



## ENRIQUE POZÓN LOBATO (1)

TRABAJO DE PRESENTACIÓN COMO ACADÉMICO  
CORRESPONDIENTE DE LA REAL ACADEMICA DE CÓRDOBA,  
DE CIENCIAS, BELLAS LETRAS Y NOBLES ARTES



## INDICE DE SECUENCIAS

1. Resumen
2. Justificación del tema elegido
3. Mientras arde la vela
4. Crecer envejeciendo: un problema de gestión biográfica
5. Currículo de un jubilado
6. Difusión de una nueva cultura
7. Ser o sentirse joven
8. Literatura y Vejez
9. Las tres revoluciones del envejecimiento
10. Perfil del envejecimiento
11. El envejecimiento como proceso
12. Las dimensiones del tiempo
13. ¿Y cuál es el tiempo actual?
14. ¿Cuándo empieza la vejez?
15. La vejez: problema u oportunidad
16. Pitágoras
17. Marco Tulio Cicerón
18. Norberto Bobbio
19. Rita Levi Montalcini
20. Ramón y Cajal
21. Paradigma
22. El paradigma de la desvinculación
23. Nuevo modelo de personas mayores
24. Mitos y revisión de los códigos culturales
25. Paradigma del envejecimiento activo
26. Vivir una nueva realidad
27. La persona como ser inacabado
28. Plasticidad cerebral
29. Creatividad
30. Ejemplos de viejos creativos
31. El hombre en busca de sentido
32. Ramón Menéndez Pidal
33. Gregorio Marañón
34. Revolución cultural: Reflexión y crítica
35. Contrapunto: Eméritos Proscritos

## “CREATIVIDAD EN EL MARCO DEL PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO” (2)



**ALBERT EINSTEIN (1879 – 1955)**

Excelentísimo. Sr. Director de la Real Academia de Córdoba, de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes; ilustrísimos académicos; familiares, amigos, señoras y señores.

Sean mis primeras palabras de agradecimiento al Excelentísimo Señor Don Miguel Castillejo Gorraiz y a los Ilustrísimos Señores Don Joaquín Mellado Rodríguez y Don Manuel Gahete Jurado, académicos numerarios de la Real Academia de Córdoba, de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes, que con su firma avalaron la propuesta de mi nombramiento como académico correspondiente, así como al Pleno de la Institución.

Antes de comenzar les informo que el trabajo de presentación lo he estructurado en 35 secuencias, cada una de ellas con un breve comentario, acompañado de proyección, para dar fluidez a la recepción del contenido.

## 1. RESUMEN

*“Saber envejecer es la obra maestra y una de las cosas más difíciles en el arte de vivir. Se necesita una información objetiva para comprender el envejecimiento, como se envejece, los cambios que se producen, cómo son las personas mayores hoy en día y cómo serán en el futuro”*



*“Ser persona mayor es una etapa más del crecimiento humano, necesitada de educación, para que a través del conocimiento, se prepare para el cambio de paradigma, pasando de la desvinculación al activismo, que reclama cada vez más, espacios para la creación”*



## 2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Ponemos de relieve los motivos por los cuales hemos elegido el tema. El primero de ellos, por las características de la institución donde se celebra el acto; el segundo, por el valor intelectual de sus componentes, creadores en los campos de las Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes; y como tercer motivo, el perfil del nuevo académico correspondiente



ASPECTO QUE PRESENTABA EL SALÓN MUDEJAR DURANTE EL ACTO ACADÉMICO  
FOTO LADIS



Académicos



Real Academia de Córdoba



Enrique Pozón Lobato  
Nuevo Académico Correspondiente

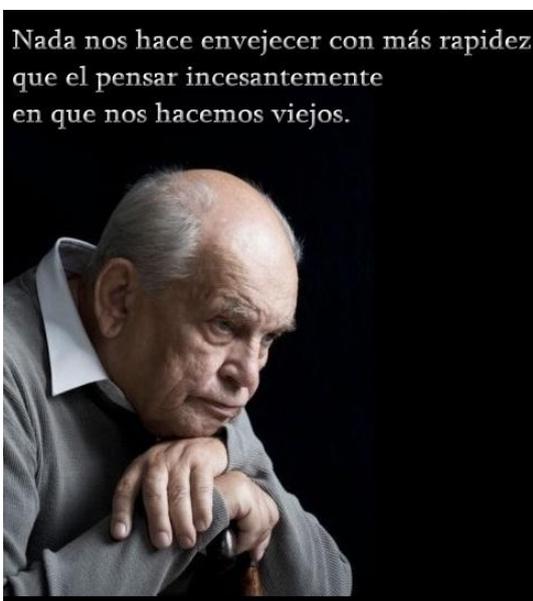
### 3. MIENTRAS ARDE LA VELA

Hace más de un siglo y medio un maestro regresaba a su casa en un pequeño pueblo. Le llamó la atención una luz en la ventana del zapatero y al asomarse vio a este trabajando a la luz de una vela a punto de extinguirse. Entro su esposa y le dijo:” ya es tarde, la cena esta lista, ven a comer. Respondió el zapatero: Ya voy. Mientras arde la vela, algo puede hacerse”. Se alejó el maestro, reflexionando sobre la escena. Al día siguiente les dijo a sus alumnos: Ayer aprendí una importante lección de un viejo y humilde zapatero: mientras hay vida se puede reemprender el camino elegido.



#### 4. CRECER ENVEJECIENDO: UN PROBLEMA DE GESTIÓN BIOGRÁFICA

El siglo XIX se caracterizó desde el punto de vista demográfico por un derroche de vida, con muy alta natalidad y muy alta mortalidad; en el siglo XX, la revolución de la longevidad – más años a la vida – lo que supone envejecer-; y en el siglo XXI se busca hacer compatible la longevidad ganada con la autonomía personal y calidad de vida - más vida a los años – lo que exige crecer envejeciendo. La actitud con la que los hombres y mujeres perfilan su forma de ser mayores, es moldeable, ya que son autores de su propio envejecimiento. La poca o mucha vida que tengamos por delante no depende de una cantidad sino de una calidad que tiene que ver con nuestro esfuerzo. Se entra en otra dimensión, sin dejar por eso de vivir el presente que nos corresponda, con toda su intensidad y grandeza.



Nada nos hace envejecer con más rapidez  
que el pensar incesantemente  
en que nos hacemos viejos.

Georg Christoph Lichtenberg 1742-1799. Profesor de física y científico alemán.



