

cuadernos gerontológicos



PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI 2023

ORIGINALES

La poesía en las residencias. Juan Ramón Corpas.

PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI

Las coplas del juglar de Iruña. Jesús Nieto Díez.
Premio: Modalidad Relato Abierto.

Me asomo al balcón de mi vida. M^a Elena Oliva
Gómez. Premio: Modalidad Senior.

Compartiendo tecnología y experiencias. Actividad
intergeneracional entre personas usuarias del
Centro de Día de Clínica Psicogeriátrica Josefina
Arregui y alumnado de Colegio Corazonistas
e Ikastola Iñigo Aritza de Alsasua. Equipo del
Centro de Día de Clínica Josefina Arregui. Premio:
Modalidad Relaciones Intergeneracionales.

Curso de sensibilización al personal de Quintazur,
con una visión renovada. María del Rosario
Casillas Arce. Premio: Modalidad Universidad.
Trabajo Fin de Máster.

NOTICIAS

Premios Tomás Belzunegui concedidos.

RECOMENDACIONES LITERARIAS

Aki Shimazaki: LUNA LLENA. Tusquets Editores, 2022.

Edita

**SOCIEDAD NAVARRA
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**

Dirección

Sagrario Anaut

Comité de redacción

**Francisco Javier Alonso
Juana M^a Caballín
Leyre Elizari
Santiago Garde
Juan Jerez
Cristina Lopes
Camino Oslé
Concepción Molina
M^a Luz Vicondoa**

ISSN

ISSN 2659-7284

Depósito legal

NA 1839- 1994

Diseño y maquetación

iLUNE.com

SUMARIO

ORIGINALES

La poesía en las residencias. Juan Ramón Corpas.	5
---	---

PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI

Las coplas del juglar de Iruña. Jesús Nieto Díez. Premio: Modalidad Relato Abierto.	9
--	---

Me asomo al balcón de mi vida. M ^a Elena Oliva Gómez. Premio: Modalidad Senior.	13
---	----

Las Huellas. Irati Agustí Lander, Colegio Santa Catalina Labouré. Premio: Modalidad ESO.	17
---	----

Compartiendo tecnología y experiencias. Actividad intergeneracional entre personas usuarias del Centro de Día de Clínica Psicogeriátrica Josefina Arregui y alumnado de Colegio Corazonistas e Ikastola Iñigo Aritza de Alsasua. Equipo del Centro de Día de Clínica Josefina Arregui. Premio: Modalidad Relaciones Intergeneracionales.	19
--	----

Curso de sensibilización al personal de Quintazur, con una visión renovada. María del Rosario Casillas Arce. Premio: Modalidad Universidad. Trabajo Fin de Máster.	23
--	----

NOTICIAS

Premios Tomás Belzunegui concedidos.	32
--------------------------------------	----

RECOMENDACIONES LITERARIAS

Aki Shimazaki: LUNA LLENA. Tusquets Editores, 2022.	32
---	----



Presentación

Cerramos el año 2023 con dos actos importantes para nuestra Sociedad: la renovación de parte de la Junta de la SNGG y la entrega de los Premios Tomás Belzunegui. En cuanto a la renovación de la Junta, se ha producido una incorporación: Nerea Vega como vocal, y el paso de la tesorería de Alicia Beguiristáin a Beatriz Amatriain. Desde estas páginas, queremos agradecer a Alicia Beguiristáin su participación activa y buen hacer en la Junta durante estos cuatro años.

La Junta queda así conformada como sigue:

- Presidencia: Teresa Marcellán.
- Vicepresidencia: Sagrario Anaut.
- Secretaría: José Joaquín Roldán.
- Tesorería: Beatriz Amatriain.
- Vocalías: Belén González, Olga Sala y Nerea Vega.

El segundo acto relevante es la entrega de los Premios Tomás Belzunegui. Como viene siendo habitual, el segundo número anual de la Revista se dedica a estos Premios. A los trabajos premiados les acompaña una actividad cultural con una trayectoria todavía corta, pero bien acogida hasta la fecha en las residencias en las que se ha realizado. Nos referimos a la presencia de la Asociación Grupo “Río Arga de Poesía”, en tres residencias de Pamplona y Cizur Menor. Se presenta esta actividad en el marco de una celebración literaria especial.



LA POESÍA EN LAS RESIDENCIAS.

Juan Ramón Corpas Mauleón
Asociación Grupo Río Arga de Poesía.

El 11 de noviembre de 2023 se han cumplido quinientos años de la investidura de caballero de la Orden de Santiago a Garcilaso de la Vega (Toledo 1501-Niza 1536). El acto ha tenido su relevancia en Navarra porque se produjo en el convento de San Agustín de Pamplona (1523). Fue armado caballero por Pedro de Toledo, marqués de Villafranca y comendador de Monreal, como reconocimiento a sus servicios al emperador Carlos V.

Durante el mes de noviembre se han desarrollado diferentes actividades académicas y poéticas en Pamplona. Cuadernos Gerontológicos se quiere sumar a estos homenajes a un prototipo de caballero renacentista que manejó con destreza la espada y la pluma.

Para ello, en las siguientes páginas, se presenta una actividad de difusión de la poesía en tres residencias de personas mayores de Pamplona y Cizur Menor, promovida por la Asociación Grupo Río Arga de Poesía. Experiencia que se va consolidando año a año por los resultados obtenidos.

En segundo lugar, se han seleccionado una serie de poemas, entre los que se encuentran los de algunos miembros de la citada Asociación navarra. El primero es el soneto de Garcilaso de la Vega que propone una actitud vitalista frente a la fugacidad de la vida. Los sucesivos poemas se han seleccionado teniendo en cuenta la línea argumental del sentido del tiempo, aunque con diferentes enfoques. Son una mínima muestra de la poesía de Juan Ramón Jiménez y tres poetas navarros: Jesús Mauleón, Juan Ramón Corpas y Santiago Elso.

LA POESÍA EN LAS RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

Por tercer año consecutivo los poetas de la revista Río Arga, llevan adelante un programa cultural y literario en las residencias de personas mayores Beloso Alto, Casa de Misericordia (Pamplona) y Bidealde (Cizur Menor). Para su desarrollo cuenta con el apoyo de las residencias y de la Obra Social de Caixabank y del IMQ.

Durante tres semanas consecutivas (27 de noviembre-8 de diciembre) se ofrece un acto semanal. Los programas constan de una primera conferencia divulgativa relacionada con Navarra. Le sigue otra que introduce la poesía, acompañada de la entrega de ejemplares de la revista Río Arga. En la última, quienes residen en las residencias se convierten en protagonistas del acto: lectura de composiciones propias en verso o en prosa, y puesta en común sobre sus trabajos.

Este año los programas han sido los siguientes:

• Residencia Beloso Alto:

- **Día 20 de noviembre:** Juan Ramón Corpas.
Arellano y la Villa de las Musas (cuando fuimos romanos).
- **Día 27 de noviembre:** Santiago Elso.
Presentación de la revista Río Arga y entrega de ejemplares.
- **Día 5 de diciembre:** Santiago Elso.
Lectura de composiciones de residentes u otras pre-seleccionadas.



Juan Ramón Corpas y Santiago Elso. Residencia Beloso Alto.

• **Casa de Misericordia (MECA)**

- **Día 21 de noviembre:** Juan Ramón Corpas.
Arellano y la Villa de las Musas (cuando fuimos romanos).
- **Día 28 de noviembre:** Javier Asiáin.
Presentación de la revista Río Arga y entrega de ejemplares.
- **Día 7 de diciembre:** Santiago Elso
Lectura de composiciones de los residentes pre-seleccionadas.

• **Residencia Bidealde:**

- **Día 22 de noviembre:** Javier Asiáin.
La poesía y Garcilaso de la Vega
- **Día 29 de noviembre:** Blanca Gil.
Presentación de la revista Río Arga y entrega de ejemplares.
- **Día 21 de diciembre:** Santiago Elso.
Lectura de composiciones de los residentes u otras pre-seleccionadas.



PASADO Y PRESENTE DE LA POESÍA

Soneto XXIII

En tanto que de rosa y azucena
 Se muestra la color en vuestro gesto,
 Y que vuestro mirar ardiente, honesto,
 Enciende el corazón y lo refrena;
 Y en tanto que el cabello, que en la vena
 Del oro se escogió, con vuelo presto
 Por el hermoso cuello blanco, enhiesto,
 El viento mueve, esparce y desordena:
 Coged de vuestra alegre primavera
 el dulce fruto antes que el tiempo airado
 cubra de nieve la Hermosa cumbre.
 Marchitará la rosa el viento helado,
 Todo lo mudará la edad ligera
 Por no hacer mudanza en su costumbre.

Garcilaso de la Vega

El viaje definitivo

Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros
 cantando;
 y se quedará mi huerto, con su verde árbol,
 y con su pozo blanco.

Todas las tardes, el cielo será azul y plácido;
 y tocarán, como esta tarde están tocando,
 las campanas del campanario.

Se morirán aquellos que me amaron;
 y el pueblo se hará nuevo cada año;
 y en el rincón aquel de mi huerto florido y en-
 calado,
 mi espíritu errará nostálgico...

Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol
 verde, sin pozo blanco,
 sin cielo azul y plácido...
 Y se quedarán los pájaros cantando.

Juan Ramón Jiménez

El poeta cumple sus ochenta años

Siéntate, escribe, canta, goza, inventa
 un soneto sonoro y entonado
 donde estén el presente y el pasado
 de tu vida que hoy cumple los ochenta.

Tira de gratitud, mima y asienta
 un segundo cuarteto esperanzado
 en el que quede a muerte bien grabado
 el afán de vivir que te alimenta.

Pasan los años, vuelan en huida,
 pasa el tiempo y la edad, y ya en tu vida
 casi anochece, el corazón alerta.

Con la esperanza en alto y encendida,
 vayan tu fe y tu amor siempre en crecida,
 que Dios te espera con su casa abierta.

Jesús Mauleón Heredia (2016)

Tú

Había un pentagrama de estorninos
 suspendido en los cables de la luz.

Yo me bajaba al río
 y estabas tú.

Después algo pasó,
 se despeinó la hierba,
 agujereó el aire las paredes
 del tiempo, las ausencias
 destiñeron la hora en los relojes
 o perdimos la cuenta...

Tú y yo espejos o gotas diminutas
 sobre el claro fluir de las acequias,
 dos lentejillas de agua
 en la corriente azul que no regresa.
 Porque el río se va, no es como el mar
 que, ola a ola, se queda.

Todo se fue. Ya no es la misma agua.
 No hay cables ya, no hay luz
 Ni pájaros que tejan pentagramas.
 Ya no me bajo al río.
 No estás tú.

Juan Ramón Corpas Mauleón

Epostracismo

¿A quién,
 a quién sino a ti,
 piedra
 que lanzo,
 que planeas sin alas,
 que descendes
 de pronto y, de nuevo,
 de nuevo
 te elevas al rozar la corriente, le aplauden
 las tremulantes hojas de estos álamos?
 A ti —te lo mereces—,
 a ti te ovacionan los chopos,
 por ti se inclinan cuando pasas.

