

# LA CULTURA, UN RECURSO PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

---

## AUTORES

José Luis Jordana Laguna  
Gonzalo Berzosa Zaballos

CEATE

---



Foto cedida por [CEATE](#). Maquetación realizada por [ALBOR CONSULTOR](#).

21 de noviembre de 2024

⇩ **ÍNDICE**

|  |           |
|--|-----------|
| <b><u>1. DEFINICIÓN DE CULTURA</u></b>   | <b>3</b>  |
| <b><u>2. ETIMOLOGÍA Y ORIGEN DE LA PALABRA CULTURA</u></b>                                       | <b>3</b>  |
| <b><u>3. DIFERENTES CONCEPTOS DE CULTURA</u></b>   | <b>4</b>  |
| 3.1. La Cultura como Herencia y Tradición  | 4         |
| 3.2. La Cultura como Saber y Conocimiento  | 4         |
| 3.3. La Cultura como Motivación  | 5         |
| 3.4. La Cultura como Participación   | 6         |
| 3.5. La Cultura como Creatividad   | 7         |
| 3.6. La Cultura como Progreso  | 8         |
| 3.7. La Cultura como Comunicación  | 9         |
| 3.8. La Cultura como resultado de la Actividad Humana  | 10        |
| 3.9. La Cultura como Identidad Intergeneracional en la Globalización                             | 11        |
| 3.10. La Cultura como Agente de Cambio Social  | 11        |
| <b><u>4. CULTURA Y PERSONAS MAYORES</u></b>  | <b>12</b> |
| 4.1. Las personas mayores como consumidores de Cultura   | 12        |
| 4.2. Las personas mayores como difusores y promotores de Cultura                                 | 13        |
| 4.3. Las personas mayores como creadores de Cultura  | 13        |
| <b><u>5. CULTURA Y ENVEJECIMIENTO</u></b>  | <b>14</b> |
| <b><u>6. BENEFICIOS DE LA CULTURA EN LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES</u></b>                    | <b>14</b> |
| 6.1. En el Bienestar Físico  | 14        |
| 6.2. En el Bienestar Mental  | 15        |
| 6.3. En el Bienestar Emocional   | 16        |
| 6.4. En el Bienestar Social  | 16        |
| 6.5. En el Bienestar Espiritual- tener un proyecto vital   | 16        |
| <b><u>7. EN CONSECUENCIA</u></b>   | <b>17</b> |
| <b><u>8. VALORACIONES DEL VOLUNTARIADO CULTURAL DE MAYORES DE CEATE</u></b>                      | <b>18</b> |
| 8.1. Mejoras en la salud física  | 18        |
| 8.2. Mejoras en la salud mental  | 19        |
| 8.3. Mejoras en la salud emocional   | 21        |
| 8.4. Mejoras en la salud social  | 22        |
| 8.5. Mejoras en el sentimiento de utilidad y autoestima  | 23        |
| <b><u>9. ¿CÓMO PROMOVER LA CULTURA ENTRE LAS PERSONAS MAYORES?</u></b>                           | <b>25</b> |
| <b><u>ANEXO I: DISTINTOS TIPOS DE CULTURA</u></b>  | <b>27</b> |
| <b><u>ANEXO II: FRASES FAMOSAS SOBRE LA CULTURA</u></b>  | <b>29</b> |
| <b><u>ANEXO III: LA CULTURA, FACTOR CLAVE PARA CEATE Y LAS “AULAS CULTURALES DE MAYORES”</u></b> | <b>31</b> |
| <b><u>ANEXO IV: BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA</u></b>   | <b>33</b> |
| <b><u>OTRAS PUBLICACIONES DE LIDEA</u></b>   | <b>34</b> |
| <b><u>ORGANIZACIONES DE LIDEA</u></b>  | <b>37</b> |

## 1. DEFINICIÓN DE CULTURA

¿Qué entendemos por Cultura? No existe una única definición de cultura universalmente aceptada. La palabra “cultura” tiene una larga historia, es un concepto complejo, multifacético y fundamental para comprender la vida social y el desarrollo de las comunidades.

**Algunas de las definiciones más aceptadas son:**

- El conjunto de conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridos por el hombre en tanto que miembro de la sociedad (Wikipedia).
- La manera en la que un grupo de personas vive, piensa y siente (RAE).
- El conjunto de símbolos, significados y valores que comparten los miembros de una sociedad.

La Cultura es dinámica y está en constante cambio. Se transmite de generación en generación a través de la educación, la socialización y la experiencia. La cultura es un concepto complejo y fascinante que define la esencia de lo que nos hace humanos. Más allá de una simple definición, la cultura es un producto dinámico y en constante evolución, resultado de la actividad humana a lo largo de la historia. A través de ella los seres humanos expresamos nuestras ideas, valores, creencias, emociones y experiencias, transmitiéndolas de generación en generación.

## 2. ETIMOLOGÍA Y ORIGEN DE LA PALABRA CULTURA

La palabra Cultura proviene del latín “cultus”, que significa “cultivo”. Este término deriva del verbo “colere” que tiene diversos significados y que inicialmente se asociaba principalmente con la agricultura y con el cultivo de la tierra y del ganado. Con el tiempo su significado se amplió para pasar a incluir el “cultivo del espíritu humano”, es decir, al desarrollo de las facultades intelectuales y morales del ser humano, el conocimiento y las artes.

La Cultura es un derecho fundamental de todas las personas independientemente de su edad. Al elevar los niveles culturales y educativos de las personas mayores estamos contribuyendo a que tengan una vida más plena y feliz.

## 3. DIFERENTES CONCEPTOS DE CULTURA

### 3.1. La Cultura como Herencia y Tradición

**La cultura se transmite de generación en generación:**

- Creencias y valores.
- Costumbres y prácticas.
- Arte y literatura.
- Lenguaje y comunicación.
- Leyes y normas de convivencia.
- Comportamiento de los miembros de una sociedad.
- Conocimientos y habilidades.
- La Historia viva y la Memoria colectiva.

**La cultura es importante porque:**

- Proporciona a las personas un sentido de identidad.
- Ayuda a las personas a comprender el mundo que les rodea.
- Promueve la cohesión social.
- Fomenta la creatividad y la innovación.

Algunos ejemplos de la cultura como herencia y tradición: la celebración de fiestas tradicionales, la transmisión de historias, mitos y leyendas, la práctica de artes y oficios tradicionales, la conservación de sitios y monumentos históricos, etc.

### 3.2. La Cultura como Saber y Conocimiento

La cultura no se limita a las expresiones artísticas o a las tradiciones folclóricas, sino que también abarca un conjunto de saberes y conocimientos que se transmiten de generación en generación.

- Prácticas cotidianas (formas de cocinar, vestirse, celebrar fiestas).
- Creencias y valores (cosmovisiones, religiones, moral).
- Tecnologías y técnicas (formas de construir viviendas, producir alimentos).
- Lenguajes (sistemas de comunicación verbal y no verbal).

Estos saberes son esenciales para la supervivencia y el desarrollo de las sociedades. Permite a las personas mayores a comprender el mundo que les rodea, adaptarse a los cambios, superar dificultades y resolver problemas.

Algunos ejemplos de saberes culturales: la medicina natural, la agricultura y ganadería tradicional, la artesanía, los rituales religiosos, el sentido común.

La cultura también puede considerarse como un proceso de producción y acumulación de conocimientos. Este conocimiento puede ser:

- Científico (explicaciones sobre el mundo natural y social).
- Tecnológico (aplicaciones prácticas del conocimiento).
- Artístico (expresiones creativas de la experiencia humana).
- Humanístico (reflexiones sobre la condición humana).

**Ejemplos de conocimientos culturales:** la teoría de la relatividad, las formas de organización social, las prácticas religiosas, la teoría de la evolución, la climatología, la gastronomía. etc.

