

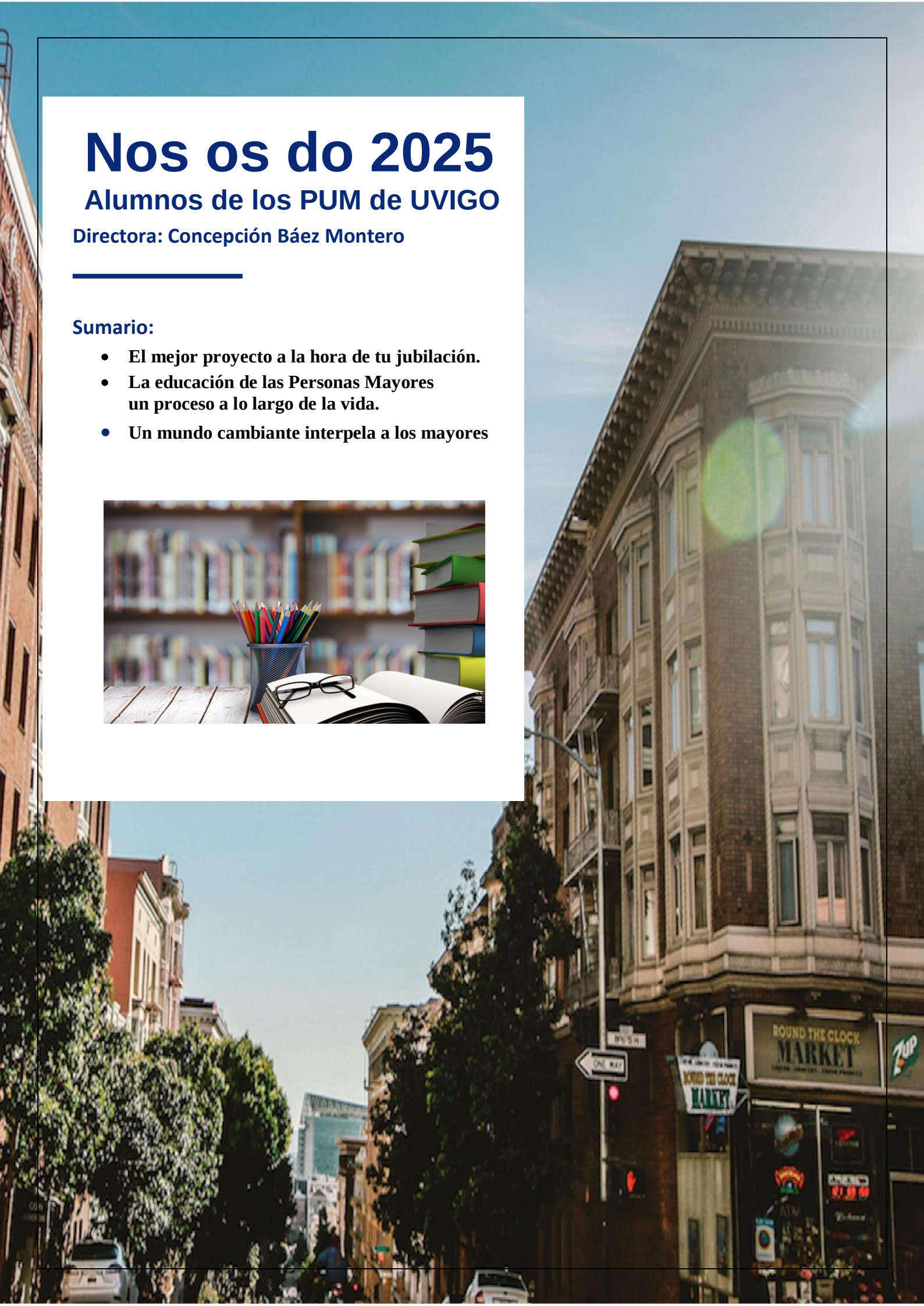
Nos os do 2025

Alumnos de los PUM de UVIGO

Directora: Concepción Báez Montero

Sumario:

