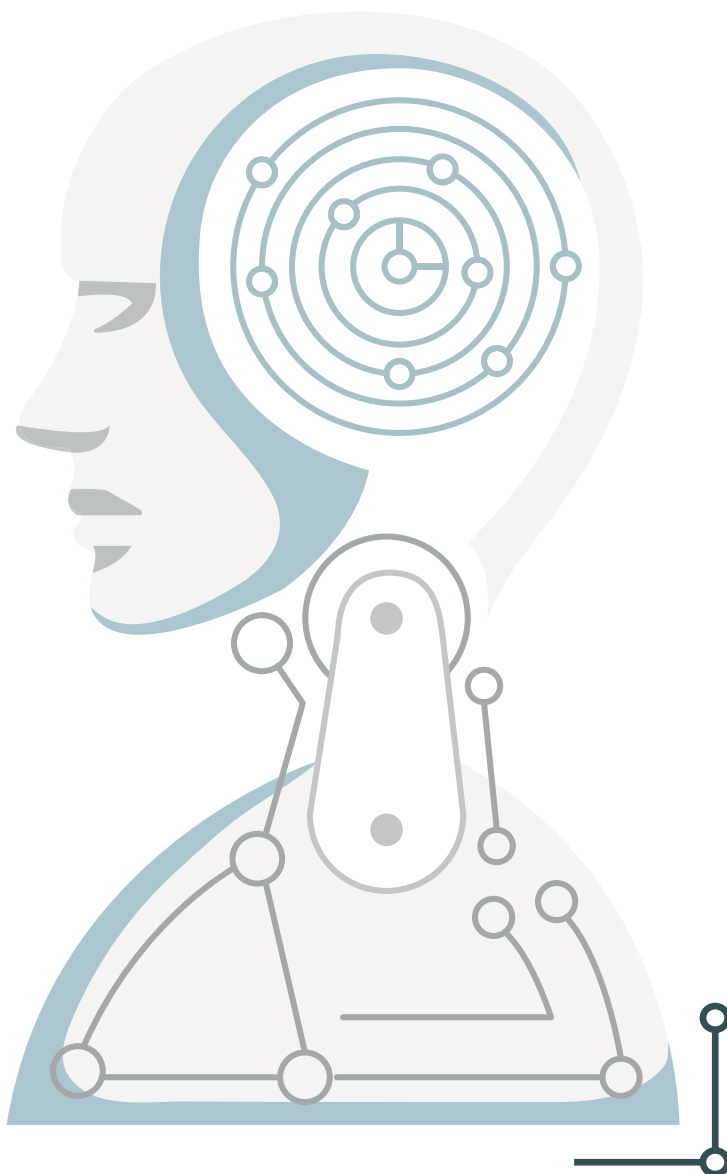
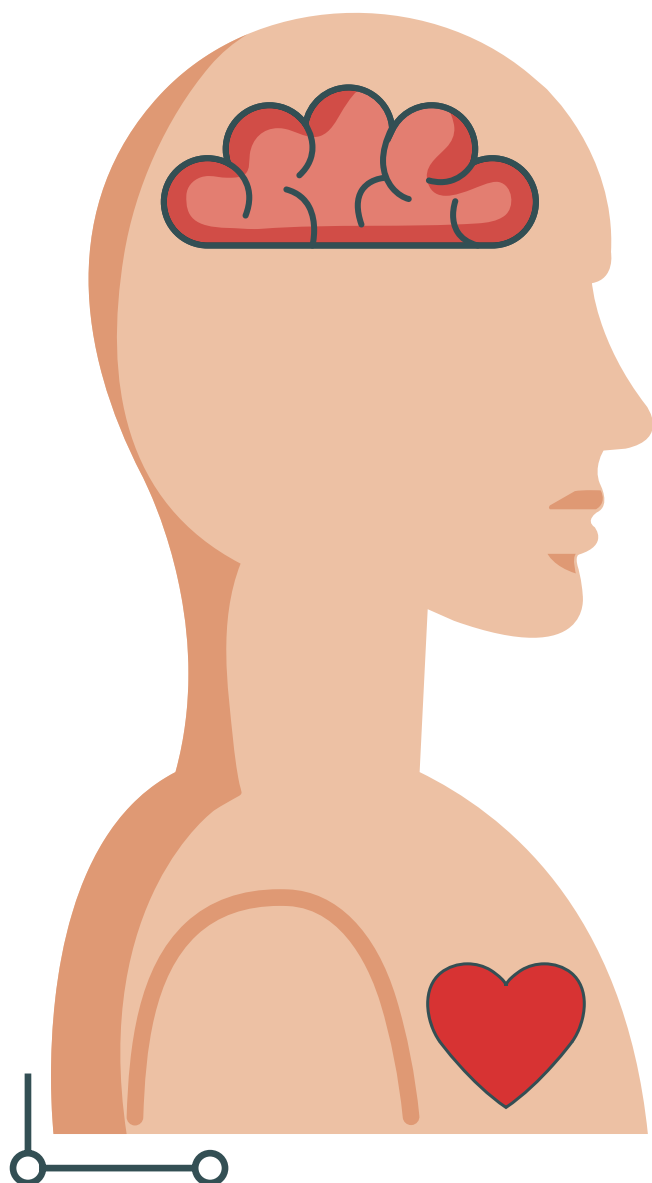
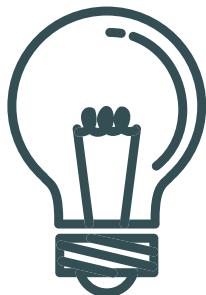
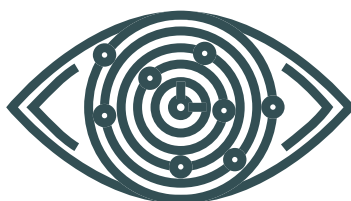


# Séniors Universitarios



La voz de los alumnos y profesores de los Programas Universitarios de Mayores de las Universidades Españolas

Nº 44 · SEPTIEMBRE 2023



The logo for CAUMAS features a large, blue, stylized letter 'C' on the left. To its right, the word 'AUMAS' is written in a blue, rounded, sans-serif font. The letter 'U' in 'AUMAS' is distinctively colored in black, while the other letters are blue.

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES  
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS  
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

# S U M A R I O

S E P T I E M B R E 2 0 2 3



- 04 La IA ¿Por qué nos asusta la Inteligencia Artificial?
- 05 Entrevista a Dña. María Berta Sáez Gutiérrez,  
Rectora de la Universidad San Jorge
- 08 Manuel Damián González Conde · "Sociedad y edadismo" ¿Qué es?
- 11 Remedios Seijo · Nunca te arrepientas de nadie que ha pasado por tu vida
- 12 Dr. Bartolomé Freire · Algunas claves para resistirse a envejecer
- 14 Carlos Lloréns · ¿Somos más felices?
- 15 Jesús Jáuregui Gorraiz · Momentos (70) Releer la escritura
- 16 Félix Sánchez García · Un sueñecito
- 17 Juan Manuel Arévalo Badía · La noche de Gala
- 18 Marisol González Ramón · El paseo de las adelfas
- 20 Remedios Seijo · Las sinsombrero
- 21 Rafael Rechea Silva · Crónica de un día de verano, el mar
- 22 CEOMA · Conferencia de Alto Nivel sobre Envejecimiento
- 26 Mesa Estatal por los derechos de las personas mayores
- 28 Crónica de las XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los PUM
- 33 Conclusiones XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los PUM
- 34 AUDEMAC · Pasen y vean
- 38 AMULL · Gala cultural Fin de Curso AMULL 2023
- 39 ALUMA · Los alumnos universitarios se van de vacaciones
- 40 ALUMA · Nuevos aires en la UGR y en el aula, volvemos a clase
- 42 ALUMA · Presentación del número 31 de la revista "El Senado"
- 43 Actividades CAUMAS del último trimestre
- 44 CAUMAS · Información corporativa
- 46 Trabajos destacados en la Biblioteca CAUMAS
- 47 CAUMAS · Federaciones y Asociaciones



revista digital

**Séniors** Universitarios

Nº 44

Septiembre 2023

EDITA

CAUMAS

Confederación Estatal de Asociaciones  
y Federaciones de alumnos y  
exalumnos de los Programas  
Universitarios de Mayores.

C/ Castelló, 36 \* 1ºA  
28001 - Madrid

ISSN

2444-2038

DEPÓSITO LEGAL

M-18166-2015

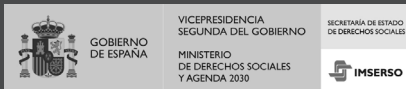
DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Marina Troncoso  
CAUMAS

DISEÑO Y  
MAQUETACIÓN

POST  
55

SUBVENCIONADO POR



CONTACTO

revistadigitalsenior@yahoo.es

El material (textos, fotografías...) que se publica en la Revista es facilitado por las personas que lo firman, y son ellas las responsables del contenido de sus trabajos

CAUMAS

# EDITORIAL

## ***La IA ¿Por qué nos asusta la Inteligencia Artificial?***

En las reuniones y debates dentro del colectivo de personas mayores, últimamente siempre sale el tema de la IA (Inteligencia Artificial), algo sobre lo que, solamente los expertos, pueden dar explicaciones para que podamos entender el efecto y la magnitud de su aplicación en todos los niveles del desarrollo vital del ser humano.

La IA es la combinación de algoritmos planteados con el propósito de crear máquinas que presenten las mismas capacidades que el ser humano.

En lo referente a la salud la IA aporta nuevas oportunidades para mejorar la atención médica y la investigación biomédica. Un gran enfoque de la IA en el sector de salud es en los sistemas de apoyo a la decisión clínica, los cuales utilizan observaciones de la salud y conocimiento de casos para ayudar con las decisiones de tratamiento. La capacidad de la IA para interpretar los resultados de las imágenes puede ayudar a detectar un cambio minúsculo en una imagen que un clínico podría omitir por accidente y los dispositivos portátiles permiten el monitoreo constante de un paciente y la detección de cambios fisiológicos que pueden proporcionar señales de alerta temprana de un evento peligroso.

La IA se aplica también para proporcionar ropa inteligente que pueda detectar condiciones inseguras e intervenir para proteger la salud, con las consecuencias tan positivas como la prevención, la reducción de costes relacionados con los gastos de atención médica y el trabajo perdido.

La cantidad de datos que se genera, tanto por parte de los humanos como por parte de las máquinas, supera en gran medida la capacidad que tienen las personas de absorber, interpretar y tomar decisiones complejas basadas en esos datos. La IA supone la base de todo el aprendizaje automático y el futuro de todos los procesos complejos de toma de decisiones. Los ordenadores son extremadamente eficientes a la hora de calcular combinaciones y permutaciones para llegar a la mejor decisión. La IA (y su evolución lógica del aprendizaje automático) y el aprendizaje profundo constituyen los cimientos del futuro en la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida.

El ser humano tiene el control sobre la IA para mejorar las condiciones de vida, pero siempre hay el riesgo de su utilización para acciones destructivas, perversas y/o en beneficio de una minoría.

La legislación sobre la IA va mucho más lenta que los nuevos retos a los que nos enfrenta. El conflicto generado por la aplicación de la IA en las obras/guiones para películas, series, etc. en Hollywood, ha llevado a los autores intelectuales de los guiones a una huelga que ha servido para comenzar, de una manera visible, a controlar la utilización de la IA. *\* Los guionistas pueden usar la inteligencia artificial como una herramienta, pero nada más que eso: nunca se le podrá reconocer la autoría y los profesionales no podrán escribir obras íntegramente con ella (o basándose en sus creaciones como fuente principal). Además, si una productora ofrece materiales como base de trabajo y los ha creado con IA, también debe indicarlo.*

Nos asusta el gran potencial de la IA para intervenir/modificar nuestro modo de vida, pero está en manos de TODOS utilizar la IA para la toma de decisiones sensatas. La IA debe ser segura, transparente, trazable y no discriminatoria.

\*El Confidencial 30.09.2023

**Septiembre, 2023**



## Entrevista Dña. María Berta Sáez Gutiérrez

Rectora de la Universidad San Jorge

Licenciada en CC Biológicas 1998 y Licenciada en Bioquímica 1999 por la Universidad de Navarra. En el año 2006 obtiene su doctorado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, siendo premio extraordinario de doctorado en el año 2007. En el año 2018 fue nombrada vicedecana del grado en Enfermería de la Universidad San Jorge. Posteriormente, entre 2019 y 2020, ocupó el cargo de decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, y en 2020 se convirtió en una de las 15 primeras rectoras de España, la primera de Aragón y la más joven en edad en entrar a formar parte del cuerpo de Rectoras de las Universidades Españolas. Desde el año 2001 ha compatibilizado su labor docente primero, en las Facultades de Medicina y Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza, vinculada al Departamento de Bioquímica, Biología Celular y Molecular y actualmente, en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Jorge, con su labor investigadora, primero como miembro del grupo de investigación reconocido por el gobierno de Aragón; Oncología Médica y actualmente como investigadora principal del grupo INDIVO ( Investigación en Nuevas Dianas en Autoinmunidad y Vigilancia Oncológica) perteneciente a la Universidad San Jorge y reconocido por el mismo gobierno de Aragón. Su línea de investigación está centrada básicamente en estudios de autoinmunidad y vigilancia oncológica.

Es autora de numerosos artículos científicos en revistas especializadas, algunas de muy alto factor de impacto como *Nature* y *Nature Genetics*, y de varios capítulos de libro. Ha participado en 26 proyectos de investigación, 7 de ellos de carácter europeo, ha dirigido 7 tesis doctorales, múltiples trabajos de fin de máster y de fin de grado. Ha realizado siete estancias de investigación en centros nacionales e internacionales de reconocido prestigio (Hôpital Saint Louis de Paris, CRPP-CNRS de Burdeos). Colabora con numerosas empresas e instituciones de investigación de alto prestigio internacional como University of Pittsburgh, Queen's Cancer Research Institute (Kingston, Canadá), Fondation Jean-Dausset-Centre d'Etude du Polymorphisme Humain (París, Francia), Facultad de Ciencias Médicas UNLP (Argentina), deCODE genetics (Reykjavik, Islandia), etc.

**Muchas gracias, rectora. En CAUMAS (<https://caumas.org/>) representamos al colectivo de las asociaciones de personas mayores que están matriculadas en los distintos Programas Universitarios de Mayores (PUM) de las universidades públicas y privadas del Estado español, personas que han optado, entre otras actividades, por la formación continua a lo largo de la vida.**

**La Universidad San Jorge es uno de los cinco centros creados por el Grupo San Valero que inició su actividad educativa en 1953. Es una institución sin ánimo de lucro y fundamentada en el Humanismo Cristiano. Según leemos en su web, *Su misión es servir a la sociedad creando y transmitiendo conocimiento y contribuyendo en la formación de personas íntegras y buenos profesionales, con un Programa para personas mayores la USJ Sénior.***

### ¿Cuándo surge la implantación de la USJ Sénior?

La Universidad San Jorge inauguró USJ Sénior en el curso académico 2019-2020 para dar respuesta a las demandas formativas de personas mayores de 50 años. Inicialmente, se lanzó el Diploma Sénior en Cultura y Civilización Contemporáneas que arrancó con todas las plazas cubiertas y, en octubre de 2022, se puso en marcha un segundo programa, el Experto en Pensamiento y Creatividad.

### ¿Cómo se desarrolla el programa académico de la USJ Sénior?

Se desarrolla en dos programas formativos. Por un lado, el Diploma Sénior en Cultura y Civilización Contemporáneas, un título propio cuya duración es de tres cursos académicos y está compuesto por materias de tres áreas de conocimiento: Humanidades, Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud. Este título propio abarca desde la historia de Aragón hasta el aprendizaje sobre inteligencia emocional, pasando por estudios sobre ciudades para un mundo sostenible, lenguajes audiovisuales contemporáneos, grandes religiones y videojuegos, entre otras. También incluye un programa de formación en habilidad digital, impartido por profesionales expertos y con el acompañamiento de mentores junior, y un Aula Empresa.

Por otro lado, el título propio de Experto en Pensamiento y Creatividad, de dos años de duración, que da continuidad al *Diploma Sénior en Cultura y Civilización Contemporáneas* y permite ampliar conocimientos a través de materias de formación avanzada y de laboratorios de comunicación y patrimonio cultural.

### Una vez realizados los dos títulos propios que ofrecen, ¿el alumnado sénior tiene posibilidad de continuar en la USJ Sénior?

El pasado mes de mayo celebramos la graduación de nuestra segunda promoción de alumnos de la USJ Sénior, por lo tanto, ya contamos con una comunidad Alumni de la Sénior importante, que, al igual que ocurre con nuestros alumnos de grado, supone un colec-



**Dña. María Berta Sáez Gutiérrez,  
rectora de la Universidad San Jorge**

tivo fundamental para nosotros. Esta sigue siendo su casa, y, de hecho, seguimos en contacto con ellos a través de diferentes canales de comunicación. Además, existe la Asociación de Alumnos de la USJ Sénior, creada por la primera promoción de estudiantes, abierta también a los exalumnos de la Sénior, y que me consta, que, hoy en día, lleva a cabo una intensa actividad organizando diferentes actividades, congresos y viajes muy interesantes y enriquecedores.

Además, nuestros alumnos Sénior, una vez finalizan los dos títulos propios, pueden realizar alguno de los cursos cortos que organiza la USJ Sénior sobre temas específicos que resultan de su interés, como el que se realizó el año pasado de "Inglés para viajar", y por otro lado, también me gustaría destacar toda la oferta cultural que tiene lugar en la sede del Grupo San Valero, en la Plaza Santa Cruz, a la que siguen acudiendo para asistir a presentaciones de libros, exposiciones, clubes de lectura, etc.

**En CAUMAS observamos que el perfil del alumnado sénior ha variado mucho en los últimos años, evolucionando hacia un alumnado con mayor formación académica (la mayoría con título universitario) y, por tanto, más exigente en la demanda de la oferta educativa ¿sucede en la USJ Sénior la misma circunstancia?**

Desde que la Universidad San Jorge puso en marcha la Universidad Sénior, hemos observado que la sociedad demanda cada vez más este tipo de formación. De hecho, estos programas están dirigidos a personas mayores de 50 años porque vimos que es una franja de edad que no está tan cubierta como debería y porque, además, es una necesidad social acuciante. Hay muchísimas personas que, con 50 años, cuentan con una formación universitaria, cada vez más, y quieren seguir aprendiendo, otros que están en estado de pre-jubilación o bien jubilados que buscan formarse porque no han tenido oportunidad en el pasado, o porque siguen queriendo estar activos.

**¿Cómo trabajan desde la USJ Sénior para fomentar las relaciones intergeneracionales? Imprescindibles en el buen desarrollo de la convivencia social?**

La Universidad San Jorge y el Grupo San Valero al que pertenecemos apuesta por la formación de las personas en cualquier etapa de la vida a través de un plan-

teamiento metodológico interdisciplinar, en sintonía con la realidad social y las necesidades reales que demanda un mundo en una permanente y acelerada transformación.

Por lo tanto, las relaciones intergeneracionales son para nosotros un aspecto clave, y muestra de ello es el proyecto *Digital Mentoring +50*, una formación continua de habilidades digitales que pusimos en marcha en 2021 para que los alumnos de la USJ Sénior pudieran contar con un mentor junior, que en este caso son nuestros estudiantes de grado, que les ayudan y acompañan, estando en contacto con ellos y resolviendo las dudas que puedan surgirles. Para contribuir a llevar a cabo este proyecto, la Universidad San Jorge cuenta con la colaboración de diferentes entidades, entre ellas, Hierros Alfonso, CaixaBank, y Fundación Grupo de Empresas Jorge. Así pues, este proyecto se posiciona como una iniciativa intergeneracional que aporta aptitudes y valores a ambos colectivos.

