

## TRIBUNA ABIERTA

# Envejecer participando

CONCEPCIÓN **LINAZALÓPEZ\***

**A**RISTÓTELES decía que el hombre es un animal social. Su participación en la vida política, social, económica y cultural de la comunidad forma parte del ejercicio de la ciudadanía en las sociedades democráticas. El ser humano, no importa la edad que tenga, debe participar activamente en todos los niveles y ámbitos de la sociedad: en las empresas, partidos políticos, administraciones, instituciones, etc. Las personas mayores, como miembros de la sociedad, necesitan nuestro apoyo para poder envejecer de un modo saludable, satisfactorio y de calidad pero ellos, a la vez, son capaces de contribuir al bienestar y desarrollo de otros colectivos. La participación social nos mantiene en interacción con los demás y aumenta nuestra autoestima, a la vez que desarrolla nuestro sentimiento de pertenencia. Por eso envejecer en positivo, de forma activa, participando en la sociedad, es bueno tanto para el individuo como para la sociedad. El envejecimiento es un hecho real y objetivo, se ha de convertir en una experiencia

positiva y debemos ofrecer a los mayores la oportunidad de preservar su salud, participando en la sociedad y ofrecerles la seguridad económica y afectiva que necesitan.

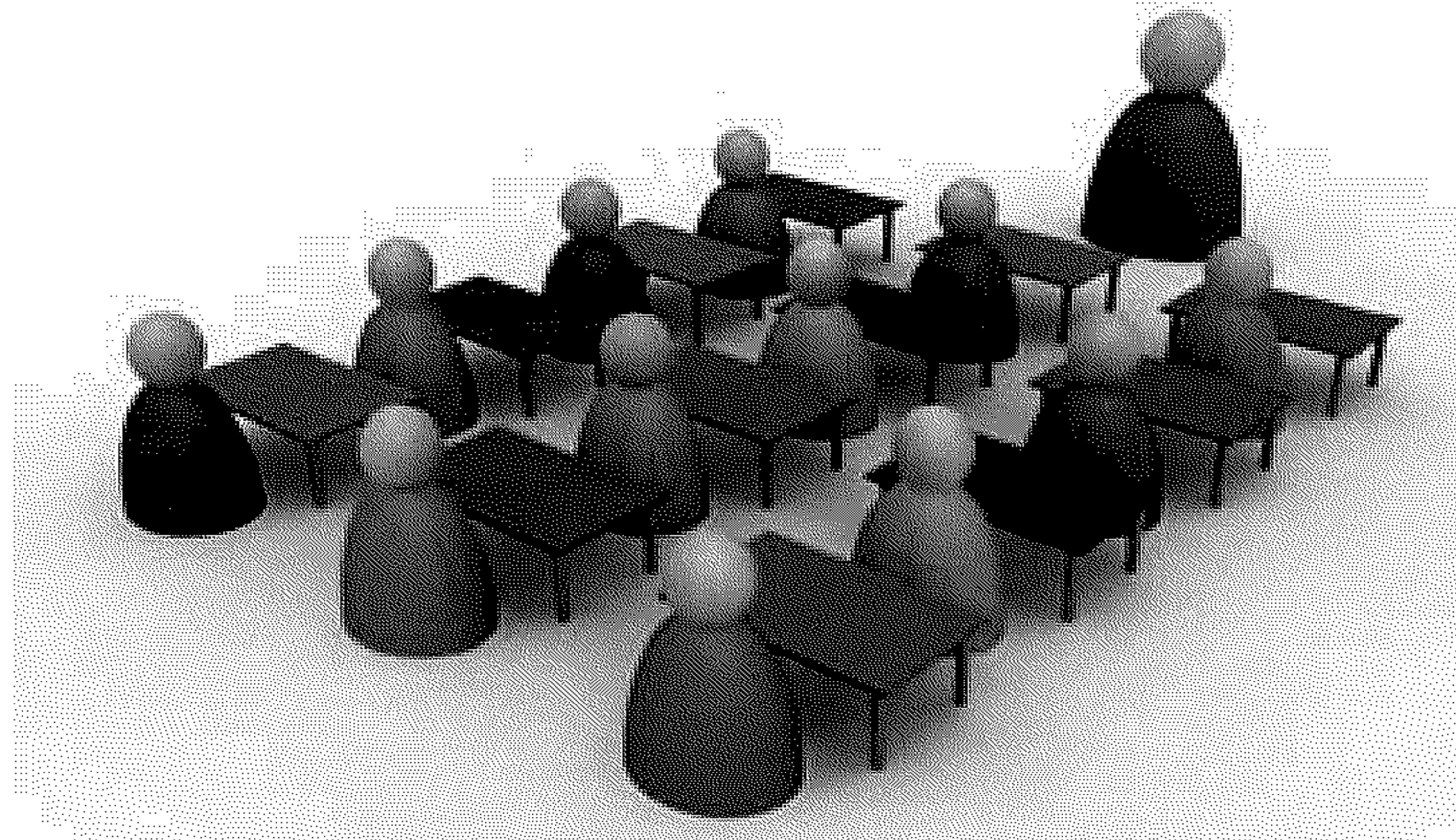
El envejecimiento activo está determinado por una serie de factores, tales como el cultural o el de género, que afectan de