Sólo tenemos  
una vida y  
nosotros somos  
los encargados  
de hacerla  
maravillosa.

## 5. CURRÍCULO DE UN JUBILADO

Si alguno de Vds. conoce mi biografía se planteara la siguiente pregunta: ¿Cómo siendo Catedrático de Física y Química, ya jubilado, Doctor en Veterinaria, Doctor en Derecho y Doctor en Ciencias de la Educación, ha elegido el referido tema?. Mi principal preocupación fue dar contenido al tiempo desocupado de compromisos profesionales. Lo conseguí dedicándome a la enseñanza "informal"; a impulsar la participación de los mayores en la sociedad; y a la investigación, promoviendo así, los tres pilares básicos del quehacer universitario, en el ámbito de las personas mayores: enseñar, investigar y servir a la sociedad.



Facultad de Derecho de la Universidad de Málaga



Doctor en Derecho



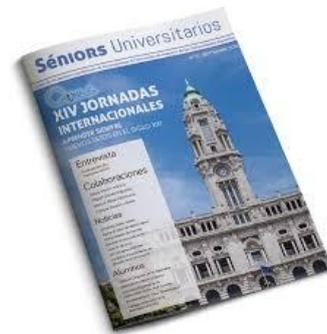
Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga



Doctor en Ciencias de la Educación

## 6. DIFUSIÓN DE UNA NUEVA CULTURA

Durante 10 años, 1996 – 2006, desarrollamos una intensa labor investigadora para fundamentar empíricamente mis dos últimas tesis doctorales, en Derecho y en Ciencias de la Educación. El tema elegido para esta última fue *“Educación y Universidad en el marco cultural de las personas mayores”*. Los conocimientos adquiridos, los puse al servicio de este grupo de edad. Desde el año 2007, hemos difundido como una “nueva cultura”, los fundamentos y principios del envejecimiento activo. Y ello a través de artículos en periódicos, revistas especializadas y publicaciones universitarias, programas en televisión, blog en Internet, conferencias, presentación de comunicaciones en Congresos, Jornadas y Foros, desarrollando una intensa labor formativa como profesor ponente en el Aula de Mayores de la Universidad de Málaga. Describo así el perfil de un jubilado que siendo viejo por edad – 84 años - se siente joven



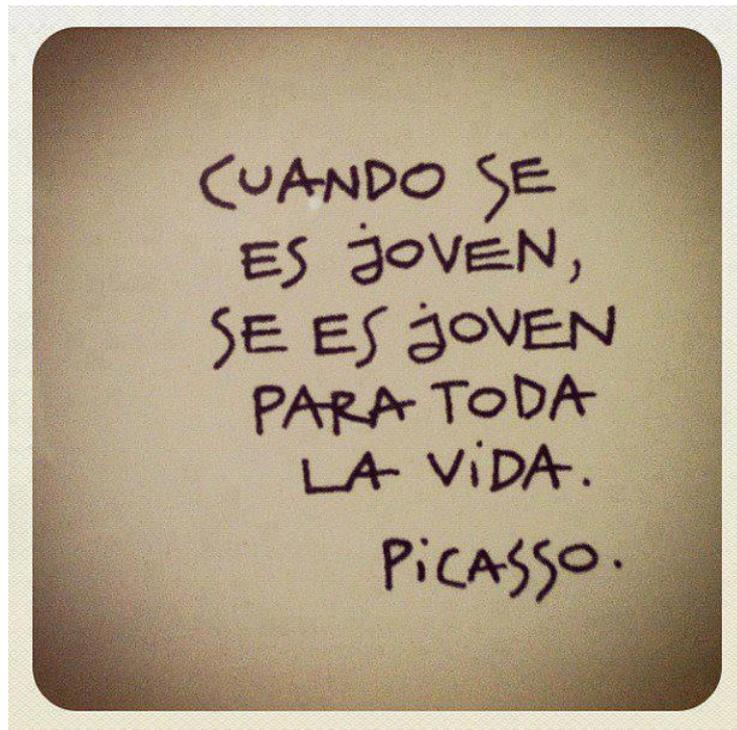
Diario  
**CÓRDOBA**



REVISTA **madurez**  
**acti**va

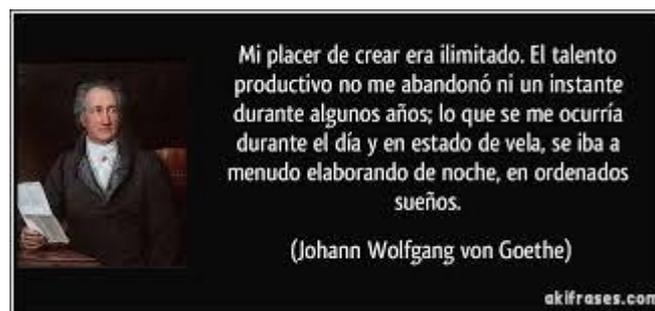
## 7. SER O SENTIRSE JOVEN

El hombre es joven mientras su corazón perciba los mensajes de belleza, gallardía y valor, grandeza y fuerza que emanan de la naturaleza de un ser humano. La juventud no es, en la vida, un periodo, sino un estado de ánimo. No se envejece solo por haber vivido tantos años, se envejece al renunciar un ideal



## 8. LITERATURA Y VEJEZ

El tema de la vejez cuenta con una literatura tan antigua como la Humanidad misma. Famosos los ensayos sobre la vejez. Todos han intentado el conocimiento psicológico, afectivo, las inclinaciones de la vejez y cómo prevenirla, mejorarla o encajarla. Llama mucho la atención la receta recomendada por Mefistófeles en la inmortal obra de Goethe titulada *Fausto*. "Mi remedio, dice a Fausto el maligno, no exige dinero, ni medicinas ni hechizos. Helo aquí: Vete ahora mismo a la soledad de los campos; coge un azadón y cava con él la tierra, encierra tus pensamientos en una jaula estrecha; conténtate con un alimento sencillo; vive entre los animales como uno de ellos; abona el campo que te nutrirá con tu propio estiércol; y así llegarás, créeme, en plena juventud, hasta los 80 años". La Antropología cultural en su capítulo de Folklore, recoge centenares de refranes y dichos populares que se refieren a la vejez o a consejos que se dan para llegar a viejo, anhelo innato en el ser humano. Visitaba un humilde párroco rural al pontífice León XIII que había rebasado ya los 85 años. Su Santidad se había mostrado muy amable con su visitante. Cuando éste se despidió lleno de júbilo y emoción, se expresó así ante el representante de Cristo:- ¡Pido a Dios que le conceda otros 85 años de vida para bien de la Iglesia!. A lo que León XIII contestó rápido: No le ponga límites a la gracia de Dios, hermano.



