

Séniors Universitarios



La voz de los alumnos y profesores de los Programas Universitarios de Mayores de las Universidades Españolas



CAUMAS
Nº 31 · JUNIO 2020

FUNDICIONES REY

CAUMAS

CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES

SUMARIO

J U N I O

2 0 2 0



EDITORIAL

- 04 Las personas mayores como ejemplo de responsabilidad

ENTREVISTA

- 05 D. José Carlos Gómez Villamandos
Presidente de Crue Universidades Españolas

OPINIÓN

- 08 Miguel Ángel Martínez Coello · Sí, sacaremos algo bueno de esta situación.
09 Paco Ascón · ¿Merecemos vivir en este mundo?
10 Sara Royo · Mi Confinamiento, Alcalá.
10 Remedios Seijo · Confinamiento
11 Saphira · Relato sobre el confinamiento.
12 Francine Vouets · Diario de una cuarentena.
13 Pedro Llinares Mondéjar · Gracias COVID.

COLABORACIONES

- 14 Carlos Llorens · Encontrarse bien.
15 Toti Dueñas · Testimonio
16 María Rosa Fernández Peña · Si las estatuas hablaran.
18 José Luis Salas Oliván · El pico Ocejón.

NOTICIAS

- 20 La Mesa Estatal · Segundo documento de propuestas.
25 CEOMA · En la Mesa de Reconstrucción Social y Económica.

ASOCIACIONES

- 26 AUDEMA · Colaboración #MayoresActivosEnCasa.
27 PERITIA ET DOCTRINA · Colaboración #MayoresActivosEnCasa.
28 AUDEMAC · Colaboración #MayoresActivosEnCasa.
29 ADAMUC · Colaboración #MayoresActivosEnCasa.
30 UNIVERSIDAD DE GRANADA · "Los mayores" de la UGR rompen la brecha digital.
32 ALUMA · Clausura del curso 2019-2020.
33 AMULL · Primer premio de microrrelatos.
34 AUDEMAC · Pompas de jabón.
36 FEGAUS · Día de las Letras Gallegas.



revista digital
Séniors Universitarios

Nº 31
Junio 2020

EDITA

CAUMAS

Confederación Estatal de Asociaciones
y Federaciones de alumnos y
exalumnos de los Programas
Universitarios de Mayores.

C/ Castelló, 36 * 1ªA
28001 - Madrid

ISSN

2444-2038

DEPÓSITO LEGAL

M-18166-2015

DIRECCIÓN Y REALIZACIÓN

Marina Troncoso
CAUMAS

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Canal
Empresarial 

SUBVENCIONADO POR



CONTACTO

revistadigitalsenior@yahoo.es

CAUMAS

EDITORIAL

Las personas mayores como ejemplo de responsabilidad

La imagen de los mayores ha cambiado y se ha visto modificada en esta crisis sanitaria. Por una parte, se ha mostrado la fragilidad de las personas mayores con dependencia y/u otras patologías, ignorada por la inhumana y vergonzosa actuación en las residencias de mayores, donde, las personas mayores, no han sido tratadas, ni cuidadas, ni atendidas como les corresponde; provocando innumerables muertes que, tal vez, podrían haberse evitado. Por otra parte, está el ejemplo de responsabilidad del colectivo de personas mayores al que se ha atemorizado como grupo más afectado en cuanto a mortalidad. Este colectivo cumplió las normas de confinamiento plenamente. No hay un solo mayor que no sepa que su riesgo es mayor que el de un joven, aunque se repite demasiado, y como una coletilla en los medios de comunicación, que las personas mayores son el grupo de más riesgo, lo que ha provocado ansiedad e inseguridad.

Pero, el confinamiento, a pesar de los malos augurios sobre sus efectos nocivos en las personas mayores, ha sido una oportunidad para compartir intereses a través de las redes sociales, participar en comunidades virtuales, asistir a conferencias y charlas e incluso realizar algún curso online. Las personas mayores han aprovechado muy positivamente la falta de movilidad al verse obligados a quedarse en casa. La pandemia, ha servido también para redescubrir en cierto modo la familia, que ha salido reforzada. Se ha visto la necesidad de tener relaciones más concretas, de verse más, ahí también las personas mayores han tenido el papel primordial de cohesión familiar. Y ahora, al salir a la calle, son fieles cumplidoras de las normas que rigen la convivencia. Estos días se ve a todas las personas mayores con mascarillas y manteniendo la distancia social, ejerciendo la responsabilidad personal, que muchos (muchísimos) jóvenes no cumplen.

Son conscientes de que, por razón de la edad, es el colectivo que puede tener mayores niveles de riesgo y de exposición, que otros, en relación con la situación derivada de la COVID-19. Pero no es menos cierto que, también por eso mismo y si cabe, son más conscientes que otros colectivos de la importancia de actuar con responsabilidad y sentido común y de lo necesario que resulta recuperar (tan pronto sea posible y en las condiciones que resulten adecuadas y seguras para todos) lo que, por parte de las autoridades, se ha venido en denominar como la "nueva normalidad".

La imagen del colectivo de las personas mayores va cambiando -poco a poco- y ya se le comienza a ver, no como un problema o una amenaza, como se veía anteriormente, sobre todo relacionado con los gastos derivados de las pensiones o los cuidados que reciben en salud; ahora se considera a este colectivo como una oportunidad que genera riqueza y empleo.

Las personas mayores asumen su rol y son un ejemplo de responsabilidad frente a los nuevos retos de actuación, colaborando y participando para retornar paulatinamente las diversas actividades sociales y económicas en beneficio de toda la sociedad.

Junio 2020



Entrevista a D. José Carlos Gómez Villamandos

Presidente de Crue Universidades Españolas

Entrevista a D. José Carlos Gómez Villamandos (Córdoba 1963). Presidente de Crue Universidades Españolas desde el 16 de mayo de 2019.

Doctor en Veterinaria. Diplomado por el European College of Veterinary Pathologist. Catedrático de Universidad del Departamento de Anatomía y Anatomía Patológica Comparadas y diplomado en Alta Dirección de Universidades (CRUE-Catedra UNESCO de Gestión y Política Universitaria).

Rector de la Universidad de Córdoba desde el 12 de junio de 2014. Vicerrector de Estudios de Postgrado y Formación Continua (2006-2014). Director del Secretariado de Infraestructura para la Investigación (2001-2006). Director del Servicio Central de Apoyo a la Investigación (SCAI) (1999-2001). Secretario de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Las Palmas (1989). Coordinador del programa de Doctorado 'Medicina y Sanidad Animal'.

Académico correspondiente de las Reales Academias de Ciencias Veterinarias de Andalucía Occidental y Andalucía Oriental.

Miembro del grupo de investigación 'Anatomía Patológica Animal (AGR 137)'. Línea de investigación: Patogenia de las enfermedades víricas y priónicas.

Agradecemos enormemente al Presidente de Crue Universidades Españolas, su atención y disponibilidad para responder a nuestras cuestiones y así conocer mejor las actuaciones de Crue y cómo afectan a los PUM (Programas Universitarios de Mayores).

Según se lee en la web institucional de Crue: *Crue Universidades Españolas es el principal interlocutor de las universidades con el Gobierno central y desempeña un papel clave en todos los desarrollos normativos que afectan a la educación superior de nuestro país. Asimismo, promueve iniciativas de distinta índole con el fin de fomentar las relaciones con el tejido productivo y social, las relaciones institucionales, tanto nacionales como internacionales, y trabaja para poner en valor a la Universidad española.*

Desde el 13 de enero de 2020, tenemos un Ministerio de Universidades, esta reestructuración, con un ministerio específico ¿ha facilitado una comunicación más directa y fluida de las universidades con el Gobierno?

Cuando se anunció que se separaba Universidades de Ciencia, desde Crue –y desde las principales asociaciones y sociedades científicas y médicas– manifestamos públicamente nuestro deseo de que se mantuviesen juntos ambos departamentos porque cerca del 80 por ciento de la Investigación se realiza en las universidades; incluso el ministro de Universidades dijo en su toma de posesión que hubiese preferido un único Ministerio. Pero una vez materializada esa decisión, nos pusimos a trabajar con el único horizonte de mejorar la educación universitaria y, con la llegada de la pandemia de la COVID-19, para minimizar el impacto de la crisis sobre el estudiantado. Y he de decirle que el Ministerio ha sido receptivo a las diferentes iniciativas que le hemos propuesto y que, en esta situación tan excepcional, han sido muchas.

El 4 de junio, usted defendió en la Comisión para la Reconstrucción Social y Económica del Congreso de los Diputados que, «en estos momentos excepcionales», el Sistema Universitario Español tiene mucho que aportar a la vertebración social, la reactivación económica y la protección ante futuras emergencias sanitarias, como la provocada por la pandemia de coronavirus SARS-CoV-2 y (entre otras muchas demandas) solicitó modificar el RD 1393 como paso imprescindible para avanzar hacia un modelo de formación y aprendizaje más flexible ¿Están en negociaciones con el Ministerio para renovar la Ley de Universidades?

En estos momentos, el borrador de reforma del RD 1393, fundamental para el diseño y la estructura de las enseñanzas oficiales de grado, está en proceso de participación pública y creemos que es necesario modificarlo y actualizarlo, pues ya han pasado trece años desde su aprobación. Sobre la actual Ley de Universidades, el nuevo Ministerio de Universidades, sin embargo, no ha propuesto aún su reforma. Desde Crue consideramos que es imprescindible modificarla. Las universidades necesitamos una mayor flexibilidad y autonomía en la toma de decisiones, por supuesto sin eludir la rendición de cuentas y el control. Por eso, recientemente, solicité en el Congreso de los Diputados la confianza de los grupos parlamentarios en el Sistema Universitario para poder atender a los desafíos y demandas que la sociedad, más aún en la situación en la que nos encontramos ahora, y avanzar en una economía basada en el conocimiento. No me cansaré de repetir que no se entendería el 'milagro español' sin la contribución de la Universidad.

La pandemia ha trastocado la organización de la enseñanza universitaria, obligados a utilizar, exclusivamente, la enseñanza

online, ¿qué posibilidades ve en implantar la enseñanza presencial en el curso 2020/2021?

Si la situación sanitaria lo permite, durante el primer semestre, se podría volver a los campus, pero en determinadas condiciones de distancia en las aulas, en los pasillos y en las zonas comunes. Las previsiones nos hablan de un cien por cien de ocupación de los espacios, usando mascarillas, y de un tercio en el caso de que no se usen. No queremos renunciar a la docencia presencial porque es seña de identidad de nuestra enseñanza universitaria y vamos a hacer todo lo que esté en nuestras manos para preservarla. En el caso de no poder realizar una docencia cien por cien presencial, iremos a una docencia mixta, en la que se combinen presencialidad con no presencialidad. Será cada universidad, entonces, la que determine el porcentaje de esta fórmula de presencialidad adaptada. Habrá que tener en cuenta el número de estudiantes, grupos, horarios, medidas de higiene y fase en la que se encuentre la comunidad autónoma. Pero manteniendo siempre la calidad de la formación que imparten nuestros centros.

¿Cómo considera la actuación en la enseñanza no presencial por las universidades en estos meses de estado de alarma?

Es importante destacar que, aunque la docencia realizada a lo largo de estos tres últimos meses se ha saldado de forma exitosa, ha sido una docencia de contingencia, realizada 100% en remoto. Las universidades españolas ya tenían experiencia previa en el soporte a la docencia haciendo uso de las nuevas tecnologías y las llamadas Tecnologías Educativas. De hecho, antes del impacto del coronavirus sobre el SUE, todas disponíamos de una plataforma tecnológica institucional que ejercía de aula virtual. Gracias a esa experiencia previa, hemos podido trasvasar en apenas unas horas toda la docencia presencial a otra impartida en remoto.

En muchas universidades el PUM no pudo acceder a la enseñanza online y el curso 2019/2020, finalizó el 12 de marzo, de manera "traumática" para los alumnos ¿no lo considera una discriminación?

Entiendo que para el estudiantado de estos programas la interrupción de los mismos haya sido traumática, pero no hay que olvidar las circunstancias tan excepcionales que causaron este parón: la declaración del estado de alarma y la obligación por parte de las universidades de dejar de impartir la docencia presencial. Este paso tan abrupto y urgente de la docencia presencial a otra a distancia en grados y posgrados no fue ni está siendo un proceso fácil para el alumnado, el profesorado y el personal de administración y servicios. Este tránsito de urgencia, sin embargo, no se ha podido llevar a cabo con los PUM. Aunque sus estudiantes forman parte de un colectivo cada vez más familiarizado con las nuevas tecnologías, no lo es lo suficiente como para asumir el cambio a la docencia a distancia de un día para otro. Algunas universidades incluso consultaron a los colectivos afectados y estos

claramente respondieron que no querían docencia no presencial. Con esto quiero dejar claro que en ningún momento se ha discriminado al alumnado de los PUM.

A su juicio ¿cómo afecta la Covid-19 al PUM del próximo curso 2020/2021, y qué debería hacerse para no a caer en el edadismo?

La solución a esta situación no está en manos únicamente de las universidades. Cabe recordar que las personas perjudicadas por esta interrupción de los Programas de Mayores forman parte de un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista sanitario y la obligación de las universidades, como responsables de su formación, es garantizar que este proceso se lleve a cabo con todas las garantías sanitarias. Por tanto, en la medida en que las autoridades lo permitan, en el curso 2020-2021 volveremos a ofertar programas formativos. El edadismo, como cualquier otra forma de discriminación, no forma parte de la Universidad y creo que una manera oportuna y muy eficaz para combatirlo es ofreciendo formación a lo largo de la vida a la ciudadanía, sea cual sea su origen, circunstancias socioeconómicas y, por supuesto, su edad.

Muchas universidades han implantado el PUM como título propio, otras como talleres de extensión universitaria, programas formativos especiales o titulaciones de grado específicos; una gran variedad de modalidades sin ninguna cohesión, lo que dificulta el intercambio de alumnos mayores entre las universidades ¿cómo ve desde CRUE la posibilidad de aconsejar y asesorar a las distintas universidades sobre la posibilidad de un marco común de ejecución para los PUM?

Crue Universidades Españolas es la asociación que representa a la práctica totalidad del Sistema Universitario Español. Actúa como una sola voz –colegiada– para así ser más eficaz en su lucha por mejorar la educación universitaria y tiene una extensa red de expertos de todas las universidades que se encargan de trabajar en todos los ámbitos que afectan a la comunidad universitaria. En cuanto detectamos una necesidad, comenzamos a trabajar sobre ella, pero sin olvidar nunca que las universidades son totalmente autónomas, tal y como refleja la Constitución.

Las personas mayores que llegan a la Universidad a través de los PUM, cada vez están más formadas, la mayoría están/son licenciados universitarios que, una vez jubilados, buscan ampliar conocimientos en áreas distintas a su formación académica ¿considera que se tiene en cuenta este nuevo perfil de los alumnos a la hora de programar el PUM?

Las universidades tienen en cuenta estos perfiles. Es más, muchos centros programan las actividades formativas en función de las sugerencias y peticiones de los propios estudiantes o de un análisis previo de la formación y necesidades de los usuarios. Hay que destacar que los PUM responden a un tipo de forma-

ción que permite un diseño flexible, fácilmente adaptable a los nuevos perfiles. Además, las universidades realizan encuestas de satisfacción al estudiantado en cada curso, que constituye una herramienta muy útil para saber qué es lo que funciona y lo que no a la hora de programar los nuevos cursos.

Los PUM no son enseñanzas universitarias oficiales, pero ante el gran éxito obtenido desde su implantación, la gran demanda social que tienen, los cambios y mejoras académicas que se han venido aplicando, precisamente porque los alumnos mayores cada vez están más preparados y son más exigentes ¿contemplan desde CRUE incluir en la reforma del RD 1393, un apartado para regular los PUM como enseñanza universitaria de características específicas, con la integración de los estudios universitarios para personas mayores en el Espacio Europeo de Educación Superior?

No es necesario que estos programas se incluyan en un RD de enseñanzas oficiales porque tienen un perfil distinto. Es una actividad que va muy ligada a una colaboración con la administración local y que tiene una doble vertiente, una social y otra educativa. En cualquier caso, si hubiera que hacerlo porque se toma esa decisión, debería recogerse en una disposición adicional con un tratamiento similar al que tiene la universidad en relación a los títulos propios, enseñanzas que no tienen carácter oficial pero que las universidades pueden desarrollar o impulsar. Pero siempre diferenciando lo que es un título propio diseñado para una recualificación y formación a lo largo de toda la vida, dirigida al mercado laboral, de lo que es un título con una vertiente más educativo-social y dirigido a colectivos que ya han superado, y merecidamente, esa etapa laboral.

Y ¿qué posibilidades tenemos los alumnos mayores de acceder a programas Erasmus+ de la UE para estudiantes adultos dentro de una formación estructurada?

En principio, no existen límites de edad para el programa de movilidad Erasmus+ si los y las interesadas ya participan en algún ciclo de estudios reglado o en algún proyecto específico, tipo KA2 por ejemplo.

Desde CAUMAS debemos transmitir las inquietudes de los universitarios mayores, una de ellas es: ¿por qué no se aprovecha el talento y experiencia sénior para interactuar entre Universidad y Sociedad?

Todo talento debería ser aprovechado por la Sociedad, no nos podemos permitir desperdiciar lo más mínimo de talento y experiencia. Muchas veces nos faltan mecanismos que canalicen correctamente las diferentes iniciativas y eso puede generar recelos que deberíamos ser capaces de vencer entre todos. Pero seamos positivos. Hay universidades en las que mediante un sistema de voluntariado se realiza esta colaboración en diferentes ámbitos del conocimiento. Creo que CAUMAS y Crue podríamos trabajar en este sentido

para poner en valor las buenas prácticas e incentivar este tipo de asesoramiento y relación.

Otra demanda de los sénior es la posibilidad de participar en proyectos de investigación, en el caso de cualificación probada, “como asesor senior voluntario” ¿lo ve realizable?

Pienso que cualquier equipo de investigación estaría encantado de contar con seniors que pudiesen colaborar con ellos, como de hecho ya sucede, sobre todo en el ámbito de las Humanidades. Ahora bien, si nos referimos a proyectos de investigación financiados por entidades públicas nos encontramos ante un problema administrativo que parece difícil de solucionar, ya que se requiere algún tipo de vinculación contractual o estatutaria con la Universidad para ser miembro de un equipo de investigación.

En CAUMAS trabajamos para ofrecer una imagen de las personas mayores como adultas competentes, preparadas, capaces de desempeñar roles útiles para la sociedad en su conjunto, frente a la imagen estereotipada de colectivo que representa una carga para la comunidad ¿cómo puede ayudar la Universidad a cambiar la imagen negativa de las personas mayores?

Yo no creo que haya una imagen negativa de las personas mayores. Es posible que algunos piensen que los mayores ya tienen poco que aportar a la sociedad. Pero se equivocan. Lo que ocurre es que lo hacen desde una perspectiva diferente. Si pensásemos que son una carga, no existirían los PUM.