forma transversal a otros condicionantes como son los servicios sanitarios, los servicios sociales, los hábitos y conductas que tenemos cada uno, el entorno físico en donde vivimos, los factores personales, el entorno social y el económico, etcétera.

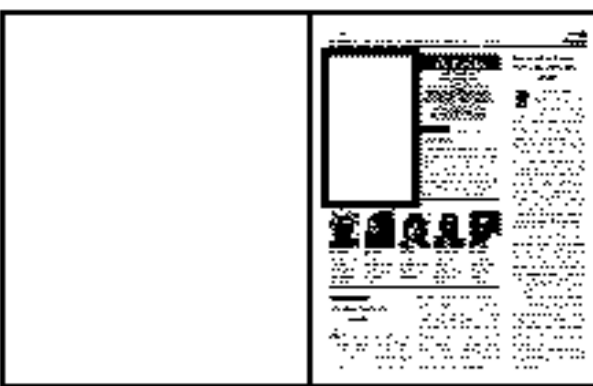
Debemos reconocer públicamente la participación de las personas mayores aunque, por lo general y a nuestro pesar, se produce una escasez en la participación debido al déficit formativo de

este colectivo. Por eso, socialmente, tenemos la obligación de facilitarle un adecuado acceso a la información y formación, bien sea presencial u a distancia.

En los países más desarrollados, como el nuestro, surge la democratización de la educación haciendo posible la igualdad







de oportunidades para el conjunto de la población. Esta democratización desde la perspectiva universitaria ha producido una importante incorporación de nuevos alumnos.

El siglo XXI se caracteriza como la sociedad del conocimiento. Como elemento básico en la política a realizar en relación con las personas mayores, está la idea del 'aprendizaje a lo largo de la vida' dando la posibilidad de influir en la calidad y en la esperanza de vida. Educar en un envejecimiento activo lleva a las universidades a desarrollar unos programas educativos para las personas mayores.

Así la Universidad de Cantabria, en su tercera función, la cultural, ofrece esa educación a lo largo de la vida. Para ello ha puesto en funcionamiento, desde hace cuatro cursos académicos, lo que denomina el Programa Sénior 'La Universidad sin edad' (HYPERLINK '<http://www.unican.es/programasenior>' <http://www.unican.es/programasenior>). Siendo un referente para los cambios que se produce en la sociedad constantemente y de una manera muy rápida; las personas tienen la necesidad de formarse para comprenderla y para adaptarse ahí donde lo necesite, en su vida laboral, personal, política o social. La educación de las personas mayores, a través de estos programas, se plantea como una respuesta a los nuevos retos y demandas sociales. Favorecer estas políticas educativas y culturales promueve el bienestar a lo largo de la vida. El aprendizaje, como sabemos, tiene un rol muy importante en el envejecimiento activo en diversos ámbitos: entre otros, la solución de problemas, la salud y el afrontamiento a retos vitales, la implicación y la ayuda a otros, el auto-conocimiento, la independencia y la mejora de oportunidades; además de desarrollar procesos cognitivos como la atención, la memoria y las habilidades del lenguaje. De la misma manera se desarrollan las habilidades físicas y sociales. Nunca es tarde para aprender, todos los días aprendemos algo nuevo, conocerás a nuevas personas y tu vida dará un cambio. Anímate, te esperamos en nuestras aulas universitarias.

\* **Concepción Linaza López** es psicóloga y coordinadora de Programa de la UC