**La Asociación Universitaria Sénior (AES-USJ) es la asociación, perteneciente a CAU- MAS, que representa al alumnado de la USJ Sénior ¿cuentan, a través de la asociación de alumnos sénior, con la opinión y valoración del alumnado mayor a la hora de decidir los cambios o implantación de los programas académicos que les afectan?**

Desde luego. Para la Universidad San Jorge escuchar a nuestros alumnos, sus propuestas, y sus valoraciones son un pilar fundamental para trabajar en un proceso de mejora continua. Solo escuchando sus opiniones podremos ofrecer la mejor formación, de una manera personalizada, cercana y adaptada a las necesidades actuales de las personas adultas. De hecho, los alumnos cuentan con un delegado de curso que les representa en las diferentes reuniones periódicas que mantiene la dirección del programa USJ Sénior con ellos y, por otro lado, contamos con las encuestas de evaluación, al igual que en nuestra formación de grado y posgrado. Gracias a estas herramientas y a la estrecha relación que existe entre nuestros alumnos, podemos escucharlos, valorar y, si procede, incorporar novedades en nuestra propuesta Sénior.

**En CAUMAS se ofrece formación complementaria online a través de nuestra plataforma digital con una gran asistencia y participación. Prácticamente todas las universidades ofrecen la enseñanza a personas mayores en formato dual, presencial-online ¿se ofrece también en la USJ Sénior?**

El formato de la USJ Sénior es presencial, de hecho, las clases se imparten en la sede del Grupo San Valero, ubicada en la Plaza Santa Cruz de Zaragoza, una ubicación muy céntrica que les facilita la asistencia. No obstante, todas las clases se retransmiten en directo por streaming para que los alumnos, en caso de no poder venir algún día presencialmente, puedan conectarse desde cualquier punto, e incluso preguntarles sus dudas al profesor. Además, también se emiten en nuestro canal de YouTube las masterclass con invitados externos.

**Los estudiantes sénior de la Institución que usted dirige participan en una actividad denominada *Pasaporte cultural y solidario*, bajo la tutela de expertos en gestión cultural y de artistas contemporáneos, permitiéndoles, asimismo, entrar en contacto**



*Alumnado sénior. Segunda promoción de alumnos de la USJ Sénior*

**con instituciones y asociaciones destinadas al voluntariado y la cooperación, ¿cómo se articula el *Pasaporte cultural y solidario*?**

Efectivamente, nuestros estudiantes participan en actividades del denominado Pasaporte cultural y solidario, una propuesta sociocultural que incluye visitas a museos, actividades plásticas y asistencia a conferencias, ciclos o conciertos bajo la tutela de expertos en gestión cultural y de artistas contemporáneos. Asimismo, esta experiencia permite a los alumnos entrar en contacto con instituciones y asociaciones destinadas al voluntariado y la cooperación.

**Desde CAUMAS reclamamos para el colectivo de las personas mayores una participación activa y real en la sociedad, poner en valor los conocimientos y la experiencia adquirida para seguir siendo y sintiéndose útiles, considerando imprescindible el apoyo de los centros del conocimiento que son las universidades. En su opinión, ¿Qué puede aportar el colectivo de personas mayores universitarias para la mejora de la institución y de la sociedad?**

Considero que pueden aportar mucho, por supuesto que sí. Al final, nuestros alumnos de la USJ Sénior nos enseñan, año tras año que, en la vida, nunca es tarde para nada, que no hay edad para empezar nuevos proyectos, para soltarse y embarcarse en una aventura. Son personas ávidas de saber y de conocimiento que han apostado por mantener un estilo de vida activo una vez finalizada su carrera profesional.

Además, me gustaría destacar el papel de la USJ Sénior como una iniciativa no solo intelectual, sino también social, porque les conecta con personas de su mismo rango de edad y les permite intercambiar experiencias con personas de otras generaciones, ya sean alumnos de la USJ o los mismos profesores. De hecho, la USJ Sénior es una de las experiencias más gratificantes vividas en nuestra Universidad.

**Muchas gracias por su disponibilidad y responder a nuestras cuestiones; quedamos a su entera disposición para colaborar en lo que considere oportuno.**

**Para finalizar, por favor, responda a la pregunta que le hubiera gustado que le hiciéramos y que se nos ha quedado entre las teclas...**

Me gustaría aprovechar estas líneas para reforzar las lecciones de vida que nos han dado, y seguirán haciendo, los alumnos de la USJ Sénior porque a veces se dice que la edad es solo un número y ellos nos demuestran, año tras año que ese número, cuanto más alto, mejor.

**Entrevista realizada por:  
Marina Troncoso  
Directora de la Revista Séniors Universitarios  
Septiembre 2023**

# “SOCIEDAD Y EDADISMO” ¿QUÉ ES?

MANUEL DAMIÁN GONZÁLEZ CONDE



El edadismo (o discriminación por motivos de edad) es el conjunto de estereotipos y prejuicios (como pensamos, sentimos y actuamos) que presuponen que todas las personas de un determinado grupo de edad piensan y se comportan de igual manera, o tienen las mismas necesidades o intereses. Son comportamientos edadistas hacia grupos de edad más avanzadas, por ejemplo, excluir o invisibilizar a las personas mayores, infantilizarlas en el trato o presuponerlas frágiles o menos capaces simplemente por tener una determinada edad. La (OMS) en su campaña mundial contra el edadismo profundiza sobre este concepto, sus efectos y el tipo de estrategias a poner en marcha para paliarlo, y nos indica que:

Reducir el edadismo presente en nuestra sociedad pasa porque nos que concienciamos de sus nocivos efectos, y educar en el respeto y el buen trato. Es necesario fomentar una visión del envejecimiento como una etapa más de la vida, libre de estereotipos y generalizaciones, donde las personas mayores sean reconocidas en su diversidad y como ciudadanos de pleno derecho.

Me gustaría afrontar mi intervención, revisando cómo y porqué hemos llegado a esta situación, en los países Occidentales.

En primer lugar, reiterarles que el término edadismo se refiere a cualquier grupo de personas, independientemente de su edad.

Fue acuñado por Robert Butler en la pasada década de los 60.

Robert Neil Butler nació el 21 de enero de 1924 en Nueva Jersey, Estados Unidos, y trabajó en el área del envejecimiento y las demencias. Se le conoce porque acuñó el término edadismo para hacer referencia a la discriminación que sufren las personas mayores.

“Las opiniones negativas sobre el envejecimiento que tengamos en la vida temprana están relacionadas con peores resultados de salud que tendremos en la edad adulta”.

“Los adultos jóvenes que asocian el envejecimiento con el deterioro físico podrían experimentar un impacto negativo en sus propios resultados de salud más adelante en la vida”.

## **CAMBIOS DE LOS MODELOS SOCIALES EN LA HISTORIA** **¿Qué son 100 años?...Una vida.**

La Población mundial se ha duplicado en tres siglos (del año 1500 al 1800) -4 generaciones – pasando desde 500 millones a los 1.000 millones. de habitantes, y se ha cuadruplicado entre 1900 al 2021 (1,2 siglos) -2 generaciones - de 2.000 millones a 7.800 millones de habitantes.

1 de cada 3 personas considera haber sufrido edadismo en Europa, una discriminación más prevalente que el sexismo o el racismo en nuestro continente. En España, el 45 por ciento de la población afirma haber percibido discriminación hacia los mayores de 55 años. Es algo que tiene consecuencias no solo en el empleo sino también en los cuidados médicos que reciben las personas mayores y lastra la posibilidad de un envejecimiento saludable.

Durante la prehistoria, el hombre tenía como principal objetivo la supervivencia, que se expresaba de manera más segura en una convivencia gregaria. En sociedades primitivas la forma de convivencia era la tribu. Estas sociedades antiguas debían organizarse para sobrevivir, y su sistema productivo estaba basado en una economía de subsistencia básica dirigida a la recolección y a la caza. La caza pertenecía a los hombres, mientras que la recolección era cosa de las mujeres, aunque recientes estudios han descubierto que la mujer también cazaba, pescaba y hacía muchas otras cosas, hasta hace poco obviadas. Durante esta época las condiciones de vida eran precarias, había enfermedades, luchas tribales, etc. La adaptación al medio era complicada y, en pocas palabras, no existía vejez, puesto que la esperanza de vida era muy corta. A quienes habían llegado a los 30 años se los relacionaba con algún evento divino y sobrenatural. Eran consideradas personas de gran sabiduría, transmisoras de conocimiento, esencial para la supervivencia del grupo. A los ‘afortunados’ que habían sobrevivido a la dureza de la prehistoria se les asignaba funciones concretas, solían ser chamanes y brujos, y acostumbraban a ocupar los lugares más altos en la jerarquía social, y eran referentes para los más jóvenes. Se desprende que en esta época, el ser mayor gozaba de una consideración de prestigio y gran poder e influencia. Se sabe que el papel de la mujer fue fundamental para la supervivencia y la continuidad de la especie, así que mientras los hombres de mayor edad gozaban de prestigio y poder, lo mismo ocurría con las mujeres de mayor edad, que poseían una gran influencia en la sociedad primitiva, por ser transmisoras de su sabiduría y experiencia. El hombre prehistórico no hubiera sobrevivido sin la mujer, y viceversa.

Podemos encontrar más similitudes de lo que supone ser viejo hoy en día, si dejamos la prehistoria y nos remontamos al tiempo de los egipcios, donde se pueden encontrar los primeros textos que hacen referencia a la vejez, describiéndola como un período de debilidad con el paso de los años, la disminución de la capacidad visual y auditiva, y el progresivo deterioro de las capacidades cognitivas y físicas en general. Pese a esto, el papel de la persona de avanzada edad, seguía gozando de un gran prestigio social, y representaba la sabiduría y el ejemplo de los más jóvenes. Por lo tanto, la consideración del anciano sigue siendo positiva como en el anterior período. En cuanto a la mujer, se sabe que ésta cumplía un rol di-



ferenciado dentro de la sociedad egipcia y que no gozaba del mismo estatus que el hombre, pero sí que se consideraba un complemento. Existen referencias a la mujer en la literatura egipcia que la describen como frívola, caprichosa y poco fiable, a pesar de esto, si el concepto de ser viejo asociaba una connotación positiva y la mujer era vista como parte de todo ello, se puede pensar que ocupaban una buena posición en la sociedad.

En la Grecia antigua se sentaron las bases de nuestra sociedad Occidental, y es aquí donde se empieza a deteriorar el concepto de vejez, aunque podemos encontrar distintas valoraciones. Los griegos fueron los grandes impulsores de la perfección, del culto al cuerpo y la belleza, y el giro del mito al logos. (Este gran paso de la mitología a la explicación racionalista se le conoce como «paso del mito al logos»). Con esta nueva forma de pensar, los griegos proponen que las cosas del mundo están ordenadas siguiendo leyes. Y la visión naturalista; la vejez y la muerte, por lo tanto, empiezan a ser temidas y son consideradas un castigo que impone la vida. Con esta percepción del mundo, y la importancia de la juventud y la perfección, no es difícil imaginar lo que suponía ser anciano, cuando el poder de decisión era cosa de la juventud. Esparta tuvo Senado, pese a esto las leyes de Atenas dejaban bien claro la importancia del respeto a los padres. Durante el período del Rey Solon, se creó una institución aristocrática de ancianos, con poder de decisión, pero al llegar los demócratas, estos perdieron todas sus facultades políticas y judiciales. Pese a esto, seguía existiendo un concepto positivo del anciano como transmisor de sabiduría compuesto por 28 miembros de más de 60 años, a quienes se respetaba y admiraba por su sabiduría. Durante el período Helenístico, los ancianos tuvieron más oportunidades al tratarse de una sociedad más abierta y que daba menor importancia a la edad. El papel de la mujer en esta época fue claramente más marcado como cuidadora doméstica de niños, ancianos y enfermos, y quedaban excluidas de cualquier participación en la vida pública. No gozaba de demasiado prestigio y poder, tomando solo parte importante en la vida doméstica, al cuidado de los demás.

Los hebreos también nos legaron, a través del Nuevo Testamento, una visión en la que los ancianos asumieron un papel fundamental, dirigiendo al pueblo hebreo y constituyendo un Consejo de ancianos con gran poder de decisión en cuestiones religiosas y jurídicas. Luego, tras la institucionalización política, el Consejo de ancianos quedó en un segundo plano, al convertirse meramente en consejeros y portadores de sabiduría y experiencia, pero sin poder de decisión. Durante esta etapa, el ser viejo sufre distintos posicionamientos en función de los acontecimientos sociopolíticos; existe un período de connotación positiva y luego negativa con la pérdida de poder y autoridad. Seguiría cayendo sobre la mujer el peso del cuidado de los ancianos y de la familia.

### **El poder en manos de los ancianos.**

Llegados a Roma, encontramos por un lado una visión positiva del anciano; la sociedad romana le otorgó una gran autoridad, especialmente en el papel que cumplía

dentro de la familia y como responsable de los esclavos, pero por otro lado también se produjeron sucesos por los cuales el anciano sufrió un desprestigio. Dado su poder en la toma de decisiones, fue visto como una autoridad amenazante, incluso en ocasiones odiada y temida. Durante la República se delegó el poder político a los hombres de avanzada edad, pero en el siglo I a.C. los valores predominantes en la sociedad romana sufrieron un cambio y los ancianos que habían gozado de tanto poder de decisión, dentro y fuera de la familia, sufrieron un declive y fueron menospreciados. Aunque no fue un sentimiento extendido en su conjunto, puesto que la sociedad romana se caracterizaba por la tolerancia, el poder de adaptación social y porque juzgaban a la persona individual y no al colectivo.

Durante los primeros años del cristianismo los ancianos continuaron gozando de cierto poder y respeto, pero en el s. V otro cambio afectaría a la visión que se tenía sobre la vejez, y los ancianos entran en declive y la vejez empieza a verse de nuevo de manera negativa y pasa a formar parte de una etapa de la vida que la sociedad rechaza. El cristianismo no otorga un buen papel al anciano, pero en cambio logra transmitir una gran preocupación por su cuidado. Sin embargo, la mujer vieja y además sola, era rechazada socialmente.

En la Edad Media el papel del anciano no mejoró ya que se trataba de una sociedad que le otorgaba gran importancia a la fuerza física, y de ello se desprende que el anciano no ocupara nunca una buena posición ni prestigio. El anciano es básicamente considerado un débil, y por lo tanto la Iglesia lo posicionó entre los enfermos y desvalidos. Por otro lado, las personas de avanzada edad tenían la posibilidad de formar parte del colectivo eclesiástico, y retirarse en un monasterio, ajenos a la brutalidad de la época. Este período se caracteriza también por la protección de la familia a sus ancianos, que aseguraba su supervivencia. Existía una marcada diferencia social entre la persona mayor de la clase campesina y el anciano noble protegido en el castillo o bien en el monasterio si se lo podía costear.

En los años posteriores, con la aparición de la peste bubónica, aunque parezca inverosímil, favorecieron al anciano, dado que, aunque la peste afectó a todo el mundo (azotó Europa en el año 1347, matando a un tercio de la población europea.), fue especialmente terrible para los niños y adultos jóvenes. Hubo una disminución considerable de la población, pero en cambio esto contribuyó al aumento del envejecimiento de la población, y los ancianos se convirtieron de nuevo en cabezas de familia, tras faltar sus hijos y, por consiguiente, volvieron a ganar estatus social, político y económico. Se encuentra en este período, una gran diferencia entre hombre anciano y mujer anciana, podemos hallar un ejemplo en la obra del historiador francés Le Roy Ladurie, 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 montailonesa,

oprimida como joven esposa, luego amada por sus hijos al llegar a la vejez y respetada como matriarca" (Le Roy Ladurie, 1975).

### El peor momento.

El Renacimiento puede considerarse la peor etapa para la vejez, debido a que Europa Occidental se sintió atraída por el legado que nos dejó la Grecia Antigua, y esa influencia quedaba patente en el arte y en las letras, en los que los valores que imperaban eran la juventud, la belleza y la perfección, y por contra, el rechazo a la fealdad, la imperfección y naturalmente a la vejez. A todo esto hay que añadir una recuperación de la población tras la peste, y la juventud vuelve a relegar a un último plano, al viejo. Unido a este fenómeno, por primera vez surge la imprenta y la memoria oral, perteneciente a los mayores, deja de ser imprescindible. La mujer vieja será representada en el arte de la época con exageradas expresiones de fealdad y arrugas.

El Mundo Moderno, por otro lado, trajo la transformación del poder político donde fue delegado al pueblo. Surge el funcionariado y lo que conocemos hoy en día como la jubilación. El trabajo y la productividad pasa a ser la característica más valorada entre la sociedad, y el Estado pasa a ser el responsable de compensar los servicios prestados a la sociedad. Es entonces cuando el cuidado de los ancianos, que hasta entonces correspondía exclusivamente a la familia, pasa también a ser responsabilidad de los poderes públicos.

Llegados ya al Mundo Contemporáneo, donde el mayor valor pasa a ser el conocimiento moderno, y por lo tanto la experiencia y sabiduría de tiempos pasados sufre una gran transformación, y el anciano ya no se adapta, (Brecha digital) es incapaz de aprender y progresar, y el concepto de vejez sufre, por consiguiente, una connotación negativa, además del gran valor que se le otorga a la apariencia física y estética. A todo esto se le añade que debido al desarrollo de la ciencias y entre ellas la médica, la esperanza de vida se alarga en las sociedades y el número de ancianos crece. Esto conlleva a una mayor necesidad de asistencia médica, que a su vez conduce a un empobrecimiento del Estado de bienestar. Este fenómeno es progresivamente agravado por la disminución de la natalidad, la liberación femenina, su incorporación masiva al mercado laboral, y el control de su sexualidad a través de la píldora anticonceptiva. La sexualidad deja de verse exclusivamente como un fin para procrear. La familia sufre grandes transformaciones en su estructura y desaparece la familia extendida para convertirse en la familia nuclear, y los ancianos se transforman en un ser desprotegido. Empieza a producirse el fenómeno de la soledad entre las personas mayores, especialmente los que viven en zonas urbanas.

Hoy la población está envejeciendo rápidamente y este fenómeno solo lo frena la natalidad y la inmigración. La familia nuclear se encuentra con grandes dificultades, a la hora de cuidar a sus ancianos y (afortunadamente) con la incorporación de la mujer al trabajo, la familia no puede dar respuesta a esta situación. Se hace necesaria la

creación de un sistema complejo, denominado Servicios Sociales y Residencias, que actúan para substituir a lo que tradicionalmente, era exclusivamente responsabilidad de la familia, pero especialmente del rol femenino. Tal y como se ha visto desde tiempos remotos, el cuidado de los ancianos supone una gran preocupación, y un enorme gasto a los Estados.

En la actualidad Envejecer tiene varias concepciones según el país y su cultura.

El aumento de la población anciana es una preocupación en la mayoría de las sociedades. En China, India, Japón, Corea, Irán, Irak, Israel, y en casi todos los países del continente asiático, existe un enorme respeto a los ancianos. ¿Edadismo Positivo? En India existe un gran porcentaje de personas mayores en las zonas rurales que realizan actividades agrícolas y reciben todas las admiraciones y respeto por parte de los familiares. En Japón existe una gran preocupación en integrarles en la vida laboral, creando Agencias de empleo para jubilados y Centros educativos para niños y mayores de manera simultánea.

En Brasil, México, Ecuador, Paraguay, Bolivia y otros países de América Latina con tradición artístico-cultural, el anciano artesano desarrolla su actividad y creatividad con éxito, hasta que la salud se lo permite, y no hasta que lo retire la sociedad.

