



# accimiento accimiento





#### DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA

ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA | 2016

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

#### Il Guía Básica del Envejecimiento Activo

© Textos: Ángel Escobar Céspedes, Eulalia Martínez Moreno, Ginés López Chacón, Pilar Gallego González e Isabel Gema Martín Sánchez.

© Ilustraciones: Manuel Martínez Salmerón y Fernando Félix Fernández Ruiz.

Promueve y edita: Diputación de Almería.

Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

www.dipalme.org

Il Guía Básica del Envejecimiento Activo Maquetación: Indagraf, diseño gráfico&web Imprime: Imprenta Provincial de la Diputación de Almería. Impreso en España

#### Índice de la Guía

Introducción	9
La doble visión del cuidado: entre la voluntad y la necesidad	13
Importancia del sentido del humor	33
Participación social y voluntariado de mayores. "Los demás también me necesitan"	53
Actividades educativas para mayores. ¡Cualquier ocasión es buena para aprender!	83



## Introducción

Ángel Escobar Céspedes

Diputado del Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

#### Introducción

Para tener un envejecimiento activo y saludable es necesario participar en la sociedad de acuerdo con las necesidades, deseos y capacidades de cada persona, aprovechando al máximo una buena salud física y emocional, en un entorno social favorable.

La Diputación de Almería, sensible a la necesidad de ofrecer recursos, formación e información a las personas mayores de nuestra provincia y con la finalidad de promover espacios y oportunidades para que tengan la posibilidad de encontrar alternativas que faciliten vivir el envejecimiento de forma activa y saludable, promueve diferentes recursos con esta finalidad.

Entre ellos, desde el Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia, se ofrece esta nueva publicación, que bajo el nombre, "Il Guía de Envejecimiento Activo", pretende mantener una línea de información, que dirigiéndose fundamentalmente a las personas mayores, pueda también resultar de interés a los profesionales y publico en general... Los temas que se desarrollan, poseen un hilo conductor que presenta el envejecimiento desde una perspectiva optimista y participativa. Como son: la doble

visión del cuidado, entre la voluntad y la necesidad, la importancia del sentido del humor, la participación social y voluntariado en personas mayores y actividades educativas para mayores. Todo ello desde la premisa de que esta etapa de la vida brinda la posibilidad de vivirla de forma activa y participativa, en definitiva de forma enriquecedora, cuya meta es el bienestar personal.

Al alargarse la esperanza de vida, el colectivo de personas mayores es cada vez más numeroso. Colectivo, que requiere de una atención especializada para encontrar su espacio y su merecido protagonismo. Las diferentes disciplinas, aportan el conocimiento y la innovación para poner al servicio de las personas mayores, los medios que acompañen y ayuden a un desarrollo pleno, en una sociedad que se caracteriza por estar en constante cambio. Por ello se presenta como necesario, generar periódicamente herramientas, que como esta Guía, vayan dando respuesta a esta realidad.

Esperamos que esta II Guía, al igual que la primera, aporten una ayuda a los cambios que se van produciendo y ofrecer a las personas mayores la posibilidad de

## guía básica del act vo

adaptación, la ayuda a tomar las decisiones adecuadas para mantener y mejorar el bienestar, como persona independiente y autónoma en el día a día, con mejor salud, con más seguridad y con mayor capacidad para afrontar y superar las dificultades.

Es compromiso de la Diputación de Almería continuar trabajando y contribuyendo con distintas medidas, al bienestar social y personal de las personas mayores, procurando la permanencia en su propio entorno, que es una necesidad manifestada por ellos mismos y a la vez potenciándoles una vida lo mas activa y saludable.

Diputado del Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia **Ángel Escobar Céspedes** 



## La doble visión del cuidado: entre la voluntad y la necesidad

#### Eulalia Martínez Moreno

Supervisora de Enfermería de la Residencia Asistida de Ancianos



## La doble visión del cuidado: entre la voluntad y la necesidad

Introducción

El Cuidar permite "estar activo" es decir participar socialmente en proyectos que dotan de sentido la vida.

"Las personas mayores no son una carga de trabajo para la sociedad sino un activo que aporta experiencia".

El potencial de las personas mayores es cada vez mayor (se llega a los 65 años cada vez en mejores condiciones físicas) y para muchos el logro de un buen envejecer implica no solo sentirse bien, sino ser también capaz de realizar contribuciones significativas en su entorno más cercano (la familia), repercutiendo esto, en un sentido más amplio, en la sociedad.

Las personas mayores contribuyen a la comunidad de diversas formas; ayudando a otros como cuidadores, educadores o realizando su papel de voluntarios en general dentro de la sociedad.

El cuidado de las personas mayores, se relaciona históricamente con familiares o allegados, en particular del sexo femenino. A su vez, el perfil característico del cuidador de personas dependientes es el de mujeres con una edad media entre 50 y 65 años de edad, con relación de parentesco de esposas o hijas del dependiente en el 70% de los casos.



#### Si tenemos en cuenta:

La evolución sociodemográfica en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en donde el 18,1% sobre el total de la población, es mayor de 65 años, creciendo en mayor medida la proporción de octogenarios (mayores de 80 años), que ahora representan el 5,7% de toda la población. Estos datos van a seguir incrementándose a lo largo de los siguientes años.

Al mismo tiempo los cambios sociales acaecidos en nuestro país, en los últimos tiempos, tales como la incorporación de la mujer al mercado laboral, la desaparición de la familia extensa (cada vez hay menos hijos para compartir el cuidado) y el aumento de la movilidad social y laboral (el no tener un trabajo en lugar fijo).

Podemos decir que: cada vez habrá menos personas en disposición de cuidar y que estos cuidados van a llevarse a cabo por personas de más edad.

Cuidar es una clase de preocupación, por ello tiene elementos invisibles difíciles de contabilizar. Pero cada vez sabemos más de la importancia que tienen las personas cuidadoras, de sus problemas, esfuerzos y desgastes. Aunque hay autores que consideran que el cuidar es una fuente de estrés, los cuidadores también pueden experimentar un sinfín de ganancias ligadas a sentimientos de utilidad, realización, colaboración y cambios en la filosofía de la vida.

El tipo de Estado de bienestar que se ha desarrollado en España sigue apoyándose sobretodo en la familia como productora y distribuidora del bienestar, favoreciendo de esta forma la dependencia y solidaridad familiar. Es importante destacar la función de la familia como proveedora de cuidados, diferenciando dos tipos de cuidados: el cuidado a personas dependientes (cuidadores informales) y cuidados a niños (abuelidad).

"Las personas mayores van más allá de la reciprocidad: generalmente dan más que reciben, sea en un contexto familiar o extrafamiliar. Las aportaciones de las personas mayores pueden ser psicosociales y sociológicas (relaciones intergeneracionales, transmisores de cultura popular y folclore, educadores) o económicas y materiales (cesiones, vivienda,... maestros de vida, asesorando en cuestiones técnicas, apoyo al cuidado de personas: otros mayores, dependientes, menores, etc.)".





#### El cuidado de los nietos: "la abuelidad".

"La relación intergeneracional dentro de la familia es terreno de cultivo de una cultura antiedadista, es decir no discriminación por motivos de edad".

#### Introducción

Manuel y Ana son un matrimonio de 65 años, con una vida activa e independiente. Ana lleva su casa, presta mucha atención y se preocupa por sus nietos.

Manuel participa en las actividades del hogar, le gusta leer la prensa diaria y quedar un rato con los amigos y comentar las noticias del día. El matrimonio sale a pasear cada mañana y a su vez hace las compras.

El matrimonio tiene dos hijas y cuatro nietos, tras el nacimiento del último nieto y tras sopesar la situación económica de la familia, la hija menor del matrimonio decide incorporarse a trabajar en una empresa y decide acudir a sus padres y plantearles la necesidad del cuidado de los dos menores.

Ana encantadísima, por tener el cuidado de sus nietos. Se encarga de recogerlos del colegio y prepararles el almuerzo. Su marido, Manuel se encarga de llevarlos a las actividades por la tarde.

La hija del matrimonio, debido al horario laboral y las horas extras que tiene que realizar, en las temporadas altas de la empresa donde trabaja, precisa cada vez más apoyo de sus progenitores para el cuidado de los pequeños.

Manuel y Ana, cada vez más implicados en el cuidado de sus nieto, se ven obligados a abandonar sus actividades de reuniones con amigos y viajes e incluso en algunas ocasiones tienen que repartirse las tareas del hogar por falta de tiempo. Ante esta situación la hija del matrimonio decide hablar con sus padres e incluir a los niños en actividades extraescolares y algunas otras alternativas para que sus padres puedan dedicar tiempo a las actividades que siempre han realizado (salir a pasear, visitar a los amigos,...).

Las transformaciones más importantes que ha experimentado la sociedad de los últimos años, en relación al envejecimiento implican que:

- las personas mayores sobrevivan durante más años al nacimiento de los más pequeños y
- los cambios en los estados de salud que, permiten que las personas mayores lleguen cada vez a más edad en condiciones aceptables de salud.

La emergencia de una generación intermedia (mayor de 65 años), con condiciones físicas, recursos económicos y tiempo que les permite ofrecer ayuda a las otras generaciones más jóvenes y que a la vez les permite estar más activos y realizar actividades más variadas. Es uno de los aspectos que ha condicionado el actual marco para las relaciones entre abuelos/as y nietos/as.

## guía básica del activo

El papel de "la abuelidad" puede considerarse como uno de los pilares fundamentales para el mantenimiento de la unidad familiar, ya que son:

- Mediadores entre los conflictos surgidos entre los hijos y nietos.
- Portadores de la historia familiar (conectan con sus ancestros a través de historias y relatos).
- Transmisores de pautas generacionales, culturales y familiares (cuentan sus propias experiencias en la vida y enseñan infinidad de habilidades practicas).
- Participan en la tarea de cuidado y apoyo (en muchas ocasiones asumen el cuidado de los nietos mientras los padres trabajan).
- Modelos de personalidad (muchos nietos admiran a sus abuelos), la relación abuelo/a- nieto/a está basada en el afecto, la complicidad, el apoyo y el intercambio (están disponibles y son capaces de asumir varios papeles a la vez).

Las personas mayores ocupan un espacio muy importante en la adquisición y aprendizaje de valores. Uno de los aspectos más importantes es el traspaso de tradición, transmisión de saberes y experiencia.

Los cuidados a nietos son mencionados por los abuelos como una forma de sentirse útil, de enriquecimiento y de mejora, e incluso un medio para descubrir o redescubrir nuevas capacidades.

La vivencia del papel de abuelo es muy variada y depende de varios factores como: la edad de los abuelos, la menor edad de los nietos, el papel de los progenitores, la cercanía de los domicilios de los nietos o la menor autonomía laboral de los hijos.

Hay que diferenciar el papel del abuelo como educador y como cuidador. Según datos del imserso, el 37% de los abuelos/as en España tienen contacto diario con sus nietos/as, un 17% varias veces por semana, el 7% una vez a la semana y otro 7% no tiene ningún contacto.

Es importante advertir que cuando los niños pasan muchas más horas bajo el cuidado de sus abuelos que bajo el de sus progenitores, los abuelos pueden estar desempeñando la función educativa que sus progenitores por falta de tiempo no pueden ejercer. En este último caso, la dedicación pasa de ser voluntaria y esporádica, a ser diaria y casi a jornada completa. Por lo que puede pasar de ser una ilusión a convertirse en una obligación, implicando para las personas mayores un esfuerzo físico, emocional e incluso económico importante.

"Cuando la abuelidad se ejerce sin ataduras, la relación entre abuelos y nietos es fuente de alegría y cariño, porque abuelos y nietos se aceptan tal como son".



#### El efecto de la "Abuelidad"

#### Positivo:

- Refuerza la participación social. La percepción de sentirse importantes para sus familias y sociedad.
- Aumenta el sentimiento de utilidad y reduce el sentimiento de soledad.
- La revitalización y rejuvenecimiento por la relación con los nietos.
- Aumento de la autoestima.
- Encontrar sentido a sus vidas en el cuidado de los nietos.
- Sentimientos de felicidad y satisfacción por la relación con sus nietos.

#### **Negativo:**

- Alteraciones y conflictos en las relaciones con los miembros de la familia.
- Los problemas de manejo de la relación y educación de los nietos a su cargo.
- El cansancio físico y psicológico.
- La falta de tiempo para si mismo.
- Dificultades para el seguimiento escolar y social de los nietos.
- Empeoramiento del estado de salud físico.
- Aparición de trastornos de depresión y tristeza.

### El cuidado familiar a personas dependientes: "los cuidadores informales".

#### Introducción (continuación)

Los años pasan y el matrimonio formado por Manuel y Ana, alcanzan los 80 años de edad. Siguen llevando una vida activa e independiente. Pero últimamente, Manuel está comprobando que Ana no recuerda ciertas actividades realizadas durante el día, como qué han almorzado o si tiene que tomarse la medicación para la tensión; incluso a veces, olvida las noticias de la prensa o televisión que han comentado unos minutos antes; y sin embargo, en ocasiones, repite el mismo discurso varias veces, relacionado con su pasado.

Manuel muy preocupado por la salud de su pareja, decide que va a suprimir todas sus salidas con amigos y dedicarse por completa a ella. Pero esta situación comienza a afectar a su estado de ánimo, presentando a las pocas semanas un cuadro de ansiedad, decaimiento e incluso ha perdido algo de peso.

Las hijas del matrimonio intentan convencer a Manuel de que la actitud que ha adoptado hasta ahora en el cuidado de su esposa, no favorece para nada el desarrollo de la atención y cuidados que precisa Ana. Y deciden solicitar ayuda externa a una auxiliar a domicilio, durante unas horas para que Manuel pueda salir con los amigos y realizar sus actividades de ocio diarias.

## guía básica del activo



La aparición de una situación de dependencia ante la que hay que prestar cuidados afecta a todos los miembros que componen el núcleo familiar (cuidadores informales). Aunque todos los miembros de una familia pueden prestar los apoyos de forma que se reparten tareas y responsabilidades, lo común es que exista la figura del cuidador principal que es aquel miembro de la familia que se ocupa mayoritariamente del cuidado del familiar con dependencia, asumiendo un mayor grado de responsabilidad en los cuidados, en el tiempo y esfuerzo invertido y en la toma de decisiones.

Este cuidador principal es un elemento sociosanitario esencial, un recurso cada vez más importante socialmente, ya que desarrolla una importante función que permite conservar y mantener el mayor tiempo posible a las personas mayores en su domicilio, facilitando la integración en su entorno, estimulando funciones aun conservadas y supliendo las capacidades perdidas por otras, a la vez que aumentan la supervivencia de los mayores en la comunidad.

El cuidado a una persona mayor dependiente es una tarea compleja. El cuidador debe de conocer las necesidades de la persona que cuida y después saber como satisfacerlas. La vida del cuidador se organiza en función del enfermo (horario laboral, de comidas, vacacionales, de compras, etc.). Es decir es una tarea que precisa tiempo y dedicación.

El tiempo diario dedicado a la persona dependiente sobrepasa en muchos casos, lo que se considera una jornada laboral media (7/8 horas diarias) y son muchos los cuidadores que no tienen horas para el cuidado, dedican las 24 horas del día. Hay datos que confirman que cuando una persona mayor enferma es la familia (y sobre todo, las mujeres de la familia) la principal fuente del cuidado. En concreto el 12% del tiempo que precisa el enfermo es proporcionado por los servicios sociosanitarios y el 88% restante lo presta la familia.

Es importante acentuar en el cuidado que proporciona la familia:

- La implicación emocional (hablamos del cónyuge, hija/o o familiar muy allegado).
- La edad del cuidador principal (que supera en un elevado tanto por ciento los 60 años). Según datos del INE el 33% de los cuidadores cuentan con más de 60 años, lo que indica la presencia de cuidadores que también son adultos mayores con la vulnerabilidad física (hay que considerar que puede existir un tanto por ciento elevado de personas en las que predominen las enfermedades crónicas de tipo cardiovascular, osteoarticular e incluso problemas psicopatológicos) y vulnerabilidad psicológica que de por sí tienen las personas de este grupo de edad, lo que puede hacerlos más propensos a presentar alteraciones como consecuencia del cuidado del enfermo.



#### Impacto de los cuidados en las personas cuidadoras

Cuidar bien a un familiar implica un esfuerzo positivo para nosotros, que incide positivamente en el bienestar. Para lo cual precisa, encontrarse bien y cuidarse para poder estar mejor capacitados para el cuidado.

Debemos recordar que cuidar de nosotros mismos es una de nuestras más importantes responsabilidades cuando somos cuidadores.

Sin embargo, no siempre es fácil mantener una actitud y pensamientos positivos. En algunas ocasiones las situaciones juegan en contra del bienestar y salud, al tiempo que dificulta realizar adecuadamente las tareas propias de los cuidadores.

Aspectos positivos del cuidado:

- El hecho de ayudar hace sentirse más próximo a la persona cuidada.
- El responsabilizarse de un familiar incrementa la autoestima, hace sentirse útil.
- La experiencia de cuidar, incrementa el sentimiento de satisfacción porque nos hace ser capaces de afrontar mejor los retos que se nos presentan en la vida, nos permite una mayor cercanía en las relaciones con los demás y se le da más sentido a la vida, cordialidad y placer.
- Ser cuidador conlleva en numerosas ocasiones, aprendizajes vitales importantes para quienes desempeñan dicho rol, es decir, se aprende a valorar las cosas realmente importantes en la vida y a relativizar las más intrascendentes.

#### Aspectos negativos del cuidado:

Cambios en el estado de salud.

- Ansiedad y depresión.
- Estrés y frustración.
- Dolores musculares.
- Dolores de cabeza frecuentes.
- Molestias gástricas y estomacales.
- Mayor probabilidad de sufrir obesidad.
- Mayor vulnerabilidad a las infecciones.
- Mayor riesgo de problemas coronarios derivados del estrés.
- Mayor riesgo a padecer patologías como: diabetes, hipertensión o hipercolesterolemia.
- Perdidas en la capacidad de cuidar adecuadamente de la propia salud.

Cambios en los estados de ánimo y aparición de pensamientos erróneos.

- Tristeza sin motivo aparente.
- Preocupaciones intensas y recurrentes.
- Estados frecuentes de mal humor prolongado.
- Enfados sin motivos aparentes.
- Sensibilidad elevada ante problemas poco importantes.
- Sentimientos de culpa.
- Insatisfacción con nuestra labor de cuidadores.

#### **Consejos:**

Consejos básicos para cuidar su salud.

- Considere que su salud no es menos importante que la de su familiar al que le está prestando cuidados.
- La alimentación es esencial. No descuide la alimentación, llevé una alimentación sana y equilibrada.
- Hacer ejercicio evita problemas. Si le falta tiempo se pueden hacer multitud de ejercicios saludables dentro del domicilio.
- Descanse. Descansar es parte importante en todos los trabajos y tareas que debemos realizar.
- Las preocupaciones excesivas no son un buen aliado. Consulte todas sus dudas y dificultades. Los familiares son uno de los mayores apoyos.
- Las aficiones y las relaciones con los demás le ayudará a estar más satisfecho y a mantener mejor estado de salud. No las abandone.
- La información es un gran aliado. Existen muchas fuentes de información sobre cómo cuidarnos, cómo mantener nuestro estado de salud, cómo prevenir enfermedades, etc. Consulte con los profesionales de los servicios sociales y sanitarios.

Consejos para afrontar los pensamientos erróneos.

- Estar alerta ante posibles cambios de ánimo. Si sabemos que pueden aparecer, los detectaremos con prontitud cuando lleguen.
- Expresar como se siente ayuda a aliviar la intensidad de estos problemas. Acuda a familiares, amigos o profesionales.
- En ocasiones, ante un sentimiento provocado por una situación concreta, el alejarnos momentáneamente de la situación nos permitirá relativizarla y evaluar la importancia real de esta (Ej.: ante un enfrentamiento intente analizar la situación antes de tomar decisiones).
- Ser excesivamente exigente con usted, juega en su contra. Debemos exigirnos en la medida que podamos responder.
- Cuantos más apoyos reciba en la realización de la tarea, menores serán los sentimientos y pensamientos negativos y mejor será su estado de ánimo.
- Es imprescindible descansar adecuadamente. Ante esta dificultad consulte con su especialista.





#### En resumen:

#### Los cuidados de la "abuelidad".

En las últimas décadas se ha potenciado la segmentación de la población en grupos de edad: niños/as, adolescentes, adultos, mayores, etcétera, con escasa comunicación entre ellos. Con esta actitud se ha perdido buena parte de la transmisión e intercambio de puntos de vista propios de cada generación que resultan enriquecedores para toda la sociedad, y se ha dado lugar a situaciones discriminatorias por cuestión de edad, justo lo contrario de lo que el envejecimiento activo trata de promover.

Hay que fomentar, a través de programas, espacios y talleres, una cultura cotidiana en la que personas mayores y jóvenes se reúnan de manera habitual para construir comunidades en las que sepan y quieran comunicarse mejor y en la que se produzca un aprendizaje y un intercambio continuado de saberes y conocimientos, entre las distintas generaciones.

En un estudio realizado por el imserso en el que se preguntaba por la imagen social que se tiene de las personas mayores, inciden los niños y jóvenes en la variedad de estilos de vida y expectativas de sus mayores. La imagen de las personas mayores tiene un carácter dinámico y va cambiando con las experiencias que viven con los abuelos: así, entre los 8 y 10 años, los mayores son vistos como una prolongación de los padres; entre los 10 y 12 años, como personas autónomas y entre los 11 y 14 años, como «colegas». Esta relación de complicidad con los abuelos es uno de los aspectos que más se diferencia de otros momentos de nuestra historia y que surge como consecuencia de los cambios sociales que repercuten de forma especial en la estructura familiar actual.

Estos cambios sociales, acaecidos en los últimos tiempos, han convertido a los abuelos en soporte de la organización de la vida familiar, reforzando su papel de educadores y cuidadores. Ante esta realidad, es deseable que se fomente este papel social sin que las personas mayores renuncien a su autonomía y realización personal es decir, sin que se llegue a sobrepasar esa línea tan nítida y difusa que separa la voluntariedad de los cuidados y el disfrute, hacia la renuncia personal y un cierto sentimiento de explotación personal.

#### Los cuidados a las personas dependientes.

En España, las políticas públicas se basan en un modelo tradicional de familia. La familia como proveedora de atención y cuidados a todos sus miembros. Cuentan de entrada con que, la persona dependiente va a ser cuidada en la familia y tratan de apoyar ese cuidado, por ser más saludable mantener a esas personas, en situación de dependencia, en su hogar.

Es necesario recuperar el respeto de la sociedad hacia las personas mayores evitando la discriminación por la edad y modificando ideas y prejuicios asociado a la ancianidad (decrepitud e inutilidad por sabiduría y experiencia). Para ello es preciso cambiar las expectativas sociales hacia el papel de las personas mayores, principalmente el de la mujer como, cuidadora abnegada a costa de su propia salud y bienestar, promoviendo la corresponsabilidad de hombres y mujeres pertenecientes al grupo familiar en las tareas de cuidados.

Concienciar a las familias de que la labor de apoyo y cuidado que realizan las personas mayores no puede ser impuesta. Las personas mayores tienen derecho a vivir su propia vida, y a realizar sus planes y proyectos.



#### Para conocer más:

Ser Cuidador - Ser Cuidadora www.sercuidador.es

Yo cuido y vivo. Página para cuidadores | Facebook https://es-la.facebook.com/Yocuidoyvivo.Paginaparacuidadores

Guía para cuidadores de personas mayores en el hogar www.imserso.es

¿Cómo cuidar mejor? MANUAL PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/como\_cuidar\_mejor.pdf

Imserso. Instituto de Mayores y Servicios Sociales www.espaciomayores.es

Percepción en niños y adolescentes de las personas mayores www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/boletinopm38.pdf



# Importancia del sentido del humor

#### Ginés López Chacón

Psicólogo de la Sección de Programas del Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

#### Importancia del sentido del humor

#### Advertencia:

Las Autoridades humorísticas advierten que el buen humor beneficia seriamente la salud.

#### Introducción

En este capítulo nos adentraremos en el conocimiento de como influye el sentido del humor en nuestra adaptación al contexto, a nuestra calidad de vida y de cómo desde su conocimiento podemos cultivarlo, al igual que otras capacidades.

"El humor es algo para tomárselo muy en serio"

La causa de la risa es una percepción, el resultado de una evaluación cognitiva (hay autores que dicen que es una emoción unitaria que responde a estímulos externos) cuya naturaleza aún sigue evadiendo a la ciencia. Existen multitud de eventos que provocan o pueden provocar la risa y la hilaridad, pero no podemos observar directamente cuál es el aspecto concreto de estos eventos que desencadena esta reacción, y que explicaría la relación entre un chiste ingenioso, una metedura de pata y las cosquillas, por citar tres ejemplos. (Begoña Carbelo y Eduardo Jáuregui, 2006).

La etología (estudio comparativo del comportamiento animal y humano) señala que el humor es ante todo un rictus que aparece en los labios de los primates y se muestra cuando éstos se enfrentan a situaciones para ellos absurdas o incomprensibles.



#### Conceptualización

#### Aspecto afectivo del comportamiento.

Nos servirán las emociones ya tratadas en la primera guía en el capítulo denominado "adaptándonos a los cambios" para introducir el tema del sentido del humor positivo. Las emociones como decíamos son un tipo de afecto de instauración brusca y aguda, desencadenando en una percepción o representación y con abundante cortejo somático (alegría, interés, miedo, ira, asco, tristeza, desprecio, vergüenza, culpa, sorpresa). El humor o estado de ánimo, es un afecto de instauración más lenta y progresiva que la emoción y proporciona el marco de la sensibilidad emocional disfórico, eutímico, expansivo, (extenso, irritable, deficitario o superficial, inapropiado, embotado, aplanado, restringido).- Ahora bien, ¿existe una mayor probabilidad de experimentar con la edad un determinado tipo de afecto positivo o negativo? La respuesta es NO, ya que no es la edad lo que afecta especialmente el estado de ánimo, hay otras variables que afectan a los estados de ánimo (participación social, tener trabajo aficiones, ocio, problemas personales...etc...) pero no la edad, muchos estudios avalan la conclusión de que la satisfacción con la vida se mantiene y no disminuye necesariamente con la edad.

## Algunas consideraciones conceptuales sobre el sentido del humor:

¿Qué es el sentido del humor?, veamos lo que dice el diccionario de la Real Academia Española:

#### Humor.

(Del lat. humor, -ōris).

- 1. m. Genio, índole, condición, especialmente cuando se manifiesta exteriormente.
- **2.** m. Jovialidad, agudeza. *Hombre de humor*.
- 3. m. Disposición en que alguien se halla para hacer algo.
- **4.** m. Buena disposición para hacer algo. ¡Qué humor tiene!
- **5.** m. **humorismo** (ll modo de presentar la realidad).
- **6.** m. Antiguamente, cada uno de los líquidos de un organismo vivo.
- 7. m. *Psicol*. Estado afectivo que se mantiene por algún tiempo.

"Sentido" es la capacidad o facultad que tienen ciertos organismos para percibir lo que les rodea o su propio cuerpo mediante estímulos y sensaciones. El sentido del humor si bien no es un sentido primario (como la vista, el oído, etc.), pues depende de otros para su percepción, ni goza de órganos especializados del humor, comparte la esencia de la definición, es decir, el sentido del humor tiene que ver con como percibimos.

El humor desempeña una función catártica semejante a las lágrimas, pero diferente en cuanto a que el humor supone una separación de y no una identificación con el objeto que es soporte del mismo, un desaprecio y no una compasión. De ello deriva la curiosa relación sadomasoguista entre el humorista y el auditorio, que se expresa en risa, el humorista muy frecuentemente como resentido presenta humillado.

Antes de continuar adentrándonos se ha de considerar que el análisis de las distintos enfoques del humor es muy amplio, de manera, que podríamos dedicar este manual para esbozar los tipos y especies de humor, y si nos adentráramos en la acepción psicológica de "estado de ánimo", nos llevaría a analizar los trastornos del estado de ánimo tales como depresiones, manías, etc.., y nos perderíamos del objetivo de éste capítulo, que es reflexionar sobre el "sentido del humor positivo".

### **ESPECIES DE HUMOR.**

Veamos tres grandes grupos, el humorístico, el satírico y el irónico.

## **Humor humorístico:**

Sirva de ejemplo el humor desarrollado por los payasos de un circo. Tiene como fin desconcertar, pretende desacomodar interiores y desmontar verdades, no intenta corregir, tiene ese dejo de amargura del que cree que todo es inútil.

El humorismo hace uso de la comicidad para derivar en una forma de entretenimiento y de comunicación humana que tiene la intención de hacer que la gente se sienta feliz y se ría.

#### **Humor satírico:**

Sirva de ejemplo la obra: "El buscón de Quevedo", publicada en el Siglo XVI, que aunque gira en torno a los personajes, es de un humor satírico burlesco hacia la sociedad de ese momento.

El humor satírico expresa indignación hacia alguien o algo, con propósito moralizador, lúdico o meramente burlesco: "un deber ser". Los abusos o deficiencias se ponen de manifiesto por medio de la farsa o la ironía.

Aunque la sátira esta pensada para la diversión, su propósito principal no es el humor en sí mismo, sino un ataque a una realidad que desaprueba el autor. Se separa en su intolerancia del humor humorístico, que implica una actitud comprensiva y benévola hacia las limitaciones humanas.

Por ello es frecuente que la sátira este impregnada de ironía, sarcasmo, parodia, burla,..., etc.

## **Humor irónico**:

<u>Uno</u>:¿Te gusto por mi bello rostro, por mi cuerpo escultural o por mi reconocida y sobrada inteligencia?

Otro: Me gustas por tu sentido del humor.

Si quiere observar la ironía a través de la pintura le recomiendo observar las pinturas de "Pawel Kuczynski" pintor polaco.

En el humor irónico el sujeto es consciente del absurdo del mundo, pero no es moralizante porque tiene perdida la fe y carece de proyectos.

Es un recurso expresivo que da a entender lo contrario de lo que se dice, a veces apoyado con la entonación y lenguaje no verbal.

Cuando la ironía tiene una intención muy agresiva, se denomina sarcasmo.

Ej. Sarcasmo, Quevedo sobre su "gran amigo" Góngora (que tenía una nariz prominente): "Como creéis, Góngora, que haría alguna cuartilla, soneto o poema acerca de vuestro discreto apéndice nasal?".

Veamos ahora algunos **TIPOS DE HUMOR.** 

#### **Humor absurdo:**

El humor absurdo, también conocido como humor superrealista, es un tipo de humor que se vale de las situaciones disparatadas o incoherentes para generar la risa en el público, su comicidad se basa en la irracionalidad.

## Ejemplo 1:

Aprendiendo informática ; Mamá que haces enfrente de la computadora con los ojos cerrados? Nada hijo, es que windows me dijo que cerrara las pestañas.

## Ejemplo 2:

- Hola, ; servicio técnico?
- No funciona el Router.
- ¿Qué luces tiene encendidas?
- Las del salón y baño.
- Déjelo, le mando al técnico.



#### **Humor blanco:**

Es un tipo de humor que no contiene connotaciones negativas, a saber, burla, ironía, machismo o hembrismo, cinismo, sexismo, racismo, etc...

Es también llamado humor familiar, puesto que pueden disfrutarlo toda la familia, niños y adolescentes.

## Ejemplo 1:

Luisito, ¿Por qué los mayores construyen siempre los columpios encima de un charco?.

## Ejemplo 2:

Señor: Quería comprar unas gafas.-

Dependiente: Las quiere usted para cerca o para lejos.

Señor: No, son para ver por aquí por los alrededores del pueblo,

como mucho para ir a la capital.

#### Ejemplo 3:

Dos caracoles van reptando en paralelo, a esto que uno se queda mirando al otro y le dice ¡Cara-col! Y dice el otro ¡Cara lechuga!.

## **Humor gráfico:**

Que van desde los chistes en viñetas a tiras cómicas, ver por ejemplo viñetas del humorista gráfico español Forges.

Como vemos el humor puede analizarse y clasificarse, así podríamos hablando de humor seguir español contemporáneo, humor mexicano, humor negro, humor en situaciones (en la vida real, en la literatura, etc.). pero dejaremos aquí la disección del humor.



## Influencia del sentido del humor en la salud

Cuando nos reímos, pareciera ser que todos los problemas y preocupaciones quedan atrás, y al menos por un instante, esto es así. Este pensamiento ha llevado a varios científicos a estudiar los efectos de esta reacción hilarante en el organismo humano, teniendo siempre como premisa que algo tan placentero podría acarrear beneficios a nivel corporal.

Se ha comprobado que los pensamientos agradables provocan un mejor ánimo y, en consecuencia, aumentan nuestras defensas.

La risa provoca una importante liberación de hormonas, las endorfinas conocidas merecidamente como las hormonas de la felicidad. Además, se libera serotonina, dopamina v adrenalina. La explosión de carcajadas provoca algo muy parecido al éxtasis: aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos invade la risa, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento. Es un estímulo eficaz contra el estrés, la depresión y, evidentemente, la tristeza.

Pensemos en que hemos hecho una buena comida con personas con las que nos apetece estar, si en la tertulia de sobremesa se producen risas, ; no parece que hacemos mejor la digestión?.

Las pruebas sobre los efectos beneficiosos del humor positivo en la salud siguen sin estar claras, ahora bien, los efectos terapéuticos mejor establecidos se refieren a beneficios psico-físicos a corto plazo, más bien preventivos que paliativos. La risa es capaz de reducir el estrés y la ansiedad que directamente deterioran la calidad de vida e indirectamente afectan la salud física del individuo.

Quizá haya estado en talleres de "risoterapia" basados en la idea de forzar la risa en ausencia del humor, postulando sus beneficios, tanto por la liberación de sustancias químicas beneficiosas así como por los beneficios que comporta a nivel muscular, esquelético, etc.

El humor y la risa pueden ser una de las maneras de neutralizar las emociones negativas y sacar a flote emociones positivas como el amor, la esperanza, la alegría o la felicidad.

Otro de los beneficios esta relacionado con el efecto moderador del humor sobre el estrés, éste se controlaría por la valoración cognitiva que proporciona el sentido del humor como perspectiva o visión de la vida, viene a ser una estrategia adaptativa similar a la reinterpretación positiva (cuando ante un problema que nos genera estrés, nos posicionamos analizándolo desde otra perspectiva), definitiva que la risa y el humor positivo nos reducen el estrés y dado que el estrés se sabe que puede tener efectos negativos en el organismo, el humor y la risa influirían positivamente de forma indirecta en la salud. Esta visión nos permite decir que no todos los tipos de humor actúan con el mismo efecto, así el humor sarcástico o cínico, puede ser menos propicio para adaptarse al estrés que las formas más positivas del humor.



#### Chiste:

lba un átomo por la calle con cara de preocupación. Un átomo conocido lo ve y le pregunta:

- ¿Qué tal amigo?, ¿porque qué estás tan estresado?
- Es que perdí un electrón--responde-
- ¿Estás seguro?
- Sí, estoy completamente positivo.

Finalmente mencionaremos que el humor puede estar mediado por el soporte social, así los individuos con gran sentido del humor pueden ser mas competentes y atractivos socialmente, resultando más cercanos y con más satisfacción en las relaciones.

Queda más clara la relación del humor positivo con la salud si nos remitimos a la definición de salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud), "la salud es el estado de completo bienestar físico, psíquico y social de un individuo y no sólo la ausencia de enfermedad". Pero esta definición fue reformulada por la OMS: "La salud es el grado en que una persona puede llevar a cabo sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y relacionarse adecuadamente con su ambiente".

Además un estado de ánimo positivo, nos ayuda a superar frustraciones, a relativizar fracasos, superar desencantos, superar duelos, desterrar momentos de apatía, recordar momentos y personas positivas y momentos agradables, etc.

Cuentan que el director y actor italiano Roberto Benigni leyó hace años una biografía de Trotsky en la que narraba que mientras esperaba a que Stalin diera la orden para su fusilamiento, escribió: "La vida es maravillosa". A partir de esta idea, Benigni rodó una de las películas más optimistas y vitalistas de la historia del cine: "La vida es bella".

También cuando nos encontramos en un grupo, bien sea de trabajo o de cualquier otro tipo se comprueba como se genera un ambiente positivo y constructivo y se evitan algunas conductas hostiles o negativas, veamos algunos de los efectos del humor en la vida de los grupos (Fernández, 2002,97).

- Genera un ambiente positivo y constructivo.
- Evita conductas agresivas y hostiles.
- Sirve de apoyo y confianza.
- Crea interés y fomenta la buena disposición.
- Genera una actitud de tolerancia.
- Aumenta la cohesión entre los miembros del grupo.
- Proporciona sentimientos de alegría y encanto.
- Sirve de estímulo frente a la monotonía.
- Persigue la integración de todos los sujetos.
- Fomenta la buena disposición.
- Desdramatiza situaciones conflictivas.
- Enseña a reírse de uno mismo.
- Genera momentos de encuentro y diálogo.
- Conduce a la paciencia.
- Posibilita un clima cálido y cercano.
- Ayuda a creer en el grupo como fuente de crecimiento.



# Barreras y bloqueos que nos impiden desarrollar el sentido del humor

El sentido del humor podemos categorizarlo como una competencia personal, cuando nos referimos a una persona como competente para algo, nos referimos a la persona que posee la capacidad para hacer algo, que lo hace y que lo hace bien. De igual forma si hablamos de competencia personal y social hablamos de un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar las demandas, los retos y las dificultades de la vida, pudiendo así adaptarse, teniendo bienestar personal e interpersonal y vivir una vida más plena y más satisfactoria. Pensemos en un corredor olímpico, necesitará de unas características físicas para poder competir (fibra muscular, altura...etc.), de unas conductas determinadas para formar su cuerpo y de entrenamiento y de unas estrategias en función de con quien compita, el tipo de competición, sus metas, etc.,



¿Pero cuales son las dificultades que pueden dificultar que desarrollemos el sentido del humor?

Se están produciendo transformaciones en la sociedad muy fuertes y muy rápidamente en los últimos años:

- familia ha modificado de La su estructura funcionamiento, de roles, etc.
- Los medios tecnológicos han dado un cambio brusco en nuestras vidas. Chiste de facebook: "estoy intentando hacer amigos fuera de facebook, salgo a la calle y voy dando voces diciendo a la gente lo que he comido, como me siento, lo que estoy haciendo y lo que haré más tarde. Escucho las conversaciones y grito ¡"ME GUSTA"! de momento ya tengo dos seguidores, dos policías y un psiquiatra.". Que decir del uso generalizado de los móviles, los medios de comunicación han adquirido gran importancia.

En definitiva que todos estos cambios, si bien, pueden tener muchas aportaciones positivas, parece por el momento que reducen el tiempo y las ocasiones de relacionarse cara a cara.

Otros problemas que se dan actualmente en la sociedad, en parte derivados de los cambios mencionados en el párrafo anterior, son por ejemplo: estrés, ansiedad, nerviosismo, soledad, aislamiento, analfabetismo emocional, agresividad, depresión y tristeza, irritabilidad, impulsividad, pasotismo, apatía, abuso de fármacos, ludopatías, adicción al trabajo, insomnio, etc.

Por otro lado ¿quien recuerda que en su formación se le enseñara a utilizar competencias personales como las habilidades sociales o el sentido del humor?, no es algo habitual, normalmente la formación se ha centrado más en los aspectos intelectuales y el éxito académico, en el conocimiento y el comportamiento y menos en las necesidades emocionales e interpersonales. Igualmente ocurre cuando nos hacemos mayores, no obstante, esta guía y otras actuaciones que se promueven desde la Diputación Provincial de Almería (talleres, encuentros, etc...) van en la línea de paliar este tipo de cuestiones.

A nivel personal la dificultad para tener sentido del humor puede devenir de no haber adquirido esta competencia en las diferentes etapas evolutivas, de manera que se pase de la infancia a la vida adulta y social de una forma adaptativa, en caso de no haber desarrollado ésta y otras competencias puede tener consecuencias negativas para la persona, tales como: baja aceptación o autoestima, rechazo, ignorancia o aislamiento social, problemas emocionales y escolares, desajustes psicológicos, delincuencia infantil, problemas de salud mental en la vida adulta y un largo etcétera.

Otra dificultad que nos puede impedir manifestar nuestro sentido del humor puede ser el sentido del ridículo, todas las personas lo hemos experimentado alguna vez, pero hay personas que apenas tienen sentido del ridículo, mientras que otras lo viven de forma exagerada, generando serios problemas en su vida.

El sentido del ridículo es la sensación que experimentamos cuando creemos que los demás observan y analizan nuestras conductas y nuestras palabras, creyendo que no vamos a salir airosos de esa situación, que somos objeto de las miradas de los demás y vamos a poner en evidencia determinadas carencias o defectos relacionados con esa situación o momento. El sentido del ridículo se asocia con una personalidad insegura y deseo de agradar y una exagerada importancia a las opiniones y valoraciones de las demás personas.

También se asocia con personas que han tenido muy pocas relaciones sociales.

Frase anónima: "El tímido no es humilde, es un soberbio que tiene miedo a hacer el ridículo".





## Consejos para crear, apreciar y compartir el humor

Saguemos el niño/a que llevamos dentro para que el humor fluya con facilidad, recuerde los beneficios del humor (disminución del estrés, mejora de las relaciones sociales, etc.), pero tenga en cuenta que tener sentido del humor no es que sepa muchos chistes o que ofenda a las personas al burlarse de ellas.

Veamos algunas recomendaciones que nos ayudarán a estar de buen humor:

- Busca los momentos de disfrute con su pareja y si no tiene pareja intente relacionarse con personas con las que esté a gusto.
- Mantenerse activo andando y paseando, haciendo sus labores del campo, de la casa, yoga,... Es interesante no hacer todos los días lo mismo y también podemos dejar un par de días a la semana de descanso.
- Dormir siete u ocho horas cada noche nos ayudará a levantarnos con energía.
- Piense en algo positivo al acostarse y al levantarse.
- Sigua una alimentación saludable e hidrátese bebiendo agua (ver I guía pags. 53 y sgutes.).
- Deje algún espacio del día para su afición o aquello que más le guste.
- Ayude a otras personas, siendo voluntario, echando una mano a un vecino o como pueda.
- Participe en actividades sociales, grupos de teatro, canto, talleres, etc.

- Tenga algún momento del día para meditar y relajarse.
- Si tiene algún problema que no le deja estar de buen humor, elabore un plan para intentar solucionarlo en el futuro (por ejemplo si tenemos un pequeño problema de salud, pidamos cita al médico y anotémoslo en la agenda, de esta manera nos lo quitaremos de la cabeza). En cualquier caso, es más fácil encontrar la solución a un problema si nos distanciamos de él y lo abordamos con objetividad. Implicarse excesivamente en la realidad no sólo es contraproducente, sino que además resulta poco efectivo. Las personas que se toman la vida demasiado en serio suelen precipitarse en sus decisiones o las evitan por miedo al fracaso. Al reír, asumimos la verdadera dimensión de las cosas y salimos a flote de nuestro vaso de aqua.
- Intente que las pequeñas cosas no le arruinen el día, piense que en el largo plazo carecen de importancia.

Para crear ambientes humorísticos y relajados con las personas y grupos de nuestro entorno, debemos tener una actitud positiva y si es necesario estar dispuestos a cambiar, creando un espacio de confianza, en el que el respeto a los/as demás sea la primera premisa.

Si es necesario habremos de superar prejuicios, por ejemplo, sobre lo que a cierta edad se debe o no se debe decir o hacer, quizás superar miedos, por ejemplo "al que dirán" y a veces hacer cosas distintas a lo que creemos que se espera de nosotros.

También será positivo para favorecer una relación positiva con las personas, desarrollar habilidades tanto personales como sociales, tales como el control de las emociones, la asertividad, la empatía, lenguaje no verbal...etc. (pero éstas quizá sean objeto de atención en la siguiente quía).

"Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho. Enriquece a quien la recibe, sin hacer más pobre a quien la da. Solo necesita un instante, pero algunas veces su recuerdo perdura para siempre. Nadie es lo suficientemente rico ni poderoso para poder vivir sin ella y nadie es tan pobre que no pueda enriquecerse con ella. Crea felicidad en casa, genera buena voluntad en los negocios, y es la contraseña de la amistad. Es un descanso para el preocupado, anima al desesperado, alegra al triste y es el mejor antídoto para todo tipo de problemas. No puede ser comprada, perdida ni robada, pues hasta el preciso momento en que se da, carece de valor. Algunas personas están demasiado cansadas para dar una sonrisa. Por favor, dadles una de las vuestras, pues nadie está más necesitado de ellas que aquel que no tiene para dar".

Anónimo.

#### Para conocer más:

- http://www.fideldelgado.com.es
- Revista "Papeles del Psicólogo". Enero, número 1 VOL-27, 2006. "Emociones positivas: humor positivo" Begoña Carbelo y Eduardo Jáuregui.
- http://es.wikihow.com/tener-sentido-del-humor
- Morfología del humor. Javier Sádaba.- YouTube
- Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Lourdes Bermejo García.



# Participación social y voluntariado de mayores. "Los demás también me necesitan".

Pilar Gallego González

Trabajadora Social de la Sección de Programas Área de Bienestar Social Igualdad y Familia

# Participación social

# Concepto y ventajas para los mayores de la participación social

Entendemos la participación social, en un sentido amplio, como el modo en que las personas de una comunidad toman parte en los asuntos públicos, porque de algún modo se ven afectados e implicados.

Este vínculo participativo a menudo no es estable, sino que proviene de determinadas reacciones de la comunidad ante acontecimientos que les afectan.

## PARTICIPAR es, en general, estar presente en la vida local

En sentido un más restringido, la participación ciudadana se entiende como modo en aue ciudadanos toman parte en la definición, elaboración y ejecución de las políticas públicas, más allá de las formas de participación vinculadas a los procesos electorales.



La participación social de las personas mayores es una de las estrategias derivadas del concepto de envejecimiento activo, desde el que se sostiene que, cada persona debe afrontar su propio proceso de envejecimiento desde un papel activo y sin desconectarse o aislarse de la sociedad. PARTICIPACION ES VIVIR.

La participación en actividades sociales y en actividades cognitivamente estimulantes, es importante en ambos sentidos, ya que las personas mayores poseen una valiosa experiencia vital insustituible que debe contribuir a la propia evolución de las sociedades.

heterogeneidad en las personas mayores enormemente variada, pudiéndose distinguir perfiles en función del sexo, la edad, la situación económica, los niveles culturales, la forma de hábitat (urbana o rural), la composición de la estructura familiar, el estado de salud, la forma de envejecer, etc.

Las personas mayores participando cooperan en el desarrollo del capital social de nuestra sociedad, y ello produce unos efectos en la construcción de valor público, de valor colectivo.

## Hay que ver a los mayores como receptores y "aportadores" del desarrollo social

Los beneficios que reporta a las personas mayores su incorporación en los procesos de participación, es que mejora su autovaloración, aumenta las formas de expresión de sus capacidades (pensar, expresarse, hacer,...), de demostración de sus posibilidades de aprender y de aportar, así como incrementa el nivel de reconocimiento externo.

Desde el punto de vista de la Antropología social, mujeres y hombres mayores, por razones obvias de edad, arrastran la carga social asignada a su género, materializándose la participación social de forma muy dispar entre ellos y ellas.

Este hecho implica que tanto los hombres como las mujeres envejecen de manera diferente, por lo que su participación en la sociedad no puede ser igual. Nos encontramos así que no es lo mismo participar según se sea:

- hombres jubilados,
- mujeres mayores trabajadoras no remuneradas,
- mayores con distinto poder adquisitivo, diferentes distintas actividades de ocio e relaciones sociales, inquietudes.

Un ejemplo de ello lo muestran aquellas mujeres que en la actualidad cuentan con unos 60 años y que realizan las tareas de cuidado de unos padres de más de 80 años, atienden a sus maridos jubilados, y ayudan a sus hijas en el cuidado de sus nietos/as. Es lo que en la actualidad se empieza a conocer como el "síndrome de la abuela esclava".

La inversión de tiempo para la realización de estas tareas de cuidado, a las que habría que sumar el tiempo empleado en labores domésticas, puede dejar sin muchas posibilidades participativas a todas estas mujeres.

Desde otra perspectiva, como es la realización de actividades, las diferencias de género también son notables. Mientras los hombres realizan actividades en mayor número, en espacios abiertos y con mayores grados de movilidad, las mujeres concentran su actividad en espacios domésticos o parecidos y con un carácter más pasivo.

El ocio de los hombres mayose configura como un elemento positivo para la etapa de jubilación en la que se encuentran. No resulta así para las mujeres mayores, especialmente para las que no han tenido un trabajo remunerado,



ya que para ellas no existe tal jubilación de las tareas del hogar, por lo que siguen vinculadas a dichas actividades. Es importante dotar al análisis de la participación de una perspectiva de género, ya que son más de la mitad de las personas mayores, las que llegan a edades más tardías y se configuran como un elemento indispensable para mantener el bienestar social. Sin olvidar la variedad de modelos de participación y la diversidad dentro de las personas mayores, la pluralidad de situaciones, intereses, motivaciones, momentos vitales o experiencias que surgen a lo largo de la vida. Solo de ese modo cada cual podrá encontrar su propio sentido en la decisión de participar.

### **RECORDAR.** Participar es:

- Es una forma de implicarnos, al preocuparnos de lo que pasa a nuestro alrededor y COMPROMETERNOS CON LA VIDA.
- Al participar compartimos nuestras preocupaciones con los otros, y podemos iniciar nuevas relaciones. Conocemos nuevos temas y nuevas personas.
- Participar nos mantiene en forma.

## Interdependencia

La interdependencia nos habla de la dinámica de las relaciones que compartimos con los demás y de la que somos mutuamente responsables.

De alguna forma, cuando somos adultos y tenemos plena autonomía funcional, también dependemos de los demás emocionalmente, éticamente, económicamente,... Tenemos que acostumbrarnos a pensar que lo que yo hago afecta a los demás, a las personas de mi entorno; igual que lo que les pueda pasar a los demás también tienen un efecto importante sobre mí.

Así pues, en lugar de pensar poniendo el acento en la independencia, por ejemplo, pensar que "cualquier cosa puedo hacerlo solo", desde la interpendencia tenemos que pensar en lo que nos une a los demás: «Formo parte del grupo de personas que me rodea», «puedo hacerlo por los demás».

Incluso, se puede considerar un signo de madurez el hecho de saber que dependemos unos de otros.

# Formas de participar

# 1.- Asociacionismo de mayores

El movimiento asociativo es una de las mejores y más fáciles maneras de participación para las personas mayores. Así se produce en el movimiento asociativo un proceso de retroalimentación de lo que supone para las asociaciones tener mayores participando y a los mayores el beneficio que conlleva su participación en el movimiento asociativo.

Por esta razón, la posición de las personas mayores en la red asociativa tiene un carácter diverso que va desde la participación en múltiples temas dentro de grandes asociaciones y de las ONG, hasta la contribución en la creación de hogares y clubes de personas jubiladas.

El movimiento asociativo actual de las personas mayores que ha venido incrementándose en los últimos años, y parece que continuará en el futuro.

Otra característica de la participación de las personas mayores en las asociaciones es el cambio que se está produciendo en la demanda de actividades. Parece que las políticas de envejecimiento activo tienen su reflejo en esta demanda dado que se ha producido un cambio significativo en las realizadas por las personas mayores dentro de las asociaciones a las que pertenecen. De esta manera, se ha dado paso a una propuesta de actividades, y con ello a un modelo de asociacionismo, mucho más dinámico y activo que en épocas anteriores.

Por otra parte, el papel de las asociaciones de personas mayores va más allá de la realización de actividades. Las asociaciones de mayores, expresan dificultades en materia de recursos económicos y materiales, así como en la necesidad de mayor apoyo y colaboración por parte de las administraciones correspondientes. También consideran que la sociedad se sigue rigiendo por estereotipos y mitos que desvalorizan el papel de las personas mayores, lo que implica un grado de dificultad a la promoción de su forma de asociación.

El movimiento asociativo de los mayores está haciendo que se creen asociaciones, donde cambian sus fines y actividades recreativas, frente a lo que suponían los anteriores clubes, y juntos participan reivindicando y luchando por sus derechos.

Mientras que los clubs y centros de mayores suelen tener programas que pueden incluir grupos y/o cursos de baile, arte, canto, costura, cocina, deportivos, de jardinería, de juegos de mesa, de excursiones, de debate, etc. El abanico puede llegar a ser muy amplio, lo suficiente como para que cada persona encuentre alguna actividad de su interés.

Este tipo de actividades, además de brindar la oportunidad de aprender cosas nuevas, facilita la interacción con personas que compartan los mismos intereses y, probablemente, también muchas de sus preocupaciones, ofreciendo la posibilidad de ayudar y de ser ayudado. Cualquier persona puede informarse en el ayuntamiento de su localidad sobre la realidad de estos programas, talleres, cursos etc. en su municipio.

Y es que el proceso de envejecimiento nos afecta a todos y por tanto todos debemos participar en la búsqueda y aplicación de soluciones.

Las personas mayores deben participar porque forman parte de la solución, no del problema. Y necesitamos los unos de los otros: para comunicarnos, para sentirnos valiosos y para querer y ser queridos.



## 2.- Relaciones sociales: familiares e intergeneracionales

Los beneficios de mantener relaciones y vínculos familiares y sociales, así como de ser socialmente activo, contribuyen, sin duda, a envejecer con éxito. En general, los niveles de conexión social suelen mantenerse a medida que las personas van haciéndose mayores, pero también es cierto que existen algunos factores, como la jubilación o la pérdida de amigos y familiares, que pueden inducir a menor actividad y contacto social, lo que incrementa los riesgos de salud.

Las relaciones familiares tienen un valor esencial en la integración de las personas mayores y es la primera forma de participación La necesidad de sentirse querido es inagotable en el proceso de la vida. La participación en reuniones y celebraciones familiares nos hace sentirnos integrados, activos, en definitiva, tenidos en cuenta.

No solo es preciso y enriquecedor compartir las experiencias de nuestros familiares, sino que, además, deben valorarse las innumerables e inestimables aportaciones con que podemos contribuir al día a día de nuestros seres queridos.

Cuando la salud lo permite, el disponer de más tiempo libre que muchos de los demás componentes del grupo familiar favorece, el poderse prestar determinadas ayudas, como participar en la atención a niños pequeños, a algún familiar en situación de dependencia, a realizar una gestión o un recado importante cuando a otros les es francamente difícil, etc. Pero también a dar consejos, consolar y a comprender valiéndose de la experiencia adquirida en la vida.

Es importante mantener vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego empezar por las del propio hogar, interactuando con todos los miembros de su familia. Ahí se tiene la oportunidad de convivir con niños, jóvenes y adultos, que es un pequeño muestrario de lo que después nos encontramos en la vida. Conviene, por tanto, convivir, pero sin inmiscuirse en los problemas de los demás, a menos que expresamente ellos pidan la ayuda.

# La calidad de nuestras vidas está en la calidad y calidez de nuestras relaciones.

Las personas mayores a menudo sienten que, ante los cambios tan rápidos que se producen a alrededor, su mundo les resulta extraño y se les difícil hace comprender la nueva sociedad, que, a su vez, frecuentemente



no entiende a las personas mayores. Este sentimiento aumenta si la persona reduce su participación en las actividades y las relaciones sociales. **Vale la pena potenciarlas al envejecer como puerta que se abre al mundo**.



# 3.- Educación permanente

Las personas tienen a lo largo de toda la vida, la capacidad de aprender o mantenerse activo y tener una actitud abierta al aprendizaje, en los mayores facilita conservar un buen estado de salud y poder seguir contribuyendo a la sociedad.

El aprendizaje es un hecho esencial en la vida de nuestras personas mayores, se trata de aprender en el espacio social de la comunidad porque es allí donde se unen los cuatros pilares del hecho educativo:



- Aprender a conocer: cultura general suficientemente amplia.
- Aprender a hacer: calificación profesional y competencia para hacer frente a gran número de situaciones y sobre todo a trabajar en equipo.
- Aprender a vivir juntos: comprensión del otro y perfección de las formas de interdependencia.
- Aprender a ser: para no perder capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal, sin menospreciar lo diferente de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitudes para comunicar.

Todo ello se puede conseguir a través de:

- Las Universidades de Mayores.
- Cursos y talleres de todo tipo.
- Guadalinfo.
- Talleres de manualidades, canto, pintura, bailes, gimnasia, memoria.

Las Aulas Universitarias de Mayores son un espacio de formación, participación, encuentro y convivencia que proporciona la oportunidad a las personas mayores de incorporarse a programas de formación científica, cultural, tecnológica y social después de la finalización de su etapa laboral, por pre-jubilación, o bien por intereses o inquietudes personales.

Estas actuaciones se desarrollan en las Universidades de la Comunidad Autónoma de Andalucía, estando financiadas por la Consejería de Salud y Bienestar Social y apoyadas por otras Administraciones Públicas. (En Almería cuenta con el apoyo de la Diputación Provincial).

El Programa de la Universidad de Mayores en Almería intenta ser un centro más actualizado de conocimiento: asimismo, se trata de acercar esta Universidad, y de la forma más apropiada posible, a un presente en el que los rigores de la economía castigan al mundo de la ciencia debilitando los espacios dedicados a transmitirla de generación en generación.

Es necesario, pues nuestra realidad cultural así lo exige, empezar a eliminar esas "barreras de edad" que dividen y clasifican artificialmente las necesidades de las personas según el número de años del que son portadoras; así trabajar en "educación para toda la vida", es decir, de la estructuración continua de la persona, de su conocimiento y aptitudes y de su facultad de juicio y acción. Esperando que encuentren en la Universidad una oferta educativa que se corresponda con sus necesidades reales, que encaje con naturalidad en sus formas de vida y, en última instancia, revitalice sus experiencias y relaciones sociales.

## 4.- Turismo social para personas mayores. IMSERSO

Es un programa con grandes beneficios sociales, y supone también un proyecto Intergeneracional, ya que los mayores disfrutan de vacaciones y los más jóvenes trabajan para el descanso de los mayores.



El Programa de Vacaciones para Mayores tiene como objetivos la calidad de vida de estas personas, el mantenimiento del empleo y la potenciación de la actividad económica.

Se trata de ofrecer a las personas mayores la posibilidad de disfrutar de vacaciones en zonas de clima cálido, de realizar viajes culturales para conocer la historia y el arte de España, o de desarrollar actividades recreativas y contemplativas a través del turismo de naturaleza.

Está demostrado que la calidad de vida de las personas usuarias del Programa aumenta. Mejora su salud, lo que hace que acudan menos a los centros médicos y consuman menos medicamentos. Mejora su estado de ánimo, mejora el estado físico, se sienten "sanos" y establecen nuevas relaciones sociales.

Pueden acceder al Programa las personas mayores a partir de 65 años, los pensionistas de jubilación, otros pensionistas desde los 60 años. Al cónyuge no se le exige condición de edad ni pensión. Iqualmente pueden beneficiarse del Programa las personas españolas residentes fuera de España.

En los Viajes se facilita, que las personas mayores, puedan disfrutar de unas vacaciones, con estancias en zonas costeras para descanso, en zonas de clima cálido, viajes culturales por lugares y rutas de interés turístico, termalismo, y turismo de naturaleza.

El turismo representa para las personas mayores un medio más en el que poder establecer relaciones sociales, desarrollar actividades y conocer y ampliar experiencias vitales.

El turismo de manera privada, se realiza pudiendo consequir rebajas o determinadas ofertas para mayores de 60 años en determinadas Agencias de viaje o cualquier otra institución privada. En esa edad de 60 años, se pueden encontrar algunas personas prejubiladas, y que disfrutan anticipadamente del envejecimiento activo, y por ello con mayor posibilidad de participación.

# 5.- Iglesia y religión

La pertenencia a una religión ayuda a las personas a mantener el cuidado de la vida y la salud, a pesar de las dificultades del contexto. Igualmente, las redes sociales de apoyo se maximizan mediante la práctica de actividades religiosas, como las visitas de los grupos religiosos.

Algunos mayores encuentran en la Iglesia y la religión un espacio donde desarrollar actividades y encuentros que son un medio más de participación social.

El lugar que ocupa la religión entre las personas mayores varía según las distintas características: personales, según los medios económicos, que residan en las ciudades o en el medio rural. Según el sexo, son las mujeres mayores quienes dan un alto valor a las prácticas de la religión en su vida, mientras que los varones le dan menos importancia. En algunos casos, ante algún empeoramiento en el estado de salud se comprueba, que lleva a las personas mayores a cobijarse más en su espiritualidad y en la religión.

