

NÚMERO 296 / 2010

# 60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SALUD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



IMERSO

| NOTICIA

## Leire Pajín avala las políticas sociales como generadoras de empleo

| A FONDO

## El envejecimiento activo a debate

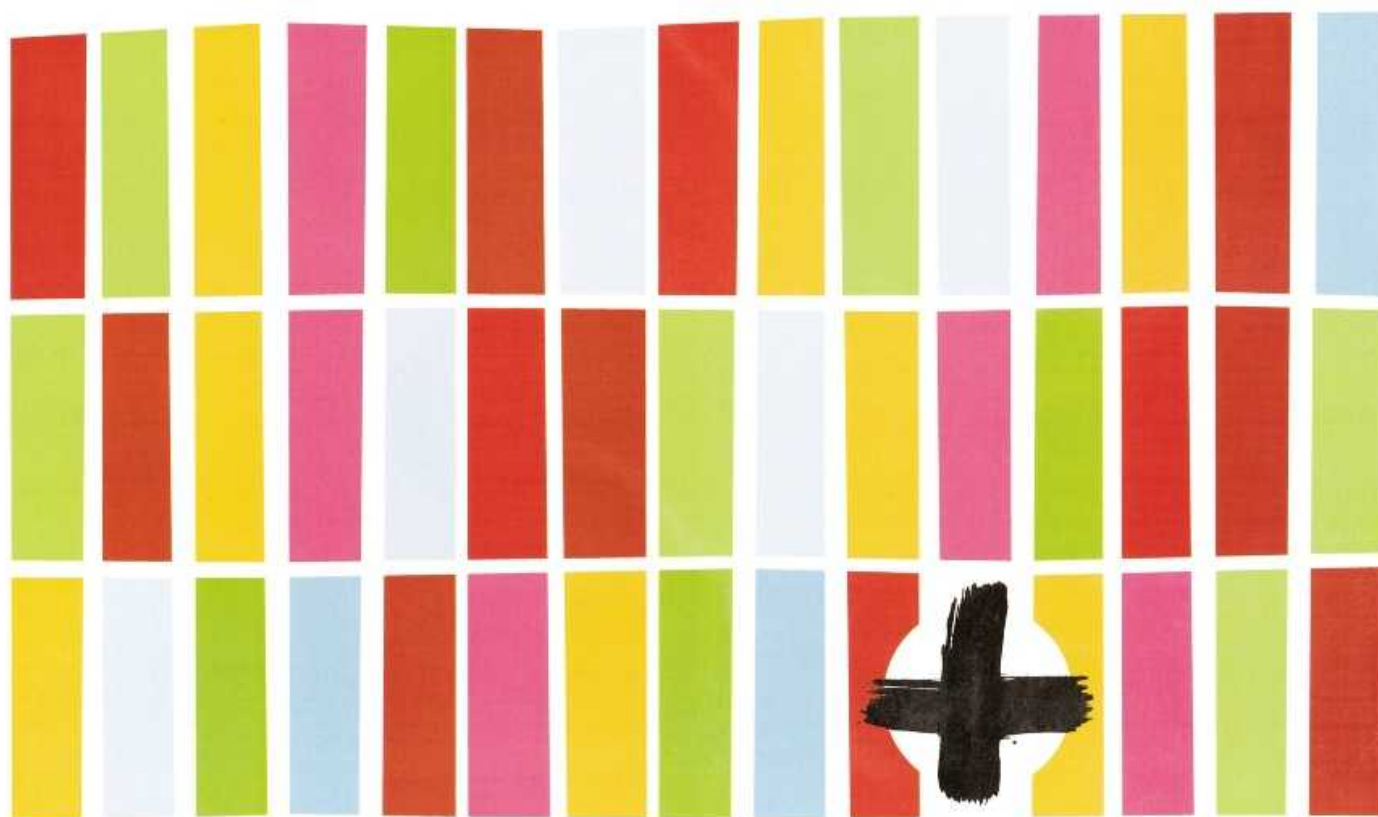
| REPORTAJE

## Premios Imserso "Infanta Cristina" 2010



# EXPOSICIÓN

# Enfermedades ¡¿raras?!



Del 11 de noviembre de 2010 al 28 de enero de 2011

De lunes a viernes, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas

Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas  
con Enfermedades Raras y sus Familias

C/ Bernardino Obregón, 24 · 09001 Burgos

Organizan:



# 60

y más



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD



## CONSEJO EDITORIAL

Purificación Causapié Lopesino, Nieves García, Pablo Cobo, Ángeles Aguado, Julio Murciano, M<sup>a</sup> Luz Cid Ruíz, Milagros Juárez e Inés González.

## DIRECTORA

Inés González.

## REDACTORES

Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## MAQUETACIÓN

Francisco Herrero Julián.

## PORTADA

Premio Imserso 2010 en la modalidad de Promoción de la Autonomía Personal y/o Atención a Personas en situación de Dependencia.

## FOTOGRAFÍA

M<sup>a</sup> Ángeles Tirado Cubas.

## ADMINISTRACIÓN

Víctor Manuel Bodipo Tango, Concha Largo Rodríguez y Elena Garvía Soto.

## COLABORADORES

Jesús Ávila Granados, Miguel Núñez Bello, Francisco Gavilán, Ana Fernández y César de la Lama.

## CONSEJO DE REDACCIÓN

Inés González, Juan M. Villa y Rosa López Moraleda.

## EDITA IMSERSO.

Avda. de la Ilustración s/n., c/ Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid.

## DIRECCIONES DE INTERNET

www.imserso.es

## REDACCIÓN

Avda. de la Ilustración s/n., c/v a Ginzo de Limia, 58. 28029 Madrid  
Tel.: 91-703 34 03. Fax: 91-7033973.

## ADMINISTRACIÓN Y SUSCRIPCIONES

Tel.: 91 703 34 03 y 91 703 36 28

## DEPÓSITO LEGAL

M 11.927-1985.  
NIPO PAPEL: 841-10-008-7.  
NIPO PDF: 841-10-007-1.  
ISSN: 1132-2012.  
TIRADA: 26.000 ejemplares.

## IMPRIME

Altair (Impresia Ibérica)  
Ctra. N-IV a Seseña, Km. 2,700  
45223 Seseña - Toledo.  
Tel.: 91 8957915.

Número 296 | Noviembre 2010

# Sumario

## 6| NOTICIA

Leire Pajín avala las políticas sociales como generadoras de empleo

## 8| REPORTAJE

Premios Imserso "Infanta Cristina" 2010

## 14| ENTREVISTA

Victoria Rodríguez, actriz y viuda de Buero Vallejo

## 18| A FONDO

El envejecimiento activo a debate

## 24| ACTUALIDAD

## 29| CUADERNOS

II Jornadas sobre prevención e intervención de Malos Tratos a Personas Mayores. Proyecto Imserso-Progress. Jornadas "Una ciudad de generaciones interdependientes". Jornada "Decidiendo nuestra vida en la vejez"

## 37| PUBLICACIONES

## 38| CALIDAD DE VIDA

Cómo mantener vivo el cerebro

## 42| EN UNIÓN

Asociación Española contra el Cáncer

## 46| INFORME

En busca de la felicidad

## 52| MAYORES HOY

Magüi Mira, el teatro no sabe de edad

## 56| CULTURA

Iniciativas del Museo del Prado en la red

## 58| MAYOR GUÍA

## 62| OPINIÓN



6/7 La Noticia



8/13 Reportaje



46/51 Informe

Las colaboraciones firmadas expresan exclusivamente la opinión de sus autores sin identificarse en todos los casos con la línea editorial de la revista. La revista no se compromete a publicar ni a mantener correspondencia sobre los originales que se envían.

TELÉFONOS DEL IMSERSO PARA CUALQUIER INFORMACIÓN:  
Centralita: 91 703 30 00  
Información: 901 109 899

## SALUDA DE LA MINISTRA DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD, A LOS LECTORES DE LA REVISTA "60 Y MÁS"

**E**s un placer poder dirigirme a todos los lectores y lectoras de la revista "60 y más" para enviarles un saludo cariñoso e iniciar, por medio de estas páginas, una comunicación constante y un diálogo permanente sobre los temas que, desde el Gobierno, sabemos que son prioritarios para vosotros y vosotras y que, por tanto, son de vuestro máximo interés.

Nuestro compromiso con las personas mayores es firme. Somos plenamente conscientes de que vosotros y vosotras sois artífices del Estado del Bienestar que disfrutamos hoy. Vuestro trabajo, vuestro esfuerzo y vuestra ilusión ha cimentado nuestra sociedad actual, moderna, progresista y sólida en derechos y en valores.

Por eso, tenemos una deuda con las personas mayores representada en el deber de consolidar el legado social que hemos recibido de vuestras manos.

Este Gobierno siempre va a apostar por vosotros y por vosotras. Son tiempos difíciles, pero el Gobierno tiene muy claro cuáles son los grupos sociales que generosamente más están esforzándose en arrimar el hombro, como siempre han hecho las personas mayores, y quiénes tendrán que continuar siendo objetivo prioritario de sus políticas sociales.

El Gobierno sigue apostando por las políticas sociales dirigidas a las personas mayores aún en tiempo de crisis. Así, el programa de turismo social, que acaba de cumplir 25 años, permitirá viajar a más de un millón de personas en 2011.

Y lo mismo ocurre con el programa de termalismo social, dotado para la temporada del próximo año con cuarenta millones de euros y 240.000 plazas.

Estos dos programas han sido reforzados de nuevo este año por las políticas sociales del Gobierno dirigidas a personas mayores porque sabemos que inciden positivamente en vuestra calidad de vida, además de generar y mantener puestos de trabajo.

Otro gasto social prioritario para el Ejecutivo es la inversión en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia. Mil quinientos millones de euros, sin contar la financiación correspondiente al País Vasco y a Navarra, es la cantidad destinada en los Presupuestos Generales del Estado para seguir consolidando y avanzando en su implantación. Este hecho tendrá una confirmación inmediata en el mes de enero cuando se incorporen al Sistema de Atención a la Dependencia todas las personas con dependencia moderada; es decir, las clasificadas como Grado I nivel 2.

El Gobierno, paralelamente a la atención a la dependencia, está atendiendo la promoción del envejecimiento activo, cuyo fin es el mantenimiento de la autonomía personal de las personas mayores con el fin de retrasar la aparición de situaciones de dependencia el mayor tiempo

posible; e, incluso, cuando ésta ya haya aparecido, mantener la autonomía personal que aún conserve quien la padece para determinadas actividades de la vida diaria.

Uno de los logros más importantes del Estado del Bienestar es la prolongación de la vida y el reto del envejecimiento de la población, es también una oportunidad para que las personas mayores, junto al peso demográfico, adquieran también más peso social. Necesitamos vuestras aportaciones como ciudadanas y ciudadanos que sois de pleno derecho.

El Libro Blanco del Envejecimiento Activo, que será el fundamento de las políticas sociales dirigidas a tal fin, no estará completo hasta no recibir vuestras reflexiones y sugerencias. Por eso, se ha entregado ya el pasado octubre al Consejo Estatal de las Personas Mayores el documento-resumen de su contenido, para que vosotros y vosotras lo enriquezcáis con vuestras aportaciones.

Sabéis mejor que nadie que el esfuerzo realizado por el Gobierno en gasto social ha ido acompañado durante estos seis años por un esfuerzo muy importante en la mejora de las pensiones.

La pensión media ha subido un 16% desde 2004 (2,5% de media más cada año, descontando la inflación) y, en cuanto a las pensiones mínimas, el aumento de su poder adquisitivo en seis años ha sido del 27%, en tanto que en los ocho años anteriores a 2004 había sido tan sólo de un 2,6%. Además, los 3,4 millones de pensionistas de pensiones mínimas, quienes tienen menos poder adquisitivo dentro de este colectivo, no se verán afectados por la falta de revalorización del próximo año.

Además, aumentar el gasto social, dotando de más y mejores recursos los programas sociales dirigidos a las personas mayores, es seguir poniendo en valor a vuestro grupo social y continuar avanzando en el objetivo del Gobierno de que participéis de las ventajas del Estado del Bienestar como el resto de la ciudadanía, facilitando vuestro acceso a sus beneficios, sobre todo en momentos económicos difíciles.

La coyuntura económica actual ha impuesto unos Presupuestos Generales muy ajustados, pero, aún así, el gasto social supone un 58% de ellos y, aunque la reducción general del gasto es del 7,9%, en materia social se ha acordado una subida del 1,3%.

La sociedad que queremos la hacemos realidad los ciudadanos y ciudadanas de este país día a día. En este quehacer diario necesitamos vuestra experiencia, vuestro saber hacer y vuestra responsable visión de futuro.



**Leire Pajín Iraola**  
*Ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad.*



# La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad presentó en el Congreso las líneas de trabajo del Ministerio para lo que resta de legislatura

Leire Pajín destacó que invertir en políticas sociales es invertir en empleo

Texto: Juan Manuel Villa.  
Fotos: MSPSI.

La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, destacó en su primera comparecencia en la Comisión de Sanidad, Política Social y Consumo del Congreso de los diputados el valor de las políticas sociales como generadoras de empleo. En esta comparecencia, se presentaron las líneas de trabajo del Ministerio para lo que resta de legislatura.

La ministra subrayó, por otro lado, la importancia de las competencias de Igualdad que recientemente ha adquirido el Ministerio. Asimismo indicó que la igualdad de oportunidades y el principio de equidad son criterios fundamentales para conseguir una sociedad más justa, más inclusiva y más avanzada.

Por otro lado recordó que el presupuesto destinado a políticas sociales para 2011 represen-

ta un 58% del total del gasto presupuestario.

En materia de Política Social y Consumo, la Ley de Dependencia

ocupó un lugar preeminente en la comparecencia de la ministra que afirmó que las prestaciones por dependencia se están garantizando, al igual que el calendario de implantación.

En este sentido, en enero de 2011 entrarán en el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) las personas con dependencia moderada, valoradas con Grado I Nivel 2.

Leire Pajín explicó que la Ley ha actuado como generadora de empleo. De manera que desde enero de 2007, cuando entró en vigor, se han generado más de 242.000 altas en la Seguridad Social. Además, la ministra también aludió a los Programas de Vacaciones y de Termalismo Social del IMSERSO como generadores de empleo: para la temporada 2010/2011 –para la que se han ofertado más de un millón



Leire Pajín afirmó que las prestaciones por dependencia están garantizadas.

de plazas– se prevé la creación de 140.000 empleos directos e inducidos.

También en relación con la infancia, Leire Pajín hizo referencia a que en 2011 se realizará una modificación de la normativa estatal vigente en materia de protección de la infancia, para adaptarla a las características de los menores en dificultad social. Se producirán cambios, principalmente, en la adopción nacional y en el acogimiento, para potenciar el acogimiento familiar frente a la estancia de menores en centros. Esta modificación se basará en las conclusiones y recomendaciones de la Comisión del Senado para el estudio de la adopción nacional y temas afines.

En cuanto a prevención de las drogodependencias, en diciembre el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad presentará una campaña dirigida a menores y mujeres embarazadas sobre consumo de alcohol para reducir el consumo en estos dos grupos de población.

En el terreno del consumo Pajín anunció que va a comenzar la tramitación de la Ley sobre servicios de atención al cliente (Ley SAC), que establecerá los requisitos mínimos de estos servicios, con el fin de proteger los derechos de los consumidores y usuarios. En este sentido se fijarán, entre otros aspectos, los tiempos máximos de espera al

teléfono y para la resolución de un problema o la gratuidad de las llamadas.

### Objetivos en Sanidad

Por lo que respecta al ámbito de sanidad, la ministra recordó que el sistema sanitario español es uno de los que tienen mejores resultados en salud de entre los países desarrollados del mundo. De cara a seguir manteniendo este escenario, remarcó que el Ministerio seguirá trabajando en desarrollar sus responsabilidades para que la ciudadanía reciba iguales prestaciones y con idénticas condiciones de calidad en cualquier punto del territorio español.

La consecución de este objetivo tendrá como base las líneas de actuación marcadas en el Acuerdo del Pleno del Consejo Interterritorial del pasado 18 de marzo, que lideró el Ministerio. En este sentido, la ministra también recordó que la colaboración de los profesionales sanitarios será esencial, pues su gran capacidad y entrega profesional es un elemento clave en la alta valoración que los ciudadanos tienen del sistema sanitario.

De hecho, para mejorar las actuaciones en materia de recursos humanos se actualizará de nuevo el estudio de necesidades de profesionales médicos, se aprobará una norma para mejorar la formación de especialistas y se desarrollará la especialidad de

enfermería en cuidados médico-quirúrgicos, así como una norma para que puedan utilizar determinados medicamentos.

Además, en el apartado de estrategias de salud, la ministra afirmó que se elaborará una nueva Estrategia para el tratamiento del dolor en los servicios de salud, al tiempo que en lo referente a los cuidados paliativos se desarrollará una norma, que refuerce la estrategia actualmente existente, para asegurar la calidad y equidad en la prestación de estos cuidados a la ciudadanía.

Otra acción será la Estrategia de actuación frente a la violencia de género desde el SNS, que hará especial énfasis en las mujeres en situación de vulnerabilidad y en menores víctimas de la violencia de género.

En lo referente a la prestación farmacéutica, Pajín ha confirmado que en breve se aprobarán los requisitos y condiciones técnicas para las unidosis, que permitirán a los médicos prescribir de forma paulatina la cantidad exacta de medicamentos que necesitan sus pacientes. Esta medida contribuirá a mejorar la prestación y ahorrará al sistema 300 millones de euros anuales, a los que se sumarán otro ahorro previsto de 1.000 millones de euros anuales gracias a la publicación este mes de una nueva Orden de precios de referencia de los medicamentos.

Fue el primer acto oficial de la nueva Ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín

# LA INFANTA CRISTINA ENTREGA LOS "PREMIOS IMSERSO 2010"

Fue el primer acto oficial de la recién nombrada ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, quien junto a la directora general del Imserso, Purificación Causapie, y la Infanta doña Cristina, presidieron el acto de entrega de los "Premios Imserso Infanta Cristina 2010", celebrado recientemente. Un acto sencillo y entrañable, que contó con gran asistencia de público en un ambiente distendido junto a los premiados, quienes expresaron su gratitud por el trato recibido y departieron con el resto en la ulterior celebración prolongada durante horas. Todo un acontecimiento.

Texto: Rosa López Moraleda  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

La Infanta Cristina presidió junto a la nueva ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, la entrega de los "Premios IMSERSO Infanta Cristina" 2010, celebrada el pasado día 26 de octubre. Fue un acto a la solidaridad y por ende entrañable al que acudieron, junto a los premiados, numerosas personalidades y altos cargos del Departamento, como nuestra directora general del Imserso, Purificación Causapié, acompañando a la Infanta y a la ministra en la presidencia como en la ulterior celebración que, también como cada año, se realiza en honor a los premiados.

Los "Premios Imserso Infanta Cristina", como vienen denominándose durante los últimos diez años (su historia arranca de hace ya más de dos décadas) están dirigidos a personas físicas o jurídicas que, por su trayectoria o actividad se han destacado al contribuir, y de manera muy

notable, en favor de las personas mayores y/o personas en situación de dependencia y de sus familias cuidadoras, contribuyendo así a afianzar los modelos sociales de participación y apoyo a la solidaridad, que requiere toda sociedad para su vertebración.

Estos Premios sirven, igualmente, para incentivar y promocionar la investigación social y técnica en la búsqueda de soluciones para dichos colectivos. Y también, como es obvio, para reconocer pública y oficialmente, la labor realizada tanto por profesionales como por organismos, asociaciones, administraciones públicas, universidades y empresas, todos ellos del ámbito relacionado con los servicios sociales.

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso), con esta entrega de Premios recientemente celebrada en su propia sede (Servicios Centrales, en Madrid) "reafirma su absoluta convicción de continuar trabajando por una sociedad fundamentada en los valores de la libertad, la igualdad, la tolerancia, la participación y la

solidaridad", según palabras de la ministra Pajín previas al acto de entrega.

## Del ámbito español e iberoamericano

Los "Premios Imserso Infanta Cristina" tienen su ámbito de aplicación tanto en España como en toda Iberoamérica. Y como cada año se convocan en las siguientes modalidades: "Premio al Mérito Social", "Premio a la Calidad y Buenas Prácticas", "Premio a la Investigación, al Desarrollo y a la Innovación", "Premio de Fotografía" y "Premio de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web y Publicidad".

Así pues, el objetivo de estos galardones es sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre los problemas que más afectan tanto a las personas mayores y personas que se encuentren en situación de dependencia y a sus familias cuidadoras, así como impulsar la investigación social y técnica en la búsqueda de soluciones, que faciliten su progresiva integración tanto en el ámbito social, como laboral y en el del orden familiar.

## De la anterior celebración

Destacar también del acto, junto a su impecable realización y sobriedad, la inestimable contribución de quien para esta ocasión fue elegida como maestra de ceremonias: la periodista Teresa Viejo, al poner al servicio de la gala de entrega de los Premios su





Autoridades y premiados agrupados tras el acto de entrega en la foto de familia.

dilatada experiencia y buen hacer profesionales, contribuyendo con ello a que dicha celebración incrementa su relevancia y trascendencia de año en año para este Instituto.

La sobriedad que por definición lógica suele adornar estos Premios se vio, no obstante, rodeada por una atmósfera de gratitud por un lado —de mano de los premiados— y de otro por los asistentes, entre los que destacaron tanto la titular del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín, como la Infanta Doña Cristina, departiendo de manera informal y distendida con todos los participantes.

### **Primer acto oficial de Leire Pajín**

Baste recordar, también, que éste acto de entrega celebrado

en el Imserso fue —como ella misma recordó en su alocución previa— el primero de los actos oficiales desde su reciente nombramiento para Leire Pajín como titular de la cartera de Sanidad, Política Social e Igualdad, para quien resultaba doblemente estimulante: “Es un gran privilegio comenzar mi tarea como ministra entregando unos premios tan importantes a personas tan comprometidas y extraordinarias, compañeros y compañeras de viaje a las que me he encontrado en el camino del compromiso social desde hace mucho tiempo”.

“Quiero aprovechar este momento para trasladar mi más firme compromiso por consolidar y reforzar las políticas sociales puestas en marcha y avanzar con ideas, propuestas

y reivindicaciones con las que hacer mejor todo nuestro trabajo colectivo”, señaló Leire Pajín.

La Ministra también recordó que las personas mayores han construido los pilares del Estado del Bienestar que disfrutamos hoy. Construido con esfuerzo individual y colectivo para conseguir el futuro y el presente que hemos heredado. Una sociedad que cada día es más sólida en derechos y en valores: “Las personas mayores han contribuido a impulsar un país en un proceso constante de modernización, de crecimiento, de desarrollo económico y social, capaz de mejorar nuestro bienestar al tiempo que cohesionaban nuestro país reduciendo las desigualdades entre individuos y entre territorios”.

Leire Pajín quiso resaltar también la labor tan importante que ha tenido en nuestro país el programa de Vacaciones, muy consolidado ya entre el colectivo de las personas mayores: “Como ciudadana de Alicante, he conocido desde muy joven lo que significan las vacaciones del Imserso para las personas mayores. He descubierto lo que significaba para muchos hombres y, especialmente, para muchas mujeres que han vivido un tiempo muy difícil en este país, que han luchado por la libertad y por la igualdad que hoy tenemos, poder disfrutar por primera vez de lo que eran unas vacaciones merecidas”.

Por su parte la Infanta Doña Cristina, una vez más, hizo gala de su extrema sencillez al acercarse a prácticamente todos y cada uno de los asistentes, evidenciando su deseo de aproximación por saber quién y por qué estaba cada uno de ellos en dicho acto, sin distinción.

Así pues, Doña Cristina compartió igualmente con los periodistas del Imserso, pasando a interesarse tanto por los trabajos de selección previos a los Premios como por la tarea diaria en las revistas del Instituto: “60 y Más”, “Autonomía Personal” y “Enlace”, recordando sobremanera la entrevista publicada por la primera de ellas (realizada por Inés González), de la que dijo guardar “un gratísimo recuerdo” y de la que, en su momento, se hicieron eco otras publicaciones (diversos periódicos y revistas) al reproducir el texto en su integridad.

# FUERON PI

## Premio al mérito social

- Al **Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad CERMI**, por su extensa labor en el desarrollo de programas y acciones solidarias a favor de las personas con discapacidad en general y, más concretamente, por su colaboración en la puesta en marcha del Sistema para la Autonomía y Atención a las personas en situación de Dependencia (SAAD).
- Al **Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales** por su especial dedicación para conseguir el bienestar de las personas mayores más vulnerables y por su especial colaboración en la puesta en marcha de la Ley de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

## Premio a la calidad y buenas prácticas

- A la **Fundación Privada pel Foment de la Societat del Coneiximent por el programa SeniorLab. La tecnología a tu ritmo**, por promover la calidad de vida de la gente mayor a través de la innovación social, las tecnologías de la información, la comunicación y la participación de los mayores.
- Al **Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados del Gobierno de Argentina** Por el programa “**Abordaje sociosanitario con inserción comunitaria como política preventiva para los adultos mayores**” por fijar un nuevo modelo de servicios con el que ofrece a sus afiliados toda la cobertura sanitaria y social que necesitan. Mención Honorífica sin dotación económica.

## Premio a la investigación al desarrollo y a la innovación

Modalidad de **Investigación**

*Ex aequo*

A **D.ª Laura Ponce de León Romero** por su trabajo “**Modelos de envejecimiento activo aplicados al diseño del programa adaptado de entrenamiento de memoria, Método Activa (PRADEMACTIVA)**”, en el que se ha valorado su calidad y claridad expositiva, la rigurosa metodología empleada así como el análisis de resultados que facilita su aplicabilidad y generalización.

A **D. Miguel Ángel Verdugo Alonso, Dña Laura E. Gómez Sánchez y D. Benito Arias Martínez** con el título: “**Evaluación de la**

Cuatro de las fotografías premiadas en esta edición de los Premios IMSERSO.





# PREMIADOS

**atención a las personas en situación de dependencia y desventaja social**". El jurado ha valorado el análisis del modelo de calidad de vida en personas en situación de dependencia.

Modalidad de **"Desarrollo e Innovación"**

*Ex aequo*

Al **Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación S.A. (INTECO)** por el trabajo **"Televisión Digital Terrestre (TDT) accesible para personas con dependencia"**, por su rigor y calidad científicos, por su impacto en la sociedad y por el beneficio que supone para un gran número de personas poder acceder a los programas y servicios que la televisión ofrece.

A la **Fundación CNSE para la supresión de Barreras de Comunicación** por el proyecto **"TELPES Soluciones de teleasistencia para personas sordas"**, por su alto compromiso social, por su innovación, calidad y ejemplaridad, permitiendo la utilización de las ventajas de la teleasistencia a las personas sordas o con discapacidad auditiva.

## Premios de Fotografía

Modalidad de **Envejecimiento Activo y Satisfactorio**

A **D. Jordi Cohen Colldeforns**, por la fotografía denominada **"60 Travesías"** que contribuye a proporcionar una nueva imagen del envejecimiento activo libre de estereotipos y acorde con la realidad de nuestro entorno.

Modalidad de **Promoción de la autonomía personal y/o atención a personas en situación de dependencia**

A **D.ª Consuelo Cardenal Milla**, por la colección de fotografías denominada **"Noventa y ocho primaveras y media. Homenaje a la labor de su cuidadora"** por su mensaje positivo, integrador y de sensibilización social, así como por su calidad técnica y artística.

## Premios de Comunicación: Prensa, Radio, Televisión, Página Web y Publicidad

Al Grupo **"Senda Editorial, S.A."**, plataforma de comunicación especializada en información dirigida a las personas mayores, por transmitir una imagen real de las personas mayores, promocionar el envejecimiento activo e informar, desde una perspectiva práctica, de diversos ámbitos de interés de la situación de las personas mayores.

## Palabras de la Infanta Doña Cristina:

**"ESPAÑA EN LA VANGUARDIA"**

"España está en la vanguardia de los países que adoptan esa visión de futuro, y las diversas labores que hoy reconocen estos Premios son también importantes pasos en esa dirección. Esperamos que como tales sean un estímulo permanente y un modelo a imitar", concluyó la Infanta Doña Cristina su intervención.

Con las tareas que realizáis añadió, como lo hace el Imerso, vais configurando el carácter de nuestra sociedad y contribuís a la España del porvenir, que debe afrontar los retos derivados del cambio demográfico y asegurar la participación de todos los colectivos en las actividades sociales.



Más información ||





La Infanta Doña Cristina durante la entrega de uno de los premios.

“Es necesario procurar la inclusión social y convertir en reales y efectivos los derechos ciudadanos reconocidos en los Tratados y Convenciones auspiciados por las Naciones Unidas”

“Quiero agradecer y compartir mi satisfacción de presidir nuevamente la ceremonia anual de entrega de estos Premios, a los que me enorgullece dar mi nombre —fueron sus primeras palabras—. Con ellos el Imperio reconoce la labor de personas e instituciones a favor de quienes se ven expuestos a si-

tuaciones vulnerables o de desventaja social”.

Sobre el esfuerzo de los galardonados dijo: “Destacan por su compromiso con nuestros mayores y personas en situación de dependencia. Por ello, estos Premios no sólo suponen el homenaje a las encomiables tareas que motivan su concesión. También representan una llamada a la sociedad para seguir el ejemplo que nos brindan todos los premiados y extender, cada vez más, el alcance de las iniciativas solidarias”.

Tras reiterar su enhorabuena a los premiados de este año, la Infanta Doña Cristina pormenorizaría las razones que habían concurrido respecto a cada uno de los homenajeados:

- “Mi enhorabuena al Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), por su compromiso en la defensa de los derechos de este colectivo. Pero también por su extraordinaria labor en el trabajo por la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, muy especialmente por

su apoyo a la puesta en marcha del Sistema para la Autonomía y Atención a las Personas en Situación de Dependencia”.

- “También al Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales hay que agradecer su dedicación a este proceso”. Son la máxima representación de un grupo profesional en el que recae la tarea de intervenir y mediar en situaciones difíciles, dedicado en cuerpo y alma a procurar el bienestar de las personas vulnerables y, especialmente, de las personas de más edad”.
- “Reconocemos también la labor de la Fundación Privada pel Foment de la Societat del Coineixement “Citolab Cornellá”, por la calidad de sus servicios y las buenas prácticas que desarrolla en su quehacer diario. Especialmente por su programa SENIORLAB, que permite a las personas mayores utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para diseñar productos, aplicaciones y servicios adecuados a las necesidades de su colectivo.
- “Por su parte, el Instituto Nacional de Servicios Sociales para

**“Es necesario procurar la inclusión social y convertir en reales y efectivos los derechos ciudadanos reconocidos en los Tratados y Convenciones auspiciados por las Naciones Unidas”**

Jubilados y Pensionistas del Gobierno de Argentina recibe una mención honorífica por la puesta en marcha de sus programas de Promoción y Prevención socio-sanitaria para personas mayores”.

- Igualmente felicitamos por su rigor metodológico, la claridad de su exposición y la utilidad de su trabajo de investigación a Doña Laura Ponce de León Romero. Enhorabuena que hacemos extensiva a D. Miguel Ángel Verdugo Alonso, doña Laura Gómez Sánchez y D. Benito Arias Martínez, quienes comparten ex a quo este Premio en la modalidad de Investigación, por su certera evaluación y análisis de la atención prestada a las personas dependientes”.
- “Por sus tareas de Desarrollo e Innovación, orientadas a mejorar la vida cotidiana de las personas con discapacidad o dificultades funcionales, para ponerlas en igualdad con el resto de ciudadanos, comparten Premio el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación S.A. (INTECO), por hacer accesible la Televisión Digital Terrestre. Y la Fundación CNSE para la Supresión de Barreras de Comunicación, por acercar los servicios de Teleasistencia a las personas sordas o con discapacidad auditiva”.
- “Por su modo de plasmar el envejecimiento activo y satisfactorio en su colección “60 travesías” premiamos al fotógrafo. D. Jordi Cohen Colldeforns. Y a la fotógrafa Doña Consuelo Cardenal Milla, por reflejar con

su trabajo “98 primaveras y media” la intimidad de los cuidados a las personas en situación de dependencia, contribuyendo con ello a la sensibilización social sobre este tema”.

- “Por último, he de felicitar al Grupo Senda Editorial por su fecunda área en el ámbito de la comunicación destinada a las personas mayores, dirigida a sus intereses y necesidades e impregnada de estímulo hacia el envejecimiento activo”.
- “Reconocemos a todos los que reciben estas distinciones su contribución a normalizar y facilitar la actividad social de los colectivos de personas más vulnerables, y a mejorar la vida de los individuos que los componen. Sus iniciativas permiten cubrir necesidades específicas o articular soluciones a problemas recurrentes. En las diferentes áreas en las que desarrollan su actividad, desde la investigación a la comunicación, desde la actividad puramente asistencial a la expresión plástica, los premiados participan, participáis –insistió– en la construcción de un tejido solidario que debe ser uno de nuestros recursos más preciados”.
- “Con vuestra aportación –concluiría la Infanta su discurso– mejoraréis la vida de personas mayores o dependientes, así como las de sus familias. Y vuestro quehacer es un estímulo para que nuestros servicios sociales mejoren en calidad asistencial y acrecienten su calidez de trato en sus prestaciones y en quienes las lleven a cabo”.

Consagrada actriz y viuda del dramaturgo Antonio Buero Vallejo

# Victoria Rodríguez: “Se siente el olvido y el desafecto cuando la figura familiar se va...”

Olvido y desafecto, cuenta que le rodearon a ella y a su hijo Carlos tras la muerte de Antonio Buero Vallejo, “la figura familiar”, insigne dramaturgo de marcado acento social y político. A ella: Victoria Rodríguez, quien fue una actriz consagrada antes de sus 41 años juntos, unidos humana y profesionalmente. “Ahora –dice sin atisbo de ira– ya no importa, cuando ha existido una vida en común intensa, y en la memoria se agolpan incontables emociones, increíbles experiencias y momentos especiales por recordar y acariciar”.

Texto: Rosa López Moraleda  
Fotos: Archivo familiar/M. A. Tirado

Nacida en 1931, “quince años más joven que él (Buero Vallejo), ¡no es tanto!”, Victoria Rodríguez ya era una actriz de renombre en el siempre difícil mundo del teatro de la época. Corrían años duros y escasos en libertades y el teatro, más que el cine u otras artes, propiciaba la empatía y una especial proximidad al pálpito de la calle, “con más de una licencia en clave reivindicativa”, algo en lo que las obras de su marido fue su nota dominante.

Estar cerca de Victoria y platicar, inevitablemente es hablar de Buero y su universo compartido; ella actriz, él escritor: el más popular de nuestros dramaturgos patrios durante la dictadura del anterior régimen. Sin duda, uno de nuestros más notables escritores del pasado siglo XX y quizás, o mejor seguro, el más sólido y admirado autor teatral del último medio siglo en nuestro país. Un lujazo.

## Amigos de Miguel Hernández

Porque privilegio es, asimismo, revivir tantos y tantos recuerdos, estrenos, amistades en común como ambos mantuvieron (“¡imposible enumerarlos!”), como con Miguel Hernández y del que Buero (“Antonio también fue pintor”) le haría un retrato a carboncillo cuando compartían cárcel (“se conocieron en Benicásim”). Ahora luce en su esplendor en la pared más visible y con todos los honores (“¡Precisamente hace ahora su aniversario: los cien años de su nacimiento”) en su entrañable salón, trufado hasta las cachas de libros e iconos: autoretratos, fotos junto a otros autores, otras de estrenos y ensayos teatrales (“esta es la que más me gusta: mi favorita”, puntualiza), su variopinta colección de pipas... “Porque sabes que Antonio era un gran coleccionista y fumador”, remacha ella, Victoria, mientras a un tiempo amplía más

aún si cabe su abierta y natural sonrisa.

Victoria parece pertenecer a ese grupo reducido de mujeres sin edad, como son aquellas de quienes no por mucho tratar de intuir sus años se acierta en su cronología. Más bien al contrario. Una mujer quien, tanto con su imagen física como en su organización mental, ofrece sobradas muestras de que el paso del tiempo no le ha sido hostil, ni lo implacable que de cotidiano lo es para el común de los mortales, sino que ha sido muy generoso, pasando a su lado de soslayo o de puntillas, a hurtadillas casi. Y, todavía hoy, conserva intacta su viveza y esa peculiar soltura de quien tantos años de oficio consumió en los escenarios: una fluidez verbal y esa impostación de voz, que únicamente dan las tablas, (“¡nunca mejor dicho!”), como es su caso... (insisto)





**Victoria Rodríguez** parece pertenecer a ese grupo de mujeres sin edad, con quien el paso del tiempo ha sido muy generoso, como yendo de puntillas, a hurtadillas casi... y conserva intacta su viveza y esa peculiar soltura e impostación de voz que únicamente dan las tablas...

–“Ciertamente, así es. Pero yo sí lo noto. Siento que tengo esos años (79) especialmente por lo cómoda que me he vuelto. Me gusta callejear menos y más quedarme en casa, aquí, leyendo o revisando cosas, algunas de Antonio todavía por ordenar”.

Y es que la fuerza del apellido Buero impregna todo...¿tanto?

–“Sí –dice afianzando su sonrisa– y, claro está que es lógico, aunque más de un problema sí ha causado. Su imagen, su fuerza intelectual, su inteligencia y la trascendencia de su obra ..., ¡todo esto y mucho más!, hace difícil a veces por no decir imposible no quedar ensombrecido a su lado, naturalmente. Y esto lejos de una queja es un orgullo”.

Oyéndola hablar así, a Victoria, pareciera como aunque veladamente su gesto y su voz trascendieran cierto halo de resquemor o de protesta, o mejor de injusto trato recibido tras el definitivo y último viaje de Buero...

–“No, en absoluto. Resentimiento no. Bien al contrario, pues ha sido de auténtico privilegio haber estado casada, ser madre y estar unida y al lado de Antonio en todo durante más de cuarenta años. Pero eso no significa que



## | ENTREVISTA

en su ausencia se nos tratase con equidad, con equilibrio...”.

Entonces, ¿cómo resumiría pues la situación tras la ausencia de Buero, respecto del trato recibido por tantos como a ambos conocieron y compartieron su amistad?

–“Mmmm...Se siente y se padece mucho el olvido y el desafecto de tanta y tanta gente que hasta entonces sentías muy próxima, ¡la mayoría casi!, cuando la gran figura familiar se ha ido. Sólo puedo decir esto y, ¿por qué no?, con sensación de abandono, especialmente al principio, aunque todo esto es pasado: tengo los amigos de verdad, realmente los de siempre –dice mientras señala los dedos de una mano– y eso más que suficiente es mucho”.

Algo (abandono, desafecto...) difícil de encajar, unido al otro hecho (¡el más importante! –aclara rauda– que supone la pérdida del compañero ideal”). Pero otro hecho o peculiaridad es, también de complicado encaje, lo especial y ferozmente competitivo que se dice, siempre según los más doctos, que puede llegar a ser el universo del teatro: autores, directores, actores y actrices...Pero, ¿no se espera siempre, en general, demasiado de los otros?

**“Siempre he sostenido que es imposible aburrirse. Tengo siempre la impresión de que tengo mucho por hacer, por leer, por ordenar algo de Antonio, por ver... ¡desde luego poca o casi ninguna televisión!, pero sí teatro: voy siempre que puedo”**



–“Sí, sí es posible. El mundo del teatro es complicado. Lo fue siempre, aunque las cosas no son ahora como antes. Pero no, que nadie piense que guardo rencor o mantengo resquemor alguno sobre algo o alguien que, por otra parte, ya está más que superado y olvidado. Me tengo a mí, a mi hijo Carlos, a mis buenos y fieles amigos de siempre y que jamás me han fallado. Suficiente”.

Se dice, o eso sostienen los expertos en la cosa, que somos lo que pensamos, o mejor lo que es nuestra memoria al fin: lo que recordamos. Algo que respecto a Ud. se presupone inusual y rico a tope. ¿Está de acuerdo?

–“Absolutamente. Siempre he sostenido que es imposible aburrirse. En mí no cabe el aburrimiento. Siempre tengo la impresión de que tengo aún mucho por hacer, por ordenar alguna cosa de Antonio en su despacho, por ver...¡desde luego poca

o ninguna televisión!, pero sí teatro: voy siempre que puedo”.

Hubo, según ella misma cuenta, quien llegó más lejos. “Y en un alarde de sinceridad sublime me espetó: ¡pero ¿qué querías, casarte con un hombre tan especial e inteligente como Buero, vivir con él más de cuarenta años y, encima ahora, pretender tener trabajo?”. Sin comentarios.

### La vida, puro teatro

Oído y visto lo anterior, no es difícil deducir que también para Victoria “la vida, en sí misma –afirma– es puro teatro”. Más o menos improvisado e imprevisible, pero teatro al fin. Prueba de ello, el realismo del que el propio Buero hizo gala en sus obras teatrales, al abordar temas bajo títulos todavía frescos en la mente de varias generaciones, como Historia de una escalera, Un soñador para un Pueblo, la Fundación, El tragaluz, El Concier-

to de San Ovidio..., entre otras, configurando a la perfección la España de la Postguerra y los españoles mismos del último medio siglo.

Victoria Rodríguez sostiene que “el teatro de Antonio era, más que político, social”. “Además, en los años 50 comenzaron a representar sus obras en el extranjero: Alemania, Italia, etc.”. Y, cómo no, en España tuvo tanto éxito como problemas con la censura, “como en 1954, prohibiéndosele el estreno de *Aventura de lo gris*”.

Mucho se ha dicho y escrito sobre el estilo del teatro de Buero, distinguiendo dos etapas en su trayectoria: una realista y otra simbólica, división ésta que el mismo autor rechazaba y que junto Victoria, su mujer y actriz, defendieron siempre la unidad de su obra.

Los personajes de Buero encarnan actitudes opuestas en el modo de afrontar la vida: activos y solidarios o inactivos y angustiados. ¿No es así?

–“Es posible que dentro del carácter unitario de su teatro, con la posible oposición en la personalidad de sus personajes, él buscara que el espectador reflexionara y le ayudase a tomar partido, buscando –aclara entre risas– interactuar”.

El teatro de Buero, según los estudiosos, marca el inicio de una nueva etapa para el teatro español: “Supone una ruptura con los escenarios burgueses y lujosos de la época con las llamadas comedias de evasión, casi siempre con temáticas claramente distanciadas de la realidad española”.

### Fuerte arraigo social

Tan fuerte y firme fue el arraigo social y popular alcanzado por Antonio Buero Vallejo y su teatro, que no tardaría en ser llamado al extranjero para dar conferencias, charlas o escribir artículos sobre la realidad social de nuestro país, “como las múltiples conferencias, ya en la década de los 60, que fue a dar a distintas universidades de los Estados Unidos”, recuerda todavía su viuda.

Victoria relata pormenorizadamente, no exenta de admiración, cuando su marido “en 1971 fue nombrado académico de la Real Academia Española de la Lengua: ocupaba el sillón X. Luego fue nombrado Socio de Honor del Círculo de Bellas Artes y del Ateneo de Madrid, mientras tuvo que simultanear su pertenencia a diversas academias, comités y sociedades de América, Portugal, Alemania o Francia...”.

“Y entonces –apostilla– no existía la fuerza mediática que hoy ofrecen las televisiones y las revistas. Hoy sin la televisión no podrías ser nada y menos aún en el Teatro. Las obras ya no duran ni viajan por provincias como lo hacían por entonces. Ahora la supervivencia se consigue si se trabaja en las series que, ¡por fortuna!, permiten sobrevivir, aunque no a todos por supuesto, sí a muchos actores y actrices”.

“¡No quiero ni imaginarme lo que habría sido mi boda con Antonio en la actualidad!”, dice entre sonoras risas Victoria sobre el poder mediático de hoy, dada la intensa popularidad, prestigio y respeto

**“Cuando Antonio nos faltó me faltó también apoyo e incluso trabajo. Pero hubo quien me espetó: ¿qué querías, casarte con un hombre tan especial e inteligente, vivir con él cuarenta años y encima ahora trabajar?”**

que ambos disfrutaban hace casi medio siglo en nuestro país.

Luego, esto es cierto, generaciones de españoles vienen sintiendo la ausencia del teatro de Buero en nuestro “¡y su amado país!”. Cuando tanto hizo y arriesgó este autor, contribuyendo a la cultura y a remover conciencias, por largo tiempo adormecidas por un sistema rígido y dictatorial de vida –“política y social”–, se echa en falta alguna reposición...

“...Como se viene haciendo en otros países: Italia, Alemania, etc. Resulta casi paradójico que, precisamente entonces en medio de una dictadura, fuera cuando las obras de Antonio obtuvieron más respeto y admiración, ¡siendo más representadas y producidas por directores próximos al anterior régimen!”.

¿No será éste el precio de la coherencia?. “Es posible”. Tendemos a olvidar etapas duras y a pasar a la simple sustitución, no siempre más idónea... Y coherencia es, también, la propia casa de Victoria: ni una sola concesión al lujo accesorio o inútil. Es el hogar de un escritor y el de su actriz favorita: Victoria Rodríguez.



# EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A DEBATE

Europa envejece de forma progresiva y rápida. Estamos en el inicio de un fenómeno poblacional que está trastocando las estructuras demográficas y que tiene amplias repercusiones sociales, económicas y culturales. Se trata de una revolución silenciosa que avanzará a lo largo del siglo XXI y demanda cambios importantes en nuestra sociedad respecto al grupo de población protagonista: las personas mayores.

Texto: Imsero  
Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado

España no es ajena a este fenómeno. El número de personas mayores crece al mismo ritmo que cambian sus características personales y sociales, tienen nuevas formas de vida y sus opiniones, convicciones y objetivos difieren bastante de los que tenían quienes formaban este mismo grupo de población hace tan sólo unas décadas. La dinámica del cambio es siempre vitalista frente al mantenimiento del statu quo y las novedades en el grupo de población de las personas mayores responden a los cambios globales de nuestra propia sociedad.

En España, gracias a los avances científicos, al alto nivel de nuestra sanidad pública y al desarrollo de las políticas sociales se vive más tiempo y en mejores condiciones de vida. Es cada vez más frecuente encontrar familias con más generaciones viviendo a la vez y, por tanto, que las generaciones más jóvenes coincidan con sus abuelos y abuelas. Más aún, ser bisabuelo o bisabuela está dejando de ser novedoso.

Ello da lugar a que las personas mayores son numéricamente más; tienen mejor salud; son más participativas y, por tanto, tienen que



jugar un papel importante en nuestra sociedad, por derecho y por deber, como parte de la ciudadanía.

Este hecho exige también una adaptación del resto de los grupos sociales, que tienen que desembarazarse de estereotipos trasnochados para ver, sin lastres antiguos, la auténtica realidad de las personas mayores hoy y sus enormes potencialidades.

Durante los años pasados, los científicos sociales han seguido el rastro del envejecimiento de la po-



blación; lo han constatado científicamente y han alertado acerca de él. Ahora es ya el momento de abordarlo dando respuesta a los retos que conlleva.

Las personas mayores actuales son, en buena parte, activas, sanas; se cuidan para ser independientes y autónomas el mayor tiempo posible y demandan espacio y voz social. Tienen el deseo decidido de seguir ejerciendo sus derechos de ciudadanía y de participar en todo lo que nos incumbe y atañe como sociedad. Y este hecho exige al tejido social en su conjunto responder a estas legítimas aspiraciones y a enriquecerse con ellas.

El Libro Blanco del Envejecimiento Activo es un documento técnico de trabajo cuyo fin es diagnosticar la situación real de las personas mayores de nuestro país. A partir de él, se podrán implementar políticas y dirigir acciones para organizar el espacio político, social, económico y cultural aprovechando el caudal de experiencia, buen hacer e ilusión que portan las personas mayores.

Este Libro no termina con el punto final a lo escrito. No sería entonces un Libro Blanco. Con

él se entrega a cada institución, organismo y asociación unas hojas sin escribir en las que puedan hacer sus propias reflexiones y aportaciones después de leer e interpretar personalmente su contenido. El debate y la reflexión son los mejores cimientos para llevar a cabo un proyecto común.

Después, con las aportaciones de todas y de todos, tenemos que ser capaces de articular proyectos que nos hagan avanzar en nuevos modelos de políticas igualitarias, con perspectiva de género, que promuevan los valores y reconozcan el importante papel social de las personas mayores.

En definitiva, con la elaboración de este Libro Blanco y con las políticas sociales para personas mayores que se generen a partir de él, no estamos haciendo otra cosa que corroborar lo que la Constitución Española afirma y nuestro entorno jurídico y social propugnan: la promoción de los derechos de igualdad y solidaridad, junto a la protección del bienestar de todos los ciudadanos y ciudadanas.

Con este Libro Blanco el Gobierno quiere responder a los nuevos requerimientos de las personas



mayores diseñando un modelo innovador para la actuación en materia de políticas públicas dirigidas a ellas, consciente de representar el sentir de la inmensa mayoría de la población española, que observa cómo las personas de edad son un grupo de población que está cambiando aceleradamente y deben ser protagonistas de las políticas que afectan a sus vidas.

Este documento abre vías para implantar modelos de atención acordes con los deseos de autonomía e independencia de las personas mayores, que conciben su edad no como una época en la que les toca recibir ayudas de forma pasiva —“ya he llegado a una edad en la que quiero que me atiendan”, como se decía hace unas décadas—, sino que quieren tener recursos para

mantener su autonomía e independencia el mayor tiempo posible con el fin de no tener que ser ayudados por nadie.

Este es el giro copernicano que resume el cambio de mentalidad que se está produciendo en la mayoría de las personas mayores y que ponen en práctica cuando, como veremos en los distintos capítulos de este libro, un buen número de ellas reconoce sentirse feliz, cuidar su alimentación, hacer ejercicio físico y participar en actividades de la comunidad.

Por eso, en esta legislatura y en las sucesivas, queremos trabajar intensamente en la promoción de políticas que favorezcan el envejecimiento activo y la prevención de la enfermedad y de la discapacidad. Vivimos en una sociedad

moderna y progresista, hablamos por lo tanto de derechos de ciudadanía y de actuaciones que promuevan la autonomía personal como un valor apreciado por las propias personas mayores y por el resto de los grupos sociales; un valor emergente y positivo que cambia totalmente la óptica social sobre las personas de edad como grupo pasivo, demandante permanente de prestaciones y servicios y generador de gasto público.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. En las políticas de “envejecimiento activo”, se trata de potenciar las ca-





pacidades de la persona cuando envejece, de llevar una vida productiva en la sociedad y en la economía. El término “activo” se refiere a la participación en asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no sólo a estar activos física o económicamente.

No obstante en estos últimos años se están dando importantes pasos desde el marco político propuesto por la Organización Mundial de la Salud en 2002 y por la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento celebrada en Madrid ese mismo año. Durante la elaboración del Libro Blanco del Envejecimiento activo se ha tenido muy presente las recomendaciones de estos dos organismos, así como las conclusiones del III Congreso del Consejo Estatal de las Personas Mayores, celebrado en mayo de 2009.

El Libro Blanco del envejecimiento activo es básicamente un documento técnico para la reflexión y el debate; por eso, su contenido puede ser el referente para abrir vías de cambio en las políticas sociales dirigidas a las personas mayores, con el fin de encontrar en ellas nuevos horizontes que luego se concreten en proyectos innovadores que respondan a los deseos y posibilidades de las personas de edad actuales. Como afirma el filósofo José Antonio Marina, “un proyecto es la anticipación del futuro que deseamos y que nos vamos a esforzar en conseguir” porque “la realidad no está definida del todo. Está aguardando que acabemos de definirla”.

Este documento es pues una pista, una luz para ver la nueva realidad de las personas mayores en el siglo XXI. En él se escucha la voz de más de treinta expertos, expertas y especialistas en envejecimiento activo que, con su tra-



bajo de análisis, sus comentarios y sus indicaciones desbrozan las vías a transitar. En algunos casos, han vertido sus opiniones y po-

siciones personales en artículos firmados por ellos mismos, iniciando así el debate posterior del resto de la ciudadanía.

## DEL PASADO AL FUTURO DE LAS PERSONAS MAYORES

- El número de personas mayores crece al mismo ritmo que cambian sus características personales y sociales, y así seguirá siendo en el futuro.
- Tienen nuevas formas de vida y sus opiniones, convicciones y objetivos difieren bastante de los que tenían quienes formaban este mismo grupo de población hace tan sólo unas décadas.
- Las personas mayores actuales son, en buena parte, activas, sanas; se cuidan para ser independientes y autónomas el mayor tiempo posible y demandan espacio y voz social.
- Tienen el deseo decidido de seguir ejerciendo sus derechos de ciudadanía y de participar en todo lo que nos incumbe y atañe como sociedad.
- Este hecho exige al tejido social en su conjunto responder a estas legítimas aspiraciones y a enriquecerse con ellas.

## | A FONDO

### Principales líneas de actuación

El documento, recoge cien propuestas para el debate y abre un proceso de consulta con todas las organizaciones de mayores, ONGs, organizaciones sociales, profesionales, empresariales, sindicales, partidos políticos y administraciones autonómicas y locales.

Entre las propuestas cabe destacar la de impulsar las políticas dirigidas a promocionar estilos de vida saludables y la de reforzar la coordinación socio-sanitaria, las de economía y personas mayores, las de educación a lo largo de la vida, las de imagen y medios de comunicación, las de protección jurídica, las de servicios sociales, vivienda etc... Por falta de espacio, sólo hemos podido reproducir aquí algunas de dichas propuestas. No obstante este documento técnico está íntegro en la página de internet del Imserso [www.imserso.es](http://www.imserso.es)

- Promoción de políticas en respuesta a los desafíos demográficos. Las tendencias demográficas en fecundidad, esperanza de vida y migraciones en España y Europa son un nuevo y complejo fenómeno que suponen una reestructuración de las edades y un envejecimiento de la población. Este envejecimiento tiene impacto en el mercado de trabajo, en el crecimiento económico, en los sistemas de protección social y en las finanzas públicas.
- Desarrollo de un nuevo concepto (o perfil) de la persona mayor en la sociedad más ajustado a los derechos que como ciudadano le corresponden.
- Promoción del desarrollo individual y social a lo largo del ciclo de la vida.
- Establecer procedimientos de seguimiento y control de las imá-



### ¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON “ENVEJECIMIENTO ACTIVO”?

- La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.
- En las políticas de “envejecimiento activo”, se trata de potenciar las capacidades de la persona cuando envejece, de llevar una vida productiva en la sociedad y en la economía.
- El término “activo” se refiere a la participación en asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no sólo a estar activos física o económicamente.

genes edadistas y de acciones de discriminación en contra de las personas mayores.

- Promover acciones para el envejecimiento saludable sobre la base

de que el individuo, con su trayectoria vital y sus actitudes personales, es agente principal en el proceso de su propio envejecimiento, que es un proceso de toda la vida y se desarrolla desde la infancia.





## ¿PARA QUÉ UN LIBRO BLANCO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

- El Libro Blanco del Envejecimiento Activo es un documento técnico de trabajo cuyo fin es diagnosticar la situación real de las personas mayores de nuestro país.
- A partir de él, se podrán implementar políticas y dirigir acciones para organizar el espacio político, social, económico y cultural aprovechando el caudal de experiencia, buen hacer e ilusión que portan las personas mayores.
- Este Libro no termina con el punto final a lo escrito. El debate y la reflexión son los mejores cimientos para llevar a cabo un proyecto común.
- Después, con todas las aportaciones, tenemos que ser capaces de articular proyectos que nos hagan avanzar en nuevos modelos de políticas igualitarias, con perspectiva de género, que promuevan los valores y reconozcan el importante papel social de las personas mayores.

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

- El acercamiento a la economía y seguridad de las personas mayores ha de realizarse sobre las bases de una política económica, en la que se contemple todo el ciclo vital y se incluya la economía relacional, la economía del tiempo de cuidados, la solidaridad y las relaciones sociales.
- La formulación de las políticas sociales y económicas para los mayores deben hacer posible formas activas de solidaridad intergeneracional, ofreciendo una visión completa de las trayectorias vitales de las personas bajo los condicionantes institucionales, económicos y sociales existentes en toda sociedad, su estructura desigual y sus consecuencias en términos de renta, consumo y formas de vida social.
- Promover la coordinación socio sanitaria.

- Promoción y extensión del ejercicio físico a las personas mayores como elemento importante de las políticas para un envejecimiento saludable.
- Promoción de la educación a lo largo de la vida sin limitación de edades con el fin de que la persona mejore sus competencias y que disponga de más oportunidades para optimizarlas y utilizarlas. Para ello habrá que contrarrestar los estereotipos negativos sobre las personas mayores, procurando no dar la imagen de que educación a lo largo de la vida es algo inusual o extraordinario en edades avanzadas.
- Favorecer el bienestar y participación de las personas mayores en el seno de su propia familia, buscando y fomentando su relevante papel con respeto a su autonomía y a sus aspiraciones personales.

- Potenciar la voz de las entidades representativas de mayores: Consejos, Asociaciones, Confederaciones, etc.
- Mejora permanente del marco jurídico para lograr mayores cotas de derechos para las personas mayores y alcanzar una mejor protección de los mismos en los ámbitos administrativos y judiciales.
- Promoción los servicios sociales de atención primaria y especializada como instrumento fundamental para el desarrollo de políticas de envejecimiento activo.
- Desarrollo de políticas especialmente dirigidas al medio rural con el fin de cubrir el desequilibrio en servicios sociales básicos y de bienestar con el medio urbano.
- Desarrollo de modelos de convivencia basados en el fomento de los contactos personales y de las redes sociales.



# Acuerdo sobre los servicios y prestaciones económicas que recibirán las personas con dependencia moderada



El Consejo Interterritorial acordó los niveles de atención a los dependientes moderados.

Coordina: Juan M. Villa. Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado. MSPSI

El Gobierno y comunidades autónomas han acordado los servicios y prestaciones económicas a los que podrán acceder las personas con dependencia moderada a partir de enero de 2011. El acuerdo subraya el carácter prioritario de la prestación de servicios, impulsando la promoción de la autonomía personal. La ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad,

Leire Pajín Iraola, presidió el pleno del Consejo Territorial de Dependencia.

Las personas valoradas con dependencia moderada Grado I Nivel 2 empezarán a incorporarse al Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) el uno de enero de 2011, mientras que aquéllas evaluadas como dependientes moderados

con Grado I Nivel 1 entrarán en el SAAD a partir del 1 de enero de 2013.

La promoción de la autonomía personal, la teleasistencia, la ayuda a domicilio y los centros de día y de noche son los servicios que se priorizarán según el acuerdo adoptado en el Consejo. Un aspecto relevante es el impulso que recibe el servicio de

promoción de la autonomía personal con el que se pretende evitar el desarrollo de situaciones de dependencia en los primeros momentos de su aparición, al tiempo que se crea una nueva actividad económica en torno a este servicio

Los servicios de promoción de la autonomía personal se ocuparán de la habilitación y terapia ocupacional; la atención temprana; la estimulación cognitiva; la promoción, mantenimiento y recuperación de la autonomía funcional; la habilitación psicosocial para personas

con enfermedad mental o discapacidad intelectual; y los apoyos personales y cuidados en viviendas tuteladas.

### **Prestaciones económicas para las personas con dependencia moderada**

En cuanto a las prestaciones económicas para cuidados en el entorno familiar de las personas con dependencia moderada, el acuerdo incorpora limitaciones de manera que se requerirá que la persona beneficiaria esté siendo atendida mediante cuidados en el entorno familiar de forma

previa a la solicitud de reconocimiento de dependencia, y que no pueda acceder a un servicio por la inexistencia de recursos públicos o privados acreditados.

Además la persona cuidadora no puede tener reconocida la situación de dependencia y debe convivir con el beneficiario. Por otro lado, si la persona en situación de dependencia estuviera recibiendo un servicio de los previstos para su grado y nivel de dependencia, en la resolución de concesión de prestaciones se ha de mantener al menos el mismo u otro con el mismo número de horas. Sin embargo si este servicio es incompatible con la prestación económica de cuidados en el entorno familiar esta prestación económica no se concederá.

Respecto a la cuantía de las prestaciones económicas, para 2011 las correspondientes al Grado I Nivel 2 son de 300 euros mensuales en la Prestación económica vinculada al servicio mientras que la Prestación económica para cuidados en el entorno familiar son 180 euros mensuales.

Este acuerdo cuenta con el apoyo unánime de todos los órganos consultivos: Consejo Estatal de personas mayores, Consejo Nacional de Discapacidad, Consejo estatal de ONG de acción social y Comité Consultivo.

El BOE del pasado 24 de noviembre publicó este Acuerdo aprobado por el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

## **Cerca de 120 millones a las comunidades autónomas para aplicación de la ley de dependencia**

El Consejo de Ministros del pasado viernes ha aprobado un Acuerdo por el que se autoriza la aplicación del Fondo de Contingencia, por importe de 118.145.903 €, para atender obligaciones relativas al Nivel Mínimo de Protección Garantizado por la Administración General del Estado a las Comunidades Autónomas, según lo establecido en la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, y se concede un suplemento de crédito en el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igual-

dad por el importe y con la finalidad indicados.

Dicha Ley establece un nivel de protección mínimo garantizado cuya financiación corresponde a la Administración General del Estado. La gestión de estas ayudas se realiza por parte de las Comunidades Autónomas, que son las que finalmente determinan las prestaciones efectivamente reconocidas y el importe que debe hacer efectivo la Administración General del Estado en concepto de nivel mínimo de protección garantizado.

## Día Internacional contra la Violencia de Género



Tarjeta roja a la violencia sexista en el acto de Homenaje a las víctimas, celebrado en el Instituto de la Mujer al que asistió la directora general del Imserso, Purificación Causapié.

### El Imserso Premio "Cultura de la Salud"

El Imserso ha recibido el galardón "Cultura de la Salud" 2010 de manos de la Asociación de Educación para la Salud (Adeps) por su trayectoria de trabajo en el ámbito social. La directora general del Imserso, Purificación Causapié, recogió el premio en un acto celebrado en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Purificación Causapié recibe el premio de manos de Matilde Fernandez.



El 25 de noviembre se celebró el Día Internacional contra la Violencia de Género, con motivo de esta conmemoración el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad organizó diversos actos para homenajear a las mujeres que han fallecido como víctimas de la violencia de género y a todas las que sufren violencia, y reconocer la trayectoria en la lucha contra la violencia de género de personas e instituciones que han destacado por su trabajo e implicación en esta materia.

El Día Internacional se celebró con un homenaje a las víctimas de la violencia de género en el Instituto de la Mujer como colofón a una serie de importantes actos que se fueron desarrollando desde el día 13 de noviembre. Entre las acciones que se programaron estuvo la entrega de los Reconocimientos contra la violencia de género; la edición de un billete de Lotería Nacional conmemorativo del 25 de noviembre; o la organización, por parte de la Presidencia belga de la UE, de una Cumbre de ministras de Igualdad sobre Violencia de Género.

Además, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad ha firmado, con importantes empresas, un convenio para la contratación de mujeres víctimas de la violencia de género.

Todos los actos celebrados se han complementado con las campañas de sensibilización que se realizan durante todo el año. Estas campañas implican a diferentes colectivos sociales en la lu-



cha contra la violencia de género porque esta lucha es una suma de esfuerzos y supone un trabajo conjunto de toda la sociedad.

Con esta serie de iniciativas se quiere recordar que, además de la violencia que las mujeres sufren en el ámbito de la pareja o la expareja, también existen otras formas de violencia contra las mujeres, como es la mutilación genital o la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. Otro aspecto esencial es que la violencia de género no conoce fronteras ya que en todo el mundo hay mujeres que viven situaciones de violencia por el hecho de ser mujeres.

### Reconocimientos contra la Violencia de Género

El martes 23 de noviembre se celebró el acto institucional de entrega de Reconocimientos contra la violencia de género, que este año fueron para:

Diario Público. Por su compromiso en la lucha por la igualdad y la erradicación de la violencia de género en todas sus manifestaciones, incluida la trata de seres humanos con fines de explotación sexual, evitando la complicidad con su negativa a incluir anuncios de contactos en sus páginas.

M<sup>a</sup> José Ramos Rubiera, consejera de Presidencia, Justicia e Igualdad del Principado de Asturias y Paz Fernández Felgueroso, alcaldesa de Gijón. Por la Casa Malva, primer centro de atención integral a mujeres víctimas de violencia de género tras la aprobación de la Ley integral.

Asociación de Mujeres Antimutilación (AMAM). Por su traba-

## Toma de posesión de los nuevos altos cargos de Sanidad, Política Social e Igualdad

Toma de posesión de los nuevos altos cargos del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. De izquierda a derecha aparecen el presidente de la AESAN, el secretario general de Sanidad, José Martínez Olmos, la ministra de Sanidad, Política Social e Igualdad, Leire Pajín y los nuevos altos cargos: Leandro González Gallardo, subsecretario de Sanidad, Política Social e Igualdad; Isabel



Toma de posesión de los nuevos altos cargos de Ministerio.

Martínez Lozano, secretaria general de Política Social y Consumo; Francisco Valero, director general de Ordenación Profesional, Cohesión del Sistema Nacional de Salud y Alta Inspección; Carmen Moya, directora general de la Agencia de Calidad del Sistema Nacional de Salud; y Núria Espí de Navas, delegada del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

jo con mujeres africanas afincadas en España para combatir la ablación en los países de origen y sensibilizar a la sociedad sobre esta práctica dañina.

Asociación para la prevención, reinserción y atención a la mujer prostituida (APRAM). Por su apoyo social, formación, asistencia y ayuda a mujeres prostituidas.

Save the Children. Por su defensa activa de los derechos de los menores y su trabajo con niños y niñas que sufren las consecuencias de la violencia de género ejercida contra sus madres.

José Ángel Lozoya, miembro del Foro de Hombres por la Igualdad. Por su trabajo a favor de la

igualdad desde la implicación de los hombres y la reflexión sobre la masculinidad.

Lydia Cacho Ribeiro, periodista y escritora mexicana. En reconocimiento a su trabajo contra la violencia de género al frente del Centro Integral de atención a las Mujeres de Cancún y a través de sus publicaciones de denuncia de la pederastia, la violencia contra las mujeres y el tráfico de personas con fines de explotación sexual.

Jorge Vicente Sánchez Blanco, que intervino contra la agresión a Aroa López. Por ser un ejemplo de que la sociedad española no mira hacia otro lado cuando se encuentra con violencia de género.

## El Proyecto Piloto "Cerca de ti" en la Comisión Europea



La Comisión Europea ha elaborado un vídeo sobre el Proyecto Piloto "Cerca de ti" del Imserso, dentro de su campaña para difundir buenas prácticas en la lucha contra la exclusión social. Esta iniciativa europea se enmarca en el conjunto de actuaciones del Año Europeo de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social.

El Proyecto "Cerca de ti", que desarrolla el Imserso y se ha visto reconocido por la Comisión Europea, busca mejorar la situación de las personas mayores que viven solas, investigando las posibilidades que puede ofrecer el acompañamiento de voluntarios apoyados con nuevas tecnologías para contribuir a romper el aislamiento en el que viven.

De esta forma el programa tiene como objetivo facilitar las mejores respuestas posibles al problema de la soledad de las personas mayores mediante diversas actuaciones que pretenden incrementar el conocimiento de las situaciones de soledad, y que faciliten una mejor intervención ante esas situaciones.

El proyecto piloto, sobre el que la Comisión Europea ha elaborado

un vídeo, está incluido dentro del Programa del mismo nombre, es una iniciativa del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad en el que colaboran junto al Imserso entidades como Cruz Roja Española, Cáritas, la Federación

Española de Municipios y Provincias, la Fundación Vodafone España y la Asociación de Entidades y Empresas de Servicios Sociales de Teleasistencia (Adessta).

Dicho Proyecto Piloto, y la investigación que conlleva, se desarrolla en diversos lugares del territorio español gracias a la colaboración de entidades locales como la Diputación de Granada, la Diputación de Huesca, el Consell de Mallorca, la Diputación de Ourense y la Comarca de la Sidra; así como los ayuntamientos de Alicante, Gijón, Jerez, Lleida, Valladolid y Sevilla.

### Información:

Imserso: **901 109 899**.  
Cruz Roja Española: **902 222 292**.  
Cáritas: **902 339 999**.  
Web: [www.cercadeti.imserso.es](http://www.cercadeti.imserso.es)

## Centros del Imserso

### Alzheimer.

El Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras demencias del Imserso en Salamanca ha abierto las puertas de su biblioteca con el fin de ser el nexo de unión entre la información sobre Alzheimer y otras demencias y todas las personas que se encuentren interesadas en esta materia. Se concibe como un espacio abierto y compartido por todos cuya finalidad está centrada en el usuario, tanto para los trabajadores del centro como para las personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias y sus familias o cuidadores.

**Información:**  
[www.crealzheimer.es](http://www.crealzheimer.es)

### Enfermedades Raras

El CRE de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Fa-

milias de Burgos (Creer), ha publicado en su página web el número 4 de la Newsletter del Centro en la que se abordan temas como la psicología y las enfermedades raras, los centros base como referencia de las personas con discapacidad, o el asociacionismo. Además, la newsletter publica el testimonio de la madre de un niño con Síndrome de Williams.

Asimismo, hasta el 28 de enero de 2011 el Centro alberga la Exposición "Enfermedades ¡¿raras?!" organizada por el Foro Solidario de Caja de Burgos bajo el lema "¿De verdad crees que son raras?". Con esta exposición, el Foro Solidario pretende acercar de manera sencilla y educativa la problemática de los afectados por las enfermedades raras.

**Información:**  
[www.creenfermedadesraras.es/creer](http://www.creenfermedadesraras.es/creer)

60

y más

## CUADERNOS

II JORNADAS SOBRE  
LA PREVENCIÓN E  
INTERVENCIÓN DE  
MALOS TRATOS EN  
PERSONAS MAYORES

- La lucha contra el maltrato institucional mediante el impulso de programas de buen trato.

PROYECTO  
IMSERO-PROGRESS

- Sensibilizar al alumnado de la igualdad en la diferencia

JORNADAS “UNA  
CIUDAD DE  
GENERACIONES  
INTERDEPENDIENTES”

- Generar comunidades para todas las edades

JORNADA  
“DECIDIENDO NUESTRA  
VIDA EN LA VEJEZ”II Jornadas sobre  
la prevención e  
intervención de Malos  
Tratos en Personas  
Mayores

La lucha contra el maltrato institucional mediante el impulso de programas de buen trato.

Texto: Juan M. Villa

Fotos: M<sup>a</sup> Ángeles Tirado



Las II Jornadas sobre la prevención e intervención de malos tratos en personas mayores reunió en la sede central del Inserso a numerosos profesionales y expertos con el fin de tratar el problema del maltrato institucional a las personas mayores que se produce a través de prácticas inadecuadas o insuficientes en los ámbitos sanitario, de la justicia, de la educación, de los servicios sociales, de los centros y de los cuidadores no profesionales, de los medios de comunicación, o del asociativo.



No sólo se trata de malos tratos desde la perspectiva más conocida de maltrato físico, por negligencia, emocional o sexual; también se incidió en los que se producen a través de programas y medidas en materia social, de salud que se muestran inadecuados y dan lugar a situaciones de exclusión y discriminación que perjudican a las personas mayores.

La directora general del Imsero, Purificación Causapié Lopesino, subrayó en la inauguración que los malos tratos constituyen un “tema que nos preocupa y nos ocupa”. Al tiempo que indicó que, al margen de las causas y orígenes, “los malos tratos tienen que ver con las situaciones de vulnerabilidad de las personas” y que es necesario luchar contra todos los tipos de maltrato.

Causapié también aludió a la dificultad de detección de estas situaciones por lo que abogó por la detección precoz que permita atajar de inmediato el problema. De forma especial, la directora general del Imsero, hizo referencia a la violencia de género en las mujeres mayores sobre la que dijo “que exige un abordaje multidisciplinar e impulsar las acciones preventivas”.

Acerca de las Jornadas la directora general del Imsero, valoró de manera muy importante el papel de los profesionales e indicó que las reflexiones recogidas en el encuentro permitirán mejorar la prevención y la atención, los recursos necesarios, y la sensibilización social.

Desde un punto de vista amplio, el profesor de la Universidad de Vigo, Miguel Ángel Vázquez, disertó sobre los conceptos de buen trato y maltrato y su aplicación en



los centros de atención y apoyo gerontológicos. Vázquez indicó que “hay que propugnar el buen trato cívico”, al tiempo que afirmó que hay que superar el “modelo industrial de cuidado y desarrollar el modelo centrado en la atención a las personas y en sus necesidades”.

### Profesionales y servicios

La importancia de la certificación de profesionalidad de los cuidadores en la calidad de los servicios, el desarrollo de programas de buen trato intracentros e interservicios; o los indicadores de cumplimiento de los programas de intervención en los centros gerontológicos fueron otros de los elementos tratados respecto a la prevención y lucha contra el maltrato en el ámbito institucional.

Sobre los programas y servicios que se prestan a las personas mayores se debatió en torno a la incidencia del buen trato desde la perspectiva de la accesibilidad, la adecuación de los espacios físicos y los equipamientos para la atención a personas en situación de dependencia, o el papel de la atención telefónica a las personas mayores en la prevención e intervención del maltrato.

La labor de los profesionales de atención es un elemento clave para prevenir e intervenir en las situaciones de maltrato en personas mayores. Por ello, en las Jornadas se dedicó una parte importante

de su desarrollo al “burnout” y al estrés de los profesionales. Los datos muestran que los profesionales asistenciales tienen un mayor riesgo de estrés y burnout por la mayor carga emocional de su profesión.

En muchas ocasiones la respuesta a las situaciones de estrés lleva al deterioro en el ejercicio de sus funciones, tal y como explicó el profesor de la UNED e investigador de la Universidad de Vigo, Carballo Bouzas. En este sentido se subrayó la importancia de los indicadores que revelan situaciones de estrés.

La gestión del absentismo laboral desde el apoyo al profesional víctima del estrés fue otro de los temas tratados. Carlos Martín, director del SAR DOMUS de Cataluña, desarrolló una ponencia en la que se establecía que es básico prevenir las causas de estrés, atender las secuelas y proporcionar apoyo a los profesionales.

Las intervenciones de expertos y las mesas redondas permitieron ofrecer una visión completa de la problemática de los malos tratos hacia personas mayores en el ámbito institucional. La prevención se mostró como el aspecto más importante a tener en cuenta, por ello se incidió en la puesta en marcha programas de buen trato, la disposición de espacios y equipamientos adecuados, y en el apoyo de los profesionales sanitarios y de servicios sociales.

Las jornadas, organizadas por el Imsero, también permitieron la realización de un taller práctico sobre prevención e intervención en el que equipos de profesionales pusieron en común sus experiencias y conocimientos.

# Proyecto Imsero-PROGRESS

## Sensibilizar al alumnado de la igualdad en la diferencia

PROYECTO PROGRESS  
Sensibilización sobre las personas  
con discapacidad y mayores

Jornadas de Intercambio de  
Experiencias y Evaluación  
del Proyecto Progress

Programa Europeo Comunitario para  
el empleo y la solidaridad social



Madrid, 28 y 29 octubre 2010



Texto: Juan M. Villa. Fotos: M<sup>a</sup> Angeles Tirado.

El Imsero organizó las Jornadas de intercambio de experiencias y evaluación del Proyecto Imsero-PROGRESS durante las que se dio a conocer las experiencias realizadas en torno a la sensibilización en los centros educativos de infantil y primaria sobre las personas con discapacidad y personas mayores.

El fundamento de esta experiencia se encontraba en la inclusión de actividades transversales en diferentes áreas de aprendizaje y espacios de participación que se hallan en el espacio educativo con lo que aprovecha una evidente oportunidad de sensibilizar a los niños y niñas en materia de prevención de la discriminación. El Proyecto incide, en este sentido, en aspectos tan fundamentales como la solidaridad, el respeto a las diferencias, el autocuidado y el cuidado de los demás, o el desarrollo de las relaciones intergeneracionales.

Las acciones diseñadas y desarrolladas por el Imsero contaron con la colaboración de 65 centros educativos de las comunidades autónomas de Andalucía, Castilla y León, Castilla La Mancha, Galicia y La Rioja y permitieron acercar a niñas y niños a la realidad de las personas mayores y personas con discapacidad de manera que pudieron aprender que todas las personas son iguales aún siendo diferentes.

En las jornadas se reunieron expertos y profesionales del ámbito educativo, la atención a las personas mayores y atención a las personas con discapacidad con el fin de conocer las distintas acciones realizadas y los resultados evaluados, y con ello debatir el alcance del proyecto y sus posibilidades de difusión y extensión.

Los objetivos que se planteaban se centraron en la evaluación del impacto del proyecto en los centros educativos participantes y la eficacia de los materiales didácticos utilizados; además, se presentaron las prácticas efectuadas por los centros educativos. Por último, se trataba de impulsar un debate del que se extrajeran conclusiones que permitan impulsar el proyecto a nivel nacional e internacional.

La secretaria general del Imsero, Nieves García, presentó las jornadas aludiendo a la importancia de la sensibilización de niños y jóvenes acerca de la realidad de las personas mayores y personas en situación de dependencia y discapacidad. En este sentido subrayó que “la diversidad es algo que nos enriquece” y que el entorno familiar y la escuela son ámbitos esenciales para inculcar valores de convivencia. “Los niños y niñas son el futuro y sensibilizarlos es apostar por un futuro libre de discriminación”.

La perspectiva pedagógica se expresó a través de la participación de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) en el diseño y elaboración de los materiales didácticos que se pusieron a disposición de los profesionales de los centros educativos.

El campus de la UAM fue un escenario donde se mostraba como la labor que se desarrolla desde los centros educativos en cuanto a la sensibilización de los escolares permite prevenir la discriminación hacia quienes son diferentes ya sean personas con discapacidad o personas mayores. El Proyecto PROGRESS-Imsero promueve actitudes positivas en los niños y niñas mediante la creación de canales de comunicación y de conocimiento mutuo. Las interacciones desarrolladas en los CRMF del Imsero y en los centros educativos permitieron que personas discapacitadas y mayores se mostraran a un alumnado ansioso por aprender y por participar, al margen de las imágenes estereotipadas que se presumen que tienen los niños y niñas de 3 a 11 años sobre quienes son diferentes.

El importante matiz que aporta PROGRESS es el que incide en la pedagogía de la lucha en la prevención de la discriminación respecto a las personas adultas mayores. El diseño de diversas actividades y acciones se enfocó a optimizar



Imagen de la inauguración de las Jornadas que contó con la presencia de la secretaria general del Imsero, Nieves García.

a optimizar la interacción y el conocimiento y comprensión mutua, con el fin de generar un trato normalizado.

### Cientos de niños y niñas

Cientos de niños y niñas participaron a través de los centros educativos de infantil y primaria en el Proyecto. Las Jornadas permitieron compartir las diversas experiencias desarrolladas desde los CRMF y las escuelas en un protagonismo compartido.

El CRMF de Bergondo (Coruña) del Imsero promueve la optimización de las capacidades de personas con discapacidad de modo que hombres y mujeres puedan generar día a día su independencia personal afrontando situaciones cotidianas. Más de 400 escolares de educación primaria convivieron y aprendieron con ellos a superar dificultades mediante el uso de sillas de ruedas, simulando situaciones de ceguera... La chavalería apren-

dió acerca de la infinidad de cosas que puede hacer una persona con discapacidad y comprenden que pueden llevar una vida con normalidad. La filosofía de los encuentros se basaba en hablar y mostrar las capacidades de las personas y todo lo que se puede hacer para potenciarlas.

Niños y niñas conectaron y preguntaron con el afán de saber y comprender, y su forma de interiorizar la experiencia que les proporcionó el Proyecto PROGRESS-Imsero se expresó en cartas y en dibujos donde mostraban agradecimiento y admiración.

Las dinámicas desarrolladas por los diferentes centros del Imsero fueron muy similares en cuanto a abrir sus puertas de par en par a los ojos infantiles. Las yincanas, las visitas a los talleres, el uso de las tecnologías de apoyo, o cuentacuentos y representaciones sobre la experiencia de las situaciones de discapacidad cumplieron su objetivo de sensibilizar desde una

perspectiva en positivo. Por otro lado, los centros educativos reservaron espacios y tiempos para que personas con discapacidad visitaran las aulas, y compartieran actividades con las niñas y niños.

### El valor de la experiencia

La sensibilización sobre las personas mayores para prevenir la discriminación por edad fue el otro gran referente de las Jornadas organizadas por el Imsero. Los Centros de Educación Infantil y Primaria explicaron las actuaciones realizadas con el fin de alcanzar los objetivos planteados en el proyecto. El material didáctico elaborado por la Facultad de Formación del Profesorado de la UAM (dos guías de conceptos básicos, actividades y recursos didácticos) para sensibilizar a los niños y niñas de infantil y primaria, y una colección de nueve cuentos publicados por el Imsero destinados a desarrollar la capacidad de análisis, reflexión, debate y desarrollo de la empatía



en torno a las personas mayores y personas con discapacidad.

Las acciones que desarrollaron los 65 centros educativos fueron muy diversas pero tenían como eje básico la presencia y participación de las personas mayores en el espacio escolar y su interacción con los más pequeños.

De esta manera, como ejemplo de buenas prácticas se encontraban las que se efectuaron en el Centro Educativo de Casería de Ossio (San Fernando, Cádiz) donde se elaboró un libro Viajero con el tema centrado en las personas mayores, la experiencia de la abuela África y los derechos del niño, la actividad “tengo un amigo mayor”, la exposición “el rincón de los abuelos/as”, un taller de cocina, sesión de cuentacuentos, una colección de cuentos con el tema “pregúntale al abuelo”, una encuesta realizada a las personas mayores participantes, o una visita de los niños y niñas a una residencia de personas mayores.

Otras acciones desarrolladas por los centros fueron las visitas a diversos centros de mayores, concursos de dibujos y cuentos, talleres de fotografías, etc.

Los alumnos/as aprendieron de los conocimientos y de las experiencias de las personas mayores al tiempo que percibieron que el envejecimiento es un proceso natural que puede dar lugar a limitaciones pero en el que también se desarrollan muchas capacidades. Los encuentros entre las dos generaciones se revelaron satisfactorios tanto para los más pequeños como para los más mayores.

Las acciones en las que se ponían en contacto al alumnado con las personas mayores, incidían de una manera pedagógica en las relaciones habituales que los menores desarrollan cotidianamente con las personas mayores de su entorno en el ámbito familiar. Así, muchos abuelos y abuelas realizan labores de cuidado de sus nietos y nietas de forma más o menos frecuente; además es habitual la visita de los abuelos y abuelas a los centros escolares con motivo de diversos eventos y como acompañantes de los niños y niñas en la llegada y salida de las escuelas y su contacto con los compañeros y compañeras de aula de los pequeños. Por otra parte cada vez son más los centros educativos en las etapas de infantil, primaria y secundaria que planifican y realizan acciones pedagógicas en las que intervienen personas mayores y personas con discapacidad.

### Proyecto europeo

Las evaluaciones realizadas por los centros educativos mostraron el efecto positivo que las interacciones causaron a los niños y niñas de educación infantil y de primaria, de manera que se comprobó una sensibilización evidente respecto a las realidades que viven las personas mayores y las personas con discapacidad.

El alumnado pudo conocer gracias a las actividades programadas, y aprehender, en el contacto con personas mayores y personas con discapacidad acerca de cómo sienten, cómo piensan, qué necesidades tienen y la manera de entenderlas; también supieron cómo desarrollar relaciones positivas y enriquecedoras respecto a

la diferencia, que sólo hace a las personas distintas y diversas.

El Programa PROGRESS-Immerso se enmarca dentro de la iniciativa PROGRESS de la Comisión Europea de lucha contra la discriminación y la exclusión. Así, el proyecto del Instituto de Mayores y Servicios Sociales pretendía incidir, desde los niños y niñas, en la concienciación social sobre la situación de las personas con discapacidad y mayores y la necesidad que tienen estas personas en sentirse valoradas, comprendidas y tratadas en igualdad de condiciones que el resto de las personas, así como relacionarse y compartir experiencias.

En las Jornadas, M<sup>a</sup> Luz Cid, Coordinadora de Estudios y Apoyo Técnico del Imsero, destacó la importancia del Proyecto y el trabajo realizado con el fin de fomentar las actitudes positivas hacia las personas con discapacidad y personas mayores como medida de prevención de la discriminación, la sensibilización de la comunidad educativa en la lucha contra la discriminación y en el desarrollo de las relaciones intergeneracionales, y el establecimiento de cauces de comunicación entre los CRMF del Imsero y los centros educativos.

La eficacia del proyecto se concretó en la evaluación efectuada que consignó la obtención de un índice muy alto o alto en la consecución de los objetivos propuestos en el proyecto de sensibilización contra la discriminación. Además la valoración media de los trabajos desarrollados en las aulas y en los CRMF ha sido buena o muy buena con un elevado índice de participación.



Todas las generaciones deben contribuir a la cohesión y el desarrollo de las comunidades de las que formaron parte.

## Jornadas "Una ciudad de generaciones interdependientes"

### Generar comunidades para todas las edades

Texto: Juan M. Villa. Fotos: Archivo.

La construcción de un nuevo modelo de convivencia en el que se potencie la cohesión social y la solidaridad entre las genera-

ciones que se centre en "comunidades para todas las edades" fue el objeto de las Jornadas "Una ciudad de generaciones

interdependientes organizada por la Red Intergeneracional del Imsero y Solidarios para el Desarrollo.



**Es necesario profundizar en el desarrollo comunitario de forma que se desarrollen experiencias que creen barrios y pueblos para todas las edades.**

Expertos nacionales e internacionales se dieron cita en “La casa encendida” de la Obra Social de Cajamadrid para debatir y reflexionar sobre la solidaridad intergeneracional a partir de las experiencias exitosas desarrolladas en pro de comunidades para todas las edades. Para Mariano Sánchez, de la Red Intergeneracional del Imsero, es necesario profundizar en el desarrollo comunitario de forma que se desarrollen experiencias que creen barrios y pueblos para todas las edades. “Para llegar a una sociedad para todas las edades es necesario el trabajo comunitario” indicó Sánchez al tiempo que se preguntó si con los proyectos y programas que sabemos hacer generamos el cambio cultural que se necesita para construir realmente una sociedad para todas las edades.

En este sentido se pronunció también Nancy A. Henkin, directora ejecutiva del Temple’s Center for Intergenerational Learning de Estados Unidos, que afirmó que hay que ir “más allá de los programas porque éstos se acaban y es necesario incidir en la creación de una cultura nueva que de continuidad a las relaciones intergeneracionales al margen de la existencia de proyectos específicos.

Henkin también destacó que se deben establecer sinergias en la comunidad y que lo mejor de las relaciones intergeneracionales es la reciprocidad en la interacción no el dar, de la misma manera que se debe establecer la interdependencia no la dependencia de unos respecto a otros. Esta experimentada experta estadounidense alertó de la competencia entre grupos y colectivos por acceder a recursos escasos.

**“Los ciudadanos y los diversos grupos y organismos trabajan juntos por el bien común, los ciudadanos de todas las edades se apoyan y ayudan y existen conexiones entre las organizaciones con un trabajo conjunto del que todos se benefician”.**

“Existen estrategias de separación, explicó Henkin, de cada grupo de interés como si fueran compartimientos estancos”, por ello explicó que en una comunidad para todas las edades “los ciudadanos y los diversos grupos y organismos trabajan juntos por el bien común, los ciudadanos de todas las edades se apoyan y ayudan y existen conexiones entre las organizaciones con un trabajo conjunto del que todos se benefician”.

Desde el Reino Unido Alan Hatton-Yeo, de la Fundación Beth Johnson, afirmó que no se pueden hacer las cosas para una sola generación porque la sociedad evoluciona; por ello es necesario fomentar las relaciones intergeneracionales para desarrollar un trabajo conjunto para afrontar los cambios.

Las jornadas también permitieron intercambiar experiencias entre las acciones intergeneracionales que se producen en el ámbito internacional y diversos programas y proyectos que se desarrollan en España.

**Información:**

[www.imsero.redintergeneracional.es](http://www.imsero.redintergeneracional.es)



## Jornada "Decidiendo nuestra vida en la vejez"



La directora general del Imserso inauguró la Jornada incidiendo en la necesidad de "visibilizar" a las mujeres mayores.

La mujer mayor y la necesidad de dar respuesta a sus demandas fueron los ejes sobre los que se desarrolló la Jornada "Decidiendo nuestra vida en la vejez" organizada por la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable y que se celebró en la sede central del Imserso.

La directora general del Imserso, Purificación Causapie inauguró el encuentro destacando que las mujeres son mayoría en el grupo de población de más de 65 años (un 60%) y que, a pesar de la heterogeneidad de las mujeres mayores, tienen unas características específicas que hay que atender.

El riesgo de exclusión de la mujer mayor se encuentra en el hecho de ser mujer y mayor, por otro lado se encuentra la situación de una mayor vulnerabilidad social y económica, de manera que la feminización de la pobreza es una

realidad en la sociedad española que afecta de forma especial a las mujeres mayores.

Causapie indicó que es necesario "visibilizar a las mujeres mayores, hacer visible toda su aportación a la sociedad que se ha realizado a lo largo de toda su vida y también en la vejez". Por otro lado, explicó que es preciso conocer el perfil de las mujeres mayores para saber cuál es su realidad, en esa realidad se encuentra que los ingresos de las mujeres mayores son mucho menores que los de los hombres por lo que la mejora de las pensiones mínimas es una medida que beneficia a las mujeres, otro aspecto de la realidad de la mujer mayor es que su mayor vulnerabilidad a edades avanzadas y con menos ingresos y en situación de soledad incrementa el riesgo de exclusión. Además, es necesario incrementar los servicios para posibilitar que las mujeres mayo-

res puedan seguir viviendo en su casa y su entorno habitual

Teresa Blat, subdirectora general de Programas del Instituto de la Mujer, explicó que es necesario construir políticas basadas en los derechos, necesidades, preferencias y capacidades de las mujeres mayores porque existen condicionamientos económicos y conductuales.

La jornada contó con la presencia de profesionales, personas expertas y mujeres que debatieron y contrastaron ideas acerca de la necesidad de que las mujeres mayores tengan capacidad de decidir sobre su vida, de esta manera se abordaron diversos aspectos relacionados con las condiciones de vida y las demandas de las mujeres como el entorno cotidiano, el espacio vital, o los modelos habitacionales al que pueden optar las mujeres de edad avanzada.



## **SOS... CÓMO RECUPERAR EL CONTROL DE TU VIDA**

Autora: Izabela Zych

Editorial: Ediciones Pirámide

ISBN: 978-84-368-2390-5

PVP: 15€

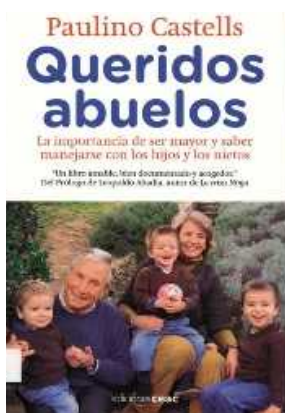
## Cómo recuperar el control de tu vida

Este libro proporciona herramientas para recuperar el control de nuestra vida enseñándonos a cambiar lo que depende de nosotros y a aceptar lo que no podemos cambiar.

La obra expone cuál es la relación entre los hechos externos, nuestros pensamientos y las emociones, y explica que las interpretaciones son cruciales en nuestras vidas y que muchas veces determinan cómo nos sentimos.

Para ello, paso a paso, nos introduce en el mundo de la psicología mediante ejercicios prácticos y ejemplos para poder comprobar la veracidad de los pensamientos y sus errores típicos, y sobre todo, cómo se pueden cambiar para sentirse mejor.

Se trata de un manual práctico enriquecido con descripciones de casos reales para ayudarnos a vencer la depresión, la ansiedad, el estrés, a relajarnos, a ver las cosas de otra forma y, sobre todo, a darle un nuevo rumbo a nuestra vida.



## **QUERIDOS ABUELOS**

Autor: Paulino Castells.

Edita: Ediciones CEAC.

ISBN: 978-84-329-2059-2

PVP: 15€

## La importancia de ser mayor, padre y abuelo

Cada vez hay más abuelos y abuelas que se sienten relativamente jóvenes y gozan de salud que deben hacerse cargo de sus nietos y nietas durante bastantes horas, con lo que viven una especie de segunda paternidad. Cómo educar a los nietos y nietas sin quitarles el papel a los padres, cómo deben comportarse estos abuelos y abuelas modernos, cómo deben prepararse psicológicamente está explicado en este libro, que desmenuza el perfil de los diferentes tipos de abuelos y abuelas; de sus actitudes para con los hijos e hijas, padres ahora, y con los nietos y nietas.

Escrito por un doctor en medicina y cirugía por la Universidad de Barcelona y especialista en pediatría, neurología y psiquiatría. Su actividad profesional se desarrolla en el campo de la psiquiatría in-

fantil y juvenil, y en el de la problemática familiar en general. Pese a su dilatada carrera profesional, su labor docente y de divulgación médica en prensa escrita, radio y televisión, el autor no se había considerado moralmente en condiciones de escribir este libro hasta que no ha llegado al noble estamento de la "abuelicidad".

Su contenido está dedicado a los abuelos y abuelas. "Entrañables personajes que configuramos y fortalecemos la vida familiar". También de los abuelos y abuelas que hacen el papel de padres y madres sustitutos, por dimisión o por desaparición de los progenitores titulares (separación, divorcio, fallecimiento), y lo hacen con gran ilusión y dedicación, mientras que otros se ven convertidos, muy a su pesar, en abuelos y abuelas esclavos.



# Cómo mantener vivo el cerebro

Tres son los pilares para conseguirlo: el mental, el físico y el social

Los científicos suelen considerar que los adultos mayores no aprenden tan eficazmente como los jóvenes y los niños. Que la creatividad es más intensa en la juventud que en la vejez. Que las capacidades mentales, en general, empiezan a declinar a partir de los 50 años. Estos viejos mitos han prevalecido durante siglos aunque no hubiera virtualmente ninguna investigación científica que los sustentara. Afortunadamente, nuevos hallazgos han puesto en evidencia la falsedad de tales creencias. Aunque, en este sentido, el genial Bernard Shaw lo tuvo siempre muy claro: al cumplir noventa años de edad, un joven periodista le hizo una entrevista, al término de la cual le dijo: “Espero tener la oportunidad de volver a entrevistarle cuando cumpla cien años”. A lo que Shaw contestó: “No veo por qué no. Usted parece gozar de buena salud”.

El cerebro tiene una enorme plasticidad y la capacidad de generar nuevas neuronas (células cerebrales) y, por tanto, nuevas conexiones entre neuronas. La plasticidad del cerebro no declina con la edad. Y, aunque puede resultar paradójico, aquella puede incrementarse en la gente mayor. Al menos, éstas son las conclusiones de una investigación recientemente publicada en *The New England Journal of Medicine*. Es cierto que el cerebro no es inmune a los cambios relacionados con la edad. Las células cerebrales



\*Francisco Gavilán es psicólogo y escritor. Su último libro es “No se lo digas a nadie... así” (Zenith-Planeta)





Lo que hay que hacer para aparecer radiante en la edad avanzada es rellenar las arrugas con inteligencia.

mueren a medida que cumplimos años. La gente mayor no puede procesar problemas matemáticos tan rápidamente como los jóvenes y experimenta un deterioro en la memoria a corto plazo.

Sin embargo, otro tipo de cambios en el cerebro no están provocados por la edad, sino por condiciones subyacentes tales como la aparición del Alzheimer o enfermedades como la depresión. Pero, salvando estos *handicaps*, si uno toma en serio cuidarse y permanecer en un buen estado de salud, puede mejorar su vida respetando los tres aspectos que permiten mantener vivo el cerebro. Hay que empezar a desterrar ese

tópico que afirma “que todo el mundo quiere llegar a viejo, pero nadie quiere serlo”. Lo que hay

**La gente que se ejercita en actividades mentales mejora su sistema perceptivo y de cognición, aleja la depresión, y disminuye mucho más el riesgo de Alzheimer u otras formas de demencia que aquellas que son “sedentarias mentales”.**

que hacer para aparecer radiante en edad avanzada es rellenar las arrugas con inteligencia...

#### **Estimular su cerebro es más fácil de lo que se imagina...**

Las personas mayores que mantienen viva su actividad cerebral pueden aumentar hasta un 20 por ciento sus conexiones neuronales e incrementar también la creación de nuevas neuronas. El resultado de mantener mentalmente vivo el cerebro es conseguir una forma de pensar más ágil y rápida, una mejora sustancial de la memoria, y, lo que es aún más importante, evitar, o, al menos retardar la posible

aparición del Alzheimer. ¿Cómo hacerlo? Hay múltiples actividades y para todos los gustos: leer, escribir diarios personales (¿por qué no también escribir tu autobiografía?), estudiar alguna carrera o algún idioma, pintar, aprender algún instrumento musical, resolver crucigramas o sudokus, viajar, formar tertulias para discutir problemas o cualquier disciplina, incorporarse a un voluntariado, jugar al ajedrez, etc. Pero, eso sí, la actividad que se elija ha de ser practicada sistemáticamente. Y la elección de una no excluye a otra si se dispone de tiempo para ello.

### Sin olvidar el cuerpo...

La gente que se ejercita en este tipo de actividades mentales mejora su sistema perceptivo y de cognición, aleja la depresión, y disminuye mucho más el riesgo de Alzheimer u otras formas de demencia que aquellas que son “sedentarias mentales”. Como complemento a la “actividad mental” es muy importante también la “actividad física”: practicar la natación, el aeróbic, el tenis, el golf, o cualquier clase de ejercicio (incluso bailar o caminar a paso vivo), sin importar lo bien o mal que lo haga uno. Ello mejora la circulación sanguínea, el estado cardiovascular y la oxigenación del cerebro. Ambas actividades, practicadas conjuntamente, suponen un importante mecanismo protector que permite al cerebro superar algunos cambios degenerativos asociados con la edad.



Practicar alguna actividad física como bailar es un complemento ideal a la actividad mental.

### Estrechar las redes sociales (los saludables secretos de la amistad)

El tercer pilar importante para mantener vivo el cerebro, es tener un estrecho contacto con los amigos y amigas o familiares, especialmente en el caso de las personas mayores. La gente que se mantiene activa en este sentido, tiene menor tensión arterial y también menos riesgo de padecer estrés, depresión, ansiedad,

etc., y, por tanto, menor necesidad de ingerir fármacos que dañan el tejido cerebral. Los adultos mayores que se (pre)ocupan de controlar su estado de salud –físico, mental y emocional– padecen con menos frecuencia emociones negativas (miedo a la muerte, ira, etc.) que interfieren en su relación con los demás, y mantienen con más firmeza las positivas, que mejoran su relaciones sociales y su capacidad de



## CLAVES PARA MANTENER EN FORMA EL CEREBRO

- **Actividad sexual:** la sexualidad es parte integral de la persona. El deseo sexual comienza al nacer y no desaparece hasta la muerte, aunque cada etapa se experimente de forma distinta y disminuya la frecuencia y la intensidad. Así, que conviene no renunciar a esta sana actividad
- **Actividad mental:** leer, escribir, y estudiar son ejercicios intelectuales idóneos para conservar el cerebro flexible. Pero la meditación también permite que éste descanse profundamente cuando uno se encuentre estresado (o aunque no lo esté). Así, que conviene compaginar ambas actividades.
- **Actividad física:** correr, andar, nadar, etc. son ejercicios saludables, pero las actividades que implican movimientos complejos mejoran la habilidad para procesar y recordar información. El baile, por ejemplo, obliga a realizar movimientos sincronizados con otra persona, lo que supone reforzar las conexiones neuronales y la habilidad para responder a ellas adecuadamente. Pero elige la actividad que más te haga sonreír.
- **Actividad social:** aunque uno ya no tenga contacto con los compañeros de trabajo debido a su jubilación, es esencial cultivar (o recuperar) viejas amistades o hacer nuevas, a ser posible, de la misma generación, y planear actividades con ellas. Los amigos refuerzan la autoestima, el sistema inmunológico, y alejan la depresión y la soledad. ¡Retírate del trabajo, pero no de la vida!

controlar las riendas de su vida. Incluso gente que, según el estudio antes citado, se describía a sí misma como arisca ante los demás en sus años jóvenes, encuentra ahora, en su etapa de mayor, más fácil y gratificante relacionarse con nuevos amigos manteniendo vivo su cerebro.

### Diferencia entre viejos y nuevos amigos

La amistad es, por tanto, esencial para una buena salud física y mental. Muchas investigaciones han demostrado, en este sentido, que tener amigos íntimos eleva la

autoestima, refuerza el sistema inmunológico, mejora el sueño, y prolonga la vida. Las amistades que se iniciaron en la infancia son especialmente poderosas. Proporcionan un vínculo con las pasadas experiencias que nos han convertido en lo que somos ahora. De ahí que sea importante conservar los amigos de la infancia, o tratar de recuperarlos cuando somos mayores. Aunque, si ello no es posible, también pueden ser muy beneficiosos los nuevos amigos y amigas.

¿Qué diferencia existe entre los viejos y los nuevos amigos? Los

nuevos pueden conocernos en un limitado contexto –como colegas, voluntarios, o como la pareja o esposo(a) de alguien–. Sin embargo, los viejos amigos tienen un retrato más completo de nosotros. Una perspectiva mucho más amplia de nuestra trayectoria vital. Perciben los aspectos de personalidad que hemos cambiado y las cualidades que no hemos cambiado. De modo que los viejos amigos pueden proporcionarnos un profundo apoyo emocional cuando surgen dificultades o adversidades. Por ejemplo, cuando alguien empieza a desarrollar la enfermedad de Alzheimer, sus más recientes amigos lo perciben sólo como alguien con demencia. Sin embargo, los viejos amigos pueden recordarlo como una admirada persona que dio lo mejor de sí mismo en el trabajo, en su comunidad, o como amigo.

Siendo tan importante para la salud y el cerebro recuperar los viejos amigos cuando las circunstancias o los cambios nos alejaron de ellos ¿cómo hacer para reencontrarlos? El psicólogo Jeffrey Zaslav sugiere que la tecnología puede ayudar mucho en este sentido:

Buscarlos a través de las páginas web personales, explorar en Internet, o recurrir a las Bases de Datos de antiguos alumnos. O, asimismo, a través de sus familiares. Pero no hay que desesperar si no se da con ellos. También con las amistades formadas de adulto se puede llegar a tener afectuosos vínculos. Por tanto, gracias a la actividad intelectual, el ejercicio físico y el cultivo de la amistad no es difícil perseguir una larga y saludable vida, ¡aunque la longevidad sea la cualidad que menos aprecien los herederos!  
www.franciscogavilan.net



Asociación Española Contra el Cáncer

# El voluntariado, ingrediente básico en la receta de la lucha contra el cáncer.

En una sociedad cada vez más individualista, existe una fuerza muy sana, la del voluntariado, donde se practica la reciprocidad, con relaciones igualitarias, que transmiten humanidad. Si uno se siente ayudado, tiende a ayudar, por eso el aumento del voluntariado en una sociedad es indicativo de humanidad.

Texto y fotos: Ana Fernández

La Asociación Española Contra el Cáncer se crea en el año 1953, con un claro objetivo, luchar y hacer frente a la enfermedad por excelencia del siglo XX, el cáncer, en cualquiera de sus variantes. Pero su historia y evolución es peculiar y conmovedora: Don José Biosca era un em-



Todos los servicios de la AECC son gratuitos, y cualquier ayuda y colaboración es bien recibida. La publicidad es una de las maneras de conseguir ayudas.



Dori Martínez es la coordinadora del voluntariado.

presario catalán afincado en Madrid, quien en uno de sus muchos viajes, conoció en Toledo, a una madre y a su hijo, diagnosticado de cáncer, que al no tener recursos, tenían que ir a Madrid a pie, para que el hijo pudiera ser tratado. Don José les subió a su coche y les llevó a Madrid; él nunca había tenido experiencia alguna con el cáncer, pero pensó que darles dinero, sólo sería un remedio ocasional, que tenía que hacer algo más por estos enfermos y por sus familias, así que se implicó intentando crear una infraestructura en toda España que pudiera ayudar a estos enfermos y a sus familiares.

Su primera cuestación la realiza entre sus amigos en una cacería, insistiéndoles en que no bastan las limosnas. De esta manera se convierte en el “Primer Voluntario de la Asociación Española contra el Cáncer”.

### Voluntariado, básico

La Asociación Española contra el Cáncer (AECC) tiene su sede central en Madrid, pero su actividad se extiende a toda España, a través de sus 52 Juntas provinciales. Fue declarada de “Utilidad Pública” por acuerdo del Consejo de Ministros en Abril de 1970. Está formada por socios, voluntarios y personal cualificado que unen sus esfuerzos en una única dirección, plantarle cara al cáncer. Los socios son los que hacen posible la sostenibilidad económica de esta Asociación, gra-

cias a sus cuotas, y también por la colaboración con empresas, los donativos, la cuestación, o las subvenciones.

Los profesionales que trabajan en la AECC son alrededor de 744 y hacen posible que su estructura sea eficaz y cohesionada de manera que se cumplan los fines de la entidad; en la actualidad, los voluntarios y voluntarias suman unos 15.000 en toda España, unos 2500 en Madrid, y se caracterizan por participar en todas las actividades.

Todos los servicios de la AECC son gratuitos (Infocáncer) es un teléfono 900 de información gratuita, 900100036, al que se puede llamar para solicitar un servicio, los 21 pisos y residencias repartidos por toda España, los cursos de yoga, etc.

El voluntariado de la Asociación Española contra el Cáncer suma su esfuerzo para intentar mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer y de sus familiares. Hay tres grupos de voluntariado:

**“La satisfacción es el sentimiento más generalizado entre todos los voluntarios y voluntarias de la Asociación Española contra el Cáncer.”**

Voluntariado con enfermos de cáncer: Voluntarios de hospitales, domicilio, unidades de cuidados paliativos, residencias y pisos de acogida, testimoniales, y de servicios de atención telefónica como Infocáncer.

Voluntariado cuya actividad no implica contacto con el enfermo: Voluntarios de prevención, de apoyo administrativo y de obtención de recursos.

Voluntariado de Órganos de Gobierno: Presidentes, Vicepresidentes, Secretarios, Tesoreros, Vocal y Delegados, y a todas aquellas personas que representan, gobiernan y administran a la AECC desde las Juntas Nacional, Provinciales y locales.

Es a finales de los años 80 cuando el voluntariado toma auge, aunque en principio se hablaba de beneficencia o caridad, no de Justicia Social. En los años 90 es cuando desde las organizaciones de voluntarios se empiezan a dar cuenta de las necesidades y carencias que se dan en este ámbito.

Dori Martínez es la coordinadora de voluntariado. Hace 18 años que trabaja en la AECC, primero entró para realizar un proyecto

de prevención latinoamericano; empezó tomando conciencia de lo fundamental que es la educación y la salud y realizó un proyecto para prevención de consumo de tabaco y alcohol en centros escolares. Después pasó al Departamento de Marketing, y en la actualidad lleva 10 años en labores de voluntariado. La coordinadora explica que “al detectar un problema, nosotros intervenimos presionando para ver quién se hace cargo en un plazo de tiempo determinado, mediante negociaciones con las Consejerías de Sanidad. Nuestra principal forma de actuación en la actualidad son las redes (plataforma de voluntarios de España, CNPT, APN,...). Después tenemos el curso de acogida de voluntarios, que consta de diversos módulos como es el módulo organigrama, los programas y servicios de la AECC, el módulo del cáncer y su prevención, el módulo de derechos y deberes de los voluntarios, además de sus pautas y comportamiento”. Además indica que generalmente prima la preferencia del voluntario, “pero si la atención es a enfermos, hay personas que no son aptas para ese tipo de voluntariado, bien sea por que él mismo esté enfermo o porque esté de duelo”.

### **¿Qué significa ser voluntario?**

La coordinadora de voluntariado recuerda que voluntario puede ser cualquiera, siempre que sea mayor de edad, cuente con tiempo libre, y esté dispuesto a incorporarse a la AECC de for-



Voluntarios de la AECC intercambian experiencias.

ma desinteresada, altruista y solidaria sin que medie obligación, siempre en beneficio de los afectados, a través de la atención y el acompañamiento, y a favor de la población general, con la divulgación de mensajes de prevención. La AECC tiene un protocolo de evaluación de voluntarios para amortiguar las percepciones negativas del enfermo.

Ángeles Castellanos es voluntaria en cuidados paliativos en el Hospital de La Paz (Madrid), desde que su marido, médico de profesión murió de cáncer y tiene claras las pautas de estos voluntarios en los hospitales: “No tenemos que hablar ni de cáncer, ni de religión, ya que la Asociación Española contra el cáncer es aconfesional y apolítica”.

En Madrid otro de los hospitales que gozan de los servicios y colaboración del voluntariado de la Asociación Española contra

el Cáncer es el Hospital Ramón y Cajal. En este centro sanitario Tino Gómez de 74 años comenzó a colaborar en AECC al jubilarse y a través de una amiga que trabajaba allí. Gómez quería tener trato directo con el enfermo y entró como voluntario en ese hospital; al cabo del tiempo amplió su voluntariado a Infocáncer. Este voluntario hace un llamamiento a todas las personas interesadas y quiere animar a la gente a que pruebe a hacer voluntariado, porque “aunque es complicado, a mí me hace sentir mejor persona. Yo dedico una jornada, unas 8 horas

**“José Biosca fue el primer voluntario de la Asociación Española contra el Cáncer, pero siempre se mantuvo en un segundo plano y no quiso ser Presidente”.**



a mi labor de voluntario, y me sigue impactando la buena organización de la AECC, y me gustaría destacar el gran respeto que me inspiran las mujeres, ya que se entregan más a este tipo de voluntariado teniendo a sus espaldas familias, nietos y otras ocupaciones”

Para ser voluntario primero hay que hacer el curso de acogida, y después un curso de especialización con prácticas tutoriales. Eso es lo que tuvo que realizar Antonio García Vallejo, jubilado de 77 años y voluntario de acompañamiento a domicilio y en la actualidad voluntario en hospital. Es



Para Tino Gómez, jubilado de 74 años, su labor en la AECC le hace sentirse mejor persona.

voluntario en la AECC desde el año 2001 en agradecimiento a la psicóloga que trató a su mujer, fallecida tres años antes. “La labor con un enfermo es muy gratificante, porque se abre más con los voluntarios que con la propia familia muchas veces, aunque el voluntario siempre tiene que tener recursos personales” dice Antonio que al tiempo incide en que “animaría a todos los jubilados que no ocupan todo su tiempo libre o que están sentados sin hacer nada, porque la labor del voluntario es saludable y enriquece la autoestima. Todos valemos para uno u otro tipo de voluntariado”.

“Un voluntario especial es el testimonial, porque son supervivientes de la enfermedad, pero no todos pueden ser voluntarios de este tipo; están coordinados por un psicólogo terapeuta, que ha de autorizarles en el proceso de rehabilitación de otros enfermos

**“En la AECC hay varios tipos de voluntariados: el que de alguna manera u otra tiene contacto con los enfermos de cáncer, el que su actividad no implica contacto con los enfermos de cáncer, y los voluntarios de Órganos de Gobierno”.**

de cáncer”, dice Dori Martínez, quien señala que también funcionan muy bien los programas de entretenimiento para adultos como los que ya hay en el Hospital Clínico, y es en su implantación en todos los hospitales por una de las cosas por las que están luchando ahora desde la AECC.

#### PARA SABER MÁS...

#### Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

Creada en 1953.

C/ Amador de los Ríos 5

28010 Madrid

Tlfno.:913194138

Fax:913190966

Infocáncer: 900100036

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

Nº voluntarios: 15.000

Finalidad: Hacerse portavoces de las necesidades y carencias de los enfermos de cáncer y de sus familiares y luchar por conseguirles una mejor calidad de vida.

## | INFORME

## Una cuestión de actitud, genética y esfuerzo

## En busca de la felicidad

La felicidad es cuestión de actitud, genética y esfuerzo. Esta es la conclusión a la que han llegado un grupo de expertos internacionales reunidos en Madrid el pasado mes de octubre, en el primer Congreso Internacional de la Felicidad. Los asistentes a este Encuentro pudieron escuchar diversos consejos para conseguir ser más felices de la mano de expertos en distintas materias que abordaron la felicidad desde un punto de vista multidisciplinar.

Coordina: Inés González / Fotos: Archivo

Los más de 600 asistentes al Congreso pudieron escuchar diversos consejos para conseguir ser más felices de la mano de expertos en distintas materias. Gustavo Zerbino, uno de los supervivientes del accidente aéreo de los Andes de 1972, inauguró la primera jornada del congreso advirtiéndole a los asistentes de que el mundo vive actualmente una crisis de valores, mucho más importante que la económica.

“En la actualidad las personas piensan que las soluciones a sus problemas llegan de fuera, sin embargo, depende de cada persona buscar su propia salida. Ni mis compañeros en el vuelo que se accidentó en los Andes, ni yo hubiéramos sobrevivido si hu-

biéramos pensado que nos iban a rescatar. Nosotros mismos nos dimos cuenta de que debíamos buscar nuestra propia solución, no quejarnos, y gracias a ello, estamos vivos”, explicó Zerbino.

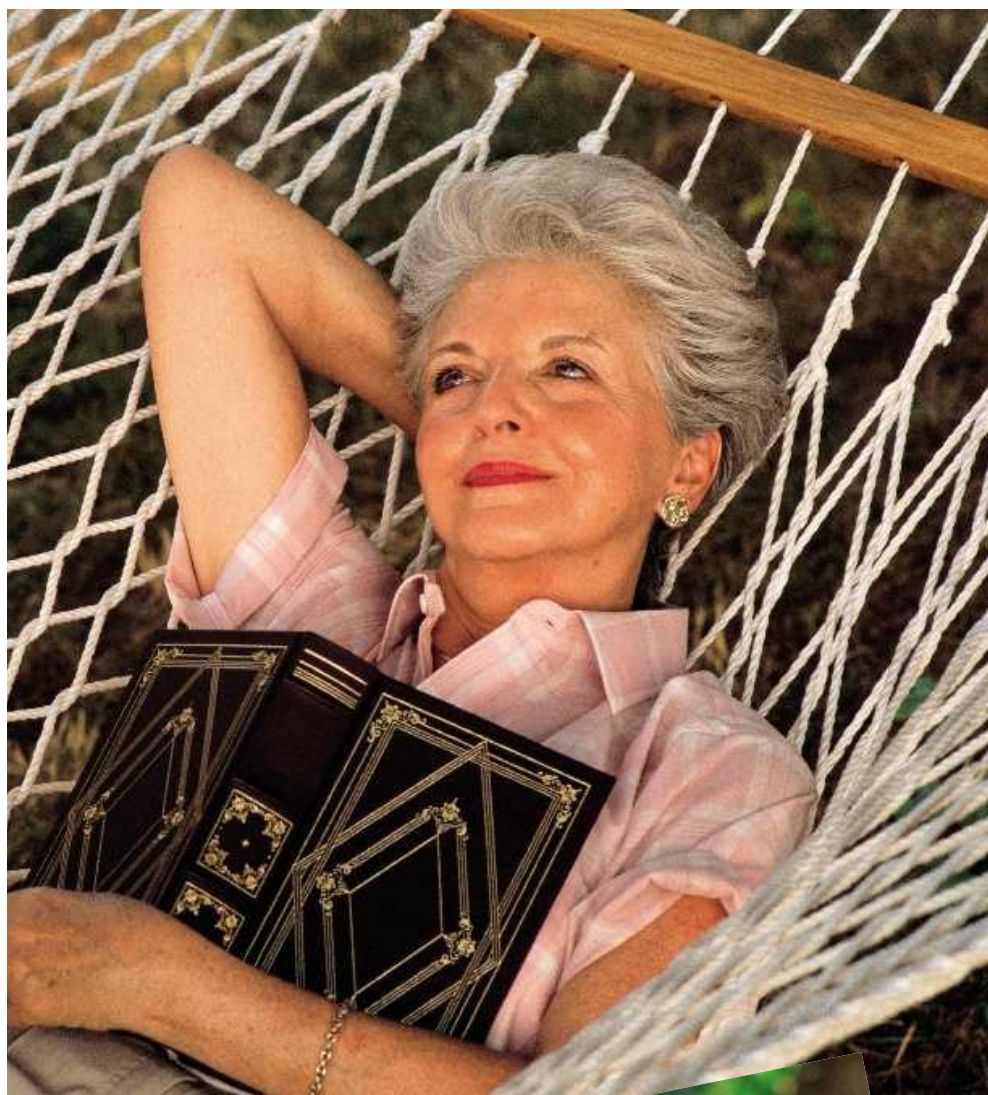
El uruguayo aseguró que todos los seres humanos “tenemos nuestra propia cordillera de los Andes y mientras algunos optan por sólo quejarse, otros eligen enfrentarse a ella, intentando convertir el problema en una oportunidad utilizando su mente como un instrumento positivo que les permite creer y tener fe, y eso es lo que precisamente nos mantuvo vivos en los Andes a mis compañeros y a mí”, señaló Zerbino.



Para el doctor Jesús Sánchez Martos, otro de los ponentes de esta primera jornada del congreso, ser feliz significa tener buena salud y una excelente memoria selectiva que nos permita recordar siempre que queremos los buenos momentos. “Vivir más, de la mejor manera posible y, por supuesto, siendo feliz”. Este es el particular decálogo de la salud que el doctor compartió con los asistentes.

El filósofo Luis Arbea, por su parte, apostó por vivir el presente, reírnos de nosotros mismos y compartir la verdad para encontrar la fórmula de la felicidad. Arbea lo considera algo sencillo y al alcance de todos, por ello, confiesa estar totalmente convencido





**“Ser feliz es una decisión y se debe practicar diariamente”  
(Gustavo Zerbino, superviviente del accidente aéreo de los Andes de 1972.)**

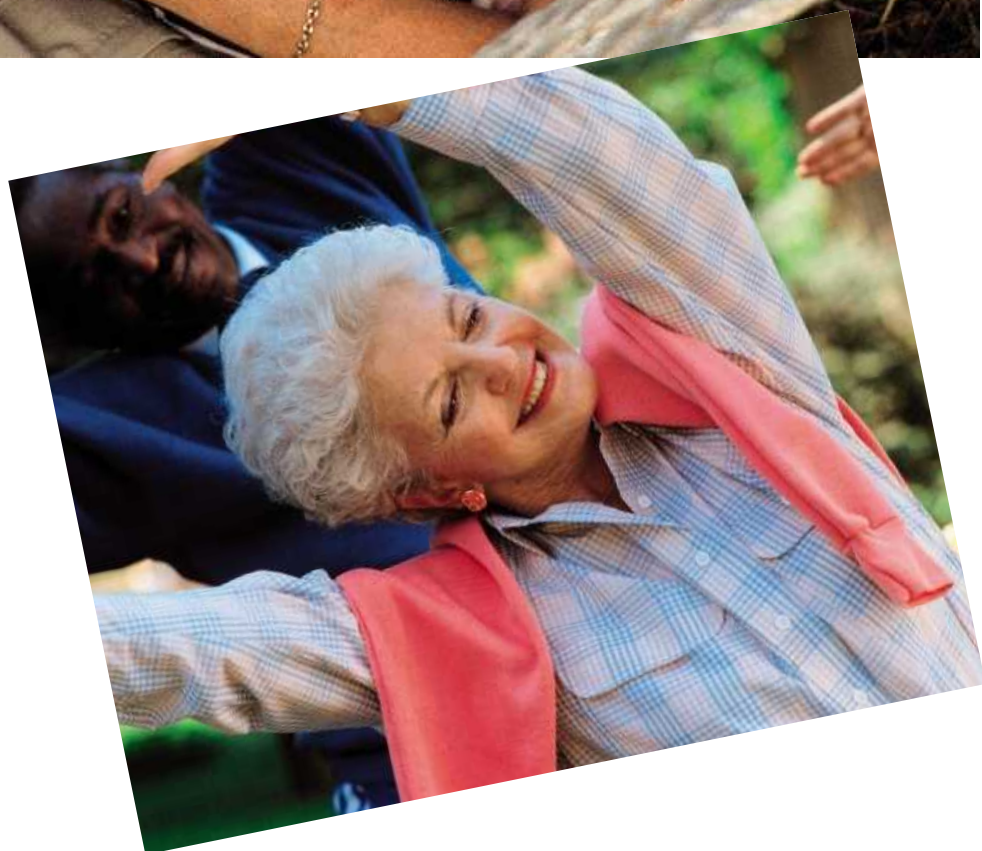
de que, a pesar de las distintas trabas que nos pone la vida, podemos ser mucho más felices de lo que somos.

#### **Nuestra felicidad depende de los genes**

Según la profesora de Psicología de la Universidad de California, Sonja Lyubormirsky, además de la herencia genética, las circunstancias que elegimos para nuestra vida –como el matrimonio, la situación económica y el trabajo– suponen un 10% de nuestra felicidad, mientras que el 40% reside en la naturaleza interna de las personas, es decir, depende de sus comportamientos o sus pensamientos.

Para lograr ser felices lo primero es proponérselo y, una vez superada esta fase, creer en nosotros mismos, aceptar las cosas tal y como nos vienen y ver los problemas desde la distancia nos ayudarán a alcanzar este estado más fácilmente, según explicó el psicólogo Javier Urra.

Consejos similares ha ofrecido el filósofo Javier Sádaba, para quien la fórmula de la felicidad plena reside en “ser lo que uno quiere ser, sin olvidarse de reírse de uno mismo”.





La profesora Sonja Lyubormirsky, desgranó, a través de las conclusiones de diversos estudios que había llevado a cabo, cuáles son las principales fuentes de felicidad de las personas.

Según esta experta, la herencia genética determina en un 50% el grado de felicidad que puede alcanzar una persona, siendo las circunstancias personales de cada individuo y sus comportamientos con los demás los factores responsables en un 10% y un 40%, respectivamente, del resto de su felicidad.

**“La felicidad es un estado al alcance de todos, por ello la sociedad actual puede ser mucho más feliz de lo que es”**  
(Luis Arbea, filósofo)

“La felicidad no es fácil como dicen los libros, conlleva trabajo y un compromiso personal y continuo de búsqueda de este estado. Debemos esforzarnos y emplear nuestra energía para lograr ser fe-

lices ya que cuando lo logramos nos sentimos reconfortados y conectamos mejor con los que le rodean”, explicó Lyubormirsky.

Para el psicólogo Javier Urra la clave para lograr ser felices es proponérselo. Una vez superada esta fase, existen una serie de pautas que nos llevan a alcanzar la felicidad de manera más fácil, entre ellas, creer en nosotros mismos, aceptar las cosas tal y como nos vienen y ver los problemas desde la distancia. “No hay que olvidarse de anteponer los pensa-



Debemos esforzarnos y emplear nuestra energía para lograr ser felices.

48 **Más información**

mientos a los sentimientos, ni de aprender a desear lo que tenemos y disfrutar de ello, de esta manera conseguiremos adoptar una actitud optimista ante la vida”, apuntó el psicólogo.

En su ponencia, el filósofo Javier Sádaba animó a los 600 asistentes del congreso a “ser lo que quieran ser y a reírse de ellos mismos para lograr ser felices”. Este último consejo también lo dirigió a los políticos de este país, apostillando después lo siguiente: “aunque si lo hacen igual acaban todos en su casa”.

A modo de conclusión, Sádaba se dirigió al público de esta manera para explicar cómo alcanzar la verdadera felicidad: “Si nuestras acciones son morales, en el sentido de avanzar en humanidad, y si sabemos ser libremente gozosos en la comunidad, entonces nos sentiremos satisfechos. Así se construye la verdadera felicidad: la vida buena”.

### **Cambiar el modelo de crecimiento económico actual**

En la última jornada del I Congreso Internacional de la Felicidad, el Honorable Primer Ministro de Bután, Lyonchhen Jigmi Thinley, hizo reflexionar a los asistentes sobre el modelo económico existente que mide el progreso en términos de PIB. Y lo hizo advirtiendo que en el último siglo los recursos naturales se han ido consumiendo al mismo tiempo que aumentaba la prosperidad económica.

Ante esta situación, los mandatarios de Bután decidieron que el

PIB dejaba ser el único indicador de crecimiento, “porque el crecimiento no es eterno, los recursos naturales son limitados y lo único que nos ha dejado este medidor es un futuro lleno de incógnitas”, ha asegurado Jigmi Thinley. Bután decidió cambiar de modelo de crecimiento y apostó por medir el bienestar de su país en base a lo que realmente importaba a sus habitantes: la felicidad.

Desde entonces, su gobierno se encarga de medir cada año la Felicidad Nacional Bruta (GNH, por sus siglas en inglés) y rige su política de crecimiento “en base a unos principios que equilibran las necesidades del cuerpo y la mente, promoviendo otro tipo de desarrollo como es la cultura, la educación, el bienestar y el respeto al medio ambiente”, ha explicado el Primer Ministro.

Gracias a estos cambios Jigmi Thinley considera a Bután un país con una población cada vez más feliz y reivindica la importancia de la felicidad en la vida porque, según ha explicado, “es la única fórmula que existe para conseguir la estabilidad mundial”

Por su parte, el cardiólogo Valentín Fuster que intervino en la segunda sesión del Congreso, en su opinión, alcanzar la felicidad no es un camino fácil. Para él, todo se trata de una cuestión de actitud, una afirmación que él mismo comprueba cada día: “Soy optimista a pesar de que a diario veo desgracias, pero sé que no debo abandonar mi misión porque gracias a esa actitud, cada vez estoy más cerca de la felicidad”.

### **“El 50% de nuestra felicidad depende de los genes” (Sonja Lyubormirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California)**

También participó en esta cita internacional el ex ministro de Trabajo Manuel Pimentel, que indicó que la felicidad es un camino a seguir que no puede ser distinto a nuestras metas. “Tenemos que saber disfrutar de la felicidad en cada jornada del camino y aprender a disfrutar de las circunstancias que encontremos, porque la felicidad no es permanente, sino que la vamos encontrando en las distintas variables de nuestro camino y debemos, saber integrarlas”, señaló. El ponente también ha aconsejado al público del congreso que aprenda a afrontar situaciones de dolor a lo largo de sus vidas “porque esto nos hace más sabios y, por tanto, nos permite dar un paso más hacia la felicidad”.

Quizás las palabras más tiernas en torno a la felicidad salieron de la boca del Padre Ángel: “Debemos contagiarnos unos a otros la idea de que es posible hacer este mundo más feliz, porque afortunadamente la felicidad es un poder contagioso que viaja más rápido que la luz y el sonido”.

Pero el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia también hizo un llamamiento durante su ponencia: “La felicidad de los ancianos es una asignatura pendiente de la sociedad española, porque muchos de nuestros mayores no sonríen porque se sienten solos, tristes y olvidados. Debemos darles un papel protagonista en la



Jigmi Thinley, honorable Primer Ministro de Bután.

sociedad y en la familia, porque la soledad es una de las peores enfermedades de la población y unas de las principales causas de infelicidad”.

De todos los ponentes del Congreso, Edurne Pasaban fué la más tajante a la hora de definirse como una persona feliz. “Me ha costado 37 años de mi vida, pero hoy por hoy, ya puedo decir que soy feliz, y no sólo por hacer de mi mayor afición mi trabajo ni por haber conseguido alcanzar los 14 picos más altos del mundo, sino porque, afortunadamente, hace tiempo me di cuenta de que la felicidad no depende de los demás sino de mí misma y eso me ha hecho conseguir este estado de una manera más fácil”.

**“La felicidad es la única fórmula para conseguir la estabilidad y la paz mundial”**  
(Jigmi Thinley, Honorable Primer Ministro de Bután)

Por último, la psicóloga María Jesús Álava y el experto en motivación Lofti El-Ghandouri coincidieron en defender un mismo leitmotiv dirigido a aquellos trabajadores que son infelices: “Los empleados no sólo tenemos derecho a ser felices en nuestros trabajos, sino que tenemos el deber de conseguirlo”, apuntaron ambos, añadiendo éste último que la empresa debe implicarse en el proyecto de vida de sus trabajadores. “Si nuestra compañía forma parte de nuestros sueños, será más fácil que seamos felices y nos entreguemos a ella más fácilmente”, apuntó El-Ghandouri.

Esta iniciativa ha sido organizada por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, una institución creada para la investigación y difusión de conocimientos sobre la felicidad con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida de los españoles. El Instituto cuenta con la colaboración de expertos como Eduardo Punset, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urra, Carmelo Vázquez o Bernabé Tierno. Según este Instituto, el

dinero recaudado en la inscripción a este Congreso ha sido donado en su totalidad a la Fundación Pequeño Deseo, organización que tiene como objetivo hacer realidad los deseos de los niños y niñas con enfermedades crónicas o de mal pronóstico con el único objetivo de proporcionarles una alegría que les ayude a sentirse mejor anímicamente.

### **Las claves de la felicidad según la ciencia**

La búsqueda de la felicidad ha estado presente siempre en la vida del ser humano. Científicos actuales se han puesto en marcha y ha encontrado algunos hallazgos muy sorprendentes. Muestran, por ejemplo, que hay más felicidad en el altruismo que en el hedonismo, y en dormir más cada día que en comprarse un coche nuevo. También se sabe que cada uno de nosotros tiene una felicidad basal dependiente de los propios genes pero no por ello marcada a fuego: es posible manipularla... siempre que se descubran los mandos correctos. Lo bonito del asunto es que entre quienes diseccionan la felicidad para buscar sus ingredientes hay economistas, sociólogos o psicólogos que publican sus trabajos en las revistas científicas de mayor impacto internacional. Sí, hay una búsqueda científica de la felicidad.





“Ser feliz significa tener buena salud y una excelente memoria selectiva, que nos permita recordar siempre que queremos los buenos momentos” (Doctor Jesús Sánchez Martos).

A lo largo de la historia se han hecho numerosas encuestas sobre este sentimiento tan deseado por todos. Los resultados de estas encuestas *pintan grosso* modo el siguiente panorama. En los países ricos se es más feliz que en los pobres. Bien. Pero superado un nivel mínimo de riqueza, dinero y felicidad se desacoplan: aunque la capacidad adquisitiva se multiplique, el sentimiento de bienestar apenas varía. La paradoja ya la señaló en los años setenta el economista Richard Easterlin, y se corrobora a lo largo de los años. Fernández Abascal lo ha expresado así: "Mis hijos tienen todas las videoconsolas y no son más felices de lo que era mi padre, que jugaba con una cuerda y una caja de cartón en la calle: tenían menos medios, pero los niveles de felicidad eran parecidos".

Pero, en cualquier caso, la foto que proporcionan las grandes encuestas es para muchos demasiado borrosa, así que tratan de afinar con investigaciones más precisas, a menor escala. Algunas dan resultados sobre edad y sexo. En general, hay coincidencia en que son más felices los jó-

venes y los jubilados. Un reciente estudio del Instituto Nacional de Estadística francés (INSEE) con encuestas realizadas después de 1975 revela que, tras un bache en torno a los cuarenta años, la felicidad "remonta y alcanza su apogeo durante la sesentena", independientemente del estado civil o el nivel de renta. Y el pasado julio investigadores estadounidenses –Easterlin entre ellos– analizaron décadas de datos antes de concluir que de jóvenes las mujeres se declaran más felices, pero hacia los 48 años las tornas cambian y son ellos quienes se sienten más satisfechos con sus vidas.

En general, hay acuerdo en que estos trabajos muestran que la felicidad se correlaciona con "beneficios tangibles en muchos ámbitos de la vida", ha escrito Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de Stanford. Entre ellos: más probabilidades de estar casado y menos de divorciarse; más amigos y mayor soporte social; más creatividad y productividad en un trabajo de más calidad y bien pagado; más actividad y energía vital; mejor salud mental y física; capacidad

de autocontrol; e incluso más longevidad. Además, "la gente feliz no es egoísta; la literatura sugiere que tienden a ser relativamente más cooperativos; caritativos y centrados en los demás", dice Lyubomirsky en *Review of General Psychology*.

Mientras tanto y en el proceso de búsqueda de la felicidad, un grupo de científicos británicos asegura que halló los ingredientes esenciales para hacer más feliz la vida de una persona por medio de 10 tareas básicas:

- Cuidar una planta
- Recordar cada día cinco cosas positivas de la vida.
- Salir a caminar.
- Hablar durante mas tiempo con los seres queridos.
- Llamar a un amigo que no se ha visto por mucho tiempo
- Reirse
- Realizar ejercicios por lo menos media hora al día tres veces por semana
- Sonreír a personas desconocidas
- Reducir a la mitad el tiempo que se dedica a mirar la televisión
- Realizar tareas en beneficio de la comunidad.

# Magüi Mira

“En el teatro no se sabe de edad, sólo de energías”

Texto y fotos:  
Miguel Núñez Bello

Esta niña de posguerra de tan sólo 66 años, cada vez que se sube a un escenario cumple el sueño que una vez vieron sus ojos “envidiosos” en otra niña que vestía un traje azul, que se movía sobre un elefante del circo, y que se llevaba todo el protagonismo. La biografía de Magüi Mira empieza y termina con este pasaje. “Siempre quise ser como ella. Era muy egocéntrica y quería para mí toda la atención de los demás”.

Magüi reconoce que podría vivir eternamente encima de un escenario pero no en un camerino, al que esquiva hasta un cuarto de hora antes de una función.

Quedamos en el emblemático Café del Círculo de Bellas Artes, una hora antes de la representación de “*El cerco de Leningrado*”. Viene paseando calle Alcalá hacia abajo, sin prisas, con el personaje de Natalia memorizado en tantos paseos por la calle Recoletos. “Es uno de mis sitios preferidos para pensar y meditar antes de soltar esa adrenalina mágica que es el directo con el espectador”.



**-¿Se imaginaba estar aquí, en este momento, con tantos reconocimientos y elogios?**

Con seis años lo tenía muy claro. En la Universidad también hice teatro, pero nunca pensé que iba a conseguir hacer teatro profesionalmente. En mi familia sólo mi hermano Carles Mira estaba relacionado con este Mundo.

**-¿Cómo fueron entonces esos inicios en el teatro?**

Recuerdo que en 1981 cuando llegué a Madrid, fue la primera

vez que alguien pagó una entrada por mí, en el Centro Cultural y haciendo *La Noche de Molly Bloom*. Compartía casa con Antonio Banderas en la Plaza de Olavide. Dormíamos en un colchón en el suelo, sin agua caliente y duchándonos en el teatro María Guerrero.

Magüi todavía recuerda los chorizos que traía Antonio de su pueblo y que celebraban por todo lo alto al “no tener un duro”. La vida era dura, pero más si cabe la cabeza de una mujer con ilusión y ganas de aprender.



### -¿Y ahora cómo ve las generaciones que vienen detrás?

Es la primera vez que mucha gente piensa que las generaciones que vienen detrás van a vivir peor que nosotros. Eso me llega al alma y lucho para que no sea así. Puede pasar, pero espero que sea un tiempo muy corto. El problema de los jóvenes de 14, 15 años es que no duermen, se alimentan mal. No pueden hacer seis horas seguidas de clase sin que nadie les obligue a comer, a descansar. Falta educarlos en las casas y modificar los planes de estudio. ¿Cómo pueden programar las televisiones cosas para los adolescentes a las 11 de la noche?. Ahí hay que gobernar también.

### -¿Y su generación?

Hemos comido muchos fideos y patatas, pero hemos dormido. Los tomates tenían todo el caroteno necesario para que no estu-

**“Tengo la suerte de que no trabajo en una mina. Mi jubilación puede ser mucho más tardía”.**

viesen manipulados, una ventaja para tener el cerebro funcionando. Mi generación está muy viva, sobre todo porque no vivimos la guerra. La anterior es para estar todos los días dándoles las gracias porque no sabemos lo que han luchado y vivido.

### Lucha por la igualdad

#### -¿Qué es lo que más le preocupa de su alrededor más próximo y familiar?

A nuestra generación nos preocupa nuestras hijas, que han tenido que vivir un momento terrible porque han tenido que ser madres y trabajadoras a la vez y eso te condena a un imposible. Hay que conciliar la vida laboral y familiar. No puede ser que a los 6 meses de tener un niño tengan que volver a trabajar. Las mujeres en estos momentos somos unas infiltradas, porque los hombres todavía no se han dado cuenta de lo que hemos conseguido en 30 años.

-¿No cree que exista entonces una igualdad hombre-mujer como se quiere dar a entender?

Creo en la igualdad, pero el camino que queda es brutal. Sólo está en la teoría, no en la práctica, no cobramos los mismos salarios, por ejemplo.

En “*El cerco de Leningrado*” también se habla de la igualdad, aunque por su inexistencia cuando se lucha contra el poder establecido. Dos mujeres marginadas, invulnerables, tanto al derrumbe real del edificio donde está el teatro como al moral de sus ideas. Estamos conociendo a Natalia, ¿pero cómo es Priscila?

#### -¿Cómo es Beatriz Carvajal?

Para mí es un tesoro, el mejor regalo del Mundo. Es la mejor pareja que he tenido encima del escenario. El amor que nos tenemos encima de las tablas es enorme, recíproco, pero no es perpetuo en la vida real.

#### -¿Se aprende de una mujer como ella?

Se aprende de todo el mundo. Me encanta observar la vida, porque lo que tengo que hacer después en el teatro es crear vida en vivo, y unas veces se consigue y otras no.





**-¿Se percibe si la función está gustando, si hay conexión con el espectador?**

Claro que sí. Respiramos a la vez, nos oímos, reímos juntos. La emoción que se vive con el espectador es un paisaje infinito. Lo que más me gusta es el reconocimiento de los aplausos y los “¡¡¡bravo!!!” de la gente.

**-A lo largo de su carrera artística ha conseguido muchos galardones y reconocimientos, entre ellos el premio Celestina por Escenas de Matrimonio de Ingrid Bergman. ¿Cuál le ha llenado más de satisfacción?**

Los premios siempre están muy mediatizados y a veces influye más la suerte. El que más valoro es el Celestina porque te lo da la crítica, no un jurado en el que puede haber intereses. Que todos los periódicos y radios se pusiesen de acuerdo dice mucho de la importancia del premio.

**-En *el Cerco de Leningrado*, Natalia y Priscila, con ideales totalmente distintos, se ponen en muchos momentos de acuerdo, por ejemplo en protegeros de la corrupción política. ¿Existen muchas similitudes con la vida real?**

Nos protegemos de algo que está contaminando nuestras vidas para los pocos valores que nos quedan, que es la corrupción de la política, de las ideas, el poder. Somos dos románticas salvajes que pensamos que las ideologías podrían permanecer limpias, pero no es verdad porque se contaminan por el poder y al final no sirven para nada.

**-¿Tan cerca están la izquierda y la derecha?**

Así piensa Sanchís Sinisterra en la obra, y así pienso yo. Critico a todos los que por unos votos, son capaces de perder los valores que deberían mantener. Eso es un riesgo muy grande que acaba confundiéndonos a todos los ciu-

**“Me preocupa mucho la generación que viene detrás, la mía está muy viva”**

dadanos. Los problemas se tienen que resolver con honestidad y no se hace.

**-En su caso, ¿Ha sido siempre fiel a sus principios?**

No, pero creo que todos nos hemos dejado corromper en algún momento de la vida. Lo que pasa es que hay grados. Ellos están en el poder, porque gobiernan y la oposición también gobierna. Hemos llegado a un momento en el que todos tienen que estar de acuerdo, hay que sumar en pactos.

**-Sobre el escenario, ni a usted ni a Beatriz Carvajal les seduce nada de lo que hay fuera. ¿Qué le seduce a Magüi Mira cuando se cierra la puerta del teatro?**

Te diré que hay días que no te apetece ni levantarte de la cama, pero creo en un Mundo mejor. El ser humano está dotado de gracia y de alguna manera vamos a salir de esto, y será a mejor.

### Comprometida con la vida

Magüi Mira es de esas personas que mira con añoranza y orgullo al pasado. De sus inicios en el teatro tiene un recuerdo imborrable. Desde aquella interpretación magistral en *La Noche de Molly Bloom* a estar “encerrada” en un teatro junto a Beatriz Carvajal, han pasado muchas vivencias, momentos de alegrías, desesperación, pero todo alrededor de un mundo escénico que también ha sabido recompensar la ilusión de esta jovencísima actriz y directora de 66 años, que tiene muy claro que para estar bien física y

mentalmente hay que “comprometerse con la vida y las cosas”. Se define “como una mujer realista pero optimista. No sé dónde vamos a llegar, pero a algo mejor seguro”. Escénicamente, la dirección teatral ha cambiado a esta valenciana de retos constantes. “Desde que dirijo entiendo mucho mejor el arte escénico. Las jerarquías no existen, lo importante es el trabajo en equipo. Cuando soy directora intento enamorar y convencer a todos (músicos, técnicos, actores...) para que hagan el viaje conmigo. Cuando trabajo como actriz lo que intento es enamorarme de la idea del director y productor. Lo importante es que no haya jerarquías. En el fondo, en este país somos muy clasistas y siempre pensamos que somos más que los otros. Eso es incultura”.

#### -¿Y cuando se da cuenta de ello?

Dirigiendo en Rusia (San Petersburgo) hace un año. Trabajé con ellos tres meses. Todos se trataban por igual, sin jerarquías, de director al actor. Son la cuna del gran teatro del siglo XIX, XX y XXI. La cultura teatral de Rusia no tiene nada que ver con la nuestra, entre otras cosas porque para ellos ha sido el pan desde el siglo XIX. Tienen un gran Patrimonio y respaldo del Gobierno e instituciones.

#### -¿Qué es más complicado dirigir o interpretar?

Es una pregunta complicada. No es un tópico decir que son implicaciones diferentes. La responsabilidad de dirigir es enorme porque si te equivocas en el reparto ya no tienes nada que hacer. La dirección es un viaje mucho más largo y extenuante.

#### -¿Y el éxito trata por igual al director que al actor?

Es un trabajo en equipo, pero siempre se recompensa más al actor en los medios porque es el que está con el público cada día. Este puede salvar una mala dirección y viceversa. Si un día el actor no está fino...

#### Admiración por su hija

#### -¿Hay algún personaje que se haya quedado dentro de usted en estos años?

Muchos, pero por suerte los que se han quedado dentro de mí los va representando mi hija, Clara Sanchís. Es increíble, la están dando papeles que a lo largo de mi vida yo no pude interpretar porque no tuve suerte, no encajaban las fechas. Por ejemplo, Lorraine Macbeth era un personaje con el que siempre soñé, y lo ha hecho mi hija.

#### -¿Le queda algo por alcanzar en las artes escénicas?

Ahora que lo dices, te diré que he trabajado con mi hija en la televisión, haciendo de madre e hija. Sobre las tablas de un teatro no hemos hecho nada juntas, y eso es algo que me queda ahí, pero también la he dirigido. Nos damos consejos una a la otra. Lo que siempre la digo es que lo más importante es aprender.

“*El Cerco de Leningrado*”, no es que lo diga Magüi, ha tenido una excelente respuesta en Madrid. La función ha ido entrando en los ojos de los espectadores y se ha quedado en “un corazón agradecido”. A medida que llega la hora de volver a subirse al escenario, la calle Alcalá va ya llenándose de curiosos, aficionados al teatro, y algún admirador que reconoce a Magüi y la desea buena suerte. “El espectador es muy agradecido, muy sincero. Con los años ha cambiado su perfil. Aho-



ra viene al teatro gente de todas las edades”.

No hay duda de que el patio de butacas responderá una vez más, aunque no siempre es así.

#### -¿La actual situación de crisis se está notando también en el teatro y en todos aquellos que hacen posible que la vida sobre unas tablas se siga representando?

Se nota la crisis, ya sea público o privado. Hay Ayuntamientos que no pueden programar nada porque no saben cómo pagar. Todo tiene algo a favor y en contra. La falta de dinero es el principal inconveniente, pero a favor te diré que se está dejando de un lado la parafernalia y está emergiendo el actor como responsable máximo del logro escénico. Lo más importante seguimos siendo nosotros.

#### -¿Y entre ellos actores veteranos y con muchos años sobre los escenarios?

El teatro no sabe de edad, sólo de energías. Lo que hace falta es llegar a los 80 años con una energía suficiente para subir a un escenario como Aurora Redondo, que cumplió los 90 años conmigo y sobre el escenario de “Maribel y la extraña familia” y está perfecta.

# Iniciativas del Museo del Prado en la Red

Coordina: Araceli del Moral Hernández

En octubre de 2007 el Museo del Prado inauguraba consecutivamente su ampliación, proyectada por Rafael Moneo, y su actual web institucional, que conllevó grandes avances en cuanto a la anterior oferta de contenidos del Prado en Internet, siendo los más destacados la Galería Online, con acceso actualmente a más de 3.000 fichas de obras de la Colección con imagen navegable en alta resolución de cada una, la Enciclopedia del Museo, el acceso al catálogo de su Biblioteca y la oferta de toda la información práctica para la visita en 12 idiomas.

A lo largo de los tres años transcurridos desde su lanzamiento, la web se ha ido ampliando progresivamente y de forma constante con los diferentes contenidos multimedia que hoy se presentan agrupados en el nuevo canal *PradoMedia*. Además, durante este tiempo y gracias al proyecto desarrollado en colaboración con

Google, “*Obras maestras del Prado en Google Earth*”, en enero del pasado año el Prado se convirtió en el primer museo del mundo en poner a disposición de la Red imágenes gigapíxel navegables de sus obras maestras.

## PradoMedia

Además de la singularidad de dotar de un espacio propio a todos los desarrollos multimedia creados por el Museo para su presentación *online*, lo que facilitará su localización y la visibilidad de los mismos, PradoMedia ofrece dos novedades relacionadas con los contenidos de la web del Prado: una ampliación de la presentación animada de las audioguías infantiles y siete nuevos juegos, con distintos niveles de dificultad y orientados a todos los públicos.

También, el nuevo canal multimedia presenta agrupados por temática más de setenta videos,

cincuenta audioguías (español e inglés) de obras del Museo, acompañadas por su correspondiente imagen “navegable”, y otros desarrollos multimedia, como signoguías e infografías, relacionados con la colección, exposiciones temporales –tanto actuales como pasadas– actividades educativas, actividad de restauración y actividad de investigación/formación. Todos estos contenidos se irán ampliando paulatinamente a medida que el Museo presente nuevas salas, exposiciones temporales, restauraciones, actividades especiales, etc.

[www.museodelprado.es/pradomedia](http://www.museodelprado.es/pradomedia)

## El Prado en YouTube

El canal del Museo del Prado en YouTube se lanza con 67 videos de diversas temáticas que se irán incrementando progresivamente conforme a las nuevas exposiciones, investigaciones y actividades cuyos contenidos cuenten con este desarrollo *online*. Estos videos, disponibles también en la web del Museo, recogen las explicaciones de los comisarios de las distintas





exposiciones organizadas por el Prado desde 2008 –como las dedicadas a “Rembrandt. Pintor de historias” (2008), “Goya en tiempos de guerra” (2008), “Joaquín Sorolla” (2009) o la recién clausurada “Turner y los maestros”, entre otras– así como todas las conferencias de la Cátedra del Museo 2009, dirigida por Philippe de Montebello y que reunió a directores de importantes museos internacionales, así como una selección dedicada a algunas restauraciones de pintura significativas, junto a una pequeña muestra que recoge otras actividades divulgativas y educativas.

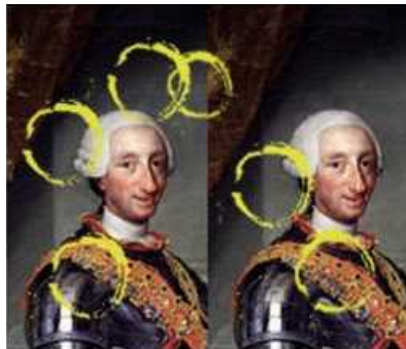
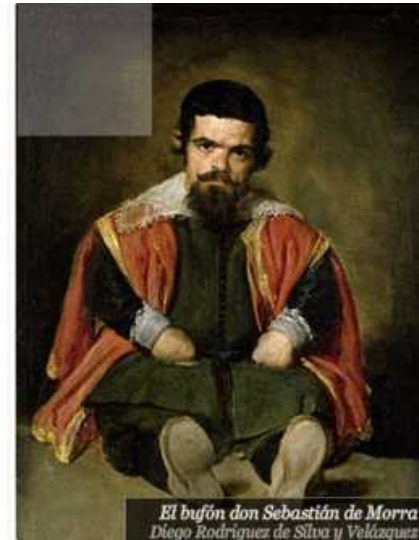
**PradoMedia es un nuevo canal dedicado en exclusiva a recopilar y dar acceso directo a todos los contenidos multimedia de web del Museo del Prado.**

Todos los videos disponibles cuentan con versión en español con subtítulos en español para facilitar el acceso a las personas sordas o con discapacidad auditiva y en inglés, locución en idioma original y subtítulos en inglés.

[www.youtube.com/museodelprado](http://www.youtube.com/museodelprado)

### **Comprar y compartir**

El esfuerzo realizado por las diferentes áreas del Museo implicadas en la actualización y revisión de contenidos destinados a la actual web, el trabajo diario de publicación y actualización constante y creación de nuevos desarrollos multimedia realizado por el equipo web del Prado, junto con el apoyo de Telefónica como patrocinador de esta iniciativa y la colaboración de la Fundación Amigos del Museo con la puesta a disposición del mismo de la Enciclopedia del Museo, se ha visto recompensado por un espectacu-



lar incremento de accesos que superan al número de visitantes que recibe el Prado en su propia sede física.

La página web del Museo ha pasado de recibir una media de 3.000 accesos diarios, en su edición antigua (1997-2007), a entre 10.000 y 22.000 accesos diarios en 2010, en función del interés que suscita la actividad del Museo en cada momento y de los nuevos desarrollos que se van creando en la propia web.

En relación con la presencia del Museo del Prado en Internet, destaca también la creación de su primera tienda online de publicaciones y productos oficiales, [www.tiendaprado.com](http://www.tiendaprado.com), puesta en marcha en mayo del pasado año 2009 coincidiendo con la mejora de la arquitectura y creación de nuevos

canales en la web institucional, y su servicio de venta anticipada de entradas también online, [www.entradasprado.com](http://www.entradasprado.com), a través del cual se pueden adquirir no sólo entradas para visitar la colección o las exposiciones temporales sino también, puntualmente, entradas para actividades especiales como las correspondientes a las Noches del Prado, de venta exclusiva online y agotadas desde varios días antes del inicio de la actividad, y gestionar las reservas de visitas para grupos turísticos y grupos de estudiantes.

Por otra parte, sus canales en las redes sociales *Twitter* y *Facebook* han registrado un creciente y llamativo incremento de seguidores desde su lanzamiento, también el año pasado, contando en la actualidad con más de 90.000 y 60.000 usuarios suscritos, respectivamente, cifras que incluso superan a las de los museos europeos de sus características que cuentan con mayor número de seguidores en estas mismas redes sociales. Las cifras de accesos a la página web del Prado, con casi 4.000.000 de visitas en 2009 (más de un 60% de incremento respecto a 2008), confirman también el interés creciente de los usuarios de Internet por el trabajo desarrollado por el Museo del Prado en este sentido.

# Exposiciones

## La obra del arquitecto Félix Candela

La exposición, con la que el IVAM y la SECC recuerdan a Félix Candela en el centenario de su nacimiento, presenta un conjunto de fotografías realizadas por renombrados fotógrafos; planos y dibujos; maquetas de sus edificios más emblemáticos; objetos personales y un apartado multimedia que incluye dos documentales (Una biografía y Aquella primavera creadora); fragmentos de películas en los que aparecen obras de Candela y varias reconstrucciones 3D de edificios que se completan con la ubicación geográfica e información sobre las influencias que tuvo Candela y las que generó posteriormente.



Con motivo de la exposición, tendrá lugar en el IVAM un ciclo de conferencias sobre el arquitecto y sus construcciones.

### Félix Candela 1910-2010

IVAM (Institut Valencià d'Art Modern)

Guillén de Castro, 118  
VALENCIA

Hasta el 2 de enero de 2011.

## El Arte salvado que recaló en Teruel

La muestra, organizada por la Sociedad Estatal de Conmemoraciones Culturales (SECC) con la colaboración de la Subdelegación del Gobierno y del Ayuntamiento de Teruel, recrea el ambiente de la guerra civil española explicando los peligros y avatares de nuestro patrimonio artístico así como la labor de protección del Gobierno de la República para salvaguardar las obras. La exposición ha recorrido Madrid, Valencia, Sitges y Figueras, lugares por los que transitó dicho patrimonio hasta su llegada a la frontera con Francia, y posterior destino en Ginebra.

La exposición se integra dentro del Plan de Actuación Específico para Teruel del Gobierno de España.

### Arte salvado

Plaza de San Juan

Teruel

Hasta el 9 de enero de 2011



## Solana-Vázquez Díaz en el MEIAC de Badajoz

La exposición, compuesta por casi un centenar de obras, recoge una importante muestra de la obra de José Gutiérrez Solana y Daniel Vázquez Díaz, dos de los artistas más representativos de la Generación de 1914. Solana se inspira en el imaginario de la España negra, mientras que Vázquez Díaz busca entroncar con el cubismo y la vanguardia internacional. Desde sus distintas visiones de una España negra y otra blanca, marcan las tensiones de una generación que plantea la necesidad de incorporarse a las corrientes internacionales, manteniendo unas señas de identidad culturales propias.

### Solana-Vázquez Díaz en las Colecciones Fundación MAPFRE

Museo Extremeño e

Iberoamericano de Arte

Contemporáneo (MEIAC) de Badajoz

Calle Museo s/n, Badajoz.

Hasta el 13 de enero de 2011.



# Espectáculo

## Comedia para toda la familia



La versión española de “Golden Girls” combina picardía y ternura en una comedia blanca donde siempre vence la amistad y la ilusión de vivir.

Para poder hacer frente al pago de la hipoteca, Blanca (Lola Herrera) no tiene más remedio que alquilar algunas de las habitaciones de su casa a otras mujeres. Al anuncio que pone en un supermercado responden Rosa (Carmen Maura) y Doroti (Concha Velasco), que pasan a compartir el chalet con ella. La aparición de Sofía (Alicia Hermida), madre de Doroti, se produce cuando la residencia en la que se alojaba es destruida por un incendio, y se ve obligada a recurrir a su hija porque no tiene donde ir.

La convivencia de tres mujeres maduras con los mis-

mos problemas, especialmente la soledad por falta de un hombre a su lado, hace que acaben convirtiéndose en íntimas amigas. A partir de entonces se apoyarán en todo momento unas a otras para conllevar mejor las contrariedades y las circunstancias que van apareciendo en el día a día de su existencia.

Gracias al humor con el que hacen frente al devenir de sus vidas, y las ganas de vivir y ser felices que demuestran tener en todo momento, consiguen encarar el futuro con una mejor actitud y un mayor optimismo.

### Las chicas de oro

La 1 de Televisión Española  
Lunes a las 22:00

# Libros

## La Calma que Precede al Amanecer



La calma que precede al amanecer es una historia de misterio dirigida a lectores de todas las edades, que mezcla lo cómico con lo trágico, lo real con lo ficticio, lo histórico con lo actual y la violencia con el sosiego. Es un relato que reivindica el protagonismo de las personas anónimas, que constituyen el alma de las ciudades. Las páginas de este libro nos sitúan en un espacio literario, no ausente de humor, en el que, pese a reflejarse la deshumanización de la vida en la sociedad contemporánea, se recupera el heroísmo de aquellos ciudadanos comprometidos con la defensa de la dignidad y de valores y derechos conectados con ésta, como la libertad, la justicia y la compasión.

Título: La calma que precede al amanecer.

Autor: Juan A. Crespo Cabornero.

Género: relato.

Precio: 8 € IVA y gastos de envío incluidos.

Petición del libro: jacrescabor@gmail.com



# Libros



## La caída de los gigantes

Esta nueva obra de Ken Follett es la primera entrega de una trilogía titulada *The Century*, que combina la ambientación épica y el drama humano a una escala nunca antes concebida. Con la misma habilidad que en sus novelas ambientadas en la Edad Media, sigue los destinos entrelazados de tres generaciones de cinco familias a lo largo del siglo XX. La primera parte se enmarca en la Primera Guerra Mundial, La Revolución rusa y la lucha por el sufragio femenino. La siguiente se centra en la Segunda Guerra Mundial y la tercera, en la Guerra Fría.

**The Century** narra en esencia el siglo XX y permite contemplar en primera persona una de las épocas posiblemente más convulsas, violentas y determinantes de la historia.

*La caída de los gigantes* es la esca-la inicial de este viaje a lo largo del siglo XX, donde conocemos a la

primera generación de los perso-najes protagonistas:

**Los Williams**, mineros de carbón de Gales; **Los Fitzherbert**, aristócratas ingleses; **Los Kostin**, rusos; **Los Ulrich**, alemanes; **Los Dewar**, norteamericanos.

Una trama épica y apasionante. Desde Washington hasta San Petersburgo, del peligro y oscuridad de las minas de carbón a los destellos de las lámparas en las mansiones de la aristocracia.

### Ficha del libro:

Título: La caída de los gigantes

Páginas 1024

Editorial: Plaza y Janés

Autor: Ken Follett

Precio: 24,90 €

# Actividades

## Tienes una Historia que Contar

El 1 de noviembre se abre el plazo de inscripción al concurso de comunicación intergeneracional 'Tienes una historia que contar'. Un programa de la Obra Social de Catalunya Caixa que cuenta con el apoyo de la Unión Democrática de Pensionistas, UDP.

Los mayores participantes se entrevistarán con estudiantes universitarios, que se han inscrito también en el concurso, contando experiencias, historias, anécdotas, de particular interés. Los estudiantes presentarán un artículo periodístico sobre estos hechos al concurso. Las parejas se forman por sorteo entre los jóvenes universitarios y personas mayores de 65 años. El programa se va a desarrollar en esta V edición en 17 Comunidades Autónomas, 24 ayuntamientos y 26 universidades.

El plazo de inscripción está abierto en <http://www.tienesunahistoriaquecontar.com>

Más información: Gabinete de prensa de UDP. [prensa@mayoresudp.org](mailto:prensa@mayoresudp.org) – 91 542 02 67

# Exposiciones

## Identidades compartidas en el mundo hispánico



La exposición refleja a través de más de un centenar de piezas la relación cultural de Europa, especialmente España, con los virreinos americanos en los siglos XVI al XVII a través del lenguaje pictórico.

La muestra se puede visitar simultáneamente en el Palacio Real de Madrid y en el Museo

del Prado, posteriormente se presentará en la Ciudad de México, en el Palacio de Cultura Banamex (Palacio de Iturbide), del 2 de marzo al 30 de junio de 2011.

### LA PINTURA DE LOS REINOS

Museo del Prado y Palacio Real de Madrid, hasta el 30 de enero de 2011.

# Exposiciones Espectáculos

## Belenes del mundo

La Fundación Centro Nacional del Vidrio celebra la Navidad mostrando una gran exposición de Belenes procedentes de los lugares más remotos.

La muestra reúne más de un millar de representaciones de la Navidad y Epifanía en toda clase de materiales como barro, porcelana, cristal, metales, tejidos, madera, productos vegetales, marfil, y aunque cueste creerlo en semillas, calabazas, hojas de maíz o de plátano, cáscara de nuez, de coco o de huevo, piedra e incluso papel.

Se han utilizado todos estos materiales para crear las distintas representaciones de la Navidad, donde aspectos de la vida real, local, regional, e incluso personal aportan a la representación de la Navidad una frescura, una ingenuidad y una alegría, que difícilmente se admitiría cuando se utilizan materiales más nobles.

### X Exposición de Belenes

Real Fábrica de Cristales de La Granja - Museo Tecnológico del Vidrio.

La Granja de San Ildefonso (Segovia)

Teléfono: 921 010 700

Web: [www.fcnv.es](http://www.fcnv.es)

De martes a sábados de 10 a 18 h.

Domingos y festivos de 10 a 15 h.

Del 18 de diciembre de 2010 al 31 de enero de 2011

## La ternura en la vejez

Esta es una historia llena de magia y ternura, que nos pone en los ojos de un niño llamado Momo, que nos narra la historia que percibe desde su abrumadora inocencia. Momo es un niño árabe que vive en la pensión de Concha Velasco, que interpreta a la señora, una vieja ex prostituta judía, superviviente de Auschwitz, que acoge a hijos abandonados en un suburbio de París.

Así, se pone de manifiesto una relación entre prostitución, niñez, inocencia y vejez en una trama en la que el pequeño nos describe el sórdido paisaje humano que percibe de manera humilde. Con su registro de



adolescente denuncia el racismo y el materialismo y reflexiona sobre la vejez, la soledad o la eutanasia.

### LA VIDA POR DELANTE

Teatro La Latina

Plaza de la Cebada, 2 – Madrid.

## Llega a España un legendario musical

En 2010 se celebra el 25 aniversario con su puesta en escena de esta obra basada en la novela de Víctor Hugo. Es ante todo una historia de épica y de redención, la historia de un hombre, Jean Valjean, que huye de la implacable ley, que no justicia, en la Francia post revolucionaria y cuyo destino a lo largo de los años le llevará a encontrarse con el amor y el coraje de unos pocos y la miseria de muchos.

Más de 130 años después los temas tratados aún siguen vigentes y en muchas ocasiones



cercanos para el público: la lucha por la libertad, el coraje, la paz del pueblo...

### LOS MISERABLES

Teatro Lope de Vega – Madrid

## MI TABLA DE SALVACIÓN

**César de la Lama**  
Escritor y periodista

**H**ubo un momento en mi vida en que no me sentía identificado con nada ni con nadie. Era una especie de apátrida del pensamiento. Eso pasó, como todo pasa cuando van muriendo los tópicos y uno comienza a reforzar las creencias de los propios sentimientos. Ahora recorro a mi memoria y me conforta pensar que el recuerdo es el único paraíso del que no me pueden expulsar. En mi juventud yo hablaba sobre lo que leía en los libros y los periódicos. Y leía a Arnold Toynbee, López Ibor, Nicolás Berdiez... Pitirím A. Sorokin, Karl Jaspers”, Marjorie Grene. Recuerdo que pocos libros calaron tan hondo en aquella época de los cincuenta como el ensayo de Emmanuel Mounier, “El miedo del Siglo XX”. Un agudo y penetrante examen de la nueva enfermedad que padecía Occidente: la angustia vital, el miedo. Devoraba sus obras y otras que adquiría en las librerías de Bayona y Biarritz, y las publicaciones de Ruedo Ibérico cuya venta en España estaba prohibida. Después de leer pensé que debería escribir sobre ello. Creo que la lectura y la escritura son como la luz y el resplandor; la causa y el efecto; lo uno produce lo otro. Al principio puede resultar costoso, pero no imposible. Escribir es ver el orden que adquieren las ideas cuando se expresan con los signos ortográficos que emanan del lenguaje. Lo uno hace a lo otro, lo primero a lo segundo: escribir es leer con voz propia, con vocación propia de lector. Escribir es situar una letra tras otra, una palabra tras otra, una idea tras otra hasta llegar al culmen del pensamiento y abrir los sentidos a la luz del día para que nada de lo que piensas quede atrapado en la negra franja de la inexpressión. Y yo escribía porque antes había leído, y había leído porque buscaba la referencia para justificar aquellos años de mi juventud perdida en un culmen indescifrable de ideas dispares. Buscaba un punto de apoyo. Y escribir era el refugio en el que me encontraba más seguro, mi tabla de salvación.

Reflejaba en pequeños trozos de papel mis pueriles conflictos sentimentales que guardaba en secreto. Así comencé a buscar esa concordancia, esa epifanía que existe entre el pensamiento y su representación a través de los signos del lenguaje. Luego encontraría la explicación en las modernas teorías sobre la expresión y la agnosis: leer es descifrar y hablar es traducir; traducir los signos (“metapherein”, dice Hamann y Leibniz). Mantener un estilo personal fue mi primera gramática de intenciones y mi ascensión al pensamiento gráfico. Luego me pareció que lo mejor de escribir era que podía contar lo que veía, lo que sentía y lo que decían los demás. Escribí mucho antes con el pensamiento, libre e imaginativo, que teniendo como base la realidad que imponían los hechos. Quiero decir que primero imaginé y luego reflejé lo que pensaba.

Mira por donde me había adelantado a la nueva conciencia mundial que despierta en favor de la vida en toda su finitud. No siempre ha sido así cuando la vejez era considerada como una maldición de los dioses a la que había que poner fin. Nuestras Instituciones sociales enseñan a las personas mayores a envejecer a través de programas sobre el “envejecimiento activo”. ¿Sabemos envejecer? La propia sociedad tiene que contribuir a ello, porque la vejez puede tener más arrugas en el ánimo que en el rostro. El viejo siempre ha sido denostado, apartado como algo inútil. Por supuesto que no puede competir en determinadas actividades, pero sí trabajar libremente el tiempo que desee de acuerdo con sus fuerzas. Y en este sentido se debería plantear la edad de jubilación. Sería una notable fuente de ingresos para el erario público. Llevar una actividad razonable de acuerdo con sus aptitudes personales, sus aficiones, sus condiciones intelectuales. La vejez no es soportable sin un ideal o un vicio, dice A. Dumas. Mantener el ejercicio de la práctica profesional, las relaciones sociales, determinados deportes, aficiones y entretenimientos alarga la existencia. Y proporciona un mejor estado físico y mental, y una mayor calidad de vida. Se envejece con la mochila llena de recuerdos y conocimientos acumulados. Activarlos y mantenerlos en el tiempo nos hace felices. Y es la actividad la que nos mantiene en vilo para no perder facultades.



# Productos de apoyo para la vida autónoma



**Los productos de apoyo favorecen la autonomía en las actividades diarias y las relaciones sociales.**



Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas

NO SOMOS UN CENTRO DE VENTA, PERO PODEMOS AYUDARLE A CONOCER ESTOS PRODUCTOS Y SUS DISTRIBUIDORES

**¡Estamos para informarle y asesorarle!**

CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE AUTONOMÍA PERSONAL Y AYUDAS TÉCNICAS (CEPAT)

C/Los Extremeños, nº 1 (esquina Avda. Pablo Neruda) 28018 Madrid

Tel.: 91 703 31 00 Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: [cepat@imserso.es](mailto:cepat@imserso.es)

Información sobre el CEPAT en Internet: [www.cepat.org](http://www.cepat.org)

**2010**

**Año Europeo**

**de Lucha contra**

**la Pobreza y**

**la Exclusión Social**

**CONSTRUYENDO EN COMÚN  
UNA SOCIEDAD PARA TODAS LAS PERSONAS**



[www.eu2010.es](http://www.eu2010.es)



[www.2010againstpoverity.eu](http://www.2010againstpoverity.eu)



[www.2010contralapobreza.msps.es](http://www.2010contralapobreza.msps.es)