### En conclusión:

El saber y el conocimiento son los componentes básicos de la cultura. La cultura, el saber y el conocimiento están estrechamente relacionados y están interconectados.

La cultura es un proceso dinámico y en constante cambio.

El saber y el conocimiento son herramientas que pueden ser utilizadas para el bien o para el mal.

Es importante utilizar la cultura, el saber y el conocimiento de manera responsable para construir un mundo mejor.

### 3.3. La Cultura como Motivación

Para muchas personas mayores la cultura también puede ser una fuente de motivación para:

- Desear aprender sobre otras culturas.
- Participar en diferentes actividades culturales.
- Intentar crear obras de arte.

- Superar desafíos (aprender un nuevo idioma, dominar un instrumento musical, participar en un evento deportivo).
- Alcanzar metas (obtener un título universitario, formar una familia, iniciar un negocio).
- Lograr sueños (viajar por el mundo, escribir un libro, crear una obra de arte).

**Algunos ejemplos de motivación cultural:** leer y documentarse para aprender y saber más sobre los orígenes y la historia de mi país, sentirse motivado por la música y decidir iniciar una carrera como cantante, entusiasmarse por la naturaleza, por los paisajes, bodegones y empezar como principiante una nueva etapa como pintor. etc.

**La cultura puede ser una fuerza poderosa que puede transformar la vida de las personas mayores.** Puede también ser una fuente de motivación para que las personas mayores superen los desafíos, alcancen metas e ilusiones y logren conquistar sus sueños.

### 3.4. La Cultura como Participación

La participación en la cultura no sólo enriquece a la vida personal, sino que también contribuye al desarrollo de la comunidad y la sociedad en su conjunto.

La cultura es una forma de vida que se construye a través de la participación activa de las personas y que **puede tomar diversas formas:**

- Producción cultural (creación de obras de arte, música, literatura, danza...).
- Consumo cultural (asistencia a eventos culturales, museos, teatros, conciertos, cines).
- Transmisión cultural (enseñanza de tradiciones, valores, costumbres y conocimientos a las nuevas generaciones).
- Gestión cultural (organización, planificación y desarrollo de actividades culturales).

**La participación en la cultura aporta beneficios para las personas mayores:**

- Enriquecimiento personal (desarrolla la creatividad, el conocimiento y las habilidades sociales).
- Sentido de pertenencia (fortalece la identidad y el sentimiento de comunidad).
- Empoderamiento (brinda herramientas para la expresión individual y colectiva).

- Transformación social (promueve el cambio social y la construcción de una sociedad más justa e inclusiva).

**Algunos ejemplos de participación cultural:** un grupo de personas mayores se reúne para cantar canciones tradicionales, una persona mayor aprende a tocar un instrumento musical tradicional, una comunidad organiza un festival donde se muestran tradiciones ancestrales, etc.

### 3.5. La Cultura como Creatividad

La cultura y la creatividad son dos conceptos que se encuentran profundamente entrelazados, formando un vínculo dinámico que impulsa el desarrollo individual y social. La cultura proporciona un marco fértil para la expresión creativa. A su vez, la creatividad, entendida como capacidad de generar ideas nuevas y originales, enriquece y transforma la cultura, dándole vitalidad y dinamismo.

#### **La cultura como fuente de inspiración:**

- Diversidad de expresiones creativas (artes visuales, música, literatura, artesanía).
- Conocimiento ancestral (a partir de saberes y técnicas tradicionales, los artistas y creadores innovan, reinterpretan y dan vida a obras originales y significativas).
- Valores y creencias (la religión, la mitología, la historia y la identidad colectiva son elementos que influyen y se reflejan en la temática y el enfoque del arte, la música, la literatura y otras expresiones artísticas).

#### **La creatividad como motor de cambio cultural:**

- Innovación y transformación (artistas, pensadores y creadores de diversas áreas impulsan el cambio social a través de sus obras, desafiando estereotipos, cuestionando valores y proporcionando nuevas formas de ver el mundo).
- Enriquecimiento cultural (la creatividad da lugar a nuevas expresiones artísticas, tradiciones y formas de pensamiento que enriquecen el panorama cultural y promueve el intercambio entre diferentes culturas).
- Legado cultural (las obras creativas perduran en el tiempo e inspiran a las generaciones futuras, a la vez que las adaptan a las nuevas realidades y necesidades).

En conclusión, la cultura y la creatividad se encuentran en un diálogo constante, donde una nutre e inspira a la otra. La cultura proporciona un marco y una fuente de inspiración para la expresión creativa, mientras que la creatividad impulsa la innovación, la transformación y el enriquecimiento cultural.

### 3.6. La Cultura como Progreso

La cultura como conjunto de ideas, valores, creencias y prácticas que definen a una sociedad, juega un papel crucial en el progreso y evolución social. A través de ella, los seres humanos no sólo interpretan el mundo que les rodea, sino que también lo transforman impulsando el desarrollo social, económico y tecnológico.

Diferentes formas en que la cultura actúa como motor de progreso:

#### **Fomenta la innovación y la creatividad:**

- Impulsa el desarrollo de nuevas ideas, tecnologías y soluciones a los problemas sociales.
- Desafía las normas existentes y abre nuevas posibilidades.
- La diversidad cultural enriquece a la sociedad, favorece el intercambio de ideas e impulsa el progreso en todos los ámbitos.

#### **Promueve la cohesión social y el bienestar:**

- La cultura compartida crea un sentido de identidad y pertenencia fortaleciendo los lazos entre los miembros de una sociedad.
- Los valores y tradiciones fomentan la cooperación, la solidaridad y el respeto mutuo, esenciales para una sociedad pacífica y próspera.
- Contribuye al bienestar individual dando sentido a la vida.

#### **Impulsa el desarrollo económico:**

- La cultura puede atraer inversiones, crear empleos y fomentar el emprendimiento.
- Las industrias culturales, como el turismo, la artesanía y las artes escénicas, generan ingresos y oportunidades de trabajo.
- La protección y promoción del patrimonio cultural pueden contribuir al desarrollo económico sostenible.

#### **Fortalece la democracia y la participación ciudadana:**

- Fomenta una ciudadanía activa, informada y participativa.

- Contribuye al desarrollo de la comunidad donde las personas toman decisiones bien informados y en formación permanente.
- Ayuda a la defensa de los derechos humanos y la justicia social.

#### **Afianza la identidad y la memoria colectiva:**

- La cultura transmite de generación en generación valores, tradiciones y conocimientos, fortaleciendo la identidad de una sociedad.
- Ayuda a comprender el pasado y construir un futuro mejor.
- Promueve el respeto por las diferentes culturas del mundo y enriquece la experiencia humana.

### **3.7. La Cultura como Comunicación**

La cultura, como conjunto de valores, creencias, costumbres y tradiciones compartidas por un grupo social, se manifiesta y transmite a través de la comunicación utilizando diversos canales y lenguajes. A su vez, la comunicación, como proceso de intercambio de información y significados, se ve impregnada por la cultura, reflejando sus códigos, normas y perspectivas.

#### **La cultura como Producto de la Comunicación:**

- Compartir conocimientos y experiencias (a través de la comunicación oral, escrita y visual).
- Establecer normas y valores (lo que es aceptable e inaceptable dentro de una cultura).
- Fortalecer la identidad (refuerza el sentido de pertenencia y cohesión social dentro de un grupo).

#### **La comunicación como Expresión Cultural:**

- El lenguaje (cada cultura posee su propio idioma que refleja su pensamiento, su cosmovisión y valores).
- Los códigos no verbales (no se limita a palabras. También a gestos, expresiones faciales, postura corporal, contacto visual).
- Los géneros comunicativos (canciones, poemas, cuentos, rituales, etc.).