Bien volandero, bien
 pajaril eres tú, y te aclaman,
 canto rodado, ave
 de piedra que saltas,
 que saltas
 —¡con qué levedad!— sobre el agua.

Besas el mundo, asciendes
 después, y te alaban,
 te alaban
 al ver cómo subes y bajas,
 te elogian las hojas, te loan
 al verte flotar en el viento.

Y aunque eres tan solo un guijarro,
 al menos ahora eres menos
 miserable, menos materia,
 grávida masa, menos algo
 que pesa, entre las cosas una
 que imita y compendia una vida.

A ti que al lanzarte planeas
 sin alas, que descendes
 de pronto y, de nuevo,
 de nuevo
 te elevas al rozar la corriente,
 las fragorosas hojas
 te aplauden en esta alameda;
 a ti que en el río has dejado
 un rosario de ondas,
 de asombros,
 de continuos
 sobresaltos;
 a ti que pasaste y quedó
 un reguero de puntos,
 de puntos
 y puntos suspensivos.

Santiago Elso Torralba



PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI.

Las coplas del juglar de Iruña

Jesús Nieto Díez

Premio: Modalidad Relato Abierto.

Pongan prestos los oídos vuestas mercedes a aquestas narraciones del juglar, acompañadas del suave tañer del su laúd, e aprovechenlas para su divertimento, entretenimiento e solaz, amén de las sabidurías que de ellas pudieren exprimir.

Acaesció que tiempo ha, en cierto pago distante varias leguas de la capital de aqueste Reyno, apareció nombrado por Su Majestad un nuevo Regidor con el encargo de gobernar a las gentes del lugar e velar por los sus destinos.

La primera tarea que fizo aqueste Regidor fue recorrer e escudriñar todas las calles, rincones e recobecos del lugar, guiado por dos propios del Consistorio, para el cognoscimiento de la villa que habría de regir: Topóse con zagales jugando a las canicas e a la pídola e a niñas saltando a la comba. Vio a cierto número de damas en haciendo encajes con bolillos a la solana de las sus casas. Escuchó el tintineo que producía el ferrero trabajando en la su fragua. Contempló al clérigo del lugar, con su vestimenta talar, dando lectura al su breviario

en actitud peripatética. Percibió cómo el campesino guiaba su carro tirado por yunta de bueyes... Mas extrañóse de no ver por doquier a persona alguna de avanzada edad. Preguntado buen número de lugareños por aqueste pormenor, todos ofrescieron idéntica contestación: “la senectud es una enfermedad que hay que confinar e todo viejo ha de ser recludo en la su mansión a la espera de que fenezca”. Llenóse de tristeza, malestar e indignación, e ordenó que todos, homes e damas que allí habitaban, acudieran al Consistorio, do les encomendó que visitaran todas las mansiones de la villa do viviera persona de cierta edad e se informaran de los fechos realizados por tales personas en las sus vidas, e que de seguido le dieran fe de lo indagado.

Dieron cumplimiento todos a lo ordenado por el Regidor e fueron acudiendo al Consistorio a dar cuenta de las sus averiguaciones. Comprobó el Regidor que los muchos mayores allí existentes habían pertenescido a la práctica totalidad de los gremios del entonces e que había sido asaz rica su contribución a la villa:



Del Gremio de Galenos e Sanadores hubo cierto galeno que durante largas décadas veló por la salud de todos, cuidó de enfermos pasando noches enteras a la cabecera de sus jergones, laboró incansable en las epidemias e, junto con la partera, ayudó al nacimiento de todos los venidos al mundo en tales décadas.

El magíster Dómine Augusto, del Gremio de Enseñadores, enseñó a todos con gran paciencia e pedagogía las primeras letras, consiguiendo que aprendieran a leer manuscritos, a hacer correctas escrituras, e a tener cierto dominio de aquellos saberes de los que fueran genios Pitágoras o Euclides. Otrosí aprendieron los principales fechos históricos del su Reyno, amén de las más importantes reglas de urbanidad. E Dómina Beatriz, institutriz del lugar, no sólo enseñó a las damas las principales tareas domésticas, mas consiguió convertir a todas en verdaderas damas que supieran desenvolverse con seguridad e donaire en la sociedad.

Varios mayores habían pertenescido al Gremio de Canteros e Fabriqueros, e habían fe-

cho los adobes que formaban las paredes de gran número de moradas, habían dado forma a los sillares de tales moradas e habían tallado los capiteles e arquivoltas del templo con tal maestría que eran un verdadero deleite para quienes lo contemplaran.

También los había del Gremio de Ebanistas e Madereros, quienes ficieran las vigas soportadoras de los tejados de las mansiones, fabricaran mesas e asientos, e también esculpieran con asaz genialidad el retablo principal del tempo de la villa.

Un gran número había pertenescido al Gremio Agrícola e de la Mesta, e grandes saberes habían transmitido sobre cultivos, cosechas, regadíes, recolecciones e acarreo de mieses así como cognoscimientos sobre las épocas del año más propicias para cada producto. Así mesmo cuidaron los rebaños de la cabaña ovina, idearon nuevos aprovechamientos de la especie vacuna sobre quesos e requesones, e aportaron directrices para bientratar al animal doméstico e aprovechar todo su aporte al bienestar humano.

Gran parte de las damas del lugar formaron parte del Gremio de Costureras, Bordadoras e Hilanderas, e fueron las facedoras de los jubones, calzas e gregüescos de sus desposados. Ficieron otrosí los ropajes de sus descendientes e tejieron capas de grueso paño e mantas de las mejores lanas para soportar los fríos invernales. E a maiores hicieron magistralmente primorosos encajes de bolillos e finas gorgueras con muselina de oriente que causaron envidia en todos los pagos limitrofes.

Un gran artífice pertenesció al Gremio de los Ferreros e pasó su vida machacando metales en su fragua para los convertir en valiosos instrumentos para la vida cotidiana. Hasta tal punto fizo bien su oficio que llegó a competir con los mejores facedores de acero toledano e superaba con creces a los fabriqueros de capaoras albaceteñas.

También los hubo pertenescientes al Gremio de Escribanos e Cronistas, quienes manuscibían el nombre e filiación de todos los nascidos e fenescidos, e redactaban las crónicas de todo lo acaescido en el entorno para su constancia en la posteridad.

De aquesta guisa fueron desfilando ante el Regidor todos e cada uno de los moradores del lugar, aportando cada uno el cognoscimiento de las obras que cada mayor había ejecutado, e las bonanzas que tales obras habían aportado al colectivo. Tras escuchar a todos ordenó que se concentraran en la plaza principal de la villa, pero llevando con ellos a todos los maiores, para los que reservó cierto lugar preeminente.

Una vez hubieron acudido todos a la referida plaza inició el Regidor su proclama dirigiendo fuertes improperios (que no es el caso de los reproducir) contra quienes habían recluso a sus maiores en las sus mansiones cual reclusos en mazmorras, e de seguida prosiguió faciéndoles todos aquestos interrogantes:

- *¿No piensan vuestas mercedes que muchos facen presencia aquí gracias al galeno que les salvó de fenescer de las epidemias e curó sus achaques? ¿Habrían llegado a nascer sin el buen facer de galeno e partera todos quienes en las entrañas maternas venían atravesados?*

- *¿Podrían vuestas mercedes rubricar documentos con su nombre en lugar de facerlo con el dedo si no hubieran recibido las doctas enseñanzas del magíster? ¿Acaso los fijos de vuestas mercedes podrían haberse fecho bachilleres e ingresar en el Alma Máter para convertirse en las personas sabias del Reyno si no hubieran estado con Maese Augusto aprendiendo a ser homes de provecho? ¿E las finas, delicadas e instruidas damas de aqueste lugar serían tales sin la dedicación e entrega de la docta institutriz que las educara?*

- *¿Tendrían las mansiones de vuestas mercedes la solidez que tienen sin que los expertos fabriqueros e madereros hubieran puesto su mano con los más escogidos materiales e empleando las más avanzadas técnicas arquitectónicas? ¿Tendrían vuestas mercedes aquestos útiles de labranza, aquestas herramientas e instrumentos de labor e demás utensilios domésticos forjados en la fragua sin la existencia de la fragua e del ferrero?*

- *¿Acaso pasaría a la historia aquesta villa sin obras de arte que dejar a la posteridad, como las esculturas del atrio o el magnífico retablo del templo, esculpidos e labrados por vuestros maiores? ¿No caería en el olvido aquesta villa e sus gentes sin los cronistas que dieran fe de los fechos aquí acaescidos tal y como puntualmente facen aquestos escribas?*

- *¿Qué vestimentas luscirían los fijos de vuestas mercedes e vuestas mercedes mismas si aquestas hacendosas damas no hubieran tejido e confeccionado los ropajes que portan en aqueste instante?*

De aquesta forma fue el Regidor desgranando las muchas bondades fechas por aquestas personas longevas e la su valiosa contribución al bienestar de que gozaba agora aquesta sociedad. E mientras él fablaba, los congregados iban bajando la testa, avergonzados por el su comportamiento e comprobando la gran razón que acompañaba al Regidor,

E continuó su discurso en pronunciando aquestas palabras:

“Aquestos maiores han dedicado las sus vidas al servicio de todos, han laborado por el bienestar de todos e merecen nuestro elogio, nuestro reconocimiento, nuestra atención e nuestra gratitud. E como pequeña muestra de ello dispongo que aquesta plaza denominada “Plaza Mayor” troque su nombre a “Plaza de nuestros Mayores”, significando con aquesto la deuda que todos tenemos para con ellos. Otrosí dispongo la obligación de sus familiares de les cuidar, les atender, les acompañar e velar de continuo por su salud e bienestar, e facilitarles una vida alegre e placentera. En el caso de carecer de familiares o de que aquestos no pudieren llevar a cabo tales cometidos, sería el Consistorio el que atendería a aquestos maiores”.

Parecieron en sumo grado acertadas estas palabras del Regidor e todos, de manera unánime, mostraron su asentimiento con una clamorosa ovación e aceptando el compromiso de lo poner en práctica.

E cual Filípides tras la Batalla de Maratón, corrió de tal guisa esta noticia por todas las villas, aldeas, burgos e quintas limítrofes que en todo lugar estimaron ser de justicia tales disposiciones e por ende dictar similares medidas de apoyo e atención para con los mayores.

Mas este movimiento iniciado por tal Regidor llegó a la Corte, a oídos del Rey, quien de seguida, en viendo la grandeza de tales decisiones editó cierta Cédula Real en la que sancionó estos pormenores:

1º Ordeno que todas las personas longevas del Reyno sean consideradas personas importantes e distinguidas.

2º Implanto la obligación del reconocimiento de tal consideración mediante la atención, la pleitesía, el respeto y el cuidado con todos ellos por parte de familiares próximos e, en su defecto, por los servicios de la Corte.

3º Determino que todos los años se extraerán de las arcas reales miles de maravedís e reales de vellón para atender a estos menesteres.

4º Otrosí decreto que la iusticia persiga a quien contravenga lo aquí establecido.

