet. Sí, un reto, un esfuerzo, un gesto de justicia y agradecimiento ese es el propósito del Proyecto para Mayores en cualquier universidad donde está implantado.

En España al proyecto de Alcalá de Henares le siguió el de Salamanca un año después (1993) y en 1994 Granada. En Europa la universidad pionera fue Toulouse (Francia) en 1973 bajo la dirección del profesor Pierre Vellas.

La sociedad reaccionó de una manera muy variopinta. Hubo gente muy formada que abominó del proyecto, “no hay derecho a

que se malgaste el dinero y los medios en gente que ya no tiene futuro laboral” decían. Está claro que estas personas solo entienden la universidad como negocio, como el lugar donde prepararse para el trabajo, como el modelo Humboldt, profesionalizante, que surgió en el siglo XX, el de las especialidades, el que parceló el conocimiento con el único propósito de triunfar laboralmente, el que triunfó en el capitalismo, el que atiende las necesidades del mercado laboral y que, aunque necesario, solo sirve para una etapa de la vida. ¿Pero es solo eso la universidad?

El proyecto de la Universidad para Mayores, hoy perfectamente consolidado, ha demostrado en su trayectoria que colabora activamente en la mejora intelectual y social de sus alumnos, se acerca más al modelo Kantiano, crítico. Este modelo en origen estaba pensado solo para la élite que podía ir a la universidad a formarse y que no iba a trabajar nunca. Igual que nosotros ahora, no vamos a trabajar porque ya lo hemos hecho y como la universidad no es una escuela de formación profesional ni pertenece a una élite, nosotros, hoy y ahora queremos saber para mejorar, saber para tener la capacidad de transformar la sociedad. Veo aquí la oportunidad de enmendar los errores pasados en cuanto a la educación de nuestros hijos por no haber tenido el tiempo suficiente para educarlos en esos valores que nos permitieron triunfar a nosotros, haber permitido ese exceso de hedonismo y no transmitirles la idea de esfuerzo. Quizá lleguemos a tiempo para inculcarlo a nuestros nietos.

Con los recortes y crisis económica venimos un poco acomplejados, con ese complejo de culpabilidad que nos inculcaron desde niños, llenos de prejuicios, no creyéndonos merecedores de gozar de la oportunidad que se nos brinda, pero yo he hecho un simple cálculo y después de haber cotizado a la Seguridad Social durante 40 años, mi modesta aportación quizá no haya ido mas allá de un pupitre y una silla, pero justamente eso es lo único que reclamo y estoy dispuesta a ocupar, así que fuera complejos, vengo a ocupar mi sitio.

Las cifras cantan, hoy somos 917 alumnos. En Castellón 329 estudiantes en Grado y 311 en Postgrado mas 277 matriculados en las sedes, un total de 917 mayores dispuestos a estar presentes y conscientes de la mejor manera posible, aprendiendo para ofrecer, por que, amigos, no hay nada mas indefenso que un anciano ignorante.

Hoy en todo el territorio español hay 24 universidades públicas dónde está contemplado el acceso a mayores, así distribuidas:

- ✓ En **Andalucía**: Cádiz, Aula de Mayores; en Córdoba, Cátedra Intergeneracional; Granada, Aula Permanente de Formación Abierta; Huelva, Aula de Mayores y de la Experiencia y en Málaga, Aula de Formación Abierta para Mayores.
- ✓ En **Baleares**: Universidad Abierta para Mayores.
- ✓ En **Canarias**: La Laguna, Programa para Mayores.
- ✓ En **Castilla-León**: Segovia, Universidad Senior; Valladolid, Universidad Permanente.
- ✓ En **Cataluña**: Barcelona, Aulas de la Gente Mayor; Universidad Pompeu Fabra IDEC y en Vic, Aula para la gente Mayor.
- ✓ En la **Comunidad Valenciana**: en Alicante, Universidad Permanente; en Valencia, La Nau Gran y Castellón Universidad Jaime I.
- ✓ En **Extremadura**: Universidad de los Extremeños Mayores.
- ✓ En **Galicia**: La Coruña, Universidad Senior; Santiago de Compostela, Cuarto Ciclo Universitario.
- ✓ En **Madrid**: Alcalá, Cursos de Humanidades Senior; Universidad Carlos III, Programa para Mayores; Universidad Complutense, Universidad para los Mayores; Universidad Pontificia Comillas de Madrid, Universidad para Mayores.
- ✓ En **Murcia**: Aula Para Mayores.
- ✓ En **Navarra**: Aula de la Experiencia
- ✓ En el **País Vasco**: Aulas de la Experiencia.

Todas ellas empezaron con una tímida oferta y hoy tienen una gran demanda. Todas han cumplido sus expectativas.