En Suiza, un estudio realizado, muestra como los ancianos viven muy en contacto con su familia, pero en cambio en zonas urbanas el anciano aparecía alejado y con rostro triste y preocupado. En cambio, el mismo estudio realizado en niños asiáticos y latinoamericanos, el abuelo aparecía muy integrado.

En Francia se están realizando programas para que los ancianos enseñen oficios a los jóvenes.

En España, en la actualidad, existe uno de los índices más elevados de esperanza de vida. Los mayores son tratados a menudo como niños y se usa calificativos tales como "chochear" al referirnos a que sus facultades físicas y especialmente mentales, se han visto mermadas. Esto plantea que ese deterioro generalizado ha sido más bien fruto por no usarlo (Edadismo bidireccional), que por el papel que nuestra sociedad le ha adjudicado.

Actualmente se está replanteando esta visión del mayor y se está intentando cambiar su rol, buscando alternativas que no los excluya del conocimiento técnico, cultural y social...

Todo apunta a que la edad no debe de limitar, la única cosa que puede limitarnos es la enfermedad.

**No perdamos OJO al Neoliberalismo...Desde una punto de vista económico, el anciano ya no es productivo ni útil, y pasa a ser una carga económica para el sistema...**

Pero de eso hablaremos cuando comentemos la brecha digital...



La Constitución garantiza la formación para toda la vida independientemente de la edad.

### La Constitución española de 1978.

Título I. De los derechos y deberes fundamentales.

Capítulo segundo. Derechos y libertades.

Sección 1ª De los derechos fundamentales y de las libertades públicas.

1. Se garantiza la libertad ideológica, religiosa y de culto de los individuos y las comunidades sin más limitación, en sus manifestaciones, que la necesaria para el mantenimiento del orden público protegido por la ley.
2. Nadie podrá ser obligado a declarar sobre su ideología, religión o creencias.

Artículo 27

"Todos (los españoles) tienen el derecho a la educación. Se reconoce la libertad de enseñanza. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad hu-

mana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales."

- FIN parte I -

Parte II (Próximamente).

ACELERACIÓN DEL CONOCIMIENTO- CULTURA, CIENCIA, TECNOLOGÍA; BRECHA DIGITAL = DISCRIMINACIÓN SOCIAL

EXPECTATIVAS FUTURAS; Referencias de ZONAS AZULES ; ¿Qué tienen en común las zonas azules?

Las Zonas Azules son áreas del mundo donde las personas tienen vidas largas, llegando constantemente a los 100 años.

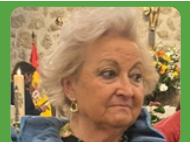
Extracto del Programa: "Sin tópicos con AMULL". Radio San Borondón, Centro de la Cultura Popular Canaria. Dirige y modera: Dª María Soledad González Ramón

**Manuel Damián González Conde**  
Gestor empresarial

**Socio de AMULL, Universidad de La Laguna, Tenerife**

## NUNCA TE ARREPIENTAS DE NADIE QUE HA PASADO POR TU VIDA

REMEDIOS SEIJO



Buenas o malas, todas dejan siempre una huella, para recordar.

Las buenas personas te dan felicidad. Las malas te dan experiencia. Las peores te dan una lección. Y las mejores te dan recuerdos. A menudo nos decepcionan las personas más confiables y más amadas, e, inesperadamente, algunas veces, nos hacen llorar por cosas que no hemos hecho, mientras que otros ignoran nuestras faltas y sólo ven sonrisa. Algunos nos dejan cuando más los necesitamos, mientras que otros se quedan incluso cuando les

dices que se vayan. El mundo es una mezcla de personas, solo necesitamos saber qué mano estrechar y qué mano tomar; después de todo así es la vida, aprender a aferrarse y aprender a soltar. Sólo aquellos que se preocupan por tí pueden escucharte cuando estás en silencio.

**No le causes dolor ni  
tristeza a la gente que amas...**

**Remedios Seijo**  
Tesorera CAUMAS

# ALGUNAS CLAVES PARA RESISTIRSE A ENVEJECER

DR. BARTOLOMÉ FREIRE



Todos envejecemos, no podemos evitarlo, pero podemos influir positivamente en la manera en que respondemos al avance de la edad. Sin embargo, no recibimos mucha preparación para atravesar con éxito las transiciones a las que nos enfrentamos a partir de los 50. Conocer los aspectos positivos del envejecimiento y las respuestas creativas a los desafíos que tenemos que superar nos ayudarán a optimizar los recursos y talentos que conservamos. Además, tenemos la oportunidad de cultivar las cualidades que se desarrollan con la edad y de encontrar alternativas que compensen las limitaciones que inevitablemente experimentamos.

No hay un manual del buen envejecer que sea aplicable a todos los mayores. Envejecemos a ritmos distintos, tenemos diferentes estilos de vida y existen múltiples pautas para vivir una vejez plena y saludable. La mayoría respondemos de acuerdo con nuestras historias previas de vida, nuestra personalidad y los contextos sociales e históricos en los que nos movemos. Pero a todos nos conviene tener presente que vivir una vejez satisfactoria depende menos de nuestros genes que de nuestros hábitos y conductas.

Envejecer satisfactoriamente requiere, por nuestra parte, interés y esfuerzo. El objetivo es vivir sanos y felices los años que la longevidad actual nos permite, lo que implica hacer frente a déficits y enfermedades, pero también saber aprovechar las oportunidades que la vejez nos aporta y las que podemos crear. El fin último es disfrutar del privilegio de estar vivos y seguir completándonos como personas. Lo podemos conseguir con apoyo social, circunstancias favorables y el amor y cuidado de nuestros allegados. Los nuevos avances médicos y las ofertas de programas para la realización personal y el ocio nos proponen vías para conservar la salud y disfrutar que generaciones previas no tuvieron a su alcance.

Cuando hablo de resistirse a envejecer no pienso en tratar de negar como nos afecta el paso del tiempo y seguir actuando como si no hubiéramos cambiado. Al contrario, quiero proponer que, a la vez que aceptamos como nos vamos transformando, potenciemos aquellas capa-

idades que nos ayuden a sobreponernos a pérdidas y disfunciones y a mantenernos activos y socialmente conectados. Lo que somos no solo está determinado por el paso inexorable del tiempo, sino por cómo respondemos a lo que nos ocurre.

Autores y autoras que estudian el envejecimiento nos advierten del riesgo que corremos de reducir nuestros intereses, anclarnos a viejas costumbres y evitar riesgos. Para resistirse a esas dinámicas negativas recomiendan recurrir a "la juventud del corazón". Se trata de reconectar con cualidades del pasado que, aunque transformadas, conservamos internamente. Cultivar, de manera apropiada a nuestra edad, aquellas pasiones y capacidades que nos conectan con el mundo y nos impulsan a seguir adelante. La psicoanalista Danielle Quinodoz (1) lo expresa así: "(envejecer)... intentando guardar de una manera preciosa, en sí mismo, cada una de las edades de la vida ... Integrar la infancia y la adolescencia supone disfrutar de sus cualidades: la capacidad para ensimismarse, jugar, asombrarte ante el presente, maravillarse frente a lo desconocido, disfrutar de la ignorancia que permite ser curioso". Integrar mentalmente todas las etapas precedentes no resulta en que el mayor se crea joven, más bien necesita aceptar que no lo es para lograrlo. Es un diálogo interior que contribuye a cerrar el ciclo de la vida como un todo y nos aporta armonía.

Para mantenernos vivos necesitamos un propósito. Debe de tener un objetivo que movilice nuestras habilidades, pero no ser tan exigente que nos frustre y lo acabemos abandonando. Un proyecto nuevo suele estimular recursos que no se han practicado tanto y generar nuevas energías. Los mayores mostramos más juicio, visión de conjunto y más capacidad para resolver problemas basándonos en la experiencia, una sabiduría que podemos utilizar para liderar cualquier proyecto, individual o colectivo. También mejoramos en nuestra disposición a llevarnos bien, a trabajar en equipo y a preocuparnos por cuestiones humanitarias, lo que favorece la participación en programas de voluntariado o tutorías con generaciones más jóvenes. Está demostrado que tener incentivos y compromiso disminuye el estrés, aumenta las



hormonas que controlan el estado de ánimo y refuerzan la salud cognitiva y el sistema inmune. Especialmente cuando hacemos algo que nos gusta.

Otra de las claves para vivir una vida más larga es estar socialmente conectados. Los mayores tendemos a favorecer las emociones positivas y a mantener relaciones más sólidas. En nuestra mano está aprovechar ese potencial para ser más comprensivos y tolerantes, olvidar viejos resentimientos y pasar momentos preciosos con las personas queridas. Familiares y amigos que nos estimulen a crecer, a ampliar nuestros horizontes y que nos acompañen en los momentos difíciles.

Los mayores podemos utilizar un mecanismo psicológico que los expertos llaman: "optimización selectiva con compensación". Se refieren a optimizar ciertas actividades u objetivos, percibidos de forma realista, para compensar las limitaciones y deficiencias que nos afectan. Nuestro propio cerebro compensa sus pérdidas gracias a que mantiene hasta el final la capacidad de organizarse. Así que cada uno de nosotros tiene la opción de potenciar sus recursos y los de su entorno, para minimizar el impacto negativo del avance de la edad.

Por ejemplo, la pérdida del trabajo, con la jubilación, puede compensarse con una mayor disponibilidad del tiempo. Al liberarnos de las obligaciones laborales tenemos la ocasión de cambiar nuestra manera de estar en el mundo. Puede ser el momento para iniciar nuevas actividades o relaciones, saborear lo que el presente nos brinda, ser más permeables a la belleza y a sensaciones que previamente no habíamos percibido, etc. Muchas jubiladas a las que entrevisté (2) afirmaron que después de estar tantos años pendientes de las necesidades de otros, estaban priorizando sus propios deseos.

Sentir gratitud por lo que conservamos o por lo que adquirimos sustituyendo a lo perdido, hace más fácil envejecer. Consiste en apreciar y disfrutar lo que se tiene y hacer algo positivo con ello. La capacidad de sentir agradecimiento se cultiva valorando pequeños gestos, reconociendo los frutos de la buena suerte o alegrándonos ante la ausencia de problemas. Dirigir nuestra mirada hacia lo bueno que tenemos, ver el vaso de la vida medio lleno, influye en nuestro estado de ánimo, la salud y la sensación subjetiva de bienestar.

El declive físico puede también compensarse con el crecimiento espiritual, un viaje hacia el interior de uno mismo. Utilizar la vejez como una etapa para la reflexión, para establecer un diálogo con uno mismo aprovechando que, a partir de la edad adulta, el cerebro presta más atención a contemplar nuestros propios pensamientos que a recoger información del exterior. C. G. Jung (3) en su concepto de individuación describe cómo en la primera parte de la vida "la energía puede usarse más para dominar el mundo que para explorarse uno mismo". Los mayores, sin embargo, podemos compensar la merma de actividad con la oportunidad de profundizar en nuestro autoconocimiento, aceptarnos con nuestras virtudes y limitaciones y aprender a amar mejor a nuestros próximos. En definitiva, llegar a ser más uno mismo.

Como muchos otros creo que hay algo paradójico en envejecer. Mientras el cuerpo decae, el corazón y el espíritu pueden conservar o recuperar su juventud, no imitando los años más jóvenes, si no tratando de compensar las pérdidas y abrazando las oportunidades que esta etapa nos ofrece. Quiero despedirme con unas palabras de la escritora norteamericana Edith Wharton (4) que sintetiza bellamente lo que he intentado comunicar: "A pesar de la enfermedad y del archienemigo, la pena, uno puede mantenerse vivo más allá de la edad habitual de desintegración, si no teme al cambio, mantiene una curiosidad intelectual insaciable, se interesa por cuestiones importantes y es feliz de mil pequeñas maneras". ¡Que así sea para todos!

- (1) Quinodoz, D. (2008): "Viellir, une découverte". Paris: Presses Universitaires de France.
- (2) Freire, B. (2017): "La Jubilación, una nueva oportunidad". Madrid: LID EDITORIAL.
- (3) Jung, C.G. (2002): "El Hombre y sus símbolos". Buenos Aires: Biblioteca Universal.
- (4) Citado en Conley, C. (2018): "Wisdom @ Work. The making of a Modern Elder". New York, Crown Publishing Group.

**Dr. Bartolomé Freire Arteta**  
**Psiquiatra jubilado**  
**[www.bartolomefreire.es](http://www.bartolomefreire.es)**  
**[contacto@bartolomefreire.es](mailto:contacto@bartolomefreire.es)**

**Autor del libro "La Jubilación, una nueva oportunidad".**



# ¿SOMOS MÁS FELICES?

CARLOS LLORÉNS



A esta pregunta cabría matizar lo siguiente:

- ¿Qué es la felicidad?
- Más felices que ¿qué? o que ¿quién?

En este mismo sentido, en su momento, me dirigí al Profesor de la Universidad, que me respondió lo siguiente:

- "Mejor si me habla de vivir en **plenitud**".

Así, pues, parecería que eso de la felicidad es como una entelequia.

Si, presuntamente, alguien se dirigiese a un/a Profesional de la Psicoterapia con el planteamiento siguiente: "Verá Ud. es que yo quiero ser feliz".

Pues bien, si yo fuese ese Profesional, le respondería así: **Y... ¿qué está dispuesto/a Ud. a poner de su parte, para alcanzar esa meta?**

Por su parte los practicantes del budismo, dicen que la "Felicidad no está en el más allá, sino en el más aquí".

Vivimos tiempos difíciles en muchos aspectos.

Creo que siempre hemos vivido más o menos así, aunque hoy parezcan más agravados.

Y también pareciera que hemos superado ciertas carencias, con respecto a un pasado.

Y, aun así, las estadísticas sociales hablan de que, efectivamente, no somos felices.

Se habla de la **AAD**, es decir del triple padecimiento: **A**nsiedad, **A**ngustia y **D**epresión, que caracteriza a las Sociedades llamadas "avanzadas".

Yo, personalmente, añadiría el tema de la **Soledad**, del que ya les hablé en otro artículo.

He leído por ahí, que nuestra velocidad para trasladarnos, para hacer nuestros quehaceres, etc. ha aumentado un 10%.

Nada parece que suceda a gusto propio. Entre lamentos, correcciones, quejas...etc., vamos viviendo los días y, además, no logramos encontrar esa Felicidad que anhelamos.

La Felicidad no pareciera estar por ese lado.

Nos avanzamos en el tiempo y nos tiene más interés el "futuro" que el presente. Se diría que disfrutamos más con lo que soñamos que va a ocurrir que en lo "**que, realmente, está ocurriendo**".

¿Cuánto tiempo nos dedicamos a nosotros mismos? Y no, no me refiero al cuidado personal (que también está bien), sino a nuestro interior. A todas esas partidas que hemos realizado mal y que debiéramos modificar.

Por otra parte, todos los cambios que nos autorrealizamos, ¿son sólo exteriores? ¿Hemos llevado a cabo alguno por dentro? Si, de esos que dan más trabajo y que posponemos indefinidamente.

Tal vez en esa serenidad pareciera estar un atisbo de la Felicidad.

Únicamente uno mismo, cada cual, está en disposición de labrarse una vida más plena. Ahí lo dejo.

Y recordemos: "**Si con todo lo que tenemos no somos felices, con todo lo que nos falta, menos todavía**".

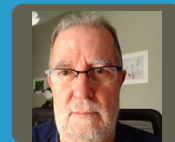
\*\*\*

*Carlos Lloréns Fernández.  
Asociación Aulas Abiertas  
Universidad de Vigo. Campus de Vigo  
Septiembre 2023*



## MOMENTOS (70) RELEER LA ESCRITURA

JESÚS JÁUREGUI GORRAIZ



Este verano, la confluencia de diferentes escrituras me ha llevado a reflexionar sobre el "leer". Me he reafirmado en lo que han supuesto y siguen representando los libros para mí. Como el pez que, tras una bocanada de aire, se sumerge de nuevo y aprecia qué es el agua.

En el mes de junio llegó a mis manos una joya; Irene Vallejo y su *"Manifiesto por la lectura"*. Editado por Siruela, de gozoso tacto, 65 páginas en tamaño octavilla forman este librito en el que Irene elogia la lectura de libros que se escriben, editan y se distribuyen, en un esfuerzo colectivo, histórico, y que son *"...como bote salvavidas para nuestro tesoro de las palabras en los naufragios del tiempo"*. En un breve prólogo, Marguerite Yourcenar consigna *"el milagro trivial (del) descubrimiento de la lectura"*. El libro de Irene Vallejo, de lectura agradable, con su escritura clara, tranquilizadora, hace que uno *"siéntese acariciado con el alma"*.

Vivian Gornick, en su libro *"Cuentas pendientes"*, me abrió, como a ella, el deseo de volver sobre los temas escritos por autores y autoras de otros tiempos, con la perspectiva de los cambios que en la Sociedad se han producido, en parte por el ímpetu de los libros y su lectura, y la visión del lector, la lectora y escritora en este caso, con unos años más de cuando los leyó. Es un ejercicio difícil y de grandes y sorprendentes hallazgos. La escritora descubre y constata en sus relecturas que, demasiadas veces, *"La vida (transcurre) con la tapa puesta"*. Y me ha llevado a leer los libros que refiere Vivian Gornick y a descubrir a Elizabeth Bowen, Doris Lessing, Colette, Natalia Ginzburg, escritoras de principio de siglo que plasmaron en sus libros, reconocidos tardíamente, el alma sensual de las mujeres. Y me ha llevado a reflexionar sobre el porqué la Sociedad hombruna era remisa a la expresión escrita por mujeres sobre la feminidad de la Naturaleza y "el sentir", "el sens" tan poco valorado entre los humanos.

Y si la relectura es fructífera y gratificante, también este verano, he descubierto, con sorpresa, qué es leer aquellos títulos que sólo los citaban en las clases de Literatura. Encima de mi mesa tengo 1200 páginas, editado en

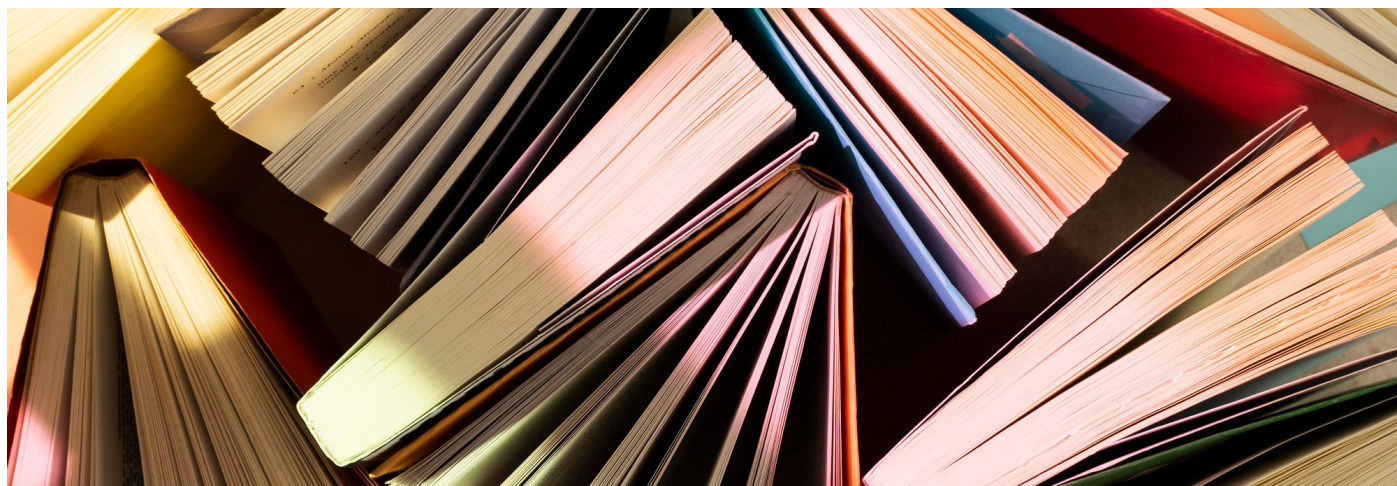
papel cebolla y tipografía inferior al 9 –demasiado para mis ojos, aunque limpios de cataratas. Se trata de la novela *"Los miserables"*, de Víctor Hugo. Y descubro el estilo literario tan peculiar –sin florituras en sus descripciones, frases escuetas, palabras concretas, con la sola ayuda de los signos de la coma y el punto y coma para componer los párrafos. Y al mismo tiempo, la "ingenuidad" –por su forma novelada de tratarlos- de sus temas: la conciencia individual y la conciencia de la Sociedad sobre el bien y el mal, la virtud y el vicio, la justicia y la legalidad, la inteligencia y el instinto. Sobre todo, descubre que la bondad o la maldad de los hombres se sustentan y alimentan en "las miserias" que la propia Sociedad produce. Recuerda a Dostoievski, *"la primera justicia es la conciencia"*. Jean Valjean *"se constituyó en tribunal y se juzgó"*.