E esta Cédula Real llevóse a la práctica de tal guisa que desde entonces en todo lugar del Reyno siguiéronse viendo en las calles a zagales e niñas jugando, a damas tejiendo, al ferrero en la su fragua, a clérigos peripatéticos, a los campesinos con sus carros de mulas..., mas como novedad vieronse a las personas longevas paseando con los sus nietos, atendiendo a las consultas que sobre sus oficios les facían los actuales laboradores, e sobre todo comprobando cómo todos se dirigían a ellos con respeto, admiración e reconocimiento a sus personas e a sus fechos. La sonrisa renació en todos los mayores e la felicidad quedó dibujada por siempre de forma indeleble en los sus rostros.

E hasta aquí las palabras de este juglar, que figuran en los más principales legajos de Crónicas del Reyno, en deseando que todo lo relatado haya sido del agrado de vuestras mercedes, a quienes desea una larga vida preñada de albricias, júbilo, contento e toda guisa de satisfacciones.

Queden con Dios vuestras mercedes.

Scriptum in MMXXIII anno Domini.

Me asomo al balcón de mi vida

M^a Elena Oliva Gómez

Premio: Modalidad Senior.

Me asomo a la ventana. La calle todavía está tranquila; falta mucho para el “juevincho”, como dicen ahora los jóvenes. La tarde va cayendo sobre el paseo. Es domingo de un principio de otoño bastante caluroso. Desde que he perdido a mi marido suelo ser de lo más pragmática: mismos recorridos, mismas horas, casi los mismos sueños. Todo lo tengo encasillado, quizá por mera rutina o porque me cuesta, a mi edad, inventarme nuevos paseos, recorridos diferentes que me lleven a otros finales. En esta tarde maravillosa, no sé por qué me ha venido a la memoria los recuerdos de mi primer y último gran amor, Eduardo. No tengo sentimiento de culpa ni de odio ni de amargura; tan sólo sucedió y ya está. ¡Es la vida!

Más tarde, ya viuda, pasado el duelo, algún amorío llamó a mi corazón, pero sin transcendencia, duraban muy poco y tan sólo me socorrían en los atardeceres. Retrocediendo en el tiempo, pienso en la manera en que le conocí. Siempre me ha gustado recordar los principios de todas las cosas, empezar el puzle e ir cuadrándolo a medida que el tiempo transcurre con medidas intermitencias. Todavía recuerdo los primeros escauceos de un amor correspondido y, como sin darme cuenta, me fui metiendo en la rueda imparabla de un amor prohibido. Ahora, ya cumplidos los años más sensatos de mi vida, viene a mi memoria el triste recuerdo de la mujer y los dos hijos que mi marido abandonó para irse con una jovencita atolondrada, vividora y muy egoísta como era yo. Y, recuerdo tam-

bién, con mucha vergüenza, la cara de reproche y orgullo a la vez, cuando las dos mujeres enamoradas de Eduardo nos encontramos, frente a frente, a la salida del viejo restaurante universitario. Ella, una madre que vivía para su familia. Yo un amor carnal, vibrante e intenso que hacía las delicias de cualquier hombre que había dejado atrás la treintena.

Había escogido aquella universidad porque prácticamente éramos todas las amigas del instituto las que habíamos decidido estudiar la misma carrera. Incluso las más íntimas compartíamos habitación. Todas éramos parlanchinas, recién duchadas y jóvenes; demasiado expectantes a lo que la vida nos propusiera. Además, muy pacientes, pasotas, diría yo. Soñábamos con el fin de semana; entonces aparecían los chicos de las carreras técnicas, que invadían el campus y sus alrededores. Con sus caras de niños grandes, saltando de los coches de papá y llevándonos a los bares locales a bailar, y, a las camas también ¿por qué no decirlo? Después de dos o tres salidas, pronto me di cuenta de que ya no quería saber nada de aquellos niños; era un completo aburrimiento ir de cama en cama y contemplar las caras paliduchas repletas de granos supurando pus de aquellos niños, que se sentían hombrucitos. Sus risas me sonaban incómodas, estridentes la mayoría de las veces y, rápidamente decidí que los niños estaban mejor con sus mamás, pues nada me aportaban. Ellos tan sólo querían llegar, lo más pronto posible, al caliente sexo.

Y allí estaba yo, esperando al nuevo profesor que se retrasaba más de la cuenta. Pasado un larguísimo cuarto de hora, al fin apareció. Se trataba de un hombre bastante mayor que yo; vestido informal, con pantalón de pana marcando paquete. De considerable altura y mirada franca. Su pelo negro rizado, con alguna cana, caída por la frente, lo que le daba un aire añiñado. Su mirada azul se escondía tras unas gafas de concha, típicas de aquellos años. Aún jadeaba, después de subir, de dos en dos, las escaleras hasta el segundo piso, donde se ubicaba nuestra aula. Se disculpó levemente mientras posaba los libros sobre la mesa. Era tan hombre, que yo apenas entendí el motivo de su retraso, me daba igual, limitándome, fascinada, a mirarle de arriba abajo con sonrisa picarona. Sacó un libro de poesía y, mientras leía en voz alta, dejamos de jugar con los bolígrafos, de rodar los anillos de plata en los dedos y de bostezar silenciosamente; incluso más de una se guardaba con rapidez la laca de uñas dejándola para otra ocasión. Su voz resultaba asombrosa, con una entonación tan perfecta y armoniosa, que nos transportaba más allá del texto. De pronto la clase quedó absorta y en completo silencio. Era fascinante, pocos profesores habían conseguido aquello: todos expectantes, silencio total, solamente roto por su voz tan varonil. Realmente tenía una voz aterciopelada y maravillosa. Las chicas, una vez pasado el primer momento, cogían apuntes a todo correr. Yo tan sólo le miraba fijamente. Días antes, ya nos habíamos enterado en el bar de la universidad que el profesor estaba casado y tenía dos hijos de muy corta edad. Volví a mirarlo de nuevo; parecía un hombre sensible e inteligente —eso me figuraba yo, que tenía una imaginación desbordante—. Una leve cojera, probablemente de alguna enfermedad de la infancia, le daba una cierta gracia al pasearse por la clase, mientras explicaba las bondades del poeta, cuyo texto estaba leyendo y que yo no lograba recordar en absoluto.

Al otro lado de las ventanas, el sol se retorció entre el viento del nordeste, que se había levantado hacía unos instantes. Permanecí un rato mirando por la ventana y tratando de imaginar cómo sería mi nuevo profesor en su casa, rodeado de su familia. Cómo funcionaría en la cama y si su esposa sería muy celosa. Por aquellos años tenía

una imaginación muy, muy calenturienta, que hoy a pesar de los años, aún conservo ciertos vestigios, pero me da más dolores de cabeza que alegrías.

Aquel profesor se había convertido en una especie de obsesión de la que mis amigas y compañeras se reían. Me decían “tú estás loca” y se daban codazos sin el menor miramiento, haciendo chistes subidos de tono. A la semana siguiente ya había conseguido hablar con él varias veces, más bien haciéndome la encontradiza por las escaleras para entablar una miserable y lacónica conversación, pues él siempre andaba con mucha prisa entre clase y clase, salía como si fuera huyendo de alguien. Días más tarde, esperaba sentada largo rato en el también largo banco de las tutorías, buscando alguna excusa con la que poder, de nuevo, entablar un diálogo. En más de una ocasión se oían conversaciones entre dos o más personas durante más tiempo del que yo tenía. Sin embargo, era tal la expectación por verle, que no conseguía distinguir claramente los argumentos de la conversación, ni si eran voces masculinas o femeninas. Tampoco es que me importara mucho desvelar el misterio. Ya me había iniciado en la trascendente historia de conseguir su amor.

—Hola, Rosa —dijo al abrir la puerta y darse cuenta, por fin, de mi presencia en aquel solitario banco.

Me senté frente a él en una de las sillas de madera que había junto a la gran mesa abarrotada de libros y cuadernos. Sacó rápidamente de una carpeta el relato que yo le había presentado la semana anterior.

—Realmente su trabajo es bueno —dijo con una franca sonrisa que a mí me pareció un sueño— Lo he leído tres veces y me parece magnífico. Debería dedicarse a escribir. Ahora faltan escritores noveles y las editoriales están hambrientas por publicar.

—Gracias —respondí, sonrojada y sin mirarle, retorciendo mis dedos bajo la mesa.

Realmente lo había escrito para él. ¿Diría a todas mis compañeras lo mismo? Mi fuero interno me decía que no. Yo estaba hecha para escribir todo lo que me diera la gana y, a la vez, me diera la oportunidad de acudir a su despacho para entablar una nueva conversación. Estaba decidida a ganar la batalla.



—No tiene idea de lo buena que es escribiendo, ¿verdad? —espetó mirándome a los ojos—. Mataría por escribir tan bien como tú —dijo tuteándome de pronto.

Yo muy aturdida, bajaba la vista y sentía cómo las diferentes tonalidades de rojos ascendían por mi rostro, cruzando los dedos bajo la imponente mesa. Desde aquel día me sentía más tranquila en clase. Permanecía totalmente absorta cuando el profesor leía y nos hablaba de los poetas y escritores contemporáneos. Era una clase muy fácil de asistir; no faltaba nadie ya desde el primer día. Creo que todas las chicas estaban un poco enamoradas del profesor. ¡Pero yo más aún!

Y así, de esa manera me fui paulatinamente enamorando. Con él también asistíamos a conferencias de escritores que presentaban sus libros e insertaban un coloquio al final, al que yo naturalmente me quedaba. Nos mostraba a escritores noveles casi tan jóvenes como nosotras. Nos iba metiendo sin darnos cuenta en la literatura. Amándola y dejándonos guiar por aquel profesor, que charlaba y charlaba y nunca tenía prisa por volver a casa. Estaba tan metida en la clase que respiraba su entorno y su colo-

nia, sin darme cuenta que él también empezaba a notar mis sentimientos. Un día, después de presentarle más de cinco relatos, se acercó a mí, a la salida de clase y me dijo:

—Tengo libre la tarde. ¿Te apetecería cenar conmigo? —dijo con sonrisa de oreja a oreja.

Aunque en ese momento sopesé los remordimientos que tendría por la noche, ya que su mujer e hijos estaban totalmente presentes en mi pensamiento, le dije un sí tan rápido y certero que le hizo reír a carcajadas.

Así fue pasando el curso, hasta que un día en su despacho, después de entregarle mi relato número 32, sin decir palabra, se acercó a mí y me besó apasionadamente. Yo le correspondí inmediatamente. Pasamos un buen rato, entre besos y abrazos. Pero no hubo más que eso; ni siquiera tocamientos; se limitaba a besarme largo y tendido, buceando en mi boca, mientras yo me abandonaba en sus poderosos brazos. En otros momentos me acariciaba mi larga melena castaña y dejaba que sus dedos se enzarzaran con los rizos que voluptuosos caían por mi espalda.