JOHANN WOLFGANG von GOETHE



FORKLORE Y VEJEZ



LEÓN XIII

## 9. LAS TRES REVOLUCIONES DEL ENVEJECIMIENTO

En los últimos 50 años han tenido lugar tres revoluciones del envejecimiento: la demográfica, con un incremento significativo del número de personas mayores de 65 años; la del conocimiento, considerando la vejez una etapa más del ciclo vital; y la de las expectativas, con planteamientos innovadores de adaptación y la necesidad de compromisos por parte de las personas mayores.

En 2016 hay en España 9 millones de personas mayores de 65 años (un 18,5% de la población total). En 2020 será uno de los países más envejecidos del mundo. En 2050, alcanzará el 30 al 40% del censo poblacional, una verdadera revolución demográfica. El envejecimiento será mejor conocido siendo considerado como una parte más del ciclo vital como lo es la niñez, la adolescencia y adultez. Y tendrá expectativas, pasándose del modelo tradicional de persona mayor, deficitaria, en donde todo es pérdida y deterioro, al nuevo modelo de persona mayor, activa, que se adapta a los cambios que se vayan produciendo en la sociedad.

### La Experiencia de Envejecer



## 10. PERFIL DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento se considera una etapa más del crecimiento humano, diseñando para él, un proyecto de vida y no de muerte, pero sin olvidar que la persona mayor es un ser frágil, que tiene que aprender a vivir con las enfermedades, con la degradación progresiva de su autonomía; que necesita saber para que vivir, ya que las personas mayores no son meros receptores, sujetos pasivos, abocados a la dependencia sino que han de provocar significados para vivir y convivir, situándose así en una etapa activa, creativa y esperanzada. Y por último, es el inicio de un nuevo proyecto. Lo importante no es lo que se tiene sino lo que se construye con lo que se tiene.



**Se necesita vivir**



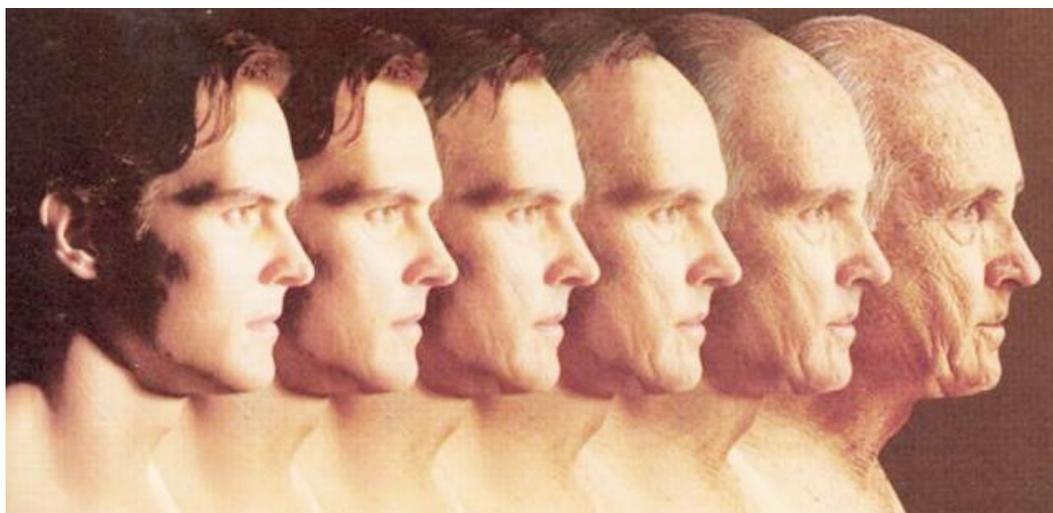
**Se necesita saber para qué vivir**



**Inicio de un nuevo Proyecto**

## 11. EL ENVEJECIMIENTO COMO PROCESO

Si queremos comprender el envejecimiento intentemos cambiarlo. Cambiar es ganar y perder. Dejar algo antiguo y añadir algo nuevo. Si queremos cambiar una situación debemos cambiar las percepciones que tenemos del hecho ser mayor. El cambio siempre levanta resistencia ya que obliga a desprenderse de antiguas formas de hacer, pensar, sentir, vivir la vida.



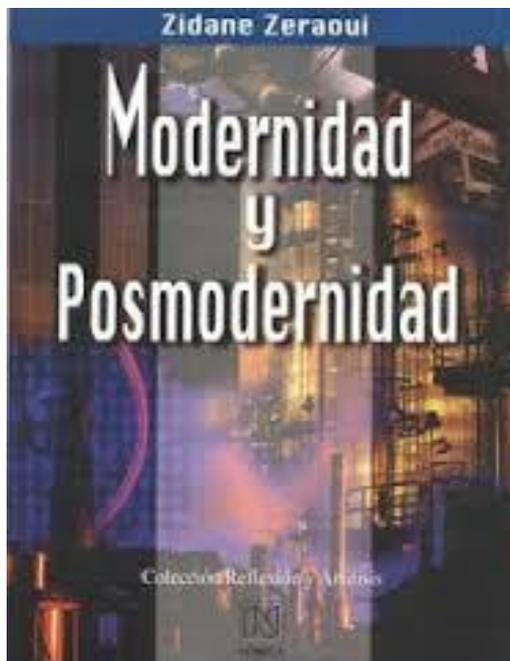
## 12. DIMENSIONES DEL TIEMPO

Lo que antes era el final de la vida ahora es poco más de la mitad de ella. Pero alargar la vida no es suficiente. Falta dar a esa vida, a esos años, una mejor calidad, un mejor vivir. En la sociedad de las prisas, uno de los riesgos de las personas mayores es el de ser devorados por el tiempo. ¡Qué largos son los días, y qué rápidos pasan los años! decía un viejo. Y es que el tiempo según la filosofía griega, tiene por lo menos dos dimensiones: el «kronos», de naturaleza cuantitativa, ligado a las agujas del reloj y a las hojas del calendario. Es sucesión, es rutina, pasar, deterioro, decadencia. Desde ahí, la vejez ofrece muy pocas perspectivas. Pero también es «kairós», aprovechamiento cualitativo, un modo de vivirse a si mismo en el tiempo, en la adversidad y en la dicha. Es posesión y apropiación, intensidad y disfrute del momento, espera paciente, sufrida. Somos autores de nuestro propio envejecimiento. La poca o mucha vida que tenemos por delante no depende de una cantidad sino de una calidad que tiene que ver con nuestro esfuerzo. Se produce una necesaria inversión, entrando, sin darnos cuenta en otra dimensión, sin dejar por eso de vivir el presente que nos corresponde, con toda su intensidad y grandeza.