Para hacer este trabajo sondeé a un grupo elegido de compañeros que representaban todo el arco académico, unos eran ya universitarios, otros solo habían llegado a la educación básica. A todos ellos envié un cuestionario que tuvieron la amabilidad de contestar y esta colaboración fue lo que me permitió conocer diversas opiniones sobre su visión, influencia y aprendizaje en nuestro proyecto. No hubo sorpresa. Encontré unanimidad en confesar la mejora y el cambio en todos ellos. La totalidad se había mantenido y mejorado intelectualmente. La mayoría en sus relaciones sociales. Los que habían estudiado carreras universitarias anteriormente me confesaban el puro disfrute de esta etapa al no tener que sufrir el agobio de exámenes. Gran número de ellos habían descubierto personas magníficas de las cuales habían aprendido mucho y hecho nuevas amistades. Todos ellos estaban satisfechos con la experiencia y decididos a continuar.

Esa es la parte terapéutica de la universidad. Entrás un poquito coartada por los prejuicios pero pronto descubres que no eres la más tonta, ni la más lista. Ni la más gorda, ni la más flaca. Que tu vida no ha sido la peor, ni la mejor. Tampoco eres la más rica ni la mas pobre. Ni la más alta ni la más baja. Que no eres la peor preparada, ni la mejor. Que ni siquiera eres la que viene de más lejos. Te reencuentras con personas que hacía muchos años que no coincidías. Constatas la coincidencia de tus proyectos a corto plazo con otras personas de tu edad, no estás tan loca. Y eso es terapia de grupo porque desacompleja, te centra, te libera y te aumenta la autoestima.

A muchos de nosotros los familiares, amigos, vecinos o personas mas o menos próximas cuando saben que acudimos a la Universidad nos suelen preguntar: “Pero bueno, yo no te entiendo has estado toda la vida trabajando y ahora que puedes estar tranquilo te complicas la vida con eso de la Universidad, ya no te va a hacer falta, ¿para qué vas?”.

¿Verdad que os suena?, y los motivos suelen ser múltiples según quien nos haga el comentario. Es cierto que en muchos casos la familia, sobre todo los hijos e hijas, están encantados con que tomemos la decisión, les gusta vernos ocupados, no preocupados; dinámicos no apáticos; con objetivos inmediatos y a corto plazo, ilusionados. No suele ser lo mismo con los padres, hermanos, amigos.... Y es que ya se sabe, si tú no te organizas y planeas tu vida, los demás lo harán por ti. Parece ser que todos los que nos rodean

tienen planes interesantes para nosotros, pero lamentablemente no suelen coincidir con los nuestros, de ahí que no nos entiendan.

La Universidad de Mayores llega, en la mayoría de los casos, como agua de Mayo a nuestras vidas en una etapa en la que nos desnortamos un poco, en la que el eje de gravedad ya no es la familia dependiente, el trabajo, nuestros mayores. Los mayores se nos van definitivamente, los jóvenes se emancipan y en el trabajo hay cambio generacional y ya no nos necesitan. En casa el “síndrome del nido vacío” y fuera el vacío absoluto.

Conozco historias reales que, noveladas harían opinar a los lectores que son demasiado fantásticas o trágicas, (cuando ya se sabe que la realidad supera a la ficción) de gente que ha encontrado en la Universidad la solución a sus carencias y la atención a sus necesidades hasta el punto de haber rebajado drásticamente los medicamentos que antes eran imprescindibles, de haber salvado o remontado mas de una depresión y de haber llenado de ilusión y sentido vidas que se creían agotadas.



Muchas de ellas, hoy me confiesan que la Universidad ha sido su salvación y es el mayor motivo de felicidad de sus vidas.

3. UN PROYECTO PARA UNA GENERACIÓN ESPECIAL

Tampoco es de extrañar que hayamos decidido participar en algo tan rompedor ya que nuestra generación ha sido la que mas cambios sociales, y avances tecnológicos ha creado y vivido en el menor tiempo posible. **La mayor parte de nuestra generación creció en una sociedad agrícola y emigró para trabajar en la industria así que ya habíamos protagonizado una revolución tan importante como la tecnológica.** Nosotras, que tuvimos que defender el largo de nuestras faldas con la misma vehemencia que poder pensar libremente, venciendo el miedo a las dictaduras familiares y las tradiciones sociales que nos mantenían recluidas y amedrentadas, a las que el príncipe azul se nos fue decolorando pero le seguimos manteniendo. Esas, hoy abuelas, son las que las revistas y agencias de moda más prestigiosas decidieron recuperar para sus portadas al constatar que el número de interesadas aumentaba y el negocio a la par.



Fuerte apuesta fue incluir en sus páginas a Carmen Dell’Orefice, estupenda modelo a sus 80 años ó Daphne Selfe de 82. Para ellas la moda es una forma de expresión que no está sujeta a las tendencias, sino a su personalidad. Son mujeres que no sienten la necesidad de impresionar a nadie, se visten para ellas .