Pasaron varios días en los cuales yo me apresuraba a entrar en su despacho, con el fin de conseguir todavía más besos, tan prometidos como soñados. Más tarde, conseguimos una habitación, prestada por un amigo —también profesor— que lo utilizaba para sus escauceos amorosos con jovencitas estudiantes como yo. Así, tendida en la cama, le dejé que su sexo penetrara hasta el final de mis entrañas. Y nuestras noches de amor, sexo y risas no acababan hasta la madrugada, en las que él, poniéndose los pantalones a toda prisa y recogiendo los libros de la clase anterior, desde la puerta me decía un adiós con la mano, tirándome un beso y salía corriendo hacia su verdadero hogar.

Pasados los meses, ya no me acordaba de su esposa ni de sus niños, muy necesitados de un padre con quien compartir sus juegos e ilusiones. Era mi caballero andante y el hombre que, a lo largo de mi vida, me hizo completamente feliz. Pronto nos fuimos a vivir juntos. Un día del mes de junio me dijo:

—Acabo de divorciarme, tengo los papeles en regla. Casémonos.

Muchas veces no queremos recordar los momentos difíciles de nuestra vida. Nos ponemos una venda imaginaria en nuestro corazón y, tan sólo pensamos en el éxtasis maravilloso de aquellas largas horas, dejando atrás los dolorosos daños acarreados a terceras personas. Nos volvemos terriblemente egoístas de nuestro amor. Nos conformamos con nosotros dos y dejamos para otra ocasión el mundo cotidiano que nos rodea. En bastantes ocasiones me he preguntado cómo fui capaz de destrozar aquel matrimonio. La forma en que me entrometí en aquella pareja que, en apariencia, era una familia feliz. ¿Los hijos? Nunca ejerció su paternidad, se limitaba a pasar puntualmente la nómina de los niños a primeros de mes. Tampoco quise animarle a que los viera de vez en cuando. Sin embargo, no siento remordimientos, quizá porque lo veo desde la lejanía de los años. ¡Dios! ¿Cómo fui capaz de separarle de sus hijos? Me angustio, me angustio cada vez más a menudo.

Conseguí terminar la carrera más bien a trompicones; después de unas larguísimas oposiciones aprendí a ser una funcionaria corrientucha, pero honesta con mi trabajo que me aportaba lo necesario para poder

vivir dignamente. No tuve hijos. No los necesitaba. Era una opción personal que él había aceptado desde el primer día. Tan sólo quería vivir nuestro amor así, de esa manera, sin tener que repartirlo con terceras personitas.

Jugamos a querernos, extasiándonos con tan sólo mirarnos a los ojos. A jugar con nuestras manos mientras él corregía exámenes. A ver la televisión abrazados. No necesitábamos preguntar, pues las respuestas estaban bien claras: nos amábamos. Una mañana muy temprano llamaron a la puerta. Yo seguía remolona en la cama; los domingos eran para eso, dejarme llevar por mis pensamientos horas y horas tendida en la cama. Con sólo abrir la puerta, comprendí que algo muy grave había pasado a mi marido. Eduardo volvía de pronunciar unas conferencias que había aceptado dar en la Complutense. Se fue silenciosamente, entre los retorcidos hierros del coche al no frenar en una curva muy pronunciada, una noche de niebla. El golpe fue tremendo, instantáneo, no sufrió, al menos me quedaba ese consuelo.

Un viento frío recorre mi espalda anunciando que la hora de volver a casa se aproxima. Tampoco es que tenga mucha prisa, ya nadie me espera. Sonrío de nuevo recordando la cara del hombre que me hizo feliz tantos años. Entre nosotros la edad no existía; éramos el uno para el otro. Mis pasos se detienen de nuevo para retomar el camino, después de decir adiós a mi viejo, inseparable amigo: el mar, la bahía. Él no entiende de envidias, ni rencores, tan sólo se limita a acariciar, meciendo a las embarcaciones que surcan sus aguas.

Las huellas

Irati Agustí Lander
Premio Modalidad ESO.

“La vida no mide los pasos que das sino la huella que dejas”, solía decir mi abuelo. Las huellas que dejamos en la vida de otras personas son las que nos hacen ser recordados con cariño o recordar con cariño a los demás.

Esos recuerdos que, al recordarlos, te sacan una sonrisa de la cara o hacen que te rías sin motivo alguno. Como aquella vez que mi abuela se equivocó al no ponerle azúcar por encima a un bizcocho y le puso sal; nos estuvimos riendo durante un buen rato, además, mi abuela se pensaba que le estábamos mintiendo y no nos creyó hasta que probó el bizcocho. Lo más gracioso fue al día siguiente, cuando mi prima intentó convencer a su padre, que no había estado presente el día anterior, de comerse un trozo del bizcocho. Al ver que todos lo mirábamos fijamente, sospechó. Mi prima empezó a comérselo por abajo, donde no había sal, y mi tío, en un momento de inocencia, se metió el trozo entero en la boca para, instantes después, darse cuenta de que estaba salado. Mientras tanto, nosotros nos reíamos a carcajadas.

Ahora, cada vez que preparamos albóndigas, mi madre nos relata una anécdota de cuando era pequeña, generalmente a petición de mi hermana. En ese momento, tanto ella como mi abuela estaban enfermas con fiebre y no solían tener mucho apetito. Sin embargo, un día, cuando comenzaron a sentirse un poco mejor, tuvieron antojo de albóndigas con tomate. Mi abuelo fue a comprar carne, llegó a casa y se puso manos a la obra, primero pre-

parando el tomate y luego las albóndigas, con gran entusiasmo. Pero cuando llegó el momento de comerlas, ¡las albóndigas salían del plato como disparadas! Mi abuelo las había apretado tanto que estaban casi comprimidas y resultaba imposible clavarles el tenedor.

También como aquella vez que fuimos a un campamento organizado por la residencia del pueblo. Jugamos al bingo y mi hermana resultó ganadora. El abuelo, con quien le había tocado como pareja, después de recibir el premio, le dijo que no necesitaba la cartera que había ganado porque él no tenía dinero para meter en la cartera, y que ella podía quedársela. Y cuando volvimos al año siguiente, después de la pandemia, hicimos pompones y enseñamos a hacerlos a todas las personas mayores de la residencia. Además, había un señor que los hacía súper rápido y luego los regalaba entre los chicos del campamento. Con los pompones que hicimos, decoramos la residencia y los taca-tacas de los abuelos. En el último día de campamento, fuimos a cantar a la residencia lo que habíamos estado practicando durante la semana. A pesar de que cantábamos mal (afortunadamente llevábamos mascarilla), quienes asistieron cantaban, sonreían al vernos reír, algunos bailaron y, al final, incluso nos aplaudieron. Se notaba que lo disfrutaron. Además, después jugamos a los bolos. Puede que parezca poco, pero fueron días muy chulos y seguro que “los abuelos” de la residencia lo recordarán, esos días dejamos huella.



A mi madre le encanta contar esta historia, aunque es muy breve. Cuando yo era pequeña, mi abuela solía cantarme jotas para que me durmiera, y lo curioso es que realmente funcionaba.

Estos recuerdos nos plantean una reflexión sobre la vida que vivimos y en la que dejamos que otros formen parte. Estos recuerdos nos invitan a pensar y, aunque a veces no sepamos que están ahí, un día podemos sorprendernos al darnos cuenta de que estos recuerdos están ahí para enseñarnos lecciones valiosas o simplemente para ayudarnos a ser quienes somos. Igual te has convertido en la persona que eres hoy en día gracias a eso que te han ido enseñado las personas mayores, que han vivido más que tú y, ante todo, tienen más experiencia.

Somos personas hechas de otras personas, de muchas personas, lo que unas nos enseñan nosotros lo ponemos en práctica (y no siempre sale a la primera, pero lo importante siempre es intentarlo). La gente mayor ha vivido mucho y si podemos aprender de sus vidas era, es y será maravilloso. Conozco a una señora que tiene una memoria excepcional, se acuerda de todo, sabe no sé cuántos idiomas y muchísimas cosas más, con esta señora aprendes a superarte día a día y levantarte y aprovechar el tiempo. Mi abuelo me enseñó a difuminar con las ceras, y fíjate que con una cosa tan pequeña llegarás a acordarte de él toda la vida. Mi abuela me enseña a coser y también a cocinar, pero estoy segura de que nunca llegaré a cocinar como ella. Al final hay tantas co-

sas que aprendes que es imposible decirlas todas, porque hay veces que aprendes y ni si quiera lo sabes.

Al final, lo que recordamos de cada persona puede ser algo diferente para cada uno, pero lo que realmente nos llena de emoción es la certeza de que siempre estarán ahí para compartir momentos y reír juntos, incluso cuando solo pensemos en ellos. Después de todo, el tiempo pasa y mucho más rápido de lo que parece; dentro de poco puede que seas tú el que enseña cosas a los demás. Aunque seguirás aprendiendo, porque nunca dejas de aprender.

Porque como dice la frase: “Polvo eres y en polvo te convertirás”, pero si por lo menos en el camino que recorres dejas una huella, la gente te recordará.

Puede que ahora solo parezcan cosas sin importancia, pero esas cosas sin importancia algún día puede que sean las más importantes de tu vida. Un día podrías enseñar a un niño a jugar a las cartas y, al siguiente, aprender tú misma a hacer pompones. Te llenarás de alegría al ver a unos niños cantar e incluso podrías salir a bailar. La vida seguirá su curso y te enseñarán, pero también compartirás tus conocimientos. A pesar de los altibajos, siempre llevarás una sonrisa en el rostro.

COMPARTIENDO TECNOLOGÍA Y EXPERIENCIAS. Actividad intergeneracional entre personas usuarias del Centro de Día de Clínica Psicogeriátrica Josefina Arregui y alumnado de Colegio Corazonistas e Ikastola Iñigo Aritza de Alsasua

Equipo del Centro de Día de Clínica Josefina Arregui

Premio: Modalidad Relaciones Intergeneracionales.

INTRODUCCIÓN

Esta memoria recoge el proyecto intergeneracional realizado en los últimos años: Compartiendo tecnología y experiencias. Con él se trata de favorecer el acercamiento entre niños, niñas, jóvenes y mayores, propiciando el intercambio de experiencias y conocimientos de forma mutua. Se trata de acciones que persiguen incrementar la convivencia y potenciar la comunicación intergeneracional, espacios ambos en los que puedan comprenderse, independientemente de los años que los separen.

Asimismo, este proyecto intenta rebatir las ideas estereotipadas y generalizadas sobre la vejez, que identifican a esta con una serie de rasgos negativos como la pasividad, el deterioro físico y el desvalimiento. Además, quiere contribuir a difundir entre las generaciones más jóvenes una visión más positiva de las personas mayores.

De forma más concreta, nos centramos en el colectivo de mayores con deterioro cognitivo o demencia. La mayoría de las personas usuarias del centro de día de la clínica psicogeriátrica Josefina Arregui presentan algún grado de deterioro cognitivo, llegando en muchos casos a demencia, incluso avanzada. Teniendo en cuenta que las demencias ocupan un lugar significativo entre las enfermedades y su incidencia va a ser cada vez mayor, es importante que la generación más joven las normalice y trate desde edades tempranas. No debemos ocultar ni sobreproteger en este campo, sino dar estrategias de comu-

nicación y cuidado. En este punto, las nuevas tecnologías pueden contribuir a alcanzar los objetivos mencionados a través del diseño de las actividades del proyecto.