¿Cuál es el proyecto que más le ilusiona y le gustaría llevar a cabo en su etapa como Presidente de CRUE?

Conseguir que la sociedad se dé cuenta de la importancia que tiene la Universidad para cambiar a mejor sus vidas. Que confíen plenamente en nosotros y que exijan a los gobernantes que nos den las herramientas que necesitamos para caminar hacia una economía del conocimiento. Pero con alcanzar un consenso con los agentes sociales para aprobar en el Congreso una nueva ley de universidades que nos permita competir en igualdad de condiciones con los países de nuestro entorno, me sentiría muy satisfecho.

Reiteramos nuestro agradecimiento y, esperamos y deseamos, mantener una comunicación fluida con los representantes universitarios para la mejora del PUM, atendiendo a las exigencias de nuestros asociados. Quedamos a su entera disposición y para finalizar, por favor, responda a la pregunta que se nos ha quedado en el teclado y le gustaría que le hubiésemos formulado.

Que cada vez que un político diga que la Educación es una inversión, no un gasto, lo cumpla cuando llegue al Gobierno.

*Entrevista realizada por Marina Troncoso
Directora de la Revista Digital Seniors Universitarios
Junio 2020*

SÍ, SACAREMOS ALGO BUENO DE ESTA SITUACIÓN

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ COELLO



La situación que estamos viviendo, en la que nuestras emociones más extremas se están manifestando, estamos aprendiendo a regularlas como arma para afrontar esta situación tan adversa.

Una de las ventajas de la obligada reclusión, es que es más informativa e implica a toda la comunidad, es decir... yo te digo lo que hay... y tú decides... con el único agravante de que tu voluntaria decisión puede afectar negativamente a los demás. Entonces la pregunta es: ¿quisiera que los demás hagan lo mismo, o, por el contrario, **yo hago lo mismo que los demás porque es bueno para todos...???**

Aquí es donde **las estrategias cognitivas y conductuales ayudan a adoptar una actitud positiva para afrontar con éxito la situación actual** que estamos padeciendo.

De nada vale echar mano a los recuerdos de los momentos de la historia o en nuestra vida en la que nosotros hemos sido protagonistas porque cada momento, protagonistas y situación, son distintos. Y peor aún si lo que hacemos es pensar quien provocó el mal, tratando buscar culpables.

Lo que hay que hacer es aceptar la situación comprenderla y aplicar estrategias que nos ayuden a superar las emociones negativas y vencer los miedos.

Por otra parte, nuestra memoria nos puede jugar una mala pasada porque nuestros recuerdos se van manipulando según crecemos dentro de un constructivismo o reconstructivo que, se va adaptando a las circunstancias ante situaciones que vivimos y actitudes que adoptamos, ante cualquier situación... en definitiva... que son manipulables.

Elizabeth Loftus, psicóloga de la universidad de California en Irvine EE.UU., la mayor experta del mundo en el estudio de **cómo la mente crea falsos recuerdos**, demostró, ya en los años 90, que podemos inventar recuerdos de manera involuntaria.

En el dibujo que presento como ilustración de este artículo, se puede observar a una niña entre sacos y maletas en el que se desdibuja la palabra *Caracas*.

Observamos pobreza en el vestir, suciedad y mucho sufrimiento. Sin profundizar demasiado, deducimos que es una joven esperando embarcar hacia un destino en busca de un futuro mejor.

Si bien **la primera impresión nos provoca emociones negativas** provocadas por la escena que observamos, a poco que pensemos **también vemos que el espíritu de superación que provoca la esperanza** de búsqueda por un futuro mejor, supera con mucho la imagen doliente de la imagen.

Ante esta situación que ahora nos toca sufrir, surge la pregunta, **es triste y penoso quedar en casa**, privándonos a nosotros mismos de la libertad que consideramos como nuestro bien más sagrado, **o por el contrario nos**



A rema no porto (La niña en el puerto) Miguel A. Martínez Coello - Nº Arch 972

hacemos insolidarios y salimos a la calle y afrentarnos a una muerte segura para "todos" ...? Es ahí donde tenemos que sentirnos agradecidos a todos aquellos que hicieron las revoluciones para conseguir un futuro mejor **usando los medios tecnológicos** que, en contra de todos los augurios, **son los que nos están ayudando a comunicar nuestra solidaridad, nuestra capacidad de amar, y nuestra "resiliencia"**, que nos lleva a creer en nosotros mismos y a salir reforzados de esta situación, porque nos espera un futuro esperanzador.

En este caso es lo mismo, en el siglo XIX uno de cada cuatro gallegos emigraba hacia la búsqueda de un futuro mejor, como lloraba Rosalía de Castro en su poesía:

"Adios ríos, adios fontes...." ... (Adiós ríos, adiós fuentes).

*¡Adios, gloria! ¡Adios, contento!
¡Deixo a casa onde nacín,
Dreixo a aldea que conozco
Por un mundo que non vin!*

*Deixo amigos por estranos,
Deixo a veiga polo mar,
Deixo, en fin, canto ben quero...
¡Quen pudiera non deixar!...*

(En castellano)

*¡Adiós, gloria! ¡Adiós contento!
¡Dejo la casa donde nací,
Dejo la aldea que conozco
Por un mundo que no vi!
Dejo amigos por extraños,
Dejo el campo por el mar,
Dejo, en fin, cuanto bien quiero...
¡Quién pudiera no dejarlo!*

Miguel Ángel Martínez Coello

Responsable de prensa y comunicaciones de Fegaus (Federación Gallega de Estudiantes Universitarios Senior) y Caumas. Alumno Senior de la U-Vigo Campus de Ourense, Artista, columnista e investigador en periodismo documental.

Ourense, abril, 2020

¿MERECEMOS VIVIR EN ESTE MUNDO?

PACO ASCÓN



Estos días de confinamiento, somos muchos, los que dedicamos nuestro tiempo a pensar a meditar, algunos siempre hemos dedicado, parte de nuestro día a hacer eso, pero claro ahora tenemos más tiempo a nuestra disposición.

Hoy, se me ocurrió analizar, si realmente merecemos, el privilegio de vivir esta fase de nuestra existencia, que nos ha tocado hacerlo, como seres humanos, en este hermoso planeta.

El universo, ha puesto a nuestra disposición, todo lo que pudiéramos necesitar, en unas cantidades, millones de veces superiores a lo que sería preciso, tenemos un mundo, que nos ofrece completamente gratis, todo lo que se nos ocurra, para la alimentación del cuerpo y del espíritu, solo tenemos que compartirlo, con el resto de seres vivos.

Tenemos la tierra, que nos regala absolutamente todo, tenemos el cielo, con una diversidad de condiciones maravillosas, para nuestro disfrute, tenemos unas variantes geográficas, de una riqueza auténticamente fascinante, tenemos bosques, tenemos ríos, tenemos una variedad de fauna, flora y minerales francamente inagotable, si no fuéramos tan irresponsables.

Pues bien, teniendo todo esto a nuestra disposición, nos empeñamos absurdamente en fabricar dinero, ¿Para qué?, para comprar lo que el universo nos regala?, -pues sí- lo queremos comprar para venderlo, - que estupidez- -pues sí-, somos estúpidos, porque históricamente, nos hemos encargado, de provocar la escasez de determinadas cosas, para vendérselas a nuestros semejantes, consiguiendo, que los que no disponen de ese dinero, solo tengan dos opciones, morir de hambre o robárselo a quien lo tiene, con la consiguiente dosis de odios irracionales, que nos arrastran a las mayores aberraciones, que han existido y existirán si no cambiamos.

Vemos en la Tv, todos estos días, que la mayor preocupación es, ¿cómo saldremos de la crisis económica?, -no si saldremos-, solo se oye, que la deuda cada vez es mayor, -yo me pregunto- ¿a quién le debemos?, quizá sea eso lo que queremos, si nos morimos o nos matamos, ya no pagamos la deuda, ¿es eso?

La única preocupación es, ¿cómo saldremos de esta crisis económica?, no oigo a nadie -bueno a unos pocos sí-, que diga: vamos a compartir lo que tenemos, vamos a dejar que el mundo se recupere y que volvamos a tener, lo que el universo nos regala para compartir.

Solo pensamos en, si las empresas subsistirán, si la bolsa se hunde, si los grandes capitales se arruinaran, ¿porque esa "Bolsa" , esas "Empresas", esos grandes "Capitales", no comparten, con los que no tienen nada?, ¿Por qué, no se deja a la tierra que se regule y que se vuelva a producir más lo que necesitamos y menos, lo que quieren hacernos creer que necesitamos.

Qué pena me da comprobar, incluso antes de acabar con la pandemia, que no está sirviendo de aprendizaje, que en cuanto la puñetera economía se recupere, volveremos a caer en la brutal separación social, -pero no la profiláctica- sino la económica, no aprovecharemos para equilibrarnos y compartir, sino que seguirá aumentando, cada vez más, el número de miserables muriendo de hambre, mientras los ricos cada vez se irán a la tumba con más "dinero", Para qué?.....

Yo, no me quiero conformar con esa sentencia, yo quiero merecerme vivir, el tiempo que me quede, como el universo decida, no como lo haga el gran capital.

Paco Ascón Callejo.

*Artista plástico, gallego de adopción desde 1962.
Xares, Ourense, 26 de Abril de 2020 (año del coronavirus).*

MI CONFINAMIENTO, ALCALÁ

SARA ROYO



Quizás sean estos los meses más largos de mi vida. Es posible que no, porque el tiempo va endulzando lo amargo y así sobrevivimos a las penas. Pero nunca, hasta ahora, había echado tanto de menos un abrazo, una caricia, un beso, un apretón de manos; sentir junto al mío el tibio cuerpo de mi nieta, la carga dulce de mi nieto en los brazos o el achuchón de mis hijos. Esos dos besos de una amiga, como preludio de una tarde de confidencias, sentadas juntas en una cafetería, sintiéndonos afortunadas y a salvo.

Yo, que viajo poco, ahora sueño con playas y con montes, se me hace urgente conocer sitios a los que, simplemente, pensaba ir algún día. Algún día.

El tiempo y las oportunidades se nos escapan entre los dedos. No sabemos cuándo podremos retomar una vida sin este miedo nuevo y desconocido. Posponemos las celebraciones, los encuentros, la alegría de mirarnos en

otros ojos, no sabemos por cuanto tiempo aún, porque el enemigo va dando treguas paso a paso.

Mientras, imaginamos, tratamos de hacer útil este tiempo de espera, charlamos con viejos amigos, hacemos otros nuevos y regamos con palabras un cariño que no podemos tocar. Poco a poco saldremos de esta pesadilla. Seremos menos, maltrechos y heridos, pero saldremos porque somos una especie invasora, una mala yerba. Que no nos falle entonces la memoria del corazón, aunque bien sé que no habremos aprendido nada.

La primavera se desgrana, ajena a todo, feliz en su hermosura. Los pájaros preludian mañanas de verano, en estos días tan lejanos a lo amado.

Sara Royo

Socia de AUDEMA,

Asociación de la Universidad de Alcalá de Henares

CONFINAMIENTO

REMEDIOS SEIJO



Hoy llegamos al 40 día de confinamiento.

El día 13 de Marzo nos anunciaron las Autoridades Competentes que debíamos estar todos confinados en casa 10 días por una pandemia sanitaria mundial llamada Covid-19.

Yo me encuentro con esta situación y me pregunto ¿Qué voy a hacer? Una persona tan inquieta como yo, con negocios, la universidad y otras actividades que realizo, pensé en qué podía hacer para pasar estos días porque tenía que hacer algo y disfrutar al mismo tiempo de lo que hiciera. Una cosa que tengo clara es que me gusta escribir: ya hacia pequeñas cosas, de mis viajes, de mi profesión y alguna más y a ratos perdidos por falta de tiempo. Pensé "como son diez días, voy hacer un diario! ¡Éso no es nada y cada día lo cuelgo en Facebook! Para todos los amigos que tengo repartidos."

Ilusa de mí empecé escribiendo un artículo diario y aquello estuvo muy bien hasta el décimo día, lo malo vino cuando fueron ampliando los días hasta convertirse en 40 y muchos más. Escribí 10 de propina y que pasó? Que la mayoría ya no podían pasar sin ellos y estaban esperando el siguiente para ver de qué hablaba. La verdad me costó terminarlo ya que un artículo diario de 2 hojas más una reflexión que hacía me costó muchísimo, pero los terminé.

Tengo que reconocer que hablé de muchísimas cosas durante ese confinamiento, todas distintas. Aprendí y saqué tanta experiencia de la gente que me parecía mentira: personas conocidas, amigos, familia y más, cómo iban cambiando de forma de ser (no sé cuál sería el motivo) fue muy curioso pero muy enriquecedor!!

Fui recopilando todos los comentarios que me hacían a diario y las respuestas que yo les daba al mismo tiempo

que contaba los que me daban con el pulgar para arriba que es "me gusta" o apretaban el corazón, que es "me encanta". Nunca me hubiera imaginado la aceptación que han tenido algunos, todos los días le daban al dedo! La verdad tengo que reconocer que fue un trabajo muy gratificante, interesante y enriquecedor. Ayudé a mucha gente en muchas cosas ya que los temas que empecé a tocar a partir de los 10 días eran ya profundos y ni yo misma cuando los terminaba me lo podía creer! Llegué a tener amigos que me pedían que hablara de algo en especial y un amigo de la universidad que por cierto siempre me decía, "¿por qué no escribe de tal cosa? Pero siempre era algo muy difícil, como rebuscado... siempre me extrañaba pero yo no le decía que no, es más como que yo misma me retaba a que viera que lo podía hacer. Pero una tarde recibo un WhatsApp que no olvidaré nunca en el que me pedía que escribiera sobre la resiliencia. Me costó muchísimo hacerlo y me resultó muy duro. Cuando lo terminé aquella tarde estaba como un trapo pero al mismo tiempo tenía una satisfacción enorme de lo bien que me había salido, estaba muy orgullosa de mí misma. Finalmente fueron 40 artículos y una carta de despedida y los 10 más hasta que un día dije "¡NO, se terminó para siempre!" Y solo quedará en el recuerdo como un mal sueño.

Quiero dejar todo esto recogido en un libro que dedicaré a mis cinco nietas que un día su abuela Reme estuvo 50 días confinada en casa por una maligna pandemia sanitaria de un bicho llamado Covid-19 el año 2020.

Esta es la experiencia que yo he tenido en 50 días.

Nunca doy el poder al desánimo, intento mantener "La calma, la fuerza el amor y la Luz"

Remedios Seijo

Vocal de la Junta Directiva de AUCTEMCOL-
Coordinadora Exposiciones y museos
Universidad Carlos III - de Colmenarejo

RELATO SOBRE EL CONFINAMIENTO

SAPHIRA



Buenos días: Nos habéis pedido que los que quisiéramos hiciéramos un relato acerca de nuestra experiencia en el confinamiento, pues bien, me pongo a ello y pienso que para hablar del confinamiento y de que podáis entenderme, tengo que remitirme a un periodo anterior del mismo.

Veréis: Un tiempo antes me estaba recuperando de una enfermedad de la que si no llegan los médicos a tiempo me hubiera muerto en dos meses, sí ya sé que suena fuerte y tétrico, pero era la realidad con la que me encontré, esto no lo digo por dar pena ¡qué lejos de este sentimiento! , sino para explicaros que me supuso un **parón total en mi actividad profesional** además con pocas o ninguna posibilidad de volver como la estaba desarrollando. Esta actividad consistía en estar casi todo el día trabajando. Trabajaba en un colegio y unas horas en otro, además, cómo seguía formándome pues me dediqué también a trabajar en otras actividades en la privada, pero como os he mencionado estaba en este proceso de recuperarme de una situación dura y difícil cuando se empieza a hablar del virus y a los pocos días el estado de emergencia y el confinamiento.

Podéis haceros una idea del golpe que me llevé, ¡pararme al 100%! Entré en barrena y lo peor es que no aceptaba nada de lo que me ocurría, estaba muy pero que muy cabreada por lo que me había tocado vivir, con el mundo y sobretodo conmigo misma por no poder tener física y psíquicamente posibilidades de remontar esta situación ... ¡o eso creía yo!

Tratando de levantarme me apunté a AUDEMA, hice un curso para ir al Camino de Santiago, me apunté a senderismo, cosa que no llegaba a cumplir . En esas estaba cuando llegó el virus y ¡zas! el COVID 19 se lo lleva todo por delante y siento un nuevo cambio en mi vida, ¡ahora que estaba empezando a levantarme! Pero era distinto.

Os estaréis preguntando ¿por qué distinto, si está siendo duro y horrible? Con el sufrimiento y el dolor que este virus está haciéndonos, aislándonos de nuestros seres queridos, de nuestras actividades, perdiendo gente querida, destrozando la economía... ¿qué es lo que dice esta señora? Es lógico que penséis así, pero escuchad : mi realidad fue que encontré que la rabia por la frustración y soledad que sentía, (daros cuenta que mis amigos, mi familia...todos seguían haciendo la vida normal ,menos yo), pues me encontré que poco a poco la rabia empezó a desaparecer, vi cómo de pronto nos encontrábamos todos por igual (¡por Dios con esto no quiero decir que me alegré de la situación!), solo que sentí que estábamos todos en las misma situación ,eso hizo que me sintiera menos exigente conmigo misma, preocuparme más por otras cosas que no era yo, y comencé a conectar con las personas que conocía y que no hablaba con ellas porque estaban muy ocupadas en sus propias vidas. Empiezo a adaptarme a esta nueva situación en la que hay muchos momentos de angustia, de miedo, de incertidumbre, de desánimo, estar todo el día en casa...*a esta situación personal uno el que tengo varias amigas, amigas, que son enfermeras y que de vez en cuando me iban contando cómo estaban vivien-*

do esta situación. Una de mis amigas se encontró con el primer caso de COVID-19, (trabaja en gerontología) no se ha contagiado afortunadamente porque yo creo que ha estado nadando en tantas cargas víricas que el virus no hizo mella en ella. Me contaban cómo era un desatino el llegar, la desinfección, el ahogo con los EPI que lo llevaban todo el tiempo; dependiendo en el hospital en el que estaban había más recursos o menos batalla que tenían que librar continuamente, al igual que con las mascarillas, las manos despellejadas de lavarse tanto, del dolor de los enfermos...y luego llegar a su casa, agotadas, doloridas en cuerpo y alma, y estar conviviendo en la propia casa con bastantes medidas de seguridad para no contagiarse... una locura que me hacía sentir que yo estaba bastante resguardadita en mi casa, con problemas relacionados con mirarme mi ombligo, y con poca solidaridad afectiva.