Leer "a la fresca" de una habitación oscurecida de "par de mañana", bajo la higuera en la huerta, rodeado de silencio, con música, acompañado a ser posible. Leer en círculos de lectura, leer libros compartidos – con anotaciones y remarcados de párrafos que desnudan el pensar de quien te los presta. Leer y repartir lo leído, lo pensado mientras se lee. Y también leer y dejar de leer –¿qué me pasa? ¿Qué me pasa con este libro? Preguntas que llevan a indagarte ti mismo y a volverte sobre las páginas o las anotaciones que hiciste en anteriores lecturas.

Con la lectura, al igual que con el amor, hay que dejarse arrastrar. Y remansarse cuando el caudal de letras se detiene o el amor se colmata. Es la lectura el alimento reconstituyente de los naufragos, de los desasosegados, de los esforzados, de los desenamorados. Y es la lectura la gimnasia del pensamiento, de la memoria, del sentir. Es la sostenedora del tiempo que ya pasó. La lectura nos hace ver todo lo no acontecido –muchos hemos vivido la mitad- en nuestro pasado. Y cuando se lee *"a la espera"*, descubrimos la maravillosa palabra afirmativa: **"Todavía"**

Jesús Jáuregui Gorraiz  
Miembro de AULEXNA

Asociación de ex alumnos y ex alumnas del Aula  
de la Experiencia de la UPNA, Pamplona



## UN SUEÑECITO

FÉLIX SÁNCHEZ GARCÍA



Poco a poco estoy empezando a sentir un sofoco que minuto a minuto me va restando aire en los pulmones. Pero, para mi sorpresa, al mismo tiempo me siento contento de estar allí, en un camarote de apenas ocho metros cuadrados abarrotado de gente.

- Hola, ¿han llamado a la manicura? - pregunta una joven asomando la cabeza por la puerta-
- ¡Adelante!,-decimos al unisonó Groucho y yo. -Oiga amigo y Vd. ¿qué pinta en esta escena?

No tengo tiempo de contestarle, pues en ese momento aparecen una fila de camareros con sus enormes bandejas ovaladas llenas de comida.

- ¡Mis dos huevos duros! -grita Zepo, al mismo tiempo que Harpo se lanza en plancha por encima de las cabezas de todos en busca de los canapés.

Cuando el amasijo de bandejas, camareros, limpiadoras, fontanero -con ayudante incluido-, familia Marx al completo y la Condesa, que aparece estupefacta por el pasillo, está a punto de aplastarme, aparece milagrosamente Rick para lanzarme una mano salvadora.

Me ofrece un taburete y un whisky en su bar, el famoso Ricks , y estoy escuchando a Sam golpear suavemente su piano mientras acompaña el Time Goes By con una sonrisa burlona en su cara. No puede ser, es demasiada adrenalina poder ver el smoking impoluto de Humphrey Bogart y su pajarita evocadora de tiempos mejores con su brazo protector sobre mis hombros.

Ya parece que la suerte está echada y los dados del destino le han jugado una mala pasada. Me cuenta Sam que Rick ha tomado la decisión más dolorosa pero más cercana a sus principios; ha convencido al Capitán Louis para que deje embarcar a su amada Ilsa Lund y a su marido en un vuelo

que les llevara a Europa .El avión espera con los motores en marcha en la pista del aeropuerto de Casablanca .Observo la plomiza mirada de Rick cuando embarca la pareja y las lágrimas ocultas de Ilsa en la escalerilla de aparato, Con el avión ya rodando por la pista ,el capitán Louis repara entonces en mi presencia, justo al lado de Rick , sin papel alguno que jugar allí ,pero testigo mudo y privilegiado de aquella malograda historia de amor. .

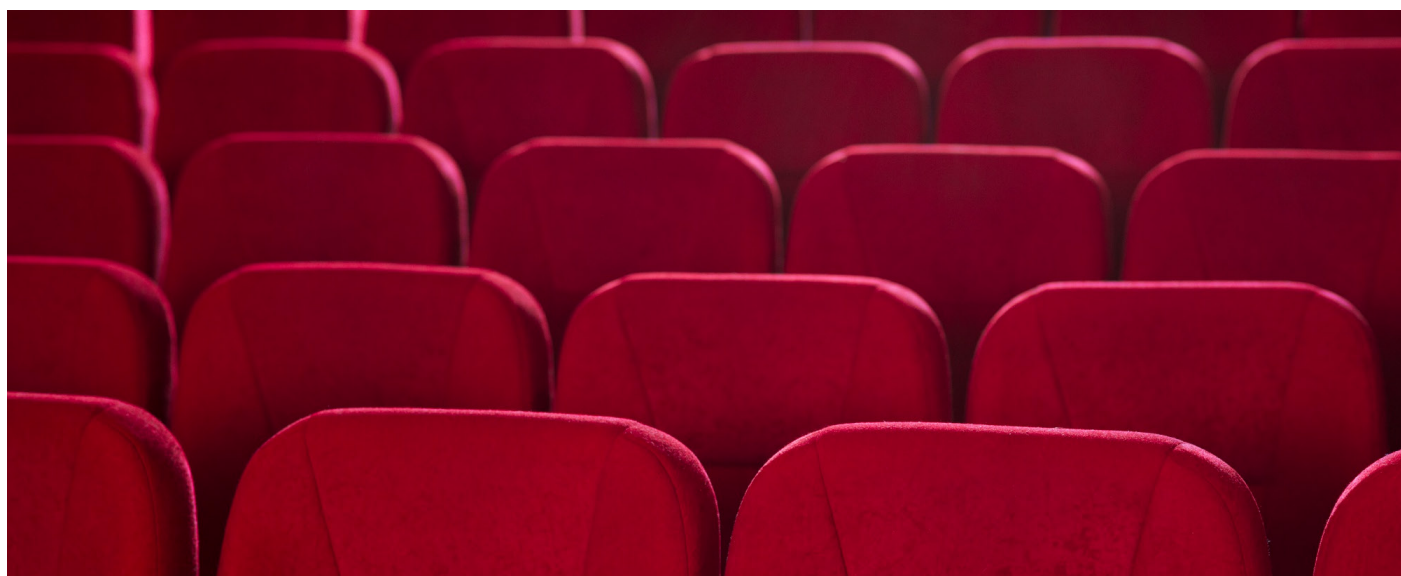
- Detengan a este sujeto -grita a sus hombres, probablemente para cubrir el expediente ante sus superiores cuando tenga que explicar porque autorizo el vuelo que estaba a punto de salir.

A punto de ser esposado, irrumpe como un vendaval en el aeropuerto, el bueno de Sean Thornton, que con dos soberbios ganchos de derecha casi descabeza a los gendarmes que me retienen.

- Gracias amigo-le digo-estaban a punto de mandarme a la sombra y no tengo que ver nada en esta historia.
- No te preocupes, aqui en Irlanda estarás a salvo y más en este pueblo de campesinos y ganaderos. La verdad es que había hecho la promesa de no pelear nunca más desde los días de New York cuando mate a un chico en un combate. Aún me despierto sobresaltado alguna noche que otra y por eso decidí poner tierra por medio y venir a la tierra de mis antepasados.

Mi frustrada comida en el camarote y en el bar de Rick, por fin la veo recompensada con un succulento puchero irlandés y una pinta de la mejor cerveza del norte de la isla.

- Verás, amigo, aunque aún no sepa tu nombre, se me ha complicado la vida porque he conocido a una mujer; Mary Kate se llama, de pelo cobrizo y ojos más grandes que tus zapatos que me está volviendo loco.





- Y ella, ¿te corresponde?
- Creo que sí, pero su hermano no me puede ni ver. El otro día, me sacudió en la taberna en presencia de todos y no le respondí, por mi promesa de no volver a pelear. Así que he quedado como un cobarde y, lo que es peor, también a los ojos de su hermana.

Le veo como un niño grande que me enternece

- Vamos a la taberna -me dice.

El viejo Pub nos recibe con dos pintas de Stout y las miradas inquisidoras, pero inocentes- me parecen- de los parroquianos. Hay, eso sí, una excepción, la del hermano de la pelirroja que, desde el final de la barra, lanza a los pies de Sean un puñado de maíz

- Esto es bueno para las gallinas-suelta entre risotadas el hombretón, mientras busca la complicidad del resto de los clientes.

Iniciada la chispa, creo que solo falta que prenda la pólvora. Fuera, ya empiezo a ver como se arremolina la gente e incluso como se cruzan apuestas -el padre Lonergan incluido- sobre el ganador de la pelea. Ahora sí, me percató del

torbellino en el que ha entrado mi vida y que no sé cómo parar.

Dicho y hecho; ya se pueden escuchar los puñetazos en todo el condado. Sean, maldiciendo tener que romper su promesa, se seca la sangre de su ceja, se remanga la camisa y se dispone al cuerpo a cuerpo. Me pongo a su espalda para buscar alguna protección de la batalla, pero en una finta de profesional, Sean se agacha y el puño de hierro del hermano de la pelirroja se dirige inexorablemente hacia mi cara.

Debo de haber perdido el conocimiento y estoy en un sueño. Siento entonces una sacudida en el hombro, cada vez más fuerte

- ¡Oiga! ¡oiga!, ¡señor!, ¿Se encuentra bien? Vamos a cerrar la sala y solo queda Vd. Se ha debido quedar dormido. No sé en que estaría soñando, pero se ha puesto a gritar como un coyote en la pradera, si me permite decirlo.
- Gracias. Todo bien. No se preocupe. ¿Sabe? es que el cine está hecho para soñar

**Félix Sánchez García**  
Socio de AUCTEMCOL

Universidad Carlos III, Colmenarejo

## LA NOCHE DE GALA

JUAN MANUEL ARÉVALO BADÍA



Cuando las noches se hacen más oscuras que otras hay un camino que te conduce a la luz: el libro. Y esa noche, emprendía, como otras, el camino de la iluminación. Me acerqué a la pequeña librería que me acompaña junto a la cama y a mis manos vino, casi como una premonición, un título de Antonio Gala: *Las afueras de Dios*. Apareció Gala en ese momento de la noche en que uno se acuerda, no de los que ya no están, sino de los que piensas que estás perdiendo en el recuerdo, que es la peor de las ausencias. *"El secreto de la vida está en no ir tras ella, en no perseguirla, sino en dejar que ella nos anegue"*, ponía en boca de la monja Clara, su protagonista. En un alba torpe y gris, saltaba la noticia en la radio del fallecimiento en Córdoba de Antonio Gala. Unido también a esa ciudad senequista, por mi vida personal y familiar, he entendido mejor los interiores de Gala. Fui espectador de representaciones como "Anillos para una dama", "Petra regalada" o "Las cítaras colgadas de los árboles". Lector de sus obras literarias y sus columnas periodísticas, recopiladas después en diversas obras. A su perrillo Troylo, me lo encontré allá por el año 82 en una librería de La Coruña y todavía me paseo con él para escuchar las palabras que le dirige amorosamente su amo: *"Tu me entiendes Troylo, porque eres más natural que yo"*. Un escritor poliédricamente comprometido, en lo social, en lo político y en la estética de la palabra. Una vez que has escuchado a Gala, su voz te acompaña rítmicamente cuando lo lees. Un rosal lleno de belleza, perfumado, sin evitar las espigas. Sus "Paisaje

con figuras", fusionando alma y escenario. Aquellas noches con Quintero; fueron trece; del qué hablar y cómo: del amor, de la muerte, de la vida, de la paz, de la soledad. De todo aquello que no hablamos por cinismo, por vergüenza o por soberbia, lo escuchábamos con su voz pausada y cadenciosa, casi de endecasílabo alejandrino. La salud le puso una zancadilla y su mano busco un bastón, para evitar perder involuntariamente la compostura elegante. Además de ese artificio de sostén trípode, él tuvo otros bastones con los que se erguía y destacaba: el de la ironía, el duende, el talento, la elegancia, la galantería, la cultura, la libertad, entre otros.

La muerte vino a buscarlo, en un día de lluvia y de ruidos ajenos y desconsiderados. Para hablar de ella, humilde, utilizó a Machado: «Hijo, para descansar/es necesario dormir, /no pensar/no sentir, /no soñar. / Madre, para descansar, /morir»

Dejó su casa de La Baltasara para aspirar la última flor de los azahares cordobeses.

Descansar vivo, como él deseaba. ¡¡ Gala ha muerto!! ¡¡Viva Gala!!

**Juan Manuel Arévalo Badía**  
Presidente de AMAG  
Universidad de Jaén

## EL PASEO DE LAS ADELFA

MARISOL GONZÁLEZ RAMÓN



CC BY-SA 4.0 / Kolform

Aquella mañana, en un banco del paseo, ella llevó la mano del hombre a su frente, lugar donde habitaba la lealtad insertada en su ADN de replicante. Cuando el viento enredó sus dedos en un mechón de su pelo, él supo que se quedaba enredado a ella. Luego, sus labios le juraron volver siete meses después, al término de su expedición al exoplaneta de Alpha Centauri. Se levantó y echó a andar. Y traspasó la línea invisible.

Ya han pasado diez meses desde entonces.

Al llegar a la sala de Recibir, el hombre se encaminó hacia la zona de cajetines, situada a un lado de la sala. La sala tenía un techo bajo y dos paredes enfrentadas con hologramas "serviciales" a un lado y con "exigentes" al otro, que avanzaban, con distintos cometidos, hacia cada recién llegado. Un pavimento gris, en su zona central, hacía de alfombra y pasillo neutro para acceder a los elevadores que, situados al fondo, llevaban a los habitantes del distrito décimo a sus apartamentos privados de la Torre. Un "servicial" holograma, vestido con chaqueta y pantalón azul de botonadura dorada, que portaba delicadamente un paquete en las manos, se le acercó.

– Sea bienvenido a casa, señor Werther. Esto se lo ha dejado su amigo Tino, junto con sus saludos afectuosos.

El hombre agarró el paquete con una mano mientras con la otra pulsaba el código de apertura y abría el cajetín.

Decepcionado y con gesto brusco, pulsó los dígitos de cierre del cajetín. Hacía días que un "servicial", trajeado con antigua chaqueta y corbata de poliéster, le había prometido enviarle la tarjeta con el código de activación. No había llegado, se resignó a otro día más en suspenso, a la espera de un final que le devolviera a su compañera.

Subió al apartamento, se sacó la camiseta arrojándola sobre la cama y se acercó a la ventana. La noche enmarcaba los cielos zumbones y alumbrados de naves ovoides alejándose entre las torres.

Le gustaba pensar en ella sintiéndola recostada sobre su pecho; pensaba en Carlota y en un sabor simple emanando libertades, un sabor que lograra, con su magia terrena, lo que el mundo le había negado al fabricarla; despertarle los sentidos. Pensándola, era un loco.

Cada vez que su amigo Tino se los traía, él se metía en la vieja cocina y pasaba la tarde limpiando aquellos carísimos chipirones pescados con anzuelo. Los vecinos, envidiosos, le tenían amenazado con denunciarle a la Junta por los olores que impregnaban la noche. Cuando ella llegara, quería haber mejorado su receta para poder tenerle listos los mejores chipirones en su tinta. Los tomates, el pimiento, los cultivaba él mismo en la huerta comunal. Todos los martes, de lluvia o de sol, eran recibidos con el apetito causado por un encierro prolongado de jornadas trabajadas en una sala diminuta; un sillón, una gran pantalla de vidrio y una

Tablet. Cada día, cerraba la tablet con un golpe seco y un gesto de hastío. Los martes, el tedio lo llevaba pegado en la cara, pilotando el vehículo hasta llegar a atravesar la autopista aérea que cruzaba las Torres Geométricas, entonces, al divisar la colina verde, sus labios esbozaban sin querer una sonrisa. Esas tardes alargadas en la huerta, le regalaban un dulce cansancio a su espalda y un leve alivio de su ausencia.

Por volver a verla, recorría el Paseo de las Adelfas. Día tras día, se sentaba en un banco, mientras su antebrazo se encendía cuando él lo acariciaba con su índice modificado. Simulando leer mensajes, noticias gubernamentales que cambiaban según el horario y la zona urbana.

Podría haber echado raíces, allí sentado, esperando. Esperando a Carlota. Lo más probable era que le hubieran cambiado la ruta programada, que le hubieran asignado otra misión, porque por allí no volvió a pasar y sin aquella maldita tarjeta la vida se le iba. Esa misma mañana, casi había tenido una bronca durante la reunión en línea con la petarda de sistemas cognitivos interplanetarios (SS. CC. II.)

A la noche, con los ojos de agua, le escribió un correo al "servicial" rogándole que se hiciera cargo de su situación de expatriación y viudedad, a la vez que le recordaba su acreditación estatal que le daba preferencia de demandas. De toda índole.

Hoy abre de nuevo el cajetín para extraer, por fin, la tarjeta. El aire no le alcanza, una gota de sudor se cuele en su ojo izquierdo. Introduce la tarjeta en la obertura del comunicador que ha extraído del precinto, teclea los dígitos y comprueba en su antebrazo el disco que marca la nueva batería activada en Rosa; sonríe ahora ante la lucecita verde que indica que ella está de vuelta y activada, cerca, muy cerca. A unos pocos km de la Torre está el parque que linda con el Paseo. No advierte el parpadeo de la luz. Se le olvida o no quiere pensar que algo no va bien.

Porque gritaría su nombre. Gritaría que la quiere al mundo entero. Que la espera. Todo está listo, los pasaportes, los chips falsos con su nueva identidad. Abre la caja personal que está al lado del cajetín de envíos y saca el dinero. Lo cuenta. Hay de sobra para pagar al piloto y al "exigente" de

seguridad de la Torre. Juntos, los dos saldrán del país que les dicta a quien deben amar.

Atraviesa la sala de Recibir y sale a la calle. Es larga. Demasiado larga. Camina. Andar acompasado. No correr. No llamar la atención. Pero está sofocado.

Mientras en el parque, tras unos arbustos, cuando Carlota abre los ojos lo primero que ve es la mano del guarda retirando la hojarasca de su frente. Lo segundo, que no puede evitar, es el tubo que se va acercando a su lóbulo derecho. Como un ternero recién nacido, prueba a sostenerse en sus largas piernas y echa a andar hacia la salida del parque, bajo la atenta mirada del guarda.

Como un autómatas, recorre las calles. Los recuerdos se le van borrando y su lóbulo frontal, el que rige sus emociones, se niega aún a apagarse al ritmo del parpadeo de la luz que titila en el brazo del hombre que la espera dos calles más allá.