En el Centro se cuenta con un simulador de edad avanzada, con dispositivos que se colocan en diferentes partes del cuerpo y provocan disminución en las capacidades motoras, visuales, auditivas y táctiles, permitiendo experimentar en primera persona sensaciones y repercusiones de las posibles limitaciones físicas y sensoriales en el envejecimiento. Además, se dispone de gafas de realidad virtual y tablets con diferentes aplicaciones, demostrando que pueden resultar atractivas y despertar la curiosidad y las ganas de experimentar a cualquier edad, incluso en personas con deterioro cognitivo. Favorecen también la transmisión de conocimiento mutuo. Los más jóvenes se encargarán de programar los contenidos y enseñar el modo de empleo de los dispositivos. Las personas mayores expondrán su saber acerca de los contenidos versátiles que pueden ofrecer las diferentes aplicaciones.

Hay que señalar que en el curso 2021-2022 todavía contábamos con restricciones por COVID y no pudimos realizar sesiones presenciales entre personas usuarias y alumnado, debiendo adaptar el programa intergeneracional que se iba a llevar a cabo con las edades de 9-10 años. Se optó por realizar la interacción a través de intercambios mutuos de propuestas, materiales realizados de forma específica y mensajes entre ambos colectivos.



En el curso 2022-2023 ya se pudieron realizar los encuentros intergeneracionales en el propio Centro de Día, en este caso, con la franja de edad de 12-16 años.

OBJETIVOS

- Para las personas usuarias del Centro de Día:
 - Estimulación física y cognitiva a partir del desarrollo de las actividades propuestas.
 - Estimulación emocional y social a través de la relación que se establece entre los dos grupos de participantes, pudiendo crearse vínculos tanto en las sesiones presenciales como en posibles encuentros posteriores en el pueblo.
 - Potenciar sentimientos de pertenencia a la comunidad.
 - Posibilitar generatividad, transmisión de conocimientos a generaciones más jóvenes.
 - Posibilitar nuevas experiencias y aprendizajes, también con materiales como las nuevas tecnologías, ante los que suele haber prejuicios en su empleo en relación con la edad.
- Para el alumnado de los centros educativos:
 - Conocer las diferentes realidades de la población mayor.

- Acercarse a la realidad de las demencias como la enfermedad de Alzheimer, normalizándola, facilitando así la aceptación y la interacción positiva con estas personas.
- Relacionarse con generaciones de personas mayores, extrayendo por un lado conocimientos y experiencias diferentes a las que conocen, y sintiéndose también ellos proactivos en la interacción.
- Fomentar el respeto y tolerancia intergeneracional, dejando a un lado ideas preconcebidas y tabúes.

METODOLOGÍA

1. Primera fase: se trasladó a los centros educativos un cuestionario elaborado por profesionales de la Clínica para que rellenara el alumnado, con el fin de saber qué opinaban sobre la vejez, cómo veían ellos esa etapa vital, lo que conocían sobre la enfermedad de Alzheimer, etc.
2. Segunda fase: profesionales de la Clínica acudieron a las aulas y ofrecieron una charla sobre envejecimiento y demencia en el grupo de alumnado de 12-16 años.

En el caso del grupo etario de 9-10 años, se desarrolló una sesión de acercamiento a la enfermedad de Alzheimer por medio de juegos interactivos en pizarra digital (se empleó material cedido por AFAN-Asociación de Familiares de personas con Alzheimer de Navarra) y de la lectura y comentario de un cuento sobre la enfermedad.

Tanto el cuestionario como estas sesiones en los centros se desarrollaron en euskara y castellano.

3. Tercera fase: las sesiones intergeneracionales se desarrollaron como se indica:
 - Curso 2021-2022 y alumnado de 9-10 años. Por restricciones COVID no pudieron llevarse a cabo las sesiones presenciales conjuntas, optándose por el desarrollo de acciones desarrolladas en cada colectivo dirigidas al otro, cuidando el feedback de las mismas. Consistió en elaborar un producto final interconectado y enviado al otro colectivo, como regalos, propuesta de retos, vídeos enviados a través de internet empleando las tablets, etc.



- En curso 2022-2023 con alumnado de 12-16 años. Se llevaron a cabo las sesiones presenciales intergeneracionales, de una hora de duración cada una, en el Centro de Día, en grupos de 6-8 estudiantes con un docente y un profesional del Centro por grupo. Las personas usuarias de Centro se distribuyeron según la actividad a realizar y su nivel cognitivo. Se desarrollaron en las siguientes fechas:
 - 11 de octubre y 8 de noviembre de 2022 con el Colegio Corazonistas.
 - 23 y 25 de enero y 8 y 15 de febrero de 2023 con la Ikastola Iñigo Aritza.

El contenido de las sesiones fue el siguiente:

- 1ª Sesión. Sesión con simulador de edad avanzada. Los jóvenes se pusieron el "traje" y pudieron experimentar las

sensaciones de limitaciones sensoriales y físicas, realizando junto con usuarios una sesión de gerontogimnasia.



- 2ª Sesión. Desarrollada con gafas de realidad virtual. Entre las aplicaciones de las que se disponía, se propuso una que permitía realizar paseos virtuales por lugares de elección. Se preguntó a diferentes usuarios lugares que les gustaría recorrer. Eligieron lugares donde habían nacido, residido o acudido, así como sitios a los que les hubiera gustado ir. Acorde a esto, se propuso a los colegios que prepararan en las aulas el contenido de la aplicación. Durante la sesión, los jóvenes ayudaban en el empleo de las gafas y se fomentaba que cada usuario fuera comentando lo que veían y los recuerdos, pensamientos o emociones que les provocaba. El grupo tenía el apoyo de una pantalla donde también se visualizaban las imágenes que recibía cada usuario en las gafas.



- 3ª Sesión. Trabajo con tablets y la plataforma de estimulación cognitiva NeuronUP. Se realizó una sesión de estimulación cognitiva grupal con ejercicios y actividades seleccionadas previamente por profesionales del Centro para trabajar las diferentes áreas cognitivas, como atención, memoria, percepción o lenguaje. Se fomentó la participación conjunta, bien a turnos o complementando o ayudando en los casos necesarios.
 - 4ª Sesión: Sesión de comunicación y reminiscencia. Se utilizó material seleccionado de internet con imágenes de utensilios, muebles y enseres que utilizaban las personas mayores cuando eran niños o jóvenes (como “La habitación de la abuela” de las autoras Pilar Azpiazu y Raquel Cuevas), visualizándolo en una pantalla grande de forma grupal. Los usuarios del Centro explicaban lo que eran y qué recuerdos tenían de los mismos y los jóvenes hacían la comparativa con la forma de vida actual.
4. Cuarta fase: se volvió a administrar en las aulas de los centros educativos el cuestionario que el alumnado rellenó al principio, con el fin de poder comprobar lo que habían aprendido y si la experiencia les había hecho cambiar de perspectiva en algunos aspectos.
 5. Última fase: Evaluación del proyecto en general y de las sesiones, acciones y aspectos organizativos que lo componen, por parte de los dos colectivos (alumnado y profesorado, por un lado, y personas usuarias y profesionales del Centro, por otro).

Por parte de los colegios refieren una valoración global muy positiva. Los niños y jóvenes refieren haber disfrutado y siguen hablando espontáneamente de las experiencias vividas en el proyecto. Varios jóvenes plantean si es posible realizar algún tipo de voluntariado, ya que les gustaría seguir en contacto. En el Colegio Corazonistas, además, realizaron un video con CANVA, para recoger la experiencia y poder mostrarlo a otros grupos del colegio. Ambos colegios han solicitado repetir el proyecto. Pedían aumentar la cantidad de alumnado que pueda asistir en cada turno, si bien la capacidad y la atención que requie-

ren nuestras personas usuarias limita en gran medida la posibilidad.

Por parte del Centro de Día se realizaron registros de las diferentes sesiones, tanto de la adecuación de los contenidos y dinámicas, como de la participación y estado de las personas usuarias en las mismas. También de sus reacciones y valoraciones.

La participación de usuarios fue alta y la interacción intergeneracional fue muy positiva. Se mostraban contentos, espontáneamente les contaban cosas a los jóvenes, les hacían preguntas y, de forma explícita, les preguntaban si volverían en más ocasiones.

Se detectaron algunos aspectos a mejorar en la sesión de comunicación y reminiscencia, como el tamaño no suficientemente grande de la pantalla y la selección de usuarios del Centro que asistieron, algunos de los cuales por su nivel cognitivo no lograron seguir la dinámica programada, aunque interaccionaron e intercambiaron información con los jóvenes de forma espontánea con otros temas.

En cuanto al empleo de las gafas de realidad virtual, tras la primera sesión se introdujo la mejora del apoyo de visualización en pantalla de lo proyectado en las gafas.

La sesión de estimulación cognitiva con tablets y NeuronUP fue una de las dinámicas con las que ambos colectivos más disfrutaron.

CONCLUSIONES

La experiencia ha sido muy positiva para quienes participaron. Es un proyecto ilusionante y motivador, que se ha ido gestando con los años. Conecta generaciones, profesiones, centros educativos y asociaciones, y comunidad. Persegue los valores de nuestras profesiones y de la clínica Josefina Arregui. Ver a niños y jóvenes implicados y disfrutando de momentos junto con personas usuarias del Centro de Día ilusiona para seguir adelante. Creemos que es muy importante contribuir a que vean una realidad que les puede tocar muy próxima y, en todo caso, a la que debemos enfrentarnos lo mejor posible como sociedad. Los días de las sesiones resultaron estimulantes, porque salimos de la rutina y proporcionan siempre anécdotas que recordar.

Agradecemos a los centros educativos la implicación y disponibilidad que han mostrado, a AFAN por la cesión de materia y a todos los participantes por su actitud.

Curso de sensibilización al personal de Quintazur con una visión renovada

María del Rosario Casillas Arce

Premio: Modalidad Universidad. Trabajo Fin de Máster.

RESUMEN

Uno de los principales fenómenos del mundo actual es el envejecimiento demográfico. A lo largo del tiempo, la ciencia ha buscado la manera de alargar la vida del ser humano, pero, paradójicamente, ese logro se ha convertido en un complicado reto a la par que una oportunidad. Es la primera vez en la historia de la humanidad en la que existen más personas mayores que personas de edades muy jóvenes, por lo que los gobiernos, la sociedad y la familia tienen la responsabilidad de crear políticas de salud pública, desarrollar sistemas de apoyo económico, servicios, productos, y otras acciones más para cuidar, valorar y promover esta etapa de la vida.

El estudio de los cambios sociodemográficos que en los últimos años han vivido las sociedades nos sirven para abordar los retos que estos cambios traen en sí mismos, así como adelantarnos con soluciones a futuros problemas. Uno de los últimos acontecimientos detectados es la transformación del rol del adulto mayor en la sociedad y en la familia junto con la nueva realidad intergeneracional. Es un deber de cada generación enriquecer y buscar la cohesión social.