Yo creo que (esto por poner un ejemplo), sé el dolor de familias que han perdido a seres queridos padres, madres, abuelos y que no se han despedido de ellos... bueno ¿qué os puedo contar que no conozcáis? Todos estos sufrimientos e incertidumbres en las que andaba, descubro que ¡hay un Canal Senior! ; asociaciones varias como Caumas y Audema están haciendo actividades para todos los que quieran o se interesen en conocerlas y aprender; el ofrecimiento de las diversas lecturas de compañeros que mandan a través de Audema para hacernos más llevadero el confinamiento; lecturas sobre historia, arte, literatura...maravilloso todo porque me distraen y tengo horarios que mantener para asistir a las videoconferencias. Empiezo a sentir que puedo relacionarme con otra gente y compartir algo mis sentimientos y emociones, además de aprender cosas que no sabía y otras que ya no recordaba.

Claro que ha habido días y ratos muy malos, no ver a la familia, a mi nieto pequeño, el no trabajar, sin embargo me hacía mucho bien escuchar a la gente que presentaba las videoconferencias, los ponentes, la gente que hablaba y hacía preguntas...todo lo que ya he mencionado. Me han transmitido un AIRE DE VIDA, de ESPERANZA así es que mi agradecimiento profundo por la dedicación de estas personas en este tiempo de confinamiento.

Agradecida al confinamiento porque me ha permitido ver el corazón bueno de muchas personas y la fuerza vital que he encontrado en personas ya mayores, jubilados/as que están activos y viviendo con mucha implicación su vida actual y que me sirven como ejemplo. Me ha servido para bajar mis exigencias, reflexionar sobre lo que quiero para lo que me reste de vida y disfrutar más de lo que la vida me está ofreciendo.

Saludos

SAPHIRA

AUDEMA, Alcalá de Henares
Junio 2020

DIARIO DE UNA CUARENTENA

FRANCINE VOUETS



14 de marzo 2020: iniciamos nuestro periodo de confinamiento, que intuyo será largo....

Me invade un sentimiento de zozobra y de inquietud. Estoy con mi marido, preocupada porque ninguno de los dos caiga enfermo, ni de Covid-19 ni de ninguna otra enfermedad. Pero no quiero caer en la nostalgia, hay que ser positiva. Razono, estamos bien, mi familia también y soy una afortunada, tengo una casa con un jardín donde puedo salir y pasear. ¡No tenemos derecho en quejarnos!

La radio es mi gran compañía Siempre la tengo encendida por las mañanas y ahora, aprecio aún más su presencia. Me mantiene informada y me entretiene; no todo es negativo.

Veo a mis gatos y pienso que se sentirán intrigados con la situación; no están acostumbrados a tener nuestra compañía todo el día, pero seguro que están contentos porque a los gatos les gusta saber que estamos allí con ellos, aunque estén durmiendo. Lo peor será cuando volvamos a la vida normal...

Muy pronto, desde el inicio de este encierro, hemos recuperado una gran afición que teníamos un poco olvidada: el piano. Es un pequeño refugio para mí. ¡Hay que buscar cosas positivas! Pero el que más disfruta y me hace disfrutar, es mi marido. ¡Qué alegría volver a escucharle tocar! Todos los días, a la hora del aperitivo, me regala un pequeño concierto que cada vez le sale mejor, sus dedos se deslizan sobre las teclas del piano

con más soltura y su música envuelve toda la casa. No dudo en hacer partícipe de ello a mis amigos enviándoles algunas grabaciones por WhatsApp. ¡Qué forma tan bonita de mantenernos en contacto en estos momentos dramáticos para todos! ¡Para mí, es un bálsamo que suaviza nuestros sentimientos de ansiedad!

Llega el final de un abril lluvioso y empiezan a salir las primeras flores de la primavera. Habitualmente, en abril y mayo estamos de viaje y no disfrutamos de la belleza de nuestro jardín, que este año está rebosante de flores y vegetación. Casi siempre había visto las rosas ya prácticamente marchitas a la vuelta de algún viaje...Ahora, cada mañana, "visito" mi jardín y corto una rosa o un ramillete de flores para disfrutar en casa. Otra vez pienso que tengo mucha suerte.

El fin de semana nos aporta la alegría de poder tomar un aperitivo virtual con nuestra familia, charlar y compartir pantalla con ellos, aunque no podamos darles un achuchón. Ya llegará el día.

2 de mayo 2020: Se acerca el final del confinamiento, ya podemos salir a pasear; a pesar de lo dramático de la situación vivida, siempre hay una luz al final del túnel. Mantengo un espíritu positivo porque estoy convencida de que podremos con ello.

Francine Vouets

*Vocal de la Junta Directiva de AUDEMA,
Asociación de la Universidad de Alcalá de Henares*



GRACIAS COVID

PEDRO LLINARES MONDÉJAR



Hace bastantes años, mejor dicho muchos años, acababa el bachiller y tenía que elegir qué carrera hacer, pensaba en la medicina pero me asustaba.

Después de un año probando por las ingenierías lo decidí: "haré medicina, debe ser muy gratificante sanar, cuidar y ayudar a los demás". Ha pasado mucho tiempo, he sido un médico implicado y amante de esta profesión, pero realmente con la llegada de este maldito coronavirus me he dado más cuenta de lo bonita e importante que es.

Siempre me pareció que la medicina debía hacerse en equipo, cada uno aportando lo mejor según su especialidad y conocimientos, pero durante estos últimos meses en que estamos sufriendo la pandemia de este nuevo virus, no he visto nada igual: **TODOS TRABAJANDO EN LA MISMA DIRECCIÓN.**

La llegada del COVID me cogió en casa, después de 4 años de jubilación mal llevada porque necesitaba la medicina en mi vida. Me ofrecí al hospital porque creía que podía aportar algo, y cuando se dieron las condiciones administrativas necesarias este contó conmigo como Médico Senior. A partir de ese momento, estoy viviendo la experiencia más importante y emocionante de mi vida profesional.

El 31 de diciembre del 2019 se notificó en Wuhan (China) una serie de casos de neumonía con exposición a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales. El 7 de Enero las autoridades chinas identificaron el agente causal, un virus de la familia de los coronavirus que se denominó SARS-CoV-2, y el 11 de febrero la OMS denominó a la enfermedad causada por este virus como COVID-19 (siglas en inglés de coronavirus, enfermedad y año de aparición). El 11 de marzo se declaró la pandemia mundial.

Lo que ha pasado después todos lo sabemos, el COVID-19 se nos presentó como un tsunami adquiriendo unas dimensiones inimaginables que ninguno había vivido previamente en su vida profesional. Saltaron todas las alarmas y tuvimos que enfrentarnos a un enemigo del que sabíamos poco y para el que disponíamos de limitados recursos para contenerlo: métodos diagnósticos, medidas de protección, recursos humanos, camas hospitalarias y opciones terapéuticas realmente eficaces.

A partir de aquí fue una lucha contra el tiempo donde todo el mundo se puso a trabajar en situaciones de extrema dureza con un objetivo común: había que derrotar al virus. Todo el mundo, TODO, puso su grano de arena: investigadores, personal sanitario y no sanitario trabajaron sin descanso y los centros sanitarios se convirtieron en hospitales de campaña donde se veía a compañeros de distintas especialidades trabajar codo con codo. Hubo momentos de dudas si se podría controlar la situación, pero el sistema sanitario aguantó gracias a sus trabajadores pero con un costo importante de vidas de pacientes y de profesionales sanitarios que contrajeron la enfermedad.

Se ha ganado una batalla al virus pero falta por ganar la guerra. Todos estamos esperando disponer de fármacos realmente eficaces para combatir la infección y de la deseada vacuna, para que en el caso de un rebrote estemos mejor preparados. Mientras, la atención primaria tendrá que llevar el peso de esta nueva etapa donde el diagnóstico precoz de nuevos casos y sus contactos será fundamental. Tendremos que ayudarles porque su tarea será ingente y difícil.

Pero todo no ha sido malo en estos meses. Hemos aprendido a estar todos más unidos y solidarios, compartir información, ser generosos en nuestro trabajo y trabajar sin descanso todos sin excepción en equipo. Como dice Sun Tzu en su célebre libro El arte de la guerra: "El valiente puede luchar, el cuidadoso puede hacer de centinela y el inteligente puede estudiar, analizar y comunicar. Cada cual es útil".

Gracias COVID porque has conseguido revalorizar y poner en el sitio que siempre se mereció esta bonita profesión de médico y además conmigo dentro.

Como médico senior que soy, es un verdadero placer poder compartir con todos vosotros, miembros de la Universidad Senior de A Coruña, la experiencia que estoy viviendo en esta difícil etapa de nuestra vida.

Muchas gracias por contar conmigo, que sigamos tan activos y llenos de ilusión como hasta ahora.

Una abrazo fuerte a todos.

Pedro Llinares Mondéjar
Médico Senior del CHUAC

ENCONTRARSE BIEN

CARLOS LLORÉNS



Para confeccionar este artículo, volví –inexorablemente– a los apuntes de Psicología. Regresé a aquella lección de la “Homeostasis”. Muchos lectores lo recordarán.

Nos hablaba del equilibrio físico y –bajo mi exclusiva responsabilidad– incluí el anímico, porque tal vez no subsistan el uno sin el otro. Pero esto es sólo una reflexión personal y me vino muy bien.

Ahora voy a entrar en otro apartado denominado **LA LEY DE LA CAUSALIDAD**.

¿Por qué? Pues porque considero que no todo tiene visos de resultar inocuo. Igual ocurre con nuestros propios actos. Tienen siempre contrapartida. Todo produce un resultado aunque al principio no caigamos en la cuenta o no lo percibamos.

Llevamos a cabo alguna acción y, tal vez, creamos que:

- Estamos en lo correcto.
- Seguro que nos hace sentir bien.
- Manipulamos, en cierto modo, nuestra autoestima.
- Tal vez no nos estemos auto-engañando. O sí.

Tras unas jornadas, a veces años, resulta que – a modo de cobrador de deudas –, la conciencia llama a nuestra puerta y nos presenta la factura correspondiente.

Estoy seguro de que nuestra primera reacción será de sorpresa, seguirá la indignación, continuará el malestar y acabaremos por interiorizarlo, de buena o de mala gana. Desaparegarnos o querer obviarlo, no.

Unos lo llamarían la **“voz de la conciencia”** (como yo, pero no generalizo), otros **“una injusticia”**, otros **“francamente a esto no hay derecho”**. A éstos últimos les diría que lo más prudente hubiera sido no tener tanta “largueza”. Es decir, habría que haberse medido antes de tomar la determinación.

¿Qué ocurrió entonces? A mi manera de ver lo incluiría en la Sección de la “irreflexión”. Si te vas a tirar a la piscina, asegúrate de que haya agua (agua por lo menos).

Luego, ya metidos a fondo, nos iremos al análisis pormenorizado, punto por punto, sin dejarnos nada atrás. Cuando menos auto-honestidad. Seguiría la reparación del daño (si fue infligido a otro). Y si es con uno mismo, ver si tiene posibilidad de un buen “zurcido”. Es decir, proponerse mejores metas.

Si seguimos apoyándonos en las “malas conductas aprendidas” de antaño y no giramos 180° me aventuraría a intuir que volveremos a caer en el mismo error. Y eso tendrá peor remedio.

No se trata sólo de ese “ronroneo” físico interior, sino del anímico que es “más insistente” y no se mitiga con un analgésico, como en el dolor de cabeza o en el de muelas. Es que todavía no se ha inventado nada hasta el momento (de duración indefinida) contra estos males.

Sí, también sé que podrían aducirme que existen otros remedios más contundentes (la farmacopea es abundante). Habremos parcheado, **pero sólo momentáneamente**, porque seguiremos teniendo ruido de fondo.

Y ahora vamos a un ejemplo práctico:

- Por la llamada “modernidad”.
- Por no quedarnos atrás.
- Por no resultar unos “estrechos”. Otros los denominan “frikis”.

Verán: Alguien, y sólo a modo de ejemplo, alguien, llevado “de la última”, ha decidido colgarse a lo moderno.

Antes he caído en la cuenta de que muchos Médicos Especialistas de la Piel, ni están morenos de tostarse al sol sobre la arena, ni tampoco se cubren la piel con “graffitis”.

¿Qué sabrán estos Sres.?

¿Nada? Claro, nada. Quien tiene memoria es la epidermis que, a día de hoy, luce un espléndido colágeno que proporciona tersura. Sin embargo, irremisiblemente, la iremos dejando atrás. Las clases de dibujo artístico algún día perderán ese “encanto” entre los pliegues de nuestra propia piel.

Tal vez eso no nos importe. Hoy se nos anticipa como muy lejano. A lo mejor ni reparamos en eso y vivimos convencidos de que la vejez es para otros. Para mí, no.

O quizá haya llegado, ya, el momento más esperado. A alguien habrá que cargarle la culpa, porque –y de eso estoy bien seguro– es que el **culpable no soy yo**, sino la sociedad, las sugerencias, los consejos, el “lucir músculo” con trazos que, pasados los años, no ostentarán condición alguna.

¿Hemos pensado, sopesado, bien las cosas?

Lo dicho. Ha sido sólo un ejemplo, pero puede complementarse con una larga lista de “otras modernidades de estar en la movida, o de flipar”. Es que ... **“yo no sabía”, “no podía intuir que”** etc. Habrá resultado –a fin de cuentas– como aquél que argumentó: “Hombre hazme ese favor. Total ¿qué trabajo te cuesta?”..... Pues sí me ha dado trabajo. El mismo que te costaría a ti.

En definitiva, que para encontrarme bien, he tenido que ir ajustando cada tuerca a su tornillo, al paso por el tiempo. Eso requiere tesón, disciplina y constancia. Y resulta que una gran mayoría, ni siquiera se ha molestado en abrir la caja de los tornillos.

... Ahora no me vengas con “milongas”, porque te responderé muy bajito y al oído: “sentidiño”.

Carlos Llorens Fernández

Alumno del 3er Ciclo Programa PUM Universidade de Vigo.

Campus de Torrecedeira.

Socio de “Aulas de Formación Aberta”

TESTIMONIO

TOTI DUEÑAS, ENFERMERA

Alumna de la Universidad de Mayores Comillas

Quédate en casa, ha sido la frase más leída y escuchada durante el confinamiento de la pandemia. Y hemos obedecido huyendo del contagio, incrédulos ante las noticias que nos llegaban de muertes especialmente de ancianos, un 70% parece ser la cifra final, y asustados, muy asustados.

Pero no todos han reaccionado igual. Un grupo de valientes ha abierto la puerta de su casa y, pensando en los demás, han decidido ayudarles desde distintos puestos. Voluntarios, no todos jóvenes, que no han dudado en poner su trabajo y experiencia al servicio de la comunidad.

Este ha sido el caso de **TOTI DUEÑAS**, alumna de 1º de la Universidad de Mayores Comillas.

Toti es enfermera y en el **Hospital Clínico San Carlos** de Madrid ha transcurrido toda su carrera académica y profesional, especialmente en las áreas de quirófano, docencia y gestión. Quinta de siete hermanos, se vino desde Valladolid a estudiar a la capital, y nunca ya la abandonó. Casada, madre de tres hijos, al saber el apuro que pasaban sus antiguos compañeros, sobrepasados por la avalancha de pacientes, se ofreció para incorporarse.

El hospital se fue transformando, según las necesidades de los pacientes, en unidades de hospitalización Covid-19. Cuarenta y seis camas de cuidados intensivos se vieron duplicadas en seis unidades emplazadas en espacios de otras especialidades, pero sin personal debidamente formado en pandemias, ni con la protección adecuada. Y viendo caer diariamente a sanitarios en garras de la Covid, además de a los pacientes. **Un trabajo abrumador.** Cada profesional ocupándose de más enfermos de lo normal y teniendo que ser relevados cada tres horas, porque los trajes EPI no transpiran y hay que quitárselos. Aprender a marchas forzadas y anticiparse al futuro. Jornadas interminables que provocan trastornos psicológicos y estrés agudo en los sanitarios que tienen que ser atendido por especialistas. Ese es el panorama,

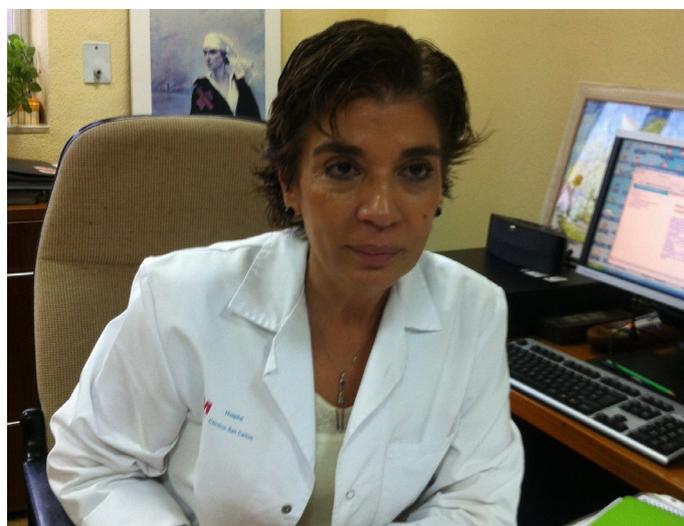
Y Toti estaba allí. No en trato directo con los contagiados, pero sí resolviendo mil contingencias que iban surgiendo. Siempre ha tenido vocación de enfermera y nunca ha sentido miedo a posibles contagios. Ahora tampoco. Piensa que su fortaleza le viene o la refuerza, los minutos que dedica a la meditación desde hace años antes de ir al trabajo. De todos modos, siempre ha seguido escrupulosamente las prácticas de higiene y desinfección para proteger a su familia. Una familia que la mimaba y sostenía en los momentos más duros. Tengo mucha suerte, reconoce.

Habla con entusiasmo del funcionamiento de los equipos: cohesionados, rindiendo a tope, sin una queja, con disponibilidad total: médicos, enfermeros y auxiliares, fisios, psicólogos, celadores, técnicos de laboratorio, rayos, etc. trabajadores sociales, personal administrativo, de hostelería, limpieza... Todos.

Ella que se sintió como en casa el día de su vuelta al Clínico, reconoce que las 5.000 personas que lo integran forman una familia especial. Le parece que la profesión

de enfermería no es muy visible hasta que no se entra en contacto con ella, y solo entonces es cuando se valora la fusión de cuidados, técnica y empatía con el enfermo y familiares. Toti y sus compañeros han vivido una experiencia que ojala sea irreplicable: ser testigos de tragedias personales sin cuento y de alegrías compartidas cuando un paciente era dado de alta.

El aplauso de las ocho de cada tarde y ahora la concesión del Premio Princesa de Asturias de la Concordia a todos los sanitarios, le parece fantástico y recuerda como les confortaba entonces las palmas y ahora enorgullece esta distinción. Pero remarca, solo hemos cumplido con nuestro deber.



Esta es nuestra Toti.