Puede recordar aún, como una mujer, mientras camina. Recuerda el primer beso de Werther en aquel portal, con un cosquilleo raro en el vientre. Llega a la plaza donde le había confesado su nombre, su esencia vital. Luego, él le había llevado del hombro hasta su vehículo, conduciendo hasta la huerta que dominaba la bahía, donde los tomates maduraban en la rama. Había arrancado uno y se lo había ofrecido. Ella se lo comió a bocados. Mirándose ambos fijamente mientras ella masticaba el manjar como una niña androide extrañada de su proeza. -Quédate conmigo, le había dicho él - Y el abrazo abarcó el llanto de dos seres distintos.

Cuando Werther dobla la esquina se cruza con Carlota, que pasa de largo sin reconocerlo, seguida del guarda.

Él mira su antebrazo. Lucecita roja. Llegó el final.

**Marisol González Ramón**  
**Vocal de AMULL**

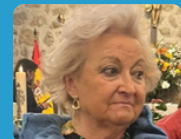
**Universidad de La Laguna, Tenerife**  
**Directora del magazine de Radio San Borondón:**  
**"SIN TÓPICOS CON AMULL"**



CC BY-SA 1.0 / Daderot

# LAS SINSOMBRERO

REMEDIOS SEIJO



Hoy vamos a dar un repaso a toda esa generación del 27 al 30 "Mujeres sinsombrero" primero ¿Por qué las llamaban sin sombrero? Por una acción de rebeldía que la sociedad no quería reconocer sus méritos.

Han sido unas obras muy silenciadas, porque toda aquella sociedad no reconocía sus méritos.

Todo esto sucede en el año 1914, cuando un grupo de mujeres deciden luchar con valentía, coraje, inteligencia y determinación por los derechos de la mujer, era una España que las condenaba a la mediocridad.

Fueron mujeres de una gran inteligencia, influyeron de una forma decisiva en lo que es el arte y pensamiento español, estas ocho mujeres de gran talento fueron quedando todas olvidadas. Como el caso de Concha Méndez, Maruja Mallo y Margarita Manso, ellas eran las tres (pintoras), Luego tenemos Ángeles Santos, Marga Gil Roesset, María Zambrano, María Teresa León, Rosa Chacel, Ernestina de Champourcin y Josefina de la Torre fueron un grupo de mujeres más afín, e intelectuales, anímicamente a los hombres de ese año, aunque siendo amigas y compañeras de viaje de todos ellos, y por supuesto siendo mujeres muy adelantadas a su época.

Me gusta mucho la frase de «María Zambrano» esa que dice "Prefiero una libertad peligrosa a una servidumbre tranquila"

Ellas fueron un grupo de poetas que revolucionaron en el año 1927 y tuvieron una gran influencia en la cultura española y latinoamericana. Todas ellas marcaron la modernización de la poesía en España, estas ocho mujeres tenían en común una formación universitaria, origen de familia acomodados de la época y por supuesto sus actitudes liberales y progresistas, fueron mujeres excepcionales, que

lograron a base de mucho esfuerzo e ingenio marcaron unos parámetros de libertad muy grandes.

Tenemos el caso de Maruja Mayo (Lugo, 1902 -Madrid, 1995) era la cuarta de catorce hermanas, ella amaba la pintura y logro entrar en la Escuela de Bellas Artes, aunque su encorsetado sistema no entraba en sus parámetros.

Estas ocho mujeres hicieron sus estudios en Madrid, ya que fue la ciudad que la mayoría residieron, estudiaron y desarrollaron todo su talento artístico. Ellas estaban abiertas a todas esas corrientes que llegaban de vanguardia que provenían de Europa, pero al mismo tiempo recuperaron toda esa tradición popular.

Tenemos que reconocer que fueron un grupo de mujeres que rompieron todos los moldes de la mujer pasiva, dependientes del marido y de tantos prejuicios sociales y religiosos anteriores, con su actividad.

Maruja Mallo, esta lucense nacida en Vivero, fue uno de los espíritus más libres y excéntricos de este grupo de creadoras de Las sinsombrero, ella fue una de las fundadoras.

Estas mujeres pertenecían al movimiento literario y se movían en ambientes progresistas. Siempre acudían a tertulias en las que debatían para defender los derechos de la mujer.

Y así terminamos con las mujeres silenciadas de la GENERACIÓN DEL 27 y gracias a la investigación de un grupo de historiadores, estas mujeres empiezan a salir y a ver la luz.

**¡Los grandes POETAS como los grandes AMORES,  
se llevan siempre tatuados en el ALMA...!**

**Remedios Seijo Diaz  
Tesorera de CAUMAS**



# CRÓNICA DE UN DÍA DE VERANO, EL MAR

RAFAEL RECHE SILVA



Todos hemos cambiado, todo envejece ahora más rápido, sin embargo, cada año los veranos están más llenos de vida con un mar que no ha envejecido.

Cada mañana **un paisaje nuevo se abre al amanecer**. Miro, contemplo desde mi terraza y me dejo seducir por las pulsaciones tranquilas del mar al despertar el día, en un espacioso cielo de verano, un manto blanquecino de bruma cubre como una sábana delicada la superficie. Las gaviotas en un planeo sostenido, van y regresa del mar a la arena.

El mar que nunca descansa al llegar la noche se aquieta, el arenal de la orilla se hace inmenso, no hay bañistas, no hay gaviotas, sólo la playa de luna, sólo parejas de enamorados, algunos andarines solitarios, de fondo el rumor amortiguado de las olas, la playa de noche, de **olas azules que van borrando los corazones dibujados en la arena** y las pisadas olvidadas.



*Las puestas de sol sobre el mar son espectaculares. En Cádiz son lugares privilegiados desde la Caleta: con las barcas de pescadores, el Balneario, los Castillos de San Sebastián y Santa Catalina.*

En mis veranos de jubilado, vuelven a beber mis ojos del mar, me detengo sin detenerme en ninguna orilla para abrir el reino del recuerdo. **Cuantos secretos guardados en el mismo mar** de la niñez, juventud, de la madurez y ahora mi memoria se hace del cristal de aquellos veranos, me vienen los fantasmas de los que se han quedado por el camino. De una vida en blanco y negro de los abrazos y caricias con la luz de luna, de la pandilla de amigos, de momentos que cambiaron la vida al color vivo de un Cádiz de los años 80 y 90 de renacimiento y esplendor.

El mar se ha poblado de alas, de los que volaron y otros que llegan. **Veranos, un tiempo sin medida**, donde los hijos crecían tan rápido con suben las mareas, pasando veranos tras verano buscando el sol, la alegría y el mar de Cádiz. Como los pájaros abandonan el nido, ellos marcharon a otros lugares y ahora vuelven como aves emigrantes con los nietos. **Sólo hay un amor inmenso y sin revés, el de los nietos y los abuelos**. A todos nos une el verano, nos une el mar y nos une Cádiz.

**Los nietos están hechos de ternura y de la inquietud** propia de su inocencia. En los laberintos de su memoria sin grabar quedará: el dormir en literas en el apartamento de la playa, reunirse con los primos, saltar y dejarse llevar por las agitadas olas, el cine de noche en la playa, la paella del abuelo, los helados en las noches de verano.

Miro el mar, el mismo mar de antaño y de hoy, sopla el mismo levante o poniente, me encuentro detenido en el mismo lugar, precisamente detenido en mi vejez.

La ciudad se puebla: de nuevas caras, hoteles, cruceros, chiringuitos... una ciudad intermitente cuando llega el verano que atrae a todos como un imán.

Aún quedan días de verano. Aún queda mar y orillas para mojar los pies en la espuma de las olas. Cádiz tan cerca y tan lejos del infierno de calor estival de Granada.

La mirada se proyecta hacia el infinito horizonte de un mar de mares, más allá están los amigos Mexicanos. México, una tierra de paraísos perdidos de lo inimaginable y un pueblo de personas que conquista y enamora, una experiencia enriquecedora en la reciente visita universitaria realizada desde Granada.

Al lado del mar, tengo la sensación que el tiempo no pasa, me siento en una terraza del paseo marítimo, suena una delgada melodía de salsa latina, se filtra un ligero aroma del freidor, todo se mueve sin prisa, transitan los peatones, **el mar saca olas de su vientre**, no me canso de mirar... **¡Es Cádiz!** La nave que hace siglos encalló en la arena

Muy a propósito suena la canción del grupo Jarabe de Palo.

*Depende*

*Que aquí estamos de presta'o*

*Que el cielo está nubla'o*

*Que uno nace y luego muere*

*Y este cuento se ha acaba'o*

*Depende*

*Depende, ¿de qué depende?*

*De según como se mire, todo depende*

*Depende, ¿de qué depende?*

*De según como se mire, todo depende.*

**¡Disfrutemos del verano!**

**¡Feliz verano!**

**Nota del autor:** *Es verano y tengo ganas de estar libre de mi prisa, por eso los artículos van y llegan como las olas, sin tiempo, sin prisa.*

**Rafel Reche Silva**  
**Asociación ALUMA**  
**Universidad de Granada**

# CONFERENCIA DE ALTO NIVEL SOBRE ENVEJECIMIENTO



**PRESIDENCIA ESPAÑOLA  
CONSEJO DE LA  
UNIÓN EUROPEA**

*Lugo, 7 y 8 de septiembre de 2023*



*Secretario general para el Reto Demográfico, Francesc Xavier Boya, alcaldesa de Lugo, Lara Méndez, ministro en funciones de Asuntos Exteriores, José Manuel Albares, vicepresidenta de Democracia y Demografía de la Comisión Europea, Dubravka Šuica, secretario de Estado para la Unión Europea, Pascual Navarro.*

**CEOMA invitada y presente en la conferencia de alto nivel sobre Envejecimiento, celebrada en Lugo y organizada por la Presidencia Española del Consejo de la Unión Europea.**

La vicepresidenta de **CEOMA**, y presidenta de **CAUMAS**, Marina Troncoso ha asistido el día 8 de septiembre a la reunión de alto nivel de la UE, organizada al amparo de la presidencia española del Consejo de la Unión Europea.

La apertura de la conferencia se celebró el día 7 de septiembre, encabezada por el ministro en funciones de Asuntos Exteriores, José Manuel Albares, junto a la vicepresidenta de Democracia y Demografía de la Comisión

Europea, Dubravka Šuica, y la alcaldesa de Lugo, Lara Méndez.

El ministro en funciones de Asuntos Exteriores, **José Manuel Albares**, apuntó a la necesidad de establecer políticas europeas que favorezcan un "envejecimiento de calidad", que incluyan cuidados para los mayores pero que atiendan también a necesidades como las de "ocio, cultura formación e incluso empleabilidad".

**Dubravka Šuica**, vicepresidenta de Democracia y Demografía de la Comisión Europea, se congratuló de que los objetivos del Gobierno español durante la presidencia de la UE coincidan con los que tiene la Comisión Europea.

Destacó la importancia de buscar soluciones a un problema que afecta a toda Europa, pero sobre los resultados de las políticas que desarrolla Europa, advirtió que en demografía los procesos son siempre largos y los cambios no se ven de un día para otro. Hay que trabajar pensando en el futuro y utilizar todas “la caja de herramientas de la demografía” una propuesta que resulta de las peticiones de los 27 estados miembros, para intentar conseguir avances. Indicó que, tras la reunión que se celebra en Lugo, los asuntos demográficos serán una “cuestión importante” que se abordará en el Consejo de la UE que celebrarán en octubre los líderes de los gobiernos de los 27. Apuntó que “competitividad, migraciones y todos los asuntos relacionados” se pondrán sobre la mesa a la hora de plantear fórmulas ante los desafíos demográficos de Europa.

La alcaldesa de Lugo, **Lara Méndez**, señaló que hay que buscar “equilibrios sociales y económicos” y hacer “territorios atractivos” para conseguir atajar el problema de la despoblación. El reto demográfico es un problema europeo que hay que afrontar de manera transversal, dado que hay que hacer políticas que afronten diferentes campos para obtener resultados que permitan mejorar la situación actual.



*José Manuel Albares, ministro en funciones de Asuntos Exteriores*

El día 8 de septiembre se inició la conferencia con el saludo de **Lara Álvarez**, alcaldesa de Lugo y su reivindicación de afrontar el reto demográfico con políticas que faciliten la capacidad de retener el talento, de atraer a personas

que cubran las necesidades causadas por la despoblación y capaces de conseguir la transformación económica.

El secretario general para el Reto Demográfico, **Francesc Xavier Boya**, abrió la jornada señalando que hay que asociar el cambio demográfico con la necesidad de abordar soluciones para reducir las brechas de carácter económico y digital, actuar sobre la soledad no deseada en personas mayores, sobre las singularidades en el entorno rural y la compleja aportación de servicios. El reto demográfico es un reto democrático, son necesarias infraestructuras adecuadas, así como la inclusión e integración total. Es un trabajo de transversalidad con un enfoque innovador, nuevas soluciones siendo necesario el relevo generacional y recuperar talento poniendo en valor el bagaje vital de las personas mayores para una mayor cohesión social y territorial. Reforzar el vínculo intergeneracional y reforzar los servicios sociales con trabajos dignos.

El secretario de Estado para la Unión Europea, **Pascual Navarro**, expresó que España quiere que la Unión Europea aborde en su conjunto el fenómeno del envejecimiento poblacional y adopte medidas, con el consiguiente financiamiento. La presidencia de España es una buena ocasión para hablar de futuro y una cuestión prioritaria es el reto demográfico que conlleva el despoblamiento de medio rural y el envejecimiento. Hay que sensibilizar a todas las instituciones europeas con estas iniciativas.

La vicepresidenta de Democracia y Demografía de la Comisión Europea, **Dubravka Šuica**, reiteró que el problema demográfico está en toda Europa y debe abordarse transversalmente, conectando demografía y democracia. Contar con todos los segmentos de edad: jóvenes, adultos, adultos mayores y envejecidos. Respecto a las iniciativas para atajar estos problemas, ha recordado la utilización de la “caja de herramientas de la demografía” explicada el día anterior. Todos deben participar en la solución y todos deben poder optar a una formación continua a lo largo de la vida que les permita estar actualizados para afrontar los nuevos retos.



*Marina Troncoso, vicepresidenta de CEOMA, Lara Méndez, alcaldesa Lugo, Inma Ruiz, presidenta de UDP y Verónica Marcos, presidenta de FADEMUR-Galicia, Federación de asociaciones de Mujeres Rurales de Galicia.*

**1ª mesa de debate: Foro sobre Envejecimiento, longevidad y demografía en la agenda europea**, con la participación Miguel Ángel Cabra Luna, consejero del Comité Económico y Social Europeo en representación de Cepes (Confederación Empresarial Española de la Economía Social); Juan Martín, coordinador del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (Cenie), de la Universidad de Salamanca; Teresa López, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (Fademur), Verónica Marcos, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales de Galicia, moderado por la secretaria general para la Unión Europea, María Lledó.

**Miguel Ángel Cabra Luna**, consejero del Comité Económico y Social Europeo, un órgano consultivo de la UE compuesto por representantes de las organizaciones de trabajadores y empresarios y otros grupos de interés. Emite dictámenes sobre cuestiones de la UE para la Comisión Europea, el Consejo de la UE y el Parlamento Europeo, y actúa como puente entre las instituciones de la Unión con capacidad decisoria y los ciudadanos europeos. El 70% de lo aprobado por el Comité se convierte en normativa. En Europa son 80 millones las personas mayores (80 millones de votos) donde hay que cambiar la percepción que se tiene de la longevidad, verla como oportunidades de desarrollo y auspiciar nuevas políticas que mejoren la calidad de vida de todas las personas.



Juan Martín, coordinador del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (Cenie), de la Universidad de Salamanca, Verónica Marcos, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales de Galicia, María Lledó, secretaria general para la Unión Europea, Miguel Ángel Cabra Luna, consejero del Comité Económico y Social Europeo, Teresa López, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (Fademur)

**Juan Martín**, coordinador del Centro Internacional sobre el Envejecimiento (Cenie), recordó que la caída de la natalidad va acompañada del envejecimiento. Son necesarias más oportunidades para desarrollar la economía de la longevidad. Actuar en la prevención de problemas físicos, cognitivos y situación financiera. La actuación preventiva en salud es urgente y es una oportunidad de actuación en la UE.

**Teresa López**, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (Fademur, en la que están 55.000 mujeres) abordó la problemática de la mujer en el rural y la necesidad de identificar los problemas para resolverlos,

como la falta de infraestructuras físicas y digitales. La necesidad de la participación de la mujer y sobre todo su independencia económica, con trabajos reconocidos y dignos. El envejecimiento es un desafío y una oportunidad.

**Verónica Marcos**, presidenta de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales de Galicia manifestó que la situación gallega es diferente al resto de España. El desarrollo de una cooperativa de servicios de proximidad es indispensable en el rural con la eliminación de las diferencias salariales entre poblaciones. Hay que cambiar la mirada sobre el rural, es un espacio con oportunidades vitales que se deben fomentar y apoyar con economía presupuestaria. La mujer sigue desempeñando mayoritariamente el rol de cuidadora, especialmente en el ámbito rural, es necesario dignificar esta tarea. Trascendió también el peso que puede tener la tarea de cuidar en la economía sumergida.

**2ª mesa de debate: Foro sobre Economía plateada y problemática asistencial de los mayores**, con la intervención de Luis Alberto Barriga, director del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso); José Augusto García Navarro, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), David Curto, director médico y de calidad de Sanitas Mayores, Olga Racamonde, edil de Inclusión e Bienestar Social, Pablo Rivera, diputado provincial del área Económica e Social, moderado por el director general de Coordinación del Mercado Interior y otras Políticas Comunitarias, Alejandro Abellán.



David Curto, director médico y de calidad de Sanitas Mayores, Olga Racamonde, edil de Inclusión e Bienestar Social del concello de Lugo, Alejandro Abellán, director general de Coordinación del Mercado Interior y otras Políticas Comunitarias, Luis Alberto Barriga, director del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso), Pablo Rivera, diputado provincial del área Económica e Social, José Augusto García Navarro, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)

**Luis Alberto Barriga**, director del Imserso, manifestó la necesidad del alineamiento con las políticas sociales para llegar a poner en marcha las recomendaciones del Consejo Europeo. Definir y edificar bien los desafíos comunes, garantizar los derechos de las personas mayores por los poderes públicos y no a merced del mercado, colaborando todas las administraciones, estatal, autonómicas y local, impulsando los servicios y la promoción de los cuidados.

**Pablo Rivera**, diputado provincial de Lugo del área Económica e Social, apuntó que es preciso impulsar políticas sobre envejecimiento, para una red asistencial de resi-



dencias de pequeño tamaño, ofrecer servicios cercanos con una economía circular.

**Olga Racamonde**, edil de Inclusión e Bienestar Social del concello de Lugo, manifestó que la prestación social es un derecho de facto y las administraciones locales son el eslabón directo con la ciudadanía, por lo que, desde éstas deben disponer de los medios para atender las necesidades de la población.

**David Curto**, director médico y de calidad de Sanitas Mayores, expuso la necesidad de la participación del sector privado con la atención en centros residenciales con colaboración público-privada, tanto en la gestión como en la información, compartiendo historias clínicas. Hizo hincapié en que es preciso actuar en la prevención y control de la fragilidad de las personas.