Las residencias de adultos mayores tanto en Europa como en Estados Unidos han aumentado en los últimos años, al igual que se han ido desarrollado diferentes metodologías de cuidado y atención, buscando la calidad de vida de las personas mayores. En México existen muy pocas residencias que tenga una excelente calidad y servicios profesionales y actualizados. En su gran mayoría, los asilos (así denominadas) tienen muy pocos recursos, no cuentan con las instalaciones adecuadas ni con el personal capacitado, o con recursos básicos para atender.

El presente trabajo fin de estudios del Master de Matrimonio y Familia de la Universidad de Navarra¹ se centra en estudiar y analizar los modelos de cuidado y atención que aplican con éxito diferentes residencias de adultos mayores en el extranjero para proponer una capacitación a una residencia en la Ciudad de México (Quintazur), basada en tres modelos de cuidado: seis dimensiones del bienestar; centrado en la persona; y el cuidado de la memoria².

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento activo, residencia de adultos mayores, modelo centrado en la persona, dimensiones del bienestar, México.

¹ El trabajo completo se puede consultar en el Repositorio de la Universidad de Navarra.

² Quiero hacer un agradecimiento especial a la Dra. Carmen Urpí, cuya dirección y mentoría fueron de gran importancia para la preparación de este trabajo durante los últimos meses del Máster.



INTRODUCCIÓN

Las sociedades se han caracterizado por buscar estrategias para conseguir la manera de alargar la vida del ser humano. En los últimos cien años el incremento en la esperanza de vida ha superado unos niveles nunca vistos con anterioridad y de estos avances, especialmente médicos a partir de los años 60 del siglo pasado, se han beneficiado una parte muy importante de la población de todo el mundo. Nunca antes ha habido tantas personas mayores, de hecho, en varios foros se empieza a hablar de un “terremoto demográfico” debido al incremento de personas ancianas en el total de la población (López, D., y Montoro, C., 2009). La generalización de la longevidad ha conllevado una nueva manera de comprender la vida en general y la vejez en particular, siendo una etapa cada vez más heterogénea de la vida.

Desde finales de 1930 se empezaron a realizar estudios a los adultos mayores como el que hizo Berkeley llamado “el Estudio de Crecimiento Oakland” enfocado en el desarrollo del ciclo de la vida principalmente en la etapa de la adultez y vejez. Los adultos mayores siguen desarrollándose en diferentes áreas, ya que “el desarrollo es un proceso sistemático de cambio adaptativo en el comportamiento de una persona en una o más direcciones” (Papalia, et al., 2009, pág. 4) naturalmente no es un desarrollo tan evidente o rápido como se ve en la infancia o juventud. Paul B. Baltes (1987) explica las características principales del desarrollo en el ciclo de la vida (tabla 1.1),

por lo tanto, hay que tener en cuenta esta cualidad activa en la vejez con la intención de aprovecharla para el bienestar de ellos y para el bien común (Papalia, et al., 2009).

TABLA 1.1

Características clave del desarrollo del ciclo de vida

Características	Explicación
Multidireccionalidad	El desarrollo puede implicar aumento o disminución, ganancias y pérdidas, en rangos diversos y variables, dentro de una misma persona, grupo de edad o categoría de comportamiento.
Multidimensionalidad	El desarrollo puede afectar diversas capacidades o aspectos de una persona. Personalidad, inteligencia y percepción pueden cambiar al mismo tiempo.
Plasticidad	Es posible mejorar el funcionamiento a través del ciclo de vida, aunque hay límites acerca de cuánto puede mejorar una persona en cualquier edad.
Historia y contexto	Las personas se desarrollan dentro de un contexto físico y social, que varía en diferentes puntos en la historia. Los individuos no sólo reaccionan a su contexto, también interactúan con él y lo influyen de manera activa.
Causalidad múltiple	El desarrollo tiene múltiples causas. Puesto que ninguna perspectiva específica puede describir o explicar de manera adecuada las complejidades del desarrollo, el estudio del desarrollo del ciclo de vida requiere esfuerzos multidisciplinarios cooperativos de investigadores de diversos campos.

FUENTE: Adaptado de Baltes, 1987.

Al mismo tiempo, se han ido produciendo cambios, desde hace décadas, en los estereotipos que han estado asociales a ser una persona “vieja”, porque “ser mayor” trae consigo connotaciones negativas y discriminatorias, como son: falta de capacidad, dependencia, carga familiar, pobre calidad de vida, soledad, falta de sentido en los últimos años, entre otras. Tales estereotipos negativos ocasionan mucho daño para el adulto mayor y para la sociedad, ¿no debería la vejez valorarse más, enfocándonos en los estereotipos positivos como es la “edad dorada”, “los adultos en plenitud”, “los años añejos”, “la época de cosecha”, “los años de paz”, etc.? Por ejemplo, en la cultura ja-

ponesa, los adultos mayores tienen un alto prestigio dentro de la sociedad, es decir, son personas respetadas ya que se valora su experiencia y sabiduría al igual que su contribución a la sociedad actual (Papalia, et al., 2009). De hecho, Japón tiene el día del “Respeto a los ancianos”, con mucha tradición y mensaje a las nuevas generaciones sobre el respeto y cuidado que se debe tener con un adulto mayor y donde se dan oportunidades a los viejos para aprender cosas nuevas, tales como las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) (Vallet, 2021).

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud apostó por introducir una nueva perspectiva a la hora de comprender este periodo de la vida y promovió la idea y el término de “envejecimiento activo o saludable”. Este concepto nace con el objetivo de mejorar la calidad de vida y promover todas las cualidades que pueden ofrecer los adultos mayores a la sociedad y a la familia logrando un impacto positivo (OMS, 2023). Con ello se reconoce la dignidad que tiene el adulto mayor desde una perspectiva biopsicosocial, ya que su valor no depende de la edad o de una buena salud, sino por la persona en sí misma. Esto incluye que la persona ha de mantener su dignidad también cuando la fragilidad se incrementa y se llega a situaciones de dependencia.

En este contexto general se sitúa la situación del envejecimiento de la población mayor y su cuidado en México. “Entre 2000 y 2020 el número de adultos mayores en México se incrementó de 7.6 a 12 por ciento. Se estima que en tres décadas uno de cada cuatro mexicanos tendrá más de 60 años de edad” (Falduto, 2022). Además, se cuenta con muy pocas residencias para adultos mayores que ofrezcan una excelente calidad en la atención acompañada de un servicio profesional y actualizado. En su gran mayoría, los asilos en México tienen escasos recursos, no cuentan con instalaciones adecuadas ni con personal capacitado ni recursos básicos para atender con garantías (CNDH, 2019). Parte de esta situación se explica porque no han renovado la forma de ver y atender al adulto mayor, es decir, siguen con estereotipos y metodologías de trabajo del pasado. Parece oportuno, por tanto, renovar esta visión dentro de las residencias de México con investigaciones específicas.

Atendiendo a la realidad mexicana, conviene detenerse en tres modelos innovadores de atención y cuidado con los que principalmente trabajan en algunas residencias de adultos mayores líderes en Estados Unidos y Europa. Estos son: “Six Dimensions of Wellness”, Atención centrada en la persona (ACP) y Cuidado de la Memoria.

En cuanto al primero (Seis Dimensiones del Bienestar) del National Wellness Institute (NWI), su objetivo es promover el bienestar integral a través de estrategias multidimensionales, multiculturales y de alto nivel. La misión que tiene el NWI es capacitar a profesionales que impulsen el bienestar integral de las personas para que se puedan desenvolver y funcionar de la mejor manera en la sociedad (NWI, 2023). Este modelo promueve un envejecimiento saludable y activo, no solo en la salud física, sino también en el bienestar emocional, social, intelectual, laboral y espiritual, abordando la vejez desde un punto de vista integral. Adicionalmente, ofrece programas, estrategias y soluciones prácticas para desarrollar las competencias que garanticen la calidad de vida y promueve el equilibrio y la conexión de varias dimensiones tomando en cuenta las características personales que influyen en el bienestar de cada persona.

Por su parte, la Atención centrada en la persona (ACP) reconoce la singularidad de cada persona, respetando sus valores, gustos y necesidades, impulsando la autonomía para el propio cuidado. Este modelo supera el centrado en el servicio ya que se comprobó que no cumplía las expectativas del adulto mayor. La ACP coloca a la persona en el centro, contando con la implicación de la institución (visión y cultura) en la que se encuentre la persona mayor y la totalidad de profesionales de atención de proximidad. Gertis (1993) identifica y concreta de la ACP (Institute of Medicine, 2001):

- I. Respeto por los valores, gustos y necesidades del paciente.
- II. Coordinación e integración de los cuidados.
- III. Comunicación y formación.
- IV. Bienestar físico.
- V. Acompañamiento emocional.
- VI. Participación de la familia y amigos.

Es un modelo que complementa al modelo actual predominante centrado en aspectos clínicos y en los servicios. Sin embargo, la ACP presenta un modelo para mejorar y aumentar la calidad en el trato con el adulto mayor respondiendo a sus necesidades diversas y dinámicas, donde lo social y lo sanitario van

de la mano para atender procesos poli-patológicos. El modelo ve a la persona como un todo, con dignidad, con una historia, con valores, gustos, intereses y sueños únicos que deben de ser respetados, se tengan o no limitaciones (Kogan, Wilber y Mosqueda, 2016).

CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES MODELOS DE ATENCIÓN

MODELOS CENTRADOS EN LA PERSONA	MODELOS CENTRADOS EN EL SERVICIO
Sitúan su foco en capacidades y habilidades	Se centran en los déficits y necesidades
Se comparten decisiones	Las decisiones dependen de los/as profesionales
Ven a la gente dentro de su entorno habitual	Encuadran a la gente en el contexto de los servicios sociales
Esbozan un estilo de vida con un ilimitado número de experiencias deseables	Planean la vida compuesta de programas con un número limitado de opciones
Se centran en la calidad de vida	Se centran en cubrir las plazas de un servicio
Crean equipos para solucionar los problemas	Confían en equipos interdisciplinarios
Animan a los que trabajan directamente a tomar decisiones	Delegan el trabajo en los que trabajan directamente
Organizan acciones para usuarios/as, familias y trabajadores/as	Organizan reuniones para los/as profesionales
Las nuevas iniciativas valen la pena incluso si tienen un pequeño comienzo	Las nuevas iniciativas sólo valen si pueden implantarse a gran escala
Utilizan un lenguaje familiar y claro	Manejan un lenguaje clínico y con tecnicismos
Su intervención es global y se centra en el plan de vida de las personas	Su intervención prioriza aspectos, conductas alteradas, patologías, etc.

Algunas características de distintos modelos de atención. Adaptado de Sevilla, J; Abellán, R; Herrera, G; Pardo, C; Casas, X; Fernández, R. (2009).

Por último, el modelo del Cuidado de la Memoria. Se parte de que “la demencia es un síndrome clínico de deterioro progresivo generalizado de las capacidades cognitivas y del funcionamiento cotidiano normal” (Grand, Caspar, McDonald, 2011, pág. 125). Desde el conocimiento clínico se han definido cuatro tipos de demencia: enfermedad de Alzheimer, demencias vasculares, demencias fronto-temporales y demencia con cuerpos de Lewy. Esta clasificación ha facilitado la comprensión de sus diferencias y similitudes para desarrollar estrategias específicas, tratamientos avanzados y cuidados sintomáticos para atender a personas que padecen algún tipo de demencia (Grand, Caspar, McDonald, 2011).