Madrid, junio 2020

(Este homenaje redactado por Alicia López Budía para AUDEMÁS –Comillas y CAUMAS, está basado en una conversación telefónica en tiempos de confinamiento)

Nos Añade Toti Dueñas una POSDATA

“El único objetivo de compartir esta experiencia es hacer partícipes a todos mis compañeros de la Universidad de Mayores del reconocimiento Premio Princesa de Asturias de la Concordia ya que la Universidad me ha ayudado mucho. Siempre que he podido he asistido a las clases de forma telemática. **La participación de todos mis compañeros y de los profesores, me ha permitido desconectar del Hospital y meterme en el mundo de la Filosofía, la Historia del Arte, la Historia de la Música, Verdi y la Psicología, ha sido una experiencia increíble.**

Además, siempre conté con el apoyo incondicional de mi familia y esto me ha permitido llevar al Hospital lo mejor de mí. En esta situación de pandemia, nunca vivida por ninguno de nosotros, creo que cada uno, desde donde ha estado, ha dado lo mejor. Los héroes de verdad han sido los “PACIENTES” que han luchado sin tregua”.

Un gran aplauso desde Comillas....

SI LAS ESTATUAS HABLASEN

MARÍA ROSA FERNÁNDEZ PEÑA



San Isidro en Madrid

Finalizado ya el mes de mayo, un mes en que los madrileños no hemos podido acudir a los lugares donde tradicionalmente evocamos y festejamos a San Isidro, aunque todos le hemos recordado con cariño. San Isidro es un santo muy especial, el primer seglar, de humilde condición, que fue llevado a los altares. Y esto siempre se ha celebrado en Madrid por todo lo alto como vamos a evocar.



Aquí tenemos, en el parque de la Dalieda, junto a San Francisco el Grande, uno de los monumentos que la ciudad le ha dedicado. Se titula *San Isidro y el ángel que vela su sueño* y estuvo junto a otras tres esculturas desde 1952 situado en la glorieta de San Vicente, adornando una fuente en honor de Juan de Villanueva, el gran arquitecto del siglo XVIII.

En 1995 la fuente fue desmontada para alzar en su lugar una réplica de la antigua Puerta de San Vicente, siendo trasladada la fuente al parque del Oeste, al paseo de Camoens, pero ya sin las otras cuatro esculturas que el escultor **Santiago Costa Vaqué** (Tarragona, 1895-1984) había realizado. Entre ellas esta que aquí vemos y que en 2007, previa restauración en el taller de cantería del ayuntamiento, fue instalada en este parque de la Dalieda, que ocupa el espacio del antiguo convento de San Francisco y desde donde podemos admirar una de las más bellas perspectivas de Madrid.

El proceso de canonización

El proceso seguido por la Iglesia Católica para declarar la santidad de sus fieles fallecidos fue evolucionando lógicamente a través de los siglos. La veneración de los santos comenzó por el culto público que, en la época romana, consistía en la veneración a los mártires en sus sepulturas por parte de los cristianos. Pero ya desde el siglo III se empezó a recomendar una rigurosa investigación para verificar su presunta santidad.

En el siglo XIII se determinó que fueran los Papas los que ejercieran exclusivamente esa facultad y así se hizo hasta que, en 1588, el papa Sixto V creó la Sagrada Congrega-

ción de Ritos que, entre otras misiones, intervenía directamente en los procesos relativos a las beatificaciones y canonizaciones que, posteriormente, proclamaba el Papa.

Es muy interesante leer la novela de Morris West titulada *El abogado del diablo*, publicada en 1963, sobre un complicado proceso de canonización.

En 1621 fueron canonizados a la vez por el papa Gregorio XV, y durante el reinado de Felipe IV, Isidro Labrador, Ignacio de Loyola, Francisco Javier, Teresa de Jesús y Felipe Neri.

Fiestas en Madrid con motivo de las canonizaciones

Las fiestas que con motivo de la canonización de cuatro españoles, y entre ellos del madrileño Isidro, se celebraron en Madrid en la primavera de 1622 fueron sonadas. Las arquitecturas efímeras adornaron calles y plazas como la de la Cebada en el barrio de la Latina, donde habían vivido y trabajado Isidro y su familia.

Y nada menos que **Lope de Vega** intervino directamente en esta celebración, pues al parecer tenía una especialísima devoción por Isidro Labrador, al que ya en 1599 había dedicado un poema lleno de ingenio y de gracia netamente madrileña. Ahora para estas fiestas de 1622, le dedicó una trilogía escénica: *La niñez de San Isidro*, *La juventud de San Isidro* y *San Isidro, labrador de Madrid*.

Las tres formaron parte de un libro publicado en ese mismo año con el larguísimo título de *Relación de las fiestas que la insigne Villa de Madrid hizo en la canonización de su bienaventurado hijo y patrón San Isidro, con las dos comedias que se representaron y los versos que en la Justa poética se escribieron*.

Y escribió el propio Lope: "Representáronlas con rico adorno (...) la riqueza de los vestidos fue la mayor que hasta aquel día se vio en teatro. Salieron sus Majestades y Altezas a los balcones bajos del Palacio (...)"

Otra decisión tomada con motivo de la canonización de Isidro fue que a la humilde parroquia de San Andrés, una de las más antiguas de la ciudad y que fue muy frecuentada por Isidro y su esposa María Toribia, se le adosara una capilla digna del patrono de Madrid para darle un enterramiento fastuoso. Esta lujosa capilla fue financiada por el rey Felipe IV, el ayuntamiento de Madrid y los virreyes de México y Perú.

En el siglo XVI se le adosó a San Andrés la conocida como Capilla del Obispo, a la que se trasladó en 1535 el cuerpo del santo por orden del obispo Gutierre de Vargas Carvajal, lo que dio lugar a discordias entre ambas capellanías, hasta que veinticuatro años después el cuerpo de Isidro retornó a su emplazamiento original.

Pero tras la expulsión de los jesuitas en 1767, Carlos III ordenó que el arca de San Isidro fuese trasladada a la que había sido iglesia del Colegio Imperial, desde entonces llamada Colegiata de San Isidro.



Cúpula de la Capilla de San Isidro con esculturas de Manuel Pereira.

Vida de San Isidro

Isidro nació en el año 1082 y falleció en 1172. Era un labrador y pocero mozárabe (así se denominaba a los cristianos que vivían en las zonas árabes) al servicio de la poderosa familia de los Vargas, amos de Isidro. En el palacio de esta familia vivió Isidro con su esposa y su hijo.

El palacio original de los Vargas fue demolido y en su lugar levantaron otro los Lujanes, el cual en 1972 también se derribó, aunque se conservaron el patio con sus escudos y la capilla del siglo XVI, donde la tradición sitúa la vivienda donde vivió y murió San Isidro.

Cuando murió Isidro, fue enterrado en el cementerio junto a la iglesia de San Andrés, en el mismo arrabal donde había vivido.

En 1213 el rey Alfonso VIII entró victorioso en Madrid, donde ya Isidro era muy venerado por el pueblo y manda levantar una capilla en su honor en esta iglesia de San Andrés y allí se depositó su cuerpo incorrupto en un arca.

Pasan casi tres siglos y en 1504, al realizar un inventario de bienes en la parroquia de San Andrés, se descubre junto a su cuerpo incorrupto en aquella arca

mortuoria un códice escrito en pergamino de veintiocho folios, datado en torno al año 1270. Se compone de dos partes y unos añadidos del siglo XV con datos de su vida y milagros atribuidos.

El Museo de San Isidro, o de los Orígenes de Madrid, Fue inaugurado el 15 de mayo de 2000 en los terrenos ocupados por el primitivo Palacio de los Vargas.

La pradera y la fuente de San Isidro

Este año de 2020, y como decíamos al principio, nos hemos quedado sin poder ir a beber el agua de la fuente de San Isidro junto a su ermita en el conocido como cerro de San Isidro.

Ni tampoco hemos podido ir a la pradera a celebrarlo, pero siempre podremos evocar la fiesta gracias al genio de Goya que nos dejó, en 1788, el testimonio de un boceto portentoso de Madrid y su río Manzanares en un día de San Isidro y los inmortalizó por siempre.

Nada menos que veintiséis metros cuadrados de superficie tenía que pintar Goya con este tema, así que estaba muy preocupado y se lo hizo saber a su amigo Zapater: "No las tengo todas conmigo, pues ni duermo ni sosiego, hasta salir del asunto...".

Ahora esto es lo que vemos, el Palacio Real y también la cúpula de la entonces recién terminada iglesia de San Francisco el Grande.

Pero, aunque no se ven ni el río ni el puente de Segovia ellos siguen allí, y con algunos cambios que, afortunadamente, los han realzado.

Y así terminamos pidiendo a nuestro Santo Patrón ante esta hornacina, desde donde nos contempla en el puente de Toledo sobre el Manzanares, que pronto acabe esta pandemia que tanto dolor y tantas pérdidas de valiosas vidas humanas nos ha traído.

María Rosa Fernández Peña

Miembro de la junta directiva de ADAMUC de la Universidad Complutense, y vocal para los paseos por Madrid.



"La pradera de San Ysidro, en el mismo día del Santo con todo el bullicio que en esta Corte, acostumbra haber", así lo definió Goya.

EL PICO OCEJÓN

JOSÉ LUÍS SALAS OLIVÁN



Las altas cumbres como guardianes del territorio. El dominio que la montaña, la altura, ejerce sobre el paisaje ha hecho que siempre tuviera un aire entre mítico y sagrado, mitológico. Las tribus paleolíticas se postraban ante las diosas montañas. Los romanos notaron que algunas tribus ibéricas consideraban al Moncayo una especie de dios y le rendían culto. La espiritualidad de las montañas alienta viejos e imperecederos ritos. La montaña como gran balcón, evocador de lo sagrado, propició cultos a la naturaleza desde la prehistoria hasta que el cristianismo los fagocitó. Las civilizaciones primitivas sacralizaban sus montañas pero no se atrevían a escalarlas. El primer escalador fue el poeta Francesco Petrarca, que en el año 1336 escaló el monte Ventoso, en los Alpes.

Uno de estos picos que ejercen un influjo tan poderoso es el Ocejón, testigo de tantas edades pasadas, al que volvemos con ancestral impulso. Estas montañas corresponden al sistema Central, a la vertiente sur de la sierra de Ayllón, al noroeste de la provincia de Guadalajara. El pico se sitúa en la sierra del Robledal, en una posición meridional. Es una montaña de pizarra, formada por un pliegue anticlinal y asimétrico. La orientación aproximada N-S de la sierra hace que sea una divisoria de aguas, al Jarama en su vertiente occidental y al Sorbe –afluente del Henares, del que bebemos en Alcalá de Henares– en su vertiente oriental.

En esta ocasión iniciamos el ascenso en Valverde de los Arroyos, típico pueblo de la arquitectura negra –por el uso constructivo de la pizarra–, de menos de cien habitantes, situado a una altitud de 1.255 metros. El pueblo negro, tan aseado, tan coherente entre su exterior y lo que era la vida de sus gentes, pero tan inanimado, no consigue llevar a la nostalgia de la vida de otros tiempos. Este majestuoso pico tiene una prominencia de unos 1.000 m., y como su cima está a 2.049 m de altitud, tenemos por delante un ascenso de 794 m. Hay que encontrar tiempo –el tiempo es vida– para salir de nuestro estrecho círculo cotidiano y hacer cosas como ésta.

El Ocejón se recorta imponente, sin su corona de nieve aunque es invierno, en un cielo sin nubes en el que se sulpita su cresta. Nuestra ansiosa mirada se deposita en lo alto, cuyo brillo ha iluminado otras ascensiones. Se sale desde la plaza, subiendo hasta el campo de fútbol y se continúa el camino entre unos castaños traídos en el siglo XIX. A unos 500 m debemos tomar un estrecho sendero a la derecha, bien marcado, puesto que de frente se va a las chorreras de Despeñalagua. El ascenso es suave, con poco desnivel, aunque en algún momento la ruta se quiebra embraveciendo el paisaje. Recuperando recuerdos de otras ascensiones y escuchando los ecos de las montañas se asciende en un intrincamiento de repliegues, aspirando el aire alimenticio, absorbiendo la luz vivificante, y la montaña repite el eco de nuestro paso.

Dejamos a la izquierda las chorreras –a más de 1.400 m de altitud– y a la derecha la loma de las Piquerinas. De frente sigue el camino del Correo que va a Majaerayo. Cruzamos el arroyo de la Chorrera que nos marca el camino y faldeamos hacia la derecha. En lo alto vigila nuestro ascenso el pico Ocejón, lo más inaccesible de la montaña, donde la tierra se hace nube. Este tramo, la cuesta de la Penitencia, hace honor a su nombre, es el más duro por su pronunciado desnivel. La subida ocupa el pensamiento; esfuerzo físico sin preocupación mental, con la montaña limitando el horizonte que queda reducido a una fracción de cielo; los pasos, de plomo. Un pinar de repoblación, los árboles hijos de la roca, ponen la nota de color verde oscuro, mientras el robledal está sin hojas. A partir de aquí el arbolado desaparece y la gayuba tapiza el ascenso, suavizándose un poco el desnivel, hasta el collado de García Perdices, a donde llega otro camino desde Majaerayo. La última parte es un canchal desnudo, peligroso por el hielo en algunos momentos, que lleva hasta las almenas pizarrosas cargadas de vientos, hielos y soledad. La fe, que dicen mueve montañas, nos mueve a nosotros hasta lo alto.

En otras ocasiones hemos encontrado aquí concentradas innumerables existencias desperdigadas, atraídas por el



poderoso imán del monte, pero ahora no hay ese acostumbrado oleaje humano que impide percibir el ímpetu geológico de la serranía. Hacemos cima. La montaña achica a las personas, que sólo se engrandecen cuando pisan la cumbre. Desde estas alturas olímpicas se contempla un horizonte infinito y, siguiendo a Shelley, "todo parece ahora eterno". Fragosa soledad, silencio serrano, rocas y cielo desnudos en esta pequeña y afilada acrópolis desde la que podemos admirar la belleza de las montañas esculpidas y leer, en las cumbres y en los desfiladeros, la lección eterna de la Naturaleza. Aquí se comprende la frase de Obermann, citada por Unamuno, de que jamás se podrá expresar el sentimiento de la montaña en una lengua hecha por los hombres de las llanuras.

Estamos en uno de los tres enclaves de una leyenda, según la cual el señor y brujo de una tribu prerromana cuyo territorio se extendía por las actuales provincias de Zaragoza, Soria y Guadalajara, se entendía muy mal con sus tres hijos que se peleaban entre sí movidos por la envidia y la codicia por conseguir la herencia del padre. Éste, cansado, les maldijo de manera que pudieran verse pero no hablarse, convirtiéndolos en tres altas montañas que situó en los extremos de su territorio: Moncayo, Ocejón y Alto Rey. En esta última cima hay una ermita con un grabado en piedra en el que se ven tres cabezas situadas geográficamente como los picos. Al margen de la leyenda, desde nuestra alta atalaya podemos ver pueblos como

Majaelrayo, Robleluengo, Roblelacasa, Campillo de Ranas, etc., al oeste, y al este Valverde de los Arroyos, Zarzuela de Galve, Palancares y Almiruete (famoso Carnaval).

El fuerte viento impide estar aquí mucho tiempo. Regresamos por el mismo sendero y antes del pueblo giramos a la derecha para ir hasta las chorreras de Despeñalagua, un pequeño y llano paseo hasta el salto de agua de unos 100 metros de altitud. El hielo ha esculpido formas caprichosas en los arbustos y en las orillas. El camino lo marca el cacerón, un pequeño canalillo que traía hasta el pueblo parte del agua de la Chorrera y que servía para el riego de las huertas.

Hemos quemado muchas calorías y tenemos la tentación de comer cordero. Hacemos caso a Oscar Wilde, quien dijo que la mejor forma de librarse de una tentación es caer en ella. Después el sol se hunde rápidamente, el día declina y la temperatura desciende. Las montañas ocultan el sol y se inicia el oscuro y frío ocaso de las adustas tardes invernales. Las tintas grises del anochecer van subiendo del llano a la montaña. Es el momento de la vuelta a casa. La aérea cumbre del Ocejón, donde el resplandor dorado del sol se va tiñendo de púrpura, nos despide.

José Luis Salas Oliván

Vocal de AUDEMA, Asociación de Mayores de la Universidad de Alcalá



LA MESA ESTATAL POR LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

SEGUNDO DOCUMENTO DE PROPUESTAS ANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS EN DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES



Ante la pandemia del Coronavirus y las crisis producidas como consecuencia de ello, la Mesa Estatal por los Derechos de las Personas Mayores, preocupada ante la grave vulneración de sus derechos producidos durante estos meses, quiere poner de manifiesto aquellos aspectos que consideramos de vital importancia para garantizar la salud, la vida, los derechos y la dignidad de las personas mayores y avanzar en modelos de atención y de cuidados que no supongan retrocesos, sino pasos hacia adelante en el bienestar social y el derecho a la autonomía y la libertad de todas las personas, independientemente de la edad y condición económica.

1. Las personas mayores ante la COVID-19. Los derechos de las personas mayores.

Las personas mayores es uno de los grupos de población más afectados por la pandemia del coronavirus. Algunos estudios hablan "de más de un 50% de las víctimas mortales", la mayoría de ellas producidas en residencias.

Entendemos que durante la gestión de la crisis se han producido diversas actuaciones que suponen una clara discriminación por razón de edad, tanto en el trato diferenciado en algunos protocolos de atención sanitaria, como en la escasa priorización dada en la protección y atención médica a este grupo, cuando era el de mayor riesgo sanitario.

Somos conscientes de que, la situación vivida es excepcional, plantea muchas incertidumbres y también del esfuerzo realizado por las administraciones públicas y los profesionales sociosanitarios. Sin embargo, la atención a las personas mayores durante la crisis han sido un claro ejemplo de la realidad actual en la que viven, donde su situación, los recursos destinados a su bienestar y su dignidad son obviados de manera cotidiana.

La pandemia ha puesto en evidencia la crisis en los derechos y en los cuidados, iniciada hace años y que hunde sus raíces en causas más profundas. Entre otras, la falta de respuesta del estado del bienestar a las necesi-

dades y derechos que todas las personas tenemos, así como la necesidad de atender adecuadamente la cronicidad desde el ámbito sanitario.

A pesar de que las personas mayores que viven en residencias representan apenas el 4% del total, es el lugar donde acaban viviendo una de cada cinco personas, viviendo, una gran mayoría de ellas en situación de dependencia, lo que les impide seguir residiendo en sus propios domicilios de manera autónoma.

Sin embargo, más del 80% de las personas mayores manifiestan, según los estudios del IMSERSO, que desean vivir en sus casas hasta el final y cuando no puedan hacerlo, prefieren un lugar lo más parecido a sus hogares.

Tampoco el modelo de atención domiciliaria para las personas en situación de dependencia responde a las previsiones de intensidad de la atención que el Libro Blanco de la Dependencia señalaba y no está pensado para adecuarse a las necesidades reales de cada persona.

Durante la crisis sanitaria, las residencias han resultado ser un lugar de especial riesgo para estas personas, lo que evidencia la necesidad de replantear el modelo y garantizar su acceso a la sanidad pública en condiciones de igualdad, para así prevenir consecuencias no deseadas de este modelo residencial.