**José Augusto García Navarro**, presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología fue categórico al afirmar que "envejecer es una oportunidad personal, no es un problema". Hay que invertir para la economía planteada en la economía pública, porque es eficiente invertir en envejecimiento saludable, además, las políticas de pensiones son de inversión, no de gasto. El sistema de cuidados de las instituciones debe pasarse a cuidados en hogares, con estímulos fiscales para las cuidadoras profesionales, con salarios dignos. Activar políticas de jubilaciones parciales, de prevención desde lo local como ofertar vivienda para las personas que no pueden adquirirla. Dar formación para las competencias, cuidados hasta el final de la vida en domicilio, dignificar el sector de servicios y formar profesionales, contando con la población inmigrante. La atención a las personas mayores ha de ser un derecho que deben garantizar los poderes públicos, pero en la que también tiene cabida la colaboración privada, puesto que las administraciones no son capaces de abarcar todo el territorio.



Marina Troncoso, vicepresidenta de CEOMA, Miguel Ángel Cabra, consejero del Comité Económico y Social Europeo, Inma Ruiz, presidenta de UDP.

### Conclusiones de la primera mesa de debate: Envejecimiento, longevidad y demografía en la agenda europea

- Retos de la transformación verde, digital y demográfica.
- Consultas con las organizaciones de la sociedad civil.

- Envejecimiento y despoblación son inseparables, con principal atención al rural y a la situación de las mujeres.
- El envejecimiento hay que tratarlo como una oportunidad.
- Cambio en la mirada, ver la longevidad.
- Pacto intergeneracional.
- Economía de la longevidad, con aprendizaje continuo.
- Dignidad de vida y trabajo.
- Los cuidadores son elementales.
- Entorno amable.
- Nuevos modelos más humanos.
- Social y economía como aliados.
- Foco en la atención y prevención.
- Cambio de la mentalidad de manera que las políticas y actuaciones transversales e intergeneracionales sobre el envejecimiento contribuyan al desarrollo.

### Conclusiones de la segunda mesa de debate: Economía planteada y problemática asistencial de los mayores

- Necesaria la colaboración pública-privada
- Mejorar las condiciones de trabajo en el ámbito de los cuidados.
- Dignificar y superar la precariedad de las cuidadoras.
- Eliminar la economía sumergida en los servicios asistenciales.
- La importancia de las administraciones locales en la provisión de este tipo de servicios.
- Eliminar la brecha digital con formación.
- Mantener alternativas de servicios presenciales.
- 80 millones de personas mayores de la Unión Europea acumulan el 40 % de los ahorros del territorio comunitario.

Cerró el acto el secretario de Estado para la Unión Europea, **Pascual Navarro**. Manifestó la prioridad de la UE al reto del envejecimiento, la disposición de apoyar los esfuerzos de la Comisión en sus políticas de actuación en *Ageing*, expresión cuya traducción es algo más que envejecimiento, habla de "viviendo". Hablar de emigración. Hablar de TODO en la Agenda Europea de manera conjunta. En la próxima Agenda Estratégica proveer de financiación a las políticas sobre envejecimiento. Atender el dictamen del Comité Económico Social Europeo. Apoyar la iniciativa sobre "Garantía europea de personas mayores", que se presentará en la nueva conferencia que se celebrará en noviembre en Madrid. Impulsar los trabajos del Consejo para defender los presupuestos con el apoyo de TODOS.



Lugo, 8 de septiembre de 2023

## MESA ESTATAL POR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES



**La Mesa Estatal por los derechos de las personas mayores solicita que el Gobierno de España participe de forma activa en el grupo intersesiones y que trabaje desde la presidencia europea en una Estrategia europea de personas mayores**

**La Mesa Estatal señala que el marco legislativo existente no garantiza la protección de los derechos de las personas mayores**

Con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, que se celebra el próximo 1 de octubre, la Mesa Estatal por los derechos de las personas mayores quiere subrayar determinadas cuestiones que son de vital importancia para las personas mayores en España, así como señalar la necesidad de que el Gobierno participe en el grupo intersesiones de Naciones Unidas y desde la Presidencia de la Unión Europea en una Estrategia Europea de personas mayores.

La Mesa Estatal por los derechos de las personas mayores denuncia en su manifiesto que **el marco legislativo actual no es suficiente para garantizar la protección de los derechos humanos y la dignidad de las personas mayores**. A pesar de que, en el año 2002, Naciones Unidas aprobó el **Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (MIPAA)**, que incluye recomendaciones para abordar los objetivos socioeconómicos en relación con el desarrollo, la salud y el bienestar y los entornos amigables de las personas mayores, este plan no es vinculante jurídicamente y no incluye mecanismos independientes de supervisión, responsabilidad e investigación. Además, este plan omite importantes cuestiones de dere-

chos humanos y carece de acciones específicas para abordar la discriminación por razón de edad.

El Manifiesto enviado a los grupos parlamentarios y a la Mesa del Congreso recuerda que, debido al edadismo que existe en nuestra sociedad, **las personas mayores y, particularmente, las personas con discapacidad mayores no pueden disfrutar de sus derechos en igualdad de condiciones que las demás, lo que afecta a multitud de aspectos de sus vidas y a su dignidad**. Los estereotipos y prejuicios asociados cultural y socialmente al envejecimiento, a la edad y a las personas mayores hacen que se justifique un trato diferente y discriminatorio al atribuirles un menor valor social y menos capacidades, lo que repercute de forma directa en el disfrute de sus derechos humanos. Además, **las mujeres mayores siguen siendo el grupo social en mayor riesgo de exclusión, como además ha especificado la campaña de Naciones Unidas en este día 1 de octubre**, especialmente si se asocia la edad a factores de interseccionalidad, tales como la discapacidad, la inmigración o la pobreza.



**Derechos  
y Mayores**  
MESA ESTATAL

Este año 2022, han tenido lugar multitud acontecimientos internacionales y nacionales de especial relevancia en relación con la protección de los derechos de las personas mayores, a principios de año la Alta Comisionada de Derechos Humanos publicaba su informe en relación con las lagunas existentes en el ordenamiento internacional señalando que no existen mecanismos suficientes y que es necesaria la Convención por los Derechos de las personas mayores. Otros dos acontecimientos que han sido de especial relevancia y que no se pueden quedar únicamente en palabras, sino que se han de materializar, estos dos hechos son: la aprobación de la ponencia Informe Ponencia de estudio Sobre el Envejecimiento del Senado, que recoge entre sus medidas la recomendación de la necesidad de una Convención como se recoge en su recomendación 1.2., luego en mayo se aprobó la moción para apoyar la Convención, pese a que no se han visto más

avances en relación a la Convención. Es imprescindible que las recomendaciones que fueron aprobadas en el Senado hace ya dos años se lleven a la práctica, que no se

quede en palabras y se materialice en actos para poder dar herramientas para la promoción de los derechos de las personas mayores.

Por todo ello, la Mesa Estatal considera necesario y urgente que se apruebe una Convención de Naciones Unidas que promueva y garantice los derechos de las personas mayores, en toda su diversidad, para que los gobiernos y las sociedades de todo el mundo, sean conscientes de sus obligaciones y responsabilidades en materia de derechos humanos hacia las personas mayores ahora y en el futuro, facilitando los procesos de participación de las personas mayores en todas las acciones.

**Más información. Contacto:**

Viridiana Chacón. Responsable comunicación y prensa de HelpAge International España.

Móvil: 654617334

Correo electrónico:

viridiana.chacon@helpage-espana.org



# CRÓNICA DE LAS XXI JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PUM



**“El futuro de las Asociaciones Sénior en la Universidad”**  
Colmenarejo del 13 al 16 de septiembre de 2023



## Estimados amigos, amigas y asociados

Este año la asociación AUCTEMCOL ha celebrado las XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los Programas de Mayores (PUM) en las que hemos disfrutado de distintas actividades académicas.

AUCTEMCOL celebra con enorme entusiasmo del 13 al 16 de septiembre de 2023 las XXI Jornadas Internacionales y acoge en nuestra universidad a todos los miembros de Las Asociaciones de estudiantes Sénior que todos los años nos reunimos de manera presencial y este año con nueva Asociación recién incorporara a CAUMAS: la Asociación de Alumnos Centro Intergeneracional de la Universidad de Córdoba.

Desde el año 1841 fecha en la que comenzó Concepción Arenal la carrera de derecho vestida de hombre, se han producido gran cantidad de avances en la sociedad y hoy día hombres y mujeres llenan las universidades en igualdad.

El acto inaugural tuvo lugar el miércoles 13 de septiembre en el Aula Magna de la Universidad Carlos III.

El Comité de Honor estaba representado por el Excmo. delegado del Rector, D. José Manuel Molina López, el Excmo. alcalde de Colmenarejo, D. Fernando Juanas Cerrada, la presidenta de CAUMAS, Dña. Marina Troncoso Rodríguez y la presidenta de AUCTEMCOL, Dña. Ana Fernández Rodríguez.



Colaboradoras de AUCTEMCOL en el registro de asistentes



Mesa de inauguración de las XXI Jornadas  
Francisca Sauquillo (conferenciante), Luz Neira (directora UC3M, sénior), Fernando Juanas (alcalde de Colmenarejo), José Manuel Molina (delegado del rector UC3M), Marina Troncoso (presidenta de CAUMAS), Ana Fernández (presidenta de AUCTEMCOL) Carmen Camargo (JD de AUCTEMCOL)

El Comité Académico lo componían Dña. Luz Neira Jiménez, directora de UC3M sénior Colmenarejo, Dña. Carmen González Marín, Profesora de Filosofía de la Universidad Carlos III y D. Eduardo Juárez Valero, Profesor de Archivística, Historia y Paleografía de la Universidad Carlos III.

Una vez dimos la bienvenida a las 115 personas que han asistido de las universidades de distintas partes de nuestra nación, las Jornadas comenzaron con una Conferencia Inaugural con el título **"Relaciones Intergeneracionales"** a cargo de la ponente Dña. Francisca Sauquillo, fundadora y presidenta de MPDL (Movimiento por La Paz).



Francisca Sauquillo y Carmen Camargo de AUCTEMCOL

A continuación, escuchamos un recital de música por el grupo musical Los Boleros de Babel que nos deleitaron con una serie de boleros y otros ritmos de su repertorio, para terminar con un cóctel en los jardines del campus de Colmenarejo de la Universidad Carlos III.



Los Boleros de Babel

El día 14 abrieron el acto la presidenta de CAUMAS, Dña. Marina Troncoso y la presidenta de AUCTEMCOL, Dña. Ana Fernández.



Presentación de la nueva herramienta para comunicación de las asociaciones

Bajo el lema de estas Jornadas: **"El futuro de las Asociaciones Sénior en la Universidad"** disfrutamos de una serie de ponencias interesantes y variadas.



Marina Troncoso, presidenta de CAUMAS y Ana Fernández, presidenta de AUCTEMCOL



Marina Troncoso, CAUMAS, Irene García de Canal Sénior, Ana Fernández, AUCTEMCOL

CAUMAS, a través Irene García, de la secretaria técnica, presentó una nueva herramienta de comunicación que se pone a disposición de todas las asociaciones para facilitar las relaciones entre los socios y con otras asociaciones.

A continuación, Dña. Carmen González Marín, Profesora de Filosofía de la UC3M, presentó su conferencia **"Terapia filosófica contra el mal de la estupidez"**, interesantísima.



Dña. Carmen González Marín

Seguidamente la primera Mesa Redonda de presidentes de Asociaciones sobre **"Aportación de las Asociaciones Senior a la Universidad"**, moderada por Dña. Ana Fernández. Participaron: Dña. Gloria Pérez Prieto, secretaria de FEGAUS (Federación Gallega) Dña. Pepa Lorenzo, presidenta de Peritia et Doctrina, de Las Palmas de Gran Canaria, Dña. Inma Fornoza, presidenta de la Asociación de la Universidad San Jorge de Zaragoza.

Se puso de manifiesto las diferentes modalidades del PUM, la necesidad de la colaboración intergeneracional y la conveniencia de que las asociaciones de una misma Comunidad Autónoma se agrupen en federaciones para tener una única voz ante las Administraciones Públicas, donde la unión hace la fuerza.



Mesa debate 1: Pepa Lorenzo (Peritia et Doctrina), Gloria Pérez (FEGAUS) Ana Fernández (AUCTEMCOL) e Inma Fornoza (San Jorge de Zaragoza)

Continuamos con la tercera conferencia y por D. Francisco Hernández Mateo, Profesor de Historia del Arte de la UC3M con su conferencia sobre **"El arte de volver a las aulas"**. Y terminamos esta primera ronda haciendo una pausa para disfrutar de un pequeño tentempié en los jardines de nuestra universidad.



D. Francisco Hernández Mateo

Concluimos la mañana con una cuarta ponencia del Filósofo D. Javier Sádaba Garay, Catedrático Honorario de Ética de la Universidad Autónoma de Madrid con la interesante ponencia **"El amor en la edad madura"**.



D. Javier Sádaba Garay, con la JD de AUCTEMCOL

Una vez concluidas estas ponencias tan interesantes pasamos al comedor de la universidad donde nos tenían preparado un almuerzo suave y rico para poder continuar con nuestras actividades.



Comida en los comedores de la UC3M

A las 16:00 horas nos unimos a unas videoconferencias con dos universidades americanas, la primera fue la Universidad Autónoma de Ciudad de México y a continuación la Universidad de Río Cuarto de Argentina.

Ponentes: Mireia Viladevall Guasch, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México. Susana Rocha, Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina.

**"Viajes de encuentros para tejer saberes y sembrar futuros"**

**Primer momento, preparando los encuentros...**

Eligiendo hebras y agujas, colores y puntos, semillas, terreno, tiempo y espacio...



**Segundo momento, vivenciando encuentros:**

Agujas de tejer, circulares, crochet, telar, bordado mexicano, tramas multicolores... ¡Todo sobre la mesa, manos a la obra!



**"NO SON DESCONOCIDOS, SON AMIGOS QUE HACE RATO NO VES"**  
 (Durante el primer encuentro presencial entre Mireya y estudiantes del PEAM).  
 Mireya Viladevall Guasch  
 en casa PEAM 11-04-23

**Tercer momento...tiempo que viene para seguir sembrando encuentros:** Tierra fértil, nuevas semillas, regaderas, palas, rastrillos, nuevos y buenos aires, brisas, vientos, estrellas y sol

La universidad como espacio donde se consolidan el derecho a la educación, a una vida digna y a la salud debe convertirse en uno de esos espacios de encuentro humano entre jóvenes y adultos mayores que nos ayude a construir nuevos mundos donde todos no sólo estemos invitados sino también todos tengamos un lugar, un reconocimiento y una escucha.

Y así terminamos nuestro ciclo de conferencias, para dar paso al coplista y argandeño Manuel Rey, Profesor de Historia del Arte y diplomado en Turismo que nos deleitó con una conferencia sobre Felipe II y los tesoros de El Escorial.

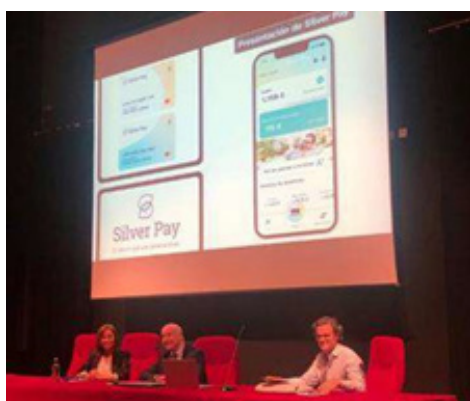


*Profesor D. Manuel Rey*

Tenemos que reconocer que fue un broche extraordinario para finalizar un día de trabajo y nos hizo reír con todas sus ocurrencias tan extraordinarias.

Cerró la jornada del jueves 14 la propuesta de Luís Castillo y Nuria Domínguez, CEO y General Manager de SENIORSLEADING, respectivamente, acompañados por Jorge González-San Román, CEO de The Match Company, con la presentación de **La Seniors App**, una nueva herramienta para conocer amigos y hacer más. Un proyecto realizado en colaboración con The Match Company, la multinacional española con sede en Madrid y en Miami.

SENIORSLEADING, también presentó la tarjeta **Silver Pay**, una tarjeta intergeneracional. Con cada compra pagada con ella en comercios y empresas partners, el titular Silver +50 años genera un ingreso mensual para sus hijos/as o nietos/as +18, que también pueden generar sus propios ingresos mensuales gracias a sus propias compras.



*Nuria Domínguez, Luís Castillo y Jorge González-San Román*

En la Jornada del viernes 15, comenzamos con las presidentas de CAUMAS y de AUCTEMCOL, para luego dar paso al ponente D. Rafael Reche Silva, secretario de ALUMA de la Universidad de Granada, que nos habló de las "Visualizaciones de las asociaciones a través de los medios".



*Presentación de Rafael Reche de ALUMA, Universidad de Granada*

Y continuamos con la séptima ponencia a cargo de D. Jesús García Herrero, Catedrático de Ciencias de la computación e IA, director de Postgrado Ingeniero y Ciencias Básicas de la UC3M quien nos habló sobre "La Inteligencia Artificial".



*D. Jesús García Herrero, Catedrático de Ciencias de la Computación e IA.*

Segunda mesa redonda de presidentes de Asociaciones sobre "El futuro de las Asociaciones Senior en la Universidad", moderada por Dña. Carmen Camargo de AUCTEMCOL.

Participaron: D. José Rodríguez Sánchez, presidente de ALUMA (Universidad de Granada), D. José María Melendo, presidente de AMUEZ (Universidad de Zaragoza), Dña. Marta de la Rosa, presidenta de AEPUMA (Universidad Autónoma de Madrid), Dña. Rafaela Rubio, presidenta de ADAMUC (Universidad Complutense de Madrid).

Los participantes expusieron sus modos de trabajar, los difícil que a veces se ve el futuro y las dificultades que tienen algunas asociaciones para ser reconocidas como asociaciones universitarias, por lo que solicitan información y ayuda a CAUMAS para conseguir que el alumnado universitario de mayores sea un alumnado universitario de pleno derecho, tal y como está ya reconocido en algunas universidades.



José María Melendo (AMUEZ), Marta de la Rosa (AE-PUMA), Carmen Camargo (AUCTEMCOL), Rafaela Muñoz (ADAMUC) y José Rodríguez (ALUMA)



Cierre de las XXI Jornadas, Ramón Pou (vicepresidente de ADAYEUS), Marina Troncoso (presidenta de CAUMAS), Ana Fernández (presidenta de AUCTEMCOL)

Una vez concluida esta ronda de conferencias y mesa debate, retomamos nuestro tentempié para poder continuar con la octava conferencia por D. Eduardo Juárez Valero, Profesor de Archivística, Historia y Paleografía de la UC3M, con una conferencia muy interesante sobre "Aprendiendo y enseñando; de la enseñanza medieval a la Universidad".



Ramón Pou de ADAYEUS, presentando las XXII Jornadas



El profesor Eduardo Juárez con la JD de AUCTEMCOL

Terminamos esta mañana con el Ponente D. Jesús Fernández Tresguerres, Catedrático Emérito de Fisiología y Endocrinología experimental en la UCM. Académico de número de la RANM, en esta conferencia nos enseñó cómo "Retrasar el envejecimiento".



El Dr. J.F. Tresguerres y Ana Fernández, presidenta de AUCTEMCOL

Y llegó el cierre de estas Jornadas con la lectura de conclusiones y la presentación de las XXII Jornadas que se celebrarán en A Coruña en 2024, organizadas por ADAYEUS (Asociación de Alumnos de la Universidad Sénior de A Coruña, perteneciente a FEGAUS) y presentadas por Ramón Pou, de la JD de ADAYEUS, para dar paso al almuerzo y regresar a nuestros hoteles.



Os esperamos en A Coruña en septiembre de 2024

La noche la reservamos para la cena de Clausura que esta vez fue en el Restaurante La Herrería situado en un enclave privilegiado de El Escorial, el Club de Golf, uno de los mejores de nuestro territorio, donde nos deleitaron con una exquisita cena, ¡no faltaba ningún detalle!