Ya hay varios *blogs* de éxito que recogen las tendencias que las mujeres mayores lucen en la calle, Una de esas páginas es advancedstyle.blogspot.com y es que además de tener estilo, también usamos Internet.

Mujeres mayores y excepcionales, no solo bellas sino inteligentes son Margarita Salas, investigadora en biología molecular y primera mujer en ingresar en la Real Academia de Ciencias, con un currículum extensísimo en logros profesionales y de 75 años.



Rita Levi-Montalcini, premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1986, que con 101 años continúa investigando porque, asegura, se le ha arrugado el cuerpo pero el cerebro no.



La lista es muy extensa, si, a ellas se les arruga el rostro y el cuerpo pero ni el ánimo ni el cerebro. Son un ejemplo.

A ellos la sumisa esposa también les salió respondona y contestataria, pero a cambio obtuvieron una compañera de vida mejor preparada, no solo alguien que les hiciera la cama y la comida. **Somos los que rara vez nos preguntamos si nuestro comportamiento es adecuado para nuestros 60, 70 u 80 años, hemos creado disonancia en la sociedad, un cambio de opinión respecto a nosotros.** Siempre receptivos a nuevos estímulos, seguimos subiendo montañas, compitiendo y enamorándonos porque **nos hemos convencido de que hay vida antes de la muerte.**

Porque amigos, se puede ser viejo pero no estúpido, y eso se puede diagnosticar: si a los 20 eres tonto, y el destino te da la oportunidad de llegar a viejo, seguro que serás un viejo estúpido porque en tu vida la novedad será la vejez, ya que estúpido lo habías sido siempre.

Un estudio curioso: A Bonnie Ware, enfermera australiana especializada en enfermos terminales, se le ocurrió indagar sobre de qué se arrepiente uno en el lecho de muerte y fue tomando nota de estas últimas reflexiones que sus enfermos le hacían. El primer lamento de la lista, el mas común, era el siguiente: “ojala hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería y no lo que los otros esperaban que hiciera”. Seguían por este orden: “ojala no hubiera trabajado tanto”, “hubiera querido tener el valor de decir lo que no me gustaba”. También se lamentaban de haber perdido el contacto con amigos. ¿Lección?. “Hay que hacer en cada momento lo que a cada momento corresponde hacer”. ¿Y como se sabe lo que

hay que hacer?. La respuesta es: siendo fiel a la música de la propia vida – lo que Ortega llamaba “vocación” – guiándose tanto por la razón como por el instinto, desde un contexto previo de desinterés y solidaridad. Lo que el hinduismo llama *nishkama karma*.

El largometraje de animación que se llevó el Goya al mejor guión este año cuenta la peripecia de un hombre que desaparece de la residencia geriátrica con el fin de agotar en libertad lo que le quede de vida. “*Arrugas*” es su título y suficiente para ver por dónde van las tendencias.

En cierta ocasión le preguntaron al economista, filósofo y humanista José Luis Sampedro qué había aprendido en el tramo final de su vida y con la lucidez que le caracteriza contestó: “Que es mejor entender que juzgar”. El filósofo italiano Norberto Bobbio sentenciaba hace una década que en la vejez “cuentan mas los afectos que los conceptos”.

Ejemplos de mayores audaces ha habido siempre, famosos son Tiziano que pintaba obras maestras a los 98 años. Goethe, que concluyó “Fausto” a los 82. Toscanini que dirigía orquestas a los 87. Edison que trabajó hasta los 83. Benjamin Frankling que contribuyó a redactar la constitución de Estados Unidos a los 81. Francisco Ayala escribió hasta los 101.

Mi admirado José Luis Sampedro sigue escribiendo a sus 98.



El arquitecto brasileño Oscar Neymeller, sigue edificando por todo el mundo a los 102.



Hay dos sabios nonagenarios a los que deberíamos prestar mas atención, se trata de Edgar Morin (París, 1921) 92 años, y Stéphane Hessel (Berlín, 1917) 94 años. Este último fue uno de los redactores de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de la ONU en 1948, cuya experiencia vital les autoriza a movilizar a los ciudadanos en todos los países para llevar a cabo las reformas que son fundamentales para salir de la actual crisis, que como ellos afirman, no es sólo económica, demográfica, ecológica, moral. Es una crisis de civilización. Con el inesperado éxito mundial de su modesto panfleto *¡Indignáos!*, y la aparición de movimientos de protesta en diversos países, incluidos los del norte de África, Hessel dice que no podía quedarse ahí y por eso escribió *¡Comprometéos!*. Casi al mismo tiempo Edgar Morin publicó *“La vía”*, donde hacía un sombrío análisis de la realidad mundial y apuntaba la necesidad de tomar un nuevo camino para evitar la catástrofe. Los dos veteranos resistentes decidieron reflexionar juntos para hacer algo mas constructivo, de ahí nació *“El Camino de la Esperanza”*, un llamamiento apasionado y comprometido a la movilización de la ciudadanía para cambiar el mundo. Considero imprescindible su lectura para entender y encontrar el camino de salida. Una vez mas los mayores liderando, conduciendo, guiando y enseñando.