- El mejor proyecto a la hora de tu jubilación.
- La educación de las Personas Mayores un proceso a lo largo de la vida.
- Un mundo cambiante interpela a los mayores



El mejor proyecto a la hora de tu jubilación



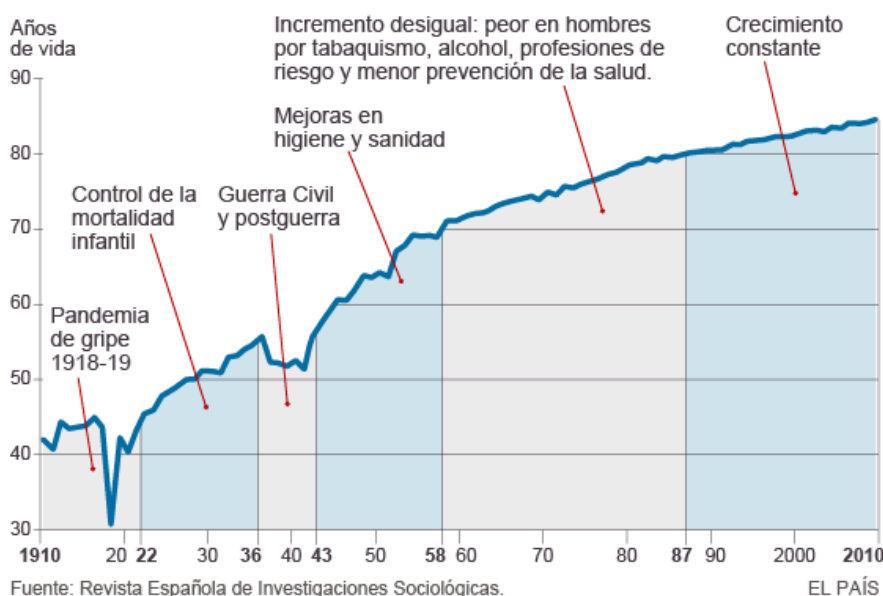
ASIGNATURA PENDIENTE EN EL SIGLO XXI

La Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS), consciente de nuestra responsabilidad de prevenir a los futuros españoles que, después de su jubilación dispondrán de más de un tercio de su vida por delante; ha editado un libro de texto para la formación de estas personas en el conocimiento de su *Proceso del Envejecimiento y la etapa de la Vejez*.

El envejecimiento como proceso, y la vejez como etapa, comprenden casi la tercera parte de nuestra existencia por lo que es útil reflexionar, investigando y propagando los cambios que se están produciendo en España para que conozcamos los rasgos más destacados, con una información objetiva sobre el potencial real de las personas mayores.

La sociedad de mayores españoles debe adquirir una mentalidad abierta, que supere prejuicios y actitudes negativas respecto a este segmento de la población. Se ha de pasar del modelo tradicional de persona mayor en España, deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, un ser pasivo que solo espera la muerte, *al nuevo modelo de persona mayor, satisfactorio, activo, en formación, que muestra las limitaciones, pero también las posibilidades y ganancias*, y que se adapta a los cambios que se vayan produciendo en la sociedad, transmitiendo a las generaciones siguientes, sus experiencias y conocimientos. No debemos olvidar nunca que la comprensión que una sociedad muestra hacia la persona mayor es un indicador muy sensible sobre el grado de mayoría de esa sociedad.

ESPERANZA DE VIDA AL NACER EN ESPAÑA



Observemos la gráfica del incremento de la esperanza de vida. Si en 1913, antes del comienzo de la Primera Guerra Europea, unos amigos en tertulia dieran la previsión de que, a finales de siglo, la esperanza de vida de los 45 años del momento se duplicaría, llegando esa esperanza a los 84 años actuales, seguro que las carcajadas se escucharían en el exterior del establecimiento, como poco. Además, unido a la pandemia de gripe del 1918, aquella previsión sería un dislate.

La esperanza de vida de los españoles se ha duplicado en apenas cuatro generaciones. Entre 1910 y 2009 la ganancia de un recién nacido ha sido de más de 40 años respecto a la expectativa que tenía su bisabuelo cuando era un bebé. Estos 40 años son el doble de la vida media de una persona hace un siglo. El avance ha sido mayor en mujeres (creció 42,6 años hasta los 84,5) que en hombres (38,8 hasta los 78,4), según un estudio que analiza las causas de este espectacular incremento hasta la primera década de este siglo.



Albert Esteve, director del Centro de Estudios Demográficos en la Universidad Autónoma de Barcelona: *El ritmo de aumento anual de la expectativa de vida se mantiene constante en torno a los tres meses y medio o cuatro meses.* Más allá de los años que analiza el trabajo, en la segunda década del siglo XXI “el ritmo de aumento anual [de la expectativa de vida] se mantiene constante en torno a los tres meses y medio; de forma que cada cuatro años se gana uno”.

Hay quienes defienden que el límite de la expectativa de vida humana está cercano, aunque Esteve se alinea con demógrafos como el estadounidense James Vaupel, muy conocido por sus trabajos en la materia, más optimistas respecto a la extensión de los límites de la existencia humana. “Si durante los últimos 100 años hemos conseguido vivir unos 40 años más ¿Por qué no vamos a ganar otros 40 en el próximo siglo?”, se pregunta.



Escribe D. Enrique Pozón Lobato en el Libro Blanco de CAUMAS:

El envejecimiento activo es un campo cuya meta final está en conseguir que cada persona mayor realice su potencial de bienestar a lo largo de su vida. Para ello se ha de sustituir la planificación de atención a la vejez “basada en las necesidades” que contempla a las personas mayores como objetos pasivos en otra “basada en sus derechos”. El paradigma del

envejecimiento activo reconoce los derechos de las personas mayores, considerando la igualdad de oportunidades para ejercer su participación en procesos políticos, sociales y en otros aspectos de la vida comunitaria.

Todo esto es lo que aportamos en el *Libro Blanco de CAUMAS*, una formación a lo largo de toda la vida, que a través de los Programas Universitarios de Mayores nos permiten entrar en este nuevo mundo de FORMACIÓN Y CONOCIMIENTO.

D. Gregorio Marañón, con 72 años, se expresaba así:

“Vivir no es solo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar, descansar es empezar a morir”.

Alejandro Otero Davila

Vicepresidente y Responsable de Comunicación de CAUMAS

Fuentes para realizar este texto:

El libro Blanco de CAUMAS. Asignatura pendiente en el siglo XXI. M-2953-2018

Albert Esteve. Estudios demográficos de la Universidad Autónoma de Barcelona.

LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES UN PROCESO A LO LARGO DE LA VIDA



"Como el proceso de optimizar oportunidades para la salud, la participación y la seguridad con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas mayores".

El envejecimiento de la población en España es imparable, y tendrá un impacto social que debemos comenzar a poner las bases, medios, procesos de formación y ocio de estos nuevos españoles, que por primera vez en la historia es la más formada, viajada, con experiencia profesional y talento, teniendo la obligación de facilitarles los medios y opciones para que puedan orientar su nueva vida después de su jubilación.

Esta situación que comenzará en el año 2023/2024 y se prolongará hasta el año 2044, supondrá una transformación social que debemos conseguir que sea intergeneracional y en la que estarán presentes nuestros hijos, la generacional del baby boom.

La organización Mundial de la Salud definió el Envejecimiento activo en el año 2002, *"como el proceso de optimizar oportunidades para la salud, la participación y la seguridad con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas mayores"*. Esta definición no cubría más que la definición de la salud.

Así en el año 2012 la OMS, amplió su contenido incorporando *"El envejecimiento activo y saludable"*. Además, la OMS hace referencia al papel que la educación superior que debe desempeñar en este proceso y no marginar y aislar a las personas mayores.

En este proceso de Formación continua a lo largo de la VIDA, CAUMAS (Confederación Estatal de



Asociaciones y Federaciones de alumnos y ex alumnos de los Programas Universitarios de Mayores), ha editado el LIBRO BLANCO DE CAUMAS, un programa para afrontar la "Asignatura pendiente en el Siglo XXI", conocer el proceso del envejecimiento y la etapa de la vejez. Esta signatura, unida a todas las disponibles en las Universidades con programas de Formación de Mayores, entran de lleno en el objetivo de conseguir facilitar formación, a esta nueva generación de mayores tan especial en nuestra historia.

Porque existe en las personas, se da en ellas y solo en ellas, la educación como quehacer o tema permanente. Desde la educación la persona es un ser inacabado en todos sus aspectos o dimensiones (SACRISTÁN 1982). Desde tal estado tiende a su acabamiento en busca de plenitud. No es un ser *"factum"* sino *"faciendum"*. Por eso el hombre siempre es el mismo, *pero nunca es el mismo*. Por razón de "personalidad" (la cualidad del hombre de ser persona; es estable, se posee desde la concepción y no cambia. X. Zubiri 1985 "El problema del hombre") es siempre el mismo: por razón de su "personalidad" es siempre distinto. El desarrollo humano como un continuo devenir, como "ser haciéndose" exige un aprendizaje permanente para adaptarse a situaciones nuevas a lo largo de la vida, con la necesidad de ciertos ajustes, reorientaciones y abandono de modos anteriores de comportamiento. Persona y educación son, en definitiva, inseparables, siempre que el ser humano al hacerse, opte por lo bueno y valioso, ante la pluralidad de posibilidades que se le ofrece. Aquí radica el problema de la persona y de la educación.

La implantación de la educación permanente debe ser respuesta a diferentes retos, entre ellos, la redistribución del ciclo vital. Cada vez se está comprimiendo más el "ciclo medio de vida", entre una educación prolongada en su comienzo (más años de formación inicial) y el periodo de jubilación. Éste se amplía en muchos más años, viéndose incrementado por la pérdida de puestos de trabajo antes de la edad establecida.

Este reto rompe las barreras convencionales que hasta ahora existen en la educación, lo que obliga a formular políticas activas de formación de capital humano y de bienestar psicológico y social de los individuos. En síntesis, las justificaciones para la implantación de la educación permanente para todos debe basarse en nuevas estrategias: Ocuparse del aprendizaje en todas sus formas; no aceptar demarcaciones estrechas entre programas académicos y vocacionales; y tampoco restringir la oportunidad de aprender en las estructuras formales. Hay que evitar en todo

caso que la educación permanente sea algo más que una colección caótica y no articulada de estructuras y funciones.

Escribe D. Enrique Pozón Lobato en el *Libro Blanco de CAUMAS*

Actitud participativa

La educación se entiende como una actividad a llevar a cabo en tiempo de ocio para mantenerse ocupado y entretenido, contemplando la educación desde una perspectiva consumista, de ocio. Tiene un especial significado en las aulas universitarias de mayores.

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo"

Nelson Mandela.

Alejandro Otero Davila

Vicepresidente y Responsable de Comunicación de CAUMAS

Fuentes para realizar este texto:

El libro Blanco de CAUMAS. Asignatura pendiente en el siglo XXI. M-2953-2018

Un mundo cambiante Interpela a los mayores



El progreso económico y tecnológico global de las últimas décadas ha ido acompañado de desviaciones y desequilibrios

No estamos simplemente en una época de cambios, “sino en un cambio de época”. Asistimos a la llegada de un nuevo sistema cultural que, partiendo muchas veces de nuestros propios valores de personas mayores nacidas en el pasado siglo, para distanciarse de los mismos, los distorsionamos, o incluso los cuestionamos estructuralmente. La sociedad actual no parece dispuesta a adaptarse a verdades y costumbres preestablecidas. Al contrario, en el mundo de hoy son las realidades vividas las que interpelan a las normas, pidiendo justificaciones y respuestas coherentes.

El progreso económico y tecnológico global de las últimas décadas ha ido acompañado de desviaciones y desequilibrios que han terminado por afectar a las personas mayores, tanto en los países desarrollados como en los pobres.

Desde un punto de vista social, cuando la competitividad y el consumo esconden un desprecio a la ética, se da paso a la cultura del desastre y de la desprotección, quedamos reducidos a la capacidad de producir o de consumir.

Por lo que es necesario e “imprescindible” que las personas mayores se eduquen en esta nueva realidad social en el siglo XXI. Cuando se trata de vincular aprendizaje y persona mayor se piensa que ésta es difícilmente educable y poco susceptible de adquirir nuevos conocimientos por el declive de la capacidad intelectual.

Pero esta creencia no tiene base neurológica sino social, siendo posible aprender a cualquier edad, si bien es cierto que las personas, con el paso del tiempo, van perdiendo cualidades, reflejos, agilidad, memoria y agudeza sensorial. Hablar de educación «para y con» las personas mayores parece tener visos de irrealidad, ya que la expresión aprendizaje, nos induce a pensar en una actividad más propia de las primeras etapas de la vida.

Sin embargo, estamos pasando de la acción de formación genuina para una etapa de la vida, a

la necesidad de aprendizaje como proceso vital a lo largo de la vida. Ante esta realidad, las actuales personas mayores nacieron y se educaron con otros valores y otras normas, ni mejores ni peores, sino diferentes. Incluían proyectos y realizaciones para un futuro que creían previsible. Pero los modelos tradicionales para envejecer ya no se adecúan y, si se los toma, dejan totalmente marginadas a las personas mayores.

El equipo que en este momento lidera CAUMAS, es consciente de la necesidad de este nuevo paradigma del siglo XXI, donde los mayores tendremos una responsabilidad en las decisiones que se tomen en el futuro, siendo imprescindible estar formados para poder responder a estos nuevos retos que la sociedad nos plantea. Los Programas de Mayores de nuestras universidades serán los nidos donde nacerá esta nueva generación que participará en las decisiones más importantes que se tomarán en este siglo. Nuestra formación, experiencia profesional y talento, mostrará la valía de esta nueva generación salida de los Programas Universitarios de Mayores



La vida como proyecto permanente de aprendizaje

Escribe D. Enrique Pozón Lobato en el Libro Blanco de CAUMAS

“No debemos olvidar que la vida es un proyecto permanente de aprendizaje. Envejecer no es otra cosa que cambiar, lo que requiere desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social para mantener el equilibrio y asumir nuevos roles”.

Albert Einstein

«Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber».

Alejandro Otero Davila

Vicepresidente y Responsable de Comunicación de CAUMAS

Fuentes para realizar este texto:

El libro Blanco de CAUMAS. Asignatura pendiente en el siglo XXI. M-2953-2018

Obxectivos xerais da asignatura:

- Coñecer as nocións básicas da linguaxe, as linguas e a comunicación, as variacións da lingua, as normas e o uso.
- Recoñecer as diferenzas entre os xéneros de la prensa escrita
- Analizar la comunicación de la publicidade. Metodoloxía docente: As clases consistirán fundamentalmente en discusións e debates semidirixidos a partir de textos e vídeos que os alumnos terán lido ou visto antes da sesión de clase.

Os traballos en grupo realizaranse na sala de aulase os individuais fóra dela.

25 MARZO 2025

Alumnos de los PUM Uiversidad de Vigo

Creado por: Alejandro Otero Davila

A photograph of a lecture hall with rows of green plastic chairs and white desks. The chairs are arranged in a perspective that leads towards the back of the room. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing text in green capital letters.

**SIEMPRE
HAY TIEMPO
PARA IR A LA
UNIVERSIDAD**