Y ya concluimos el sábado con la visita al Monasterio de EL Escorial acompañados de unas guías que nos enseñaron todo el monasterio para luego terminar con una comida. Pero como no podía faltar nada, vino a despedirnos la Vuelta Ciclista a España que nos obligó a correr para poder coger nuestros medios de locomoción.

Y así terminamos nuestras Jornadas en un pueblecito de la Sierra Madrileña y en el famoso pueblo de San Lorenzo de El Escorial, lugar de reposo de Felipe II.

¡¡Desearos a todos una feliz estancia y como siempre, sin todos vosotros esto no sería posible!!

**Remedios Seijo**  
Vocal de AUCTEMCOL Tesorera de la JD de CAUMAS



# CONCLUSIONES XXI JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PUM



AUCTEMCOL

Universidad  
Carlos III de Madrid

## XXI JORNADAS INTERNACIONALES SOBRE ASOCIACIONISMO EN LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

Universidad Carlos III, sede de Colmenarejo

13 al 16 de septiembre de 2023

### "El futuro de las Asociaciones Sénior en la Universidad"

XXI Jornadas de intercambio de experiencias e información de las Asociaciones de Alumnos Universitarios Mayores, de universidades públicas y privadas españolas en las que participan online la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y la Universidad Río Cuarto de Argentina, además de todas las personas interesadas que se conectan a través de la plataforma de CAUMAS, retransmitidas en streaming.

El título refleja la decidida determinación, del conjunto de las asociaciones, de trabajar en el enraizamiento de las asociaciones de mayores en la estructura universitaria, colaborando con las universidades, a través de sus responsables en la gestión de los PUM, para que los PUM sean acordes con las demandas del alumnado, aportando nuestra experiencia y conocimiento del colectivo al que representamos.

Desde CAUMAS fomentamos las relaciones entre la Universidad y las asociaciones, informando de las mejoras y nuevas ofertas. Las asociaciones son la voz del alumnado que, sumando esfuerzos, compartiendo ideales, aportan una indudable estabilidad y garantía de futuro a los PUM.

Una vez realizadas las XXI Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los PUM, exponemos las

### CONCLUSIONES

1. Las diferentes ofertas de los PUM en las distintas universidades dificulta la aplicación de mejoras comunes en los Programas.
2. Las asociaciones de una misma Comunidad Autónoma tienen grandes ventajas ante las Administra-

ciones Públicas Autonómicas si se unen en una sola voz, es decir en una FEDERACIÓN, a través de la cual pueden acceder a ayudas económicas y dar mayor proyección del PUM.

3. Es muy importante promover la colaboración **inter-generacional**, como programas de *mentoring* con el alumnado joven u otras iniciativas con participación de jóvenes y mayores.
4. Las asociaciones complementan la oferta académica de la Universidad, ofreciendo talleres, conferencias, actividades que combinan con las temáticas de la Universidad. Son el complemento necesario y están **indisolublemente** unidas a los PUM.
5. Desde las asociaciones se ofrece experiencia y buen hacer.
6. Es necesario dar más **visibilidad** a las asociaciones y contribuir a dar una imagen integradora, con la ruptura de estereotipos (muy negativos) sobre nuestro colectivo.
7. Las asociaciones deben utilizar los medios de comunicación para transmitir la experiencia y las actividades de las personas mayores universitarias.
8. Desde las asociaciones hay que fomentar la interacción entre la IA (Inteligencia Artificial) y el ser humano y aprovechar los recursos que ofrece.
9. Utilizar la IA y tomar decisiones sensatas.
10. Desde las asociaciones **HAY QUE FORMAR OPINIÓN.**

Se propone hacer reuniones online cada cierto tiempo entre las Asociaciones (sus representantes) para abordar y debatir los problemas existentes y los que van surgiendo.

Colmenarejo, 16 de septiembre de 2023

## PASEN Y VEAN

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

**AUDEMAM**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS



Como en el Retablo de las Maravillas dónde la sorpresa siempre es posible, la iniciación del nuevo curso en la Universidad de Mayores Comillas nos ha traído novedades, un sinfín de propuestas y la ilusión de volver a las aulas, o de iniciar una etapa en la vida que dejará una huella imborrable.

### Objeto de Interés

Los alumnos de la UMA-Comillas, un apéndice en el mundo universitario, ocupamos desde la llegada del nuevo equipo rector, un lugar destacado. Se ha creado la **Escuela de Postgrado y Lifelong Learning** en la que se integra nuestra universidad con sus cinco años de Humanidades, y en la que existe además un abanico de posibilidades para seguir aprendiendo al acabar estos, si bien ofrece la posibilidad de incorporarse a los cursos de postgrado sin el requisito excluyente de haber sido alumno de la UMA: CAEC, tres años de profundización, Siglo XXI, cuatro módulos que descifran los retos globales de nuestro tiempo, Seminarios, veintiuno, de variado temario y en todos los casos con un profesorado altamente cualificado, empático y eficaz. Además: Kairós, un programa impulsado por la Compañía de Jesús; una oportunidad para esas personas que, en momentos de cambio vital, como la pre o jubilación, desean reflexionar y descubrir la plenitud de una vida solidaria que puede cambiar al protagonista...

“El saber no acaba nunca” dice un dicho popular y es cierto. La formación a lo largo de toda la vida, Lifelong Learning (¿por qué en inglés?) o Formación Permanente es como un hilo resistente que tira de nosotros manteniendo nuestro interés, curiosidad intelectual e ilusión, además de fomentar la socialización, descubrir amistades y pasarlo estupendamente asistiendo a la universidad. Por supuesto que, si por alguna razón no es posible, también existen las clases online.

Todo esto que explicamos a grandes rasgos, nos fue expuesto en el acto de presentación, **Día de Puertas Abiertas**, celebrado una semana antes de comenzar el curso 2023/2024. Un acto brillante en el que hubo oportunidad de conocer al equipo rector de la Escuela Postgrado: director Javier García subdirector Javier Morales, director de UMA Carlos Sánchez de la Cruz y de Contenidos Sheila Gonçalves da Silva.

La presentación corrió a cargo de Javier Morales quien explicó que un accidente deportivo impedía la asistencia de Sánchez de la Cruz, a quien deseamos un pronto restablecimiento, y en la misma hubo varias intervenciones, desde profesores a alumnos y naturalmente de la presidenta y vicepresidente de AUDEMAM, **Begoña Ereño y Chema Egea**. Un éxito de asistencia, atención, y abrazos y risas en el Vino Español que se sirvió a continuación.

Ahora ya solo nos queda el conseguir representación en los órganos de la universidad en el que sí están delegados de las otras facultades. Todo se andará.



Nuestra presidenta y vicepresidente hablan de AUDEMAM en un concurrido 'Open Day' en Comillas.



*Entablan un gracioso diálogo dos de nuestros delegados sobre ¿Por qué Comillas?'*



*Oportunidad para preguntas.*



*Una copa sociable entre directores, profesores y alumnos en la renovada Cafetería de ICADE*

### *La Voz que (casi) No Cesa*

Acabó el curso en mayo, llegaron las vacaciones, hubo dispersión geográfica, pero seguimos unidos por el cordón umbilical de la web de AUDEMAC que no dejó de publicarse hasta mucho más tarde. Así pudimos conocer la crónica del viaje fin de curso a la ribera navarra. **Maite de la Torre**, natural de Pamplona y organizadora del mismo, se volcó para que durante los tres días que duró sus compañeros volvieran enamorados de esta tierra. Quienes se quedaron en la capital, pudieron elegir entre las muchas propuestas que les llegaban sobre teatro, conciertos, exposiciones: Picasso, Sorolla, las Colecciones Reales... Felicitar a **Nike Ortiz** por la "Mención Especial" conseguida con el poema que presentó al concurso de ALUMA, asociación hermana de Granada, leer los libros que los compañeros recomendaban, incluso visitar restaurantes buenos y baratos, o descubrir rincones insospechados de Madrid. Y todo gracias a "Voces de AUDEMAC" un nuevo boletín informativo que se edita los viernes con ideas, actividades, fechas a tener en cuenta...

Otra novedad de la web es "**Foro AUDEMAC**" en el que es posible establecer diálogo con otros compañeros sobre vivencias, experiencias, viajes, lecturas, series y películas que te parezca interesante que otros disfruten. [foro.audemac.org/foro](http://foro.audemac.org/foro) es la puerta de entrada. Ábrela.

**Bruce**, nuestro director de Comunicación, solo cerró en agosto y debió ser porque estaba centrado en sus propios festejos. Este año celebraba, junto a Carmen Bayod, el cincuenta aniversario de su matrimonio. En un artículo publicado en "Sol de Vida" cuenta como se conocieron y su pertenencia sentimental a Belmonte de San José, pequeño pueblo turolense de su mujer. Han vuelto pletóricos y Bruce con la mochila llena de melocotones de Calanda, que este año, debido a la falta de lluvia, han concentrado más su sabor, si esto es posible. Enhorabuena a los dos. Las alegrías de nuestros compañeros lo son nuestras también. Al final de septiembre y junto a un grupo de AUDEMAC y **la profesora Mariángeles de Vicente**, han visitado Parma para asistir al Festival Verdi además de recrearse con el gran patrimonio artístico de la ciudad. Antes, Patrizia Prati les ha dado una charla sobre las obras verdianas. Ya nos contarán.

### *El Mundo se Queda Pequeño*

Nuestro grupo de senderistas amantes del **Camino de Santiago**, no se resignan a haber hecho las rutas francesas, portuguesas... y este año han decidido tomar, no como meta, sino como punto de partida la capital compostelana y dirigir sus pasos hacia Finisterre y Muxía, considerado el fin del mundo en la edad media. Nada había más allá. Entre nuestros andariegos compañeros, se encontraban Begoña Ereño y otros miembros de la Junta directiva. Seguro que algún momento lo han dedicado a pensar sobre cómo engrandecer más la asociación. Nos anuncian un otoño lleno de actividades, el calendario se está ultimando y los socios lo esperamos con curiosidad y ganas de participar en el mismo. En AUDEMAC las novedades se suceden. Imposible aburrirse.



*La salida de Santiago hacia Finisterre y Muxía*



*Empezando el tercer día de marcha hacia el fin del mundo*



*Los más rápidos llegan al fin del mundo*

**Texto:** Alicia López Budía  
**Fotos:** Bruce Taylor,  
 José María Verdú  
 Universidad Pontificia Comillas

# GALA CULTURAL FIN DE CURSO AMULL 2023



El martes, 27 de junio de 18:00 a 20:00 h y en Salón de Actos del Módulo A de la Facultad de Educación de La Laguna, AMULL llevó a cabo su Gala Cultural Fin de Curso 2023. El acto al que asistieron numeroso público, estuvo presidido por la Vicerrectora de Cultura y Extensión Universitaria, D<sup>a</sup> Isabel León Pérez, la directora de Secretariado de Extensión Universitaria, D<sup>a</sup> Janet Hernández Méndez y el concejal del Área de Bienestar Social del ayuntamiento de La Laguna, D. Rubens Ascanio.

En la Gala nuestra Coral -la Coral Sénior Universitaria Ars Canendi de la ULL- y nuestra Compañía de teatro -Pirámide Teatro- realizan desde hace tres años, un concierto conjunto dónde muestran al público general, además de al resto de sus compañeros, el trabajo desarrollado desde el inicio de cada curso. Este año, se asienta esta programación en forma de Gala Cultural, y se le añade por primera vez un acto de agradecimiento a personas o entidades cuya actividad o actuación en el ámbito de los

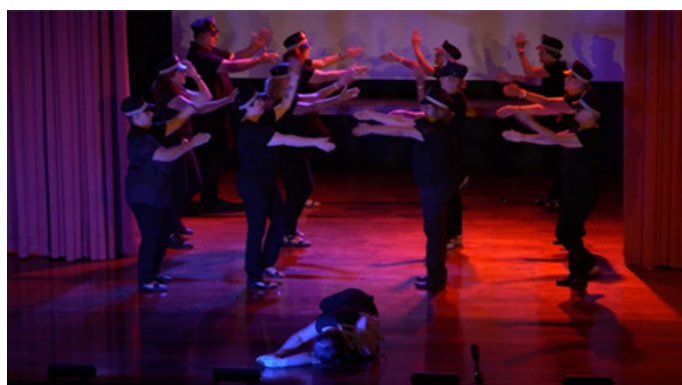
objetivos de la entidad, merezcan ser reconocidas. Para ello, hemos instaurado el **GUATIMAC DE HONOR** escultura cerámica de este ídolo guanche, obra de la escultora Agael León Rodríguez.

Este año se ha reconocido a D. Juan Albino Méndez Pérez, vicerrector de Cultura y Participación Social, 2020-2023, cuyo Guatimac de honor entregó la exvicerrectora de Relaciones con la Sociedad, D<sup>a</sup> Nélida Rancel; y a D<sup>a</sup> María Jesús Pérez Vidal, por su trayectoria artística, entregado por el escritor Alberto Omar Walls. Los presentadores fueron el profesor y coralista Antonio Adelfo Delgado Núñez y la redactora de la RTVCanaria, Ana Ramos con la Regiduría de Patricia Pérez.

Al finalizar esta gran actuación, se sirvió un cocktail donde compartimos los invitados, la junta directiva y el público invitado.



*Coral Sénior Universitaria Ars Canendi de la ULL*



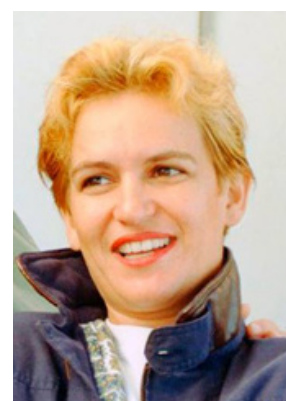
*Pirámide Teatro*



*D. Juan Albino Méndez Pérez, vicerrector de Cultura y Participación Social, 2020-2023, cuyo Guatimac de honor entregó la exvicerrectora de Relaciones con la Sociedad, D<sup>a</sup> Nélida Rancel Torres.*



*D<sup>a</sup> María Jesús Pérez Vidal, por su trayectoria artística, cuyo Guatimac de honor entregó el escritor Alberto Omar Walls.*



*Autora del artículo: Carmen Gloria Mesa Mora  
Presidenta de AMULL  
Asociación de Alumnos y Ex-alumnos del Programa de Mayores de la Universidad de La Laguna Tenerife Canarias (EUPAM).*

## LOS ALUMNOS MAYORES UNIVERSITARIOS SE VAN DE VACACIONES



**En la clausura del curso 2022/2023, presidida por el rector de la UGR, Pedro Mercado, los más aplicados recibieron su beca o menciones honoríficas y actuó el coro del Aula Permanente de Formación Abierta (APFA)**

Ha sido uno de los primeros actos públicos presididos por el recién nombrado rector de la UGR, **Pedro Mercado**, quien, junto al vicerrector de Estudiantes, **Juan Luis Benítez**, y al director del Aula Permanente de Formación Abierta (APFA), **Juan Antonio Maldonado**, componían la mesa con la que se clausuraba institucionalmente el curso 2022/23 de estos alumnos aplicados a los que no se les exige ningún requisito académico en el momento de la inscripción, solo ser mayores de 50 años. En el lugar de la celebración, la Sala Máxima del Edificio V Centenario, llena casi por completo, se escucharon muchas palabras de apoyo a quienes han decidido dedicar parte de su tiempo a seguir aprendiendo y «llenando de vida los años». En dicho acto se hizo entrega de las becas a los tres alumnos graduados este curso, **María del Carmen Ramos**, **José Enrique García** y **Bernardino Jesús Martínez**.



*Los protagonistas del acto*

Para una docena de ellos también hubo menciones honoríficas al haberse esforzado un poco más y realizado actividades complementarias de las distintas asignaturas cursadas. Tal es el caso de **María Rosa Cuesta**, **Inmaculada de la Rosa**, **María del Pilar de Maqua**, **Olga Escobar Garzón**,

**José Francisco Domínguez**, **José Enrique García**, **Victoriano Martín**, **Francisco Oviedo**, **Miguel Ángel Rabadán**, **María Carmen Ramos**, **Juan Luis Sáez** y **José Luis Toro** que fue muy aplaudido al recibir hasta siete menciones al ser merecedor de las mismas en las asignaturas Química Divertida, La lengua española: Usos y desviaciones, Las potencialidades turísticas de la Provincia de Granada, Inteligencia emocional para la vida, Salud Integral, Historia de Granada y Ciencias naturales y medioambientales. Intervención de los representantes de los delegados

Igualmente hubo diplomas para los que han asumido la responsabilidad de representar a sus compañeros como delegados de curso, en concreto, **Juan Luis Sáez** y **Francisca Pilar Gil** (Primer Curso), **Victoriano Martín** y **Antonia Delgado** (Segundo Curso), **Antonio de Dios Cubero** y **Francisca González** (Tercer Curso) que fueron los que intervinieron desde abril para contar vivencias, exponer algunas demandas y agradecer a los profesores su trabajo. De ellos, en la sala se encontraban, entre otros, **María del Mar Morales**, **Magdalena Jiménez**, **Mauricio Pastor** y **Francisco Sánchez-Montes**. De igual forma recibieron su diploma los delegados de segundo ciclo, **Dionisio Carmelo González** y **Antonio Aznar**. La subdelegada del Gobierno en Granada, **Inmaculada López Calahorra**, buena colaboradora de la Revista El Senado, que edita ALUMA, una de las Asociaciones de Alumnos del APFA, no quiso perderse este acto al igual que el presidente de este colectivo **José Rodríguez Sánchez** y el secretario, **Rafael Reche**.



*Actuación del coro del APFA*

El broche musical lo puso el coro del Aula que, bajo la dirección de **Pedro Pérez Hinojosa**, realizaron una excelente interpretación de varios temas del folclore internacional y el Gaudeamus Igitur. Después vendrían los abrazos y despedidas hasta septiembre.

*\*El Ideal en Clase*  
**Antonio Arenas**

# NUEVOS AIRES EN LA UGR Y EN EL AULA, VOLVEMOS A CLASE



Los años no tienen nombre propio, son simples números 2022, 2023... y pasan pronto al olvido. Las estaciones del año sin embargo despiertan su belleza suelta, toman relevo unas a otras, dejamos el largo y caluroso verano para enfilarnos al deseado otoño, **las horas vividas pasan al pasado y quedan las horas por vivir con sus fragmentos de tiempos aún vivos.**

A mi izquierda el verano se sumerge en el anonimato, a mi derecha el futuro abierto de una prometedora estación, donde **brotan actividades y volvemos a socializar.** Las Asociaciones de estudiantes universitarios mayores como **ALUMA** despertaron con brío del letargo estío y el Aula Permanente (**APFA**) igual que otras universidades Senior/Mayor, abrieron sus alas con las novedades del Programa Universitario para comenzar las clases en el mes de octubre.

**Quiero trasladaros "la realidad" todo lo que somos, todo lo que nos envuelve,** a veces nos devora y otra nos alimenta. Realidad: rica y cambiante. En este periodo de pausa algo se ha movido en una Universidad de Granada viva, que fluye, que no permanece quieta ni indiferente. Desde el fin curso, por mitad de mayo hasta hoy, algo se ha transformado, se han movido personas y reorganizado estructuras.



Nuevo rector de la UGR Pedro Mercado junto con la secretaria general M.<sup>a</sup> Carmen García Guernica y parte de la Junta Directiva de ALUMA en las Jornadas de Recepción de Estudiantes de Granada.