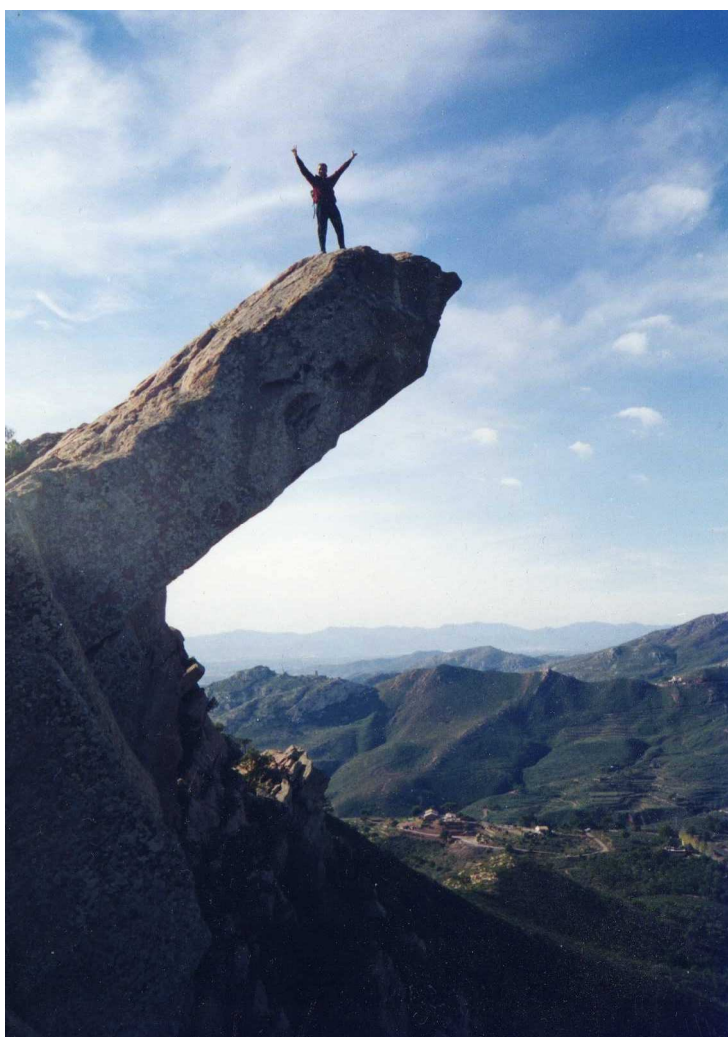
E. Morin (Izq.) S. Hessel (Drcha.)

Carlos Soria “solo” tiene 73, nació en 1939, y es bien conocido en el mundo de la montaña, siempre le gustó y practicó montañismo pero fue a partir de los 60 años cuando escaló e hizo cima en nueve “ochomiles”, de las 14 montañas de la Tierra que tienen esa altitud. A día de hoy lleva once escaladas y espera conquistarlas todas. Dice que es el primer sorprendido de sus gestas a su edad pero es sin duda un ejemplo de mayor activo y que la edad no es un impedimento para cumplir sus sueños.

Pero esa generación tan excepcional que construyó España, que veía el trabajo como una oportunidad de progresar, que eran honrados, austeros, generosos, ahorradores, sensatos, trabajadores (tanto que constituyeron empresas que dieron trabajo a la mayoría de los españoles) cometieron dos grandes errores: No transmitir a sus hijos la cultura del esfuerzo y hacerles creer que los ahorros de toda una vida estaban a su disposición. Que cada cual tome su parte de culpa.

La buena noticia es que al tener la oportunidad del estiramiento de la esperanza de vida, todavía estamos aquí para enmendar errores y enseñarles a los jóvenes desorientados el camino para salir del atolladero en que la crisis los tiene inmersos. ¡Chicos, los maestros están en casa, todavía!. Quizá tengan que volver al campo y revitalizarlo con sus actuales conocimientos, quizá los

pueblos se habiten de nuevo, resurjan artesanos, se recupere cultura, se manufacture, se ahorre y se vuelva al esfuerzo.



4. ENLACES, PROYECCIONES, EXTENSIONES

El proyecto de la Universidad de Mayores tiene amplitud de miras, y alentado por el aumento de matriculaciones cada año, la demanda de nuevos cursos y la continuación de los ya matriculados de cursos anteriores, ha extendido su colaboración a congresos nacionales e internacionales de alumnos mayores, e intercambios con otras universidades españolas. Yo misma tuve la oportunidad de asistir al intercambio con los alumnos de la **Universidad de Salamanca** durante el curso académico 2007-2008, que durante una semana de estancia en la Universidad Pontificia constituyó una de las experiencias más enriquecedoras de toda mi carrera.



Anteriormente habíamos intercambiado tiempo y aulas con los alumnos mayores de la universidad Complutense de Madrid. Tenemos aspiraciones así que las reuniones se ampliaron a internacionales, hubo muchos encuentros en Portugal, en Ulm (Alemania) en Noruega, en Finlandia en Italia, etc. Hemos hecho **cursos de inglés** en Londres durante dos años: uno en la Queen Mary University y otro en la London Metropolitan University y en Malta en su Universidad.

Hemos colaborado en el **Proyecto Europeo Seniors in the Knowledge Society** de aprendizaje Grundtvig, una asociación de aprendizaje del mismo es el proyecto SeniorsKS, cuyo objetivo prioritario es favorecer la inclusión de las personas mayores en la sociedad de la información y el conocimiento a través de la

educación. Este proyecto, financiado por la Comisión Europea reconoce la importancia de las TICs (tecnología y comunicación) y sus repercusiones en los mayores.

Dentro del área de la investigación gerontológica la Universidad para Mayores viene desarrollando desde el año 2004 diferentes proyectos relacionados con este tema. Uno de ellos **EduSenior** tiene como objetivo prioritario la mejora de la calidad de la educación en personas mayores y sus posibles repercusiones respecto a la mejora de su calidad de vida. Intercambiamos conocimientos de nuevas tecnologías en Rumanía y en Udine, en concreto el proyecto europeo ActiveICT, que trata de las nuevas tecnologías y los mayores.

Colaboramos con los **laboratorios farmacéuticos Pfeifer** en un programa muy interesante dirigido a educar a nuestros pequeños en una alimentación sana, ante el incremento de la obesidad infantil y el sobrepeso en general. A través de un juego establecíamos una comparación con nuestras meriendas de entonces y las de ellos ahora. Fui voluntaria y disfruté comprobando lo dispuestos que estaban los niños de 10 y 11 años a aprender y practicar las enseñanzas recibidas en un diálogo intergeneracional.

Nuestros **viajes culturales** nos han llevado por España a Valencia (varias visitas al museo de S. Pío V); Madrid, Museo del Prado y otros centros culturales de la villa; Aranjuez, Alcalá de Henares, La Granja de San Ildefonso, Salamanca; Barcelona, museo Picasso; Santiago de Compostela, Zaragoza, Alicante, Poblet, Elche...

El grupo de senderismo ha visitado un Parque Nacional en Noruega y en nuestro país ha hecho El Camino de Santiago, varias veces y ha recorrido toda nuestra geografía local.

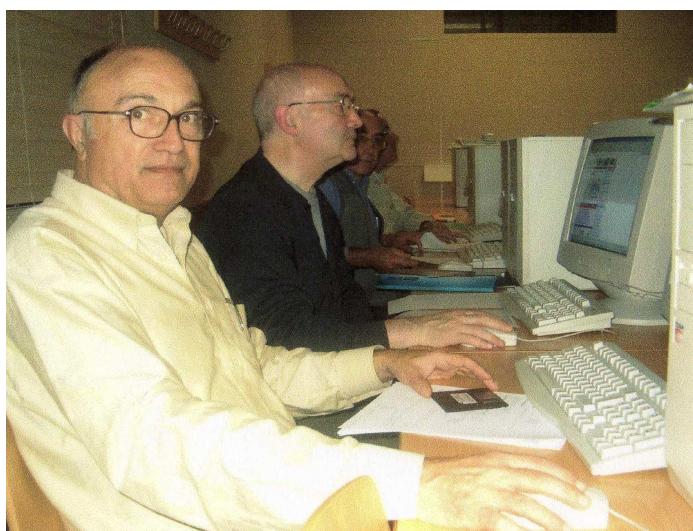
Nuestras actividades extraescolares han llevado al **Coro de la Universidad de Mayores** a cantar a Villafranca, Morella, San Mateo, Vinaroz y ya en Castellón en la Universidad y en la Casa de la Cultura.

El grupo de Teatro ha actuado en varias ocasiones fuera de nuestra universidad, tanto en Castellón como en la provincia, representando obras de varios autores reconocidos como Bertol Brech e incluso de algunos de nuestros compañeros, entre los que se

encuentra la exitosa Roser Barrufet, y José Luis Mormaneu que adaptó un guión radiofónico para teatro.

El grupo de radio Vox Senior, que yo misma inicié y en el que permanecí colaborando durante tres años, ha entrevistado a personas que por su talante, ejemplaridad, profesionalidad y originalidad han destacado en nuestro ámbito y presentado programas de crítica social, comentarios de actualidad, adaptaciones de obras teatrales, comentarios de música, etc.

En el pasado mes de Abril se celebraron en Castellón las “**III Jornadas de Mayores y Nuevas Tecnologías**” con el objetivo de fomentar un intercambio de experiencias, proyectos, buenas prácticas y pedagogías que hagan posible la inclusión de las personas mayores. Explorar tecnologías innovadoras, herramientas útiles y técnicas educativas que fomenten la inclusión de las personas mayores. Incrementar la comprensión de las realidades sociales que han cambiado debido a los últimos avances tecnológicos desde una perspectiva de la educación para mayores, y crear un foro de investigadores y expertos que permita el intercambio fluido de conocimientos y experiencias.



5. AYUDA DEL CONOCIMIENTO AL CAMBIO

Los nacidos entre 1940-1960 somos la primera generación que se enfrenta al cosmopolitismo, hemos pasado del localismo o como mucho el regionalismo al nacionalismo, ahí permanecemos la mayor parte de nuestra infancia y juventud hasta que con la democracia vino el europeísmo que, sin ser ninguna novedad, ya que nuestro monarca mas universal Carlos V, fue el mayor europeísta de todos los magnatarios españoles, la sociedad (nosotros) mayoritariamente nos apuntamos y adherimos al vislumbrar las ventajas económicas, culturales, defensivas y de progreso que la idea nos ofrecía. Pero hoy, con la perspectiva que dan 30 años, el europeísmo se queda corto y hay que aspirar al cosmopolitismo. Hoy nos importa lo que pasa en nuestro pueblo y en el Amazonas, hemos aprendido que nuestro planeta es demasiado pequeño como para que la acción desencadenada en un extremo de él no tenga repercusiones en el otro, para bien o para mal, y para ello hay que estar preparado, muy bien preparado mentalmente, y pregunto **¿Ha habido antes que nosotros otra generación que en 60 años haya pasado por todos esos cambios y a esa velocidad?**

Hoy la voluntad política es defendida por los cosmopolitas. La raíz étnica y los valores culturales por los comunitaristas. La diferencia es que el cosmopolita integra al resto. Cuando en el siglo XXI tenemos problemas globales tenemos que exigir derechos, tener obligaciones. Se exige participación ciudadana a todos los niveles, es el ejemplo de la ecología. Tenemos mas espacios para participar pero mas responsabilidad.

Las nuevas tecnologías es un mundo al que hay que integrarse sin demora porque hay una perversión social que considera improductivas a las personas cuando se jubilan. Incluso la vejez se ve como una patología: viejo = enfermo. Después de pasar toda una vida trabajando son a menudo arrinconadas hacia lo que se considera “un merecido descanso” pero que en muchas ocasiones acaba degenerando en un peligroso estado de aletargamiento, aislamiento y bajón de la autoestima, así que ya tendremos tiempo de descansar....para siempre. Pero no ahora. Los estereotipos son el gran enemigo de la integración digital de la tercera edad. En esta lucha a favor del envejecimiento activo, Internet tiene un papel fundamental: Es muy útil porque abre una ventana para que los mayores se mantengan al día y mejoren su comunicación interpersonal, algo que a veces se complica a estas

edades debido a los problemas de movilidad y que la red, mejora o incluso supera.

El simple hecho de enfrentarse a un ordenador, a Internet o a un móvil ya implica un estímulo mental que ralentiza el envejecimiento de las neuronas, y en caso de discapacidad, Internet puede convertirse en la única forma de comunicarse, baste el ejemplo de Stephen Hawking (otro mayor). No se trata solo de aprender informática, diversos proyectos ayudan a los mayores a canalizar en nuevos soportes su experiencia, sus recuerdos, enseñanzas o poner en valor nuevas ideas.

Un gran descubrimiento para mi en la Universidad para Mayores ocurrió cuando me enfrenté de nuevo al estudio de la filosofía en esta segunda etapa estudiantil, lo hice con curiosidad por darle una segunda oportunidad a aquella materia áspera e ininteligible, como opinan de ella casi todos los que habitamos esta España bárbara y embrutecida por la carencia de pensamiento crítico.

Descubrí un mundo que me hubiera hecho mucha falta conocer en algunas etapas de mi vida y que sin duda me hubiera ayudado mucho, facilitándome el tránsito en esos tramos vitales. Nunca se lo agradeceré bastante a mi querida maestra Sonia Reverter.

No en vano desde Severino Boecio, un político autor de una de las obras mas hermosas y célebres del pensamiento posterior a la caída del Imperio romano: "*La consolación de la filosofía*", hasta que muchos siglos después Alain de Botton escribió "*Las consolaciones de la filosofía*", la filosofía a sido un consuelo y una solución.

Epicuro decía que "*Vana es la palabra de aquel filósofo que no remedia ninguna dolencia humana. Pues así como ningún beneficio hay de la medicina que no expulsa las enfermedades del cuerpo, tampoco lo hay de la filosofía si no expulsa la dolencia del alma*".

La filosofía es una inagotable fuente de consuelo, capaz de motivarnos a diario. En un fascinante recorrido a través de 2.400 años nos ha brindado soluciones, y guiado nuestras acciones en nuestro beneficio. Así Sócrates ilustra la impopularidad y Epicuro la falta de dinero. La trayectoria de Séneca es un ejemplo ante la frustración. Montaigne se enfrenta a la ineptitud y Schopenhauer al corazón partido. Por último Nietzsche nos enseña qué hacer ante las dificultades. Es una guía práctica para resolver problemas cotidianos.

¿Se puede pedir mas?. Que nadie lo dude: la filosofía nos ayuda a vivir mejor, por ello no en nuestro país, pero en otros muchos existen los terapeutas filosóficos. Estimula el pensamiento, refuerza el criterio, es subversiva porque te da poder, te engrandece, te da seguridad, recursos. Debe ser por eso que se intenta erradicar de todos los planes de estudio actuales. Si es capaz de crear ciudadanos mejor formados, con criterio propio y argumentos para defender sus ideas e ideales no debe servir para nada... conveniente a unos cuantos.

En Egipto llamaban a las bibliotecas “el tesoro de los remedios del alma”. En efecto, se curaba en ellas la ignorancia, la más peligrosa de las enfermedades y el origen de todas las demás.



Biblioteca de Celso (Éfeso)

6. EL FENÓMENO SOCIAL DE LOS NUEVOS MAYORES

Lo primero que habría que definir es cuando se empieza a ser mayor. Se viene considerando desde los cincuenta pero cada vez mas personas alcanzan los 100 y ahí caben dos vidas. Se calcula que en 2050, cuatro de cada diez personas tendrán 60 años o más en la vieja Europa, que será más vieja que nunca. Los españoles sumaremos cinco años a los 81 de nuestra esperanza de vida actual. La revolución de la longevidad se notará sobre todo en el tramo de la población más anciana: seis millones de centenarios poblarán nuestro planeta, pero eso es futuro y ninguno de nosotros estará aquí ya. **Somos nosotros ahora los que hemos puesto en marcha esta revolución, otra mas como tantas otras a lo largo de nuestra vida, no podíamos irnos de este mundo sin acometer la última y casi la mas importante porque damos paso a la siguiente generación dejándoles la vía libre de prejuicios para alcanzar una vida plena y activa hasta el último momento.** Ahora hablamos de tercera, cuarta edad y senectud, abarcando desde los 55 hasta los 100 y más. Hemos roto los paradigmas.

Es un fenómeno sociológico y esperable en una generación de gente que se ha abierto paso a través de su esfuerzo, que ve cómo ahora se sobrevalora la juventud y la belleza, que teme ser arrinconada, ninguneada e ignorada y que no está dispuesta a consentirlo.

Para ello lejos de “retirarse” que viene de retiro, se jubila que viene de jubileo, y es ahí cuando empieza su ciclo vital mas espectacular. **Rotos tabúes y prejuicios, dándole nula consideración a las opiniones ajenas, seguros de si mismos hemos decidido vivir plenamente y seguir en primera línea social hasta el final.** Hasta ahora, la gente mayor siempre ha aparecido en el capítulo de gastos. El reto es convertirnos en un sector productivo, crear una industria a nuestro alrededor, moda senior, tratamientos, viajes, especialistas en gerontología, etc. Para ello la medicina, la dietética, la farmacopea, la ciencia en general y la llamada industria del bienestar cada vez mas se percatan de que conviene mantenernos sanos y activos porque resultaremos mas económicos y seremos mas rentables. La creciente preocupación por mantenernos vitales y saludables ha motivado el auge de todos los servicios y productos que pueden contribuir a ello. La industria del bienestar será la primera en facturación en el siglo XXI, por encima de la informática, nos ayuda a ser proactivo y

preventivo, es decir contribuye a mantenerte bien y a prevenir males mayores con el modo de vida que llevas, se trata de ayudarte a no caer enfermo. Es una gran industria que asegura sus beneficios al aumentar el número de mayores. En Estados Unidos se prevé que llegará al trillón de dólares en facturación en 2015. El objetivo de esta industria es lograr el equilibrio entre vitalidad y serenidad. Para conseguirlo hay que analizar cómo usamos nuestro cuerpo, cómo ejercitamos la mente, en qué ambiente vivimos y cómo nos nutrimos. Conviene cuidarnos ya que somos la única persona que siempre estará con nosotros hasta el final.

Para **el cuerpo**: “*Al viejo poco plato y mucho zapato*”, eso que dicta el sentido común y que tan sabiamente ha recogido el refranero español, eso que tantas generaciones anteriores tuvieron en cuenta, hoy, vale mas que nunca. El ejercicio que se considera bueno es el que persigue un equilibrio entre tono muscular, flexibilidad y ritmo aeróbico, algo tan fácil como nadar, ir en bicicleta y andar, todo ellos al alcance de cualquiera. Si preferimos ir a un gimnasio o ser dirigidos en las sesiones se puede optar por las disciplinas orientales como el yoga, el taichí y otras como el Pilates y el *soft fitness*.

Sobre cómo ejercitamos **la mente** recordar que: “*Mens sana in corpore sano*”, sin duda lo que más puede ayudar a activarla es la Universidad por su variedad de enseñanzas, lecturas, escrituras, investigación, nuevas tecnologías, etc. pero no podemos olvidar la necesidad de la relajación y el sueño, algunas prácticas orientales ayudan pero ya existe una poderosísima industria tecnológica que se ha percatado del negocio de atender a los mayores para ello ofrecen aparatos de *biofeedback*, que controlan el pulso y te enseñan a respirar de manera que puedas calmarte sólo.

Lo que se constata es que los grandes longevos desmontan estereotipos, que los más mayores rompen los tópicos sobre la vejez. Así alguno de ellos sentencian sobre la última etapa:

José Luis Sampedro (96): “*La vejez con un poco de dinero, con un poco de salud y con riqueza espiritual no está nada mal. En cuanto a dinero podría estar incluso con menos. Lo más importante es tener riqueza espiritual y cultural. Sin ella la vejez puede resultar terrible*” .

Moises Broggi (103) médico: “*¿Miedo a la muerte? Cuanto mas me acerco a ella menos miedo me da. La vejez se fabricó para eso: vas perdiendo facultades para que te dejes ir, para que fluyas*”.

Teresa Pamiés (92) voluntaria, ayuda a otros ancianos: *“La vejez no es una cuestión de años, sino de estado de ánimo. A envejecer se aprende. Deseo a los mas jóvenes que lleguen a viejos sin pasar por la decrepitud”*.

Salvador Pániker: *“Soy consecuencia de toda mi vida, por lo que no cambiaría nada”*

Para terminar quiero comentar que se constata en la sociedad una carencia de liderazgo ahora que hace mas falta que nunca. Los acontecimientos se precipitan y los retrocesos en la calidad de vida son brutales. El mundo cambia y nunca volverá a ser lo que fue. Otro mundo, quizá mejor, viene porque el modelo anterior parece agotado. Soportamos una gran crisis. Con un 25% de paro y nuestros mejores y mas preparados jóvenes teniendo que emigrar, el panorama aquí se ve desalentador, pero nosotros estamos todavía aquí, hemos conocido crisis mucho mas duras y largas, hemos sobrevivido, hemos conseguido una sociedad mas culta, sana y rica, con unos beneficios sociales nunca antes alcanzados en España, una clase media amplia, trabajadora y ahorradora. Nunca pedimos créditos ni nos endeudamos para algo superfluo. Teníamos gustos sencillos, fuimos honrados. **Quizá la vida nos esté dando la oportunidad, la última ya seguro, de enseñar el camino a nuestros jóvenes muy bien preparados pero desorientados e inexpertos, probablemente todavía tengamos algo que mostrarles, si saben apreciarlo. Pasaremos a la historia como la generación más revolucionaria y útil de la Historia (con mayúscula).**

Por ello sería deseable encontrar la serenidad suficiente para poder afrontar lo irremediable, el valor de cambiar lo posible y la inteligencia para distinguir entre ambos.

7. DESPEDIDA

Cuando menos lo esperamos y por sorpresa, la vida nos coloca ante un desafío y pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio . La vida sin riesgos no vale la pena porque todas las batallas sirven para enseñarnos algo, incluso las que perdemos. Por ello acepto el paso del tiempo con la seguridad que me otorgan las arrugas, luciendo canas porque ambas son las señales de mis vivencias en toda su magnitud. Me cuido comiendo bien, leyendo todo lo que me ayuda y enriquece y por aquello de “Mens sana in corpore sano” hago ejercicio con regularidad, aún contradiciendo a los médicos que me dicen “pare un poco señora”. Me abanico cuando tengo sofocos pero sigo adelante con mis cicatrices, señales de haber vivido y dispuesta a tener más, porque la vida no está hecha, hay que hacerla cada día. Transitar por ella y vivir intensamente lo que me queda es mi objetivo. He cambiado a mejor o al menos yo me siento mejor, algo habrá influido la universidad, y sigo defendiendo los códigos de amor y de amistad, de honradez y dignidad. Tengo motivos para levantarme cada día dispuesta a asumir lo que la vida me depare, me arreglo y salgo a la calle. Siempre tengo algo que hacer.... ¡uy por cierto, hoy tengo clase!