#### **Cultura y Comunicación en constante interacción:**

- Transformar la cultura (a través de nuevos lenguajes, ideas y valores).
- Promover el diálogo intercultural (facilitar el entendimiento entre personas de diferentes culturas).

- Enfrentar desafíos sociales (abordar problemas sociales como la discriminación, la desigualdad y la exclusión).

#### **La Comunicación como Constructora de cultura:**

- Diálogo Intercultural (Intercambio de ideas entre diferentes culturas para ampliar horizontes y enriquecimiento cultural).
- Medios de Comunicación y globalización (tradicionales y digitales han revolucionado la producción y consumo cultural).
- Preservación y revitalización cultural (sobre todo de las culturas minoritarias o en peligro de extinción).

### **3.8. La Cultura como resultado de la Actividad Humana**

La cultura es un proceso continuo de creación y transformación, un reflejo de la experiencia humana en constante evolución. A través de la cultura damos sentido al mundo, construimos identidad y nos conectamos con los demás. La cultura es fundamental para apreciar la riqueza de la experiencia humana y construir un futuro más inclusivo y respetuoso con la diversidad.

#### **Elementos clave de la cultura:**

- Lenguaje (nos permite comunicarnos, compartir conocimientos, trabajar en grupo, construir realidades compartidas).
- Costumbres y tradiciones (son prácticas y creencias que dan forma a la identidad de un grupo social).
- Arte y literatura (reflejo de la creatividad humana).
- Religión y espiritualidad (dan significado a la vida y al mundo, y trasciende la realidad que vivimos).
- Tecnología (transforma la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos).

#### **Importancia de la cultura:**

- Identidad (nos da un sentido de identidad y pertenencia a un grupo social).
- Cohesión social (al compartir valores y creencias comunes).
- Diversidad (que enriquece la experiencia humana).
- Transmisión de valores (que se transmiten de generación en generación).
- Adaptación a los cambios (y a los desafíos que nos ofrece la sociedad y el mundo).

### 3.9. La Cultura como Identidad Intergeneracional en la Globalización

- La globalización produce nuevas opciones en la construcción de la identidad y es una oportunidad a la vez que un riesgo para las generaciones jóvenes.
- Las generaciones mayores son los depositarios y transmisores de estos valores inmateriales alcanzados por tradición y herencia familiar.
- Poner en valor este tipo de valores es saber dar respuesta a preguntas del tipo: ¿Quién soy? ¿En qué se basa mi identidad? ¿Qué ideales y valores represento?
- Las generaciones jóvenes deberían tener el derecho de que sus mayores les expliquen quiénes son y de dónde vienen, para que en una sociedad globalizada lleguen a alcanzar el estatus de “ciudadanos/as del mundo”.

### 3.10. La Cultura como Agente de Cambio Social

La cultura es un poderoso motor que puede impulsar transformaciones positivas en las sociedades. Detallamos algunos mecanismos por los cuales la cultura produce cambios sociales. Es muy importante aprovechar el enorme potencial de la cultura para poder construir un mundo mejor.

#### Por medio de la crítica social:

- La cultura puede desafiar el statu quo y las estructuras de poder existentes.
- Puede denunciar las injusticias sociales y promover la igualdad.
- Puede generar conciencia sobre problemas sociales y movilizar a la sociedad para encontrar soluciones.

**Algunos ejemplos prácticos:** la música protesta, el cine social, la literatura comprometida, etc.

#### A través de la difusión de ideas:

- La cultura puede difundir nuevas ideas y valores.
- Puede promover la tolerancia y la comprensión entre diferentes grupos sociales.
- Puede contribuir a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

**Algunos ejemplos prácticos:** las campañas de sensibilización, los programas educativos, los intercambios culturales, etc.

### Por medio de la cohesión social:

- La cultura puede fortalecer el sentido de identidad y pertenencia a una comunidad.
- Puede fomentar la cooperación y la solidaridad entre las personas.
- Puede contribuir a la construcción de una sociedad más pacífica y cohesionada.

**Algunos ejemplos prácticos:** las fiestas tradicionales, los rituales comunitarios, las expresiones artísticas populares, etc.

### A través de la innovación social:

- La cultura puede estimular la creatividad y la innovación.
- Puede generar nuevas soluciones a problemas sociales.
- Puede contribuir al desarrollo económico y social.

**Algunos ejemplos prácticos:** los proyectos de emprendimiento cultural, las iniciativas de economía creativa, las políticas culturales que fomenten la innovación, etc.

## 4. CULTURA Y PERSONAS MAYORES

Las personas que participan en actividades culturales tienen más probabilidades de disfrutar de una mejor salud física, mental y social.

### 4.1. Las personas mayores como consumidores de Cultura

Las personas mayores consumen cultura cuando:

- Visitan Museos, Exposiciones, Galerías de Arte.
- Asisten a conciertos de Música, Danza, Ballet.
- Asisten a la representación de obras de teatro.
- Contemplan espectáculos al aire libre.
- Leen libros, revistas, periódicos.
- Ven películas, series, documentales, cortometrajes.
- Asisten a Jornadas, Foros, Congresos sobre temas diversos.
- Reciben clases de arte y manualidades.
- Participan en actividades lúdicas y recreativas.

### 4.2. Las personas mayores como difusores y promotores de Cultura

- Voluntarios Culturales que enseñan Museos.

- Voluntarios Culturales que enseñan Exposiciones.
- Voluntarios Culturales que enseñan Espacios culturales.
- Voluntarios Culturales de Bibliotecas, Lectura.
- Voluntarios Culturales en Hospitales, “Cultura en vena”.
- Otros tipos de Voluntarios Culturales (“Bibliocarro”, Teatro..).

### 4.3. Las personas mayores como creadores de Cultura

Las personas mayores crean cultura cuando:

- Participan en Talleres de Pintura (acuarela, acrílico, témpera, óleo), Dibujo (artístico, lineal), Escultura (cerámica, yeso, barro, escayola), Macramé, Grabado (cuero, estaño), Música (rondalla), Baile (regional, clásico, moderno, discoteca, de salón).
- Desarrollan actividades de Teatro.
- Participan en festivales, ferias artesanales, mercados populares.
- Practican la Jardinería.
- Forman parte de grupos corales y actúan ante públicos diversos.
- Aprenden un nuevo idioma.
- Escriben poemas, canciones, historias, cuentos, novelas, ensayos, autobiografías, microrrelatos, memorias.
- Cocinan platos tradicionales, actividades culinarias, gastronomía.
- Practican la repostería.
- Participan en bailes tradicionales.
- Participan en Talleres de manualidades.
- Asisten a Talleres de dinámica y/o terapia ocupacional.
- Practican juegos de mesa tradicionales (ajedrez, damas, dominó, parchís, oca, rummy..).
- Participan en juegos populares de cartas (tute, brisca, cinquillo, escoba, burro, mona, mus, ferrocarril, pocha, pinnacle, canasta, siete y medio, póquer, chinchón, mentiroso..).
- Recuperan juegos perdidos (petanca, herradura, bolos, chito).
- Practican deportes que fomentan la interacción social, la cooperación y el desarrollo físico y mental.
- Participan en fiestas, festejos, rituales, ferias, eventos.
- Comparten habilidades, capacidades y destrezas.
- Apoyan, orientan y asesoran a jóvenes artistas.

## 5. CULTURA Y ENVEJECIMIENTO

La Cultura juega un papel fundamental en el envejecimiento activo y saludable, es una herramienta poderosa para promover un envejecimiento positivo en diversos aspectos físico, mental, emocional y social.

La cultura es un aliado de valor incalculable para un envejecimiento saludable, armonioso, equilibrado, armonioso y nunca acelerado o patológico. Su influencia se extiende más allá de lo tangible y evaluable.

La cultura fomenta la participación activa de este colectivo poblacional y es fundamental para construir una sociedad más inclusiva y que sepa valorar la experiencia y la sabiduría de las personas mayores.

La cultura no es un remedio mágico para los males, las enfermedades, achaques, síndrome y traumas de los jubilados y personas de edad avanzada, pero sí un elemento o factor poderoso para promover y lograr un envejecimiento activo y saludable.

La Cultura es un derecho fundamental de todas las personas independientemente de su edad. Al invertir en cultura estamos contribuyendo a que las personas mayores tengan una vida más plena y feliz.

## 6. BENEFICIOS DE LA CULTURA EN LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES

### 6.1. En el Bienestar Físico

**Promueve la actividad y el ejercicio:**

- Mantiene y mejora la salud física.
- Fomenta el movimiento y la interacción social.
- Mejora la coordinación, la flexibilidad y la fuerza muscular.
- Combate el sedentarismo y el aislamiento.
- Enseña a adoptar hábitos de vida saludables.

**Reduce los factores de riesgo de enfermedades:**

- Cardiovasculares, diabetes, demencia, depresión.

La cultura, un recurso para un envejecimiento activo y saludable. Foro LideA®

- Hipertensión, enfermedades crónicas.
- Enseña hábitos de alimentación saludable.
- Mejora el acceso a la atención médica.

#### **Promueve el bienestar general:**

- Estimula la actividad física.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mayor energía.
- Mejor calidad de vida.
- Previene la fragilidad física.

## **6.2. En el Bienestar Mental**

- Estimula la mente.
- Previene el deterioro cognitivo.
- Fomenta el pensamiento crítico.
- Mantiene la mente activa.
- Ofrece oportunidades de aprendizaje.
- Permite adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
- Favorece el crecimiento personal y la autorrealización.
- Da significado a la vida.
- Reduce el riesgo de depresión y demencia.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Provoca placer y relajación.
- Promueve la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Ayuda a sentirse más seguros en sí mismos.
- Ayuda a mantener la identidad y sentirse parte de una comunidad.
- Contribuye a motivar a los mayores para seguir adelante.
- Mejora el sentimiento de utilidad y autoestima.
- Proporciona sentido de pertenencia.
- Reduce el sentimiento de soledad.
- Reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.
- Nos ayuda a buscar y a encontrar la solución de problemas.

### 6.3. En el Bienestar Emocional

- Aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Mejora la satisfacción con la vida.
- Ofrece herramientas para afrontar el estrés y la ansiedad.
- Proporciona recursos para hacer frente a los desafíos del envejecimiento.
- Mejora la resiliencia y positividad ante situaciones inesperadas.
- Ayuda a conectarse con lo trascendente, la religión, la espiritualidad y la naturaleza.
- Aporta paz interior y significado a la vida.
- Reduce la ansiedad ante la muerte.
- Ayuda a mejorar las situaciones de estrés y la relajación.
- Fortalece la capacidad de adaptación y resiliencia frente a las adversidades de la vida.

### 6.4. En el Bienestar Social

- Promueve la participación social.
- Favorece la interacción social y combate el aislamiento social.
- Facilita oportunidades para que las personas mayores se conecten con otras personas.
- Sentimiento de utilidad y autoestima.
- Facilita hacer nuevas amistades.
- Se sientan parte de una comunidad.
- Fortalece los vínculos familiares y sociales.
- La cultura puede ser punto de encuentro para las familias y las comunidades.
- Promueve la inclusión social.
- Permite a los mayores seguir siendo activos y contribuir a la sociedad.
- Mayor disfrute de la vida, aumenta la calidad de vida en la vejez.
- La cultura puede ayudar a que las personas mayores se sientan valoradas y respetadas por la sociedad.
- Fomenta el trabajo en equipo para abordar los desafíos de la vida.

## 6.5. En el Bienestar Espiritual- tener un proyecto vital

- La cultura en la edad adulta ofrece nuevas oportunidades de realización personal y espiritual.
- Nos ofrece la posibilidad de construir un proyecto vital que dé sentido a la vida.
- Tener un proyecto vital es implicarse en eso que queremos, que pensamos y que soñamos.
- Es poner en marcha nuestro proyecto y hacer realidad nuestros sueños.
- Comprometernos en la creación de una sociedad mejor, es sentirnos mejor y estar vivos/as.
- Ha llegado el momento de poner en marcha nuestros proyectos.

## 7. EN CONSECUENCIA

Es importante promover y facilitar la participación cultural de las personas mayores. Para ello:

- Hay que ofrecer una amplia variedad de actividades culturales que se adapten y respondan a sus diferentes intereses y capacidades.
- Hay que eliminar las barreras de acceso a la cultura, como el coste o la distancia.
- Es importante que las actividades culturales y educativas sean accesibles para las personas mayores, independientemente de su nivel educativo o condición física.
- Es importante destacar que la cultura no es un agente de cambio neutral. Puede ser utilizada para promover cambios positivos o negativos. Bien utilizada puede contribuir a construir una sociedad más justa, equitativa, pacífica y próspera. La cultura es una herramienta fundamental para la organización y la movilización de los ciudadanos.
- Se deben ofrecer una variedad de actividades culturales para que las personas mayores puedan elegir las que más les interesan de conformidad con sus motivaciones y biografía personal.

- Es importante crear un ambiente positivo y acogedor en el que las personas mayores se sientan cómodas y puedan aprender sin prisas ni agobios.
- Por medio de la cultura las personas mayores son protagonistas de su propio proceso de envejecimiento y no sólo receptoras de cuidados.
- Elevar los niveles culturales y educativos de las personas mayores en la vejez tiene un impacto muy positivo en la salud y la realización personal de los mayores. Es una óptima inversión que vale la pena hacer para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.
- Nunca es demasiado tarde para aprender y crecer. La vejez, al igual que la jubilación, es una etapa de la vida que puede ser plena y gratificante.
- Hay que promover la participación cultural en las comunidades, organizaciones de mayores y en los Centros de Atención a las Personas Mayores, Centros de Día, Asociaciones de Jubilados y Pensionistas.
- Las Aulas Culturales para Mayores, Aulas Universitarias para la Gent Gran, Aulas de Tercera Edad, Aulas Senior y otras de distinta denominación que gestiona, dirige y coordina CEATE desde hace 45 años, así como las Universidades de Mayores y los Programas Universitarios de Mayores que promueve y dirige CAUMAS, las Universidades de la Experiencia y otros programas similares que se desarrollan en diferentes Comunidades Autónomas del Estado Español son un magnífico ejemplo a seguir en esta dirección.

## 8. VALORACIONES DEL VOLUNTARIADO CULTURAL DE MAYORES DE CEATE

A continuación, se exponen y detallan algunas de las respuestas obtenidas en la macroencuesta realizada por CEATE a 400 Voluntarios Culturales Mayores que dedican parte de su ocio y tiempo libre a enseñar y difundir la Cultura, el Arte, la Historia y la Ciencia que se encierra entre las paredes de más de un centenar de Museos y Espacios Culturales de España.

### 8.1. Mejoras en la salud física

Ante la pregunta “Con tu participación en este programa, a tu juicio, ¿qué aspectos consideras que han mejorado en relación a tu salud física?”, las respuestas recogidas ofrecen una rica variedad de perspectivas sobre cómo el programa ha impactado la vida de los participantes. Basándonos en la alta tasa de respuestas positivas o muy

positivas con respecto a la mejora en la salud física, dejamos reflejado una lista con respuestas que pueden ilustrar los múltiples beneficios que el programa tiene sobre la salud física de los participantes, lo cual es vital para justificar la eficacia y potencial para la expansión de programas similares.

### Respuestas destacadas:

*“Mis niveles de energía son notablemente más altos, lo que me permite disfrutar más de las actividades diarias”* (destaca la mejora en la vitalidad general, lo cual es esencial para mantener un estilo de vida activo).

*“He notado un aumento en mi resistencia física, ahora puedo caminar distancias más largas sin cansarme tanto”* (importante para la movilidad y la autonomía personal en la edad adulta mayor).

*“La flexibilidad y el equilibrio han mejorado, lo que reduce mi miedo a caermme”* (crucial para la prevención de lesiones, un factor de riesgo importante en la vejez).

*“Ha habido una mejora significativa en mi postura, lo que ha aliviado mis problemas de espalda”* (un aspecto fundamental de la salud física que a menudo se pasa por alto).

*“La mejora en la fuerza muscular me ha ayudado en actividades cotidianas como cargar bolsas de la compra”* (destaca la aplicabilidad del programa en tareas cotidianas).

*“Me siento menos cansado y tengo más energía para jugar con mis nietos”* (impacto directo en la calidad de las relaciones familiares y la vida social).

*“Mi presión arterial ha disminuido desde que empecé el programa, según los informes médicos”* (indica beneficios cuantificables en la salud cardiovascular).

*“Las actividades físicas del programa han mejorado mi movilidad articular, especialmente en las rodillas y caderas”* (esencial para la movilidad y la prevención de enfermedades como la artritis).

*“El aumento de la actividad física ha mejorado mi calidad de sueño”* (importante, ya que un buen sueño es esencial para la salud en general).

*“Al estar más activo físicamente, he notado que mis niveles de estrés y ansiedad han disminuido”* (resalta la interconexión entre la salud física y mental).

*“El voluntariado cultural de Museos me ha ayudado a combatir el sedentarismo, a levantarme del sillón y a salir de casa”* (el programa ha servido de estímulo para que las personas mayores salgan de la pasividad y el aburrimiento).

## 8.2. Mejoras en la salud mental

Ante la pregunta, ¿con tu participación en este programa, a tu juicio, qué aspectos consideras que han mejorado en relación a tu salud psíquico-mental (aprendizaje, memoria, etc.)?.

El análisis de las respuestas recibidas muestra una tendencia general muy positiva hacia el impacto del programa en la salud psíquica y mental de los voluntarios participantes. Las respuestas recogidas ofrecen una rica variedad de perspectivas sobre cómo el programa ha impactado la vida de los participantes.

### Respuestas destacadas:

*“Mi memoria ha mejorado notablemente, lo que me da más confianza en mi vida diaria”* (esta respuesta es particularmente relevante ya que destaca el impacto directo del programa en la prevención del deterioro cognitivo).

*“He notado un cambio en mi estado de ánimo; estoy más feliz y menos propenso a sentirme deprimido”* (destaca la importancia del bienestar emocional, uno de los pilares para un envejecimiento activo y saludable).

*“Ahora tengo una razón para levantarme por la mañana; me siento útil enseñando a otros”* (indica cómo el programa fomenta un sentido de propósito, crucial en la edad adulta mayor).

*“He ampliado mi círculo social; ya no me siento solo”* (refuerza el objetivo del programa de combatir la soledad a través de la participación social).

*“Me he vuelto más activo en mi comunidad más allá del programa, asistiendo a reuniones del vecindario y eventos locales”* (muestra que los participantes se sienten más comprometidos con su comunidad, lo que ayuda en la cohesión social).

*“He redescubierto mi amor por el arte e historia, algo que había olvidado hace años”* (habla sobre la importancia de la cultura y el arte en el bienestar personal, y cómo el programa ayuda a redescubrir estas pasiones).

*“Esto me ha llevado a investigar más sobre historia y arte por mi cuenta, aprendiendo cosas nuevas todos los días”* (indica un compromiso personal con el aprendizaje continuo, uno de los objetivos clave del programa).

*“Mi familia ha notado un cambio positivo en mi actitud y energía desde que me uní al programa”* (señala cómo los beneficios del programa no solo afectan a los individuos sino también a su entorno más cercano).

*“Al interactuar con personas más jóvenes en los museos, siento que estoy ayudando a cerrar la brecha generacional”* (muestra un impacto más amplio en la comunidad al fomentar la interacción entre diferentes grupos de edad).

*“No pensé que este tipo de actividades fueran para mí, pero he visto un cambio positivo en mi salud física y mental”* (demuestra que se pueden combatir y superar estereotipos y estigmas asociados con actividades para personas mayores).

### 8.3. Mejoras en la salud emocional

Ante la pregunta. *¿Con tu participación en este programa, a tu juicio, qué aspectos consideras que han mejorado en relación a tu salud emocional y autoestima?”*

Las respuestas recogidas ofrecen una rica variedad de perspectivas sobre cómo el programa ha impactado la vida de los participantes, desde el fortalecimiento de la salud social hasta la prevención de la soledad y el mejoramiento del bienestar general.

#### Respuestas destacadas:

*“Ha mejorado mi autoestima pues me veo capaz de llevar un grupo y afrontar distintas situaciones, como reconocer si, en un momento determinado, no conozco la respuesta a una pregunta, por ejemplo”.*

*“He ganado en seguridad y en confianza en mí misma”.*

*“Importante. Me siento útil y, además de mis colegas, hablas y tratas con otras personas”.*

*“Muy satisfactoria. Las visitas como guía me resultan altamente gratificantes. Recibo mucho reconocimiento y un feedback súper positivo de los visitantes”.*

*“Este contacto con personas de edad y cultura varia, a las que he intentado satisfacer su curiosidad o necesidad cultural me ha servido para sentirme gratificado por el esfuerzo que ello me ha supuesto”.*

*“El estudio previo de la visita y la explicación posterior al público asistente con el feedback de éste aumentan sin duda la autoestima y por ende la salud emocional”.*

*Por supuesto que la autoestima se mantiene alta, al comprobar que eres capaz de cumplir lo que te has propuesto”.*

*“Me siento muy reconocida a nivel social y familiar”.*

*“Me valoro más a mí mismo y tengo la autoestima alta al haber comprobado el conocimiento y los logros conseguidos, así como la capacidad dialéctica y de comunicación que han aumentando, descubriendo capacidades y habilidades nuevas”.*

## 8.4. Mejoras en la salud social

Ante la pregunta, ¿con tu participación en este programa, a tu juicio, qué aspectos consideras que han mejorado en relación a tu salud social (relaciones interpersonales e intergeneracionales)?

Los participantes han señalado de manera consistente que su salud social ha mejorado gracias a su participación en el programa de voluntariado. En resumen, las respuestas apoyan fuertemente la noción de que el voluntariado cultural de mayores y la participación social son altamente beneficiosos para la salud social de los participantes, contribuyendo así a un envejecimiento activo y saludable.

### Respuestas destacadas:

*“La dedicación a tareas de voluntariado cultural me ha llevado a relacionarme con personas de edades muy variadas y en ocasiones han hecho que de esta relación surgieran amistades que mantengo y frecuento”* (destaca la interacción social y la formación de nuevas amistades).

*“Por supuesto. Interaccionar con otros voluntarios, personal del museo y visitantes de edades muy diversas potencian la salud social”* (aborda directamente el impacto en la salud social).

*“He hecho buenas y sólidas relaciones con otros/as voluntarios/ias”* (subraya la creación de relaciones duraderas, lo que podría prevenir la soledad).

*“Fundamental. Me relaciono con personas que tienen parecidas inquietudes. Esto es muy importante”* (resalta la importancia del compromiso social en la prevención de la soledad).

*“Activa mi salud social”* (esta respuesta es directa en cuanto a los beneficios para la salud social).

*“Ha mejorado mucho desde que estoy en CEATE”* (sugiere que la participación en el programa ha tenido un impacto positivo en la vida social del participante).

*“La gente agradece cuando compartes tu tiempo y conocimientos”* (este comentario resalta el valor social de la contribución, lo que podría combatir sentimientos de soledad).

*“En el grupo de voluntarios siempre encuentro apoyo y camaradería, lo cual me ayuda a sentirme parte de algo más grande”* (destaca el sentido de comunidad y pertenencia, aspectos clave para la salud social).

*“Me siento más conectado con mi comunidad desde que soy voluntario, y eso me da un sentido de propósito que antes no tenía”* (resalta la conexión con la comunidad y el sentido de propósito, lo que podría ser beneficioso para la salud mental y social).

*“Me da una razón para salir de casa y estar activo, lo que definitivamente ha mejorado mi bienestar”* (aborda directamente el aspecto de la prevención de la soledad al incentivar la actividad y la interacción social).

## 8.5. Mejoras en el sentimiento de utilidad y autoestima

Ante la pregunta, ¿con tu participación en este programa de voluntariado cultural, a tu juicio, qué aspectos consideras que han mejorado en relación a tu sentimiento de ser útil a la sociedad y a tu autoestima?”

Las respuestas recogidas ofrecen una rica variedad de perspectivas sobre cómo el programa ha impactado la vida de los participantes, desde el fortalecimiento de la salud social hasta la prevención de la soledad y el mejoramiento del bienestar general, junto con su análisis en términos de cómo reflejan el sentimiento de utilidad y satisfacción tras haber realizado la actividad cultural voluntaria para mayores:

### Respuestas destacadas:

*“Es la mejor sensación que he experimentado en estos meses”* (esta respuesta indica un alto nivel de gratificación y sugiere que la actividad de voluntariado ha tenido un impacto significativo en la calidad de vida de la persona).

*“Totalmente positivo, me hace sentirme realizada”* (la frase muestra no solo un sentimiento positivo sino también un sentido de realización personal, lo cual es crucial para el envejecimiento activo).

*“Sentir que hago algo para los demás”* (esta respuesta resalta el valor altruista del voluntariado, sugiriendo que la actividad provee un sentido de propósito al contribuir al bienestar de otros).

*“Desde luego. Creo que he colaborado en la difusión de la cultura y del patrimonio histórico-artístico de Madrid”* (este comentario refleja un sentimiento de contribución significativa a la sociedad, especialmente en términos culturales).

*“Cuando las personas que nos visitan te escuchan con interés, te preguntan, te dan las gracias y se van contentas diciéndote lo mucho que han aprendido con lo que les has ido explicando la sensación de sentirte útil es enorme”* (este es un testimonio detallado que refleja la gratificación que viene de la interacción positiva y el impacto educativo en los visitantes).

*“Todavía apporto y comparto mis conocimientos con otras personas de diferentes edades”* (esta respuesta resalta el sentido continuado de utilidad y relevancia, incluso en la jubilación).

*“Sí, me siento útil y recompensada”* (aquí se combinan tanto la utilidad como la recompensa emocional, lo que puede tener un efecto positivo en la autoestima y bienestar general de la persona mayor).

*“Sí, me siento más útil”* (esta respuesta es directa pero efectiva en su simplicidad, ya que sugiere que el programa de voluntariado ha tenido un efecto tangible en cómo se siente la persona en relación con su utilidad en la sociedad).

*“Hace superar el edadismo imperante hoy día en la sociedad”* (esta respuesta es poderosa porque no sólo refleja un sentido de utilidad sino que también aborda un problema social más amplio relacionado con el envejecimiento).

*“Muy importante. Difundir la cultura es altamente positivo y contribuye a los valores humanos frente a los mensajes de odio que han comenzado a calar en la sociedad”* (esta respuesta se destaca por su perspectiva amplia, sugiriendo que el voluntariado cultural tiene un papel en combatir tendencias sociales negativas).

## 9. ¿CÓMO PROMOVER LA CULTURA ENTRE LAS PERSONAS MAYORES?

¿Qué acciones habría que emprender para elevar los niveles culturales de las personas mayores?

Promover la cultura entre las personas mayores: un enfoque integral. Fomentar la participación cultural de las personas mayores no solo enriquece su vida personal, sino que también beneficia a la sociedad en su conjunto. A continuación, se presenta un enfoque integral que abarca diversas estrategias para lograrlo:

### 1. Eliminar barreras y crear accesibilidad:

- **Reducir costos:** Ofrecer descuentos o entradas gratuitas a eventos culturales para personas mayores.
- **Mejorar la accesibilidad física:** Asegurar que los espacios culturales sean accesibles para personas con movilidad reducida, incluyendo rampas, ascensores y baños adaptados.
- **Transporte público:** Facilitar el transporte hacia eventos culturales mediante horarios extendidos o servicios especiales para personas mayores.
- **Comunicación inclusiva:** Utilizar un lenguaje claro y sencillo en materiales promocionales y sitios web, además de ofrecer información en diferentes formatos (audio, video, impresión).

### 2. Diversificar la oferta cultural:

- **Variedad de intereses:** Considerar los gustos y preferencias de las personas mayores al programar eventos culturales, incluyendo música, teatro, danza, cine, literatura, artes visuales y actividades patrimoniales.
- **Formatos innovadores:** Ofrecer talleres, visitas guiadas, conferencias, charlas y experiencias interactivas que fomenten la participación activa.
- **Promoción de la cultura local:** Poner en valor las expresiones culturales propias de la comunidad, barrio o región, creando un sentido de identidad y pertenencia.

### 3. Fomentar la participación activa:

- **Voluntariado cultural:** Brindar oportunidades para que las personas mayores participen como voluntarias en museos, bibliotecas, centros culturales o proyectos comunitarios relacionados con la cultura.

- **Programas intergeneracionales:** Crear espacios de encuentro e intercambio entre personas mayores y jóvenes a través de actividades culturales conjuntas.
- **Reconocimiento del talento:** Visibilizar y celebrar las contribuciones culturales de las personas mayores a través de eventos, premios y homenajes.

#### 4. Aprovechar el poder de la tecnología:

- **Herramientas digitales:** Facilitar el acceso a la cultura a través de internet, ofreciendo visitas virtuales a museos, espectáculos en línea, cursos digitales y recursos educativos.
- **Redes sociales:** Utilizar las redes sociales para promocionar eventos culturales, compartir información y crear comunidades virtuales donde las personas mayores puedan conectar e interactuar.
- **Televisión y radio:** Programar contenidos culturales específicos para personas mayores en la televisión y la radio, incluyendo documentales, conciertos, programas de entrevistas y lecturas dramatizadas.

#### 5. Sensibilizar y capacitar:

- **Campañas de concienciación:** Combatir los estereotipos negativos sobre el envejecimiento y la cultura, promoviendo una imagen activa y participativa de las personas mayores.
- **Formación para profesionales:** Capacitar a profesionales de la cultura, el ocio y el trabajo social en la atención y el trato adecuado a las personas mayores.
- **Sensibilización a la comunidad:** Fomentar el respeto y la valoración de la cultura entre las generaciones más jóvenes a través de programas educativos y campañas de sensibilización.

#### 6. Colaboración y alianzas:

- **Establecer redes:** Crear redes de colaboración entre instituciones culturales, centros para personas mayores, organizaciones sociales y entidades gubernamentales para diseñar e implementar programas conjuntos.
- **Compartir recursos:** Fomentar el intercambio de recursos, experiencias y buenas prácticas entre diferentes entidades que trabajan con personas mayores en el ámbito cultural.

- **Financiación conjunta:** Buscar financiación conjunta para proyectos culturales dirigidos a personas mayores a través de subvenciones, patrocinios y donaciones.

En definitiva, promover la cultura entre las personas mayores requiere un enfoque multifacético que elimine barreras, diversifique la oferta, fomente la participación activa, aproveche la tecnología, sensibilice a la comunidad y fortalezca la colaboración entre diferentes actores. Al hacerlo, no solo se enriquece la vida de las personas mayores, sino que se crea una sociedad más inclusiva, vibrante y culturalmente rica.

## ANEXO I: DISTINTOS TIPOS DE CULTURA

Clasificar la cultura en tipos rígidos es una tarea compleja, ya que se trata de un concepto dinámico y multifacético que se manifiesta de infinitas maneras. Sin embargo, para comprender mejor la riqueza cultural que nos rodea, vamos a tratar de explorar algunas categorías generales que nos ayuden a organizar la diversidad cultural. Estas categorías no son excluyentes ni absolutas, sino que están interconectadas y evolucionan constantemente. La riqueza cultural reside precisamente en su diversidad y dinamismo.

**Cultura material** (es tangible y observable, son los objetos físicos creados por una sociedad: herramientas, viviendas, vestimenta, obras de arte, tecnologías)

vs.

**Cultura inmaterial** (es intangible y muestra las tradiciones, creencias, valores, ideas, expresiones artísticas, idiomas)

**Cultura viva** (es dinámica y se adapta a los cambios): está activa y en constante evolución dentro de una sociedad)

vs.

**Cultura muerta** (es estática y no se adapta a los cambios): sólo existen en registros históricos o como reliquias del pasado)

vs.

**Cultura museal** (los objetos de arte, el patrimonio histórico, los bienes culturales y todo lo que encierra entre las paredes de los museos)

**Cultura culta** (elitista, erudita, refinada, de acceso limitado a un sector minoritario de la sociedad, a las clases dominantes)

vs.

**Cultura popular** (reflejan el estilo de vida, los intereses, valores, expresiones y experiencias cotidianas de los pueblos)

vs.

**Cultura de masas** (bienes y servicios culturales producidos por industrias culturales para consumo de gran número de personas)

**Cultura analógica** (transmisión y consumo de la cultura a través de medios físicos, como libros, películas, discos de música, etc.)

vs.

**Cultura digital** (transmisión y consumo de la cultura a través de medios digitales, como internet, redes sociales, plataformas de streaming, etc.)

**Cultura oral** (se transmite a través del habla, el oído, la escucha y es comunitaria)

vs.

**Cultura escrita** (se transmite a través de la vista, del espacio, permanece y es individualista)

### Otras categorías de cultura:

#### Según la etnia: (culturas indígenas)

- Cultura Apache
- Cultura Esquimal
- Cultura Amazónica
- Cultura Jíbara
- Cultura Gitana

#### Según ámbito geográfico:

- Cultura nacional (de un país)
- Cultura regional (de una región o área de un país)
- Cultura local (de una comunidad específica)
- Cultura occidental
- Cultura Oriental
- Cultura africana, latinoamericana, asiática

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Según la religión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cultura cristiana</li> <li>● Cultura musulmana</li> <li>● Cultura hindú</li> <li>● Cultura budista</li> </ul>  | <p><b>Según época histórica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cultura medieval</li> <li>● Cultura renacentista</li> <li>● Cultura barroca</li> </ul>  |
| <p><b>Según ámbito social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cultura urbana</li> <li>● Cultura rural</li> <li>● Cultura juvenil</li> <li>● Cultura senior</li> </ul>  | <p><b>Según clase social:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cultura de clase alta</li> <li>● Cultura de clase media</li> <li>● Cultura de clase trabajadora</li> <li>● Cultura de empresa</li> </ul> |
| <p><b>Según la subcultura:</b></p> <p>Cultura gótica (moda, estética oscura, melancólica, anticonvencionales)</p> <p>Cultura punk (moda informal, actitud rebelde y anti establishment)</p> <p>Cultura hip hop (breakdance, el rap, el graffiti, música rítmica)</p> <p>Cultura gamer (videojuegos, juegos de consola, redes sociales)</p> <p>Cultura metalera (música heavy metal, ropa de cuero, melena)</p> <p>Cultura rave (música electrónica de baile, uso de drogas)</p> <p>Cultura cosplay (disfraces de personajes de ficción, anime, manga)</p> <p>Cultura furry (disfraces de animales antropomorfos)</p> |   |

## ANEXO II: FRASES FAMOSAS SOBRE LA CULTURA

- “Sólo la Cultura salvará a la Humanidad” (UNESCO).
- "La cultura es la flor del espíritu." - Johann Wolfgang von Goethe (poeta, novelista y dramaturgo alemán).
- "La cultura es el lenguaje del corazón." - Khalil Gibran (poeta, novelista y ensayista libanés).
- "La cultura es la luz que ilumina la mente." - Victor Hugo (poeta, novelista y dramaturgo francés).
- “La cultura es la palanca que eleva al hombre por encima de sí mismo” – Thomas Mann (escritor alemán).

- "La cultura es la sonrisa de la sociedad" - Charles Malik (filósofo libanés)
- "La cultura es el camino hacia la libertad." - Nelson Mandela (político y activista sudafricano).
- "La cultura es la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos." - Malala Yousafzai (activista pakistaní).
- "La cultura es el motor del progreso." - Kofi Annan (exsecretario general de la ONU).
- "La cultura es la clave para la comprensión mutua." - Irina Bokova (exdirectora general de la UNESCO).
- "La cultura es esencial para el desarrollo sostenible." - Ban Ki-moon (exsecretario general de la ONU).
- "La cultura es todo lo que nos permite ser menos salvajes." - Eduardo Galeano (escritor uruguayo).
- "El arte es el reflejo de la cultura de una sociedad." - Octavio Paz (poeta y escritor mexicano).
- "La cultura es la base de la civilización y el mejor aliado de la libertad" - John F. Kennedy (político estadounidense).
- "La cultura es el alma de una nación." - Mahatma Gandhi (líder del movimiento independentista indio).
- "La cultura es un puente entre el pasado, el presente y el futuro." - Benjamin Franklin (político y científico estadounidense).
- "La cultura es el arte de aprender a vivir juntos" - UNESCO.
- "La cultura es lo que nos hace humanos." - Audrey Hepburn (actriz británica).

#### Dichos populares:

- "Quien no tiene cultura tiene miedo de la libertad."
- "La cultura es como un árbol, si no lo riegas, se seca."
- "Un pueblo sin cultura es como un árbol sin raíces."
- "La cultura es la mejor arma contra la pobreza."
- "La cultura nos hace libres."

- "La cultura es todo lo que nos rodea, desde lo material hasta lo espiritual."
- "La cultura es un proceso dinámico que está en constante cambio."
- "La cultura es una parte esencial de la identidad individual y colectiva."
- "La cultura es un derecho humano fundamental."
- "La cultura es la base para la paz y el desarrollo sostenible."

### ANEXO III: LA CULTURA, FACTOR CLAVE PARA CEATE Y LAS “AULAS CULTURALES DE MAYORES”

Las “Aulas de Tercera Edad”, “Aulas Culturales para Mayores”, “Aulas Culturales Senior”, “Aulas de Extensión Universitaria para Mayores” y similares, podemos definirlas como unos Centros donde se ofrecen a las personas mayores unos programas de actividades socioculturales diversas como respuesta a sus **demandas culturales**, a su deseo de saber, a su necesidad de estar informado y al día, para seguir estando presentes en la dinámica social, para permanecer en formación permanente y para seguir siendo útiles a sí mismos, a sus familias y a sus propias comunidades. De esta forma, las “Aulas de Tercera Edad” (con distintas denominaciones) son un medio eficaz de promocionar a las personas mayores potenciando y desarrollando sus capacidades, habilidades y destrezas como personas y como colectivo social.

Las “Aulas de Tercera Edad” son un lugar de encuentro, de diálogo, de convivencia y de participación, donde el abundante tiempo libre propio de esta etapa de la existencia humana, se vive de forma activa, creativa y crítica, con equilibrio y armonía, solidaria y comprometidamente con la sociedad que nos ha tocado vivir.