Nuestra apreciada y querida Pilar Aranda realizó el relevo reglamentario con el nuevo **Rector de la Universidad (UGR) Pedro Mercado Pacheco**, hombre de aspecto jovial, talante abierto, que llega cargado de nuevas energías e ilusiones, pero nuestra alegría como estudiantes universitarios mayores se multiplica cuando en el equipo del Rector participa como **Secretaria General de la UGR** y mano derecha de Pedro Mercado nuestra antigua directora del Aula (APFA) María de Carmen García Garnica, una mujer con una gran fuerza vital, de una consolidada valía como docente y gestora, lúcida, con gran capacidad de trabajo que logró llevar el Aula a un gran nivel de prestigio.

Puedo afirmar que nos seduce el amplio y renovado equipo de gobierno de nuestra universidad, confiemos en su gestión, les damos el voto de confianza, **aunque aún quedan pasos que avanzar a la plena integridad como estudiantes mayores en la comunidad universitaria de Granada.** La oportunidad está en la adaptación de los Estatutos de la UGR al nuevo marco normativo de la **Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU).**

La corriente innovadora del nuevo equipo disuelve o confirma a organismos y personas en el seno de la institución universitaria. El Rector se hace su traje a medida para gobernar seis años la UGR. La exigencia de los nuevos tiempos y retos, de tecnología e internalización en busca de la eficacia y la excelencia.



Equipo de dirección del Aula (APFA) para el curso 2023/2024, renovado el director Juan Antonio Maldonado, incorporada subdirectora Carmen y el personal administrativo, Manoli y Bibiana

**La ola de renovación llega también al ámbito del Aula Permanente de Formación Abierta de la UGR,** con algunos cambios significativos.

Las personas mayores en la actualidad también han evolucionado positivamente con respecto al siglo pasado, con cualidades físicas y mentales mejores. Nuevas generaciones que se incorporan cada año a la universidad,



activos y seducidos por adquirir conocimiento y socializar en un periodo nuevo de su vida como es la jubilación. Se incorporan al valioso concepto del **Aprendizaje a lo largo de la vida**, unido al bagaje que aporta cada uno por la experiencia adquirida a lo largo de los años.

Cambiamos del Vicerrectorado de Extensión Universitaria y Patrimonio donde hemos pertenecido durante 4 años con el Vicerrector Víctor Medina, al quien le enviamos nuestro agradecimiento por su labor, para incorporarnos a los antiguos orígenes del Aula de Mayores el **Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria** presidido por el **vicerrector, Juan Luis Benítez Muñoz**.



*Presentación de la revista anual Senado de ALUMA, donde se recogen las vicisitudes de la Universidad, Aula y Asociación*

Centrados en el **Aula Permanente (APFA)**, nos alegramos de la continuidad del director **Juan Antonio Maldonado**, trabajador infatigable y volcado de pleno en mantener y superar el nivel de calidad en cada curso con el Programa Universitario de Mayores de Granada y sus sedes (Ceuta, Melilla, Guadix, Baza y Motril). Un reto, no exento de dificultades ante la demanda exponencial de matriculaciones, que en esta convocatoria 2023/2024 ha supuesto el cierre anticipado de admisiones de estudiantes, por superar las previsiones.

**Creemos, por el magnetismo** del cuadro de profesores, el panel atractivo de asignaturas y la organización, **en el otro lado oscuro** nos encontramos con un presupuesto reducido e insuficiente número de aulas en el Edificio V Centenario, para la amplia demanda de plazas de estudiantes mayores.



*Junta Directiva de la asociación ALUMA que afronta los retos del curso 2023/2024*

En el mar agitado de los cambios, nos abandonan las **dos subdirectoras M<sup>a</sup> Carmen García y Blanca García**, les enviamos nuestra sincera gratitud como alumnos por su labor estos años en el equipo de dirección del Aula y agradecemos EL afecto cercano que hemos recibido.

La realidad es una escalera que no sube ni baja, nos movemos, unos marchan y otros llegan. Hoy recibimos a la **nueva Subdirectora del APFA. Carmen Caballero Navas**, es profesora titular del Departamento de Estudios Semíticos de la UGR, con amplio currículo, le damos la bienvenida y le deseamos suerte en el destino, cuenta con nuestro apoyo y colaboración.



*Uno de los lemas de las asociaciones de estudiantes universitarios mayores es fomentar la relaciones sociales e intercambios de experiencia entre compañeros de otras agrupaciones de España*

La tinta de esta crónica se agota y aun me queda papel para en la siguiente hablaros de la entrada del curso de la asociación ALUMA con un programa innovador y rompedor en algunos aspectos como el deporte, teatro, comidas por barrios, el aumento de socios...

**¡FELIZ ENTRADA DE CURSO NOS VEMOS EL 2 DE OCTUBRE!**



**Rafael Reche Silva**  
**Secretario de ALUMA**  
**Universidad de Granada**

# ALUMA PRESENTA EL 25 DE SEPTIEMBRE, EL NÚMERO 31 DE SU REVISTA 'EL SENADO'



El acto tendrá lugar a las **19:30 h** en el **Palacio de la Madraza de Granada** y será presentado por el profesor Miguel Guirao Piñeiro.

En el mismo acto está prevista la intervención de la subdelegada del Gobierno, **Inmaculada López Calahorro**, el director del Aula Permanente, **Juan Antonio Maldonado Jurado**; el biólogo, **Ignacio Henares Civantos** y el presidente de ALUMA, **José Rodríguez Sánchez**, finalizando con la intervención musical de **Osvaldo Jiménez**.

La revista *El Senado* se publica **ininterrumpidamente desde el año 1996**, fecha de la fundación de la Asociación de Alumnos/as del Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada, es de **distribución**

**gratuita** y en ella se han recogido las **actividades de ALUMA y del APFA**, así como artículos científicos, y colaboraciones de alumnos, profesores y colaboradores.

El número 31 que se presenta en este acto contiene entre otros, una **entrevista de Rafael Reche a Pilar Aranda**, primera rectora de la UGR, un artículo de **Miguel Guirao** sobre las primeras orlas de la Facultad de Medicina y del APFA, otro sobre Sierra Nevada escenario de guerra del biólogo **Ignacio Henares Civantos**, un artículo de **Inmaculada López Calahorro** sobre el Cicerón de Francisco Ayala, Los Sultanes de la Alhambra de **Ricardo Altamirano**... Así como, las actividades desarrolladas por la asociación en el curso 2022-23.

## ACTIVIDADES 3<sup>er</sup> TRIMESTRE 2023

### **lunes, 10 de julio**

Rutina de ejercicios sencillos de Yogalates con una toalla

### **viernes, 14 de julio**

Rutina de ejercicios fáciles de Yogalates con una pelota

### **lunes, 17 de julio**

La Ley electoral española

### **viernes, 21 de julio**

Yogalates sentado: Optimiza tu Postura y Alivia el Dolor de Espalda

### **lunes, 11 de septiembre**

Alivio cervical y lumbar con yoga

### **martes, 19 de septiembre**

Aplicaciones en el móvil para ejercitar la memoria

### **martes, 26 de septiembre**

Cómo leer y crear documentos PDF

### **miércoles, 27 de septiembre**

SESIÓN DIÁLOGO: Platos típicos de tu pueblo o ciudad

lunes, 11 de septiembre

Alivio cervical y lumbar con yoga

### **martes, 19 de septiembre**

Aplicaciones en el móvil para ejercitar la memoria

### **martes, 26 de septiembre**

Cómo leer y crear documentos PDF

### **miércoles, 27 de septiembre**

SESIÓN DIÁLOGO: Platos típicos de tu pueblo o ciudad

### **martes, 3 de octubre**

Plataformas para hacer talleres o charlas 'online'

### **miércoles, 4 de octubre**

Autores de música clásica: vida y piezas musicales

### **lunes, 9 de octubre**

La autoestima y su importancia. Aprendiendo a querernos

### **lunes, 9 de octubre**

Descubre cómo empezar a disfrutar de YouTube

### **martes, 10 de octubre**

Manejo avanzado de YouTube

### **miércoles, 11 de octubre**

Excel desde cero: conceptos básicos, creación de documentos, fórmulas y gráficos

### **viernes, 13 de octubre**

Rutina para liberar tensión en cervicales y lumbares

### **lunes, 16 de octubre**

Facebook: cómo buscar grupos y páginas de mi interés

### **martes, 17 de octubre**

Protege tus perfiles. Seguridad de cuentas en tus redes sociales y cómo actuar

### **viernes, 20 de octubre**

Mantén tus piernas ligeras con estos ejercicios de yoga

### **martes, 24 de octubre**

¿Qué necesito para mis trámites online? Usos del Certificado electrónico FNMT y de la Cl@ve Pin

### **lunes, 30 de octubre**

SESIÓN DIÁLOGO: Consejos para cuidar tus plantas

### **martes, 31 de octubre**

Aprende a editar vídeos con Canva

### **lunes, 6 de noviembre**

Aplicaciones para una vida más saludable

### **martes, 7 de noviembre**

Organización y comunicación de equipos.

Conoce las aplicaciones Slack y Dropbox

### **lunes, 13 de noviembre**

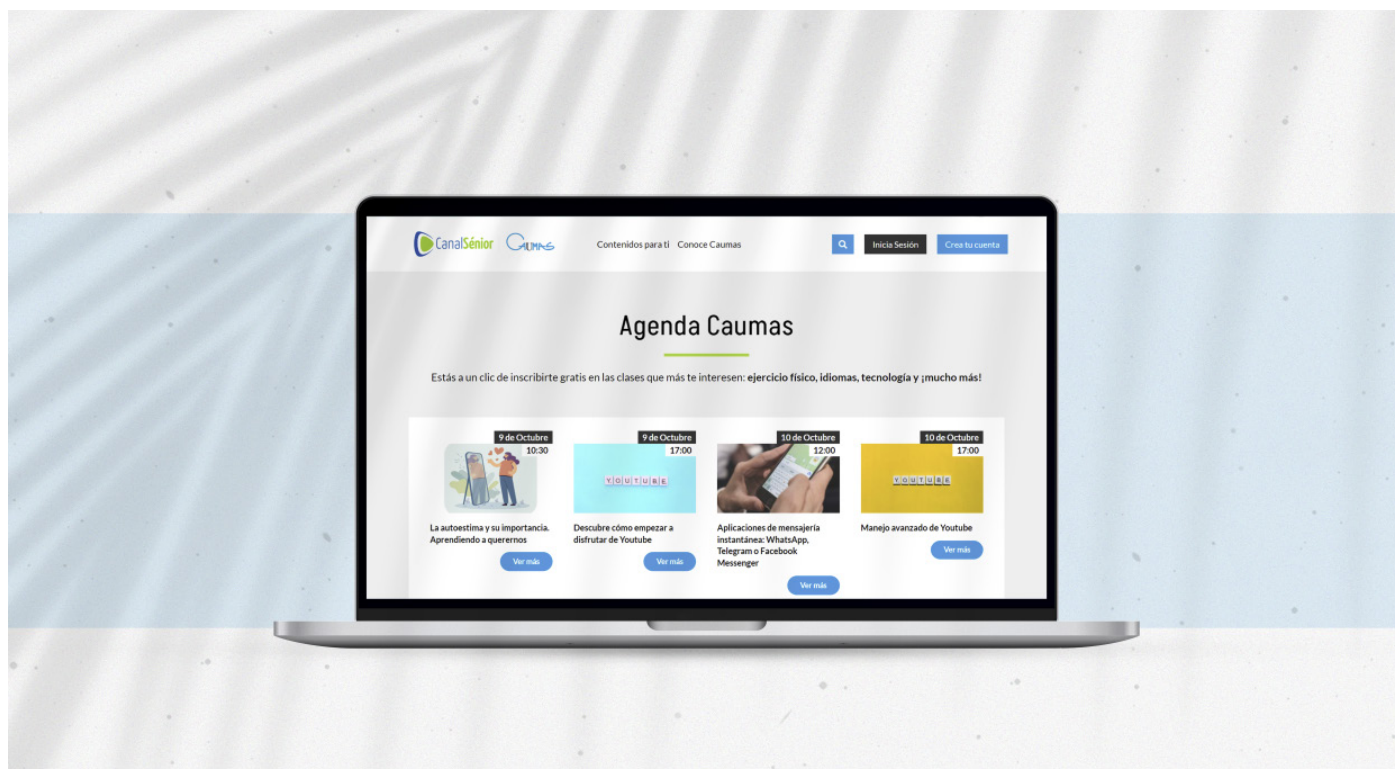
SESIÓN DIÁLOGO: Mejores destinos para el puente de diciembre

### **lunes, 20 de noviembre**

Arte gótico en España y Europa

### **lunes, 27 de noviembre**

SESIÓN DIÁLOGO: Robots de cocina sí o no. Comparte tus mejores recetas



# Información corporativa

Únete y disfruta todas las ventajas de asociarte a la mayor Confederación de Mayores Universitarios Séniors



## SECRETARÍA TÉCNICA DE CAUMAS

CAUMAS es la Confederación que agrupa a las Asociaciones de los Programas Universitarios de Personas Mayores (PUM) vinculados a las Universidades Públicas y Privadas del territorio español. Por ende, representa también a Federaciones, Confederaciones y Fundaciones que persigan los mismos fines y que estén ligadas a los PUM.

El objetivo principal de CAUMAS es ser la Entidad referente que represente, coordine, informe, asesore y defienda a las asociaciones miembros, ante los Organismos Públicos y privados, así como ante otras Organizaciones de Mayores que defienden fines no relacionados con la Universidad.



**TRABAJAMOS  
JUNTOS**

Para optimizar al máximo la capacidad de respuesta de los asociados a las, cada vez más, frecuentes demandas tecnológicas que el contexto socio digital exige, CAUMAS dispone desde hace tiempo del servicio de Secretaría Técnica para sus afiliados.

Con ello queremos poner en valor todo el trabajo de coordinación, búsqueda de nuevos proyectos y recursos de financiación, desarrollo tecnológico y difusión que hasta ahora están asumiendo las organizaciones y que les consume capacidad para centrarse en sus verdaderas actividades.

## SERVICIOS PARA ASOCIACIONES

Con el impulso y la dedicación de la Secretaría Técnica, CAUMAS facilita a sus Asociaciones una participación activa y garantizada en proyectos con base tecnológica. De ese modo, los Asociados pueden dedicar sus esfuerzos a la actividad concreta de su entidad y delegar en la Secretaría Técnica la misión de mantenerse al día en las novedades del entorno digital para aprovechar todas las ventajas que ofrecen y ejecutar las acciones que por su propia naturaleza les quedan alejadas de su fin primordial.

En este sentido, los principales cometidos de nuestra Secretaría Técnica son:

- ✓ Asesoramiento en las necesidades internas de carácter técnico que se presenten: página web, posicionamiento, tráfico, analíticas, dominios, alojamiento...
- ✓ Formación y Asesoramiento directo en Gestiones Digitales y gestión de las Asociaciones
- ✓ Asesoramiento en nuevas iniciativas de interés como jornadas, congresos, eventos, biblioteca, páginas web, revistas, newsletter, comunidades digitales, etc.
- ✓ Apoyo e interlocución en relaciones institucionales y comerciales específicas que se acuerden abordar.
- ✓ Apoyo en la captación de patrocinadores para el desarrollo de iniciativas y proyectos.
- ✓ Colaboración y asesoramiento en las iniciativas que se vayan realizando.
- ✓ Elaboración de proyectos individuales o en colaboración y presentación a patrocinadores o colaboradores.
- ✓ Asesoramiento en la evaluación para la puesta en marcha de las propuestas que las organizaciones reciban de otros proveedores y/o patrocinadores.
- ✓ Desempeño de una labor proactiva en la proposición de iniciativas a llevar a cabo que sean relevantes para el contexto de acción de la organización.
- ✓ Desempeño de acciones de representación en el establecimiento y mantenimiento de relaciones digitales con vistas a conseguir una imagen digital, ampliar el círculo de relaciones y propiciar el desarrollo de proyectos.

# BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

## TRABAJOS DESTACADOS

### IMPULSIVIDAD



**Autor:** Lloréns Fernández Carlos

**Universidad:** Universidad de Vigo

**Campus Universitario:** Campus de Vigo

**Tema:** Sociología

**Descripción:**

La combinación de elementos de ambas corrientes parece de gran utilidad en un mundo, el actual, que es mucho más ecléctico ...

**Enlace a la Biblioteca:**

<https://caumas.org/articulo/impulsividad/>

### LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORE, LUCES Y SOMBRAS



**Autor:** Pinazo-Hernandis Sacramento

**Universidad:** Valencia

**Campus Universitario:** Valencia

**Tema:** Sociología

**Descripción:**

Por muchas razones que explicaré, pero una de ellas es porque entre todos y todas necesitamos implicarnos para conseguir cambios ante los problemas sociales que vivimos. “Nada para nosotros sin nosotros”

**Enlace a la Biblioteca:**

<https://caumas.org/articulo/la-participacion-de-las-personas-mayores-luces-y-sombras/>

# CAUMAS

## FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



**FEGAUS**

FEDERACIÓN GALEGA  
DE ASOCIACIONES  
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



**AACI**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS  
CENTRO INTERGENERACIONAL  
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA



**ADAMUC**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS  
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE MADRID

**ADAUMA**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS  
Y EXALUMNOS "TERESA  
DE LUNA", DEL PUM "JOSÉ  
SARAMAGO", UNIVERSIDAD  
DE CASTILLA-LA MANCHA,  
CAMPUS DE CUENCA



**AEPUMA**

ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA  
UNIVERSITARIO PARA  
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE MADRID



**AES-USJ**

ASOCIACIÓN ESTUDIANTES  
SENIOR  
UNIVERSIDAD SAN JORGE



**ALMUCAT**

UNIVERSIDAD  
CARLOS III  
GETAFE



**ALUMA**

ASOCIACIÓN DE  
ALUMNOS DEL AULA  
PERMANENTE DE  
FORMACIÓN ABIERTA  
UNIVERSIDAD DE GRANADA



**AMAG**

ASOCIACIÓN ALTO  
GUADALQUIVIR DE ALUMNOS  
Y EXALUMNOS DE LA  
UNIVERSIDAD DE JAÉN



**AMUEZ**

ASOCIACIÓN DE  
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD  
DE LA EXPERIENCIA  
DE ZARAGOZA



**AMULL**

ASOCIACIÓN DE  
MAYORES DE LA UNIVERSIDAD  
DE LA LAGUNA  
(TENERIFE)



**AUCTEMCOL**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS  
DE LA UNIVERSIDAD CARLOS  
III DE COLMENAREJO



**AUDEMA**

ASOCIACIÓN  
UNIVERSITARIA DE MAYORES  
DE LA UNIVERSIDAD DE  
ALCALÁ DE HENARES



**AUDEMAC**

ASOCIACIÓN ALUMNOS  
UNIVERSIDAD MAYORES DE  
LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
DE COMILLAS DE MADRID



**AULEXNA**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS  
Y ANTIQUOS ALUMNOS DEL  
AULA DE LA EXPERIENCIA  
DE LA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA DE NAVARRA



**AUMA**

ASOCIACIÓN  
UNIVERSITARIA DE MAYORES  
DE ASTURIAS



**AUMAVIC**

ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA  
MAYORES UNIVERSIDAD REY  
JUAN CARLOS, VICÁLVARO



**PERITIA ET  
DOCTRINA**

ASOCIACIÓN DE DIPLOMADOS  
DE LAS PALMAS DE  
GRAN CANARIA



**UEXPA**

ASOCIACIÓN ALUMNOS  
Y EXALUMNOS DE LA  
UNIVERSIDAD DE LA  
EXPERIENCIA PALENCIA



**UMAY  
CARTAGENA**

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS DE  
LA UNIVERSIDAD DE MAYORES.  
UNIVERSIDAD DE CARTAGENA

# SIEMPRE HAY TIEMPO PARA IR A LA UNIVERSIDAD



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA  
SEGUNDA DEL GOBIERNO

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES



## CAUMAS

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES  
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS  
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES