

Formación y cultura a lo largo de la vida

claves para un envejecimiento
activo y saludable



+65



X Aniversario LideA de publicaciones (2012-2022)

Foro LideA ® ©. Madrid, 29 de Noviembre de 2022

Víctor López García (UDP), Elisa Nuez Patiño (CAUMAS)
y Gonzalo Berzosa Zaballos (CEATE).

ÍNDICE



<u>1. Introducción</u>	3
<u>2. Formación en la salud y el envejecimiento activo</u>	5
<u>3. Formación a lo largo de toda la vida</u>	9
<u>4. Las personas mayores agentes activos en la vida cultural</u>	14
<u>5. Para saber más</u>	19
<u>6. Publicaciones del Foro LideA</u>	20

1. Introducción

Al realizar una proyección de población española, se demuestra el aumento cuantitativo de personas mayores. Será una sociedad en progresivo envejecimiento. Se vivirá más tiempo, porque aumentará significativamente la esperanza de vida, con mejores condiciones de salud. En consecuencia, se dispondrá de más tiempo para emplearlo en intereses personales, uno de ellos es la oportunidad de formarse, de participar en proyectos educativos y culturales. El aprendizaje a lo largo de toda la vida ganará cada vez más espacio. En paralelo, la formación del profesorado se encuentra con un campo de acción importante y en crecimiento, a través del cual puede desarrollar programas específicos orientados a la educación permanente de las personas mayores.

Todavía hoy, en algunos sectores sociales, entienden que el envejecimiento de la población supone adoptar una visión oscura, ya que se considera como un fenómeno de repercusiones negativas que conlleva un planteamiento pesimista, catastrofista o insostenible. El envejecimiento de la población no es un problema, puede ser una oportunidad. Las personas de edad avanzada, es hoy un grupo más de la sociedad que tiene sus circunstancias específicas, como las tienen cualquier otro grupo poblacional.

Hemos creado un estereotipo al relacionar a las personas mayores con problemas a raíz de haber definido las edades en tres tiempos concretos que formaban un continuo, formación, empleo, jubilación. Hoy ya no son tan determinantes y lineales, ni son la caracterización de la trayectoria vital de muchas personas. Es necesaria la adaptación de la sociedad al aumento de la esperanza de vida, a la presencia activa y comprometida de las personas mayores que requiere poner en valor la capacidad de aprendizaje de las personas de edad avanzada en una sociedad de cambios rápidos e inesperados.

Es necesario poner en práctica la definición que la Comisión Europea estableció en 1995, “El aprendizaje a lo largo de la vida es el desarrollo del potencial humano a través de un proceso sustentador continuo que estimula y faculta a los individuos para adquirir todos los conocimientos, valores, destrezas y comprensión que requieran a lo largo de toda su vida y aplicarlos con confianza, creatividad y gozo en todos los roles, circunstancias y entornos”.

Para dar respuesta a la demanda de formación durante toda la vida es oportuno detenernos y pensar en qué sociedad envejecemos. Hemos pasado de una sociedad en la que la vejez se vivía en la propia familia, a una sociedad donde las personas mayores desean seguir participando en la vida comunitaria, reivindicando la presencia activa en una sociedad de la que han sido artífices. La vejez ya no es patrimonio de unos pocos y cada día más personas alcanzan edades muy avanzadas con el deseo de acceder y seguir disfrutando de los bienes sociales y culturales. Esto va a exigir que profesionales cualificados planifiquen programas socio culturales adecuados a las distintas trayectorias personales para garantizar el bienestar personal de la persona mayor y la adaptación a la vida socio-comunitaria.

Envejecer en el siglo XXI va a suponer, además, hacerlo en una sociedad de cambios acelerados e inesperados, algunos de los cuales afectarán directamente a las propias personas mayores y repercutirán en el modelo familiar en el que tradicionalmente han vivido. Han cambiado los patrones familiares con la incorporación de la mujer al mercado laboral, el paso de familia patriarcal a familia nuclear, la incorporación de la tecnología en la vida cotidiana, la cultura del ocio como valor de consumo y la tendencia progresiva a modelos de vida independiente.

Aprender a lo largo de toda la vida, incluye a todas las edades, es una educación con un carácter integrador, es la búsqueda del conocimiento a través de la acción. Se basa en el punto de vista de que cada uno debe ser capaz, debe estar motivado y activamente comprometido en aprender a lo largo de toda su vida. Es una manifestación del modelo de envejecer activo desempeñando roles socialmente valorados.

Recordemos las palabras que Vicente Aleixandre escribió cuando ya tenía 80 años:

“Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años sólo enriquecen. Yo veo la vejez como un enriquecimiento; como un acumular saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo. Esos viejos que se sientan a esperar la muerte, ya no viven. Mientras se vive hay que esperar la vida”

2. Formación en la salud y el envejecimiento activo

La gerocultura es el conjunto de consejos, recomendaciones y normas de vida que han de seguirse para alcanzar un envejecimiento activo, saludable y provechoso. En realidad, todos los seres humanos debemos aprender y cultivar el arte de conservar nuestra salud y envejecer bien. Esta tarea formativa y educativa la deben aprender las propias personas envejecientes, sus familiares, las personas que cuidan y los profesionales sanitarios. Esta labor nos concierne a todos ya que somos responsables del cuidado de nuestra propia salud.

Desde el punto de vista de la gerocultura -que algunos autores llaman también gerontología preventiva o gerohigiene- las personas deberían vivir de acuerdo con un plan higiénico-sanitario personal y mantenido en el tiempo. Dicho modo de vivir armónico y saludable en consonancia con las leyes biológicas, psíquicas, éticas y sociales por las que se rige la vida humana, ayudará a la persona para alcanzar una edad avanzada en buenas condiciones y evitar la dependencia y el sufrimiento

La salud garantiza el bienestar de las personas mayores

La persona envejeciente para garantizar su calidad de vida, deberá seguir las instrucciones médicas apropiadas (chequeos, revisiones, vacunas...) cuando

resulte oportuno. En esta línea de actuación, la gerocultura es una especialidad dentro de la gerontología orientada a la percepción y estudio del envejecimiento y a cómo afrontarlo de la mejor manera posible.

Para entender esto bien, el envejecimiento hay que valorarlo y desarrollarlo de una manera holística (integrativa), es decir, contemplando todos los aspectos que le conciernen como transmisión hereditaria, salud física y mental, relaciones familiares y sociales, mundo cultural, laboral, profesional, relaciones con el entorno físico y natural, actividades lúdicas y recreativas, y respuesta adecuada a la llamada de la trascendencia humana, con el fin de alcanzar un desarrollo óptimo de la persona.

Todo ello hay que desarrollarlo al unísono ya que la vida humana es un constructo o proyecto -trayecto único y personal- que transcurre en un “continuum” y no admite desgloses, fragmentos ni divisiones.

Objetivos que persigue la gerocultura en el ámbito de la salud integral

1. **Seguir las enseñanzas y normas de vida saludables** que fomentan la medicina preventiva y la gerontología desde la más tierna infancia. El desarrollo personal en salud es su objetivo principal.
2. **Evitar o reducir la aparición de enfermedades** agudas y crónicas a lo largo de la vida -sobre todo las degenerativas- que deterioran la calidad de la vejez y producen dependencia y muerte prematura.
3. **Mantener la autonomía e independencia funcional** de la persona todo el tiempo que sea posible. Aumentar la esperanza de vida útil, evitando las limitaciones y el sufrimiento de una mala vejez.
4. **Conseguir en la última etapa del ciclo vital una actitud lúdica y relajante** ante la vejez disfrutando de la alegría y del sentido del humor con la tranquilidad del deber cumplido.

La gerocultura contempla a la persona mayor integrada y participe en la sociedad de la que forma parte. Implica una relación con el nivel y la calidad de vida de la persona, tratando de lograr en esta etapa del ciclo vital, comodidad, seguridad, bienestar, en definitiva, un envejecimiento activo, saludable, creativo y participativo.

Este contexto de valores y objetivos vitales puede ser aprendido y ejercitado y es lo que pretende conseguir este documento LideA señalando algunas estrategias culturales y formativas que favorecen la calidad de vida de las personas mayores, que se manifiesta en los parámetros de su salud física, mental, social, cultural y lúdica.

Recursos personales y sociales que facilitan el envejecimiento activo y satisfactorio

A. Recursos personales.

Autogestión, autoeducación y formación a través de la concienciación y el interés de la persona sobre los valores de la salud y del envejecimiento activo. Para conseguirlo es necesario tener actitudes mentales apropiadas a través de la reflexión, de la lectura, la meditación, el entrenamiento mental y la asistencia a debates, cursos, jornadas, sobre esta materia.

En realidad, el propósito principal de la gerocultura es el de modificar la propia percepción que tiene la persona mayor sobre sí misma, sobre la familia y la sociedad, y la comprensión del envejecimiento como un cambio positivo en el rol social que ocupa. Este punto de partida de la autoinculcación del propio interés por la cultura y la formación será fundamental para los objetivos que se desean conseguir.

B. Recursos sociales

Acceso a los niveles educacionales, culturales y formativos tanto reglados como no reglados, que proporcionan entidades y organismos estatales y privados. Entre ellos las universidades de mayores, las escuelas de salud, los centros de mayores, los centros culturales, los centros cívicos, las asociaciones de mayores. Estas entidades no ofrecen solo programas de

salud y de promoción de estilos de vida saludable, sino también actividades de ocio, convivencia y participación ciudadana.

Los programas de salud no solo abarcan el aspecto preventivo y educativo de enfermedades agudas o nuevas, sino también las enfermedades crónicas para recibir formación práctica de los autocuidados, en el seguimiento de la medicación, en el cuidado de las crisis agudas y de las intercurrentes y en el ejercicio de la corresponsabilidad con los profesionales sanitarios en el seguimiento de las enfermedades crónicas.

Ante esta ingente oferta de cultura, formación y aprendizaje en el ámbito de la salud, de la atención sociosanitaria y del envejecimiento activo, cada persona mayor debería conocer las fuentes y elegir los cauces formativos que mejor le vengán, para conseguir los fines propuestos en este documento. En muchos casos, necesitará un asesoramiento profesional individualizado, puntual o continuado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que el envejecimiento activo es 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. Es potenciar las capacidades de la persona cuando envejece para que desarrolle un rol socialmente valorado. No se es activo solo por estar bien de salud o por no tener dependencia. Se es activo cuando se participa en programas de autocuidado, en la educación permanente, en la vida cultural, en las nuevas tecnologías.

Ni que decir tiene, para finalizar este apartado, que en el mundo actual las abundantes ofertas de actividades formativas en este ámbito, tanto regladas como no regladas se pueden ofrecer de forma presencial, de forma virtual (e-learning) o mixtas.

Resumen y conclusión

El enfoque de este apartado del documento se ha dedicado a la formación de las personas mayores, en el ámbito específico de la salud y del envejecimiento activo. Se ha pretendido fomentar la capacidad de la persona mayor para conducir su vida por el sendero de la salud, de la autonomía y de la independencia personal, a través del disfrute y práctica de un envejecimiento activo, creativo y exitoso.

Lo que pretende la gerocultura es elevar la calidad de vida de la persona mayor a través de la actividad y de los procesos lúdicos y participativos. La persona mayor estimulada por su propio interés y motivación y con asesoramiento externo, deberá ser capaz de elegir las actividades formativas y culturales que más le convienen para conseguir “el buen envejecer” y “el envejecer con éxito”.

Por todo ello, creemos que las actividades formativas y culturales no regladas, más personales e informales, serán más apropiadas para las personas mayores en este ámbito porque cumplen mejor con las expectativas, posibilidades y preferencias de este colectivo etario.

3. Formación a lo largo de toda la vida

Todas las personas necesitamos, para una completa apreciación de nuestro entorno, una preparación cultural que nos permita enfrentarnos a los problemas que envuelven a la sociedad del siglo XXI.

Dicha preparación, por muchos años que se vayan cumpliendo, tendrá que ser recibida a lo largo de toda la vida, pues, aunque el aprendizaje se deba proyectar desde edades muy tempranas, el derecho a continuar recibiendo una educación sin caducidad, nos hará personas más reflexivas y analistas de los acontecimientos que nos rodean y con los que tenemos que convivir día tras día.

Por lo tanto, la educación que vayamos adquiriendo las personas mayores, nos va a permitir entender, de forma positiva, el envejecimiento como un paso más en la vida y la cultura, así como un fármaco eficiente contra la exclusión social.

Objetivos de la formación para un envejecimiento gratificante

- **Fomentar entre las personas mayores el seguir formándose**, adquirir y desarrollar conocimientos en los campos de las ciencias humanas, sociales, económicas, así como, en las nuevas tecnologías, ya que nos van a permitir, ser protagonista de nuestra propia vida, con el disfrute de una autonomía plena.
- **Desarrollar la educación permanente** sin límites de edad, ni de educación previa, ni de ubicación socioeconómica y permitir a las personas mayores que organicen su tiempo en favor de un enriquecimiento personal, lejos del paternalismo y prejuicios habituales y consiguiendo disfrutar de un envejecimiento activo.

La formación a lo largo de la vida como recurso de bienestar

La educación de adultos recibió un gran impulso en la década de los años 90 del siglo XX, con la Conferencia Internacional de la ONU celebrada en Hamburgo, en la que se proclama la importancia que tiene la formación para el desarrollo intelectual de las personas. De este evento nace el informe que consolidará en Europa la tercera generación de Programas socioeducativos para Personas Mayores.

A partir de ese momento, comienzan a aparecer grandes programas educativos dirigidos a adultos mayores que contribuyen a obtener una magnífica calidad en la educación con una gran oferta lectiva como la que disponemos actualmente en España: formal, no formal e informal, en donde disfrutar de una extensa oportunidad de seguir aprendiendo.

La aspiración mayor que puede llegar a tener una persona es el “buen envejecer” y es por ello, por lo que en la actualidad son más jóvenes aquellas personas que

optan por seguir recibiendo una enseñanza en distintas materias, que tal vez hayan deseado siempre conocer, pero las propias circunstancias de su vida se lo hayan impedido.

La formación permanente un recurso más para vivir la jubilación

Es importante destacar que al contrario de lo que se piensa, al llegar a la jubilación se abre una amplia etapa de la vida con grandes posibilidades de realizar actividades de ocio, de entretenimiento, de vida comunitaria y de formación permanente.

Durante la jubilación, que constituye una importante fase de nuestras vidas, tenemos que saber que podemos dedicar mucho tiempo a seguir adquiriendo conocimientos y habilidades para poder desarrollar un envejecimiento constructivo con el traspaso a otras generaciones más jóvenes, la sabiduría que da la experiencia adquirida a lo largo de los años.

La realidad demográfica de España nos demuestra que aumenta el número de personas mayores en relación al colectivo de menores de 20 años, lo que va a condicionar que en un futuro muy próximo, la carencia de alumnos jóvenes en las aulas obligue a que los organismos educativos adapten los programas de enseñanza para dar respuesta a las reivindicaciones de los representantes sociales, que trabajan por el derecho de las personas mayores a recibir una enseñanza continua a lo largo del ciclo vital.

El Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo aboga por la 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.

La participación de las personas mayores en los programas universitarios aumenta año tras año por el propio contexto social de la Sociedad del Conocimiento. El marco de la globalización y de las TIC y todas las exigencias que este conlleva exigen una educación creativa que se enfrente a la uniformización y ofrezca competencias novedosas. Esta creatividad es una de las claves del

aprendizaje en la universidad y debe servir como modelo para alcanzar la igualdad social, para participar de una manera reflexiva y desde una perspectiva crítica de la sociedad en la que vivimos.

Propuestas de los programas universitarios de mayores

- **Mejorar la oferta actual de los procesos de aprendizaje** y de los modelos psicopedagógicos orientados a las personas mayores y promover modelos de buenas prácticas en el ámbito de la educación universitaria acordes con los valores sociales actuales
- **Avanzar en el uso de tecnologías de la comunicación** como herramienta facilitadora de nuevas oportunidades de formación para las personas mayores, promoviendo la formación de profesionales, con competencias pedagógicas adecuadas al aprendizaje de las personas mayores
- Conseguir que la Administración deje de considerar la **educación a lo largo de la vida un tema más social que educacional**, siendo estratégica y fundamental en cuanto a derechos de las personas mayores se refiere y con la participación plena de todos los ciudadanos.
- **Implantar que los programas permitan a los docentes adaptar sus enseñanzas** a un importante colectivo de personas con diversidad de conocimientos previos, sin dejar atrás el punto importante de tener prevista una buena campaña de publicidad de los programas educativos para personas mayores con el fin de que todos los interesados puedan elegir la enseñanza que deseen o que necesiten.

En la actualidad, la enseñanza reglada se puede adquirir en los programas universitarios de mayores que posee cada una de las universidades públicas y algunas privadas, de nuestro territorio nacional. También existe un amplio programa lectivo y social en los centros de mayores, asociaciones culturales, escuelas formativas, etc.

Aunque en España, últimamente se ha notado un crecimiento notorio de programas dirigidos a la formación de personas, mayormente debido a la gran y efectiva actividad de las organizaciones sociales que trabajan con las personas mayores en este campo, aún queda mucho trabajo por hacer hasta conseguir que el aprendizaje a lo largo de la vida sea considerado estratégico y fundamental en cuanto a derechos de las personas mayores se refiere, dentro de una sociedad democrática y con la participación de todos los ciudadanos.

Las autoridades, nacionales y comunitarias, tienen la obligación de prever, conocer y aceptar los cambios que se deban hacer con el fin de conseguir la excelencia en este tipo de enseñanza fomentando al mismo tiempo un diálogo generacional e intergeneracional.

Se debe promocionar la educación a lo largo de la vida sin limitaciones de edades, apoyando la premisa de que prepararse es algo usual también en edades avanzadas, siendo muy importante la continuación de seguir aprendiendo y trabajando la mente para evitar enfermedades y la exclusión social.

Las Universidades, los centros de Educación de Adultos y los Centros Sociales deben pasar por una adaptación a las nuevas necesidades y demandas de sus usuarios, consiguiendo ser referencia en su aprendizaje y socialización.

Es muy importante facilitar la buena formación de los profesionales de la enseñanza, con orientación a nuevas técnicas pedagógicas que faciliten el entendimiento, el trato y la enseñanza de los adultos mayores.

Por último, se deberían desarrollar múltiples iniciativas en el medio rural que permitan la preparación plena de la persona mayor, con la integración a la vida cultural y social en su comunidad.

4. Las personas mayores agentes activos en la vida cultural

El término cultura es complejo, con múltiples y diversas acepciones, pero desde la acción cultural con y para las personas mayores la entendemos como herencia y creación, tradición y cambio, que genera bienestar y calidad de vida tanto en quien la recibe como en quien la protagoniza.

Hoy, más que nunca, todos necesitamos que el acceso a los recursos sociales, culturales, deportivos, lúdicos y de ocio formen parte de nuestras vidas. La sociedad es cada día más compleja y el bienestar también depende del uso y del disfrute de los bienes comunitarios de la sociedad en la que vivimos. Por eso **la vida cultural es un recurso social en el que todos podemos participar y del que todos nos podemos beneficiar**

Una conquista de la sociedad del bienestar es el aumento de la expectativa de vida que determina que envejeceremos con más salud, con mayor autonomía personal, con mejores recursos sociales. Pero también con algunas dificultades derivadas del propio proceso de envejecer como la disminución de relaciones interpersonales, la pérdida del sentimiento de utilidad cuando ya no se cuenta con nuestra colaboración en contextos comunitarios y de una manera notable por los efectos del cambio en la vivencia del tiempo, que ya no está condicionado por lo que tenemos que hacer, sino que se convierte en tiempo que hay que gestionar para uno mismo.

Es verdad que ha cambiado el modelo de envejecer porque la edad, que era un parámetro fundamental en nuestros antepasados, ya no significa lo mismo en la sociedad actual. Por eso muchas personas que tienen una edad cronológica que responde a los años que dice su documento de identidad, manifiestan otra edad a través de una actitud mental abierta, dinámica y comprometida con la vida. Esta segunda edad no se mide por años sino por la vivencia de emociones, sentimientos y proyectos. Algunos de estos proyectos tienen que ver con la vida cultural.

Las iniciativas socioculturales dirigidas a las personas mayores son hoy diversas y muy cualificadas. Existen múltiples modalidades que conviven entre sí, con diversos nombres, Asociaciones Culturales de teatro, música, Agrupaciones de creatividad manual, artística o literaria, Entidades de formación permanente, Aulas de Tercera Edad, Voluntarios Culturales en entidades públicas o privadas, Programas Universitarios para mayores.

Las personas mayores agentes activos en la vida cultural

Estos programas tienen relación con los cambios que aporta la nueva cultura de envejecimiento activo que incluyen la dimensión de futuro porque tenemos la oportunidad de seguir realizando proyectos sociales. Este nuevo modelo cuestiona los estereotipos que la tradición popular arrastra en las definiciones de la vejez y ha consolidado un nuevo modelo que entiende que envejecer es un proceso individual, pero envejecer bien, es un proceso social porque somos seres en relación. Para conseguirlo se requiere disfrutar de los recursos educativos y culturales.

Los Centros Culturales, las Aulas de Tercera Edad, los Programas Municipales de animación sociocultural dirigidos a personas mayores son un recurso para promover la convivencia, fomentar la formación a lo largo de toda la vida y favorecer la integración social de las personas mayores en la comunidad en la que viven.

Estos centros son un referente en el bienestar de las personas mayores porque dan respuesta a necesidades tanto en los núcleos urbanos como rurales que demandan mayores niveles de formación y capacitación para responder a una sociedad donde la información, la tecnología y la innovación son valores predominantes.

Las personas mayores consumen cultura, son creadores de cultura, promueven y difunden la cultura. En esta línea debemos destacar el programa “*Voluntarios culturales Mayores para enseñar los Museos de España a niños, jóvenes y jubilados*”, que desde hace 25 años desarrolla CEATE, en el que más de un millar de personas mayores transmiten el Arte, la Historia, la Cultura y la Ciencia que se

encierra entre las paredes de más de un centenar de Museos y Espacios Culturales a grupos de niños y jóvenes estudiantes, adultos y mayores.

La vida cultural manifestación de envejecimiento activo

Todos los programas que desarrollan las entidades de acción cultural responden a cuatro vectores en los que se enmarca la dinámica sociocultural. Son los siguientes:

- **Un vector sociológico** que se refiere al entorno social dónde se desarrolla la vida de las personas mayores. No es lo mismo vivir en un pueblo con pocos recursos educativos y de ocio que en núcleos urbanos con servicios y programas comunitarios a disposición de la ciudadanía.
- **Un vector pedagógico** que hace referencia a la biografía que han podido tener las personas que asisten a las actividades. Algunas habrán vivido situaciones complejas con procesos de migración, otras pocas oportunidades educativas y de redes sociales y también, quienes hayan tenido más oportunidades culturales y convivenciales.
- **Un vector comunitario** que tiene que ver con el contexto relacional, es decir familiar y social. Los contextos son determinantes en el desarrollo personal, no es lo mismo vivir en un entorno estimulante que sin ellos; acompañado de vecinos o con predominio de soledades. Igual que no es lo mismo ser hombre o mujer.
- **Un vector teleológico** que determina los objetivos que tienen las personas que asisten a los centros culturales, la disponibilidad del tiempo para compartir acciones comunitarias y la voluntad de realizar actividades de voluntariado social y cultural.

Estos cuatro vectores hay que ponerlos en relación con otras variables que también afectan a las personas mayores y que responden a la gerontología social y educativa. Son los siguientes:

- **La persona mayor es bio-psico-social** y por lo tanto hay que entenderla con dimensión biológica, psicológica y social. Si la salud es bio, psico y

social como dice la OMS, el envejecimiento también es biológico, psicológico y social.

- **La persona mayor tiene pasado, presente y futuro.** Hasta hace poco tiempo sólo se tenía en cuenta su pasado, no había proyección hacia su futuro que tenía poco recorrido. Hoy, las personas mayores viven muchos años y esto requiere programar qué hacer en esta nueva y larga etapa vital.
- **Las personas mayores no son todas iguales,** ni su proceso personal es unívoco. Su vida ha sido un proceso diferenciado con pérdidas y ganancias, con crecimientos y deterioros, con avances y retrocesos. Pero eso las biografías son determinantes y hay que tenerlas en cuenta para ofrecer atención personalizada.

Estas reflexiones determinan que los programas socioculturales requieren la intervención de profesionales especializados, psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales para que las actividades que se ofrecen a través de conferencias, seminarios, talleres de creatividad, actividades de ocio, respondan a intereses de la persona mayor.

Resumen y conclusiones

Los programas que se desarrollan en los centros culturales, en las aulas de mayores, en las asociaciones de voluntariado cultural, tienen tres objetivos a corto y medio plazo. Son los siguientes:

- Promover el **bienestar personal de las personas mayores.** Esto supone trabajar no sólo en el fomento de hábitos de vida saludables sino también en capacitarles para actuar positivamente ante las pérdidas y deterioros que conlleva el proceso normal de envejecimiento.
- Fomentar el **empoderamiento de la persona mayor** a través de la vida independiente, informando de recursos sociales y culturales que se ofrecen en la comunidad local y programando actividades que potencien las relaciones sociales y la convivencia comunitaria.

- Facilitar la **participación social desarrollando programa de voluntariado** como imagen de vejez activa. A través de la acción voluntaria se favorece el sentimiento de utilidad que redunda en una imagen socialmente valorada para las personas mayores.

Para terminar, es de justicia recordar que en la década de los años ochenta se inició el proyecto Aulas de la Tercera Edad, desde el Ministerio de Cultura del Estado Español. Un proyecto que mantenía el binomio Salud y Cultura, como dos caras de una misma moneda: el bienestar personal y la inclusión social de las personas mayores.

La filosofía de las Aulas de Tercera Edad se fundamentaba en tres ideas.

- **La vida es desarrollo.** Envejecer es crecer. Crecer es cambiar.
- **No envejece a la vez el cuerpo y la mente.** El cerebro se desarrolla durante toda la vida por su uso. Se deteriora por desuso.
- **Participar en proyectos culturales favorece las relaciones interpersonales** y aumenta el sentimiento de utilidad y autoestima.

Desde su implantación en diversas Comunidades Autónomas, las Aulas de Tercera Edad promueven el acceso y disfrute de los bienes culturales donde las personas mayores aumentan sus conocimientos, disfrutan con la cultura, comprenden el mundo que les rodea, viven con ilusión y siguen siendo protagonistas de su vida y de su historia.

Por eso la acción cultural con y para las personas mayores es una plataforma más para colaborar con la OMS, que ha definido la década 2020-2030, como la Década del Envejecimiento Saludable, que determina, entre otros objetivos, cambiar la forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento, solicitando que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.

5. Para saber más

- Alcira Quintero, M. (2011). La salud de los adultos mayores: Una visión compartida, Editora Organización Panamericana de la salud, 2011
- Bendicho Montes, J (2018). Aulas de Tercera Edad. Principios metodológicos. Ed CEATE Madrid
- Bermejo García, L. (2005). Cómo diseñar proyectos educativos en las personas mayores, Gerontología educativa, Ed. Panamericana
- Berzosa Zaballos, G. (2009). *Hacia una nueva cultura del envejecimiento: ser persona mayor activa, relacionada y comprometida*. En *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*. Ministerio de Sanidad y Política Social, Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Madrid
- Comisión Europea (1995). Libro blanco sobre la educación y la formación. Enseñar y aprender. Hacia una sociedad cognitiva. Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas
- Demichelis, M. A. (2001). Gerocultura, Promover el envejecimiento exitoso, Serie Monográfica, Gerocultura, Medicina preventiva en la Tercera edad. Ministerio de Sanidad, Barcelona
- Esther Sitges M (coord.) (2020) Perspectivas de estudio en Gerontología y salud en el siglo XXI, Colección Plural, Editorial Tirant lo Blanch, Accesible libro electrónico
- Jordana Laguna JL., Pastor Ugena A., Berreitra López C., Esteban Barranco B., (2017) Cultura Mayor. Voluntarios Culturales de Museos. Ed CEATE Madrid
- IMSERSO (2018) Libro Blanco sobre envejecimiento activo. Capítulo 7. *Educación a lo largo de la vida*
- IMSERSO (2009). Nuevas miradas sobre el envejecimiento. Ministerio de Sanidad y Política Social, Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Madrid
- LEMIEUX, A. (1997) Los programas universitarios para mayores. Enseñanza e investigación. Madrid. IMSERSO

- LIMÓN M., M. R. (2007) La educación transformadora como recurso básico para vivir la vejez. Pág. 18. Artículo aparecido en “Mayores Activos, Sociedad creativa”. Madrid. Arjé. Servicios Comunitarios
- MARTÍN GARCÍA, A.V. (1994) Educación y envejecimiento. Barcelona. Herder
- POZÓN LOBATO, E. (2018) Asignatura pendiente en el siglo XXI. Conocer el proceso del envejecimiento y la etapa de la vejez. Madrid. Edit. CAUMAS

6. Publicaciones del Foro LideA



- 12 Factores básicos para la promoción y mejora de la calidad de vida de las personas mayores (2021): [\(ver documento\)](#).
- 10 claves psicosociales para fomentar la autonomía personal de las personas mayores (2021): [\(ver documento\)](#).
- Diez campos de acción para el voluntariado y participación de las personas mayores en la sociedad (2019): [\(ver documento\)](#).
- Decálogo Intergeneracional: "10 compromisos de la sociedad para favorecer y mejorar las relaciones intergeneracionales". Con la Universidad Complutense de Madrid (2019): [\(ver documento\)](#).
- 10 claves de Liderazgo para organizaciones sociales y de personas mayores. Con Club Excelencia en Gestión (2018): [\(ver documento\)](#).
- Decálogo de buen trato periodístico a las personas mayores. Con FAPE y APM- Asociación de Prensa de Madrid (2018): [\(ver documento\)](#).
- Símbolo gráfico de personas mayores (Pictograma para señalización). Con el CEAPAT (2018): [\(ver documento\)](#).
- Innovación intergeneracional en el mundo laboral. Guía práctica LideA. Con CEOE (2017): [\(ver documento\)](#).

- 10 estereotipos sobre las personas mayores y respuestas LideA sobre su realidad (2016): [\(ver documento en powerpoint\)](#).
- Modelo multisistémico de implicación con la vida o participación. Con Rocío Fernández-Ballesteros (2016): [\(ver documento en imagen\)](#), [\(ver documento en powerpoint\)](#).
- Sistema de jubilación, progresivo y flexible "Menú a la carta" (2015): [\(ver documento\)](#).
- 10 propuestas para la participación y liderazgo de las personas mayores en la sociedad (2012): [\(ver documento\)](#)

AGRADECIMIENTOS

Por patrocinio en maquetación y edición:



Organizaciones del Foro LideA