En toda Europa, incluida España, las residencias de mayores están siendo unas de las instituciones más golpeadas. Las personas que viven en estas residencias suponen hasta un 30-40% de la mortalidad total. En algunas Comunidades Autónomas, donde la ratio de plazas residenciales es superior a la media recomendada por la OMS, este porcentaje incluso puede ser superior.

Asimismo, se debería de tener en cuenta que algunas personas mayores también sufren algún tipo de discapacidad, por ello esta realidad se debe analizar desde la base de la Convención Internacional de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, un Tratado de derechos humanos, cuyo marco proporciona a nuestro Estado una estructura legalmente vinculante y que incluye medidas para garantizar que la vida y sus derechos estén adecuadamente protegidos frente a todo tipo de adversidad y entre otras, a la pandemia de la COVID-19 y otras que puedan venir en el futuro.

En este punto, se observa cierta tendencia a confundir personas mayores en situación de dependencia con personas mayores con discapacidad. Sería conveniente no mezclar dos situaciones que, aunque en un momento dado de la vida puedan llegar a converger, no son lo mismo y las necesidades de apoyo y atención deben de estar centradas en las características y necesidades de cada persona. Durante esta crisis lamentablemente hemos asistido a situaciones de clara discriminación en el trato, especialmente a personas con discapacidad y a personas mayores.

2. Etapa de desescalada y control del riesgo.

Durante esta etapa de desescalada conviene, además, poner atención en estos grupos de población para controlar adecuadamente el riesgo y mejorar las respuestas institucionales por parte de todas las administraciones públicas, así como la respuesta que están ofreciendo las entidades sociales, el voluntariado y la sociedad en general. Desde el punto de vista de la prevención de los riesgos y de la mitigación de los daños derivados de la pandemia importa **garantizar la seguridad sanitaria de las personas mayores vivan donde vivan.**

Con relación a la atención sanitaria, todo modelo de futuro debe pasar porque la Sanidad Pública trate la cronicidad de las personas mayores, intentando que mantengan su entorno habitual de convivencia. Para ello será indispensable mejorar los servicios de atención domiciliaria del ámbito sanitario y que la sanidad pública disponga de todos los recursos humanos y materiales necesarios de naturaleza sanitaria, para dar respuesta a cualquier incidencia médica, como cualquier ciudadano.

Lo contrario supondría seguir profundizando en la quiebra de la gratuidad y universalidad de nuestro sistema de salud público. Las personas mayores tienen derecho al servicio público de salud y no deben pagar por servicios sanitarios que les sean cobrados desde los gestores de las residencias y tampoco pagar por estos servicios a través del copago de las plazas públicas. La crisis de la COVID-19 han puesto al desnudo estas carencias.

Sabemos que la letalidad por COVID-19 aumenta con la edad, y lo hace de forma muy acusada si además de

tener una edad avanzada las personas padecen algunas patologías. Además, debe tenerse en cuenta la situación específica de las personas mayores pobres, que suponen el 15,6% del total (ECV 2018), que aglutinan factores que aumentan su vulnerabilidad, entre las que se destacan su peor situación de salud y la debilidad de su red familiar de apoyo.

Las residencias de mayores y los domicilios, están siendo los lugares donde se infectan las personas de edad avanzada. El riesgo aumenta si las condiciones de vida de las personas mayores implican contacto con otras muchas personas, especialmente si es frecuente e intenso con posibles portadores asintomáticos.

Por tanto, las autoridades de salud deberían realizar **acciones decididas para frenar esos riesgos tanto en las residencias de mayores y en aquellos domicilios donde no se puedan garantizar las necesarias condiciones de higiene y distanciamiento físico**, tomando siempre muy en cuenta, y valorando mejor de lo que parece haberse hecho hasta ahora, las circunstancias individuales, clínicas y sociales de cada persona, así como las condiciones concretas de su entorno inmediato.

Para ello, los gobiernos autonómicos, en coordinación estrecha con las autoridades locales, deben contar con un plan preciso de actuación que involucre a los dispositivos de salud pública y a los servicios regionales de atención de salud, en particular a los profesionales de atención primaria y de los servicios sociales y, llegado el caso, también a los dispositivos de protección civil y de Cruz Roja.

Este plan debería **mapear los hogares de riesgo y todas las residencias de mayores de cada territorio**, de forma que se puedan monitorizar estrechamente las distintas situaciones.

Ese monitoreo implica llamadas telefónicas periódicas a los hogares, visitas frecuentes a hogares y a residencias, comprobación sistemática de las condiciones de higiene ambiental y personal, revisión periódica del cumplimiento de los protocolos de acceso y de separación de circuitos y otras medidas adicionales en las residencias. Sería necesario adoptar de oficio medidas cuando las características y medios de los centros hacen imposible una contención digna. Así mismo, se requerirá una rigurosa vigilancia de las condiciones de trabajo y de protección del personal que en ellas trabaja, y de aislamiento y correcto manejo de casos sospechosos.

La realización de pruebas diagnósticas a las personas mayores que viven en residencias y al personal que los atiende debería de ser la norma. También deberían incluirse protocolos claros de derivación de aquellos casos que no puedan ser mantenidos en los domicilios o en las residencias a otras instituciones (centros intermedios u hospitales) en función de cada situación individual, con escrupuloso respeto a los derechos individuales y sin que la edad pueda suponer, por sí misma, un factor discriminatorio.

Para el resto de personas mayores, en lo que se refiere a la recuperación paulatina de la movilidad y de la actividad social, deberían regir las mismas normas que para el resto de los ciudadanos. Aquellas personas mayores cuya movilidad requiera el apoyo de un cuidador deberían poder reiniciarla con análogas medidas de

distanciamiento, protección individual y, si es el caso, limitaciones espaciales u horarias que el resto de la población.

Resulta importante retomar la actividad de los centros sociales imprescindibles para la normalización de la vida de personas mayores, y la atención de algunas de sus necesidades en los centros de día y centros de mayores.

En resumen, se proponen las siguientes medidas de acción:

- **Garantizar que todas las residencias de mayores puedan tener los equipos de protección necesarios** antes que cualquier otro grupo de población, a excepción del sanitario, con quien se comparten riesgos.
- **La realización de test PCR y análisis serológicos a todas las personas mayores y trabajadores de las residencias de mayores y otros trabajadores y trabajadoras de atención domiciliaria.** Se debe garantizar que las personas mayores cuenten con las medidas de accesibilidad necesarias para que puedan prestar su consentimiento de manera libre e informada, de acuerdo con la ley de autonomía del paciente.
- **La utilización de jardines y zonas exteriores de las propias residencias** que, con el buen tiempo de la primavera, facilita la posibilidad de disfrutar del aire libre, del sol, etc., que son soluciones de calidad de vida y salud, siempre que se respeten la distancia social y las precauciones sanitarias. La autorización del uso de estas zonas sobre todo a todas las personas con deterioro cognitivo que necesiten retomar sus rutinas.
- El **cumplimiento con las recomendaciones** para el tratamiento de COVID-19 en residencias de mayores y centros sociosanitarios. "Los pacientes deben ser tratados en unidades aisladas y dedicadas específicamente a pacientes con COVID19, para separar rápidamente a estas personas del resto de personas de la residencia y evitar la propagación de la enfermedad. Si no se puede aislar por unidades, será preciso aislar todo el Centro"¹.
- El **establecimiento de instalaciones intermedias** para las residencias que, tras su comprobación por expertos sanitarios, resulte imposible que puedan salvaguardar la salud de la comunidad de mayores y trabajadores por la presencia de alguna persona con COVID-19. Como principio general, salvo complicaciones que requieran hospitalización, las personas deben ser cuidadas allí donde viven, con el soporte sanitario adecuado de la sanidad pública a la que contribuyen con sus impuestos.

¹ Asimismo, la SEGG completó esta comunicación del 18 de marzo de 2020 con el punto 5 donde se decía que "según la disponibilidad de atención médica y de enfermería y la posibilidad de realizar un correcto aislamiento, las unidades de COVID se podrán ubicar en hospitales de media estancia, hospitales de apoyo o unidades de atención intermedia; algunas residencias de ancianos con las características señaladas (la gran mayoría de las existentes en el país no son candidatas); unidades habilitadas específicamente para la presente epidemia: alas desocupadas de hospitales de agudos, residencias acabadas pendientes de apertura, hoteles equipados específicamente, grandes espacios equipados para tal fin como pabellones deportivos, etc.". <https://www.segg.es/actualidad-segg/covid-19>

- Debe incorporarse la obligación legal de que **ninguna medida de desescalada sea adoptada sin un informe de impacto en las residencias de mayores y discapacidad**, que valore el aumento del riesgo de transmisión del virus en estos centros o la prolongación innecesaria del confinamiento.
- Todas las medidas de protección deben ser aplicadas a las personas que viven en sus domicilios y son atendidas desde el sistema de dependencia o los servicios sociales municipales.

3. Propuestas de acción para el futuro. Caminar hacia un modelo de atención y de cuidados centrados en la persona

Una de las lecciones más positivas de esta crisis es la creciente sensibilidad social sobre la situación en la que viven las personas mayores y la necesidad de abordar respuestas y modelos que resuelvan el problema y la crisis de cuidados que tenemos y tendremos en el futuro, si no ponemos en marcha políticas y acciones adecuadas que refuercen y reorienten las actuales políticas públicas del estado del bienestar. **Es la hora de arrimar el hombro, de ser constructivos y de proponer entre todos ideas y medidas que puedan ayudar a la reconstrucción del país y el diseño de un estado del bienestar que no deje a nadie atrás.**

Las personas mayores representan un grupo muy heterogéneo con realidades, situaciones, condiciones económicas, y aspiraciones muy distintas. Por ello, considerarlo como un todo homogéneo, sería un rotundo error de partida para cualquier planificación sea en el ámbito social, asistencial o sanitario. También hay diferentes necesidades durante la vejez como consecuencia de algunas circunstancias que pueden producirse de pobreza, dependencia o discapacidad, aunque es conveniente recordar que estas situaciones de fragilidad no sólo se producen en las personas de avanzada edad, sino también en personas jóvenes con grandes necesidades de apoyo.

Las personas mayores sufren restricciones y encuentran barreras en el ejercicio de sus derechos, y en el acceso a bienes o servicios, especialmente en el caso de las más pobres. En España, tenemos un marco legislativo poco garantista en relación con la protección y garantía de los derechos de las personas mayores. Se producen numerosas discriminaciones por razón de edad y de condición económica de manera cotidiana en diferentes ámbitos de la vida, incluido el acceso a los servicios de salud y la elección del modelo residencial. También es recurrente asociar la vejez y la discapacidad a estereotipos que generan una visión negativa y uniforme de las personas mayores y las personas con discapacidad alejadas de la realidad.

Por ello es necesario elaborar **políticas públicas y estrategias, desde un enfoque basado en derechos**, contando con la opinión de las personas mayores, con información y análisis previos, recogiendo datos fiables sobre la situación de las personas mayores en áreas relevantes, para la protección de sus derechos, que incluyan un programa de medidas de concienciación orientadas a modificar los estereotipos negativos de la edad avanzada y a revalorizar a las personas mayores, así como programas de formación para los profesionales.

Siendo conscientes de las aspiraciones de las personas mayores, puestas de manifiesto en diversas investigaciones que evidencian que la mayoría apuesta por quedarse en sus propias casas mientras le sea posible y que todos y todas desean elegir dónde y cómo quiere vivir, se proponen las siguientes propuestas de acción:

- Un “**plan de choque**” de refuerzo de los servicios profesionales de atención domiciliaria, teleasistencia y recursos en residencias, al menos mientras dure el riesgo de la pandemia del coronavirus, durante el 2020.
- **Reformar la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia**, acordada entre todas las administraciones. (Entre otras reformas, la ley debe contemplar nuevos servicios de promoción de la autonomía personal, los servicios de atención domiciliaria, los respiros necesarios, apoyos y formación a las familias cuidadoras y las diferentes opciones y modelos residenciales de futuro y resolver algunos conflictos generados en el derecho de las personas con discapacidad a disfrutar de algunos servicios no específicos. Debe garantizarse la sostenibilidad del sistema de dependencia y blindarse su financiación). Además, debe incluirse en la LAPAD la coordinación/integración sociosanitaria para garantizar la atención integral y continuada que muchas personas en situación de dependencia precisan. Es una cuestión de vital importancia que quedó sin desarrollo ni en el momento de redacción de la Ley ni posteriormente, con las perniciosas consecuencias que se produjeron y que ahora han aflorado.
- **Rediseñar el SAD para configurar un conjunto de servicios integrados de atención en domicilios**, que incorpore, junto al SAD, la atención sanitaria de los equipos de atención primaria, el apoyo a las familias, la teleasistencia, centros de día, la supresión de las trabas para la asistencia personal, la participación del voluntariado y otras iniciativas a incorporar desde un trabajo comunitario y de participación. Así se recomienda por la OMS y la OCDE existiendo evidencia científica de sus buenos resultados: evita institucionalizaciones no necesarias, atiende a tiempo situaciones de cronicidad y previene o retrasa el incremento de dependencia. Ello iría en línea con las Recomendaciones del Gobierno sobre Atención Domiciliaria de 16 de marzo, que habría que evaluar junto con el funcionamiento de algunos proyectos piloto que se están realizando en España. Además, el servicio debería extenderse a personas mayores no dependientes, pero en situación de grave vulnerabilidad o riesgo de exclusión.
- Apostar por un nuevo modelo de **residencias y otros alojamientos** en los que, además de garantizarse la atención desde el SNS, se trabaje desde un enfoque de **atención centrada en la persona**. Ello requiere en los centros que ya existen un esfuerzo de formación-acción, junto a un incremento de la ratio de gerocultoras/es, para ir transformando el modelo. Asimismo, sería necesario plantear un nuevo diseño analizando su tamaño y poder así garantizar un ambiente más familiar para las personas mayores. Paralelamente, para las nuevas planificaciones de inversión, debe optarse por nuevos diseños arquitectónicos (apartamentos con servicios, viviendas compartidas, intergeneracionales, unidades de convivencia...) que incorporen garantías de atención sociosanitaria de calidad y un acompañamiento al proyecto de vida singular con profesionales formados en derechos, ética, relación de ayuda, etc. El modelo de centros sociales con necesidades sanitarias, tipo institución, debe rechazarse frontalmente por su demostrada incapacidad de ofrecer un tipo de vida ajustado a lo que todas las personas queremos para nuestra vejez.
- **La coordinación sociosanitaria no requiere de ningún espacio independiente del sistema sanitario ni del sistema social.** Son el conjunto de acciones encaminadas a ordenar los sistemas sanitario y social para ofrecer una respuesta integral a las necesidades de atención sociosanitaria que se presentan simultáneamente en las personas que padecen situaciones de dependencia y enfermedad crónica o convalecencia. Por lo tanto, no creemos necesaria ni conveniente la creación de nuevos recursos asistenciales de media o larga estancia, sociosanitarios o de cuidados intermedios, distintos a los existentes. En las residencias, centros para personas con discapacidad y centros sociales es donde se debe garantizar la atención sanitaria por parte del sistema público de salud. Como si estuviesen en un hogar con los apoyos necesarios.
- **Garantizar el derecho a la sanidad pública de todas las personas** mayores, independientemente de donde vivan, y no fomentar servicios sanitarios *low cost* para las residencias.
- **Profesionalizar el sector de los cuidados**, mejorando la formación y competencias de las y los profesionales para que, además de una correcta atención para mejorar la funcionalidad, las afecciones cognitivas y tratamiento de enfermedades y trastornos, aprendan metodología y técnicas para desarrollar una auténtica relación de ayuda basada en dignidad y derechos. En esta misma línea, deberá dotar a los y las cuidadoras informales de formación y apoyos necesarios como el respiro familiar y ayuda para su posterior reincorporación al mercado de trabajo.
- Apostar por el **tercer sector de acción social sin ánimo de lucro**, frente a entidades con fines lucrativos para concertar y/o cubrir servicios sociales. En todo caso, debe cuando menos regularse la participación de fondos de inversión estableciendo criterios respecto a volumen, reinversión y otras garantías.
- **Fortalecer y garantizar la inspección y el control de las administraciones públicas** en los servicios públicos y concertados de atención a personas mayores, con discapacidad o en situación de dependencia, sin olvidar la responsabilidad pública de vigilancia de los servicios privados.
- Apoyar **nuevos modelos residenciales** de iniciativa de las propias personas mayores, como el **cohousing** o **viviendas colaborativas**, mediante la cesión de suelo público y facilidad de acceso a los servicios comunitarios.
- Aprobación de una **Ley integral de los derechos de las personas mayores** y puesta en marcha de políticas públicas dirigidas a **evitar la discriminación**

de los mayores y a hacer efectivos sus derechos.

En concreto, políticas destinadas a proveer servicios de apoyo a la vida independiente, que eviten la soledad y el aislamiento de las personas mayores, a propiciar el acceso en igualdad de condiciones a los servicios de salud y evitar la discriminación por edad en los protocolos sanitarios, a garantizar el derecho a la educación a lo largo de la vida, a garantizar la accesibilidad de la administración de justicia y de los procedimientos judiciales y administrativos con los ajustes procedimentales que sean requieran. La garantía de los derechos en el ámbito de la toma de decisiones, de la vida independiente, de la educación y en relación con el empleo y la seguridad en los ingresos son asimismo condiciones para la efectividad del derecho de acceso a la justicia.

- Abordar **campañas de concienciación sobre los derechos de las personas mayores y formar a funcionarios y actores sociales.** La formación de las personas de las que depende la efectividad de los derechos de las personas mayores resulta fundamental.

- Planificar y llevar a cabo también campañas dirigidas al conjunto de la sociedad dirigidas a **evidenciar y resaltar el valor de los cuidados** tanto del conjunto de profesionales que los realizan como de las iniciativas de entidades sociales, movimiento ciudadano, vecinal, etcétera, lo que en la crisis de la COVID-19 ha resultado evidente.
- Realizar **estudios y recabar más y mejores datos** para obtener una imagen más precisa de la realidad que viven las personas mayores, de sus opiniones y deseos, así como acerca de la calidad de los servicios.
- Apoyar de manera decidida desde España una **CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES POR PARTE DE NACIONES UNIDAS.**

*SEGUNDO DOCUMENTO DE PROPUESTAS ANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS EN DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES
Madrid, 7 de mayo 2020*



EN EL MARCO DE LAS NEGOCIACIONES DE LA MESA DE LA RECONSTRUCCIÓN SOCIAL Y ECONÓMICA DEL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

CEOMA INSISTE EN EL RESPETO Y DIGNIDAD A LAS PERSONAS MAYORES



(Madrid, 19 de junio de 2020) En el marco de las negociaciones de la Mesa de la Reconstrucción Social y Económica del Congreso de los Diputados frente a la COVID-19, CEOMA (Confederación Española de Organizaciones de Mayores) a través de su Presidente, Juan Manuel Martínez ha comparecido hoy para presentar un decálogo de propuestas a favor de los derechos de las personas mayores.

En el que ha destacado el respeto y la dignidad a las personas mayores, así como que la Administración pública tiene que habilitar sistemas que ayuden e impidan que exista la soledad no deseada en las personas mayores, basados en la formación y el uso de las TIC. La posibilidad de establecer en el medio rural sistemas de telemedicina para que las personas mayores puedan ser atendidas por sus médicos de forma permanente.

En el turno de preguntas la Diputada Sra. Saavedra, de Unidas Podemos, transmite su satisfacción por el buen hacer y los criterios planteados por CEOMA a esta Comisión.

Por otra parte, D^a. M^a. Luisa Carcedo, Ex Ministra de Sanidad y representante del PSOE, ha preguntado al Dr. Martínez Gómez, sobre las propuestas de la Confederación para acabar con el edadismo, así como mejorar la atención a la dependencia y la postura de CEOMA para mejorar la atención sanitaria en las residencias. El Pre-

sidente de CEOMA, ha respondido que es prioritario la importancia de la educación y formación sobre el envejecimiento desde la infancia; en lo relativo a la dependencia, recuerda a la Administración su compromiso establecido en la Ley de Diciembre de 2006 sobre Autonomía Personal y Atención a la Dependencia de las cantidades a las que se comprometían hacer frente. Lo que permitiría terminar con las listas de espera, incorporar al mercado laboral casi 400.000 empleos y un retorno económico de aproximadamente el 50%.

Con respecto al tema sanitario en las residencias lanza la idea de que los médicos de las residencias pertenezcan al Instituto Nacional de Salud, o bien, que los médicos de atención primaria de los centros de salud visiten a los residentes al igual que harían si estuviesen en su domicilio.

Sobre Confederación Española de Organizaciones de Mayores

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) es una organización sin ánimo de lucro creada para la defensa de los derechos de las personas mayores. Representa a 24 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas, con más de 400.000 socios de base y más de 1.500 Asociaciones.

Más información: www.ceoma.org/

COLABORACIÓN CON #MayoresActivosEnCasa



AUDEMA
Asociación Universitaria
de Mayores de Alcalá

En el pasado mes de marzo se decidió, por el gobierno de nuestro país, el confinamiento de la población española en su casa, a causa de un virus desconocido, el covid-19. Desde ese momento nos dimos cuenta de que esta medida iba a afectar muy seriamente a nuestra actividad, a nuestras asociaciones y a nuestro colectivo de gente mayor por pasar a ser considerado este, una población de riesgo.

Ante ese panorama, CAUMAS y Canal Senior se dieron cuenta de que había que poner remedio, por una parte, a la soledad que muchas personas con edad avanzada podrían sufrir al quedar apartadas, de forma brusca, de sus familias y amigos.

Para esas personas, que encerradas entre cuatro paredes en donde la mayor compañía podía ser una televisión y una radio impartiendo de forma continua noticias catastróficas, con el riesgo de una posible depresión, y para esas otras que interrumpieron su formación personal por culpa de la pandemia, CAUMAS y Canal Senior crearon #MayoresActivosEnCasa, un programa de conferencias sobre temas sociales, de Humanidades, informáticos, etc., dictadas por expertos profesionales.

AUDEMA, la Asociación Universitaria de Mayores de Alcalá, captó desde el primer momento, desde la primera conversación con los responsables de Canal Senior, la necesidad de este programa para llegar a una parte de nuestra sociedad y nos pusimos manos a la obra. En primer lugar se comenzó a hablar con cada uno de nuestros profesores y profesoras que habitualmente imparten enseñanza en nuestra asociación de Alcalá de Henares (Madrid).

Nuestra grata sorpresa fue que cada uno de ellos captó la idea del proyecto y rápidamente dijeron que sí, de forma altruista y con la ilusión de rellenar un tiempo a lo largo del día, a esas personas que no podían desarrollar su actividad habitual.

Por todo esto, deseamos agradecer a nuestros profesores y colaboradores que han tenido su participación en este magnífico proyecto, todo el esfuerzo y el cariño con el que han dado sus conferencias.

El pequeño homenaje de AUDEMA va dedicado a:

Dr. D. José Manuel Ortega Jiménez

- Ciclo sobre Velázquez

Dr. D. Eugenio Luján

- Ciclo sobre Unamuno

Dña Diana Morales Manzanares

- Ciclo "En clave femenina"

D. Ramón Cordón

- Conferencias: Nociones de macroeconomía y testamentos y herencias

Dña. Belén Liedo Fernández

- Ciclo sobre Filosofía

D. Manuel Rey

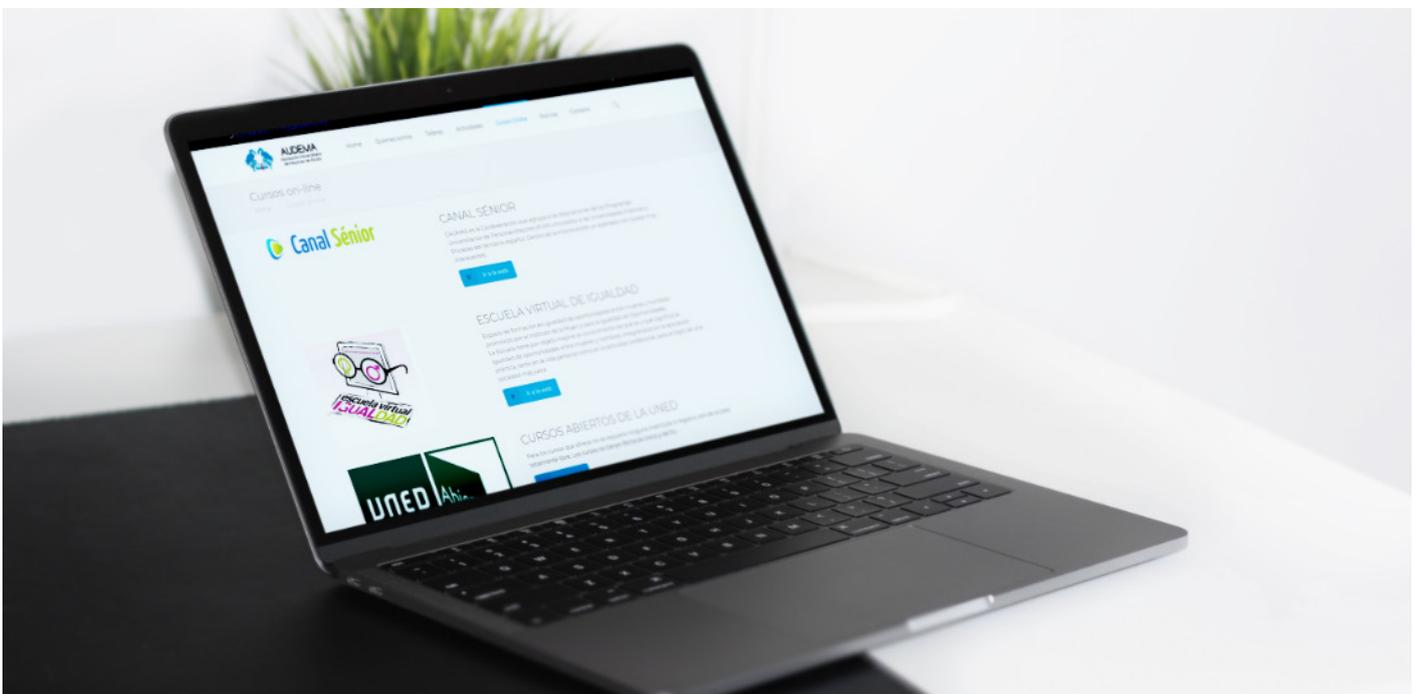
- Ciclo sobre Flamenco
- Ciclo sobre Copla española

D. Ubaldo Fernández

- Conferencia: Saramago y su obra: Una visión de su pensamiento

Elisa Nuez Patiño

Presidenta – AUDEMA (Alcalá de Henares-Madrid)
Vicepresidenta 1ª - CAUMAS



COLABORACIÓN CON #MayoresActivosEnCasa



UN EJEMPLO DE LA COLABORACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA CON

#MayoresActivosEnCasa.

El Vicerrectorado de Titulaciones y Formación Permanente de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria colabora con la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS), en el **proyecto denominado #MayoresActivosEnCasa**.

La **Asociación Peritia et Doctrina** de los Diplomados de los Programas Formativos Especiales de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, es miembro de la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Alumnos y Exalumnos de los Programas Universitarios de Mayores (CAUMAS).

CAUMAS ha puesto en marcha el proyecto **#MayoresActivosEnCasa** con el claro objetivo de que este colectivo aproveche este tiempo de confinamiento para seguir aprendiendo, relacionándose y mejorando la percepción que cada persona tiene de sí misma.

La colaboración de la ULPGC se concretará con **cuatro conferencias de Lucas Pérez Martín y David Rodríguez Ruiz**, director de Programas Formativos Especiales para mayores de 55 años de la ULPGC.

Transcendencia de la UE en nuestro día a día, mis derechos como ciudadano europeo. D. Lucas Pérez Martín (ULPGC)

La Unión Europea, sus Instituciones, sus políticas, su actividad y sus decisiones marcan absolutamente todo nuestro día a día. Desde nuestros derechos a viajar, la libertad de movimiento, nuestros derechos como ciudadanos europeos, como consumidores, la obligación de transparencia de nuestras instituciones, la protección de nuestros datos, y tantas y tantas realidades. En la actualidad, con la crisis del Covid-19 estamos viendo que gran parte de las decisiones de una política que es competencia enteramente de los Estados Miembros también están condicionadas por las decisiones comunitarias.

En esta sesión proponemos aclarar algunos conceptos básicos de qué es, cómo funciona, y la trascendencia de la UE en nuestro día a día. Iniciaremos esta sesión exponiendo en lo básico cuáles son las principales Instituciones de la UE y qué papel juegan en la toma de sus decisiones. Después haremos un somero repaso de los muchos derechos de los que disfrutamos por ser ciudadanos europeos y que tienen origen en la UE. Finalizaremos la sesión reflexionando brevemente sobre lo que podemos esperar de la Conferencia sobre el futuro de la UE que tenía previsto empezar el 9 de mayo, el día de Europa.

Qué hace y qué no hace la Unión Europea en torno al coronavirus. D. Lucas Pérez Martín (ULPGC)

La crisis de la covid-19 ha estallado ante nosotros con una virulencia que nadie, ni la UE, ni los Estados Miem-

bro, ni sus empresas, ni los ciudadanos, estábamos preparados para afrontar. En esa situación todos los participantes en la solución de la crisis necesitaron un tiempo para apreciar la correcta dimensión de esta, y cómo debían atacarla.

Tras este primer momento, las Instituciones de la Unión Europea han trabajado a marchas forzadas para tomar las decisiones que fuesen necesarias para afrontar de mejor manera la crisis. Con el conocimiento de los errores de la salida de la crisis de 2008, las Instituciones Europeas han tomado más decisiones en 3 meses que en 3 años en la anterior ocasión. Más decisiones llegarán, pero algunos Estados Miembros no han apreciado en otros Estados la solidaridad necesaria y reclaman aún más ambición. En esta sesión proponemos reflexionar sobre lo que sí y lo que no ha hecho la UE en torno a la crisis del Covid-19.

Ejercicio Físico para personas mayores durante el confinamiento, que se impartirá en dos sesiones:

Importancia de la liberación de tensiones en el cuello y hombros. D. David Rodríguez Ruiz (ULPGC)

En todo momento de nuestra vida el acumulo de tensiones que sufrimos a nivel cervical nos condiciona tanto a nivel de movilidad como de estado de ánimo. En una situación como la que nos ha tocado vivir, necesitamos prestar atención a la liberación de tensiones de la musculatura del cuello y al fortalecimiento de la musculatura interescapular para poder tener una postura adecuada y, combatir con éxito el exceso de tiempo sentado y sin desplazamientos. En esta sesión explicaremos los mecanismos necesarios a tener presente con explicaciones audiovisuales de ejercicios sencillos y eficientes para cualquier persona de la casa y, en especial para las personas mayores.

Trascendencia del reajuste de tensiones a nivel lumbar. D. David Rodríguez Ruiz (ULPGC)

Debido a la postura humana en bipedestación, el intercambio de tensiones de la zona lumbar de nuestra espalda se vuelve fundamental para poder realizar movimientos eficientes, con fluidez y con un adecuado reajuste de equilibrio que no incida en exceso de tensión o la falta de control motor en dicha zona. El objetivo de esta sesión es exponer una serie de ejercicios que nos ayude a ese reajuste de tensiones, que nos permitan liberar el exceso de tensión por un lado y, fortalecer la musculatura necesaria para ayudar a conseguir o mantener una marcha estable y segura.

COLABORACIÓN CON #MayoresActivosEnCasa

Dentro de las actividades de AUDEMAC, se ha solicitado a la profesora Lola Silvestre que nos represente en Canal Senior y ella se ha ofrecido con su habitual entusiasmo (y desinteresadamente) a colaborar con **#MayoresActivosEnCasa** para impartir las siguientes conferencias:

Ciclo Edad Media: Arte, Cultura y Sociedad

Santa María la Real de Nieva, Segovia. El reflejo de la sociedad medieval

La caída del Imperio Romano de Occidente en el año 476 da paso a la Edad Media. Ésta se divide en Alta Edad Media hasta aproximadamente el año 1000 y Baja Edad Media hasta la caída de Constantinopla a manos de los turcos en el año 1453.

Durante los siglos posteriores la Edad Media fue considerada un periodo oscuro, tenebroso y sin valor, sufriendo un gran descrédito. Pero fue durante esos 10 siglos cuando se forjaron la ciencia, las lenguas romances, las vías de comunicación y el comercio, entre otros, que darán origen a nuestro arte, cultura y sociedad en Europa. Construido en el siglo XIII entre los estilos románico y gótico, el Monasterio de Santa María la Real de Nieva en Segovia, tiene un claustro que representa a través de sus bellísimos capiteles labrados cómo era la sociedad medieval y cómo estaba organizada en 3 estamentos prácticamente inamovibles: los que guerreaban, los que rezaban y los que trabajaban.

El Tetramorfos: la astrología en el arte

Durante el periodo medieval es conocida la representación iconográfica del Cristo juzgador rodeado por los 4 evangelistas y sus 4 animales simbólicos: un toro, un león, un águila y un rostro humano. El origen de esta imagen está basado en las palabras del profeta Ezequiel

durante su cautiverio en Babilonia entre los años 595 y 570 a. C. y posteriormente descrita por San Juan en el Apocalipsis.

En esta fascinante cultura mesopotámica existían desde hacía muchísimos siglos antes de la llegada del pueblo judío unas enormes representaciones esculturales llamadas *kabiros*, *Lammasu* o *leones alados*, que custodiaban las entradas a las ciudades y templos. Estas esculturas estaban formadas por los 4 animales simbólicos de la visión de Ezequiel. Se correspondían con los 4 signos fijos del zodiaco: Tauro, Leo, Escorpio y Acuario.

Ponente:

Dña. Lola Silvestre, profesora de Historia del Arte de la Universidad de Mayores, Universidad Pontificia Comillas, Madrid y profesora colaboradora con la Asociación de Alumnos y Antiguos Alumnos AUDEMAC Comillas. Grado Humanidades, OUC, Barcelona. Máster Estudios Medievales, Universidad Complutense, Madrid. Tramitación de Doctorado UNED, Madrid.

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAC
UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS



PONENTE

LOLA SILVESTRE

Profesora de Historia del Arte de la Universidad de Mayores, Universidad Pontificia Comillas, Madrid

Canal Senior

Actividades Cursos Colaboradores Vídeos Ponte a prueba Ayuda

#MayoresActivosEnCasa

Participa

Fecha	Título	Horario
11 junio	¿Qué te pueden ofrecer los productos y servicios financieros?	10:30
11 junio	Plataformas de formación y otros recursos útiles	12:00
12 junio	Mantente al día con Twitter	10:30
12 junio	Herramientas de comunicación online para el voluntariado	12:00
12 junio	La crisis sanitaria deviene en crisis económica: el papel de las instituciones	18:00

Ver más

COLABORACIÓN CON #MayoresActivosEnCasa

Colaboración de ADAMUC en el proyecto
#MayoresActivosEnCasa

Ciclo V: Centenario de la primera circunnavegación al orbe #MayoresActivosEnCasa

El paso del Estrecho de Todos los Santos

A finales del siglo XVI y principios del XVII, España y Portugal firman trascendentes tratados. Portugal se adelanta a España en importantes descubrimientos, en diferentes continentes, y obtiene el control mundial de las especias. Un gran acontecimiento se produce en el mundo: El descubrimiento del Mar del Sur. España, firma capitulaciones con Magallanes para poder llegar a las fuentes de producción de estos alimentos, y organiza una gran expedición para llegar a la "especiería"

Retorno a Sevilla por la "ruta prohibida"

Después de la muerte de Magallanes, se suceden varios capitanes generales en el mando de la expedición. Por diversas circunstancias, el mando de la nave Victoria recae en Sebastián Elcano y la otra nave, Santísima Trinidad, se queda en el Maluco al mando del capitán general de la expedición, Espinosa de los Monteros, para su reparación. La nave Victoria consigue llegar a Sevilla, con un gran cargamento de especias, tres años después de su salida de Sevilla, en el año 1522.

Ciclo V: Historia de Filipinas y su relación con España #MayoresActivosEnCasa

Los primeros de Filipinas

Después de la primera vuelta al orbe de Magallanes-Elcano, se funda la Casa de Contratación de La Coruña y se organizan diversas expediciones, desde España y Nueva España, para poblar las Islas Molucas y buscar supervivientes, sin obtener éxito. En el año 1565, Felipe II organiza, desde Nueva España, la definitiva expedición a las Islas Filipinas.

Conquista y población de Filipinas

El ordenamiento jurídico en Filipinas. El tornaviaje y la conquista y población de Filipinas. Las primeras ciudades fundadas por los españoles, en Cebú y Luzón. Las Órdenes religiosas llegan a Filipinas y el primer obispo español del archipiélago. El trascendente comercio de los chinos y el "Galeón de Manila", como primera manifestación mundial de la globalización.

Conquistas tardías desde Filipinas

Felipe II desea la conquista de China. Las embajadas a Japón y China. La guerra de Vietnam. Los intelectuales filipinos en Madrid. El poder de la iglesia en Filipinas y la enseñanza del idioma español. Las grandes reformas que exigían los filipinos a España.



ADAMUC
ASOCIACIÓN DE ALUMNOS MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

Decadencia de España en Filipinas

La importante influencia de la masonería española e internacional en Filipinas. Las revoluciones internas y las guerras en Filipinas contra España; la injusta intervención norteamericana. Los "últimos" de Filipinas. Las otras importantes guerras de Filipinas y la destrucción del principal legado español en Filipinas. Principales huellas españolas. en Filipinas.