Las “Aulas de Tercera Edad” suponen un **acercamiento de los mayores a la cultura**, al goce y **disfrute de los bienes culturales**, un modo de seguir realizándose como personas, una oportunidad para recrear el ocio y el tiempo libre, una ocasión para promover la creatividad y el espíritu crítico.

En las “Aulas de Tercera Edad” **la cultura cumple un papel fundamental**. La cultura se vive como herencia y tradición, pero también como saber y conocimiento, como creación y progreso, como motivación y participación, y como agente de cambio social. Y todo ello, dentro de un proceso de formación permanente de adultos de edad avanzada, donde las personas mayores en un ambiente de convivencia y amistad, aumentan sus conocimientos, cultivan los sentidos, comprenden mejor el mundo que

les rodea, viven con ilusión, sienten con pasión y siguen siendo protagonistas de su vida y de su historia.

Las “Aulas de Tercera Edad” de España se presentan ante la sociedad actual como ideológicamente pluralistas y progresistas, funcionalmente democráticas, religiosamente aconfesionales y políticamente apartidistas, aunque más de un partido político ha intentado rentabilizar como propios los éxitos indudables de las Aulas.

En las “Aulas de Tercera Edad” se pretende en todas sus actividades programadas, desarrollar la creatividad y el espíritu crítico, potenciar la imaginación, propiciar el diálogo, favorecer la comprensión, facilitar la comunicación, promover la libre expresión, todo ello en un ambiente de convivencia y participación activa y en un clima de libertad.

Las “Aulas de Tercera Edad” son Centros abiertos a todas aquellas personas que desean adquirir nuevos conocimientos, intercambiar ideas y experiencias, que desean mejorar su calidad de vida y seguir en un proceso de formación permanente para que *"mens sana in corpore sano"*, con el cuerpo y la mente sanos, seguir siendo útiles a sus familias, a sus comunidades y a la sociedad en general.

En CEATE y en sus “Aulas Culturales de Mayores”, **promover y potenciar la cultura** es fortalecer la democracia. Participar en la cultura, **crear y consumir cultura**, difundir y **transmitir cultura** a niños y jóvenes estudiantes en un encuentro intergeneracional, y también a adultos y jubilados, es protagonizar la democracia y contribuir a un mundo más justo, más libre, más solidario y, sobre todo, más humano.

## ANEXO IV: BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- García-Fernández, C., López-Sáez, M. P., & Gómez-Berrón, C. (2023). El papel de la cultura en el envejecimiento activo y saludable. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 68(2), 102-111.
- Gómez-Berrón, C., López-Sáez, M. P., & García-Fernández, C. (2022). *Cultura y envejecimiento: Retos y oportunidades*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Gómez-Berrón, C., López-Sáez, M. P., & Torres Alarcón, A. (2022). Los desafíos del envejecimiento activo y saludable en las sociedades multiculturales. *Gaceta Sanitaria*, 36(6), 621-628.
- Guirao López, M. (2021). *Envejecer con éxito: Estrategias para un envejecimiento activo y saludable*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Guirao López, M. (2021). Las intervenciones basadas en la cultura para promover el envejecimiento activo y saludable. *Papeles del Psicólogo*, 38(4), 662-673.
- López Garcia, V., Forniés Arranz, M.L. (2019). *Decálogo Intergeneracional*. Foro LideA.
- López-Sáez, M. P., Torres Alarcón, A., & García-Fernández, C. (2023). *Envejecimiento activo y saludable: Un enfoque multidimensional*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Rodríguez Rodríguez, P. y Díaz Veiga, P. Coordinadoras (2010). *Mujeres las oportunidades de la edad*. Editorial IMSERSO
- Sanz de Bremón, M. T. (2020). *El envejecimiento de la población en España: Retos y desafíos*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Sanz de Bremón, M. T. (2020). El impacto del envejecimiento de la población en los sistemas de salud y protección social. *Gaceta Sanitaria*, 34(6), 595-600.
- Torres Alarcón, A. (2019). *Envejecimiento activo y políticas públicas: Un análisis comparado*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Torres Alarcón, A. (2019). Las políticas públicas para promover el envejecimiento activo: Un análisis comparado. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 132-144.

## OTRAS PUBLICACIONES DE LIDEA



**El valor de ser mayor (Apuntes LideA N°1)**

18 de marzo de 2024



**Libro lideA liderazgo de mayores 2023**

15 de febrero de 2024



**12 compromisos para evitar y actuar ante la soledad no deseada de las personas mayores**

9 de febrero de 2024



**Formación y cultura a lo largo de la vida. Claves para un envejecimiento saludable.**

13 de diciembre de 2023



**12 factores básicos para la promoción y mejora de la calidad de vida de las personas mayores. LideA 2021.**

13 de diciembre de 2023



**10 CLAVES PSICOSOCIALES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA PERSONAL DE LAS PERSONAS MAYORES.**



**10 claves psicosociales para fomentar la autonomía personal de las personas mayores. LideA 2021.**

13 de diciembre de 2023



[Accede a la Biblioteca LideA](#)

La cultura, un recurso para un envejecimiento activo y saludable. Foro LideA®



**10 CAMPOS DE ACCIÓN  
PARA EL VOLUNTARIADO  
Y LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS**

**10 campos de acción para el voluntariado y la participación de las personas mayores en la sociedad. LideA 2019.**

13 de diciembre de 2023



**Diez Compromisos de la sociedad  
para favorecer y mejorar las  
relaciones intergeneracionales**



**Decálogo intergeneracional. Diez compromisos de la sociedad para favorecer y mejorar las relaciones intergeneracionales. LideA 2019.**

13 de diciembre de 2023



**10 claves de liderazgo para organizaciones sociales. LideA 2018.**

13 de diciembre de 2023

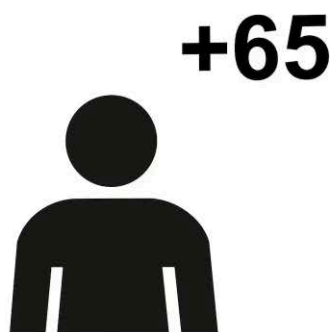


**BUEN TRATO PERIODÍSTICO  
A LAS PERSONAS MAYORES**



**Decálogo de buen trato periodístico con las personas mayores. LideA 2018.**

12 de diciembre de 2023



**Símbolo gráfico de personas mayores. Pictograma. LideA 2018.**

12 de diciembre de 2023



**Guía de innovación intergeneracional en el empleo. LideA 2017**

12 de diciembre de 2023



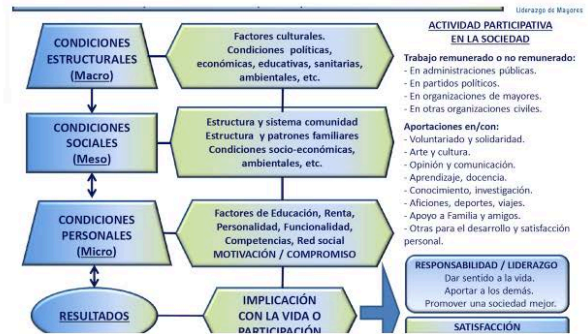
[Accede a la Biblioteca LideA](#)

La cultura, un recurso para un envejecimiento activo y saludable. Foro LideA®



**10 estereotipos de las personas mayores y respuestas LideA sobre su realidad (2016).**

12 de diciembre de 2023



**Modelo multisistémico de implicación con la vida o participación. LideA 2015.**

12 de diciembre de 2023



**Propuesta LideA del menú a la carta de jubilación (2015)**

12 de diciembre de 2023



**10 propuestas para la participación y liderazgo de las personas mayores en la sociedad (2012).**

12 de diciembre de 2023



[Accede a la Biblioteca LideA](#)

## ORGANIZACIONES DE LIDEA



[Acerca del Foro LideA](#)