## Otras formas de participación

Entre las actividades nuevas que los mayores desearían hacer figura, en primer lugar, el turismo, seguido del deporte, cursos de manualidades y otras actividades formativas. Salir a bailar o asistir a espectáculos también son pasatiempos deseados, sobre todo lo segundo; asistir a centros de ocio especiales para la tercera edad va a continuación.

Después participar en tertulias, en los medios de comunicación, visitar museos, y algunas actividades culturales. En último lugar, las actividades que suscitan menor interés son: la participación en política y actividades sindicales, así como las relativas al voluntariado social.

De forma individual, la persona puede fomentar su participación y enriquecimiento social y cultural asistiendo a exposiciones, charlas, actos públicos de diversa índole, etc., sin descuidar el disfrute del ocio que cualquiera de estos y otros tipos de actividades reporta (cine, teatro, espectáculos, viajes, etc.), compartiéndolo con aquellas personas con las que sienta mayor afinidad.





## Voluntariado de personas mayores

# Concepto de voluntariado

La acción voluntaria es una forma de participación social estrechamente enraizada en nuestra sociedad. Si bien siglos pasados estaba ligada a otras acciones como la buena vecindad o la caridad, son necesarios muchos años para definir el voluntariado en sí y no es hasta



1996 cuando a través de la promulgación de la Ley Estatal de Voluntariado se sientan las bases y los principios legales que regulan esta acción espontánea y libre de la ciudadanía.

De forma paralela las organizaciones que vienen trabajando con personas voluntarias y desarrollando programas de voluntariado se encuentran día a día nuevas y cambiantes necesidades, que les obligan a adaptar sus actividades para aumentar la calidad de las acciones voluntarias llevadas a cabo por su voluntariado y optimizar su desarrollo.

La persona voluntaria es una persona más, que ha dado el paso de participar de esta forma en la sociedad. Considerar el voluntariado una actividad heroica asusta y aleja a muchas personas que pueden sentirse incapaces de llevarla a cabo. Hay muchas formas de participar como voluntario/a según el tiempo del que se disponga, las habilidades, la capacidad y la motivación de cada cual. Algunas personas voluntarias aportan unas horas a la semana y otras mucho más tiempo.

Algunas cambian sus ideas, otras no. Algunas cambian su estilo de vida, otras no. Además, sus actividades no tienen por qué ser desagradables, sino incluso divertidas, aprender de ellas y suponer para ellas un intercambio.

### **LEGISLACIÓN:**

La Ley 45/2015, de 14 de Octubre define el voluntariado como la agrupación de personas que con carácter solidario, se relacionan para realizar libremente una actividad colectiva, común, lícita y estable, organizadas democráticamente, sin ánimo de lucro e independientes, al menos formalmente del Estado, de los partidos políticos y de las empresas.

Se pretende, fundamentalmente, promover la libertad de los ciudadanos a expresar su compromiso voluntario a través de los cauces y organizaciones que mejor satisfagan sus intereses y motivaciones. Asimismo, obliga a los poderes públicos a remover los obstáculos que impidan la participación a través de la acción voluntaria organizada y a disponer los medios y recursos para posibilitar el ejercicio efectivo de la acción voluntaria y su promoción en la sociedad civil, evitando establecer trabas que coarten el desarrollo de su autonomía y capacidad de iniciativa.

La Ley establece cuál será el papel que deben desempeñar cada uno de los actores, voluntarios, entidades, instituciones públicas, etc.



# **AMBITOS DE ACTUACION DEL VOLUNTARIADO.** Capitulo I articulo 6 Ley 45/2015, de 14 de Octubre.

- A) Voluntariado social.
- B) Voluntariado internacional de cooperación para el desarrollo; el Real Decreto519/2006, establece el Estatuto de los Cooperantes.
- Voluntariado ambiental, como medio para disminuir el impacto negativo del hombre con el medio ambiente.
- D) Voluntariado Cultural, que promueve y defiende el derecho a la cultura.
- E) Voluntariado Deportivo.
- F) Voluntariado Educativo.
- G) Voluntariado Socio-sanitario.
- H) Voluntariado de ocio y tiempo libre.
- I) Voluntariado Comunitario, que favorece la mejora de la comunidad, promoviendo la participación.
- J) Voluntariado de Protección Civil, que colabora en la gestión de las emergencias.



#### Características del voluntariado:

- Es un compromiso libre, y realizado en el tiempo libre.
- Debe ser organizado: se actúa desde una Asociación o entidad.
- Tiene como finalidad la colaboración altruista de ayudar a los demás.
- Requiere conciencia de solidaridad como expresión de la sensibilidad humana.
- Necesita formación adecuada.
- Promueve la justicia social.
- Busca una sociedad más igualitaria.
- Defiende los derechos humanos.
- Reclama responsabilidad.
- Ejerce su ciudadanía.
- Lucha contra la exclusión social o la marginación.
- Trabaja por una sociedad mejor.

El ejercicio de la acción voluntaria organizada constituye una de las más sólidas expresiones de valores democráticos tales como la participación ciudadana y la justicia social, reivindicando, así, un papel de la ciudadanía activo, crítico y constructivo en las diferentes áreas de actuación.

Una definición sencilla de voluntario es la siguiente:

"Voluntario es la persona que por voluntad propia, dedica una parte de su tiempo a la acción solidaria, altruista, sin recibir remuneración por ello".



#### El voluntariado tiene como valores sociales:

- Solidaridad y compromiso con el desarrollo social.
- Impulso de la participación de los ciudadanos.
- Fomento de valores y visiones globales alternativas.
- Expresión del ejercicio de la ciudadanía.

### Mientras que no se considera acción voluntaria organizada:

- Mano de obra barata.
- Suplencia de profesionales.
- Actuar por razones familiares, de amistad ó de buena vecindad.
- Invasión de la actividad profesional.
- Prácticas de empresa o estudios.
- Acceso a un puesto de trabajo.

# Derechos y deberes de los voluntarios

(Según la Ley **45/2015**, de 14 de Octubre)

### **DERECHOS:**

- 1. Recibir de las entidades información, formación, orientación, apoyo y medios materiales.
- 2. Respeto a su libertad, dignidad, creencias, intimidad, etc.
- 3. Participar de forma activa en la elaboración y ejecución de programas.
- 4. Estar asegurados.
- 5. Obtener respeto.
- 6. Cesar en su condición de voluntarios.
- 7. Realizar la actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene.
- 8. Disponer de una acreditación identificativa.
- 9. Reembolso de gastos.
- Obtener reconocimiento a su labor.

#### **DEBERES:**

- 1. Cumplir los compromisos adquiridos con la entidad.
- 2. Guardar la debida confidencia.
- 3. Rechazar cualquier contraprestación material que pudieran serle ofrecidas por los beneficiarios y otras personas.
- 4. Actuar de forma diligente.
- 5. Respetar los derechos de los destinatarios de su acción voluntaria.
- 6. Seguir las instrucciones técnicas.
- 7. Observar las medidas de seguridad e higiene.
- 8. Cuidar los recursos materiales.
- 9. Utilizar debidamente las acreditaciones.
- 10. Actuar de forma responsable.

**III Plan Andaluz de Voluntariado.** DECRETO 114/2010, de 6 de abril, por el que se aprueba el III Plan Andaluz del Voluntariado 2010-2014.

Artículo único. Aprobación del III Plan Andaluz del Voluntariado 2010-2014.

1. Se aprueba el III Plan Andaluz del Voluntariado 2010-2014 como instrumento de planificación y coordinación de todas las actuaciones de la Administración de la Junta de Andalucía en materia de voluntariado, el cual se desarrollará en colaboración con otras Administraciones Públicas y demás entidades, públicas o privadas, con las que se acuerde su incorporación y participación en el mismo.

# guía básica del activo

Este Plan enmarca las líneas estratégicas a seguir para canalizar una efectiva promoción de la acción voluntaria en el conjunto de la ciudadanía andaluza, a través de la participación de todos aquellos sectores implicados en la promoción de los valores solidarios. Sus principios y líneas estratégicas se fundamentan en los logros identificados a través del seguimiento y evaluación tanto del I como del II Plan Andaluz del Voluntariado, que han contribuido a modernizar la gestión asociativa y el fomento de nuevos yacimientos para la participación y la proximidad democrática en Andalucía.

# Debemos considerar el voluntariado como actitud ciudadana y una forma de participación.

El voluntariado es algo que se suele relacionar con el tiempo libre. Sin embargo, realmente es una actitud frente a la vida y necesaria para con la sociedad en la que vivimos. No todos los voluntariados se basan en las mismas ideas o tienen los mismos objetivos.



# Las personas mayores como voluntarias.

La práctica del voluntariado puede conllevar más beneficios para las personas mayores que para cualquier otro grupo de edad; ya que podemos ver la relación entre voluntariado y salud en personas mayores centrándose en múltiples aspectos relacionados con la salud física, el bienestar psicológico y la longevidad.

Es preciso reconocer el valor del voluntariado y ampliar las oportunidades para que las personas mayores participen en actividades de voluntariado que ellos puedan realizar y a la vez les sean gratificantes. Supone:

Ventajas sociales, al concienciar a la población de la importancia de las personas mayores, logrando una mejora de su papel e imagen social, difundiendo al mismo tiempo los valores de solidaridad y de voluntariado.

Ventajas para las organizaciones, al aumentar el número de voluntarios con una gran experiencia y dedicación, pudiendo realizar más y mejores programas de intervención. Ventajas para los voluntarios, al favorecer el intercambio generacional y estar en contacto con voluntarios de gran experiencia.

Ventajas para los propios voluntarios mayores, ya que con su participación en tareas voluntarias de carácter humanitario e interés social, se romperá con las ideas de inactividad e inutilidad que a menudo surgen en estas personas, logrando que se sientan útiles e integrados en el medio, previniendo riesgos de marginación social y de deterioro fisiológico.

demuestra

# guía básica del activo

No es nada fácil implicar a las personas mayores en las

organizaciones. Tradicionalmente la jubilación está asociada a pasividad, al haber realizado ya suficientes cosas en la vida, en definitiva a ser receptor de servicios, más que prestador. Sin embargo, esta pasividad de las personas mayores, mal vista por ellos mismos, puede ser en parte superada si la iniciativa social utiliza las técnicas adecuadas.

Aunque este colectivo de personas mayores, participando en Asociaciones de Voluntariado, deben integrarse en los programas y actividades que desarrolle la asociación, como un voluntario más, la experiencia

que

existen



Área de Bienestar Social Servicios sociales Comunitarios

Lo que haces por los demás

te hace a ti mismo

determinadas actividades que pueden beneficiarse de las características especiales de las personas mayores, obteniendo resultados que no se lograrían con voluntarios de otras edades:



- Enseñanza de su experiencia en colectivos jóvenes: De este modo se ponen los conocimientos y capacidades de las personas mayores a disposición de colectivos infantiles y juveniles, a través de las Actividades intergeneracionales, de las que se benefician también los mayores con las aportaciones de los más jóvenes.
- Captación de otras personas mayores: Participando en las campañas de captación de personas mayores, transmitirán a éstos un modelo a seguir, haciendo más fácil su compromiso como voluntario.
- Actividades en centros de personas mayores: Promoviendo en estos centros participación de sus miembros en actividades que dinamicen a este colectivo, fomentando la solidaridad.
- Proyectos con personas del mismo colectivo: Organizar mediante la cooperación de voluntarios una red de ofertas de pequeñas colaboraciones domésticas, en régimen de intercambio entre las personas mayores del mismo barrio, acompañamiento en la ayuda a domicilio, etc.
- **Abuelos sustitutos:** Recuperar un espacio relacional propio de las personas mayores, que es la relación abuelo-nieto, mediante el cuidado de niños cuyos padres trabajan fuera del hogar y que deben permanecer solos durante espacios de tiempo.
- Oficinas de información y atención a las personas mayores: Atender al colectivo de personas mayores de un determinado barrio o zona, informándoles sobre cualquier tema de interés, facilitando su acceso a los recursos disponibles y a todas aquéllas ofertas de servicios personales que tengan en su zona y puedan ser de su interés.



## Correspondería a la Administracción:

- 1. Promover el papel activo de las personas mayores y motivar su participación social.
- 2. Dar valor a la capacidad y la experiencia de las personas mayores situándolas como actores en la sociedad.
- 3. Potenciar el desarrollo de proyectos e iniciativas de voluntariado ante las necesidades del entorno social de las personas mayores.
- 4. Compartir proyectos que permitan la proyección social de las personas mayores
- 5. Contribuir a la formación continua y permanente de los voluntarios y las asociaciones de personas mayores.

Es de esperar que en los próximos años se produzca un aumento de la participación de las personas mayores como voluntarios. Administraciones y asociaciones están empeñadas en la tarea. Así, por ejemplo, el Plan Gerontológico entre otros objetivos dedicados a la participación de las personas mayores propone:

"Motivar a las personas mayores tanto a nivel individual como grupal (hogares, asociaciones, residencias etc.) para su participación voluntaria en el desarrollo de Programas y prestación de servicios sociales" o bien "fomentar la participación social y política de las personas mayores" (INSERSO).

#### Para conocer más:

- SÁNCHEZ MARTÍNEZ, Mariano. La educación de las personas mayores en el marco del envejecimiento activo. Principios y líneas de actuación. Madrid (2005).
- MONREAL BOSCH, Pilar. DEL VALLE GÓMEZ, Arantza. SERDA, Bernat.

Los grandes olvidados: las personas mayores en el medio rural. Universidad de Girona. (2008).

- LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Junta de Andalucía. Consejeria para la Igualdad y Bienestar Social. (2010).
- ZUNZUNEGUI, Mª Victoria. BELAND, Françoise. "Políticas intersectoriales para abordar el reto del envejecimiento activo" Informe SESPAS (2010) Université de Montreal, Québec, Canadá.
- Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. IMSERSO (2012).
- LIBRO BLANCO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. IMSERSO (2011).
- RELACIONES SOCIALES Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. Institut de Lénvelliment de La Universidad Autónoma de Barcelona (2011).
- Año Europeo del Envejecimiento Activo. "10 Propuestas para la participación y liderazgo de las personas mayores en la sociedad" (2012).
- JEFATURA DEL ESTADO, "BOE"Nº 247. Ley 45/2015, de 14 de Octubre Referencia: BOE-A-2015-11072.
- Las 'Mujeres Progresistas de Bacares' inician un proyecto de voluntariado para atender las necesidades de mayores con autonomía reducida



# Actividades educativas para mayores iCualquier ocasión es buena para aprender!

# Isabel Gema Martín Sánchez

Educadora del Centro de Servicios Sociales Comunitarios del Bajo Andarax

# **Actividades educativas para mayores** ¡Cualquier ocasión es buena para aprender!

Hemos logrado dar más años a la vida, pero cada persona debe buscar "dar más vida a esos años" (Bermejo, 2012:29)

# Introducción

Cuando oímos la palabra educación es fácil que nos venga a la mente la escuela y que además lo relacionemos con etapas de la vida concretas como la niñez y la juventud pero, cada vez está cobrando más fuerza el concepto de educación permanente para toda la vida, es decir para todas las edades y llevada a cabo en sitios distintos a la escuela tradicional.

Las personas siempre estamos aprendiendo y esto sucede porque es una característica que nos define como seres humanos. Aprendemos en diversos lugares, situaciones, relaciones personales, etc., aún sin darnos cuenta nos estamos educando.

Este capítulo va especialmente dirigido a todas aquellas personas que no se ponen límites, que piensan que la vida es maravillosa y que cada segundo cuenta para aprender cómo disfrutarla mejor y con más entusiasmo.

Comenzamos la aventura resolviendo algunas pequeñas dudas que nos puedan surgir...



# Nunca es tarde para la educación

La educación va más allá del mero proceso de cumplir años. Educarte significa, en la mayor amplitud de su concepto estar vivo y guerer seguir estándolo de una forma saludable a todos los niveles posibles: mental, físico y emocional.

grandes continuos Los cambios sociales y tecnológicos a los que todas las personas estamos sometidos hacen necesario que no



seamos "analfabetos tecnológicos" y poder disponer de unos conocimientos básicos para desenvolvernos en el día a día. Por supuesto, los mayores no pueden quedar fuera de esta idea pues, son usuarios y ciudadanos de legítimo derecho ya que viven en la sociedad actual y por ello deben encontrarse modalidades y recursos educativos especialmente dirigidos a ellos, mediante la creación de oportunidades y espacios de estimulación cognitiva que favorezcan su participación activa en la sociedad, siempre en función de sus capacidades y expectativas reales, asociadas a su edad cronológica, mental o emocional.

Esto convierte a la educación en una herramienta poderosa, sobretodo para el bienestar mental de las personas, independientemente de su edad, cultura, sexo, situación económica, etc. La educación entonces es un mecanismo que cuida, protege y estimula el bienestar y calidad de vida de las personas.

Veamos un ejemplo muy sencillo:

Pepe tiene 28 años, quiere con locura a sus abuelos y Ramón que viven en Almería. Pepe, por circunstancias laborales tiene que marchar a Chile a trabajar como ingeniero. Esto ocasiona un gran vacío en Marta y Ramón, pero también en Pepe. Marta y Ramón descubren a través de su nieto Pepe las redes sociales y aprenden como pueden ver, oir, y casi tocar a su nieto a miles y miles de kilómetros casi a diario, aprendiendo a manejar un ordenador. Los tres son más felices y esto contribuye a su salud emocional.

Este ejemplo viene a poner el acento en cómo estas personas mayores, aprendiendo a utilizar las nuevas tecnologías de la información, pueden hablar e incluso ver a su nieto que vive a miles de kilómetros de distancia y así sentirse mejor y menos tristes por su ausencia.

A pesar de esto, no está muy aceptada la idea de que los mayores puedan aprender, y sobre todo cuando hablamos de tecnología. Los prejuicios y estereotipos (para saber más ver cap. 3 de la Guía 1) asociados a la etapa vital que abarca a las personas mayores aún cuestiona que efectivamente puedan ser sujetos de aprendizaje. Por fortuna, las buenas prácticas que se están desarrollando continuamente desde los programas de Envejecimiento Activo y la intervención socioeducativa con mayores hace que poco a poco se vaya cambiando este punto de vista con hechos concretos.

En este sentido, la evidencia científica desde varias ramas de conocimiento muestra también que lo realmente importante sea cual sea la edad de las personas es la existencia de proyectos vitales pues, se puede tener 65 años y estar lleno de vitalidad y entusiasmo por la vida y se puede tener 25 años y encontrarnos sin proyectos de futuro y sin energías. En este sentido la salud emocional y psicológica juega un papel tan o más importante si cabe que la salud física, más asociada a la edad cronológica y la intervención socioeducativa dirigida a los mayores en este caso jugará un papel fundamental en su adecuado desarrollo.

# Pero, ¿cuáles son las finalidades de la educación para con los mayores?.

La educación dirigida a las personas mayores tiene unos objetivos muy claros que son los siguientes:

- Mejorar sus habilidades y potencialidades. Es decir, que sean capaces de hacer las cosas mejor en su día a día y se sientan útiles y hábiles en sus tareas diarias, tanto en las que tienen que ver son su autocuidado (por ejemplo comer de forma saludable y acorde al estado de salud y las recomendaciones del médico) como las que impliquen su relación con los demás (habilidad para iniciar y mantener conversaciones, para preguntar cosas que se ignoran pero en las que hay curiosidad).
- Favorecer su participación activa en la comunidad. Si te encuentras bien y tienes ganas de hacer cosas puedes participar activamente en las diferentes actividades que se realicen en tu comunidad con objeto de fiestas patronales, efemérides, celebraciones de días especiales. Se puede participar de forma individual o colectiva a través de asociaciones.



- Propiciar su autonomía e independencia. La educación te permite ser autónomo porque ayuda a tener algo que hacer ante las dificultades que puedan surgir, por ejemplo, si no puedes ir al centro de salud a sacar una cita médica, puedes aprender a solicitarla por teléfono o, si dispones de un teléfono móvil con internet, puedes pedirla de este modo.
- Sensibilizar a la población general respecto a esta etapa de la vida. Ser una persona mayor vital y con ganas de hacer cosas es el mejor ejemplo tanto para el resto de personas mayores como para las nuevas generaciones. Poco a poco el hecho de ver a personas que aún envejeciendo se muestran saludables y vitales ayuda a los demás a poner empeño en conseguirlo también. Hoy día hasta los medios de comunicación contribuyen a esto incluyéndolo publicitarios de en anuncios sus alimentación, seguros, viajes, etc.
- Generar sentimiento de pertenencia al medio social en que se encuentran. Si una persona se siente bien y con ganas de aprender y mejorar día a día en todos los aspectos de su vida, su sentimiento de estar en el sitio correcto en el momento adecuado es mayor. Eso ayuda a su plena integración en su entorno inmediato.



Promover el autocuidado. Nadie nos va a cuidar mejor que nosotros mismos si tenemos lo básico para hacerlo porque nadie nos conoce mejor que nosotros mismos. Es bueno pararse a pensar en las propias características y necesidades para saber qué queremos y aprender como conseguirlo. Hacerse preguntas tales como ¿qué necesito para encontrarme bien? ¿cómo puedo hacer para hacerlo yo mismo? SERVIRÁ de gran ayuda.

# Actividades educativas para mayores

Tal como se ha señalado en el apartado anterior, los mayores son usuarios legítimos de la educación planificada y organizada por diferentes servicios y profesionales. En este apartado vamos a ver todas aquellas posibilidades que la educación ofrece los mayores desde diferentes a clasificaciones:

# A. Según el número de participantes en las actividades:

**A NIVEL INDIVIDUAL:** En este nivel estarían todas aquellas actividades que la persona mayor puede realizar desde un nivel más personalizado respondiendo a una necesidad muy concreta. Un ejemplo de este nivel sería una actividad educativa diseñada y planificada en base a una necesidad concreta de una persona mayor, como podría ser un aprendizaje sobre el uso de un dispositivo concreto (teleasistencia, un ordenador, un teléfono móvil, etc.). Este aprendizaje se puede realizar por parte de un profesional o de un familiar, amigo, etc.

- A NIVEL GRUPAL: Las actividades educativas dirigidas a mayores son mayoritariamente enfocadas y diseñadas para trabajar en grupos pues, se considera el entorno ideal para que los mayores se relacionen y compartan aficiones e intereses con otras personas. Pueden ser grupos pequeños, de 5 a 20 personas o grandes grupos (a partir de 25 personas). Ejemplos de actividades en pequeños grupos serían grupos de aprendizaje de bailes de salón, grupo de aprendizaje de informática, arupo de gerontogimnasia, grupo de aula de educación de adultos, etc... y ejemplos de gran grupo sería un aula de la universidad de mayores, una visita quiada a un museo, etc.
- A NIVEL COMUNITARIO: Son actividades educativas dirigidas a toda la población pero donde los mayores pueden tener una participación especifica. Por ejemplo, intergeneracionales actividades incluidas proyectos realizados con colegios, institutos, etc.

# B. Según el carácter público o privado de la actividad educativa:

- 1. ACTIVIDADES PÚBLICAS: Serían todas aquellas actividades educativas organizadas por administraciones públicas dirigidas especialmente a mayores o donde los mayores pueden participar junto a otros sectores de edad.
- Actividades organizadas por Ayuntamientos (gimnasia) para mayores, programas de envejecimiento activo, talleres de risoterapia, talleres de baile, talleres culturales, viajes culturales, etc.).



- Actividades organizadas por la Diputación Provincial de Almería y otras dirigidas a los Ayuntamientos de municipios pequeños desde diferentes áreas: Bienestar social, Deportes, Cultura, etc.
- Actividades organizadas por la Junta de Andalucía, Viajes culturales para mayores, talleres educativos en centros de día y centros de mayores, etc.
  - 2. ACTIVIDADES PRIVADAS: En este grupo estarían todas aquellas actividades organizadas por entidades sin ánimo de lucro y por empresas privadas.
- **Entidades sin ánimo de lucro:** asociaciones de mayores o tercera edad, asociaciones culturales, fundaciones, etc.
- **Empresas privadas:** cada vez son más numerosas, las empresas que tienen a los mayores como destinatarios de sus actividades y que suponen para estos poder disfrutar de interesantes descuentos para educarse en aspectos concretos (gimnasios, academias de enseñanza, centros de día y residencias, centros de salud y estética, etc.).

# C. Según el contenido de las actividades educativas dirigidas a mayores:

## 1. ACTIVIDADES ACADÉMICAS:

En este grupo de actividades se sitúan todas aquellas opciones que tienen los mayores para educarse en organismos oficiales de educación:

## A. EDUCACIÓN DE ADULTOS:

A través de la Educación de Adultos reglada las personas que no pudieron acceder a ningún tipo de estudios en su niñez y juventud pueden apuntarse a estos cursos en los cuales, dependiendo de su nivel de partida, podrán aprender y mejorar sus conocimientos en grupos pequeños de 10-12 personas con profesores especializados. Los cursos van desde la Alfabetización para aquellos que no aprendieron a leer y escribir hasta cursos más avanzados donde aprenderán diferentes contenidos culturales y de desenvolvimiento en la vida cotidiana.

A continuación se especifican los Centros de Educación de Adultos de la provincia de Almería para quienes les pueda interesar esta opción:

#### CENTROS DE EDUCACIÓN DE ADULTOS EN ALMERÍA CAPITAL

Escuela de Adultos Alcazaba Escuela de Adultos Retamar Escuela de Adultos Almariya Escuela de Adultos Quemadero Escuela de Adultos Almería Escuela de Adultos Azorín Escuela de Adultos Barrio Alto Escuela de Adultos El Puche Escuela de Adultos Fuentecica Escuela de Adultos Infanta Leonor-Los Almendros Escuela de Adultos La Chanca Escuela de Adultos Los Molinos

Escuela de Adultos Ouinientas

#### MUNICIPOS DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA CON AULA DE ADULTOS

Abla, Adra, Albánchez, Albox, Alcolea, Alhama de Almería, Antas, Arboleas, Bacares, Berja, Cabo de Gata, Campohermoso, Canjáyar, Cantoria, Carboneras, Cuevas del Almanzora, Chirivel, Dalias, Huércal de Almería, Fines, Fiñana, Fondón, Gádor, Garrucha, Gérgal, San Isidro de Níjar, Lúcar, Santa Fe de Mondújar, ElEjido, Macael, Serón, María, Sorbas, Mojácar, Tabernas, Nacimiento, Tahal, Ohanes, Tíjola, Olula del Río, Turre, Oria, Vélez-Blanco, Paterna del Río, Velez-Rubio, Huércal-Overa, Pechina, Vera, La Cañada de San Urbano, Pulpí, Viator, La Mojonera, Purchena, Vícar, La Puebla de Vícar, Rioja, Zurgena, Láujar de Andarax



#### **B. UNIVERSIDAD PARA MAYORES:**

# AULA DE MAYORES DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERIA (Sede de Roquetas de Mar):

Se denominan Aulas Universitarias de Formación Abierta para mayores de 55 años y como se recoge en la web de la Junta de Andalucía, "son un espacio de formación, participación, encuentro y convivencia que proporciona la oportunidad a las personas mayores de incorporarse a programas de formación científica, cultural, tecnológica y social después de la finalización de su etapa laboral, por pre-jubilación, por intereses o inquietudes personales. Se desarrollan en las Universidades de la Comunidad Autónoma de Andalucía, estando financiadas por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales y apoyadas por otras Administraciones Públicas".

Algunas de estas aulas cuentan con asociaciones de estudiantes universitarios/as mayores y de exalumnos/as que son un lugar de encuentro donde se comparten actividades culturales, recreativas y de voluntariado socio-cultural.

Los talleres imparten materias como Informática, Idiomas (inglés, francés, italiano), Narrativa, Fotografía, Psicomotricidad y musicoterapia, entre otros. Entre los viajes científicos-culturales destacan: Viajes científicos-culturales como los realizados a la exposición de Sorolla, diversas rutas fotográficas, Conoce Almería, Conoce Granada, entre otros.

Los seminarios, están relacionados con políticas sociales y bienestar, información y derechos del consumidor, redes sociales y protección del menor, entre otros.

Desde el aula de Mayores de Roquetas de Mar es posible estar informado diariamente a través de su página de Facebook: https://www.facebook.com/Universidad-de-Mayores-de-Almeria. Desde esta página se puede acceder también a un programa de radio dirigido por los alumnos y alumnas de dicho aula desde el enlace https://www.radiouniversidad.es

#### **UNED SENIOR**

La Universidad de Educación A Distancia (UNED) también dispone de un programa "UNED-SENIOR" dirigido a las personas mayores de 55 años, con independencia de la formación académica que posean, interesadas en enriquecer sus conocimientos.

#### 2. ACTIVIDADES CULTURALES:

En esta sección podemos encontrar todos los programas culturales dirigidos a personas mayores organizados por museos y centros históricos. En este tipo de programas se trabaja la recuperación de patrimonio histórico y cultural de la ciudad o municipio, se realizan visitas guiadas a turistas por parte de mayores especialmente formados, etc.

### Museos de Almería y provincia:

ΑH		

MUSEO DE ALMERÍA MUSEO CASA DOÑA PAKYTA **MUSEO ARTE MODERNO** 

#### **Arboleas**

MUSEO PEDRO GILABERT

# Cuevas de Almanzora

MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO ANTONIO MANUEL CAMPOY

#### Fiñana

MUSEO ETNOGRÁFICO

#### Olula del Río

MUSEO CASA-IBÁÑEZ

#### **Terque**

MUSEO HISTÓRICO MUNICIPAL MUSEO PROVINCIAL DE LA UVA DEL BARCO

#### Vélez Rubio

MUSEO COMARCAL VELEZANO "MIGUEL GUIRAO"



# 3. ACTIVIDADES DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL PARA **MAYORES (NUEVAS TECNOLOGÍAS).**

Desde los diferentes centros Guadalinfo repartidos por toda la provincia de Almería se realizan periódicamente cursos de este tipo para que las personas mayores puedan familiarizarse con las nuevas tecnologías. Estos centros cuentan con profesionales especializados en estas cuestiones y con equipos informáticos actualizados a las nuevas demandas tecnológicas de esta sociedad de la información.

Los centros Guadalinfo de la provincia están presentes en la mayoría de municipios de la provincia. Puedes preguntar en tu Ayuntamiento donde se encuentra el centro Guadalinfo más próximo.

Para saber más consulta:

http://www.quadalinfo.es/centros

## 4. ACTIVIDADES EDUCATIVAS. ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

En esta categoría podemos encontrar todos los programas llevados a cabo por Diputación de Almería y diferentes Ayuntamientos de la mayor parte de la provincia de Almería. Estos programas son llevados a cabo por profesionales especializados en sanidad, psicología, educación, etc. y los contenidos responden a diferentes áreas de interés para las personas mayores: afrontamiento de la etapa de la vejez, educación emocional y sexual, educación de la vida cotidiana, educación en hábitos de vida saludables, alimentación sana, musicoterapia, relajación, etc.

#### Para saber más:

http://www.dipalme.org/Servicios/cmsdipro/index.nsf/informacion.xsp?p=serviciossociales&ref=DP-SSC-DOC-ENVEJECIMIENTO-ACTIVO-X-SALUDABLE

#### 5. ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

A este nivel son múltiples las actividades que se organizan durante todo el año. Hay actividades organizadas por los Ayuntamientos específicas para mayores o dirigidas a toda la población, como carreras solidarias, carreras ciclistas, maratones, etc.

También existen ya en casi todos los municipios parques saludables con aparatos gimnásticos especialmente dirigidos a personas mayores para que puedan hacer ejercicio al aire libre, en grupo o a nivel individual.

Así mismo, hay gimnasios que tienen actividades deportivas especialmente dirigidas a atender las necesidades de las personas mayores bajo el título de actividades SENIOR.

#### 6. ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE:

En este abanico de actividades dirigidas a mayores existen diversas propuestas interesantes organizadas a nivel público, desde ayuntamientos y otras administraciones públicas y a nivel privado, a través de asociaciones, empresas privadas de viajes, de eventos, etc.: programas de incentivación hacia el disfrute y uso de un tiempo libre saludable, programas de aprendizaje de actividades culinarias, deportivas, artísticas, musicales, recuperación de aficiones y hobbies, etc.

#### 7. ACTIVIDADES DE PARTICIPACIÓN Y ACCION SOCIAL:

En este punto no vamos a detenernos pues hay un capítulo de esta quía especialmente dirigido al mismo.



#### 8. ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACION:

Son actividades que son organizadas por empresas o sindicatos para favorecer que el tránsito de la vida laboral activa a la jubilación se realice de la mejor forma posible. Se suelen organizar en forma de talleres o cursos contenidos adaptados a las necesidades de los trabajadores que están cerca de la edad de su jubilación.

Bermejo señala otra clasificación interesante sobre opciones de actividades educativas para organizar desde diferentes organismos y entidades para mayores:

Educación a lo largo de la vida: Vivir aprendiendo Comprender e interpretar la actualidad Educación ambiental: Adaptación ecológica y prevención de accidentes Preparar el futuro: Recursos y formas de vida Cultura y actualidad (visitas, cine forum, etc) Cuidarse cuidando a personas con deterioro cognitivo /demencia Envejecimiento Activo Voluntariado Multiculturalidad y educación para la convivencia Nueva sociedad / nuevas familias Habilidades para las relaciones sociales Habilidades para las relaciones familiares Talleres para abuelos/as Relaciones intergeneracionales Actividades lúdicas y de ocio formativo Preparación y adaptación a la jubilación Viudedad / soledad Capacitación de Juntas Directivas Empowerment (capacitar y dar poder) Habilidades de organización Metodología para el Trabajo en equipo Negligencia, abuso y maltrato a mayores en entorno familiar Habilidades para el autoempleo

# Conclusiones

En definitiva, según todo lo expuesto se puede concluir que hay una gran variedad de actividades educativas dirigidas a los mayores en la provincia de Almería. Es necesario concienciar a toda la población en este sentido, siguiendo a Malagón (1995) de los grandes efectos positivos de la educación dirigida a personas mayores:

- Mayor esperanza de vida. Está comprobado científicamente que tener una vida saludable y activa aumenta la calidad de vida y por tanto hace que podamos vivir más tiempo y mejor.
- Mejor adaptación a los cambios, jugando un papel activo en la sociedad. La educación y la cultura ayudan a estar activo en el mundo, informado de la actualidad y con ánimo de participar de forma real en la sociedad a través de los cauces adecuados.
- Capacidad productiva siendo útiles socialmente. Si tenemos la cabeza activa somos capaces de producir y crear, además de poder desarrollar aptitudes y capacidades creativas.
- **Prevención y reparación de daños educativos.** La tranquilidad de la etapa de madurez en la educación ayuda a que aquellas personas que en su momento no pudieron estudiar puedan hacerlo sin presión, por el gusto de aprender y recrearse en el mundo del conocimiento, sin las exigencias de obtención de títulos académicos de otras etapas de la vida.

# guía básica del activo



- Preparación para el paso a la jubilación. Los programas educativos que cada vez organizan más empresas y sindicatos, ofrecen un gran servicio para aquellas personas que se aproximan a la jubilación, cuidando este tránsito y facilitándoles una buena adaptación a un importante cambio en sus vidas.
- Ejercer nuevos roles al disponer de mayor tiempo **libre.** Es indiscutible el papel de los abuelos y abuelas en esta sociedad en muchas familias, cada vez más ágiles y con mayor capacidad para disfrutar la crianza compartida de sus nietos y nietas. Además surgen nuevos papeles de los mayores en la sociedad como voluntarios activos en organizaciones y fundaciones, acompañando a otros mayores que se encuentran en peores
- Tener una vida más independiente. La educación indiscutiblemente ayuda a ser más autónomo, incluso teniendo limitaciones físicas a nivel de salud, como forma de acceder a recursos de forma independiente.

Y para terminar...

Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida.

Pitágoras de Samos (582 AC-497 AC) Filósofo y matemático griego.

#### Para conocer más:

- Bermejo, L. (2012). "Envejecimiento activo, pedagogía gerontológica y buenas prácticas socioeducativas con personas adultas mayores". Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa, 51, p.27-p.44.
- Malagón, J.L. (1995) "La intervención del educador social en los servicios sociales comunitarios en relación con la tercera edad" en Revista de Pedagogía Social, dic; 12, p. 69-82.
- Aulas universitarias de personas mayores

http://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadypoliticassocial es/areas/mayores/envejecimiento-activo/paginas/universidad-mayore s.html

• Enlace del portal de la Universidad de mayores de la UNED.

http://portal.uned.es/portal/page?\_pageid=93,20714349&\_dad=porta I&\_schema=PORTAL