Ponente:

Juan Hernández Hortigüela es desde hace más de treinta años estudioso e investigador de la Historia de España en el Océano Pacífico, siglos XVI-XIX. Autor de diversos estudios de investigación y ensayos relacionados con la Historia de Filipinas, los descubrimientos españoles del Pacífico, la Historia española en el Sur y Oeste de los Estados Unidos de América, la medicina del siglo XVI y la Historia de Madrid.

Entre los títulos de sus libros escritos destacan: ...Y el Señor Desembarcó en Filipinas. Historia que recopila la llegada a Filipinas de todas las Órdenes Religiosas, antes de 1607. Médicos, Medicina, Enfermedad y Remedios para los Españoles en la época de los Descubrimientos. Siglos XVI y XVII. Historia de la medicina española practicada en los siglos XVI y XVII, época de los descubrimientos españoles. La Calle de Embajadores y su Portillo. Historia de una calle castiza de Madrid. Reflexiones (5 tomos) Serie de artículos y reflexiones del autor Españoles que inventaron el Mare Hispanicus (Océano Pacífico). Manual de los descubrimientos españoles en el Pacífico, hasta el año 1610.

También es autor de varios artículos publicados en la prensa española y en la internacional Revista de Filipinas; ponente de múltiples conferencias sobre la Historia de España en el Pacífico. Profesor de varios Seminarios sobre la Historia de Filipinas y la Historia de España en el Sur y Oeste de los Estados Unidos, en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), dentro de la Asociación ADAMUC. Es miembro activo del foro internacional Círculo Hispano-Filipino, donde ha publicado diversos artículos. Fue Jefe de Producción del documental realizado en Filipinas titulado El idioma español en Filipinas, propiedad de la Asociación Cultural Galeón de Manila, de la que es socio fundador, expresidente, vocal de la Junta Directiva y tesorero de esta en la actualidad.

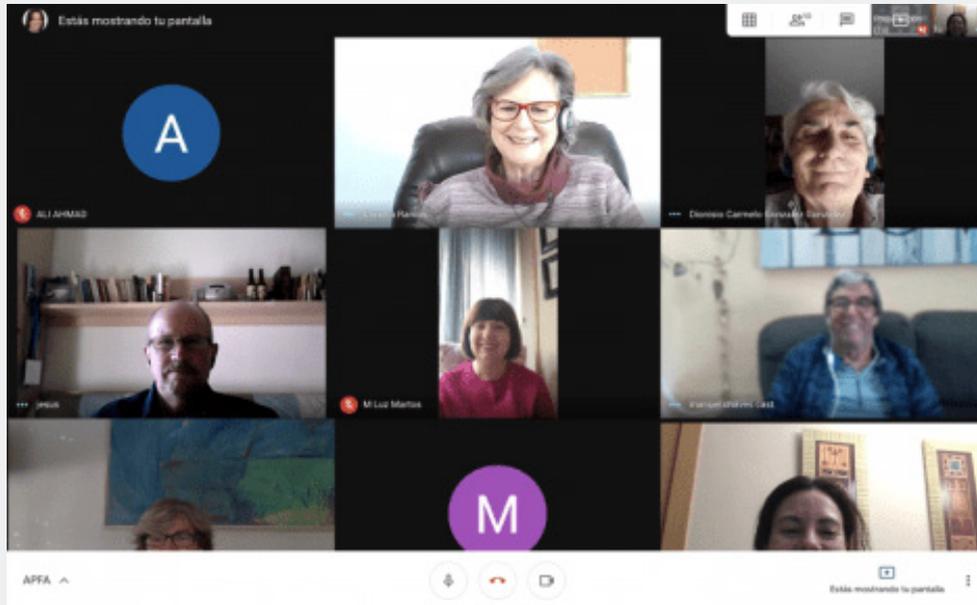
PONENTE

**JUAN
HERNÁNDEZ**



Historiador y escritor especialista
en Historia de España en el
Océano Pacífico, ss. XVI-XIX

“LOS MAYORES” DE LA UGR ROMPEN LA BRECHA DIGITAL



“Los Mayores” de la UGR rompen la brecha digital
Vie, 08/05/2020
#UGREnCasa Docencia virtual

Estudiantes de 50 a 90 años del Aula Permanente de Formación Abierta se conectan a sesiones docentes virtuales y participan activamente en las mismas, en Granada, Ceuta y Melilla, Baza, Guadix y Motril

El Aula Permanente de Formación Abierta, actualmente dependiente del Vicerrectorado de Extensión Universitaria y Patrimonio, es el centro dedicado por la Universidad de Granada desde hace más de 25 años a los mayores de 50 años, con sede en los campus de Granada, Ceuta y Melilla y en las poblaciones de Baza, Guadix y Motril.

Cuando llegó esta lamentable pandemia, al ser la mayoría de sus casi 1.300 estudiantes población de riesgo, incluso antes del comienzo del estado de alarma, suspendió sus clases, con la intención de retomarlas tan pronto fuera posible. Pero al anunciar las autoridades académicas que en este curso ya no podría reanudarse la docencia presencial, la Dirección del Aula decidió virtualizar la docencia de los mayores, retomándola tras el periodo no lectivo de Semana Santa.

“La decisión no se nos antojó fácil –comentan desde la Dirección del Aula-, dado que, a diferencia de los estudiantes de Grado y Máster, los estudiantes del “Aula de Mayores” no son nativos digitales. Al pensar que la informática podía resultarles una barrera difícil de salvar, en un primer momento nos planteamos facilitarles fundamentalmente material docente “asincrónico” (grabaciones, documentación, bibliografía, etc.); pero no nos resistimos a ensayar la oferta de docencia on-line sincrónica, es decir, en directo, en la que ellos pudieran participar de forma activa”.

“Nos esforzamos por hacérselo lo más sencillo posible, de modo que les bastara abrir un enlace desde sus móviles. Fue todo un acierto”, resume el subdirector Juan Antonio Maldonado Jurado, quien se ha encargado de coordinar este cambio.

“Desde el Aula Permanente podemos decir con orgullo que nuestros mayores nos han dado, una vez más, una gran lección. Su motivación y sus ganas de aprender y de

mantenerse activos han sido más fuertes que nuestros temores y los estereotipos. Nuestros mayores no se han dejado amedrentar por el Covid-19, aunque para ello hayan tenido que romper la brecha digital. Todo ello, de la mano de un profesorado ejemplar y entregado, que no dudó en adaptarse a esta forma de enseñanza”, señala la directora del Aula, M^a Carmen García Garnica.

Para la subdirectora María del Carmen García Ríos, “es una gran satisfacción ver como cada tarde son más los estudiantes que se incorporan a las clases on-line. Desde ordenadores, tablets o teléfonos móviles, estudiantes de 50 a 90 años se conectan a las clases, participan activamente y vuelven a coincidir con sus compañeros a través de ellas, contagiándose y contagiándose de su entusiasmo, en Granada, en las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla y en las sedes provinciales de Baza, Guadix y Motril”.

Superando este nuevo reto, los estudiantes mayores de la UGR han vuelto a profundizar en los conocimientos de diferentes materias, desde la anatomía, a la historia, el derecho, la arquitectura, el teatro, la música... Y sobre todo, han vuelto a tener relación entre ellos, que es uno de los objetivos fundamentales del Aula. De hecho, están deseando volver a las clases presenciales en cuanto sea posible, para retomar el contacto directo con compañeros y profesores

Víctor Medina, vicerrector de Extensión Universitaria, añade que durante el Estado de Alarma el trabajo de gestión y administrativo no ha cesado. Con la ayuda de las TICs se ha podido "teletrabajar" y mantener el contacto con los responsables de las Aulas de Mayores de las demás universidades españolas, a fin de analizar la situación de forma conjunta, poner en común soluciones y buenas prácticas. Todo ello, con el objetivo de que el servicio que estas Aulas prestan al colectivo de las personas mayores se vea afectado lo menos posible por las circunstancias que nos ha tocado vivir, y contribuir así desde la Universidad a hacerles más llevadera esta situación, que a ellos les ha afectado de forma especialmente sensible.

Testimonios de los estudiantes

Los "protagonistas" de esta singular aventura de docencia virtual son los estudiantes del Aula Permanente de Formación Abierta que con perfiles muy variados y edades entre 50 a 90 años se conectan a sesiones docentes virtuales y participan activamente en las mismas, desde su confinamiento en Granada, Ceuta y Melilla, Baza, Guadix o Motril. Para ellos esta experiencia está siendo "la oportunidad de seguir con las clases a través de las nuevas tecnologías es la mejor manera de estar entretenido y ocupado en esta etapa que nos ha tocado vivir". comenta Ángel J. C., que además, agradece que se acuerden de ellos y sigan enseñándoles.

David M. M. considera que necesitan un poco más de experiencia para utilizar los recursos online y solicita una guía que facilite este tipo de docencia para quien no tiene conocimientos de informática.

Según María S. R. es complicado acceder a las clases digitales por la falta de costumbre, pero con entusiasmo la próxima semana lo conseguirá a la primera.

Josefina B. G. anima a todos sus compañeros a participar, "al principio resulta un poco complicado hasta que dominas el tema, sin embargo, yo tengo 67 años y lo he conseguido, los demás también podéis".

Rosario S. M. está agradecida por ser parte del Aula de Mayores de la ciudad de Granada. Además, está fascinada por lo fáciles de entender que son estas nuevas clases y por la adaptación de los profesores y compañeros a las clases virtuales.

Para Carlos B. P. "Las clases APFA online descubren una nueva forma de tener un espacio de encuentro para el conocimiento y permiten la participación activa".

José Antonio Gómez Ortuño destaca la necesidad de familiarizarse con las clases online tanto por parte del alumnado como del profesorado para ir resolviendo las dudas que surgen. Además, quiere recordar que "un simple móvil permite acceder a la plataforma E- campus, donde van a estar colgados los temas y donde se realizan las videoconferencias con profesores y alumnos".

Experiencia de los docentes

Diego Pablo Ruiz Padillo, profesor de Ciencias Naturales y Medio Ambiente, ha continuado con el programa de su asignatura. Utiliza la herramienta Go Meet, para impartir su clase en una videoconferencia con sus alumnos, que pueden intervenir en cualquier momento utilizando el chat de la herramienta. Además, las clases se graban para permitir el acceso a aquellos estudiantes que no han podido participar en la videoconferencia. Diego Pablo agradece a los estudiantes el gran interés que muestran y el entusiasmo con el que se acogió esta nueva iniciativa.

Rafael Pérez Ruiz, profesor de "La Alhambra. Álgebra y Geometría vs. Abstracción y Belleza", imparte su asignatura del mismo modo y destaca varios aspectos de este nuevo formato tras dos sesiones. La asistencia es de un 60%, pero existe un 10% que accede posteriormente a la sesión grabada, este alto porcentaje corrobora que los estudiantes están mejorando en su competencia digital. Además, constata el alto grado de valoración de las enseñanzas por parte del alumnado, así como la satisfacción general de los estudiantes con la decisión de continuar con la enseñanza de forma virtual.

El miércoles 10 de junio de 2020, a las 19:00 horas, se **celebró on-line el acto de clausura del curso académico 2019-2020**, del Aula Permanente de Formación Abierta, de forma simultánea para todas sus sedes. El acto, presidido por la Rectora Magnífica de la Universidad de Granada, Dña. Pilar Aranda Ramírez.

PROGRAMA DE ACTOS ACADÉMICOS

- Apertura del acto por la Sra. Rectora Magnífica de la Universidad de Granada, D.ª Pilar Aranda Ramírez
- Intervención de la Directora del Aula Permanente de Formación Abierta, D.ª María del Carmen García Garnica
- Intervención de D. José María Heredia Jiménez, en representación de los coordinadores del APFA
- Intervención de D. Antonio Aznar Lara, en representación del alumnado del APFA
- Intervención de D. Víctor Medina Flórez, Vicerrector de Extensión Universitaria y Patrimonio de la Universidad de Granada
- Coro del Aula Permanente de Formación Abierta: "Ya salen los segadores" con texto de Federico García Lorca y música de Paul L. Kauffman" (estreno de canción compuesta para el Proyecto de Aula Lorquiana)
- Clausura del curso por la Sra. Rectora Magnífica de la Universidad de Granada, D.ª Pilar Aranda Ramírez

Sala Google Meet: meet.google.com/ewx-xcge-sdw

CLAUSURA DEL CURSO 2019-2020



El Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada clausura el curso académico de una manera «poco convencional»

Como todo en este atípico 2020, la clausura de Curso del Aula Permanente de Formación Abierta de la UGR ha sido diferente. Con expectativa e ilusión, abordamos nuestras pantallas para asistir a una histórica clausura online.

Ha sido también la primera vez que este acto se realiza conjuntamente para todas las sedes del APFA (Ceuta, Melilla, Motril, Guadix, Baza y Granada). Un acto que, en principio, puede ser frío, resultó muy entrañable. Todos los participantes mostraron su calidad humana, cercanía y contagiaron a los asistentes al acto, de su amor por el Aula.

Comenzó esta novedosa ceremonia, con unas palabras de bienvenida de la Rectora Magnífica de la Universidad de Granada D^a Pilar Aranda, en las que afirmó su compromiso personal con este proyecto universitario que cuenta ya con veintiséis años de vida y que a pesar del COVID-19 está más vivo que nunca, mostró su pesar por los alumnos y sus familias fallecidos durante esta pandemia, dando a continuación la palabra a la Directora del Aula D^a María del Carmen García Garnica.

En su intervención la Directora, agradeció a profesores, alumnos y personal administrativo el gran trabajo realizado para adecuar el Aula a un tiempo inédito, donde se ha pasado en horas de un trabajo presencial. a realizar clases, conferencias y reuniones, de forma online. Sin embargo, el Aula Lorquiana, en la que intervienen el Taller de Teatro, el Taller de Arte y Creatividad y el Coro del APFA, ha tenido que ser aplazada para el próximo curso. Lamentó la pérdida de Mario Abad, que en la administración del Aula ha desarrollado un trabajo extraordinario y extendió sus condolencias a las familias

de los alumnos que durante esta etapa han quedado en el camino.

A continuación, en nombre del alumnado intervino el alumno D. Antonio Aznar, que, con sus entrañables palabras acerca de la situación que estamos viviendo y la pérdida de compañeros, logró que se viviera un momento muy emocionante, donde se derramó alguna lágrima.

Seguidamente tomo la palabra el Vicerrector de Extensión Universitaria, D. Víctor Jesús Medina Flórez, que expresó su entusiasmo por el trabajo que se desarrolla en el APFA y mostró la disposición del Vicerrectorado de seguir potenciando el Aula Permanente.

Cerró el acto la Rectora, quien destacó como la Universidad y el Aula que están diseñadas para la docencia presencial se han adaptado con inusitada rapidez a los tiempos que nos han sobrevenido, el esfuerzo realizado por profesores y alumnos para trabajar con las nuevas tecnologías, continuando con las materias que se estaban realizando de forma presencial. Por problemas técnicos, no pudo actuar como estaba previsto, el Coro del APFA, que tradicionalmente cierra este solemne Acto Académico.

Algo que ha dejado muy claro nuestra Rectora, es su compromiso personal para que el próximo curso las clases del Aula se realicen de forma presencial, para lo que se están estudiando distintas fórmulas.

J.R.S Granada, 10 de junio de 2020

PROYECTO AULA LORQUIANA



PRIMER PREMIO DE MICRORRELATOS AMULL 2020



Ana María Lezcano Fuentes nace en San Sebastián en 1950. Diplomada en Turismo (T.E.A.T) habla algunos idiomas y ha vivido en diferentes países. Cultiva la narración y poesía desde la juventud. Ha conseguido diversos premios y, además de ávida lectora, ama la fotografía participando también en certámenes. Así mismo ha colaborado en páginas web "colgando" relatos de viajes y artículos de opinión. También le interesan las nuevas tecnologías.

Ha obtenido numerosos premios y reconocimientos en diversos concursos y certámenes literarios, convocados por asociaciones, instituciones, revistas, periódicos, etc. Le gusta mucho el relato corto, los haikus y tankas y poesías de rima libre; no le importa publicar con otros autores en libros de Relato Corto, versión literaria a la que ahora le dedica más tiempo. Tiene mucho material sin publicar. Sus publicaciones están dispersas en Antologías o libros publicados fruto del resultado de concursos. Gestiona algún blog personal. Sigue escribiendo para diferentes certámenes y por placer. Forma parte de REMES (Red Mundial de Escritores en Español). Sus derechos de autor están protegidos por CEDRO.

¿ES TIEMPO DE MORIR?

Les ha llovido, este final de invierno, una pandemia. Analizan, en el confinamiento. Una pareja bien avenida cuyas vidas paralelas lo son ya hace muchos años. No recuerdan, en sus años juntos, ni tampoco separados, una historia tan aterradora, extraña, estrenada de forma inesperada. Ha llegado esta tempestad física y anímica en su ya larga tercera edad, si esa edad empieza sobre los 60.

Estuvieron muy unidos, eran como lapas. Nunca se cansaban de estar buscándose, de estar juntos. Su amor llamaba la atención. Pareja llamativa, en lo físico y en su talante amable, extrovertido, llegaron a recorrer el planeta en viajes de negocios y estancias más o menos prolongadas en algunos países exóticos o simplemente lejanos y curiosos. Vivieron aventuras de toda índole siempre de la mano. Nada les venció entonces. Sus existencias gemelas, pasados los años, requirieron separaciones temporales. Ella tuvo muchas cosas que hacer cuando la distancia se ensanchaba. Siempre fiel y leal, repartía su todavía joven vida entre deberes familiares y educación del hijo común con otras actividades culturales que llenaban sus días. Le esperaba siempre dispuesta. Él, al principio muy dedicado, empezó a dispersarse. Es cierto que venía y la amaba y se interesaba. Pero cada separación se iba notando. Detalles, muecas, contratiempos, pérdidas de dinero y peticiones extemporáneas. El amor lo sabe, lo detecta todo. El amor es de piel fina. El amor, a él, se le fue yendo a otros garettes. Ella permaneció. Cada vez más triste, menos joven, más humillada.

Llevan bastantes años en jubilación laboral y en estado de alarma. Este Estado de Alarma, para ellos, ya no es

nuevo. Confinados de sus sentimientos, ella sigue fiel, dura, incluso antipática. ¡Quién lo diría, ella, un cascabel! Él hace mucho que asomó la patita. Ella sabe, en realidad, que es un manipulador nato, un desleal, un maltratador psicológico. Como tantos a los que despreciaron alguna vez, permanecen en el mismo nido por comodidad, pereza, acomodo, obligación económica. Ella, que tanto aportó a su unión, lo ha perdido todo, él se lo ha dilapidado. Él se cree dueño de la razón: un hombre es infiel por naturaleza, un hombre verdadero tiene muchas hembras. Un verdadero hombre necesita atender sus necesidades. Con mujeres más jóvenes, lejos del hogar y la vigilancia y el cerco de la esposa, tan ajada ya, tan ajena, tan poca cosa, ella.

Ella ha soportado su enfermedad, sus malos negocios, los gastos desmesurados en cortejar a tanta zorra. Él ahora mantiene su diminuto hogar y pasa el tiempo viendo televisión o planeando con su amante, por teléfono, las próximas vacaciones.

¡Cuarentenas a ellos! ¡Si no fuera tan grave para la salud, podría resultar cómico! Ahora, ellos andan sonriendo por las esquinas de su apartamento. Se miran a escondidas mientras escuchan las noticias televisivas.

A estas alturas de la vida están ante el dilema, tal vez definitivo, de su amor: si alguien tiene que morir por este virus, que sea el otro

POMPAS DE JABÓN

Asociación de Alumnos & Alumni, UMA Comillas

AUDEMAM
 UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS


De formas caprichosas, irisadas, de distintos tamaños, se elevan alejándose y de pronto ¡plaff! Desaparecen. Se han convertido en apenas una lágrima que cae al suelo fundiéndose con la tierra. En AUDEMAM Comillas, teníamos muchos proyectos para el segundo cuatrimestre del curso 2019/2020 que se han desvanecido en el aire. Como pompas de jabón.

Cumpleaños Feliz

La Universidad de Mayores Comillas cumplió en marzo veinte años. Ya en 2019 se empezó a festejar este XX Aniversario con diversos actos de los que hemos dado cuenta aquí, pero el grueso del programa era lógicamente para los últimos meses de este curso.

La directora y creadora del grupo de teatro, Celia Ruiz Ibáñez, escribió un juguete cómico dedicado a todos aquellos que decidieron dar un giro a su vida y disfrutar de la cultura. A los alumnos de la Universidad de Mayores en concreto. Lo tituló NOI, NOSOTROS, y el texto es una sucesión de escenas en las que con tono irónico describe muchas de las situaciones que vivimos cada día en Comillas, en las clases y con los compañeros. Trabajó todo el elenco, que estuvieron magníficos como siempre y los espectadores nos reímos mucho, pero también nos hizo pensar. Como en la "Tertulia con Autor", cuando Conchita Mira nos desmenuzó su guía de trabajo para crear personajes, o eliminarlos. La soledad del creador y la alegría de la autora cuando comprueba que su mensaje ha sido captado por el lector. Y lectores de sus novelas eran todos los presentes, ya que casi se sabían los textos de sus novelas de memoria llegando a conclusiones que Conchita no se había planteado.

La Universidad de Mayores Comillas, en marzo cumplió su XX Aniversario. Más de 80 actividades suspendidas

Además de José Luis Garci que sí nos visitó, estaban confirmadas las conferencias de Fernando Savater y de Antonio Garrigues y previsto publicar el fallo del Certamen Artístico, y viajes, visitas a exposiciones... A conocer Roma Barroca sí que dio tiempo y a recuperar a un excepcional guía de arte, David Lanau, también. Esto fue especialmente emotivo porque el profesor Lanau había sufrido en el verano un importante deterioro en su salud, y las visitas al museo Reina Sofía significaban su reincorporación a la docencia. Y en el horizonte estaba el Anuario. Casi un año llevábamos preparando una historia de nuestra universidad con muchísimas colaboraciones y cuando se acababa de entregar a la imprenta, Comillas clausuró las aulas y todos quedamos confinados. La Covid-19 acabó con nuestra vida cotidiana y parte de los sueños, pero el XX Aniversario de la UMA se va a celebrar, y si en otoño no es posible, lo pospondremos un año como los Juegos Olímpicos. O lo que sea necesario.



No Estás Solo

Los alumnos de la Universidad de Mayores pertenecemos al grupo de riesgo por antonomasia. Hemos estado una eternidad reclusos en casa, muchos solos. Nunca antes habíamos tomado conciencia de la importancia de ser autosuficientes y el dolor que produce el no poder estar cerca de tu familia. Algunos, bien equipados tecnológicamente, podían establecer contacto visual con hijos y nietos. La mayoría debía conformarse con hacerlo solo a través del teléfono. Jamás los grupos de WhatsApp han estado tan activos. No solo bulos y noticias falsas circulan por Internet, que también; hay videos preciosos, opiniones que merece la pena conocer, y aunque no han faltado algunos roces a causa de la política, nos hemos alegrado por quienes se han recuperado después de sufrir el ataque del coronavirus y rezado por la baja de algún otro. En Comillas, que sepamos una persona. Descanse en paz.

Los chats con compañeros de promoción o amigos han sido puntuales, sin los cuales muchos no habrían resistido las cuarentenas que se han ido sucediendo.

AUDEMAC- Comillas ha estado junto a nosotros con comunicaciones diarias. Bruce Taylor ha mantenido viva la llama

Mención especial para AUDEMAC-Comillas.

AUDEMAC, en concreto su presidente Bruce Taylor con la colaboración inestimable del webmaster Javier Fernández, siempre ha estado con nosotros. Nunca se cortó el cordón umbilical que nos mantiene unidos. Como una luz encendida que te anima a seguir caminando cuando estás perdido en la noche, así nuestra asociación nos proporcionaba cada día un motivo para abrir el móvil o la tableta con alegría y cierta expectación. Han colaborado profesores que, cada uno desde su especialidad, nos han recordado o descubierto facetas de un autor, obra de arte, pieza teatral, libro, archivo, interpretación musical... porque también nos han llegado conciertos de la profesora de música Patrizia Prati, y ampliando el campo de actuación, se ha iniciado la participación De AUDEMAC-Comillas en Canal Senior con, de momento, dos conferencias de la profesora Lola Silvestre, que han sido un éxito. Y los alumnos a lo largo del Estado de Emergencia, hemos recibido palabras de aliento del director, rector, vicerrectora, Junta Directiva, incluso de Marina Troncoso la presidenta de Caumas y por supuesto de Bruce.

AUDEMAC ha trabajado en estos meses tanto o más, que durante el resto del año. Bruce ha asumido el papel de ángel guardián y ha permanecido atento y laborioso a cualquier novedad que nos afectase. La Junta ha seguido debatiendo cada dos semanas virtualmente y en una misiva de primeros de mayo, se lamentaba de las más de 80 actividades suspendidas: conferencias, viajes, ensayos del coro y teatro, clases de apoyo en el voluntariado, tertulias literarias, clases de baile, cocido poético, campeonato de golf, senderismo. Lo que iba a ser un record de participación se ha quedado en nada. Nos invitaban a hacerles llegar comentarios, sugerencias, recomendaciones. "Volveremos a viajar y a vernos en Comillas, aunque sea de momento sin la efusión de siempre", aseguraban. Terminando con "un abrazo esperanzador" de Bruce y la Junta Directiva.

Abrazo Esperanzador



El abrazo y la esperanza nos los envía ahora el director Angelo Valastro en su última comunicación de junio. Entresaco algunos párrafos:

"Queridos alumnos y antiguos alumnos. Se aproxima el final de un curso insólito y difícil, del cual vamos a salir todos con alguna herida pequeña o grande. Si es cierto que a las estrellas se llega a través de los caminos más ásperos, estoy seguro de que lo sucedido nos ayudará a construir entre todos, un horizonte mejor".

Nos enumera las actividades para el próximo curso, entre las que destaco el lanzamiento de tres cursos de ampliación de estudios contemporáneos (CAEC) dirigido a quienes hayan terminado el programa completo de estudios en la UMA. Esta oportunidad de acercarse a diversas materias del mundo actual, que la duración de los cursos clásicos no permitían, ya tuvo una gran acogida en 2009 cuando con el nombre de Cursos de Profundización se ofreció a los recién egresados, y sin duda la tendrá ahora.

"Pensamos en una asistencia presencial, pero si ésta no es posible, la Universidad de Mayores, como las demás facultades de Comillas, incorporará sus actividades a la plataforma Moodle que permite desarrollar una docencia a distancia, con un foro específico para cada asignatura".

No es lo mismo. Al inscribirte en un Seminario, clase, curso, lo que esperas además de aprender y gozar con las asignaturas objeto de los mismos, es integrarte en un grupo. Socializar, salir de casa, conocer a nuevas personas. Esperemos que esta pandemia no nos condene a los mayores, ni tampoco a los pre-mayores (la suspicacia sobre la edad no ha desaparecido. ¿Cuándo se empieza a ser mayor?) a romper amistades y ritos que tan importantes son actualmente en nuestra vida. Porque la distancia no es el olvido, pero casi, cuando es demasiado prolongada.

Queremos volver a las aulas

Queremos volver a las aulas. En septiembre coincidiremos de nuevo en esta publicación. Ojalá, nos felicitemos mutuamente por las buenas noticias. Salud y ánimo, mucho ánimo amigos.

Texto: Alicia López Budia

Fotos: Bruce Taylor

EL DÍA DE LAS LETRAS GALLEGAS 2020, EN FEGAUS



DÍA DAS LETRAS GALEGAS

2020



RICARDO CARVALHO CALERO

La Federación Galega de Asociacións Universitarias Sénior (**FEGAUS**), ha querido rendir homenaje al profesor Carvalho Calero en el *Día de las Letras Gallegas*, que se celebra (como todos los años) el 17 de mayo.

Para esta ocasión, en un estado de confinamiento y echando mano de las nuevas tecnologías, un grupo de alumn@s universitari@s senior y amig@s de FEGAUS, acordaron unirse a la fiesta del *Día de las Letras Gallegas* para sumarse al homenaje que, este año 2020, se hace al profesor **D. Ricardo Carvalho Calero**, filólogo y escritor, maestro de varias generaciones, licenciado en Derecho y en Filosofía y Letras por la Universidad de Santiago de Compostela y Doctor por la Universidad de Madrid. Miembro numerario de la Real Academia Gallega, fue el primer catedrático de Lingüística y Literatura Gallega de la Universidad de Santiago. Está considerado el gran pensador del reintegracionismo, ha sentado las bases lingüísticas para el estudio y la promoción de la lengua gallega; siendo miembro de la Academia de las Ciencias de Lisboa desde 1981 y miembro de honor de la *Associaçom Galega da Língua*.

Actualmente, la que había sido biblioteca personal de Ricardo Carvalho Calero forma parte de los fondos bibliográficos del Parlamento de Galicia desde 1997, año en el que fue adquirida junto con su archivo personal. La colección está formada por 4.872 volúmenes de monografías y colecciones de 197 títulos de revistas. Entre el heterogéneo material de la colección destacan documentos personales y docentes, correspondencia, dossieres y recortes de prensa, obra propia y ajena, así como material gráfico (láminas, mapas, planos y carteles). Los fondos están depositados en una de las salas de la biblioteca parlamentaria que lleva precisamente el nombre de "Sala Carvalho Calero". En su memoria, un instituto de enseñanza secundaria, un centro cultural y un prestigioso certamen de narrativa y de investigación lingüística-literaria recuerdan su nombre en Ferrol.

FEGAUS quiere agradecer la participación y la colaboración de **Manuel Blanco Villar** de la *Casa del Patrón*, a **Elba Blanes** y **Beatriz Álvarez** de *Refuerzo Educativo Elea*, a **Avelino Jácome** escritor y poeta, a **Marina Sánchez**, escritora, poeta y cantautora, a **Antonia Blanes** graduada de la Universidad de Vigo y alumna senior del PUM de la UVigo, escritora e investigadora, a **Martín Blanes**, eminente musicólogo autor, intérprete e investigador de las nuevas tecnologías musicales, a **Miguel Ángel Martínez Coello**, artista, escritor, alumno senior del PUM de la UVigo y responsable de prensa de FEGAUS y, en especial agradecimiento, a **D. Valentín García Gómez**, *Secretario General de Política Lingüística de la Xunta de Galicia*, que con su presentación en este proyecto, resaltó la importancia del Gallego en nuestras vidas y dio ánimos para seguir divulgando nuestra lengua en todos los minutos de nuestra vida.

Con este vídeo FEGAUS, desea llegar a todo el mundo y compartir la más importante **Fiesta de la Cultura Gallega**, a la que se han unido los centros gallegos repartidos por el mundo en conexión directa.

Enlace del evento en Canal Sénior:

<https://fegaus.canalsenior.es/fegaus-no-dia-das-letras-galegas-2020-a-carvalho-calero-efeg20200517#-mayo-2020>



FEDERACIÓN GALEGA DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÉNIORS

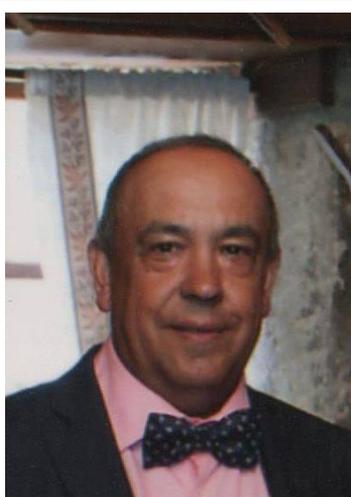
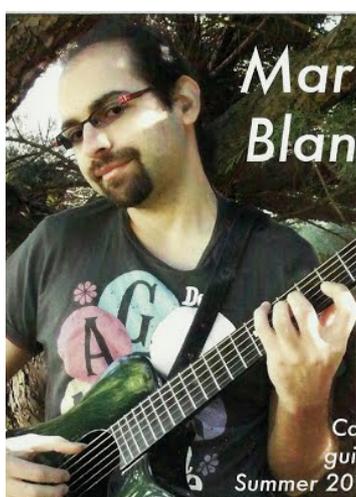
FEGAUS, constituida en Santiago de Compostela, el 7 de junio de 2008

FEGAUS es la Federación que agrupa a las **7 Asociaciones** de alumnos y ex alumnos de los Programas de Mayores de los **7 Campus Universitarios** pertenecientes a las tres universidades de Galicia, Santiago, A Coruña y Vigo y consta con más de **2.800 asociados**.

La Federación viene trabajando para elevar los niveles educativos y culturales de los mayores a través de la formación permanente a lo largo de la vida, con el fin de que sigan activos, participativos y útiles a la sociedad. Y de esta forma mantener y mejorar su bienestar personal, su calidad de vida y su salud integral.

Promover la Formación de los mayores en general, fomentando la coordinación, el intercambio de experiencias y el **voluntariado** para con el resto del colectivo de mayores.

Intervinientes en el vídeo de FEGAUS:

**VALENTÍN GARCÍA GÓMEZ****ANTONIA BLANES HERMIDA****BEATRIZ ÁLVAREZ BARREIRA****ELBA BLANES****MANUEL BLANCO VILLAR****MARINA SANCHEZ****MARTÍN BLANES****MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ COELLO****AVELINO JÁCOME**

BIBLIOTECA SÉNIOR CAUMAS

TRABAJOS DESTACADOS

EL PECIO FENICIO MAZARRÓN II



Autor: Lloréns Fernández Carlos

Universidad: Universidad de Vigo

Campus Universitario: Campus de Vigo

Tema: Historia

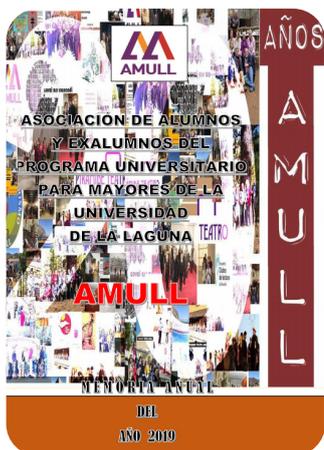
Descripción:

Todos los rastros de existencia humana que tengan un carácter cultural, histórico o arqueológico que, hayan estado bajo el agua, parcial o totalmente, de forma periódica o continua, por lo menos durante 100 años. Artículo: LOS FENICIOS. (1)

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/articulo/los-pecios-fenicios-de-mazarron/>

MEMORIA ANUAL AMULL, UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA



Autor: AMULL

Universidad: Universidad de La Laguna

Campus Universitario: Universidad de La Laguna

Tema: Memoria Anual del año 2019

Descripción:

Esta Memoria Anual recoge los principales hechos y acontecimientos que desarrolló la Junta Directiva de la Asociación con la participación de socios y amigos en nuestras actividades y otros actos.

Enlace a la Biblioteca:

<https://caumas.org/wp-content/uploads/2020/02/MEMORIA-AMULL-ALUM-EX2019-.pdf>

CAUMAS

FEDERACIONES Y ASOCIACIONES



FEGAUS

FEDERACIÓN GALEGA
DE ASOCIACIONES
UNIVERSITARIAS SÉNIORS



ADAMUC

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE MADRID

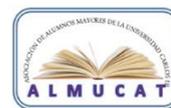
ADAUMA

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
Y EXALUMNOS "TERESA
DE LUNA", DEL PUM "JOSÉ
SARAMAGO", UNIVERSIDAD
DE CASTILLA-LA MANCHA,
CAMPUS DE CUENCA



AEPUMA

ASOCIACIÓN DE
ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA UNIVERSITARIO
PARA MAYORES DE
LA UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE MADRID



ALMUCAT

UNIVERSIDAD
CARLOS III
GETAFE



Aluma
Asociación de Alumnos del Aula
Permanente de Formación Abierta
Universidad de Granada

ALUMA

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS DEL AULA
PERMANENTE DE
FORMACIÓN ABIERTA
UNIVERSIDAD DE GRANADA



AMUEZ

ASOCIACIÓN DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD DE
LA EXPERIENCIA
DE ZARAGOZA



AMULL

ASOCIACIÓN DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD
DE LA LAGUNA
(TENERIFE)



ASSAXAOU

ASOCIACIÓN DE ALUMNES
I EXALUMNES DE LA
UNIVERSITAT OBERTA
PER A MAJORS DE LAS
ISLAS BALEARES



AUCTEMCOL

ASOCIACIÓN DE
ALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD CARLOS
III DE COLMENAREJO



AUDEMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE
MAYORES DE LA
UNIVERSIDAD DE
ALCALÁ DE HENARES



AUDEMAC

ASOCIACIÓN ALUMNOS
UNIVERSIDAD MAYORES
DE LA UNIVERSIDAD
PONTIFICIA DE
COMILLAS DE MADRID



AULEXNA

ASOCIACIÓN DE ALUMNOS
Y ANTIGUOS ALUMNOS DEL
AULA DE LA EXPERIENCIA
DE LA UNIVERSIDAD
PÚBLICA DE NAVARRA



AUMA

ASOCIACIÓN
UNIVERSITARIA DE
MAYORES
DE ASTURIAS



**PERITIA ET
DOCTRINA**

ASOCIACIÓN "PERITIA ET
DOCTRINA" DE DIPLOMADOS
DE LAS PALMAS DE
GRAN CANARIAS



UEXPA

ASOCIACIÓN ALUMNOS
Y EXALUMNOS DE LA
UNIVERSIDAD DE LA
EXPERIENCIA PALENCIA

SIEMPRE HAY TIEMPO PARA IR A LA UNIVERSIDAD



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES
DE ALUMNOS Y EXALUMNOS
DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES