

MANUEL ÁNGEL MOURELO IGLESIAS

## ¿Envejecer y disfrutar? ¡También es posible!

*Enjoying Old Age? It's Possible, Too*

### INTERROGANTES INTRODUCTORIOS

Hoy día, se hace una valoración negativa y poco respetuosa de las personas mayores. La sociedad moderna, incluidos los medios de comunicación excluye a nuestros mayores, provocando en ellos malestar y complicaciones, falta de ilusión, de alegría, de ánimo.

Envejecer no es sinónimo de enfermedad, demencia senil o ausencia de deseo sexual. Tampoco lo es de carencia de capacidad productiva o creativa ni de un estado de eterno cansancio que obliga a llevar una vida sedentaria. "Se pierde el día que no aprendes nada", "Día perdido es el que no has aprendido", "Nacer, aprender y morir..." "desde el momento de nacer hasta el día que mueras has de aprender..." "nunca te acostarás, sin aprender una cosa más".

Un esfuerzo coordinado por los medios de comunicación de masas debe emprenderse para resaltar los aspectos positivos del proceso de envejecimiento y del envejecimiento en sí mismo. Este esfuerzo debe cubrir, entre otras cosas: programas informales, basados en la comunidad y de ocio para el envejecimiento, deberían promoverse para ayudarles a desarrollar un sentido de autoconfianza y responsabilidad comunitaria. Tales programas deben disfrutar del apoyo de gobiernos nacionales y de las organizaciones internacionales.

Los gobiernos y las organizaciones internacionales deben apoyar los programas señalados para proporcionar acceso físico más fácil al mayor a las instituciones culturales (los museos, teatros, ópera, vestíbulos del concierto, los cines, etc.) para animar su mayor participación en las actividades de ocio y el uso creativo de su tiempo. Además, debe pedirse a los centros culturales el organizar para y con los mayores talleres en campos como las artes manuales, bellas artes y música... donde el mayor puede adoptar un doble papel activo como público y participante.

La actitud del sujeto ante los cambios que se experimentan en su organismo determinará una indiferencia ante la vida o ganas de aprovechar al máximo su tiempo. Llega un momento en el que los individuos nos damos cuenta de que el tiempo que nos queda no es infinito y no

puede ser desperdiciado. El envejecimiento bien llevado consiste sencillamente en vivir más y en disfrutar del tiempo libre haciendo lo que no se pudo, no se quiso o no se supo hacer antes de alcanzar la madurez.

La vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Saber que todos envejecemos, prepararnos para hacerlo bien y sacarle el mayor provecho posible a esos años es un aspecto importante. El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable en el que la persona conserva un grado importante de sus capacidades físicas, mentales, cognitivas y psíquicas.

En la sociedad actual prima lo joven, lo bello, todo sujeto que no se incluya en estos cánones está en riesgo de aislamiento social. Sin embargo, la sociedad todavía no ofrece suficientes propuestas para llenar los momentos de ocio de ese periodo de la vida y da la espalda a la realidad, a pesar de que dentro de 30 años la mitad de la población de este país estará jubilada o en vísperas de hacerlo.

A esto se le añade el aumento de la esperanza de vida, situada en los 76,9 años, con lo que tras el retiro laboral quedan todavía muchos años en los que disfrutar con actividades distintas a cuidar de los nietos o pasear. Y aunque menos de las necesarias, cada vez son más las alternativas destinadas a esta franja de edad. Estudios Universitarios, portales interactivos en Internet o programas de voluntariado son algunas de las propuestas.

### UNIVERSITARIO A LOS 50 AÑOS, ¿POR QUÉ NO?

Hombres y mujeres de entre 50 y 80 años acuden diariamente a las aulas de la Universidad o a las Aulas de Mayores.

Pensadas para los más mayores, con una rebaja en las matrículas y un proyecto curricular adaptado a sus intereses, en los que el trabajo en grupo, conferencias y debates cobran mayor importancia que los manuales y exámenes. En la mayoría de los casos, el título que se obtiene tras finalizar los estudios no posee ningún valor académico o laboral, ya que el objetivo de estos cursos es bien distinto: persiguen promover la reflexión y la curiosidad por el saber, al tiempo que promueven relaciones intergeneracionales entre alumnos jóvenes y maduros.

El nivel académico de quienes desean matricularse carece de importancia, y así el perfil de los alumnos es muy heterogéneo: amas de casa, parados y trabajadores de la construcción comparten pupitre con doctores o maestros de escuela. La gran ventaja de estas aulas es que la experiencia vital de los asistentes, su sentido práctico y participativo posibilitan el intercambio de inquietudes, conocimientos no escritos o habilidades forjadas a lo largo de toda una vida.

## VENTAJAS DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS AULAS DE LA TERCERA EDAD

- Permite permanecer activos intelectualmente, sin descuidar las facultades mentales.
- Aprender proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo.
- Facilita la relación con personas de la misma edad, con inquietudes, problemas o aficiones similares.
- Ayuda a vencer la depresión y a seguir activos, ya que obliga a salir de casa, ir a la escuela, intervenir en clase...
- Posibilita un mayor acercamiento a los jóvenes, con quienes se pueden mantener conversaciones sobre informática, literatura... permitiendo un enriquecedor intercambio de saberes, atractivo para ambas partes.
- Mejora la forma física, ya que en muchos centros también se imparten clases de educación física especializada y bajo supervisión médica.

## CONCLUSIÓN

La Asamblea General de la ONU, reconociendo las aportaciones que las personas de edad hacen a sus respectivas sociedades, consciente de que en todos los países es cada vez mayor el número de personas que alcanzan una edad avanzada y en mejor estado de salud de lo que venía sucediendo hasta ahora, determinó aprobar una carta en la que se alienta a todos los pueblos a tener presentes los siguientes principios:

Reseñemos algunos de estos *Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de la tercera edad* (1991)

- Las personas de edad deberán tener acceso a programas educativos y de formación adecuadas.
- Las personas de edad deberán permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes.
- Las personas de edad deberán poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.
- Las personas de edad deberán poder formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.
- Las personas de edad deberán tener acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección,

rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humano y seguro.

- Las personas de edad deberán poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.
- Las personas de edad deberán tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.
- Las personas de edad deberán poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales.
- Las personas de edad deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.

#### ACLARACIÓN

No todos estos pensamientos, aseveraciones y comentarios que aparecen reflejados en estos folios surgieron de la mente de quien los suscribe. ¡Que va! Surgieron también de otras personas mayores que disponiendo de tiempo libre, ganas y algunos conocimientos y contando con la inestimable colaboración de los medios de comunicación en sus facetas: visual, oral y escrita; pudieron expresar sus ideas y convicciones, para que sirvieran de ejemplo y guía a generaciones posteriores, porque si hay una certeza inapelable en esta vida es que "o te haces mayor o es que te moriste antes", así que aprovechemos y no dejemos pasar esta oportunidad.

•

*Manuel Ángel Mourelo Iglesias* es alumno de 2º curso de las Aulas de Formación Abierta de la Universidade de Vigo en el Campus de Ourense.