En la actualidad, no se habla de los tipos de demencia fuera de los entornos especializados, ni se acepta con facilidad si algún familiar o si uno mismo sufre de demencia. En el artículo “The patient journey in

an era of new treatments” se explica que las personas, al momento de sentir algún problema cognitivo o de falta de memoria, tardan mucho en acudir al doctor y hacerse pruebas. Prefieren comentarlo con amistades y/o familiares. También que no se le da importancia a la pérdida de memoria, porque es algo que va a pasar o es propio de la edad o, simplemente, da miedo tener un diagnóstico y entrar a un tratamiento. Sin embargo, las personas se preocupan cuando el deterioro cognitivo afecta su calidad de vida o su capacidad de participar en actividades habituales, siendo tarde, en ocasiones, para tomar medidas preventivas que retrasen el avance de la enfermedad (Alzheimer Association, 2023). Desde este modelo se insiste, para evitar lo indicado, en trabajar la prevención desde entornos de la comunidad o que resulten familiares para las personas con cierto deterioro cognitivo (Alzheimer Association, 2023).

Las necesidades de las personas con demencia van en aumento según la evolución de la enfermedad, por lo que el modelo de Cuidado de la Memoria es una solución a largo plazo desde una atención compasiva, basada en pruebas, con servicios y personal altamente capacitados. La mayoría de las residencias que cuentan con un programa de cuidado de la memoria también cuenta con personal cualificado en esta área.

Algunas prácticas comunes que se usan para el cuidado de la memoria con el objetivo de mejorar la calidad de vida, son las que se sintetizan a continuación:

1. Estimulación cognitiva: Involucra actividades diseñadas para activar la función cerebral, como juegos de memoria, rompecabezas, ejercicios de palabras, juegos de cartas, ejercicios de matemáticas o del calendario, etc. Para Sitzer y otros autores (2006), existen suficientes evidencias sobre los efectos positivos de la estimulación de la función cognitiva en las personas con demencia.
2. Terapia de reminiscencia: Implica recordar y hablar sobre recuerdos y experiencias. En el estudio de Woods et al. (2005) se comprueba que esta técnica mejora el bienestar emocional, la autoestima, la comunicación y la calidad de vida de los adultos mayores con demencia.
3. Entorno seguro y estructurado: el objetivo es lograr que la persona mayor sienta seguridad, a través de rutinas establecidas o señales visuales o acústicas, que reduzcan la desorientación y el estrés.
4. Actividades físicas y terapia ocupacional: Rolland et al. (2010) constató que cada vez hay más pruebas del efecto positivo y preventivo que tiene el ejercicio y los hábitos de vida sobre el funcionamiento cognitivo en las personas mayores.

METODOLOGÍA

El trabajo se ha desarrollado con una metodología cualitativa centrada en una revisión bibliográfica. Las principales bases documentales consultadas han sido dos: Dialnet (bibliografía en español) y Google Scholar. Se han consultado también los fondos bibliográficos de la biblioteca de la Universidad de Navarra. En todos los casos, se ha bus-

cado libros, artículos revistas científica, documentales de organizaciones de gerontología mexicanas y tesis doctorales. En este último caso, el acceso a repositorios de tesis doctorales ha sido facilitado desde la biblioteca de la Universidad de Navarra. El resultado ha sido la selección de un total de 60 referencias y documentos, de cuales hay una representación al final del artículo.

La observación participante se ha utilizado para conocer de primera mano 3 asilos en México. Se procedió a estudio de sus instalaciones, personal y forma de trabajar. Con la información recogida, se plantea el diseño de una propuesta de intervención sociosanitaria que cubriera las necesidades actuales de las residencias y del adulto mayor en México. Así mismo, se realizaron 3 entrevistas a adultos mayores sobre cuáles son sus necesidades principales, así como conocer sus preocupaciones, gustos, miedos y motivaciones personales. Se entrevistó, por último, al director de Quintazur que esta por empezar a recibir a residentes y empezar de cero una residencia cubriendo las necesidades y deseos reales de los adultos mayores, en la entrevista se explicó el proyecto, el diseño, la cultura, la misión y visión del Centro.

RESULTADOS

Se parte del objetivo de desarrollar el diseño de un plan de capacitación personalizado para todo el personal de la residencia Quintazur que cubriera las principales necesidades y preocupaciones de las personas adultas mayores. Para ello se propone, inicialmente, un curso de sensibilización sobre el adulto mayor a ser impartido a todos los empleados de Quintazur de forma obligatoria, ya que es indispensable que cuenten con las competencias para dar la mejor atención a sus residentes en cualquiera de las actividades. Por ello, este curso de sensibilización también podrá estar a disposición del público en general que tenga la necesidad o interés de aprender las principales características del adulto mayor, así como su cuidado.

El programa del curso se diseñó a la luz del estudio que previamente se realizó sobre los modelos de atención y cuidado ya indicados. En este curso, la persona obtendrá conocimientos básicos sobre la psicología de la vejez, antropología, ética profesional, cuidado de la memoria y mejores prácticas

para la atención de proximidad. Sin embargo, cada tema buscará proponer una visión práctica, con acciones o áreas puntuales donde el personal pueda poner en acción lo aprendido.

El programa se llevaría a cabo de forma presencial y estaría dirigido a todo el personal de Quintazur, es decir, desde el policía de la entrada, el equipo administrativo, el personal médico y de enfermería, hasta personal de cocina, con el fin de transmitir una nueva cultura del cuidado y que la puedan reflejar en su día a día. Se prevé que por cada curso haya aproximadamente 20 participantes. Se impartirán 2 cursos al año, uno por semestre y cada uno durará 4 semanas, actualizándose de manera anual. Al terminar, el personal que tenga mayor interés y deseé profesionalizarse en el cuidado de adultos mayores, Quintazur apoyará sus acreditaciones nacionales e internacionales.

El material básico de estudio para el curso será un manual que se repartirá a cada persona. La metodología del curso será; 40% autoestudio del manual, 30% resolver uno o dos casos en equipo, 20% asistir y participar en la conferencia con el experto en la materia y 10% evaluación de conocimientos. Asimismo, al final del manual habrá bibliografía complementaria por si alguno quiere profundizar más en el tema.

La resolución de casos y la asistencia a la conferencia tienen la finalidad de reflexionar, de entender al adulto mayor, de conocer lo que sienten, entender y dimensionar el impacto que tienen en la sociedad y en la familia, sus prioridades y problemas de salud. El fin último, es lograr que el personal de Quintazur colabore en la mejora del bienestar y calidad de vida de sus residentes.

El contenido del curso se divide en 4 módulos, con un tema por semana, como se recoge en la tabla siguiente.

	Módulos	Lunes y martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Antropología del hombre con mirada en la vejez	Autoestudio	Conferencia	Resolución de caso	Cierre y evaluación
2	Modelo de ACP y ética profesional	Autoestudio	Conferencia	Resolución de caso	Cierre y evaluación
3	Dimensiones del bienestar y envejecimiento saludable (seis)	Autoestudio	Conferencia	Resolución de caso	Cierre y evaluación
4	Demencia y sus efectos	Autoestudio	Conferencia	Resolución de caso	Cierre y evaluación
	Total del curso 38 hrs.	16 hrs.	6 hrs.	8 hrs.	8 hrs.

1. Semana 1: Antropología del hombre con una mirada en la vejez

El primer módulo tiene la intención de recordar la historia y el origen del hombre, la naturaleza humana, de qué se conforma (cuerpo, inteligencia y voluntad), así como el hecho de que cada persona es única e irrepetible. También se abordarán temas como la libertad, el dolor, el sentido de la muerte, la trascendencia, la familia y amistades, la cultura, el trabajo, etapas de la vida, problemáticas del envejecimiento, etc. Se aprenderá a ver al adulto mayor desde una nueva óptica, valorando su vida, su dignidad, su historia, etc., y respetando su autonomía y libertad.

2. Semana 2: Modelo de atención centrado en la persona y ética profesional

La segunda semana del curso se enseñará el modelo de trabajo centrado en la persona, basado en la teoría y en las buenas prácticas de diferentes centros de adultos mayores donde ya se han implementado. Asimismo, se explicará qué es la ética profesional, por qué es importante y cómo se puede vivir. Este módulo es fundamental porque se busca transmitir la visión y actitud que tiene Quintazur hacia el adulto mayor, así como enseñar y profundizar en la cultura de trabajo de este Centro, para que todo el personal, desde su

rol específico, busque el bienestar y la calidad de vida de cada residente. Los principales valores del personal de Quintazur son: actitud positiva y de servicio, confianza, pasión por el trabajo bien hecho, respeto y profesionalidad.

3. Semana 3: Las seis dimensiones del bienestar y envejecimiento saludable

El tercer módulo se basará en la metodología de las Seis Dimensiones del Bienestar, explicando cómo cada una tiene un papel importante en la salud y en la autorrealización de la persona. También se entrará en detalle de cada dimensión con el fin de generar conciencia y empatía en el personal respecto a los residentes. Asimismo, se analizará en qué consiste el envejecimiento saludable y cómo promoverlo: dieta saludable, actividad física, encuentros sociales o familiares, etc.

4. Semana 4: Demencia y sus efectos

Se tratará el cuidado de la memoria para residentes con algún tipo de demencia y, aunque va a estar el personal especializado atendiendo y cuidando estos casos, es indispensable que todo el personal conozca qué es la demencia, los tipos que existen, sus efectos y recomendaciones sobre cómo apoyar y cuidar a estas personas. El objetivo del último módulo es sensibilizar al personal creando una actitud de respeto y empatía, así como brindarles las herramientas necesarias para dar una atención de calidad. Los recursos humanos y materiales son proporcionados al 100% por la Quintazur Tlalpan, de manera que ponentes (especialistas en la materia) y material de estudio se actualizan anualmente.

Al diseñar el curso a partir de los conocimientos bien fundados de modelos de atención ya probados en otras residencias, este curso ofrece ciertas garantías de éxito, enfocándose más en la adaptación del contexto y cultura del mayor en México. Sin embargo, la evaluación es muy importante para medir el nivel de aprendizaje de cada módulo, el desempeño durante el curso y la aplicación de los conocimientos. También será fundamental evaluar a largo plazo el impacto del plan de formación sobre el cuidado y atención de residentes y sobre el personal de la residencia. Los resultados de la evaluación permitirán identificar qué parte del curso se tiene que reforzar y de esta forma hacer mejoras continuas para garantizar que se cumplan los objetivos. Los indicadores para evaluar son:

- El número de personas capacitadas.
- La asistencia: medir quién completa con el 90% del curso.
- El número de personas que terminaron con una calificación satisfactoria.
- Número de personas que buscan una certificación nacional o internacional.
- Medir el impacto directo o indirecto que tiene el personal sobre residentes.