### 13. ¿Y CUAL ES EL TIEMPO ACTUAL?

Un tiempo en el que al no importar el pasado, solo el presente, las personas mayores se sienten marginadas. El desencanto y la desesperanza parecen querer desplazar a lo que eran certezas de otros momentos, valores estables y proyectos posibles. Hasta el ocio está organizado y los mayores que disponen de tiempo libre, no están preparados para disfrutarlo, para vivirlo, en plenitud.



## 14. ¿CUANDO EMPIEZA LA VEJEZ?

No hay unanimidad para determinar cuando una persona se hace vieja. Desde el criterio cronológico, al funcional. Pero la edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan al envejecimiento. Lo esencial no es el mero transcurso del tiempo sino la calidad de tiempo transcurrido. También es un error considerar que la vejez represente necesariamente “incapacidad”. No podemos por tanto fijar fecha cierta para entrar en la vejez ya que esta es una variable sobre la que actúan numerosos factores, aparte de la edad. La “genética” en un 25% y el “ambiente” en un 75%, entendiéndose como tal la educación, los hábitos dietéticos y sociales, sin olvidar la generación y el cambio generacional o lo que es lo mismo, el tiempo histórico o época en la que existe la persona. La vejez es una etapa en donde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de cada sujeto se modifican a su propio ritmo y tiempo. Las expectativas de vida según la UNESCO en 1993, era de 73 años y en una proyección hacia el 2025 se estima que será de 110 años. En un futuro más lejano puede esperarse una duración de 120. Hoy no se puede llamar mayor a una persona de 65 años. Los expertos hablan de que la línea de envejecimiento se ha retrasado al menos 10 años.



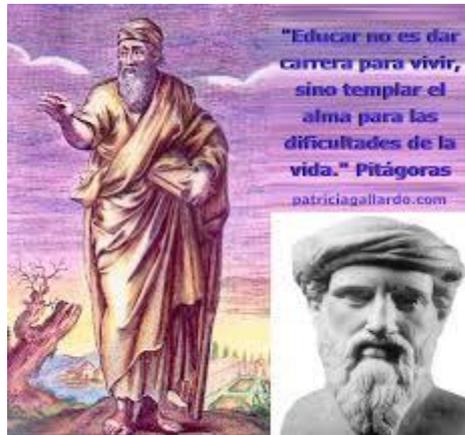
## 15. LA VEJEZ, PROBLEMA U OPORTUNIDAD

El viejo, desde los más remotos tiempos de la Humanidad ha sido visto como la persona de más experiencia de la vida y por este motivo fue respetado en las sociedades primitivas, acatando sus consejos y las normas de comportamiento trazadas por ellos, pero siempre que no fuese una carga para el grupo, pueda valerse por sí mismo y fuese mentalmente útil. El que no reuniese estas condiciones, rápidamente era eliminado del mundo de los vivos. Todo el mundo quiere vivir muchos años, pero nadie quiere llegar a viejo. Cada cual puede abordar su vejez de dos maneras: viéndola como un problema, causa de angustias y de desesperación, o como la oportunidad de vivir de otra forma, de sacar el máximo partido de las propias capacidades.



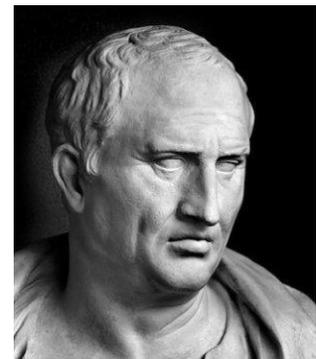
## 16. PITÁGORAS

El filósofo y matemático griego Pitágoras (569 aC – 475 aC) decía que una bella vejez es ordinariamente la recompensa de una bella vida.



## 17. MARCO TULLIO CICERÓN

Entrado el siglo I a.C., la sociedad romana dejó de ver en los ancianos un ejemplo de vida, achacando a la vejez males y carencias e ignorando sus ventajas y potencias. Injustas acusaciones y cegueras que Marco Tulio Cicerón (106 a 43 antes de Cristo) escritor, orador y político romano en las páginas de su libro *"De la vejez"* supo refutar y contrarrestar, ayudando a saber envejecer e invitando a poder decir: *"La vejez puede ser el tiempo de nuestra dicha. Hay un buen envejecer y un mal envejecer dependiendo de la aceptación o no de la idea de envejecer"*.



## 18. NORBERTO BOBBIO

Norberto Bobbio, (1909 -2004), italiano, jurista, politólogo y eminente filósofo del Derecho al cumplir los ochenta años, escribió uno de los textos más desgarrados de la literatura sobre la vejez, con el título *"De Senectute, la otra cara de la obra ciceroneana"*. En él leemos lo siguiente: *"La sabiduría para un viejo consiste en aceptar resignadamente los propios límites los cuales conozco bien, pero no los acepto. Los admito únicamente porque no tengo más remedio. Mi vejez es la vejez melancólica. La imagen de la vida es como una calle donde la meta siempre está más lejos y, cuando creemos que la hemos alcanzado, no es la que habíamos pensado como definitiva. La vejez se convierte entonces en el momento en que nos damos cuenta de que el camino no sólo no está realizado, sino que ya no hay tiempo para realizarlo"*.



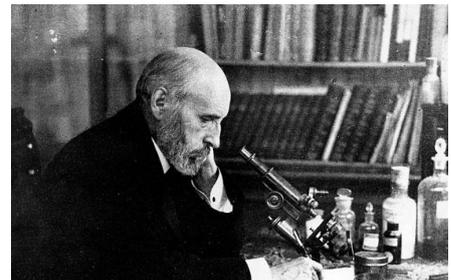
## 19. RITA LEVI MONTALCINI

Rita Leví Montalcini una científica premio Nobel de Medicina en 1986, escribía a una edad cercana a los ochenta años, un libro rebotante de esperanza titulado “El as en la manga”. En sus páginas podemos leer: “No debemos vivir la vejez recordando el tiempo pasado, sino haciendo planes para el tiempo que nos queda, tanto si es un día, un mes o unos cuantos años, con la esperanza de realizar unos proyectos que no pudieran acometerse en los años de juventud. El cerebro es el «as en la manga» que todas las personas tienen y deben saber utilizar adecuadamente en la vejez. En el juego de la vida, la carta más alta es la capacidad de valerse especialmente en la vejez, de las actividades mentales y psíquicas propias”.



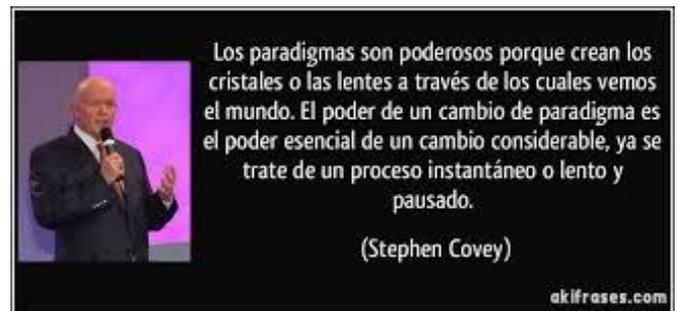
## 20. RAMÓN Y CAJAL

Ramón y Cajal, en sus obras no científicas, las de carácter literario y ensayístico, como *Charlas de Café* y sobre todo su último libro *El mundo visto a los ochenta años, reflexiones de un arterioesclerótico* (1934), se ocupa del tema de envejecer en su globalidad biológica, social, y psicológica. Doce años antes de escribir su último libro pierde capacidad auditiva y se queja de sus efectos: aislamiento y retraimiento del mundo exterior. Y esa fractura entre la necesidad y la realidad genera angustia que para él es sobre todo “no poder seguir el frenético ritmo del avance científico de su tiempo” ¿Qué diría del nuestro?.



## 21. PARADIGMA

El concepto de paradigma aplicado a la etapa de la vejez, implica una visión del fenómeno en un marco teórico, condicionado por el contexto histórico en que surge. Se expresa en la mentalidad colectiva; en la forma como la sociedad piensa, percibe y trata la vejez; en las políticas sociales del Estado hacia el sector de la persona mayor; y en los conceptos que desarrollan las disciplinas científicas acerca de la vejez en cuanto a ciertos productos o bienes culturales.



**Ideas principales**

1. Envejecimiento como fenómeno propio.
2. Cambio de paradigma.
3. Retos futuros frente al envejecimiento.

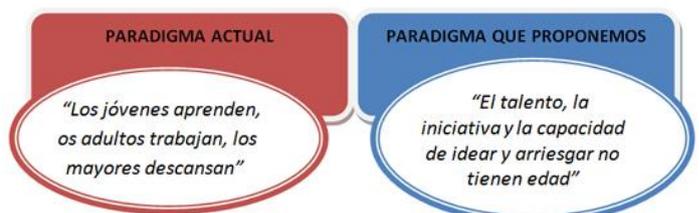


Figura 3: Paradigmas sobre el envejecimiento de la población. Elaboración propia.

## 22. EL PARADIGMA DE LA DESVINCULACIÓN

El paradigma de la desvinculación, es el más antiguo y el que tiene más arraigo social. El viejo/a ya cumplió su etapa y ahora le corresponde descansar y por tanto se le desvincula de la actividad laboral, económica, política, cultural. El viejo/a se repliega en su intimidad. Pasividad ante la muerte que se aproxima. Hay que cuidarlo, protegerlo, pero no se le toma en cuenta. Culturalmente estamos habituados a percibir a las personas mayores fuera de las fuerza de trabajo, fuera de los sistemas y de los procedimientos formales de la educación, fuera del sistema formal financiero, fuera de las decisiones del grupo familiar, en el espacio de los “perdedores”, de los que carecen de la capacidad de competir.



## 23. NUEVOS MODELOS DE PERSONAS MAYORES

El concepto de envejecimiento evoluciona en una sociedad que experimenta cambios en múltiples esferas, tales como las modificaciones de los sistemas de producción, innovaciones tecnológicas, automatización, robotización, avances en los medios de comunicación, sociedad de más riesgos etc. Los impactos del progreso, introduce nuevos elementos de cambio social que influye profundamente en la vida de las personas mayores. Todo ello lleva consigo la necesidad de unos planteamientos innovadores de adaptación, ya que el envejecimiento, como tal, no puede desaparecer. Se busca hacer compatible la longevidad con la autonomía personal y calidad de vida.



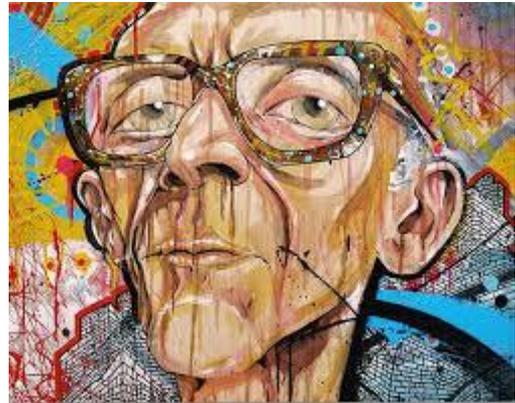
Los “baby boomers”, la generación del “baby Boom” nacida en la década de los 60 del siglo XX protagonizará el nuevo perfil del envejecimiento en 2025, distinto al actual tanto en niveles educativos como profesionales, económicos y de estatus social, con nuevas mentalidades y formas de pensar y de estar, que protagonizaran una etapa diferente frente a los desafíos que llevan consigo los roles a desempeñarse en una sociedad del conocimiento



**Baby Boomers**

## 24. MITOS Y REVISIÓN DE LOS CÓDIGOS CULTURALES

En el último tercio del siglo XX tuvo lugar la revisión de ciertos códigos culturales como reacción alternativa contra los mitos populares de dependencia, lo que ha posibilitado el fortalecimiento del concepto de persona mayor, reconstruyendo su identidad. Por esta razón es de interés una divulgación de los resultados de las investigaciones que demuestran que la realidad de este período de la vida es diferente a los estereotipos y mitos que se han extendido, dando a conocer con mayor énfasis y amplitud, las características psicofísicas y sociales de las personas mayores. Si miramos hacia adelante se



perfilan nuevos modelos de personas mayores, con más recursos sociales, culturales, educacionales y financieros que protagonizaran una vejez diferente frente a los desafíos que lleva consigo hoy, el crecimiento, la globalización, la apropiación de nuevas tecnologías, los roles a desempeñarse en una sociedad del conocimiento etc.

## 25. EL PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Debemos “saber estar” de una manera satisfactoria en la etapa de persona mayor. Pero esta situación no consiste en ir a contracorriente – el río no puede frenar su curso – sino aprender a navegar en él. Mantener una calidad de vida que haga posible el “envejecer con vitalidad”. El río que siempre fluye tiene vida. Cuando se para, deja de serlo y el agua se estanca y se pudre. Leonardo de Vinci decía “El hierro se oxida por la falta de uso, las aguas estancadas pierden su pureza y con los fríos se hielan”. De esta forma la inactividad de la persona mayor, mina el vigor de la mente.



En 1990, hay que destacar la definición de la OMS del “envejecimiento saludable”, centrado en la salud, es decir en el mantenimiento de la “capacidad funcional” de la persona mayor. Más adelante, en 2002, la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrado en Madrid, describe e impulsa un modelo mucho más integrador, el “envejecimiento activo” que supuso un **paradigma** positivo a la hora de afrontar lo que supone para la humanidad conseguir incrementar su esperanza de vida, en unas condiciones globalmente mucho más óptimas de las que hasta ahora venía disfrutando. Hace referencia al estilo de vida para preservar la salud física y mental de la persona mayor, más que tratar simplemente de que trabajen más tiempo.



Refleja una imagen positiva del envejecimiento a través de la creatividad, la necesidad de actualizarse, valorando lo mejor de cada momento. Estamos por tanto ante la definición del envejecimiento que queremos para el siglo XXI. Un envejecimiento activo que pretende provocar un doble efecto: por un lado, contribuir a cambiar la imagen social que sobre la vejez se venía teniendo; y por otro, conseguir que el logro que ha supuesto para la humanidad llegar a estos parámetros del envejecimiento, no se conviertan en un problema.

En los últimos veinticinco años ha surgido, por tanto, un nuevo paradigma del envejecimiento, cuyo concepto ha ido evolucionando. Una de las teorías sociológicas referidas a hecho del envejecimiento, es la de la continuidad que tiene como postulado básico el considerar que la personalidad y el sistema de valores de las personas mayores permanece intacto con los años, siempre que se hayan adaptado a la evolución que le impone su propio organismo y la sociedad en que vive. Existen estudios que demuestran que la mayoría de las personas conservan intactas sus facultades mentales por lo menos hasta los 70 años y un 30% llegan sin ningún problema a los ochenta o noventa años. Al envejecer no se puede hablar de simple reducción de las funciones cerebrales sino más bien de una reorganización del cerebro de carácter compensatorio en lo físico, en lo emocional, en lo social y en lo familiar.

## 26. VIVIR UNA NUEVA REALIDAD

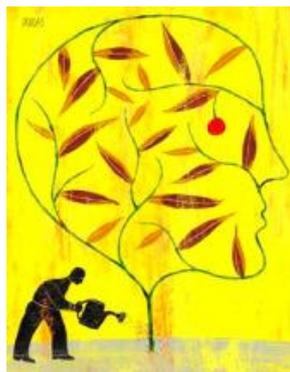
Toda persona lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, buscando valores que den explicación a su existencia. Por ello el envejecimiento debe ser el inicio de un nuevo proyecto. No es volver a empezar, pero sí de vivir una nueva realidad, con nuevas posibilidades de crecimiento, con nuevas cosas con las que dar contenido a lo que se ha sido a lo largo de la vida, haciendo aquello que no se pudo hacer antes. Se trata de continuar construyendo un proyecto de vida. Una persona mayor, se siente útil cuando lo es. Se siente ciudadana como las demás cuando puede ejercer como tal. Cuando tiene la oportunidad de aportar sus conocimientos, su tiempo y su experiencia. En definitiva el envejecimiento activo más que un fin constituye un estilo de vida para transformar una sociedad avocada al envejecimiento.

### LOS CUATRO PILARES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



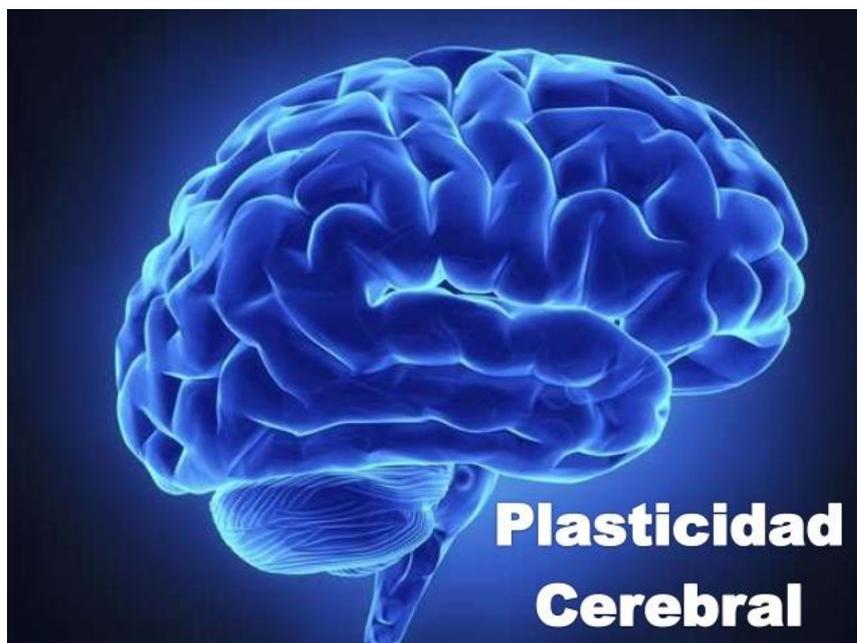
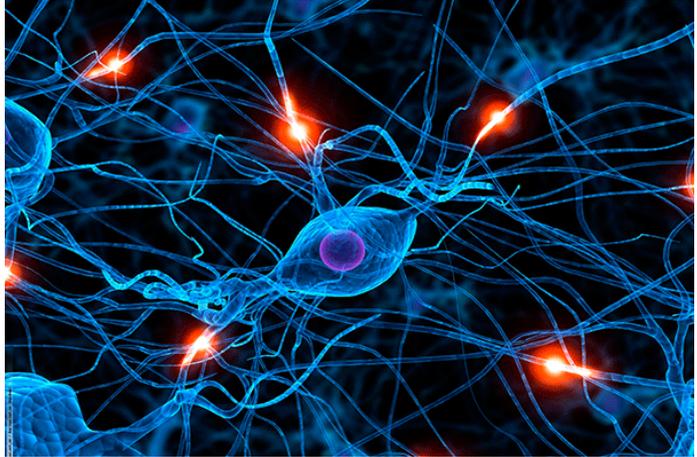
## 27. LA PERSONA COMO SER INACABADO

La educación de las personas mayores ya no es un hecho extraño sino un proceso natural que exige nuevos métodos y nuevas formas de hacerlo. Desde la educación, la persona es un ser inacabado en todos sus aspectos o dimensiones. Tiende a su acabamiento en busca de plenitud; no es un ser "factum" sino "faciendum". Xavier Zubiri - 1896 – 1983- sacerdote y catedrático de Historia de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Central de Madrid en su obra, "El problema del hombre" (1982) manifestaba lo siguiente: *"el hombre siempre es el mismo pero nunca es lo mismo". Por razón de "personalidad" es siempre el mismo, es estable desde la concepción y no cambia. Por razón de su "personalidad" es siempre distinto.* Es por ello por lo que ante el envejecimiento, la educación hace posible que las personas mayores vivan en contacto con la corriente general de la sociedad preparándolas para el cambio. La inteligencia todavía es maleable. Se puede aprender siempre con otro ritmo, otras motivaciones, otros objetivos. El modo y el tiempo son diferentes.



## 28. PLASTICIDAD CEREBRAL

La Neurociencia, ha descubierto, en las últimas investigaciones, que los seres humanos podemos crear nuevas neuronas a lo largo de toda la vida y que el cerebro se puede regenerar mediante su uso y potenciación, actividad que se conoce como “neuroplasticidad” mental. El cerebro al igual que el músculo sino se utiliza se atrofia. Las arrugas metafóricas del cerebro presentes en la persona inactiva tardan en presentarse en la activa, acuciada por la curiosidad de estar al día. Quien ejercite su cerebro lo mantendrá lucido. Un ejercicio motivador y moderado de la mente favorece nuestra capacidad creativa, que es innata, no caduca y se desarrolla en torno a una flexibilidad de pensamiento o fluidez de ideas. La adquisición de nuevos conocimientos mantiene a las personas mayores conectados con el mundo en el que viven..



## 29. CREATIVIDAD

La creatividad es una forma de mantener activa la mente y la imaginación para transformar el presente, El cuerpo envejece, pero no la actividad creadora del espíritu. Si la creatividad es la combinación y transformación de elementos, para obtener otros novedosos, las personas mayores tienen un impresionante bagaje para ser creativos. No se deja de crear al envejecer. Se envejece cuando se deja de crear

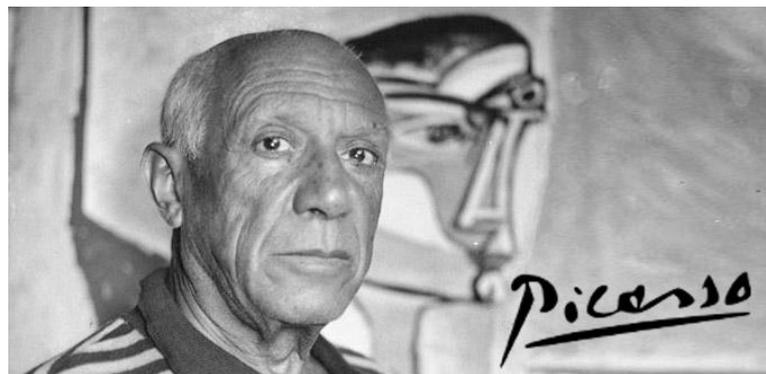


La adquisición de nuevos conocimientos, mantiene a las personas mayores conectadas con el mundo en que viven, y ayuda a seguir moldeando su cerebro y a promover su salud mental.



### 30. EJEMPLOS DE VIEJOS CREATIVOS

La historia de la humanidad está llena de casos de grandes hombres que han disfrutado de una larga existencia con vida creativa hasta el final y que han hecho realidad el adagio popular que contempla que el único elíxir de larga vida, de eficacia comprobada, es la actividad intelectual, permanente y sistemática. Cicerón y Platón a los 84 y 80 años respectivamente escribieron algunos de sus mejores pensamientos. El Tiziano pintó su autorretrato cuando tenía 90 años y obras maestras a los 98. Toscanini dirigió orquestas a los 87. Edison trabajaba en su laboratorio a los 83. Benjamín Franklin contribuyó a redactar la constitución de los Estados Unidos a los 81. Gandhi tenía 75 años cuando lanzó su última campaña por la independencia de la India. Picasso creó obras de arte hasta sus 92 años. Verdi a los 80 años compuso Falstaff. Cousteau exploró el océano hasta los 80 años. Miguel de Cervantes escribió su máxima obra a los 68 años. Cada país puede elaborar su propia lista de personas mayores que continúan creando en cualquier campo de las ciencias, las letras y las artes. La vejez es una etapa en la que pueden surgir nuevos planes y nuevos sueños.



Pablo Ruiz Picasso (1881 -1973) creó obras de arte hasta sus 92 años



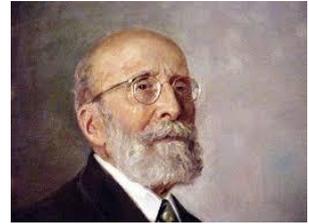
### 31. EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO

Viktor Emil Frankl, austriaco - 1905 - 1997 neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la logoterapia y autor del libro "El hombre en busca de sentido", decía: *"He encontrado el significado de mi vida al ayudar a los demás a encontrar en sus vida un significado". "La vida es transitoriedad, por lo que más tarde o más temprano todo va a desaparecer. Pero no hay que olvidar que lo transitorio, lo que pasa, es simplemente la oportunidad de lograr un sentido, que a su vez es incluido en la realidad del pasado. Nadie puede robarnos la riqueza que hayamos cosechado y guardado. La hora pasa, la pena se olvida, la obra queda"*.



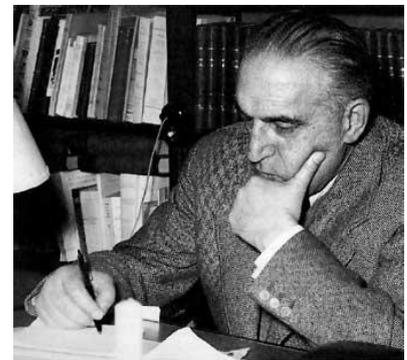
### 32. RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL

Ramón Menéndez Pidal en Papeles de Son Armadans, revista fundada y dirigida por Camilo José Cela, escribió en 1959, los 90 años de edad, lo siguiente: "No debemos empezar pronto la senectud, sino al contrario, rebelarnos contra ella en todo lo que la rebeldía puede ser sensata, no dejando decaer la actividad vital, no dejando decaer el amor a las obras comenzadas en la juventud, dando calor a las ilusiones de razonable esperanza".



### 33. GREGORIO MARAÑÓN

El Dr. Gregorio Marañón se hacía estas dos preguntas: ¿Se podrá luchar contra la vejez?. ¿Llegará un día en que el hombre muera de viejo sin estar viejo?. A estas dos interrogantes él contestaba: "Creo que llegará ese día y no me parece que este muy lejos. La lucha contra la vejez no es conservar la vida sino mantenerla con eficacia, con cierto vigor. Que todos vivamos una larga vida y nunca lleguemos a ser viejos, y el que se crea viejo que aprenda a disfrutar como mayor cada minuto del día". Y en una publicación de 1952, a los 72 años de edad, se expresaba así: "Vivir no es solo existir... sino existir y crear... saber gozar y sufrir... y no dormir sin soñar....descansar es empezar a morir".



### 34. REVOLUCIÓN CULTURAL: REFLEXIÓN Y CRÍTICA

Es fundamental poner de relieve que envejecer no es otra cosa que cambiar, lo que requiere desplegar procesos de adaptación y desarrollo a nivel personal y social. Estamos en el inicio de un camino largo, pero de cuyos resultados podemos esperar una auténtica "revolución cultural". Las personas mayores del mañana serán muy distintas a las actuales. Dispondrán de un mayor nivel cultural, ya que las generaciones que hoy están en torno a los 40 – 45 años, han dispuesto de unos estudios medios y superiores, viviendo la enseñanza para todos y en donde la mujer ha accedido a estudios técnicos y superiores en igualdad de condiciones. Serán unos mayores más formados, con más opciones de ocio y tiempo desocupado, diferente; con modificaciones en las estructuras familiares y la presencia masiva de la mujer en los medios externos a ella.



Los mayores capaces de protagonizar un nuevo perfil de envejecimiento, será la generación nacida en la década de los años 60 del siglo XX plenamente escolarizada, que inventó la cultura de la juventud en su momento, y la nueva cultura adulta, con el cambio al siglo XXI. Y que cuando alcance el predominio político por razón de su superioridad numérica, inventará la futura cultura del “nuevo envejecimiento”. El siglo XXI pide otro nivel que permita que los mayores se impliquen en la sociedad desde el punto de vista de la reflexión y la crítica.

### 35. CONTRAPUNTO: EMÉRITOS PROSCRITOS

Terminamos nuestra intervención haciendo referencia a un artículo publicado en Opinión del Diario Córdoba, en el que se recoge “el deseo de un grupo de profesores eméritos, de compartir un proyecto y el ofrecimiento de ser útiles a la Universidad en la que habían enseñado, pues sus cerebros todavía no parecían cansados. Y ello para hacer ver a la institución a la que habían pertenecido que todavía podían seguir prestando singulares servicios.” Leído el artículo de referencia consideramos de interés realizar unas puntualizaciones referidas a la figura del profesor emérito universitario, que Enrique de Aguinaga, Catedrático Emérito de la Universidad Complutense de Madrid denomina “Eméritos Proscritos”, en un trabajo aparecido en una publicación de Seniors Españoles para la Cooperación Técnica, con el título de LOS MAYORES ACTIVOS.



Enrique de Aguinaga

Es un hecho generalmente aceptado y al mismo tiempo plenamente lógico que a la edad de la jubilación obligatoria – setenta años – la mayoría de los profesores universitarios se encuentran en la plenitud de su creatividad científica. La suma natural y madurada de independencia, experiencia, criterio, estudio y lectura determina, evidentemente, que el profesor tenga que jubilarse en su mejor forma docente cuando está en las mejores condiciones de ejercerla, mientras así lo decida y, por supuesto le acompañen las facultades apropiadas. Y todo ello, paradójicamente en el mundo de la inteligencia, en el mundo de la longevidad, en el mundo que no admite la discriminación por nacimiento, por raza, sexo, religión opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, comprendida, naturalmente, la discriminación por edad.

En los actos conmemorativos del quinto centenario de la Universidad Complutense y, por su iniciativa, catorce universidades europeas y sudamericanas firmaron el manifiesto titulado Hacia la Universidad del siglo XXI, que en su punto sexto se propone, como una institución sin edad. Lo paradójico es que a reglón seguido de tan solemne declaración, la misma Universidad tenga con los profesores eméritos una posición ambigua. Y esto no por razón de competencia o idoneidad, sino, verificadas su plena capacidad física y mental, pura y simplemente por razón de edad. Y esto en la Universidad que se declara sin edades ¿Podrá mantenerse esto en el siglo XXI?





La jubilación forzosa se considera, en cualquier caso derroche de talentos, de maestros insignes, de investigadores sabios y fecundos. Prescindir precipitadamente de esos hombres es antisocial, antieconómico, antiuniversitario y anticientífico en relación con la baja de tanto profesor ilustre. Es un dislate dilapidar ese capital humano. Grave es que la sociedad no prepare a las personas para el ocio a que las condenan; pero más grave es todavía el despilfarro de la actividad creadora que supone la jubilación forzosa de quienes aún sienten deseos de seguir trabajando y están en condiciones de hacerlo.

Muchas gracias.

---

(1).- Catedrático de Física y Química (jubilado). Doctor en Derecho. Doctor en Ciencias de la Educación. Doctor en Veterinaria. Profesor ponente del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga. Académico Correspondiente de la Real Academia de Córdoba, de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes.

(2).- Trabajo de presentación como Académico correspondiente en sesión pública celebrada el día 17 de Diciembre de 2015, en el Salón de Columnas del Edificio "Pedro López Alba" de la Universidad de Córdoba.