CONCLUSIONES

El aumento del envejecimiento de la población representa un desafío importante para la sociedad en diferentes aspectos como la organización interna de la familia, el cuidado médico y el asistencial, hasta el desarrollo de nuevas políticas públicas, de nuevas infraestructura y servicios, y la capacitación del personal de atención sociosanitaria de proximidad, entre otros. Aunque históricamente se ha tenido una percepción negativa de la vejez, esta visión está cambiando gracias a las investigaciones y esfuerzos por reconocer su valor, así como el potencial que tienen en la sociedad y la importancia de respetar y proporcionar un entorno enriquecedor que promueva la calidad de vida en la última etapa de la vida.

Este proceso ha llevado a aumentar el número de residencias para personas mayores y a mejorar sus servicios de cuidado y de atención. Las empresas alrededor del cuidado de la persona mayor son conscientes que cada vez van a tener más residentes por el aumento de la longevidad y por la reducción del tamaño de las familias (menor red de apoyo familiar). Hoy en día, muchos familiares de adultos mayores necesitan ayuda para cuidarlos, por lo que la residencia viene a auxiliar esa necesidad. Las familias han de seguir cumpliendo con otras responsabilidades (trabajo, cuidado de menores, sobre todo), por lo que buscan un servicio seguro, fiable y que garantice una atención de su familiar de calidad.

Se logró identificar, después de haber estudiado la forma en la que trabajan en las residencias más exitosas, cinco rasgos que las distinguen del resto y que son: a) personal altamente capacitado; b) atención personalizada o centrada en la persona; c) entorno e infraestructura que propicie la seguridad y comodidad del adulto mayor; d) actividades cognitivas y recreativas; e) una cultura y ambiente de empatía, calidez y respeto a la vejez.

El proyecto de Quintazur es una casa de retiro que se está desarrollando en la ciudad de México, por lo que constituye una oportunidad perfecta para implementar un curso de formación y sensibilización integral para el personal de dicha institución. El curso está fundamentado en los tres modelos de atención estudiados y descritos anteriormente, tomando lo principal de cada uno para hacer un nuevo modelo personalizado y adaptado a la realidad de México y de ese Centro en concreto. Por más que cada modelo sea muy importante y abarque varias necesidades no hay un modelo perfecto, por esta razón se decidió hacer un programa específico que se adaptara a la cultura mexicana y que cumpliera con las necesidades de las personas mayores de Ciudad de México.

BIBLIOGRAFÍA

- Alzheimer's Association. (2009). Dementia Care Practice Recommendations for Assisted Living Residences and Nursing Homes. <https://www.alz.org/media/documents/dementia-care-practice-recommend-assist-living-1-2-b.pdf> Consultado el 28 de junio 2023.
- Alzheimer's Association. (2023) "The Patient Journey in an Era of New Treatments". Special report. <https://www.alz.org/media/Documents/alzheimers-facts-and-figures-special-report.pdf> Consultado el 28 de junio 2023.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH). (2019) Informe Especial sobre la Situación de los Derechos Humanos de las personas mayores en México. https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Informes/Especiales/INFORME_PERSONAS_MAYORES_19.pdf Consultado el 12 de Junio 2023.
- Falduto, Gina (2022) México, de cara al envejecimiento de la población. ITESO, Universidad Jesuita De Guadalajara, México. https://iteso.mx/web/general/detalle?group_id=28713917 Consultado el 4 de abril 2023.
- Grand, Jacob HG. Caspar, Sienna. McDonald, Stuart. (2011) "Clinical features and multidisciplinary approaches to dementia care", Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 4. Pages 125-147. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/JMDH.S17773> Consultado el 28 de junio 2023.
- Institute of Medicine (2001), Crossing the Quality Chasm, A New Health System for the 21st Century. Committee on Quality of Health Care in America, National Academy Press Washington, D.C., Estados Unidos. <https://www.med.unc.edu/neurosurgery/wp-content/uploads/sites/460/2018/10/Crossing-the-Quality-Chasm.pdf> Consultado el 19 de junio 2023.
- Kogan, A. C., Wilber, K., & Mosqueda, L. (2016). Person-Centered Care for Older Adults with Chronic Conditions and Functional Impairment: A Systematic Literature Review. Journal of the American Geriatrics Society, 64(1), e1–e7. <https://doi.org/10.1111/jgs.13873> Consultado el 20 de junio 2023.
- López, D. (2017), "Comprendiendo el mundo de hoy. Las transformaciones en las relaciones intergeneracionales", en. Instituto de Ciencias para la Familia (2018) Descarte vs. inclusión, Buenos Aires: Universidad Austral. URL: <https://www.teseopress.com/3congreso2016/chapter/32/> Consultado el 30 de mayo 2023.
- López, D, y Montoro, C. (2009), Demografía. Lecciones en torno al matrimonio y a la familia, Valencia, Ed. Tirant lo Blanch. Consultado el 20 de marzo 2023.
- Martínez T, Díaz-Veiga P., Sancho, M., Rodríguez, P. (2014) "Cuadernos prácticos Modelo de Atención Centrado en la Persona 1.- ¿En qué consiste este modelo de atención?, Matia Instituto, España. URL: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/cuadernos-practicos-modelo-de-atencion-centrado-en-la-persona-1-en-que-consiste-este> Consultado el 25 de abril 2023.

- Organización de las Naciones Unidas (ONU), (2022), Desafíos globales, envejecimiento. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing> Consultado el 1 de abril 2023.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), Se calcula que el número de personas mayores de 60 años se duplicará de aquí a 2050, Ginebra, Comunicado de prensa. <https://www.who.int/es/news/item/30-09-2015-who-number-of-people-over-60-years-set-to-double-by-2050-major-societal-changes-required> Consultado el 5 de abril 2023.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018), La OMS y la Unión Europea se comprometen a colaborar para acelerar los progresos en materia de salud, Ginebra, Comunicado de prensa. <https://www.who.int/es/news/item/21-11-2018-who-and-eu-commit-to-work-together-to-accelerate-progress-on-health> Consultado el 1 de abril 2023.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023) Década del Envejecimiento Saludable. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing> Consultado el 20 de julio 2023.
- Papalia, D. E., Duskin Feldman, R., Martorell, G., Berber Morán, E., Vázquez Herrera, M., Ortiz Salinas, M. E., & Javier Dávila, J. F. (2009). Desarrollo humano, México D.F.: McGraw Hill
- Rolland, Y., Abellan van Kan, G., & Vellas, B. (2010). "Healthy brain aging: role of exercise and physical activity." Clinics in geriatric medicine, 26(1), 75–87. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20176294/> consultado el 29 de junio 2023.
- Secretaria de Salud. (2019), Programa Sectorial de Salud 2019 – 2024. México. https://saludsinaloa.gob.mx/wp-content/uploads/2019/transparencia/PROGRAM_SECTORIAL_DE_SALUD_2019_2024.pdf consultado el 12 de Junio 2023.
- Sitzer, D. I., Twamley, E. W., & Jeste, D. V. (2006). "Cognitive training in Alzheimer's disease: A meta-analysis of the literature." Acta Psychiatrica Scandinavica. <https://www.braintrain.com/Research/Cognitive%20Training%20in%20AD%20Sitzer%20Twamley%20Jeste.pdf> consultado el 29 de junio 2023.
- The National Wellness Institute (NWI), (2023) "Six Dimensions Of Wellness; Defining and Assessing Wellness" <https://cdn.ymaws.com/members.nationalwellness.org/resource/resmgr/tools2/6dimensionsassessment.pdf> Consultado el 20 abril 2023.
- The National Wellness Institute (NWI). <https://nationalwellness.org/about-nwi/> consultado el 15 de abril 2023.
- Vallet, Dra. Hilda. (2021), "Adultos mayores en situación de violencia: acceso a la justicia en defensa de sus derechos", Observatorio sobre Derecho de la Vejez y Adultos Mayores y el Proyecto de Investigación UBACyT, Argentina. Video. <https://www.youtube.com/watch?v=Rv-C0hCCMooA> consultado el 27 de mayo 2023.
- Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). "Reminiscence therapy for dementia." The Cochrane database of systematic reviews, (2), CD001120. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub2> consultado el 29 de junio 2023.

#Noticias

• Premios Tomás Belzunegui concedidos :

Modalidad ESO:

- Premio: Irati Agustí Lander.
- Accésit: Mikel Cabrero Calero.

Modalidad Relato Corto Abierto:

- Premio: Jesús Nieto Díez.
- Accésit: Martín Beguiristáin.

Premio en la Modalidad Relaciones Intergeneracionales:

- Premio: Clínica Josefina Arregui, Colegio Corazonistas e Ikastola Iñigo Aritza.
- Accésit: Amavir Navarra.
- Accésit: Residencia El Vergel e IES Iparralde.

Modalidad Periodismo:

- Premio: Mikel Bernués, Diario de Noticias.
- Accésit: Cristina Aguinaga, Diario de Navarra.

Modalidad Relato Corto Senior:

- Premio: María Elena Oliva.
- Accésit: Salvador Martín Cruz.

Premios Universidad:

- Trabajo Fin de Máster: María del Rosario Casillas Arce. Universidad de Navarra.

Premio Institucional:

- Asociación de residencias y servicios de atención a los mayores en Navarra (LA-RES) y Asociación Navarra de Entidades Asistenciales (ANEA).

#Recomendaciones Literarias

Aki Shimazaki: LUNA LLENA.

Tusquets Editores, 2022.

El título original de la novela es *Semi*, que en japonés significa cigarra. La autora, Aki Shimazaki, nacida en Japón en 1954, vive en Canadá desde 1981 y publica en francés desde 1991.

Luna Llena es una novela corta que transcurre en el Japón actual, en una residencia para las personas mayores que tiene como divisa: “Cuidados de por vida con respeto”.

En esa residencia viven Tetsuo y Fujiko desde hace seis años, a raíz de que Fujiko empezara a manifestar síntomas de Alzheimer. Llevan una vida tranquila. Desde su habitación, que

da al jardín, se oye el canto de toda clase de cigarras que Fujiko distingue e imita a la perfección. Un día, al despertar, Fujiko se queda perpleja al ver a un desconocido durmiendo en “su” habitación: no reconoce a Tetsuo, su marido. A partir de ahí, los recuerdos a veces desconcertantes y achacados a la enfermedad y un secreto del pasado de Fujiko, constituyen el entramado de la novela.

Una novela delicada, bien ambientada, de lectura fácil y rápida, que mantiene la intriga e invita a la reflexión.

En Centro Navarro de la Audición nos importa
su salud auditiva.

Una buena audición ayuda a evitar el aislamiento



¡No necesitarás que te lo repitan!

PAMPLONA

C/ Paulino Caballero 14, bajo
T. 948 15 16 76

info@centronavarrodelaaudicion.com

TAFALLA

C/ Plaza de Navarra 4, bajo
T. 948 987 400

tafalla@centronavarrodelaaudicion.com



**ESTA PUBLICACIÓN NO SERÍA POSIBLE SIN LA PARTICIPACIÓN DE
NUESTRAS ENTIDADES COLABORADORAS**

