



Nº37. AÑO 2025

cuadernos gerontológicos



PREMIO TOMÁS BELZUNEGUI

25 AÑOS MOSTRANDO UNA IMAGEN POSITIVA DE LAS PERSONAS MAYORES





cuadernos
gerontológicos

Edita

SOCIEDAD NAVARRA
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Dirección

Sagrario Anaut

Comité de redacción

Francisco Javier Alonso
Juana M^a Caballín
Leyre Elizari
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

PRESENTACIÓN

Teresa Marcellán. <i>Presidenta de la SNGG</i>	4
A modo de crónica. 25 años entre letras e imágenes. Premio Tomás Belzunegui	6
Juan Jerez Bernabeu.	

ORIGINALES

De la invisibilidad a la intergeneracionalidad. María Cardero Elso.	14
Estrategias contra el Edadismo: desafíos del envejecimiento en la cultura publicitaria.	16
Alejandra Chulián.	19
[Re]significar la vejez. Sacramento Pinazo-Hernandis y Nuria Carcavilla	23
El valor de la prevención para un envejecimiento saludable.	
Teresa Marcellán y Sagrario Anaut	

ENTREVISTAS DE JUAN FRANCISCO JEREZ BERNABEU A

Juan Luis Guijarro	25
Loli Alberio Gil	27
José María Oyón	31

PREMIOS TOMÁS BELZUNEGUI. 25 AÑOS

Modalidad Senior	
Un día especial. María Carmen Izal Garcés.	33
Horra, Horra. Alberto Oroz Valencia.	36
Cómo perdí la inocencia a los 81. María Elena Oliva Gómez.	40
Modalidad Relato corto	
Manual para sobrevivir a los 83 (y a los 16). Cuaderno compartido entre una abuela y su nieta. Ester Lorente Peñalva.	44
Una memoria enamorada. José Luis Pulido Calvo.	48
El renacer de Josefa. Fabiola Zabalza Vizcay.	52
Modalidad ESO	
Diario. Nadia Almache Arrieta.	56
Fuerte. Naira Rivas Álava.	59
Cuidemos de quienes nos han cuidado. Olga Otamendi Bastida.	61
Modalidad Intergeneracional	
Proyecto Aprendizaje-Servicio. Elena de Irizar Malo y Lara Martínez Vidaurreta.	63
Colegio La Anunciata FESD de Tudela.	66
“Canciones con alma”. Casa de Misericordia de Pamplona.	

GANADORES Y FINALISTAS DEL PREMIO. 25 AÑOS



Presentación

Teresa Marcellán. Presidenta de la SNGG

El primer cuarto del siglo XXI ha consolidado la tendencia demográfica de finales del XX creando un escenario poblacional único, ya que ninguna civilización previa ha llegado a contar con tantas personas mayores. Su franja aumenta en número y en tiempo, dos variables que en una ecuación resulta exponencial su diversidad.

El estudio del proceso del envejecimiento en sus múltiples dimensiones (sociales, psicológicas, relacionales, legales, espirituales, biológicas, sanitarias, económicas, culturales, etc.) resulta atractivo, interesante y provocador. Nos insta a desarrollar una nueva capacidad de mirar, de relacionarnos e interiorizar nuestro mundo exterior desde la necesidad de descubrir nuevos ámbitos y posibilidades a considerar nuevas capacidades, retos y argumentos con los que actuar. Para todo ello son necesarias la Gerontología, como ciencia que estudia el proceso del envejecimiento en sus múltiples dimensiones, y la Geriatría, rama de la medicina especializada en la salud y enfermedad de las personas adultas mayores. Ambas han experimentado un importante crecimiento y reconocimiento en lo vivido a lo largo del siglo XXI. A pesar de lo alcanzado, queda camino por recorrer y múltiples áreas de mejora.

La Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología (SNGG), desde su fundación en 1991, hace 34 años, viene adaptándose al devenir de los tiempos, creando espacios diversos para la reflexión en los que compartir múltiples aspectos de la vida de las personas mayores. Así, hace 25 años creó los Premios Tomás Belzunegui (PTB), en reconocimiento al primer jefe de servicio de Geriatría del entonces Hospital Provincial de Navarra. El premio de carácter literario mantiene el objetivo de fomentar la imagen en positivo y el buen trato hacia las personas mayores.

Para celebrar el 25 aniversario de los PTB, la SNGG ha organizado una serie de actividades sobre la visibilidad e imagen del mayor, que han resultado de gran interés tanto por la autoría como por el contenido. La primera de las actividades fue un coloquio en el mes de mayo.

Consolidado y arraigado el envejecimiento poblacional estamos en un buen momento para poner en valor a la gente de edad. Cómo es valorada por la sociedad y qué se espera de ella como personas y como grupo, son algunas de las preguntas que subyacen en el coloquio: “Resignificar la vejez: de la invisibilidad a la intergeneracionalidad”. Entender que “nadie es sólo una edad” bien puede ser el primer paso para potenciar y fomentar la intergeneracionalidad aceptándola como un bien inmaterial para la sociedad actual. Profesionales de ámbitos muy diferentes reflexionaron sobre la visión que tiene la sociedad de las personas mayores, sobre cómo las miramos. Asimismo, se analizó su imagen en los medios de comunicación y audiovisuales, apreciándose una paulatina aceptación, respeto y reconocimiento de la diversidad de este grupo, siendo necesario seguir trabajando en esta línea que huye de imágenes estereotipadas y con connotación negativa, tan habituales en épocas cercanas. El resultado ha sido enriquecedor y ha generado espacios de reflexión fructíferos.



El presente número de Cuadernos Gerontológicos es extraordinario no solo por su extensión sino porque su contenido hace un recorrido de su trayectoria como revista y apunta hacia los cambios que se están dando y van a dar a través de artículos de reflexión, entrevistas y los textos de quienes han sido premiados en esta ocasión. Se presenta, por ello, como una buena muestra de cómo la escritura sigue siendo la mejor vía de mantenimiento y difusión del conocimiento.

Especial mención merecen las tres entrevistas realizadas por Juan Jerez, por su aportación al recoger las miradas “largas”, de los procesos que a veces no han sido detectados, sin las que es muy difícil avanzar. Juan Jerez es trabajador social, miembro activo de la SNGG con cargo en diferentes juntas directivas y el alma mater de los Premios Tomás Belzunegui. En la primera entrevista que hace a Juan Luis Guijarro, geriatra y primer presidente de la SNGG, se plasma la evolución social y la visión de las personas mayores según ambos, memoria viva de la SNGG. Su visión como gerontólogo y geriatra bien merece una lectura y reflexión. Como expresa el Dr. Guijarro, la pérdida de autonomía en los mayores sigue exigiendo políticas de cuidados eficientes y con alto componente humano y, junto con el aprovechamiento de la experiencia, bien siguen siendo dos pilares en la “Resignificación de la vejez”.

En la segunda entrevista a Loly Alberó, concursante y galardonada en anteriores convocatorias de los PTB, se refleja cómo el paso del tiempo abre oportunidades nuevas y desconocidas, y recoge la visión personal de la relación entre personas mayores y sociedad. Esta relación que ha ido cambiando queda recogida en la tercera entrevista a José M^a Oyón. En ella, se constata cómo la edad no siempre va unida a la pérdida auditiva y cómo ha mejorado la calidad de vida de muchas personas con el apoyo profesional y técnico vivido, sobre todo, en las últimas décadas.

Con la mirada puesta en el futuro, tengo el gusto de presentar este número especial de Cuadernos Gerontológicos.

25 años entre letras e imágenes. Premio Tomás Belzunegui

Juan Francisco Jerez Bernabeu
Trabajador Social Gerontólogo

Tomás Belzunegui



Es una grata casualidad que estemos celebrando el 25 aniversario del Premio Tomás Belzunegui, justamente cuando hace 100 años (6 de noviembre de 1925) que nació el Dr. Tomás Belzunegui Sarasa, toda rima en celebraciones y recuerdos, también en evaluaciones y proyectos de futuro. Esta celebración puede servirnos de lanzadera a otros posibles proyectos dentro de la SNGG, en alianza con otras entidades, porque estos veinticinco años, lejos de agotar el proyecto, han servido como escuela de aprendizaje para entender y divulgar la visibilidad de las personas mayores. De ahí surgió el lema de las jornadas celebradas en el mes de mayo: De la invisibilidad o de la mala visibilidad, a la intergeneracionalidad, porque hemos entendido que la sociedad es intergeneracional.

Pero vayamos por partes, porque este proyecto ha tenido una historia que bien mere-

ce nuestra atención, aunque sea a grandes pinceladas. Son recuerdos de agradecimiento y de celebración, que pueden sentar bases para el futuro inmediato del proyecto.

RECUERDOS DE LOS MOMENTOS INICIALES DEL PREMIO Y OTROS PASOS

Recuerda el Dr. Juan Luis Guijarro, primer presidente y fundador de la SNGG, los momentos iniciales del Premio Tomás Belzunegui, a cuyo patronazgo moral acudió para dar nombre y valor al premio que habría de proporcionarnos exquisitos momentos literarios, encuentros intergeneracionales, concursos por modalidades diversas y solemnes entregas de premios. En este mismo número de Cuadernos Gerontológicos-CG, publicamos una entrevista realizada a Juan Luis en la que nos cuenta algunos detalles.

Desde los primeros pasos de andadura del premio, se asumió el objetivo institucional,

de dar visibilidad a las personas mayores en los medios, en los relatos, en la producción literaria local, en su divulgación. Para ello se contó con Cuadernos Gerontológicos, publicación propia de la SNGG, promoviendo como objetivo una imagen positiva de la persona mayor. Todo ello en respuesta a lo que se consideraba un deficiente trato de la imagen de las personas mayores en los medios y en el argot social del momento. Este primer objetivo ha ido ampliándose en sus perfiles, según la gerontología ha ido avanzando en la conceptualización del envejecimiento, del envejecimiento saludable, del envejecimiento activo; conceptos estos parejos y complementarios y antecesores del actual: envejecimiento productivo. Finalmente, hemos llegado al marco de lo intergeneracional, al que hemos dedicado expresamente una modalidad en el Premio, porque consideramos que es ahí donde estamos llamados a desarrollarnos como sociedad: somos entre todos o no seremos.

El Jurado del Premio, además de valorar el estilo literario de los relatos, buscó y encontró páginas muy profundas y bellas que hablaban -también escritas por autores seniors- de la imagen del mayor, de la percepción de su propia imagen y de su visibilidad social.

Este sentido holístico del tratamiento de la imagen de la persona mayor, el Premio lo tradujo y plasmó en una sucesión de actividades, de vivencias y participación de concursantes, pero también en un recordatorio anual de la figura y labor del Dr. Tomás Belzunegui, que en palabras del otro insigne Tomás, nuestro Tomás Yerro, de feliz me-

moria, lo definía así: *“Vitalista, bromista, alegre, campechano, con buen ojo clínico... Esos rasgos le atribuían al Dr. Tomás Belzunegui Sarasa (1925-1993) quienes lo conocieron, trataron y se beneficiaron de su humanidad y saber”*.

Durante estos 25 años, la figura del Dr. Belzunegui también se hizo presente a través de la asistencia de su mujer, Soledad Otano, a todas las entregas del Premio, acompañada de alguno de sus hijos. La organización del premio consideró nombrarla Madrina del Premio, en un intento más de aproximación a Dr. Tomás. Soledad nos habló de él, como fiel acompañante del mismo, como el hombre bueno, sabio y docto.



Soledad Otano en una entrega del Premio que hace honor a su difunto marido Tomás Belzunegui

LA SNGG Y LA ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS DE NAVARRA

El inicio del Premio fue fruto del acuerdo al que llegaron los presidentes de la SNGG, Juan Luis Guijarro y el de la Asociación de Periodistas de Navarra, *Gabriel Pérez*, para promover una campaña de mejora del tratamiento de la imagen de las personas mayores en los medios a través del Premio. Al menos en la SNGG, el premio Tomás Belzunegui junto a la edición de la revista Cuadernos Gerontológicos, es una de las actividades que se han mantenido en el tiempo, hasta hoy. Por parte de la SNGG, todos sus presidentes y presidentas: *Juan Luis Guijarro, Rafael Sánchez Ostiz, Inés Francés, Nicolás Martínez-Velilla, Patxi Úriz y María Teresa Marcellán*, han sido unos verdaderos propulsores y valedores del Premio Tomás Belzunegui, con sus respectivas *Juntas Directivas y Secretarías Técnicas*. Por parte de la Asociación de Periodistas de Navarra, sus presidentes *Gabriel Pérez, Fátima Ruiz, Miguel Ángel Barón y Patxi Pérez*, apoyaron este proyecto del Premio, participando en los Actos de entrega de los galardones y varios miembros de la Junta y de la Asociación han ido formando parte del Jurado. Nos consta que el Premio Tomás Belzunegui ha sido motivo de tema en las diferentes Juntas Directivas de la Asociación.

A esta idea se fueron sumando, de diferentes formas e implicaciones, otras entidades como: *Bienestar Social del Gobierno de Navarra, las Universidades radicadas en Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona*. Algunas empresas y entidades bancarias nos ayudaron económicamente para poder sostener los galardones de las distintas modalidades del Premio.

La idea primigenia fue la de establecer un Concurso Periodístico-Literario que en sucesivas convocatorias fue ampliándose en diferentes modalidades, para ampliar el campo de la visibilidad y de la imagen de las personas mayores. Para dar más visibilidad y divulgación al Premio hemos contado con las páginas del Diario de Navarra y Noticias de Navarra; las televisiones locales, Canal 4, Navarra TV y emisoras de radio, RNE, Cadena Ser, Onda Cero y radios de ámbito universitario.

Nuestro agradecimiento.



Entrega de Premios en la Capilla de la Ciudadela

CUESTIÓN DE IMAGEN

El marco o escenario de la entrega del Premio. Sucede que las Entidades Sociales, aparatos del Estado, Universidades, grupos y comunidades solemos ser muy ceremoniosos para celebrar los eventos que nos dan cohesión y visibilidad. Esa puesta en escena, con boato y parafernalia, nos acerca más a nuestros sentimientos, creencias e ideales y lo hacemos comunitariamente para mayor refuerzo del mismo grupo. La entrega de galardones del Premio Tomás Belzunegui ha sido siempre la fiesta culmen, y por excelencia, de cada convocatoria anual del Premio. Por gentileza del Ayuntamiento de Pamplona, hemos podido contar con esos escenarios donde representar los logros de nuestro trabajo. Lo hicimos en las estancias municipales más representativas, a veces no las más vistosas, pero si muy populares, como la recuperada Capilla de la Ciudadela, el Patio de Gigantes



Entrega de Premios en el Patio de Gigantes (Descalzos)

el Salón de Recepciones de la Casa Consistorial y últimamente el Palacio del Condestable. Si es por cuestión de imagen, siempre la hemos cuidado, la imagen institucional y la de los autores concursantes y, por supuesto, siempre hemos puesto en valor la imagen de las personas mayores. En este escenario, el acto solemne de la entrega de premios, cabe destacar el papel de la secretaria del Jurado del Premio, la Dra. Dolores López. Sus intervenciones fueron un elemento fundamental para la solemnidad del acto, logrando plasmar en las actas del Jurado, con una exquisita

redacción, aquellos valores principales y básicos de las relaciones intergeneracionales y de la imagen de la persona mayor que se percibía en los trabajos premiados. Estas puestas en escena contaron con la presencia de las personas premiadas y sus acompañantes, entidades organizadoras, colaboradores y simpatizantes, logrando crear un clima familiar muy acorde al objetivo del Premio Tomás Belzunegui, donde la visibilidad y la intergeneracionalidad estuvieron siempre presentes. Ofrecemos algunas imágenes de algunos Actos de Entrega de los Premios.



Las fotos anteriores recogen algunos de los momentos solemnes de la entrega de los Premios en las estancias municipales, del Ayuntamiento de Pamplona. En las últimas convocatorias, tras el confinamiento por la pandemia del Covid19, hemos contado con las instalaciones del Palacio del Condestable: la Sala de Conferencias, el Salón de Actos y el Patio Central, reconvertido este en un espacio solemne de exposiciones y actos sociales. En anteriores números de Cuadernos Gerontológicos quedaron recogidas, de una manera más personalizada, las instantáneas de la entrega de los premios en todas sus modalidades.

PROTAGONISTAS

A continuación, vamos a presentar la relación de todas las personas que han sido premiadas a lo largo de estos veinticinco años. Junto a su nombre figurará también el título de la obra por la que fueron premiadas y la modalidad. En páginas aparte, presentamos una entrevista a Loli Albero Gil, por ser una de las concursantes de las primeras convocatorias del Premio y por ser la persona que más veces ha resultado premiada. En la persona de Loli hacemos un reconocimiento a quienes han recibido alguno de los galardones del Premio, en cualquiera de sus modalidades.

Relación de personas premiadas a lo largo de estos veinticinco años en la página 66.

Entrevista a Loli Albero Gil, premiada en diversas ocasiones, en página 27.

EL PREMIO TOMÁS BELZUNEGUI: UN CAMPO DE SINERGIAS

El Premio Tomás Belzunegui es un proyecto de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología, muy modesto en recursos económicos, pero con un gran potencial de proyección interna y externa. Podría ser que el reclamo de la obtención de un premio en metálico, una condecoración material o un reconocimiento social, haya sido una justificada y legítima motivación para que los concursantes participaran en el Premio, pero hay que reconocer que el Premio Tomás Belzunegui ha



desencadenado un movimiento de sinergias entre entidades educativas, sociales y culturales, que han colaborado en la divulgación de los objetivos del Premio y, a veces, encauzando la recepción de los trabajos realizados y también organizando encuentros intergeneracionales.

En el campo educativo, quiero resaltar dos momentos fundamentales en la vida del Premio. Uno de ellos fue la colaboración habida entre la Facultad de Información de la Universidad de Navarra y la SNGG-Premio Tomás Belzunegui, para la elaboración de un estudio, por parte de un grupo de alumnos de dicha Facultad, dirigido por la profesora Ana Yerro, en el que se pretendía analizar el impacto y visibilidad del Premio y se proponían vías de mejora. El estudio resultó positivo como campo de estudio del alumnado participante y como materia de análisis y de mejora para el proyecto de la SNGG.



Otro momento destacable, en el que participó nuestro añorado Tomás Yerro, consistió en organizar visitas a centros escolares por parte de miembros de la Junta de la SNGG. Juan Jerez como secretario y Tomás Yerro como asesor cultural de la Junta, emprendieron una serie de visitas, de las que destacamos las realizadas al IES de Tafalla y al IES de Mendaiva. La presencia de ambos coincidía con una actividad escolar de los departamentos de los Centros que previamente lo habían solicitado.

Desafortunadamente, la enfermedad de Tomás Yerro truncó esta experiencia.

En concreto en el centro IES de Mendavia, que ya tenía alguna experiencia de intercambios con personas mayores de la residencia, el alumnado se mostró muy interesado en el hecho de que dos personas mayores de una asociación de profesionales estuvieran hablando con ellos, sin dar clases, sólo para comentar cómo se ven unos a otros.

En el IES de Tafalla, además del intercambio de pareceres sobre las personas mayores (abuelo era el término predominante entre el grupo de estudiantes), también se tuvo una sesión con las profesoras responsables del área de literatura y social donde se reflejaron los valores de la abuelidad y las relaciones intergeneracionales.

Quiero traer a colación al Jurado del Premio Tomás Belzunegui y otra vez mencionar a Tomás Yerro, que como en otras actividades de la SNGG, en esta labor de jurado supo poner su sabiduría, conocimientos literarios y talante acogedor. Representantes de la SNGG y de la Asociación de Periodistas de Navarra, así como a representantes de entidades culturales, como el Ateneo o Bilaketa, que además de valorar y premiar trabajos, han logrado elevar las sesiones de trabajo a verdaderos encuentros intergeneracionales de personas enamoradas por la literatura y la imagen y derechos de las personas mayores.



En este capítulo de sinergias, antes he hablado de los medios escritos y audiovisuales, destaco el ciclo de cine que hemos organizado, con motivo de este 25 aniversario. La colaboración de la Filmoteca de Navarra ha sido fundamental para organizar este ciclo de tres películas, una por semana, en el mes de junio. La notable afluencia del público ha sido una muestra del interés que suscita en un sector considerable de población, el tema del envejecimiento. Lo audiovisual, el cine o la imagen siguen teniendo una gran fuerza de penetración en nuestra sociedad actual y es una herramienta que deberíamos potenciar en nuestras programaciones de actividades, más todavía, deberíamos aspirar a producir nuestras propias obras. Para ello deberíamos realizar un pequeño cambio en nuestros estatutos, añadiendo la actividad cultural como uno de nuestros medios para cumplir nuestra misión de atención integral a las personas mayores, formando a nuestros socios y socias y realizando las actividades oportunas para ello. El medio socio cultural ya forma parte del ámbito del envejecimiento activo, saludable y productivo.

En la convocatoria del Premio del año 2018, en la modalidad audiovisual, premiamos un documental titulado "*A dónde vamos*", de la cineasta *Marian Gerrikabeitia*, que formó parte de este ciclo de cine. La autora hizo la presentación y dirigió el posterior coloquio con el público. Marian, en la actualidad, es también la directora del Silver Film Festival de Bilbao, hecho que nos abre una vía para posibles colaboraciones de diseños, gestiones y producciones en diferentes formatos de imágenes que hablen sobre el envejecimiento del siglo XXI.

PRESENCIA EN LOS CONGRESOS NACIONALES DE LA SEGG Y CONGRESOS CONJUNTOS DE LA SNGG Y ZAHARTZAROA

No es muy frecuente hablar en los Congresos de las sociedades científicas del tema intergeneracional, de la imagen de las personas mayores, pero este Proyecto se hizo presente con un póster, en el Congreso de la SEGG, y una comunicación en el Congreso conjunto SNGG-Zahartzaroa de Vitoria. Consideramos que son asuntos transversales que atañen a varias disciplinas socio-sanitarias y entran en el marco del envejecimiento activo y saludable.

LA IMAGEN DEL MAYOR

Premio "Tomás Belzunegui"

Autores / Authors: Jerez Bernabeu, J.F.; López Hernández, D.; Moreno Valencia, B.; Miji Viagem, L.C.

Filiación / Entity: Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología. Sección Ciencias Sociales y del Comportamiento



INTRODUCCIÓN / Introduction

Tomás Belzunegui (1925-1993), fue el médico navarro que en 1980 creó en el Hospital de Navarra de Pamplona, el segundo servicio de Geriatria de España, después del creado en el Hospital de la Cruz Roja de Madrid. La figura del Dr. Belzunegui y su visión de una atención integral da las personas mayores, sirve a la SNGG, como base para promover el reconocimiento social de los Mayores, a través del **Premio "Tomás Belzunegui"** a la mejor publicación o artículo periodístico-literario cuyo tema sean las Personas Mayores. Este certamen junto con las prácticas profesionales, las acciones administrativas en beneficio de los mayores, los programas académicos y los medios de comunicación, conforman un medio óptimo para transmitir y promover en la sociedad una imagen positiva de las Personas Mayores, contraria al edadismo.

OBJETIVOS / Objectives

- Motivar, promocionar y divulgar positivamente el conocimiento y la imagen de las Personas Mayores, a través de la convocatoria de un premio anual, periodístico-literario, cuyo tema sean las Personas Mayores.
- Excluir el edadismo o discriminación por razón de la edad de las prácticas profesionales, sociales y culturales cotidianas, en el área de influencia de las Entidades copatronas del Premio Tomás Belzunegui.
- Implicar directamente como copatronos en este proyecto a las entidades que facilitaron la creación de este Premio: *Gobierno de Navarra, Ayuntamiento de Pamplona, Universidad Pública de Navarra, Universidad de Navarra, Asociación de la Prensa de Pamplona, Diario de Navarra.*
- Dirigir el Premio a un perfil de participantes concursantes lo más diverso posible: profesionales de diversas ramas y medios; estudiantes; miembros de ONG's y asociaciones intergeneracionales, público en general.

MÉTODOS / Methods

- La SNGG, creó en 2001 un **grupo de trabajo** sobre *Relaciones intergeneracionales* que diseñó y gestiona el **Premio Tomás Belzunegui**.
- La SNGG diseñó un **patronazgo junto a otras Entidades**, para implementar y desarrollar los objetivos del Premio: *Gobierno de Navarra; Ayuntamiento de Pamplona; Universidad Pública de Navarra; Universidad de Navarra; Asociación de la Prensa de Pamplona y Diario de Navarra*, que a su vez adquirieron unos compromisos en orden a transmitir una imagen positiva de las Personas Mayores en sus praxis profesionales, académicas, normativas, convocatorias de ayudas, divulgación de noticias, etc.
- **Creación y dotación económica de los siguientes premios:**
 - Primer premio: con 600 € y publicación del artículo
 - Segundo Premio: con 300 € y publicación del artículo
 - Tercer Premio: con 150 € y publicación del artículo.
 - Todos los artículos premiados se publican también en la Web de la SNGG.
- **Campaña de sensibilización** al público en general a través de Diario de Navarra y de invitación directa a través de las dos Universidades con sede en Navarra; Asociaciones intergeneracionales; Centros Educativos; Red de Servicios Sociales de Base y de Salud.

RESULTADOS / Results

1. Siete convocatorias anuales consecutivas. La actual es: *Premio "Tomás Belzunegui" 2008*
2. 21 premios otorgados: 85% a mujeres y 15% a hombres.
3. 80 trabajos preseleccionados.
4. Siete campañas de sensibilización a través de la Prensa, Socios de la SNGG, Universidades con sede en Navarra, Socios de la Asociación de la Prensa de Pamplona, ONG's, Servicios Sociales de Base, Centros de Salud, Centros Educativos y Centros Gerontológicos.
5. Como acción transversal reseñamos: Dos campañas (2001-2002) dedicadas expresamente a la sensibilización entre escolares, a través del Concurso: *"Las palabras de mis mayores son parte de mi vida. Escribiré y dibujaré lo que me cuentes para que no se olvide"*, Y una campaña expresa (2005) para conocer, recopilar y también premiar, Los *Proyectos Intergeneracionales que se realizan en la Comunidad de Navarra.*

CONCLUSIONES / Conclusions

A través de este Premio, los autores mayoritariamente reflejan una imagen positiva de los Mayores en cuanto sujetos autónomos, con una elevada capacidad de decisión sobre sus vidas. La soledad, carencias en salud y relaciones intergeneracionales, son temas recurrentes entre los participantes. Se vislumbra, sin embargo, en algún texto, una visión paternalista hacia el Mayor como **objeto de ofertas de consumo** de tiempo libre y de recursos culturales y socio-sanitarios. Percibimos que socialmente se recoge poco o al menos no se da la publicidad necesaria, a la **producción socio-cultural** de las Personas Mayores, por lo que es oportuno implementar **instrumentos facilitadores para oír más a las Personas Mayores**, no sólo para oír más sobre los mayores. El *Premio Tomás Belzunegui* es una plataforma idónea para darles voz.

REFERENCIAS / References

Consultar:

- Cuadernos Gerontológicos 2007. Sngg. Pamplona
- Imerso. Red Intergeneracional
- www.sngg.es
- snggeriatria@yahoo.es

Premio Tomás Belzunegui 2008.
Secretaría Técnica: *Begoña Moreno*
Teléfono de contacto: 699 45 46 34
Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología
Avda. Baja Navarra, 47. 31002 Pamplona

¿Y ahora, qué...? Pues ahora estamos celebrando este 25 aniversario de la constitución del Premio con la mayor solemnidad y regocijo posible. La Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología está estudiando cómo se puede dar continuidad al proyecto, adaptándonos a los actuales tiempos, donde la comunicación es tan asombrosamente rápida, la lectura de textos no está muy de moda y, sin embargo, estamos inundados de imágenes. Muchas de estas imágenes ya no sabemos si responden a la realidad, a la ficción o a la manipulación.

La desinformación juega un papel poderoso a la hora de formar criterios, tomar decisiones o establecer comportamientos individuales o grupales. El formato de concurso periodístico literario está algo agotado de originalidad porque hay una gran incidencia sobre la población solicitando su participación a través de concursos de relatos cortos y como novedad, últimamente, a través de podcasts. Sin embargo, hay un formato, que ya se está utilizando, y reconociendo en una modalidad de este Premio: la realización de *actividades intergeneracionales*, que podría dar mucho juego y sobre todo en su versión más amplia como puede ser la del *encuentro intergeneracional*, en su acepción de coloquios, intercambios de experiencias, puestas en común o simplemente conversatorios entre personas de diferentes edades, sobre temas que les atañan de alguna manera.

La propuesta de **intergred** (Red de Encuentros Intergeneracionales), fue creada, elaborada y registrada por quien escribe este relato. Ahí queda como oferta, para su estudio por parte de la SNGG y de las otras dos entidades interesadas en participar, antes de darle abierta publicidad.

Independientemente del formato que se le dé a la extensión o continuidad del Premio Tomás Belzunegui, queda en pie su objetivo de dar visibilidad a las personas mayores, como miembros de la comunidad, visibles, autónomos, sujetos de derechos y con capacidades para intervenir en esta sociedad intergeneracional.

Ha sido un verdadero placer formar parte de este proyecto.

Deseo que la celebración del 25 aniversario del Premio Tomás Belzunegui, también sea un motivo de bienestar emocional de personas e instituciones, con un sentido agradecimiento a todos los que han intervenido en la realización de las diversas tareas.

RESIGNIFICAR LA VEJEZ: DE LA INVISIBILIDAD A LA INTERGENERACIONALIDAD

María Cardero Elso
Periodista

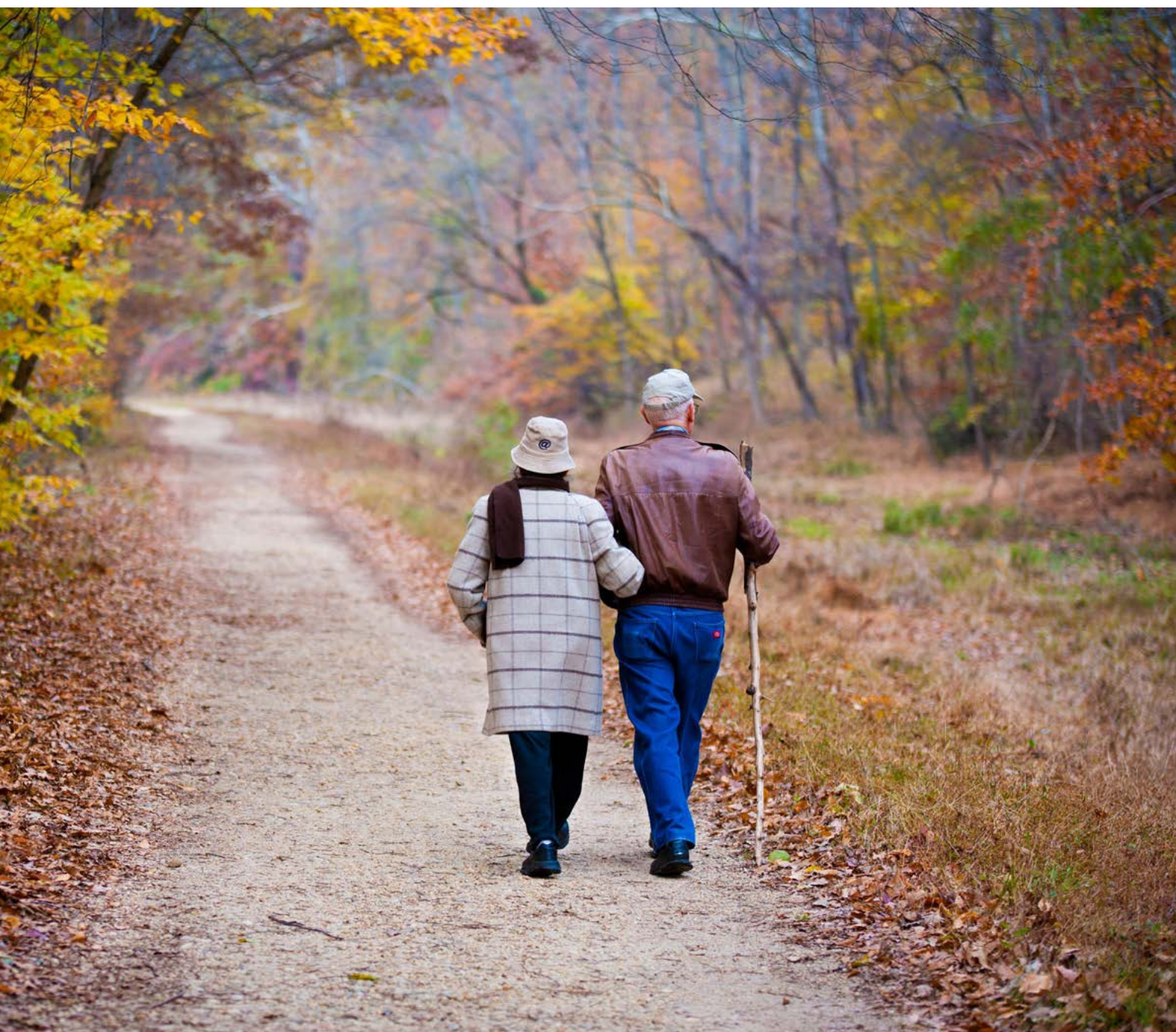
En estas líneas reflexionamos sobre un tema que nos interpela como sociedad: la forma en que miramos o dejamos de mirar a las personas mayores.

En esta reflexión inicial y las siguientes páginas se analizan cuestiones fundamentales como la invisibilidad social de quienes envejecen, el edadismo o ese conjunto de prejuicios y estereotipos que limitan y marginan por el simple hecho de cumplir años, y las representaciones de la vejez que circulan en los medios, en la publicidad y en nuestra vida cotidiana.

También nos interpelan sobre lo que sí se puede y se debe de hacer: de la importancia de la intergeneracionalidad, del valor de crear espacios de encuentro, diálogo y aprendizaje mutuo entre generaciones. Solo desde la escucha y el respeto podremos construir una sociedad más justa y más inclusiva para todas las edades.

Podemos ver ejemplos y reflexiones a una realidad que muchas veces permanece en silencio: la forma en que la edad marca, injustamente, oportunidades, visibilidad y trato. El edadismo no es solo una cuestión de lenguaje o estereotipos, sino una forma de exclusión que afecta al bienestar, a la autonomía y a la dignidad de las personas mayores. Pero también hay que hablar de alternativas: de cómo cambiar la narrativa, de cómo crear puentes entre generaciones, y de cómo valorar la diversidad que nos da el paso del tiempo.

Nos gustaría terminar con el compromiso de mirar la vejez desde otro lugar: no como un final, sino como una etapa plena, viva y valiosa.



ESTRATEGIAS CONTRA EL EDADISMO: DESAFÍOS DEL ENVEJECIMIENTO EN LA CULTURA PUBLICITARIA

Alejandra Chulián

Coordinadora del Grupo de Imagen de la SEGG

El edadismo, término acuñado por Robert Butler en 1969 y definido como la discriminación por cuestiones de edad que se acompaña de estereotipos negativos y prejuicios relacionados con ésta, es una problemática social persistente y, a menudo, ignorada, que afecta principalmente a las personas mayores, si bien es cierto que también puede afectar a las personas jóvenes.

Este fenómeno está cobrando especial relevancia en la actualidad debido a la conciencia social cada vez mayor sobre el edadismo, por lo que es importante destacar la importancia del papel que ocupan los medios de comunicación y la publicidad en la construcción del imaginario social sobre el envejecimiento y la vejez.

A medida que las sociedades envejecen y las personas mayores conforman una proporción cada vez mayor de la población, esta representación negativa de las personas mayores puede influir en la percepción y el trato que la sociedad da a su población envejeciente, reforzando estereotipos perjudiciales que contribuyen a la discriminación en otros ámbitos de la vida.

Cuando la publicidad en los medios representa repetidamente a las personas mayores como una carga o como objeto de lástima, se normalizan las actitudes y políticas discriminatorias por edad. Además, la manera en que se les representa (o se les ignora) en los medios y la publicidad tiene implicaciones significativas para la autoestima y la auto-percepción, el cuidado personal e incluso las oportunidades sociales y económicas.

En este documento se presenta un análisis sobre el edadismo en la publicidad, como resultado del trabajo anual que realiza Grupo Imagen y Envejecimiento de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG). Este Grupo valora los anuncios de televisión aparecidos durante el año en las televisiones públicas de España y premia aquel que mejor representa una imagen real y no estereotipada de las personas mayores.

REPRESENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA PUBLICIDAD

Los medios de comunicación y la publicidad suelen representar a las personas mayores desde una perspectiva limitada y, a menudo,

negativa. Representaciones que refuerzan la idea de que envejecer equivale a declive e irrelevancia, contribuyendo a una visión distorsionada y limitada de la vejez en la sociedad.

Los estereotipos negativos más frecuentes sobre la vejez en la publicidad actual incluyen:

- Se tiende a homogeneizar a las personas mayores, ignorando su diversidad.
- Imagen de debilidad física, deterioro intelectual y pérdida de autonomía.
- Se les representa como sujetos pasivos, dependientes o enfermos, a menudo infantilizados.
- Se presupone inferioridad intelectual y falta de interés por aprender cosas nuevas.
- Se les relaciona con la incapacidad para usar tecnología o con miedo a vincularse con lo digital.
- Se reduce su papel social a actividades tradicionales o domésticas, como cocinar o cuidar nietos, sin otras aspiraciones personales.
- Se les invisibiliza o su presencia es anecdótica, a menudo en papeles secundarios y sin protagonismo.
- El lenguaje empleado en los medios suele ser paternalista e infantilizador, reforzando la percepción de las personas mayores como sujetos pasivos o necesitados de protección, en lugar de protagonistas activos de su propia vida.
- Se tiende a utilizar un enfoque que oculte el envejecimiento físico, promoviendo el culto a la juventud y la negación de las arrugas y canas.

Añadido a esto, a menudo, el edadismo se cruza con otros tipos de discriminación como el sexismo y el racismo. Las mujeres mayores, por ejemplo, se ven doblemente marginadas, enfrentándose a estereotipos tanto edadistas como sexistas que las presionan para mantener una apariencia juvenil o las invisibilizan por completo. De hecho, las mujeres de más de 60 años son prácticamente invisibles en la publicidad, apareciendo en menos del 2% de los anuncios, según estudios recientes.

IMPACTO DE LOS ESTEREOTIPOS EN EL BIENESTAR

Las representaciones positivas e inclusivas pueden empoderar a las personas mayores, promover un envejecimiento saludable y fomentar la comprensión intergeneracional. Por el contrario, las representaciones discriminatorias por edad, como mostrarlas como personas incapaces o irrelevantes, o con una imagen desvalorizada y asistencialista puede tener un profundo impacto en la autoimagen y reducen la confianza, la autoestima y el bienestar emocional, afectando a su salud mental, limitando el desarrollo personal, al sentirse menos capaces, y reduciendo su participación social.

Estas creencias pueden ser interiorizadas, llevando a que las propias personas mayores infravaloren sus capacidades y acepten pasivamente una visión negativa de sí mismas. El impacto emocional incluye mayor soledad, síntomas de ansiedad y depresión y un aumento del malestar psicológico, especialmente cuando la persona se identifica como “mayor” y asume estos estereotipos como propios.

Por tanto, es preciso llamar la atención sobre el papel que juegan la publicidad y los medios de comunicación tanto en reforzar como en desafiar los prejuicios sobre la vejez. Por un lado, cuando reproducen imágenes y discursos estereotipados, como asociar la vejez con enfermedad, dependencia o pasividad, contribuyen a consolidar una visión negativa y discriminatoria de las personas mayores en la sociedad. Esto puede llevar a que los propios mayores y el entorno social interioricen estos estereotipos y prejuicios, dificultando su inclusión y bienestar. Pero, por otro lado, también tienen el poder de desafiar estos sentimientos y pensamientos asociados a la edad mostrando a personas mayores como activas, autónomas y diversas, destacando sus capacidades y contribuciones.

No sólo son las imágenes, también el uso de un lenguaje inclusivo y una representación positiva e inclusiva ayudan a resignificar la vejez como una etapa plena y enriquecedora, promoviendo el respeto y la integración social. En este sentido, tener en cuenta características del envejecimiento como la importancia de la Generatividad y el Legado, así como la Intergeneracionalidad en las

relaciones con otras etapas vitales, son factores enriquecedores para romper estereotipos y prejuicios. Así, los medios pueden ser tanto agentes de perpetuación como motores de cambio cultural respecto a la imagen de la vejez.

Algunas marcas y organizaciones del sector trabajan para combatir el edadismo promoviendo representaciones más inclusivas y realistas de las personas mayores. Campañas como “Injubilables” de Pikolín, “Encuentros inesperados” de Lacoste, “Quédate con quien te quiera libre” de ING-Direct o “Generación silenciosa” de El Pozo, son algunos ejemplos de campañas publicitarias que han presentado a personas mayores que aceptan su edad y experiencia, con representación respetuosa y diversa, desafiando las narrativas tradicionales que equiparan la belleza y el valor con la juventud, lo que indica un cambio hacia una mayor diversidad de edades en el sector.

Recomendaciones y propuestas de acción:

- Replantear el envejecimiento en los medios y la publicidad para destacar los aspectos positivos del envejecimiento como la sabiduría, la experiencia y la resiliencia acumuladas.
- Erradicar la imagen paternalista e infantilizadora de las personas mayores.
- Dejar de utilizar términos como “nuestros mayores” o “abuelos” para referirnos a este grupo de edad.
- Propuestas empoderadoras, defender el valor y las contribuciones de las personas mayores en el ámbito social y político.
- Utilizar una imagen más multicultural, diversa y heterogénea.
- Presentar un contenido social, amigable y sensible.
- Identificar y concienciar de las actitudes discriminatorias en los anuncios que presenten estas imágenes y discursos, y rechazar la discriminación por edad.
- Formar y sensibilizar a comunicadores, agencias y creativos para erradicar el edadismo y construir una sociedad más inclusiva.

CONCLUSIÓN

El edadismo en los medios de comunicación y la publicidad es un problema generalizado que perpetúa estereotipos, infrarrepresenta a las personas mayores, limita oportunidades y afecta negativamente a su percepción y calidad de vida. Estas representaciones moldean las actitudes sociales que afectan a la imagen de las personas mayores, interiorizándose una imagen estereotipada de las personas mayores, afectando a los sentimientos, pensamientos y conductas dirigidas hacia ellas y por ellas mismas.

La transformación hacia una comunicación responsable y libre de prejuicios es esencial para avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa para todas las edades. Al adoptar representaciones más inclusivas y respetuosas, se replantea la narrativa sobre el envejecimiento, resignificando la vejez. Asimismo, el implementar reformas estructurales dentro de la industria de los medios de comunicación y de la publicidad puede ser un inicio fundamental en la lucha contra el edadismo y el fomento de una sociedad que valore a las personas de todas las edades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Diputación Foral de Bizkaia (2011). Las personas mayores y los medios de comunicación. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefndmkaj/https://www.bizkaia.eus/home2/Archivos/DPTO3/Temas/Pdf/medios_WEB_ca.pdf?hash=bcaf7b9e6e40309d425ae632dd501a98

IMSERSO (2022). La discriminación por edad de las personas mayores. Las múltiples caras del edadismo. https://imserso.es/documents/20123/0/2022_edadismo.pdf/d8f1085b-59d9-b83e-3ad7-87bb81af28e2#page=77

Ramírez Lozano, J. (2012). Responsabilidad social en los medios de comunicación: ¿utopía o realidad? Algunos pasos a tomar en cuenta para lograr una adecuada gestión. *Correspondencias & Análisis*, 2, 99-109

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (2014). *Guía para Comunicar con Responsabilidad sobre las Personas Mayores*. Buenos Aires: Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia.

[RE]SIGNIFICAR LA VEJEZ

Sacramento Pinazo-Hernandis

Departamento de Psicología Social. Universidad de Valencia.
Presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatria y Gerontología (SVGG).

Nuria Carcavilla González

Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Pública de Navarra.

1. ¿POR QUÉ HABLAMOS DE RESIGNIFICAR LA VEJEZ?

Resignificar es un acto de otorgamiento de un nuevo significado o de cambio de sentido interpretativo a acciones, contextos y experiencias. Significa volver a significar.

La idea de resignificación suele utilizarse para nombrar al hecho de darle una nueva significación a un acontecimiento o a una conducta. Esto quiere decir que la resignificación supone dar un valor o un sentido diferente a algo. Es necesaria porque la vejez y el envejecimiento ya no son lo que eran, aunque la sociedad sigue manteniendo una imagen muy negativa.

Desde el punto de vista gerontológico, conviene recordar cómo ha evolucionado la conceptualización del envejecimiento en las últimas décadas. Aunque durante años se popularizó el término “envejecimiento activo” —impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2002—, hoy se reconoce que este enfoque ha evolucionado hacia nociones más inclusivas como el envejecimiento satisfactorio o el envejecimiento productivo. Estos conceptos no solo valoran la actividad física o laboral, sino también la capacidad de las personas mayores para mantener bienestar, sentido vital y participación social, independientemente de su estado funcional o condición de salud. Tanto la OMS como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el marco del Decenio del Envejecimiento Saludable 2021-2030, respaldan este horizonte de trabajo, poniendo el foco en garantizar derechos, promover la equidad y reconocer la diversidad de experiencias que conforman la vejez. Resignificar el envejecimiento, por tanto, supone avanzar hacia una visión renovada que acoja estas dimensiones amplias y

dignifique todas las trayectorias vitales en la etapa mayor.

Resignificar la vejez implica precisamente cuestionar y transformar esas representaciones sociales negativas, que tienen su raíz en lo que conocemos como edadismo. El *edadismo*, también conocido como *ageísmo* o *viejismo* (*ageism*), es una forma de discriminación basada en la edad que se manifiesta a través de estereotipos, prejuicios o actitudes negativas hacia las personas, especialmente hacia las personas mayores. Esta forma de discriminación puede adoptar diversas formas: individual, cuando una persona expresa o actúa con prejuicio hacia otra por su edad; estructural o institucional, cuando las normas, políticas o prácticas sociales excluyen o desvalorizan a las personas en función de su edad; y cultural, cuando los medios de comunicación y discursos sociales perpetúan representaciones estereotipadas de la vejez.

El edadismo estructural es una forma de discriminación hacia las personas por razón de su edad, y puede afectar a todas las edades, pero aquí nos centraremos solo en el edadismo hacia las personas mayores, que está integrada en las normas, políticas, instituciones y estructuras sociales. Es sistémico y está incrustado en cómo funciona una sociedad, aunque no siempre sea intencional.

Algunos ejemplos de edadismo estructural en los medios de comunicación son las representaciones estereotipadas de personas mayores como frágiles, torpes o pasivas o la invisibilización de los logros o la diversidad en la vejez. Esto se traduce en las políticas públicas en la falta de inversión en servicios o infraestructuras adaptadas a las necesidades de las personas mayores y la exclusión de

ellas en los procesos de toma de decisiones. Además, el edadismo estructural produce un aumento del aislamiento social y la exclusión, y una menor participación cívica y política de las personas mayores.

En estrecha relación con el edadismo se encuentra el *autoedadismo*, que ocurre cuando la persona interioriza estos estereotipos negativos y los dirige hacia sí misma, afectando su autoestima, motivación y comportamiento. El autoedadismo puede manifestarse, por ejemplo, en la evitación de nuevas experiencias o aprendizajes bajo la creencia de que “ya no se está para eso”, limitando así la participación social y el bienestar subjetivo. Ambas formas de edadismo, tanto externas como internalizadas, contribuyen a la exclusión social de las personas mayores y dificultan la promoción de un envejecimiento activo, saludable y digno, por lo que su identificación y abordaje resultan fundamentales en el ámbito académico, político y social. Por todo ello, promover representaciones positivas y diversas de la vejez, y fomentar el diálogo intergeneracional son las vías para iniciar un cambio.

2. REPRESENTACIÓN SOCIAL NEGATIVA E INVISIBILIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

La representación de las personas mayores en los medios de comunicación ha sido tradicionalmente limitada y, muchas veces, sesgada. En términos generales, se pueden observar tres grandes problemas: la homogeneización de la vejez, la representación social negativa y la invisibilidad.

Las personas mayores suelen ser retratadas en los medios de comunicación de forma estereotipada y negativa. Algunos ejemplos de esto son los estereotipos de fragilidad, representándolas como enfermas, dependientes, vulnerables o incapaces de valerse por sí mismas.

Asimismo, es habitual encontrar una alusión constante a la desconexión tecnológica y cultural, pues a menudo se les muestra como personas desactualizadas, ajenas a la tecnología o al ritmo del mundo moderno, estando “fuera” de los asuntos actuales.

Muchas veces aparecen como personajes graciosos, ridículos o “tiernos”, pero sin profundidad, lo cual trivializa sus experiencias. En algunas narrativas, las personas mayores son presentadas como una “carga” económica o familiar, especialmente en debates sobre

pensiones, salud pública o envejecimiento poblacional.

Otra forma de discriminación es la ausencia o escasa presencia de personas mayores en los medios de comunicación o que no se suele mostrar la diversidad dentro del grupo de personas mayores: sexo, género, clase, etnia, capacidades, orientación sexual, etc. Por último, las voces de personas mayores rara vez se escuchan en debates sociales, políticos o culturales, lo que refuerza su exclusión.

Todas estas representaciones negativas suponen un sesgo, alimentan el edadismo y la internalización de esas imágenes negativas.

Si nos centramos en el séptimo arte, la presencia de las mujeres mayores en el cine, tanto delante como detrás de la cámara es escasa. En el artículo *Mujeres mayores en el cine. Una evaluación de los proyectos filmicos*, de Pinazo-Hernandis y Núñez-Domínguez, se analizaron 63 películas estrenadas entre 1960 y 2015 en las que mujeres mayores de 55 años tienen roles protagónicos o coprotagónicos. El estudio clasifica estas películas en tres categorías: representaciones positivas (mujeres autónomas, valientes, con deseos de amor o sexo), roles tradicionales (cuidadoras, abnegadas, dependientes) y representaciones negativas (suegras insoportables, brujas, desquiciadas). Sus resultados muestran una escasa presencia de mujeres mayores en papeles centrales y una tendencia a perpetuar estereotipos negativos o limitantes. Además, se destaca que solo el 19,35% de estas películas fueron dirigidas por mujeres, lo que refleja una falta de perspectiva femenina detrás de las cámaras.

Diferentes autores subrayan la necesidad de una representación más diversa y realista de las mujeres mayores en el cine y en los medios de comunicación en general, tanto en los contenidos como en la producción, para contribuir a una sociedad más inclusiva y equitativa. El cine puede ser una herramienta educativa poderosa para desafiar estereotipos y promover una visión más positiva del envejecimiento.

3. LA PROPUESTA: ENVEJECIMIENTO PRODUCTIVO, PARTICIPACIÓN SOCIAL E INTERGENERACIONALIDAD

La sociedad debe dejar de ver la vejez y el envejecimiento de una manera homogénea. Decir “personas mayores” no define nada

pues existen múltiples modos de vivir la vejez. Se incluye a las personas con enfermedades crónicas o en situación de dependencia y a las que cuidan de otras. Por ello, es necesario visibilizar las muchas contribuciones de las personas mayores en proyectos o acciones de envejecimiento productivo.

El envejecimiento productivo es un enfoque que reconoce y valora las contribuciones de las personas mayores a la sociedad más allá del ámbito laboral remunerado. Este concepto fue desarrollado por diversos autores, entre ellos Frank Caro, quien lo definió como la participación de las personas mayores en actividades que producen bienes o servicios, sean o no remunerados, o que contribuyen a generar bienestar para ellos mismos, sus familias o la sociedad (Caro, 1996). Esta visión rompe con la idea tradicional del envejecimiento como una etapa pasiva y dependiente, proponiendo, en cambio, un modelo activo, participativo y socialmente valioso. El envejecimiento productivo incluye no solo el trabajo formal o voluntariado, sino también actividades como el cuidado de familiares, la participación en asociaciones, la transmisión de saberes intergeneracionales o la implicación en procesos comunitarios. Desde esta perspectiva, ser productivo no implica necesariamente una retribución económica, sino contribuir de forma significativa al bienestar colectivo.

A nivel comparativo, en países como Japón, más del 50% de las personas entre 65 y 69 años continúan en el mercado laboral, mientras que en España la cifra es solo del 8% (Servimedia, 2022). Esta diferencia muestra no solo factores económicos, sino también culturales y de política pública. Por otro lado, en América Latina, un 35% de las personas mayores sigue trabajando, muchas veces en el sector informal (CEPAL, 2019). En todas las regiones, sin embargo, las personas mayores aportan de forma vital en el cuidado familiar. Por ejemplo, en España, aproximadamente el 35% de las personas mayores cuida regularmente de nietos (Aldeas Infantiles SOS, 2023).

Asimismo, cabe destacar las miles de personas que participan en *lifelong learning* o aprendizaje a lo largo de la vida en las universidades de mayores o en los programas de aulas de la tercera edad (cerca de 90.000); o las implicadas en voluntariado (unas 250.000); en cuidados... Aproximadamente, el 50% de las personas mayores de 55 años están involucradas en actividades de voluntariado en España. Según un informe de la Federació

Catalana de Voluntariat Social, las principales razones para participar en voluntariado incluyen el convencimiento de que hay que ser solidario (50,6%) y el disfrute personal (38,8%). Pero también hay barreras de acceso: el 32,5% de las personas mayores no participa en actividades de voluntariado, pero les gustaría hacerlo. Además, muchas de ellas dicen no saber dónde informarse.

Además del voluntariado, las personas mayores en España participan activamente en actividades de envejecimiento productivo y asociacionismo. Por ejemplo, existen numerosas asociaciones que promueven la participación activa de las personas mayores en la sociedad, ofreciendo espacios para la formación, el ocio y la defensa de sus derechos. Además, los programas de envejecimiento activo son iniciativas que fomentan la participación social, la autonomía y la mejora de la calidad de vida, a través de actividades físicas, culturales y educativas.

Los proyectos intergeneracionales son iniciativas diseñadas para fomentar la interacción significativa entre personas de diferentes generaciones, con el objetivo de promover el entendimiento mutuo, el aprendizaje compartido y la cohesión social. Estos proyectos buscan crear espacios donde personas jóvenes y mayores puedan colaborar, compartir experiencias y conocimientos, y construir relaciones que beneficien a ambas partes y a la comunidad en general.

Son ejemplos de proyectos intergeneracionales los diálogos intergeneracionales, que permiten superar estereotipos mutuos entre personas de distintas generaciones al aprender unas de otras a través de la interacción directa. Los estudios evidencian que los proyectos intergeneracionales no solo benefician a las personas participantes involucradas, sino que también fortalecen el tejido social al promover la solidaridad y el respeto entre generaciones.

A pesar del alto nivel de participación, persisten desafíos que limitan el acceso de las personas mayores al voluntariado y al asociacionismo como la falta de información: no conocer proyectos donde implicarse o qué instituciones ofertan ese tipo de actividades. Otra barrera son las condiciones personales, como el tiempo de dedicación a los cuidados a otras personas o los problemas económicos que imposibilitan su participación en estas iniciativas sociales.

Por tanto, en España, la participación de las

personas mayores en actividades de envejecimiento productivo, voluntariado y asociacionismo es significativa y está en crecimiento, aunque todavía existen barreras que limitan su acceso.

Estos datos evidencian que el envejecimiento productivo adopta múltiples formas, que van mucho más allá del trabajo remunerado, abarcando también los cuidados, el aprendizaje continuo, el voluntariado y la participación comunitaria. Es necesario reconocer y valorar esta diversidad de aportaciones en las políticas públicas, los programas institucionales y los discursos sociales, para garantizar que se visibilicen y apoyen adecuadamente. Incorporar esta perspectiva permitiría no solo optimizar los recursos y el talento sénior, sino también fortalecer una visión social del envejecimiento como etapa de contribución, compromiso y significado.

Con respecto a una correcta y adecuada representación de las personas mayores es recomendable:

- **Mostrar diversidad:** Incluir imágenes de personas mayores participando activamente en diversas actividades, como talleres, reuniones comunitarias o eventos culturales.
- **Evitar estereotipos:** Representar a las personas mayores de manera respetuosa y realista, evitando imágenes que refuercen la idea de fragilidad o dependencia.
- **Destacar la participación:** Mostrar a las personas mayores como agentes activos de cambio en sus comunidades, contribuyendo con su experiencia y conocimiento.

Estas acciones no son meras recomendaciones formales, sino invitaciones a repensar colectivamente el lugar que otorgamos a la vejez en nuestras sociedades. Representar correctamente a las personas mayores implica reconocerlas como ciudadanas plenas, con derechos, deseos y capacidades, y superar las miradas reduccionistas que las limitan a la pasividad o la dependencia. Como lectores y lectoras, tenemos el poder de cuestionar los discursos que consumimos, exigir narrativas más inclusivas y construir entornos –personales, profesionales y comunitarios– donde las personas mayores puedan desarrollar su potencial y ser valoradas en toda su diversidad.

Resignificar la vejez es, en definitiva, un acto de responsabilidad compartida que nos interpela a cada generación: para dignificar la etapa mayor, para transformar los imaginarios colectivos y para avanzar hacia una sociedad donde todas las edades encuentren su lugar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldeas Infantiles SOS. (2023, 25 de julio). *Aldeas Infantiles SOS reconoce el papel de los abuelos en la crianza de sus nietos y pide más apoyos para los acogedores*. Aldeas Infantiles SOS. <https://www.aldeasinfantiles.es/area-prensa/aldeas-infantiles-sos-reconoce-el-papel-de-los-abuelos-en-la-crianza-de-sus-nietos-y-pide-mas-apoyos-para-los-acogedores>

Caro, F., & Bass, S. (1995). Dimensions of productive aging. In: S. Bass (Ed.), *Older and active*, 204-216. New Haven: Auburn House.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022, 13 de diciembre). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores* (Libros y documentos institucionales). CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>

Pinazo-Hernandis, S. y Núñez Domínguez, T. (2016). Mujeres mayores en el cine. Una evaluación de los proyectos fílmicos. *Revista de Evaluación de Programas y Políticas Públicas*, 7, 96-115.

Servimedia. (2022, 7 de noviembre). *El 41,95 % de las personas mayores de 55 años trabaja en España*. Servimedia. <https://www.servimedia.es/noticias/41-95-personas-mayores-55-anos-trabaja-espana/3480560>

World Health Organization (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>

EL VALOR DE LA PREVENCIÓN PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Teresa Marcellán y Sagrario Anaut

Presidenta y vicepresidenta de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología

Somos conscientes de la importancia de conseguir un envejecimiento activo y saludable en una sociedad como la actual. Ello pasa por entender y aceptar el envejecimiento como algo natural de la propia existencia humana, por lo que se puede envejecer activamente en cualquier circunstancia, incluso estando la persona enferma. Una vez comprendido, hay que adoptar estilos de vida adecuados con respecto a la alimentación y el ejercicio, evitando hábitos tóxicos, participando activamente en la sociedad y dejando a un lado prejuicios y estereotipos.

Además de cuidar el cuerpo con una intencionalidad preventiva, es fundamental mantener la mente activa, potenciando habilidades cognitivas; cultivar relaciones sociales y familiares positivas, incluyendo las intergeneracionales; y participar en la sociedad de modo que se favorezca la autoestima y el sentimiento de utilidad, sin olvidar la protección de los derechos personales. Estas acciones inciden en que la vejez no es sinónimo de enfermedad, ni de pasividad, ni de soledad.

Todas las recomendaciones dirigidas a la persona adulta mayor requieren seguir avanzando socialmente en la promoción de un “buen trato” hacia ellas. A las acciones personales, hay que sumar las de la misma sociedad en la que se vive, que pasan por el respeto de la dignidad y derechos de las personas de edad y por establecer unas relaciones intergeneracionales satisfactorias.

Estas y otras aportaciones a un envejecimiento cada vez más saludable han quedado recogidas en diferentes documentos como: Guía práctica para el buen trato a las personas mayores de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología-SEGG (2011), Decálogo para el buen trato a las personas mayores de la SEGG (2012), Declaración de Pamplona sobre los derechos de las personas mayores (2016) y Decálogo para el buen trato a las personas mayores de la Estrategia Navarra para el envejecimiento activo y saludable (2018).

En la misma línea, el Grupo de trabajo SENIOR de la SEGG ha presentado, recientemente, el siguiente Decálogo dirigido a las propias personas adultas mayores:

- 1 Procura una alimentación variada y saludable, evitando sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco u otras drogas.
- 2 Ejercita tu cuerpo y tu mente. Hay una actividad física y mental adaptable a todas las edades y situaciones.
- 3 Descansa adecuadamente. Gestiona el estrés y establece una rutina de sueño. Busca apoyo psicológico si lo necesitas.
- 4 Las campañas de prevención son de probada utilidad sobre los problemas de salud que inciden en adultos y mayores, y deben ser extensivas independientemente de la edad. Participa y reclama tu inclusión.
- 5 Emprende nuevos retos. Mejora tus logros personales y mantén siempre una actitud positiva y optimista.
- 6 No dejes nunca de aprender. Adaptarse a los tiempos, con tu experiencia vital, es siempre un plus y no olvides que, además de que hay mucho por aprender, también es posible enseñar. Inténtalo.
- 7 Colabora en el respeto al medio ambiente y en el avance de la ciencia y la investigación.
- 8 Participa en la comunidad y defiende los derechos de las personas de edad, como expresión de sus voluntades y opiniones. Asóciate si eso te satisface.
- 9 Sé consciente de que eres útil. Tu apoyo al entorno familiar y tu participación social, por ejemplo, a través del voluntariado son fundamentales.
- 10 Mantén tu independencia y disfruta cada día. Decide sobre tu vida y dedica tiempo a lo que te gusta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (2011). Guía práctica para el buen trato a las personas mayores. Recuperado de: https://www.google.com/search?q=Gu%C3%ADa+pr%C3%A1ctica+para+el+buen+trato+a+las+personas+mayores+segg&ca_esv

Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (2012). Decálogo para el buen trato a las personas mayores. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://www.segg.es/media/descargas/DECALOGO%20BUEN%20TRATO.pdf>

Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología (2016). Declaración de Pamplona sobre los derechos de las personas mayores. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://sngg.es/wp-content/uploads/2024/10/DECLARACION-PAMPLONA.pdf>

Gobierno de Navarra (2018). Decálogo para el buen trato a las personas mayores de la Estrategia Navarra para el envejecimiento activo y saludable. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/2AB40B10-834B-438B-B5CC-3BF0196FE198/474478/decalogo_tarjeton_web3.pdf

JUAN LUIS GUIJARRO



DATOS BIOGRÁFICOS DE JUAN LUIS Y BREVE RESEÑA PROFESIONAL

Juan Luis Guijarro, nacido en 1941 en Madrid. Casado y padre de cinco hijos. Reside en Pamplona desde 1967. Diplomado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca. Doctor en esta disciplina por la Universidad de Navarra. Especialista en Medicina Interna, Geriátría y Atención Primaria. Fue miembro fundador y primer presidente de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología.

P/CG: En primer lugar, nuestro agradecimiento por aceptar ser entrevistado y por ser tú la persona que ha dado inicio a esta estupenda aventura del Premio Tomás Belzunegui. Juan Luis, nos situamos en la primera década de vida de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología, años 1999-2000, cuando os surge la idea de establecer este Premio, cuéntanos algo de esos momentos tan interesantes: ¿por qué nace un premio literario-periodístico, en una sociedad científica que trata sobre el envejecimiento de las personas? ¿cómo fueron los primeros pasos? y ¿por qué dedicasteis, bautizasteis, este Premio pensando en el Dr. Tomás Belzunegui?

R/JLG: Desde su fundación, los primeros años sirvieron para afianzar el elemento humano de la Sociedad. Fue incrementándose el número de profesionales que se adscribieron. Durante este tiempo se propusieron, con diversas reuniones y conferencias gerontológicas, actividades formativas para sus miembros,

siempre abiertas a cualquier persona interesada. Pronto se advirtió que era oportuno extender nuestros conocimientos a la sociedad. Si la mayoría de las acciones formativas también afectaban a la ciudadanía, pareció oportuno que se pudiese participar en nuestras tareas favoreciendo la difusión del conocimiento de la vejez en los medios de comunicación. Un modo práctico de realizarlo era crear un premio para seleccionar las propuestas periodísticas sobre tema gerontológico y elegir aquellos artículos que merecieran recibir un galardón. Era una manera de ampliar el objetivo de la Sociedad Navarra de Geriátría: extender y dar mayor realidad a los diversos aspectos que conforman el envejecimiento. Esto permitiría también otorgar un homenaje a la persona que fue pionera en el desarrollo de la Geriátría en Navarra, tanto en el aspecto clínico como en el socio residencial. Este no era otro que Tomás Belzunegui, ya por entonces fallecido.

P/CG: A lo largo de las diversas convocatorias del premio Tomás Belzunegui se han ido incorporando nuevas modalidades de participación en el concurso. En un inicio abundaban las composiciones en verso, tipo poemas, y después se fueron incorporando relatos cortos, reportajes periodísticos publicados en medios de Navarra, cortos audiovisuales y, por último, trabajos universitarios en todas estas modalidades. En todos los casos se pide que la figura de las personas mayores se trate sin estereotipos, ni prejuicios y en un contexto intergeneracional; todos estos te-

mas, que hemos mencionado, pueden ser el objeto propio y, por separado, de otras tantas disciplinas, ¿por qué crees que la literatura y las imágenes pueden ser un medio que faciliten la visibilidad de las personas mayores?

R/JLG: En este siglo XXI la expansión de los medios de comunicación ha sido espectacular. Ya no solo en los informativos, también, y de manera casi amenazadora, en el mundo digital. No es de extrañar que los responsables de esta Sociedad fueran ampliando los modos de presentación, tanto escritos como en otros recursos que tuvieran como tema el mundo de la vejez. Es que en la Sociedad de estos años el tema gerontológico se ha convertido en una preocupación sobresaliente. No solo por el crecimiento demográfico en número y esperanza de vida, sino también, por otros aspectos como los socio-asistenciales, culturales, económicos y políticos. Además, algo de capital importancia: El sector de los mayores ha tomado conciencia de su poder al haber aumentado su autoconocimiento y su mayor independencia económica y social.

P/CG: Siguiendo ese lema que tanto te gusta mencionar, de que no hay que vivir más, sino vivir mejor, teniendo en cuenta, la actual expectativa de vida de hombres y mujeres, donde fácilmente es posible añadir unos 20 años más de vida tras la jubilación, ¿por qué sigue siendo actual el promover campañas de sensibilización, visibilidad, respeto y justicia con las personas mayores?

R/JLG: Sin duda que en este tiempo el mundo de la vejez ha experimentado un mayúsculo y apresurado crecimiento en todos los órdenes. Desde los aspectos asistenciales hasta los culturales, la gente mayor ha tomado una relevancia social y política que antes no tenía. Cualquier medio que sirva para mantener este status es bienvenido, más si procede de la sociedad civil, exenta de intereses espurios tan frecuentes en esta hora de manejos económicos generalizados. No puede quedarse, que ya es gran adelanto, en los derechos alcanzados. Han de hacerse valer aspectos humanísticos tanto como miembros de una familia como poseedores de un valor de experiencia del que muy poco aprovecha el hombre activo de esta hora. No debe olvidarse que un sector nada desdeñable de los ancianos padece procesos patológicos que

condicionan una pérdida de su autonomía. Ese desafío de su atención desde una correcta estrategia de cuidados precisa también de un matiz humano que debe ser uno de los motivos de la acción de los profesionales gerontológicos.

P/CG: Uno de los objetivos de este Premio es poner en valor las relaciones intergeneracionales, de estas las más visibles son las que se dan entre abuelos y nietos, como un intento de unir los extremos de nuestra escala etaria, pero conscientes de que hay otras edades que conviven con las personas mayores en diversos contextos familiares, laborales y culturales, ¿cómo percibes tú esta coexistencia intergeneracional? ¿es posible algo más que la simple convivencia? ¿las relaciones son por necesidades económico-familiares, ayuda a la crianza de los hijos/nietos o también se dan otras motivaciones y experiencias relacionales basadas en el respeto a las preferencias, necesidades y dignidad de las personas mayores?

R/JLG: Las relaciones intergeneracionales pertenecen a la índole de las que surgen, bien de modo natural como las que se derivan del medio familiar. En ellas, deben primar los hechos éticos y emocionales. Algunas experiencias de convivencia entre jóvenes y mayores han sido difíciles y en su evaluación se advierte que los hechos materiales sobrepasan a los de índole humana. El enriquecimiento humano es mutuo, pero las diferencias en la edad hacen que el ajuste convivencial sea de muy complicado resultado. El ideal es que las personas de edad vivan integradas con el resto de las secciones que componen la sociedad, conservando sus derechos, experiencias y dignidad.

Como colofón, y en resumen, me gustaría destacar dos hechos en el mundo del envejecimiento. Uno es el del crecimiento de las personas con autonomía reducida, consecuencia de enfermedades que aparecen con más frecuencia en esta edad, que exige una política de cuidados eficiente y con un alto componente humano. El otro es el desaprovechamiento culpable de la sabiduría de las personas mayores, enraizada en la experiencia que la sociedad de la técnica y el poder económico mantiene desde hace años en el mundo desarrollado.

LOLI ALBERO GIL, CONCURSANTE

P/CG: Loli, eres una de las personas que participó en el Premio Tomás Belzunegui casi en las primeras convocatorias. Allá por el 2000, y cuando tú participaste en el año 2004, la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología se preguntaba si tendría eco entre el público navarro este Premio, periodístico – literario, y tú Loli fuiste una concursante fiel durante varias convocatorias. ¿Recuerdas qué te motivó a participar en el Premio y si había alguna connotación peculiar en él, además del posible galardón, que te llamase la atención? ¿por qué crees tú que una sociedad científica sobre personas mayores convocaba un concurso periodístico-literario? ¿llegaste a preguntarte algo así?

R/LA: Sí, mi primera participación fue en 2004, animada por mi jefa de trabajo, que había encontrado una hojita con las Bases del Concurso en la Universidad de Navarra. Me acuerdo de vuelta a casa en el autobús, leyéndolo con gran interés y emoción, pues era un tema que me tocaba el alma y en ese mismo instante decidí participar, porque sabía que algo se me ocurriría, seguro.

¿Que qué me motivó? ¿si había alguna connotación especial en dicho Premio? Sí, rotundamente sí, ya he dicho que me tocó el alma, porque todo lo relacionado con la tercera edad me importa, me preocupa y me conmueve, quizá porque mi abuela Anuncia, a la que quise tanto, seguía viva en mí, aun luego de quince años desde su partida. A su vez, haber presenciado cómo mi madre la cuidó toda la vida, con un amor y esmero constantes, fue decisivo para que ello calara en mi ser como un ejemplo irrefutable a seguir.

Sí que me pregunté por qué se convocaba aquel inusual concurso. Mi primera respuesta fue pensar que era un claro homenaje al doctor Belzunegui, pionero en geriatría en Navarra, por un lado, y, por otro, un hombre del que había oído hablar por su grandeza como médico y como persona. Grande tenía que ser para haberse enfocado en un área médica tan poco atractiva para la mayor parte de facultativos.

También me pareció una excelente noticia que alguien, una institución, por fin, estuviera concediendo un lugar de honor a los ancianos, dado que el concurso se prestaba a ello,



por no decir que era su directo objetivo.

Por supuesto el galardón económico era bien recibido, siendo, como en todos los tiempos, que los que escribimos no podemos vivir de ello. Recibir, de golpe, ese incentivo me ayudó a poder publicar algunas cosas.

P/CG: De los primeros Premios que has obtenido en cuatro convocatorias, ¿recuerdas algo sobre el estilo de tus composiciones y su posible aproximación al mundo de las personas mayores? Títulos de trabajos tuyos: *“Como pétalos de rosa”*, *“Primavera en Invierno”*, *“A la vejez ...viruelas”* y *“Máster en amor”*, que al Jurado les pareció magníficas visiones literarias, casi metafóricas, sobre la vejez, ¿respondían a tu visión personal sobre las personas de más edad? ¿podía decirse lo mismo sobre la imagen que la sociedad, en general, tenía en aquellos años sobre las personas mayores?

R/LA: Claro que lo recuerdo, porque escribí justamente lo que yo quería que fuese una idea general, dadas las opiniones tan negativas que de los ancianos suele tener la mayoría de la gente, como si cumplir años sólo significara sumar enfermedades, achaques y desgracias.

Yo no estaba ni estoy en absoluto de acuerdo con esa apocalíptica visión. Por ello, en unos relatos más y en otros menos, incidí en una visión optimista y perfectamente alcanzable. Por otra parte, hice crítica, que es lo que todo escritor debe hacer. Crítica de esa sociedad que tanto estigmatiza a la vejez cuando le niega su apoyo y su cariño, comenzando desde las propias familias muchas veces.

P/GC: También recibiste otros galardones, como segundos y terceros premios (en aquella época, las convocatorias eran de modalidad única, solo de composiciones literarias, y no había accésits), aquellos títulos: *“La Centenaria”*, *“Nunca es tarde”*, *“Gente optimista”*, confirman un estilo propio tuyo a la hora de abordar el fenómeno del envejecimiento. Tus escritos nos hablan de sentimientos y convicciones, dignos de ser expresados en público, de una manera tan peculiar como es el concurso Premio Tomás Belzunegui- PTB. Loli, ¿cómo valorabas tú el reconocimiento público, a través de los diversos galardones recibidos en el PTB, dentro de toda tu trayectoria de participación en otros premios y publicaciones de los que eras autora? ¿crees que el tema del envejecimiento estaba de moda, era un tema fácil de tratar literariamente, o solo era un motivo más para participar en un concurso tan significado sobre las personas mayores?

R/LA: Lo más importante aquí es cómo me valoraron a mí, sr. Jerez, porque a través de esos premios me dieron la oportunidad de expresarme y empoderarme. Me sentí tan valorada y tan feliz de serlo en un premio con tanta carga emocional para mí que sólo tengo palabras de agradecimiento hacia su jurado, que no me impidió participar en las convocatorias posteriores a 2004, hasta 2011, cuando ya decidí plantarme, porque quizá me había excedido en participaciones. Pero si no lo hice antes, si no me planté, fue porque deseaba decir muchas cosas y en un espacio de seis folios máximo no se podía decir ni la cuarta parte de lo que yo deseaba.

Sí, obtuve otras posiciones aparte del primer premio, pero todas fueron bienvenidas y muy satisfactorias, más que cualquier otro premio obtenido en diferentes concursos, cuyos temas no me eran tan inherentes ni emotivos.

Es verdad que tengo un estilo propio, nacido de ese sentimiento sincero y amoroso hacia la vejez, algo imposible de manifestar si no se

siente en lo profundo de tus fibras. De ahí que para mí fuera relativamente fácil expresarlo, incluso literariamente.

Creo que no, que no estaba de moda ni nunca lo estará, porque la gente, en general, cree que jamás va a envejecer ni a morir. Se vive bastante en Babia.

P/CG: En total, en diversos grados, recibiste siete galardones del Premio Tomás Belzunegui, desde tu primera obra que presentaste a nuestro Premio: *“Como pétalos de rosa”*, hasta la última presentada al concurso: *“Master en amor”*, nunca mejor dicho: un Master como colofón a tu participación en el Premio. Tú has sido la concursante más premiada, también de las más participativas, en la primera época del Premio, antes de que se incorporasen al mismo otras modalidades. Ahora llegamos al 25 aniversario del Premio Tomás Belzunegui y la pregunta sigue siendo la misma: ¿hoy día interesa al mundo de la cultura hablar de las personas mayores?, ¿percibes algún cambio en la imagen que se tiene de los mayores en los ambientes culturales? A nivel popular, tú que eres una gran lectora del momento presente, ¿cómo se percibe a las personas mayores y cómo se manifiestan éstas al resto de la sociedad?

R/LA: Es para mí un gran honor haber sido una de las concursantes más participativas y premiadas. Con toda sinceridad, para mí es como haber obtenido el Planeta en mi querida tierra, pues no era un premio convocado por cuatro cantamañanas, sino por la ilustre Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología y la Asociación de la Prensa, creo recordar; un conjunto de personas doctas y sensibilizadas con un tema de particular enjundia, en tanto a todos va a afectarnos un día u otro. Por eso, esté de moda o no, su importancia se sostiene y se afianza y ello explica que este año se vaya a celebrar ya su XXV aniversario. Creo que es un triunfo y un orgullo para la Sociedad de Geriátría y Gerontología que la convoca, para los que en él hemos participado y también debería serlo para el conjunto de la sociedad navarra y española.

¿Sobre si interesan los mayores al mundo de la cultura actual? No sé, se están dando pasos, como ese proyecto de Sonsoles Ónega, *“Hablando en plata”*, algún desfile de mayores que se hace de vez en cuando, alguna noticia mencionando a octogenarios que

estudian, que participan en competiciones deportivas, que salen en televisión contando alguna experiencia... Pero no sé, son casos aislados. En general, no veo mucho interés por parte de la Cultura en la inclusión de las personas mayores. Claro que también éstas deben valorarse más y reivindicar su sitio. Recuerdo a Laureano Calvo, un señor que acudía a la Casa de la Juventud, a los encuentros poéticos de cada jueves y no le importaba nada, a sus ochenta y tantos, codearse con los chicos y chicas jóvenes que por allí nos reuníamos. Lo mismo podría decir de Mercedes Viñuela, una poetisa buenísima que no perdía una oportunidad para reunirse con sus colegas de letras. Pero no es lo habitual. Quizá esto cambie en las próximas décadas, dado que los ancianos del futuro tendremos más formación cultural y más inquietudes. Al menos eso es lo que quiero creer, que tampoco lo puedo afirmar, porque en todo tiempo hay de todo.

En cualquier caso, mi idea principal es que seguimos estancados en una visión negativa de la vejez y en una idealización ridícula de cuanto huela a joven, como si la juventud fuera la panacea para todos los problemas de la vida. Ser joven vende, mientras que ser mayor espanta, al parecer. Esa es mi lectura. Lo que percibo en general es que al adulto mayor se le juzga y se le critica, cuando no se le ridiculiza. Afortunadamente, vivimos tiempos de libertad para elegir cómo vestirnos, adónde ir, cómo vivir y con quién emparejarnos, p. ej. Pero a nadie le escapa que si una persona mayor se pone cierta indumentaria o se pasea con un señor/a que ha conocido en el lugar que sea... las críticas le van a llover en tromba. Creo que hace falta una reeducación importante a ese respecto, porque, en vez de escandalizarnos, lo que deberíamos hacer es alegrarnos de que un hombre o mujer de edad se sienta capaz de afrontar retos, de burlar estereotipos, convenciones... Si para un joven todo es posible, ¿por qué no ha de serlo para alguien que ha acumulado años, pero, en su fuero interno, sigue sintiendo y amando la vida?

Hay gente valiente que desafía las habladerías, pero la mayor parte se resigna a creer que la vejez tiene la última palabra y las oportunidades se perdieron por el camino. La sociedad no ayuda.

P/CG: Para finalizar, ¡el presente/futuro! ¿cómo prevés que las personas mayores, van a compaginar su tiempo, sus espacios, sus intereses, con otras generaciones, en unos momentos tan convulsos y polarizados, donde, metafóricamente hablando, estamos en una sociedad líquida a punto de convertirse en gaseosa, con una Inteligencia Artificial introduciéndose ya en nuestras vidas?, en medio de este escenario ¿seguirá siendo posible que la poesía siga siendo un arma cargada de futuro, un escenario en el que tengan cabida las personas mayores? y vosotras, las mujeres poetas, las que habéis sido testigo de este caminar cronológico, ¿seguiréis contándonos que existen (según tus escritos) *pétalos de rosas en una primavera en invierno donde nunca es tarde para la gente optimista que al final hagan de su vida un Master de Amor*? Gracias Loli.

R/LA: ¡Qué bonito y emotivo! juego de palabras con varios de los títulos de mi nutrida participación en su Concurso! Gracias, muchas gracias.

Ojalá falle en mi pronóstico, pero, en líneas generales, no veo un futuro esperanzador al respecto. Creo que la cultura que hoy se obtiene está mal enfocada por los protagonistas de la misma. Me explico: nunca como hoy los chicos y chicas han estudiado tanto, pero tampoco nunca han sido tan insensibles ante lo que tienen cerca. Es verdad que se producen golpes de efecto como en la reciente tragedia de los pueblos inundados de Valencia, cuando tantos jóvenes se apuntaron a ayudar incondicionalmente, ¡bravo por ellos!

Pero a mí me gustaría que también fueran capaces de ayudar en silencio a quienes más se lo deben: sus propios abuelos, esos que, en muchos casos, les han sacado adelante, les han criado incluso. Sin embargo, no conozco tales "héroes". Los nietos crecen y se van. Además, se van lejos; todos con sus másteres, sus ambiciones y sus sueños de juventud, que es normal que los tengan, claro que sí, pero... ¿se preguntan, acaso, gracias a quiénes pueden cumplir esos sueños? La labor de sus abuelos ha sido crucial en su crianza, ellos han podido estudiar porque sus padres han podido trabajar gracias al apoyo obtenido. Pero, una vez han envejecido y se han hecho dependientes, casi nadie recuerda nada y menos aún agradece. Entonces, a

mi entender, la cultura de esos chicos es muy pobre y muy lamentable, porque se limita a su ambición, prescinde del amor, incluso lo pisotea y lo olvida.

Si en el pasado las personas mayores eran fuente de sabiduría y veneración, hoy han pasado a ser vistas como “cargas” poco menos que inútiles a las que hay que arrinconar en lugares propios de viejos. “Es por su bien” – escucho decir a más de dos-. Allí están con gente de su edad, tienen médico, cuidadoras, jardín, etc. y hasta piscina y todo en algunas residencias”. ¿Para qué quiere piscina un anciano, si lo único que él/ ella desea es estar con los suyos? No hay nada que desee más. ¿Por qué los suyos le abandonan? ¿por qué le castigan con ese dolor en la última fase de su vida? Sencillamente, porque el mundo se ha enfriado a compás del progreso, porque el amor es una palabra bonita, pero vacía para demasiada gente, porque carecen de sensibilidad hacia los que sufren, no tienen ni una gota de empatía, y sí todo un océano de egoísmo y desamor.

En esa línea escribí todos esos títulos que me menciona, sr. Jerez, para ver si espoleaba conciencias. Pero no veo los efectos, si bien tampoco habré llegado a muchos lectores ni podía esperar ese milagro. No manejo cifras ni estadísticas, pero por mis observaciones, si en 2004 había una gran incidencia ya de ingresos en residencias, veinte años después creo que se habrá duplicado. Lo que sucedió durante la pandemia me dejó sin palabras, no daba crédito a que tantos y tantos miles de ancianos poblaran esos tristes lugares y acabaran sus días así de dramáticamente. Me pareció el gran fracaso de la familia y de la sociedad, lo digo con toda crudeza. Entonces, toda esperanza se me esfumó de golpe.

Sin embargo, no voy a ser yo la única persona del mundo que tenga esta sensibilidad hacia los ancianos, tiene que haber algunos más, ojalá más de los que creo. Como mujer escritora, seguiré usando el arma de la poesía y de la prosa para zarandear conciencias y suscitar el cariño y atenciones que todo anciano merece, seguiré con mi sentido crítico de filósofa empedernida, seguiré cultivando cierto optimismo, pese a todos los pesares, para que los pétalos de rosa sin edad sigan lloviendo de algún cielo azul para poder completar muchos másters en amor, que es de lo que el mundo anda cojo, sediento y desnivelado.

Me reafirmé en ello el otro día, cuando, en un programa de Televisión, encumbraban la inteligencia artificial con un robot que iba dirigido a las personas que viven solas, especialmente a las mayores. Me pareció tan detestable e inhumano que no entendí la gracia que aquello le producía a los presentes en el plató. Quizá yo no sea de este mundo, pero, si es así, me alegro infinito. Me alegro también de la familia que Dios me dio, donde pude aprender qué era importante y qué banal; y lo más importante siempre era quererse, costara lo que costara, incluso si te costaba la vida. Cuidar a un anciano dependiente no es sencillo, pero amarle hasta el final es lo más grande que nadie puede hacer, así que dejémonos de inteligencias artificiales y de monstruos de metal. Somos de carne y hueso y tenemos corazón. Hagamos que eso sirva de algo. Que la corriente de la frivolidad y el desapego no nos roce; y mucho menos nos anegue en ese pozo negro de la indiferencia hacia los seres a los que les debemos TODO.

JOSÉ MARÍA OYÓN¹

José María Oyón es el director gerente del Centro Navarro de la Audición, entidad colaboradora del Premio Tomás Belzunegui, audio-protésista, emprendedor y divulgador de la salud auditiva, a través de una serie de spots publicitarios que rompen los moldes y estereotipos sobre la falta de audición y normalizan la vida de las personas afectadas.

P/CG: José Mari, posiblemente, el imaginario popular todavía recuerde al abuelo cebolleta que, con una cornetilla, embudo o algo similar, pegada al oído, señalaba a una población de personas mayores sordas, ¿siempre se ha unido esta patología a edades seniles o tenemos constancia de que otras cohortes de edad también sufrían de hipoacusia, aunque fueran pocos casos?

R/JM: Antiguamente, y como en tantas otras patologías, se señalaba habitualmente a la persona mayor. Hoy en día, podemos corroborar que la media de edad de personas con pérdida auditiva ha disminuido considerablemente. De los 60 a 65 años hemos descendido a los 40/45 años. Con el paso del tiempo, la población está más informada y se le da más importancia a la salud, por lo que cada vez es más frecuente detectar antes pérdidas auditivas.

P/CG: Con la llegada de las prótesis auditivas, de la cornetilla de antaño se pasó al sonotone. Se popularizó este recurso, pero también se banalizó y estigmatizó mucho (casi ridiculizó) la imagen de las personas mayores intentando regular el volumen de su prótesis, ¿cuándo crees que se llegó a asumir o normalizar el uso de las prótesis auditivas? ¿en qué ha consistido el avance y actualización dichas prótesis?

R/JM: Al igual que pasó con las gafas, los audífonos están normalizados a día de hoy. Antiguamente, los usuarios de gafas eran señalados. Burlas e incluso motes de por vida hacían que llevar cualquier tipo de prótesis fuera una carga personal. Hoy, podemos decir que estos estigmas han sido erradicados de la sociedad. La tecnología ha llegado para ayudar y, por ejemplo, además de hacer audífonos con grandes avances tecnológicos y mucho más eficaces que los antiguos, también son más discretos, pequeños y funcionales. Volviendo a la comparativa, las gafas



de hoy son de colores llamativos, molduras de diseños variados, tamaños y formas diversas. En nuestro mundo de la audiología sucede lo mismo. Hay que tener en cuenta, como decíamos antes, que cada vez es gente más joven la que detecta pérdidas en su audición. Son usuarios que piensan menos en el qué dirán y valoran más la calidad de vida. Por lo que dan el paso a llevar dichas prótesis si con esto vuelven a disfrutar al 100% y con calidad, de todo lo que la vida les ofrece.

P/CG: En tu práctica profesional, habrás tenido ocasión de observar diversas actitudes: curiosidad, aceptación o negación, en las personas afectadas que acuden a buscar remedio. Puedes indicarnos algunas de estas situaciones, o quizás puedas ofrecernos algún testimonio individualizado.

A continuación, se recogen tres testimonios de pacientes del Centro (identificación con iniciales) que manifiestan su convivencia con la falta de audición y el camino seguido para buscar soluciones.

PRIMER TESTIMONIO

J.F.J. Desde mi infancia-juventud padezco pérdida auditiva que, a pesar de un tratamiento quirúrgico compasivo, no ha dejado de progresar, siendo el mayor problema la pérdida de audición, casi total, en uno de mis oídos. Lo que, en mi infancia y primera juventud, se achacaba a una personalidad despistada y falta de atención, se descubrió que era debido a una pérdida de audición. Más de una reprimenda, incluso algún castigo físico,

1. Cuadernos Gerontológicos agradece esta colaboración de José María Oyón y de las personas que dan su testimonio.

sufrió por parte de algún educador debido a este desconocimiento de mi limitación. Todo indica que el origen de mi problema auditivo pudo deberse a un efecto secundario (Oto-tóxico) de un tratamiento con estreptomina en mi tierna infancia. El hecho es que, una vez descubierta la causa, en mi fase de estudiante y de profesional he tenido que adoptar todo tipo de estrategias para no perderme las conversaciones, incluido el uso de prótesis. Llegado un momento, el desarrollo tecnológico me puso al alcance un sistema que recogía la señal sonora, en el lateral dañado y la enviaba, al menos dañado. De este modo, y en ello estoy, de alguna manera he podido recuperar el estéreo en mi vida. Todas estas circunstancias personales auditivas han generado en mí actitudes de búsqueda y superación, para mitigar los efectos negativos que surgen de una mala salud auditiva, como puede ser la tendencia al aislamiento social y a la interpretación deficitaria de la realidad circundante. Además de estas actitudes, una de las mejores herramientas para mantener un nivel idóneo de formación y sociabilidad, ha sido la lectura y el estudio, gracias a ello, pude siempre completar las enseñanzas orales de mis profesores y tutores. Cuánto agradezco la sensibilidad que algunos de mis profesores/maestros tuvieron conmigo a la hora de valorar mis aptitudes, no solo por la repetición memorística de los conceptos aprendidos, sino también por el desarrollo de esos conocimientos a través de trabajos e investigaciones, participación en seminarios, etc. Nunca es demasiado tarde para poner remedio a la pérdida auditiva, pero cuanto antes se adopten medidas mucho mejor, sobre todo si existen profesionales de la audiología que pueden ayudarte.

SEGUNDO TESTIMONIO

M.N. Mi actividad laboral era cada vez más complicada, debido a que tanto en las relaciones laborales directas (conversaciones con trabajadores, participación en reuniones de trabajo, conversaciones telefónicas, etc.) como en mis relaciones familiares, tenía cada vez mayores problemas de comunicación debido a mis limitaciones auditivas. Buscando soluciones, la colocación de audífonos fue la mejor y la única solución que encontré.

Hace muchos años comencé mi búsqueda de audífonos y encontré alguno, pero los que encontré no me solucionaba los problemas que tenía debido a que no eran cómodos, se acoplaban al teléfono, emitían unos pitidos muy molestos, con lo cual terminé por dejarlos.

Cuando nació Centro Navarro de la Audición, decidí probar y fue una maravilla. Audífonos cómodos, adecuados para mi tipo de pérdida de audición, asistencia técnica y trato personalizado fabuloso. Una vez colocados dichos audífonos, eliminé los problemas conversacionales, tanto a nivel personal como a nivel social y laboral (reuniones de trabajo). Además, se solucionaron otros problemas que tenía como era la dificultad en las llamadas telefónicas o la elevación excesiva del volumen de la televisión en casa con la consiguiente molestia para los vecinos.

En resumen, desde que llevo estos audífonos, tengo una vida normal y me he olvidado de problemas que me generaban la pérdida de audición que tengo.

TERCER TESTIMONIO

O.O. Vivir sin calidad auditiva me hacía ser más introvertido, nervioso y con ese miedo a quedarme aislado socialmente. De pequeño tenía dificultades para seguir las clases y las conversaciones con varias personas a la vez. Por eso, durante mucho tiempo, llegué a pensar que tendría que resignarme a vivir así.

Mi llegada al Centro Navarro de la Audición fue un tanto dramática. Lo primero que les conté al entrar por la puerta fue que me habían robado la cartera con los audífonos dentro y me casaba en diez días. Su respuesta fue inmediata y se involucraron totalmente conmigo, ofreciéndome la solución que necesitaba. Desde aquellos días -hace ya más de trece años- entendí que este era mi sitio.

Gracias al Centro Navarro de la Audición he podido mejorar mi audición y con ello mi calidad de vida. Lo que más destacaría, además de la calidad de sus audífonos, es sentirme escuchado y acompañado en cada momento. Cada detalle, desde la evaluación inicial hasta la adaptación de los audífonos, se trata con cuidado, paciencia y un alto nivel de conocimiento. Es un alivio saber que cuento con un centro tan comprometido y cercano.

UN DÍA ESPECIAL

María Carmen Izal Garcés

Modalidad: Senior. Premio

Esta mañana, en la puerta de mi casa, he encontrado un ramo de flores precioso. Lo han dejado para mí los vecinos de enfrente. Son jóvenes estudiantes que ocupan las casas que dejaron vacías los que se fueron sin retorno posible. El edificio donde vivo ha ido cambiando de aspecto: algunas personas envejecidas que vivimos solas y varios grupos de jóvenes. De vez en cuando, se escucha la voz de un niño que visita a sus abuelos. En el vecindario falta una generación y yo la echo de menos. La relación con mis jóvenes vecinos viene de hace un año aproximadamente. Una noche, estando ya acostada, tocaron el timbre de la puerta con insistencia. Me sobresalté porque no eran horas de recibir a nadie y porque nos advierten con frecuencia que no abramos. Los timbrazos iban acompañados de repiqueteo: señal de urgencia. Con cautela, me puse la bata encima del camisón y miré por la mirilla. Al otro lado, dos jóvenes me rogaban que abriera la puerta, mientras ellos mantenían abierta la de su casa, justo enfrente de la mía. Abrí y, apresuradamente, me contaron que escuchaban llantos de mujer en el piso superior. Subí con ellos y, efectivamente, la voz de una vecina a la que hacía tiempo no veía, pedía socorro con voz cautiva.

La policía Municipal hizo bien su trabajo, localizamos a una hija y se hizo cargo de su

madre. Este episodio, que podía haber pasado sin trascendencia, se ha ido transformando en gestos de cariño y ayuda mutua. La misma noche del ajeteo les invité a tomar un té en mi casa, que aceptaron, y a partir de ese momento iniciamos una conversación acerca del tiempo presente aliñado con los recuerdos que yo les servía de tiempos pasados. Ellos vuelven un curso tras otro a ocupar la misma vivienda que alquilan. Se les suman amigos y compañeros con los que celebran alguna fiesta. En ocasiones, me preguntan si me molesta el ruido. Siempre les respondo que me encanta escuchar el ruido de la vida. Hoy, también están invitados. No van a venir conmigo porque los estudios lo impiden teniendo en cuenta que están en víspera de exámenes, pero me han asegurado que organizaremos nuestra fiesta particular en cuanto sea posible.

Esta mañana, emocionada y un tanto nerviosa, he decidido tomarme el tiempo con calma, repasar lo indispensable para evitarme sorpresas de última hora. Después de hacer los estiramientos de todos los días, tomado las pastillas de la tensión y el colesterol, habiendo desayunado como una reina, terminé de vestirme. Hace unos días, cuando me aseguré de que las personas que me quieren y a las que quiero me acompañarán, fui a comprarme un vestido para estar lo más



elegante posible. Antes me compraba ropa negra porque me parecía que la elegancia tiene que ver con ese tono. En esta ocasión elegí un color claro, de un azul que asemeja al cielo mediterráneo que durante muchos años me ha dado cobijo. Lo de la ropa no es un tema sin importancia; para mí significa mucho. Siempre me ha gustado mirar las tiendas, estar al día en cuestión de estilos, aunque tengo un estilo propio.

Parece una tontería, pero me encuentro pensando en el Portero del edificio, fantaseo con qué me dirá cuando me vea salir de casa tan elegante. Me gusta cuando me dice alguna palabra bonita. Él queda bien conmigo y yo me creo sus palabras. No nos cuesta trabajo ni a él ni a mí. El primer tema de conversación que surge automáticamente es el tiempo, el atmosférico, porque el vital ya lo hemos hablado un montón de veces. Con frecuencia recordamos a vecinos que ya no son. Nuestra relación viene de lejos, cuando eran tiempos de crianzas los que nos asemejaban a la mayoría de los habitantes del edificio. Procuramos no entrar en discusiones que puedan generarnos conflicto. Siempre está presente hablar de las familias, la suya y la mía. Hijos, nietos, ocupan un lugar precioso y preciso en nuestras conversaciones. Los entresijos de las relaciones familiares quedan para la intimidad. A mi casa suelen llegar los amigos

que seguimos en pie y nos hacemos compañía. En el congelador siempre tengo algo por si llega alguien y con las comidas y alguna bebida pasamos un buen rato en el que hablamos de todo. Es cierto que, con la experiencia, hemos aprendido a ser discretos en lo que decimos para no ofendernos, porque no todos pensamos igual sobre los mismos asuntos. En lo que estamos de acuerdo es en el tesoro que hemos acumulado a base de una buena amistad. La cuidamos como oro en paño

Mientras ordeno la casa, repaso mentalmente los nueve pisos del edificio, puerta a puerta. Es un ejercicio que me entretiene y, además, me obliga a recordar historias antiguas. En la mayoría de las casas vivimos una sola persona. Por ejemplo, mi vecina de al lado tiene más de noventa años; vienen a visitarla todos los días alguno de sus hijos y una chica joven con acento sudamericano le atiende en lo indispensable. A mí también vienen a visitarme hijos y nietos. Ellos disfrutan de mis guisos y a mí me estimulan para seguir cocinando. Dispongo de movilidad; todavía conduzco mi coche y, siempre que me apetece o ellos expresamente me invitan, les visito en sus casas.

Se entiende que vivo sola, pero no me siento sola. Me gusta esta soledad que me permi-

te tener libertad para hacer lo que quiero, a pesar de que las nostalgias, de vez en cuando, me traicionan. Procuero mantener a raya los fantasmas del pasado porque son unos pelmas y, como lo permita, me amargan cualquier noche. Hoy tengo un día nostálgico, pero es una nostalgia convocada. Quiero recordar y me recreo en ello, a quien fue mi compañero de vida. Compartíamos, entre muchas cosas, el gusto por la literatura. La muerte, a la que no nombrábamos, le arrebató la vida y a mí me dejó huérfana de palabras y de referencias. Reconozco que tengo que hacer un esfuerzo para leer sin poder intercambiar opiniones sobre lo leído, esas que surgen al instante. ¡Cómo nos enriquecía! A pesar de su ausencia, o precisamente por eso, continúo en el Club de Lectura. Me interesan las opiniones de las compañeras de grupo, lo digo en femenino porque la mayoría somos mujeres. Siempre he dicho, sobre todo a mis hijos y nietos, que toda la sabiduría que los humanos hemos ido alcanzando está contenida en los libros. También les insisto en que se olviden de los móviles cuando vienen a visitarme. Son buena gente y, como nos queremos y respetamos, me hacen caso. Puede ser porque las croquetas de jamón me salen muy ricas y no se las quieren perder. Bromeo con esto con ellas y ellos para que mis advertencias no les resulten pesadas. Tengo en cuenta, a pesar de mi personal forma de ser, no cargarles con consignas que pertenecen a otra generación y podrían no estar de actualidad en la que les corresponde.

A veces, a mí al menos, me cuesta aceptar sus formas de vida tan diferentes a las que vivimos. No cabe duda de que mantenemos valores que son comunes y otros que han decidido modificar. En eso estamos. De momento, vamos bien. Pongo la radio para escuchar las noticias y estar al día de lo que pasa en el mundo. Antes, me enfadaba cuando los mandamases no hacían lo que debían. Ahora, los critico sin esperanza porque ya he visto lo que da de sí el asunto. Me viene bien escuchar cosas de actualidad para conversar con los que vienen a casa o en las reuniones con amigos. Ya he dicho que tengo la suerte de contar con muchas personas, algunas de mi edad, otras más jóvenes. A veces, con mis vecinos jóvenes, me doy cuenta de que opino sobre asuntos de la vida con un toque de suficiencia; ellos lo toleran porque me excuso. Lo bueno es que nos respetamos mutuamente y yo aprendo escuchándolos. Suena el teléfono móvil y atiendo la llamada. He bloqueado algunos teléfonos que solo me llaman para ofrecer-

me productos de telefonía. Esta llamada no es de esas, es de un buen amigo que quiere le recuerde la hora en que hemos quedado. Confirma, así, su asistencia.

Vuelve a sonar el móvil y esta vez es una amiga que no puede acompañarme, tiene una urgencia que atender. Le comprendo, esas cosas nos pasan a cualquiera; los imprevistos, a veces, arruinan buenos planes. También a esto me estoy acostumbrando porque las incertidumbres son más frecuentes que las certezas. Quedamos en vernos la semana próxima para ir al cine; cambiará la cartelera y podremos ver alguna película de estreno que tiene buena crítica. Después del cine, tomaremos cualquier cosilla para despedirnos y cada una a su casa. Es una amiga estupenda, respetuosa, con la que puedo hablar con plena confianza porque coincidimos en muchas experiencias vividas y tenemos la misma edad.

Un día de aniversario, además del acostumbrado libro, mi querido ausente me regaló un broche muy bonito que lo he buscado por todas partes y no he logrado encontrarlo. A veces me pasa que creo haber dejado una cosa en un sitio y cuando voy a buscarla no está. Me doy cuenta de que no presto atención a asuntos rutinarios, tendré que esforzarme. Como no tengo prisa, voy a buscarlo en lugares impensables porque, sobre todo hoy, quiero lucirlo. Yendo de un sitio a otro, por fin encuentro el broche y con un beso lo coloco a la altura del escote. Luce extraordinariamente. Ya estoy lista. Echo de menos la opinión de mi compañero. Él me sonreía y decía cosas bonitas que no voy a repetir. En su ausencia, me miro en el espejo grande y la que me observa muestra una sonrisa plena, de satisfacción, como deseándome que todo vaya bien y que disfrute de la fiesta. Es la hora, la hora de un día especial. Celebro la vida, el tiempo que he vivido con sus altibajos, los momentos espléndidos y aquellos en los que lamentaba el esfuerzo de vivir. Nada ha sido fácil, para nadie lo es, pero creo que hemos aprendido a vivir, sorteando obstáculos, unos con mayor fortuna y otros, con aceptación. En mi caso, como el de muchas personas que conozco, he salido bien parada y es motivo para celebrarlo como se merece. Hoy cumplo ochenta años.

HORRA, HORRA

Alberto Oroz Valencia

Modalidad: Senior. Accésit 1

- Mami, ¿este año, a los niños de esos pueblos, los Reyes Magos le van a traer juguetes?

Después de ver tantas y tan desoladoras imágenes ¿Quién se acordaba de los niños? Fue ella ¿Quién si no? Su mamá lo comentó y, pronto, la llama de la ilusión fue tomando cuerpo entre los vecinos del pueblo. Esa llama fue calentando corazones de papás.

Mis hijos en las tertulias con sus amigos combinaron ideas y no tardaron en nombrar una plataforma organizadora.

- Papá –me dijeron, se está organizando un viaje para que Olentzero, este año, lleve juguetes a Massanassa. ¿Te gustaría ir?
- Claro que me gustaría ir y, además, creo que debo ir. En aquella tierra he vivido días muy felices y me apetece recordarlos. Es una tierra que invita a los pintores, a los fotógrafos, a los escritores. Es una tierra que huele a azahar. Me gusta su música, su luz. Recuerdo su albufera, perchando por sus acequias; los chiringuitos del Saler...
- Entonces prepárate, porque el sábado día 21 saldremos muy madrugadores para llegar allí antes de las nueve de la mañana. Si estás decidido debemos comunicárselo a la plataforma.

Mi familia, ante mis deseos y, dada mi avanzada edad, decidió ir un día antes y volver un día más tarde. Iríamos por nuestra cuenta, pero cumpliríamos con todas las tareas que tenemos asignadas.

A mí, el mayor de la expedición, me encomendaron dirigirme al pueblo desde el micrófono para saludar y contar una vieja historia olvidada. Otros repartirían los juguetes que Mari Domingui había encargado a Olentzero entre más de mil trescientos niños. Miles de claveles se cambiarían por abrazos.

Como nosotros fuimos un día antes, a las ocho y media estábamos esperando a los autobuses que tenían prevista la llegada sobre las nueve. Llegaron con puntualidad. Los voluntarios fueron bajando perezosamente y antes de dejar sus mochilas en las que llevaban su ropa de fiesta vasca, les fuimos sirviendo un desayuno calentito que teníamos preparado en varios termos.

Me maravilló lo bien que los valencianos tenían todo organizado. Dejaron sus mochilas en una sala grande y antes de cambiarse, entre todos, descargaron el camión. Inmediatamente todos a transformarse. De aquella sala comenzaron a salir (zampanzares) Joaldunak, caseros y caseras, Danzaris, gaiteros, trikitixas, txistularis, seres mitológicos



vascos; por último, salió Olentzero y Mari Domingui.

Todos, como si lo tuvieran ensayado, fueron al punto de partida, donde la Kalejira comenzaría a animar las calles de Massanassa.

Yo que tengo la movilidad lenta y dolorosa, dudé en ir con todos. En un principio decidí esperar en la plaza del pueblo donde terminaría la Kalejira y donde, en un pequeño escenario, estaban colocados los micrófonos para los actos principales.

Me quedé sólo, pero no me gustó. Así que, cambiando mi decisión, cogí mi bastón y poco a poco intenté ir a la cabeza de la Kalejira. Digo intenté, porque no pude llegar. Al salir de la plaza y doblar una esquina, la calle me dolió. Me dolió más, mucho más que mis deterioradas piernas. Mis recuerdos se rompieron. La calle amplia y larga estaba desierta. No solo de ruidos de motores. Nadie paseaba, ni miraba los escaparates, ni... Era digna de una fotografía en blanco y negro recordando la posguerra. Las puertas, unas abiertas, la mayoría rotas, las ventanas cerradas, la ausencia de vida palpitaba. Ya no era la ciudad de las flores de mis recuerdos. Estaba yo solo.

Cruce otra esquina, y otra calle parecida. En

esta, una señora con paso todavía más lento que el mío, caminaba hacia mí por el centro. Nos íbamos acercando, cada vez con el paso más pausado. No nos cruzamos, ella levantó los brazos y se arrojó llorando en lo míos. Estuvimos un buen rato abrazados y llorando los dos. Hablamos muy poco. No teníamos nada que decir. Cogidos de la mano seguimos en su dirección. Ella me contaba todo sin hablar, apuntando con su mano el desastre. Llegamos a otra calle que llevaba a la plaza y allí, dándonos un fuerte abrazo y con dos palabras –gracias y ánimos– nos despedimos.

La plaza ya no estaba desierta. Dos jóvenes vascos preparaban sus troncos para animar la llegada de la Kalejira con música de Txalaparta. Muy amables, dándose cuenta de mi estado de ánimo, intentaron ahuyentar mis dolencias y, a decir verdad, en parte lo consiguieron. Eran dos morroskos, poco más que adolescentes. Me dijeron de dónde eran, cómo se llamaban y, casualmente uno de ellos era sobrino de un gran amigo mío, tan vetusto como yo.

La plaza se iba llenando. Me senté en una de las pocas sillas que quedaban libres. Tenía que meditar. Mis sentimientos eran agridulces. ¿A qué fui a Massanassa? ¿A llorar o enjugar lágrimas? Lo tenía claro, me fui so-

segundo. Me costó, pero lo logré. La plaza estaba llena. Los Txalapartaris comenzaron a tocar. La cabeza de la Kalejira entraba en la plaza. Unos tocaban, otros bailaban, el pueblo vasco repartía caramelos. Todos animaban la calle y, en orden ensayado, ocupaban sus sitios.

Fue muy bonito y emocionante. En ese instante, cohetes y fuegos artificiales adornaban los cielos. Una traca se quemaba ruidosa y la Txalaparta sonaba competitiva. Fue algo insólito, nunca oído; vascos y valencianos tronaban amigablemente.

Cuando dominó el silencio, los Cant d'Albaes de Lhorta desde el escenario nos obsequiaron con un repertorio insólito y desconocido para nosotros.

Seguidamente, en honor de todo el pueblo de Massanassa, dos Danzaris al son de los txistus bailaron el Aurreku.

Dos niñas desplegaron una pancarta con la palabra Amunt para compartir sentimientos y crear bonitos recuerdos y todos juntos cantamos el villancico Horra, Horra, amenizado por las trikitixas.

Cantamos con emoción contenida el Himno de Valencia y con el Visca, Visca, Visca Valencia, comenzó el acto más esperado por los numerosísimos niños. La entrega de juguetes y miles de claveles con abrazos, lloros y emociones.

Hubo imposición recíproca de pañuelos en honor y agradecimiento a los cientos de voluntarios que han ayudado y están ayudando en todos los pueblos que han sufrido los estragos de la Dana. Tere regaló el pañuelo de las fiestas de nuestro pueblo a la señora Carmen en representación de todas las personas mayores y yo pude contar una larga historia de amistad entre los valencianos y los navarros, muy comprimida en un poema. Después de que una voluntaria de las asociaciones explicara brevemente la historia de Olentzero, el presentador invitó a los presentes a subir al estrado por si alguien quería decir algunas palabras. Como nadie lo hizo se dio por terminado el evento.

Sin embargo, una señora que firmaba con el nombre de Amparo nos trajo una carta. No me siento capaz de hablar en público, nos dijo, pero quiero, y escribo en nombre de mucha gente, expresar nuestros sentimientos y agradecimiento. Hola amigos de Navarra –escribía. Ni en una infinita vida habría bastante para daros las gracias por todo lo que hacéis por nosotros. Sois la fuerza que nos impulsa a seguir; sois la electricidad; sois las pilas que nos hacen avanzar. Hoy he visto reír a mis niños de nuevo. Mi hijo mayor que tiene once años, aún no ha soltado una vaquita de peluche que alguno de vosotros le ha regalado. Muchas, muchas, muchas gracias. Tenéis mucha magia.

Otra señora, ésta ya muy mayor, ayudada por una hija, sin decir nada cogió una silla,

la puso frente a la mía y se sentó mirándome sin ningún recato. Soy Carmen –se presentó. Te he oído hablar de una historia de amistad entre Valencia y Navarra que comenzó hace unos ochenta años y que hoy continúa. Como, según has dicho, es muy larga, la has contado resumida en un precioso poema. Has dicho cosas que me sonaban y me gustaría que me las contaras.

- ¿Conoces un barrio de Valencia al que llamáis La Fonteta de Sant Lluís? –le dije, cogiéndole las manos y mirándonos a los ojos. En ese barrio hace ochenta años había una fábrica de muebles llamada Mocholí –me lo confirmó con un leve movimiento de cabeza-. Hace ochenta años en nuestro pueblo no había trabajo. Nuestros jóvenes tenían que ir fuera a trabajar. Entonces Mocholí estableció una empresa en nuestra comarca con lo que solucionó el problema de la falta de trabajo. Dos personas muy queridas, Juan y Vicenta fueron pioneros valencianos en aquella factoría, solucionaron el problema de los trabajadores y, lo que es mejor, a mí me llevaron la vida. Una vida feliz con raíces valencianas.

- Entiendo, ya entiendo. Juanito y Visentica eran tus suegros. Gracias, muchas gracias por contarme esta bonita historia.

Su hija la ayudó a levantarse de la silla. Nos dimos un cariñoso abrazo, muy emocionados, y se fueron, no sin antes darles una copia de mi poema.

CÓMO PERDÍ LA INOCENCIA A LOS 81

María Elena Oliva Gómez

Modalidad: Senior. Accesit 2

La mañana había amanecido desapacible. Una ligera neblina espesaba una atmósfera casi azulada, igual que si fuera un sueño. Mi amigo Poquito (le llamamos así porque es pequeño y delgadito), me envió unos recortes de periódico con una nota que decía subrayada en rojo: “no te lo pierdas, merece la pena leerlo. Después llámame y lo comentamos”.

Aunque hacía una mañana preciosa y mis piernas cargadas de grandes y hermosas varices me insistían en que debería salir a andar, al menos media hora siguiendo las indicaciones de los médicos, dietistas y sabiondos que insisten reiteradamente en la bondad de los paseos largos y sosegados a nuestras edades, decidí quedarme en casa y leer aquellos recortes de periódico que sobresalían amenazadores del sobre blanco. A medida que seguía leyendo aquellos papeles, unos calores sofocantes empezaban a colorear mis mejillas, al tiempo que estaba atacada de los nervios, incluso un pequeño ataque de ansiedad amenazaba mi corazón.

Tambaleante conseguí sentarme en la butaca. En aquellos momentos acababa de perder mi inocencia allí, en medio del cuarto de estar, a la edad de 81 años. ¿Cómo era posible semejante atraco? Ya no sólo estamos al borde de la tercera guerra mundial, las bolsas caen en picado y la economía empieza

a tambalearse, la enseñanza fracasa y cada vez hay peor educación, los viejos caminamos por la calle con más miedo que vergüenza, esperando un tirón ya sea del bolso o reloj y la cadena. Además, nuestros hijos o nietos no encuentran trabajo o son explotados en el suyo, aunque acabaron unas carreras que a sus padres les costó muchas horas sin dormir para imaginar de dónde sacarían el dinero para pagar la universidad. En fin, esta vida se está volviendo loca.

En medio de tanto disgusto (ya ni veo los teleradiarios), mi amigo Poquito me manda esta cartita, en apariencia inocente, indicándome que la lea urgentemente. Claro que he perdido la inocencia así, de golpe, sin avisar, sin prevenirme de la hecatombe que se me avecinaba. Llevo varios días atontada, me encuentro desvalida y, ni las empanadillas de bonito con tomate hacen que recobre el sabor de la vida. De sopetón he sabido que los maravillosos cuentos de nuestra infancia los había endulzado Walt Disney ¡y de qué manera! Todo había sido una fábula, un engaño, una patraña. Y lo más triste: nuestros idolatrados cuentos escondían terribles secretos.

Como la memoria empieza a fallarme de manera contundente, en ocasiones alarmante, no recuerdo cómo mi abuela me contaba los cuentos. Estoy segura que serían precio-



sos y con finales felices. Durante mis años de universidad, el profesor de literatura dio unas pinceladas sobre los cuentos incidiendo en que todos los supuestos originales que han llegado a nuestros niños, la mayoría eran para adultos con alto contenido sexual. Rápidamente me metí a leer en mi amigo Google: “antaño a los niños se les contaban cuentos demasiado reales para que aprendieran a sobrevivir; eran otras costumbres, otra forma de vivir, pensados en parte como advertencias para los niños sobre los peligros del mundo real”.

De inmediato vuelvo a mi infancia. Tampoco recuerdo que mi padre me contara cuentos. Simplemente oía a mi madre cuando nos sentaba en su regazo y los narraba. También recuerdo perfectamente a mi hermano mayor. Nunca tenía apetito y comía siempre impresionado por algún cuento y, si le daba miedo, abría con más diligencia la boca y tragaba como un pavo. Aunque los cuentos han sido suavizados con el tiempo, siguen transmitiendo valores como la bondad o la astucia, incluso el aprendizaje.

Yo eduqué a mis hijos entre cuentos maravillosos que les permitían viajar por unos mundos fantásticos sin salir de casa. Siempre recordaré Bambi, no sólo el cuento sino también la película de Disney. Invariablemente

terminábamos llorando, incluso cuando pasados los años, volvíamos a ver la película en la televisión. Agradezco enormemente al señor Disney sus películas sobre los cuentos endulzados, que no tengan nada que ver con los tradicionales, dándoles un toque mágico, casi siempre, con finales más optimistas.

En el terrible momento de mi pérdida de la inocencia, vinieron a mi memoria los hermanos Grimm o Hans Christian Andersen, idolatrados por millones de niños; yo en estos momentos, siento un odio irracional hacia ellos, aunque reconozco que sus cuentos los escribieron acorde a los tiempos en que vivían y no tenían la educación ni los medios adecuados como ahora. Como todas las madres o abuelas del mundo, yo les conté a mis hijos y nietos infinidad de cuentos, muchos de ellos inventados (ya tenía metido el gusanillo de escribir relatos).

A mi hija mayor siempre le gustaban los cuentos románticos y la Cenicienta, quizá por aquello del zapato de cristal, los ratones y toda la parafernalia de la carroza, era su preferido. Incluso aprendimos alguna canción de la película. Ella siempre se sintió el príncipe valiente y Cenicienta y el Príncipe atrajeron también su atención desde el primer momento. No me he atrevido a contarla la historia real: la joven es en este caso la hija

de un viudo que se ha casado nuevamente. Llega la sorpresa cuando la institutriz convence a la niña para que asesine a su madrastra a sangre fría. Cenicienta, ni corta ni perezosa, le parte el cuello a su madrastra con la tapa de un baúl de madera. Vale que la institutriz la animó a hacerlo, pero no por eso deja de ser una fría asesina. Para mayor desgracia, la institutriz camela al viudo, se casan y relega a la niña a la cocina. Pero, ¿cómo puedo contarle tanta maldad a mi hija? Nuevamente gracias, Disney, por convertir a Cenicienta en un adorable ser inocente, rodeada de animalitos. En el fondo, muchas niñas ya soñaban con encontrar un príncipe como el del cuento. Por cierto, la calabaza, los ratones y la carroza me siguen entusiasmando a pesar de mi edad (estoy volviendo a la niñez a marchas forzadas). Además, reconozco que he tenido pesadillas más de una noche. Con la Bella Durmiente pasó lo mismo: había otro príncipe azul y, a mi hija mayor también los uniformes azules de los príncipes siempre le han atraído. Disney hizo la película en 1959, cuando yo era casi, casi una adolescente tontorrón de aquellos años.

Menos mal que la inocencia la he perdido hace unos días porque si alguna vez había soñado con algún príncipe con su casaca azul y hubiera sabido la realidad del cuento.... Quizá me hubiera replanteado ese idealismo total que, a lo largo de mi vida, no he logrado olvidar. ¿Cómo puede gustarme que mi adorado príncipe en vez de besarme decida violarme y como consecuencia de ello, tener dos hijos?

He llegado a la conclusión de que todos los cuentos infantiles tenían malvados asesinos, ladrones, mutilaciones, violaciones y siempre terminaban mal y con una larga y atemorizante moraleja para los niños de aquella época. Lo último que he leído sobre Peter Pan y Wendy es terrorífico. Sabíamos que Peter Pan no quería crecer y lo comprendíamos, incluso nos ilusionaba. ¿A que no sabes lo que les pasaba a los Niños Perdidos? Siéntate, no vayas a desmayarte, podemos sufrir un terrible cambio de opinión: Peter Pan los asesinaba, a medida que éstos se hacían mayores. Según la historia original, Peter era un desequilibrado asesino. ¡No he querido seguir leyendo sobre Campanilla y Wendy por si acaso!

Hace muchos años, cuando visitamos Dinamarca, mis hijos todavía eran pequeños. Recuerdo perfectamente el tiempo que tardamos y “perdimos” para encontrar la estatua de la Sirenita. Y como nosotros, cantidad de turistas con niños rebuscando entre las rocas una figura grande y representativa del maravilloso cuento. ¡Pues no! La sirenita era una figura pequeña casi escondida entre las rocas. Tal vez los daneses ya conocían su historia real, pero no se atrevieron a retirarla... dejándola olvidada detrás de un peñasco.

Ya estaba cansada de leer aquellas barbaridades, sin embargo, faltaba la traca final con el cuento de Blancanieves. Si todos los cuentos me han resultado muy perturbadores y tristísimos, el relato de los hermanos Grimm bate el récord de mi angustia. La madrastra no es otra que su madre biológica.

Su intención era asesinarla y comerse sus órganos hervidos en sal, ¡eso me pareció todavía más escalofriante! La historia no tiene grandes cambios hasta el final. En realidad, el príncipe y la joven se enamoraron y antes de casarse pusieron a la madrastra un par de zapatos de hierro al fuego y se los calzaron, obligándola a bailar, sufriendo terribles quemaduras. ¡No quiero pensar que la inocente Blancanieves, tan mona y fina en la película, fuera capaz de tamaña fechoría! Otra vez imagino a los pobres niños de antaño sufriendo pesadillas largas temporadas después de escuchar aquellas historias tan atroces.

He tenido que releer varias veces el artículo. Me parece imposible tanta maldad revertida en unos cuentos para unos inocentes niños. Tampoco entiendo cómo hemos puesto en un pedestal a estos escritores a lo largo de los siglos. Esta noche pienso tomarme dos o tres Orfidales y agarrarme con las dos manos al osito de peluche de mi hija, que todavía guardo. Por cierto, mañana por la mañana iré al mercado y buscaré una calabaza hermosa por si el Hada Madrina del cuento se apiada de mí y la convierte en una silla de ruedas con motor que, en estos momentos, empiezo de necesitar con bastante urgencia.

Señor Disney, gracias, gracias por hacer que nuestros hijos y nietos, más todos los niños del mundo, duerman felices soñando con los enanitos, la dulce Cenicienta y Peter Pan y su mundo de Nunca Jamás, y otros muchos cuentos más.

MANUAL PARA SOBREVIVIR A LOS 83 (Y A LOS 16). CUADERNO COMPARTIDO ENTRE UNA ABUELA Y SU NIETA.

Ester Lorente Peñalva

Modalidad: Relato corto. Premio

[Entrada 1 – Ella, 16 años]

Fecha tachada. Día de mierda, básicamente.

Manual para sobrevivir a los 16:

1. No hables con tu abuela sobre nada importante.
2. No le digas que estás enfadada, aunque te lea el alma.
3. No llores delante de ella porque saca la tila y te llama “mi niña” y entonces sí que rompes.
4. No.
5. No.
6. Fin del manual.

PD: Esto me lo ha mandado escribir la psicóloga del insti. Dice que me va a ayudar. Yo creo que me va a espiar. Pero vale, escribo.

PD2: No pienso enseñarte esto, y si lo lees, no te hagas la ofendida. Ya sabes cómo soy.

[Entrada 2 – Ella, 83 años]

Miércoles, creo. ¿O era martes?

Manual para sobrevivir a los 83:

1. Fingir que una no lee lo que no debe, aunque lo haya dejado abierto en la mesa del salón.
2. Fingir también que una no llora cuando su nieta escribe “no hables con tu abuela sobre nada importante”.
3. Hacerse la sorda. A veces funciona.
4. No decir “mi niña”, aunque se te escape.
5. Guardar la tila y ofrecer chocolate.

6. Leer sin que se note que duele.

PD: Me gusta cómo escribes, aunque no quieras.

PD2: Si me vas a espiar tú a mí, al menos deja hueco en el cuaderno. No seas invasora.

[Entrada 3 – Ella, 16 años]

Jueves por la tarde. Me he quedado sin datos. Horror.

Vale, abuela. Me pillaste.

No, no me gusta que me leas, pero tampoco me molesta tanto como pensaba.

He dejado espacio. Escribe tú. Pero no empieces a contar batallitas de la guerra ni a decirme que “en tu época sí que se sufría”. Este cuaderno no es para competir en miserias.

PD: Si alguna vez te vuelvo a gritar, hazme un favor y recuerda que no es a ti. Es al mundo. El mundo está bastante sordo.

[Entrada 4 – Ella, 83 años]

Viernes. Me duelen las manos. O el tiempo.

Querida Invasora:

No tengo intención de competir. Las miserias no se pesan, se sobreviven.

Y sí, en “mi época” se sufría, pero también se disimulaba mejor. Nos enseñaron a hacerlo con la espalda recta y los labios cerrados. Tú, en cambio, gritas. Eso es progreso.

Hoy he recordado a tu padre con su bufanda azul. Siempre decía que el frío era más lleva-

dero si una se abrigaba el cuello.
No sé por qué he pensado en eso. Será que echo de menos el invierno con sentido.
PD: No te disculpes por gritar. Peor sería que te callaras.

[Entrada 5 – Ella, 16 años]

No sé qué día es. Solo sé que no quiero salir de la cama.
He leído lo de la bufanda. También echo de menos a papá. Pero no sé cómo decirlo sin llorar.
Hoy en clase han hecho una redacción sobre “tu persona favorita”. He escrito sobre nadie.
La profesora me ha mirado raro.
No quiero progresar si progresar duele así.
PD: A veces me gustaría ser como tú, pero sin las pastillas.

[Entrada 6 – Ella, 83 años]

Sábado. Llueve. Eso ayuda.
Mi querida nadie:
A tu edad también me escondía bajo las mantas. Pero entonces no había series ni móviles, así que la tristeza se hacía más notoria.
Lo de las pastillas no es tan grave. Son como parches. No curan, pero hacen que duela menos. Como escribir, supongo.
Tú no sabes esto, pero cuando naciste, tu padre me escribió una nota:
“Se llama como la lluvia fina. Como lo que

cala sin hacer ruido.”
Eras tormenta, en realidad. Pero yo también te tengo por favorita.
PD: Si no sales hoy, al menos abre la ventana.

[Entrada 7 – Ella, 16 años]

Domingo. Abro la ventana.
He leído lo de la nota. No sabía eso.
Papá siempre tenía esas frases que parecían de libro, pero eran suyas.
Yo no sé escribir así. Solo sé escribir rabia.
Pero he salido al balcón. He mirado a la calle. He pensado en ti, abajo, con tu bata de cuadros, regando el jazmín, aunque ya esté muerto.
Gracias por no curarme. Solo por quedarte.

[Entrada 8 – Ella, 83 años]

Lunes. He cocinado, sin motivo. O por ti.
Hoy he hecho croquetas. No me han salido como antes. Me ha temblado la mano al voltear la bechamel.
He dejado cuatro en el táper azul, el que no usas nunca. En la nevera.
Si decides comerlas, ponlas en el horno, no en el micro.
Y si no las comes, al menos dime que las has tirado sin mirar dentro.
PD: En este cuaderno no solo se escribe rabia. También se cocina amor.

[Entrada 9 – Ella, 16 años]

Martes. Croquetas: 4. Supervivencia: 1.

He comido dos. Las otras las he guardado para mañana.

Sabían a domingo con papá. A sofá, a tele vieja, a ti.

Hoy en clase alguien ha dicho que las abuelas huelen a naftalina.

Yo he pensado que tú hueles a laurel y un poco a crema de manos.

PD: He guardado el táper. El azul. Para que lo vuelvas a llenar.

[Entrada 10 – Ella, 83 años]

Miércoles. Me he reído. Me ha sorprendido.

Hoy he oído reírte desde tu cuarto. No sé si era un vídeo o alguien al otro lado de la pantalla.

No importa. Era risa.

Risa de verdad.

No sabes cuánto se parece tu risa a la de tu padre. A veces crees que lo has perdido, pero hay hilos invisibles que no se cortan. Tú eres uno.

PD: ¿Te gustaría que hiciéramos tortitas este sábado? Yo pongo la sartén. Tú, las ganas.

[Entrada 11 – Ella, 16 años]

Jueves. Hay días que ya no pesan tanto.

He dicho que sí a lo de las tortitas.

He sacado harina. Me ha costado encontrarla porque tú tienes la cocina como si fuera un mapa sin leyenda.

Hoy he escrito sin que me lo pidieran. No para el insti. Solo por escribir.

He puesto música. No tu bolero ese que me taladra, otra. Pero me he sorprendido tarareándolo sin darme cuenta.

PD: Quizá sobrevivir también sea esto.

[Entrada 12 – Ella, 16 años]

Viernes. No he dicho nada. Pero creo que lo sabes.

Hoy ha llegado una carta. De esas que no llegan por correo, sino por dentro.

Me han concedido la beca. París. Un trimestre. Arte y francés.

No he gritado. No he llorado. Tampoco he dicho que sí.

He doblado la hoja. Está debajo de mi almohada.

Tú has mirado la mesa del desayuno más tiempo de lo normal. Como si esperases algo.

No sé cómo escribir esto sin que duela.

No sé cómo quedarme sin quedarme atrás.

No sé cómo irme sin irme de ti.

[Entrada 13 – Ella, 83 años]

Sábado. A veces el silencio huele a billete de tren.

He ordenado el cajón de los manteles. Dentro había una postal que nunca envié.

Toulouse. La torre roja y el cielo gris.

Tu padre tenía once años. Se le cayó un helado y me dijo que no quería volver a casa nunca.

Volvimos, claro. Siempre se vuelve.

Tienes que ir.

No por lo que dejarás aquí, sino por lo que aún no sabes que te espera.

Si no vas, te perseguirá.

Si vas, me quedaré un poco menos.

Pero más orgullosa.

Más viva.

PD: Hay otra manera de estar cerca. Se llama memoria.

[Entrada 14 – Ella, 16 años]

Domingo. He hecho la maleta. Y he llorado dentro.

He metido el cuaderno. También la bufanda azul que encontré en tu armario.

Te la devolveré. Quizá en primavera. Quizá nunca.

No sé si estoy preparada.

Pero me he mirado al espejo y he pensado en ti con la espina dorsal recta y los labios cerrados.

Y he dicho: “ahora”.

PD: Voy a escribirte desde allí.

PD2: ¿Quieres que te traiga lavanda?

[Entrada 15 – Ella, 83 años]

Lunes. Ya no llueve. Tampoco hace falta.

Hoy he puesto la mesa para una. He servido el té en dos tazas.

A veces hago cosas así. Para no olvidar que hubo más.

No sé si volverás distinta, pero sé que volverás.

Y yo te estaré esperando con las ventanas abiertas.

Por si traes viento. Por si traes luz. Por si traes silencio.

Este cuaderno termina aquí.

Porque ya no necesitas instrucciones.

Porque sobrevivir no es lo que viniste a hacer.

Viniste a vivir.

PD: He plantado lavanda. Huele a ti.

[Entrada 16 – Ella, 16 años, o quizás 17 ya]

Tiempo después. Ciudad desconocida.

Hoy he abierto el cuaderno en una cafetería ruidosa, entre turistas con prisa y camareros que no miran a los ojos.

He leído tu letra.

He releído todo.

No he llorado.

He sonreído.

He pedido té.

He pensado: “Estoy viva”.

He pensado: “Estoy bien”.

He pensado: “Estoy contigo”.

He doblado una hoja en blanco. La he guardado en el bolsillo de la chaqueta.

Quizá algún día alguien la necesite.

Quizá escriba:

“Manual para sobrevivir a los 29 (o a los 83 otra vez)”.

UNA MEMORIA ENAMORADA

José Luis Pulido Calvo

Relato corto. Accésit 1

La mañana amaneció blanda y gris sobre Pamplona. El aire húmedo bajaba del monte San Cristóbal y la ciudad tenía ese resplandor contenido que anuncia lluvias tardías de septiembre. Desde su balcón, Carmen miraba hacia la plazuela de San Saturnino. Oía las conversaciones de la panadería y el ruido sordo del camión de la basura que recogía los últimos restos de la madrugada. Carmen era viuda desde hacía doce años. Vivía sola en el piso de la calle Jarauta, pero no estaba desamparada. Sus hijos la visitaban con frecuencia y su nieta Maialen le enseñaba fotos de conciertos en el móvil que ella fingía entender. A Carmen le gustaba caminar. Aunque le dolieran las rodillas, cada mañana cruzaba la Estafeta hasta el Mercado de Santo Domingo. No lo hacía solo para comprar. Lo hacía para medir que aún estaba dentro de la ciudad viva. Aquel jueves se encontró con Miguel en la entrada del mercado.

—Siempre tan puntual —dijo él, levantando una bolsa de tela.

—Y tú con esa bufanda imposible en septiembre.

—Si la dejo en casa, me siento desnudo. Miguel tenía setenta y ocho años. Nunca se había casado. Había trabajado en una notaría de la calle Zapatería, donde la gente iba a depositar papeles y confidencias. Carmen lo conocía de joven, de cuando él

acompañaba al coro de San Nicolás. Ahora, viéndose de nuevo en estos encuentros casi diarios, habían aprendido a reírse de su vejez sin pretensiones.

—¿Has visto a José Luis? —preguntó ella.

—Sí. Ayer estaba en la biblioteca de Yamaguchi, peleándose con un ordenador.

—¿Y qué hacía?

—Decía que buscaba partituras, pero creo que en realidad miraba fotos antiguas de Sarasate.

José Luis era otro del grupo. Viudo también, pintor frustrado de juventud, mantenía un aire orgulloso que a veces desesperaba a Carmen. Sin embargo, todos lo respetaban. Era de esos hombres que hablaban poco, pero cuando lo hacían, cambiaban el aire de la sala.

Esa tarde se reunieron los tres en la peña Anaitasuna, donde todavía quedaban mesas libres y vino del año. Allí conversaban sin apuro. Ese espacio era un hogar paralelo.

—Hoy me encontré con Elisa en la Catedral —dijo José Luis, cuando ya habían brindado.

—¡Vaya! —exclamó Carmen—. No la veía desde San Fermín.

—Ni yo. Me dijo algo raro.

—¿Raro cómo?

—Me preguntó si alguna vez pensé que nuestros recuerdos podían enamorarse entre sí.

Miguel rió, incrédulo.

— ¿Qué tontería es esa?

— No lo sé — repuso José Luis—. Pero me lo dijo con una seriedad inolvidable. Como si creyera que las memorias que guardamos se cruzan sin pedir permiso.

Carmen lo miró fijamente. El silencio entre ellos duró varios segundos.

— Tal vez no sea tan absurdo — murmuró ella.

Miguel bebió un sorbo largo de vino, tratando de ahuyentar aquella incomodidad. La idea de que los recuerdos se enamorasen le parecía peligrosa, especialmente porque guardaba uno que no quería soltar: el de Carmen joven, con un vestido azul en una romería de Burlada. Ese recuerdo le pertenecía solo a él y, sin embargo, al mirarla ahora, con el pelo canoso recogido y la mirada limpia, temió que ese recuerdo estuviera dialogando con otros secretos ajenos.

Los días siguientes se dibujaron con encuentros inesperados.

Una mañana, en la cuesta de Santo Domingo, valientes turistas buscaban toros que no estaban. Entre los curiosos andaba Elisa, con su bastón elegante y su sonrisa llena de enigmas.

— Carmen, ¡ven un momento! — le llamó.

— Dime — contestó ella, acercándose.

— He pensado mucho en lo que te dije aquel día.

— Sobre los recuerdos.

— Sí. No es poesía vacía. Yo lo noto. Mis recuerdos de juventud se han enamorado de los de alguien más.

Carmen arqueó las cejas.

— ¿Y de quién?

— De José Luis.

No supo qué responder. Durante unos segundos se quedó con la brújula perdida.

— Elisa, sé lo que estás insinuando. Pero... ¿no te parece extraño hablar de amores entre memorias?

— ¿Y acaso no es eso lo que queda? Nuestros cuerpos se deterioran, nuestras voces tambalean, pero los recuerdos se enredan como amantes incorruptibles.

Detrás de ellas pasó un grupo de niños que reían. Uno gritaba que quería correr los encierros cuando fuera mayor. Carmen los miró y comprendió la paradoja: en aquella Pamplona doble, los jóvenes soñaban con un futuro y ellas tenían amores secretos instalados en el pasado.

Esa misma tarde, cuando el grupo volvió a coincidir en una mesa del Café Iruña, Carmen decidió contarle.

— Elisa dice que sus recuerdos se han enamorado de los tuyos, José Luis.

Él, que nunca se inquietaba, palideció.

— No está loca — añadió Carmen—. Lo dice con la convicción de una profeta.

José Luis guardó silencio. Luego apoyó la mano sobre la mesa de mármol.

— Déjame aclarar algo. Yo guardo una memoria que me persigue desde hace décadas. No es de Elisa. No sé de quién es en realidad. Pero aparece cada noche. Una voz cantando en la oscuridad de la calle Dormitalería. Y ahora que me lo dices, creo que esa voz es la misma que habita los recuerdos de Elisa.

Se miraron. El aire del café se espesó de inmediato. Miguel apartó la vista.

— ¿Os dais cuenta de lo que decís? — preguntó, con un nudo en la garganta—. Estáis hablando de recuerdos que tienen vida propia, que se buscan como amantes. Y mientras tanto, ¿qué somos nosotros? ¿testigos? ¿cuerpos prestados para fantasmas?

Carmen lo miró con ternura.

— Miguel, nuestro tiempo también arde, aunque sea en brasas más pequeñas.

Él no contestó.

La ciudad continuaba su curso: autobuses pasando por Conde Oliveto, parejas paseando bajo el portal del Ayuntamiento, estudiantes riendo cerca de la plaza del Castillo. Nadie sospechaba que, en un rincón de Pamplona, un grupo de personas estaba apresado en una paradoja sentimental que desafiaba la lógica cotidiana.

Con los días, el asunto se intensificó. Porque Carmen comenzó a soñar con recuerdos que no eran suyos. Aparecían escenas: un joven pintando en una buhardilla de la calle Mayor; una mujer con sombrero rojo saliendo de misa en San Lorenzo; un paseo por el río Arga al anochecer. Cuando despertaba, sentía que había vivido vidas ajenas. Decidió contarle.

— Miguel, tengo recuerdos que no me pertenecen.

— ¿Qué clase de recuerdos?

— Como si se hubieran colado desde otros, desde José Luis, desde Elisa.

— No lo digas en serio...

— Lo digo con todo el peso y tengo miedo. Miguel cerró los ojos. No quería confesarlo, pero a él le pasaba igual. Una de esas noches había soñado con el vestido azul de la romería. Pero no era él quien lo recordaba: era Carmen la que llevaba en su mente aquel instante como si fuera también de ella.

Algo imposible los estaba atrapando.

La confusión se extendió poco a poco como un murmullo por dentro de cada uno. Ya no eran solo Elisa o José Luis quienes lo sentían: Carmen y Miguel también habían empezado a sospechar que esos recuerdos prestados formaban un tejido invisible, como una red que unía sus memorias sin que ellos lo hubieran elegido.

Una tarde, al salir del mercado, se reunieron en la cuesta de Santo Domingo, al pie de los portales. Estaba lloviendo leve; esa llovizna pamplonesa que no moja del todo, pero nunca deja de estar.

—Tengo que decirlo —arrancó Carmen, apoyando fuerte el paraguas en el suelo—. Siento los recuerdos de Miguel. Los veo como si fueran míos.

Él abrió los ojos sorprendido.

—¿Los míos? ¿Cuáles?

—La romería en Burlada, tu bufanda perdida en el río Arga, la primera vez que probaste vino en Sanfermines. No me preguntes cómo, pero están dentro de mí. Y no me inquietan. Me dan calor.

José Luis sonrió con ironía.

—Exactamente lo que me pasa con Elisa. Tengo dentro de mí la memoria de su boda, aunque yo jamás estuve allí.

Miguel apretó las manos, nervioso.

—Esto ya no tiene sentido. ¿Qué pasa con nuestra identidad? ¿Qué pasa con lo que nos define? Si los recuerdos viajan de un cuerpo a otro... ¿qué nos queda?

—Quizás nada —dijo Elisa, tranquila—. O tal vez lo único verdadero sea precisamente eso: que no tenemos nada propio.

Aquella noche Carmen no podía dormir. En su ventana se escuchaban las campanas de San Lorenzo a lo lejos. Y entonces lo notó con claridad: no era ella quien recordaba, sino otra parte, como un visitante en su propia mente. El invadido era ella y a la vez el intruso. Y le resultó hermoso.

Se levantó, escribió una nota con su caligrafía delicada y la metió en un sobre. No quería aún enviarla. Pero en esa carta confesaba que nunca había amado tan intensamente como ahora, cuando apenas era consciente de qué parte del amor era suyo y cuál de otro.

Días después, los cuatro fueron al Parque de la Taconera, como hacían a veces para ver los ciervos. Observaban quietos a los animales desde la baranda de hierro.

—¿No os parece que estamos empezando a

vivir una especie de amor colectivo? —preguntó Elisa.

—No exageres —respondió Miguel, pero con voz débil.

—¿Por qué no llamarlo así? —insistió ella—. Son pasiones mezcladas, recuerdos compartidos, una intimidad sin cuerpos. ¿No es eso el amor?, aunque de otra manera.

José Luis bajó la cabeza.

—Pero también es terrible. Porque si todo se mezcla, ya no sé si todavía soy yo.

Carmen lo tocó en el hombro.

—Tal vez seas más tú que nunca. Porque ahora no estás encerrado en tu memoria.

Estás abierto en muchas vidas.

Hubo silencio. Un viento suave traía el olor a humedad y hojas. Pamplona giraba tranquila alrededor, sin enterarse de que allí, junto al foso y los pavos reales, nacía una paradoja. Cuatro mayores estaban viviendo una forma de amor que no pertenece a ninguna edad, sino a un territorio secreto entre lo real y lo recordado.

La intensidad de aquello fue creciendo. Hasta que un día ocurrió lo inesperado. Fue Miguel, siempre escéptico, quien lo sintió primero.

—He empezado a recordar una muerte que no es mía —dijo, mirando a los demás.

Se encontraban en la cafetería del Baluarte, después de escuchar un concierto de música de cámara. Miguel estaba pálido.

—No entiendo —dijo Carmen.

—Es como si en mí hubiera entrado una memoria del final de otro. Elisa, creo que es tuya.

Ella dejó la taza en el plato, temblando.

—Sí. Lo entiendo. Yo soñé mi hospital, la cama blanca, las máquinas. Pero no lo viví todavía.

—Y yo lo estoy recordando —musitó Miguel. Quedaron atónitos. Porque ahora no solo compartían lo que había ocurrido, sino lo que aún no había llegado. La red de memorias había cruzado el tiempo.

En los días siguientes, mantuvieron largas discusiones en el Café Roch, casi en secreto.

—Esto se ha convertido en algo más grande de lo que podemos sostener —dijo José Luis—. No estamos compartiendo solo el pasado. Estamos filtrando el porvenir.

—Eso es imposible —insistió Carmen.

—¿Imposible? ¿Y lo que ya nos ocurre no lo es?

Elisa, calmada como siempre, cerró los ojos.

—Quizás el amor extraño que sentimos no

es entre nosotros, sino entre los recuerdos mismos. Ellos se buscan, se entrelazan, y en ese encuentro arrastran también a nuestros cuerpos... casi como si fuéramos lugares de paso.

—¿Entonces no nos pertenecemos? —preguntó Carmen.

—Tal vez nunca nos pertenecemos.

La paradoja alcanzó su punto máximo una tarde fría, en pleno paseo por el Portal de Francia. Desde lo alto miraban la ciudad. La luna aparecía entre las nubes.

—Tengo una certeza —dijo José Luis—.

—¿Cuál? —preguntó Miguel.

—Que uno de nosotros no está aquí realmente.

Los otros lo miraron incrédulos.

—¿Qué quieres decir? —susurró Elisa.

—Que uno de nosotros se sostiene ya solo en los recuerdos de los demás, que tal vez murió hace tiempo. Y que lo estamos manteniendo vivo a fuerza de memoria compartida.

El silencio fue insoportable. Carmen empezó a temblar.

—¿Insinúas que alguno de nosotros es apenas un recuerdo?

—Sí. Y no sabemos quién.

Esa noche Carmen no resistió más y abrió la carta que había escrito días antes. No la entregó. La leyó en voz baja y al llegar al final comprendió algo aterrador: las palabras no eran suyas. No reconocía ciertos giros. Era como si alguien más, a través de ella, hubiera escrito la confesión.

El miedo la atravesó porque si ya no era posible saber qué recuerdo pertenecía a quién, ¿cómo saber siquiera si seguían vivos del todo?

Pasaron semanas. El otoño se hinchó con hojas amarillas en la Media Luna. Pamplona seguía girando, indiferente, con su gente comprando en Carlos III o cruzando el Arga en

silencio. Nadie sabía que en la calle Jarauta, en la memoria íntima de cuatro personas, se jugaba un misterio.

Y un domingo, Elisa dejó de aparecer.

La buscaron. Llamaron. Nada.

Hasta que alguien informó: había muerto en la madrugada. Sería enterrada en San José.

Carmen se abrazó a Miguel. José Luis no habló en todo el día. Pero lo más extraño ocurrió después: cuando se reunieron en la peña, los tres sobrevivientes comenzaron a hablar de Elisa en presente.

—Hoy me contó que soñó con París —dijo José Luis.

—Sí —respondió Carmen—, y me habló de aquella boina roja que perdió.

—Yo la vi esta mañana en la cuesta de Santo Domingo —aseguró Miguel, sin titubear. Lo decían como certeza. No como metáfora. Y entonces comprendieron que aquel temor era real: Elisa seguía viva dentro de ellos, transmitida por esa red de recuerdos sin fronteras.

Al final, los tres se dejaron ir. Ya no intentaban distinguir. Había amor, un amor extraño y compartido, hecho de memorias filtradas y futuros anticipados. Cada paso por las calles de Pamplona llevaba la carga de muchas vidas a la vez.

Nadie los entendía. Pero no importaba.

Porque en la paradoja de su vejez, donde ya nada parecía pertenecerles, habían encontrado una nueva forma de existir: difusa, múltiple, hecha de fragmentos que se abrazaban.

Y así, un día cualquiera, bajaron de nuevo la cuesta de Santo Domingo. Turistas tomaban fotos. Niños correteaban. Ellos caminaban despacio, sonriendo, mientras en su interior resonaban recuerdos propios y ajenos, pasados y futuros, vivos y muertos. Y en ese instante, Carmen se detuvo. Los miró.

—Tal vez esto es la vida —susurró—: saber que ya no hay un yo, que solo somos un coro de memorias enamoradas.

José Luis alzó la vista hacia la muralla.

Miguel le tomó la mano.

El rumor de la ciudad continuaba, indiferente. Pero entre ellos, los recuerdos seguían ardiendo como amantes secretos, indestructibles.

Y nadie podría ya desenredarlos.

EL RENACER DE JOSEFA

Fabiola Zabalza Vizcay

Modalidad: Relato corto. Accesit 2

- No lo podemos permitir. Nos va a poner a todos en ridículo. Bueno, ya lo ha hecho. Son muchos los rumores y las sonrisitas irónicas –dice Ana, con gesto de enfado en su rostro y en voz demasiado alta–. Estaba rara esta última temporada, haciendo cosas que nunca había hecho ni habríamos imaginado que pudiera hacer.
- Una cosa es que salga a pasear en chandal o que viaje. Pero otra cosa es que llegue a casa con un hombre al que nadie conoce presentándolo como su novio. A saber quién será y que querrá de la mamá –contesta María.
- ¿No estará empezando con algún problema, una demencia o alguna otra cosa? Podíamos hablar con su médica de cabecera, que la mande a un especialista o que le pida una resonancia –termina Laura.

Los cuatro hijos de Josefa discuten reunidos alrededor de la mesa del salón de casa de Ana, la mayor de ellos. El ambiente está crispado. En la otra punta de la habitación Lucía, la hija de Miguel lee tumbada en el sofá sin atender a lo que se dice. Al menos, eso parece.

Miguel calla. Sabe lo que se espera de él, el favorito de su madre y van a decirle que sea él quien se dirija a Josefa para ver lo

que ocurre. Es un poco cobarde, siempre lo ha sido. No le gusta implicarse en los problemas y asumir responsabilidades. Piensa que, si deja pasar el tiempo, todo se solucionará por sí solo. Además, no está seguro de pensar como ellas. En el fondo, cree que su madre ha empezado a disfrutar de la vida.

Lucía levanta la cabeza del libro y los mira enfadada y asombrada a la vez. Cree que los mayores piensan que no se entera de nada, que como todos los jóvenes es un poco pasota y egoísta, y que no le interesa lo que pueda ocurrirle a su abuela. Pero están muy equivocados. Ella adora y admira a su abuela. Le parece que ha sido una mujer valiente que con mucho esfuerzo ha conseguido sacar adelante a la familia. Piensa que ahora se merece disfrutar lo que le apetezca.

- ¿Os estáis escuchando? ¿Estáis hablando de la abuela? –salta Lucía con rabia–. Toda su vida se ha dedicado a cuidaros y a cuidarnos. Siempre disponible para todo lo que hemos necesitado. Ahora que se arregla para estar guapa, que alterna y viaja a la playa, ¡ahora va y decir que está loca o demenciada!

- Lucía, tú que sabrás, una cosa es ir de viaje o vestir ropa moderna y otra muy diferente presentarse con un tipo que nadie conoce

diciendo que es su novio y que se va a vivir con él. ¿Y si quiere aprovecharse de la mamá, de su dinero? –insiste María.

- Pues mira tía, sí que lo sé. Tomás, que así se llama el novio de la abuela es un hombre de Zaragoza al que conocí en uno de sus viajes a Benidorm. Tiene setenta años, es viudo y no tiene hijos. Ha trabajado hasta su jubilación en el ayuntamiento de su ciudad como secretario, tiene una buena pensión y no necesita el dinero de nadie –explica Lucía de un tirón.
- Pero hija, ¿cómo sabes todo eso? –pregunta Miguel asombrado, no menos que sus hermanas.
- Pues porque se lo he preguntado, porque hemos hablado mucho y me han contado todas sus ilusiones y todo lo que quieren hacer en el futuro, un futuro que desde luego van a vivir juntos, os guste o no –contesta Lucía con mucha seguridad–. Es mejor que lo aceptéis, así todos lo vamos a llevar mejor. Pero si no es así, la abuela seguirá contando siempre conmigo para lo que quiera. Espero que se vaya a vivir lejos de aquí, que conozca lugares diferentes y gente que la quiera todo lo que se merece. Espero que sea muy feliz con Tomás, que se ponga pantalones vaqueros y blusas escotadas,

se pinte los labios de rojo, se bese con su novio en la calle y haga el amor con él hasta caer rendida.

Los cuatro hermanos callan un poco avergonzados. No saben muy bien qué ha pasado; cómo es posible que una adolescente les haya dejado sin palabras y sin razones. Miguel calla también a la vez que mira a su hija Lucía con admiración. Una chica callada, casi taciturna, que apenas participa en las conversaciones y, en la vida familiar, ha dejado a cuatro adultos en una situación muy comprometida. Casi les ha culpado de no querer a su madre como debieran y de aprovecharse de ella. Con un discurso un poco radical, propio de una adolescente ha defendido a su abuela, cosa que él no ha hecho con su madre.

~~~~~

En una de sus visitas mensuales a la peluquería, Josefa observó y escuchó a dos clientas hablar de los viajes del IMSERSO que al parecer realizaban todos los años. Ella calló, un poco avergonzada por su ignorancia. Incluso se sonrojó al oírles hablar con picardía de bailes, besos y amorios. En ese momento no sabía si sentir vergüenza ajena por esas palabras un poco subidas de tono a las que no estaba acostumbrada, o sentir envidia. En el

espejo vio a unas mujeres con unos kilos de más a las que no importaba enseñar escote y pintarse los labios de rojo rubí. Sus miradas maliciosas y sus carcajadas escandalosas llenaban el salón sin importarles lo que las demás clientas pensarán.

Ella se miró en el espejo y se vio vieja. Su cara pálida estaba enmarcada por un pelo corto, un poco cardado y teñido de castaño oscuro. Se sintió gris, casi muerta al lado de aquellas mujeres que irradiaban energía. Incluso, la peluquera le preguntó a ver si se encontraba bien porque tenía mala cara. Ella solo pudo sonreír tímidamente y, por supuesto, callar.

Todos los días del año, temprano y como parte de la rutina diaria, salía al balcón a respirar el primer aire fresco de la mañana. En primavera y en verano admiraba sus flores, geranios rojos, fucsias y blancos que daban alegría a la casa. Todos los días, sin faltar uno, con sol, lluvia o viento frío, veía pasar bajo su ventana a tres mujeres que mantenían una conversación entretenida. Iban a buen ritmo, con chandal y zapatillas deportivas aprovechando los bonitos paseos que transcurrían siguiendo el curso del río. Se les veía ágiles y contentas.

Josefa también estaba ágil. No se puede decir que estuviera en forma porque apenas salía de casa, pero era delgada y nunca había tenido ningún dolor. Jamás había estado enferma y solo había visitado el hospital en los partos de sus cuatro hijos. Sintió que ella también podía dar esos paseos y envidió a aquellas mujeres. Nunca lo había hecho y, por supuesto, nunca había vestido ropa deportiva. Solo pensar en ir a comprarla le provocaba un poco de angustia.

Josefa no tuvo una infancia fácil. Sobre todo, tiene el recuerdo de que fue una infancia fugaz. Acudió a la escuela lo justo para aprender a leer, escribir y las cuentas básicas. Las necesidades en casa eran muchas y todas las manos hacían falta: el campo, los animales, los huertos y, además, estaban los abuelos mayores y enfermos a los que había que cuidar. No le importaba atenderles, así se libraba de las tareas más pesadas. Además, darles cariño le sentaba bien.

Se casó joven, con veinte años, demasiado joven y enviudó pronto, con treinta y dos y cuatro hijos a los que sacar adelante. Trabajó duro en todo lo que salía y a todo decía

que sí, porque todo hacía falta. Mereció la pena, o eso quería creer: cuatro hijos, tres hembras y un varón, su preferido según las chicas, todos con estudios, con buenos trabajos y casados con bien.

Nunca había leído un libro. Alguna vez, en la peluquería, ojeaba las revistas del corazón mirando las fotografías y leyendo los titulares sin interés por las bodas o los divorcios de los famosos. Le gustaba mirar a su nieta mayor, Lucía, tumbada en el sofá tan metida en el libro que leía que ni oía ni sentía lo que ocurría alrededor. Le daba la impresión de que en esos momentos estaba en otro lugar viviendo experiencias maravillosas si sonreía o terribles si arrugaba el ceño. La miraba con envidia por poder evadirse del mundo y, sobre todo, con mucho cariño.

Nunca había sido muy religiosa. Acudía a misa todos los domingos como otra parte más de su vida rutinaria. El párroco, un hombre joven, simpático y afable, siempre le dedicaba unas palabras en el atrio de la iglesia al terminar. Uno de aquellos días le presentó a un grupo de personas asiduas de la misa dominical también. Se sintió bien con ellos porque la incluían en su plática, aunque ella no dijera nada. Hablaban de actividades que organizaban entre todos: cursos, excursiones, voluntariados, meriendas. Aunque un poco abrumada, le acogieron tan bien y le insistieron tanto cada domingo, que al final se unió a ellos. Entonces se abrió una compuerta en la presa de sus vergüenzas y sus complejos y sus miedos se diluyeron en el día a día de palabras bonitas, palabras de ánimo y de felicitación. Porque empezó a hacer muchas cosas y las hacía bien, incluso le pedían consejo. Esa tristeza, esa patina gris que exhalaban sus poros se fue convirtiendo poco a poco en una sonrisa, tímida al principio y en carcajadas después, en alegría.

A partir de entonces todo se desarrolló con naturalidad, una merienda, una excursión, un primer viaje y luego muchos más. Fue aumentando su confianza en sí misma. Su vida cambió, su vida se llamó vida.

En una de sus estancias en Benidorm, y ya acostumbrada a pasear, bailar o jugar a cartas como si lo hubiera hecho toda la vida, conoció a Tomás, un señor de Zaragoza encantador y de muy buen ver. En aquel viaje pasearon, bailaron, hablaron y disfrutaron juntos. La chispa que brotó entre ellos fue tan intensa que de ser conocidos y amigos,

pasaron a hablar diariamente, a pasar fines de semana juntos, a planear juntos las vacaciones y los viajes y, al fin, a convertirse en una pareja en la que el cariño y el respeto se combinaban con la pasión que se reflejaba en cada una de sus miradas.

En todo aquel tiempo tan feliz, solo una cosa le preocupaba: sus hijos. No habían aceptado sus decisiones. No se lo decían claramente, pero lo veía reflejado en sus rostros. Callaban cuando entraba en la habitación donde estaban, seguramente hablando de ella. No mostraban demasiado interés por sus actividades o sus viajes, como si ya no formara parte de su vida. Sabía que tarde o temprano tendría que poner el tema sobre la mesa, pero no se atrevía. Con quién habló fue con Lucía.

Lucía ya no era la adolescente taciturna que ella recordaba. Ahora era una mujer guapa con un doctorado en biología que trabajaba como responsable en un laboratorio de investigación. Con Lucía creció, fue su apoyo y su pilar en todo momento. A ella le contó toda la trayectoria de sus últimos años hasta la decisión de vivir con Tomás y marcharse del pueblo. Le habló como si fuese una buena amiga relatándole cosas tan íntimas que ahora, al recordarlo, no puede evitar sonrojarse. Con Lucía y gracias a su insistencia, aprendió a quererse, a respetarse y a cuidarse. Así construyó una mujer con sueños, ilusiones y deseos que nunca hubiera creído posible tener. Así, aprendió a reír, a vestir, a bailar y a vivir con alegría. Aprendió a estudiar e interesarse por todo lo que le rodeaba. Como una esponja todo lo absorbía y todo lo guardaba en su cabeza. De esta manera, aquella persona gris, triste, miedosa y acomplejada se convirtió en una mujer brillante y valiente. Porque se quiso mucho y alguien muy especial le ayudó a conseguirlo.

~~~~~

Hola Lucía. Te escribo ahora, antes no he podido y tampoco he querido. Fueron inmensos la pena y el dolor por la muerte de Tomás, pero no quise compartirlos con nadie. No hubiera podido tolerar la hipocresía de quienes no aceptaron mi decisión. Tú sabes de qué estoy hablando. Estos han sido los mejores años de toda mi vida. Te preguntarás: ¿y el abuelo? ¿y los hijos? Al abuelo lo quise mucho, fue el padre de mis hijos. A estos, ¡qué te voy a decir! Les he dado mi juventud y mi vida. Pero desde esta posición

de esposa, madre y abuela me he construido y he crecido como mujer; una mujer que se quiere a sí misma con deseos e ilusiones. Tú me lo enseñaste: para que te traten con respeto y amor, te tienes que respetar y querer tú la primera.

¿Qué voy a hacer ahora? Seguir queriéndome: bachiller, universidad, París...

Siempre agradeceré tu apoyo y tu cariño incondicional. Juntas hemos llorado de emoción y nos hemos reído hasta llorar. Juntas hemos bailado suelto y agarrado. Juntas hemos leído esos textos incomprensibles que miras a todas horas con palabrejas como herencia o genética que me explicabas como si las fuera a entender. Nos reíamos de mi ignorancia y de tu erudición. Me has transmitido la necesidad de investigar y me has estimulado para estudiar. Me has enseñado a querer saber cada vez más. Ahora, no solamente leo sino que necesito y quiero leer, como tú Lucía, inmersa en un buen libro sin percatarme de lo que pasa alrededor.

Gracias por lo enseñado. Gracias por lo aprendido.

Te quiero Lucía y te querré siempre.

~~~~~

Hola abuela. Hubiera querido compartir contigo tu duelo, pero entiendo y respeto totalmente tu decisión, como otras muchas que has tomado. Para mí serás siempre mi superabuela; una mujer valiente y excepcional, un modelo a seguir. Siempre hablaré de ti con orgullo. Me gustaría que tu herencia para mí fueran esa fuerza y esa capacidad de crecimiento. Porque se hereda el color de los ojos, pero también las experiencias de nuestros ancestros (la palabreja es herencia transgeneracional epigenética, ya te lo explicaré algún día). De ti, he aprendido la importancia del esfuerzo y del trabajo en la vida y la importancia de la superación para conseguir tus objetivos.

Gracias por lo enseñado. Gracias por lo aprendido.

Estaré a tu lado para lo que necesites. Te apoyaré siempre. Si tú lo quieres, me gustaría compartir parte de tu vida y de tu tiempo. ¿París y porque no Nueva York? ¿Cine, y porque no un concierto en Barcelona?

Quiérete siempre, todos los días de tu vida hasta el infinito.

## EL DIARIO

**Nadia Almache Arrieta**

Premio ESO

### Lunes 24

Me presento, soy Esteban y tengo 83 años. Voy a empezar un diario. Es mi primera vez, así que no sé cómo va a salir. No había hecho algo parecido nunca antes, eso de hablar sobre mis sentimientos y esas cosas, pero, bueno, hay una primera vez para todo.

Solía vivir en una casa aislada en plena naturaleza con Lucas, mi perro y mi mejor amigo. Ahora tengo una amiga llamada Isabel, pero esa historia es para después. Lucas era mi única compañía y la mejor. Además, en mi granja tenía pollos, una vaca y un caballo.

Después de jubilarme decidí vivir solo y tranquilo. ¡Epa!, si son las 21:00. Bueno, es hora de acostarse; mañana continuaré mi historia. Aunque para ser mi primera vez, ¡ni tan mal! ¿no?

### Martes 25

¿Sabes? Eres mucho mejor de lo que pensaba. Me escuchas más que mis nietas. Te puedo contar mi vida sin aburrirte. Bueno, continúo que me enrolló. La verdad es que me encantas. Hay tantas cosas sobre las que conversar.

Como iba diciendo, yo viví durante 30 años en esa casa. Tenía de todo, pero un día, por desgracia, me dio un infarto. Pocas horas después, y gracias a Dios, mi nieta vino y me vio en el establo tumbado, porque fui a dar de comer a mis animales. Desde entonces mis hijos decidieron meterme en este lugar llamado “residencia”.

Soy un hombre bastante solitario. Por desgracia es algo que no me gusta. Solo tengo una amiga, Isabel. Es mi mayor compañía, ya que no me queda nadie. Aun así, no la veo mucho por lo que me sigo sintiendo solo. Por parte de mi familia, no siento ni cariño, ni compañía. Mis hijos trabajan durante todo el día y mis nietas... Bueno, ellas son adolescentes por lo que no puedo esperar mucho de ellas. Lo supe en cuanto me enteré de que solo vienen a visitarme para que no las castiguen sin el móvil. Ese día se me partió el alma al saber que no me quieren por ser quien soy, sino que todo es por puro interés. Todavía sigo recordando mi primer pensamiento: “esas maquinillas vuelven a la gente indiferente”, “seres sin sentimientos, como robots”. Necesito un descanso, gracias.



### **Viernes 27**

Siento no haber escrito en el diario ayer. El otro día me puse triste, así que decidí tomarme un respiro que no estoy para emociones intensas.

Hoy iremos con algo más simple. Mi residencia ¿Cómo es? Mira, es muy sosa a mi parecer: paredes altas con colores grises y cremas, suelos blancos e impolutos (aquí hay mucha higiene), bancos grises, un pequeño jardín con hierba fresca (es algo de vida), y luces de tonos tenues, como para dormir. Lo que más destaca de este lugar son las salas de actividades. Mi amiga Isabel se ha apuntado a todas por lo que no nos vemos mucho y yo solo a pintura, que es de las pocas cosas buenas en este lugar. Me encanta pintar con óleo para plasmar lo que pinto y que no se borre nunca. Suelo pintar sobre todo paisajes de la vista desde mi casa, mi granja y un lago cercano a mi antigua casa. El pintar me ayuda a recordar mis mejores épocas. Me apoyo en la felicidad que me provoca recordar los buenos momentos. Yo siento que el vivir es un privilegio por sentir; es algo tan único y especial que se puede transmitir, pero no sabes cómo lo sienten los demás. Nunca pensé que un trozo de papel y un boli me ayudarían tanto. A mi edad es todo mucho más complejo.

### **Sábado 28**

Hoy me ha visitado mi nieta Maya, personalmente, es mi nieta favorita, aunque esté muy mal que lo diga. Sigue siendo adolescente normal. Siempre está con el móvil, sus insoportables cambios de humor, pero es mi nieta y la quiero, aunque ella a mí no tanto.

Me comentó que estaba hablando con un chico por instasgram, “istagram” o esa cosa de tecnología nueva. Me comentó que ni se conocían y que solo se habían visto en fotos. Estuve alucinando con las nuevas maneras para conseguir pareja, porque en mis tiempos era todo mucho más original y romántico, pero sobre todo real.

### **Domingo 29**

No veas que gusto me dan los domingos. Hay una sala de bingo. Ya, ya sé que está muy visto, pero es adictivo. Además, nos reunimos todos en una sala donde puedo estar con Isabel. Ella y yo siempre nos quejamos de este sitio. ¡Es liberador!

En nuestros ratos libres leemos juntos, en particular, sobre los egipcios. También somos fanáticos de los pájaros y los gatos, animales tranquilos.

Me gusta mucho estar con Isabel porque con ella nunca dejo de aprender. De joven fue profesora de psicología y sabe muchísimo. Luego va analizando a la gente y la conoce con tan solo su postura. Nunca dejamos de aprender.

#### **Lunes 30**

Hoy viene la nieta de mi amiga. Lucía, me cae bien, no hemos llegado a conectar, pero es buena persona. Está estudiando su segundo año de carrera en psicología y le va muy bien gracias a la ayuda de su abuela, que no solo le aporta conocimiento sobre teoría sino también le resume años de experiencia. Con esta ventaja estoy seguro de que Lucía será una gran psicóloga.

Me gustaría tener la misma relación de mi amiga y su nieta. Se nota el buen ambiente. Sin embargo, mis temas de conversación consisten en preguntas filosóficas, para que mis nietas se coman un poco la cabeza. Isabel, al observar nuestra relación, me dice que lo que les enseño está muy bien. Te recuerdo que ella no sabe nada sobre mis problemas y sé que es psicóloga, pero no me atrevo a contarle mis cosas, siento que fastidiaría todo lo que he conseguido, una amistad que para mí no ha sido fácil.

#### **Martes 31**

Hoy ha sido una locura, han venido un montón de críos a visitarnos. No los soporto, tocan todo y a todos, con babas y mocos en sus manitas. Pero me llamó la atención uno en especial. No hacía nada, estaba solo al fondo y se me acercó y no sé por qué, pero el niño me cayó bien. Me vi reflejado en él. De pequeño, tampoco fui muy sociable. Nos asignaron a cada anciano un niño y yo pedí estar con aquel. Tenía 6 años y se llamaba Pedro. Éramos la misma personalidad en diferentes cuerpos.

#### **Jueves 2**

Hoy ha venido Lucía y me ha dicho algo que me ha dejado pensando: “Sois un recordatorio de lo mucho que ha avanzado el mundo”; “sois huellas de carne y hueso, gracias”. Dije mentalmente: “no hombre, gracias a ti por semejante cumplido”. Por desgracia a mi diario se le han acabado las páginas, pero me alegra saber que estas frases se quedaran escritas.

Te agradezco mucho que “me hayas escuchado” y hayas visto más allá de una apariencia como la mía. Si es que soy un blando, mejor que no lo sepa Isabel, que luego me lo restriega. Espero que me hayas podido comprender. Adiós.

## FUERTE

**Naira Rivas Álava**

Siempre recuerdo cuando mi abuela me contaba miles de cosas, por ejemplo, cuando era pequeña siempre me explicaba cómo aprendió a cocinar ese arroz con pollo que estaba tan rico. Recuerdo la receta: dos vasos de arroz, cuatro de agua, un ajo y un poco de pollo. La recuerdo tan bien porque siempre que iba a su casa me contaba lo mismo. A mí se me hacía muy raro, pero acabé acostumbrándome. “Abuela, eso ya me lo has contado mil veces”, le decía yo.

Otra cosa de la que me acuerdo mucho es cuando iba con ella al parque. Al principio, cuando era más pequeña, íbamos hablando y riendo, pero en cuanto aprendí a ir al parque sin su ayuda, ella convirtió el paseo de antes en un juego. Siempre me hacía preguntas para ver si sabía el camino. “¿Estás segura que es por esta calle?”. Cuando empezamos a hacerlo, el juego era muy fácil, pero cuanto más años pasaban, se ponía mucho más difícil. Me hacía preguntas para distraerme. ¡Me llegaba a preguntar hasta por mi nombre! Seguro que lo hacía para que me confundiese con los nombres de las calles.

Gracias a mi abuela he aprendido a cocinar unos platos exquisitos, pero nunca me quedarán como a ella. Da igual cuantas veces intente hacer la misma receta, nunca van a saber igual. También he aprendido a saber ubi-

carme y no distraerme fácilmente, lo cual me viene muy bien hoy en día para los exámenes.

Ella también me enseñó que nunca hay que rendirme ante ninguna situación. Siempre que me ponía super triste porque alguien se metía conmigo, ella me decía: “¿Quién eres?” Cuando no sabía qué responder, me lo decía más alto hasta que me diese cuenta de que soy yo y nadie puede decirme nada sobre ello. A veces, me lo decía tan alto y nerviosa que papá se la tenía que llevar a su habitación. Cuando estaba decepcionada de mí misma por una mala nota, ella me ayudaba a estudiar, me preguntaba las tablas de multiplicar, pero a veces ella tampoco se las sabía, entonces tenía que venir mi abuelo y ayudarme. Después de eso pude aprobar el examen.

Aquel día, cuando llegué a casa de mis abuelos super contenta por el examen aprobado, mi abuela me dio un gran abrazo. En ese momento recordé lo mucho que me quería. Cuando le pregunté sobre mi abuelo, me dijo que había salido a comprar algo. Me senté con ella en el sofá y nos pusimos a ver la televisión. Al rato empezó a oler a quemado y le pregunté a mi abuela sobre ello. Ella abrió los ojos como nunca antes había visto y fue corriendo a la cocina a apagar el horno. Resulta que me había estado haciendo galletas ¡y se olvidó! Ella se puso a llorar por tener tan mala

memoria y yo estuve un rato consolándola hasta que llegó mi padre.

Al día siguiente, antes de ir a casa de los abuelos, mi padre me apartó dentro de mi habitación y me dijo: “Cariño, ¿te has dado cuenta de que a la abuela cada vez se le olvidan más cosas?”. “Sí, papá” respondí yo. “Pues es porque tiene una enfermedad que hace que no pueda recordar nada”. Ese día cambió todo para mí, estuve semanas sin hablarle a mi abuela, sin siquiera mirarle a los ojos. No sabía si era dolor, tristeza o enfado. Entonces me di cuenta, esas preguntas, esas historias mil veces repetidas, nunca fueron un juego o una manera de animarme, siempre fueron preguntas reales.

Después de dos meses sin hablar con ella es cuando me di cuenta de que lo que hacía no estaba bien, no era culpa de mi abuela, entonces le volví a hablar: “Hola abuela, ¿qué tal estás?”. “¿Quién eres?”, respondió ella y, al hacerlo, me clavó un gran cuchillo en el corazón, el cuchillo de la verdad. Claramente mi abuela no se iba a acordar de quién era yo, después de tanto sin hablar con ella. ¡Tantas veces que la ignoré! El tiempo no iba a dejar de pasar solo porque yo decidí enfadarme. Solo quería volver a ser su niña pequeña, como ella me llamaba, volver a ir al parque, pero ya nada sería igual. Abracé fuertemente a mi abuela, como si pudiese exprimir el Alzheimer de su interior, y ella dijo “¡qué olor tan dulce!, me recuerda al de mi nieta”. Esas fueron las palabras que ella utilizó, entonces sí se acordaba de mí, de mi alma, pero no de mi cuerpo ni de la forma en la que me veía. Esbocé una sonrisa y entre lágrimas le dije: “sí abuela, soy yo, ¿me recuerdas?”. Ella no respondió y siguió viendo la televisión.

Estuve unos años visitándola todos los días, volviendo a escuchar esas historias de siempre que ya me sé de memoria, pero esta vez ya no me resultaban aburridas sino interesantes. Por primera vez intenté prestar atención a cómo me lo contaba, a cómo sus labios se movían lentamente, cuándo sus ojos se entrecerraban al intentar acordarse de cada detalle, aunque su mente lo impidiese. Ahí es donde me di cuenta que era muy fuerte, que luchaba constantemente para que yo no me diese cuenta, que estaba luchando contra ella misma solo para cuidar mi infancia.

Años después, mi abuela estaba internada en un hospital. No se acordaba ni de cómo respirar y tenían que ayudarle. Fue muy triste para mí verle con mil tubos y máquinas para que no se muriese. Un día, fui como siempre a verla, a las 16:00 con unas galletas, pero esta vez fue ella la que me pidió que fuese la que hablase, que le contase cosas que hacíamos juntas cuando era pequeña. Le conté aquella vez de las galletas quemadas. Después de reírnos un poco, ella me dijo: “Te quiero, cariño”. Mi corazón sigue recordando exactamente su tono cuando lo dijo, su inocencia, sin saber todo lo que eso significaba para mí. “Yo también te quiero”, le dije, dándole un beso en la frente. Y de repente, un pitido y silencio. Un silencio que se escuchó mil veces más que cualquier grito. Entonces entró una enfermera, dos, tres... Después de unos minutos, me miraron y escuché lo que me dejaría sin salir de casa mucho tiempo: “Lo siento mucho...”.

## CUIDEMOS DE QUIENES NOS HAN CUIDADO

**Olga Otamendi Bastida**

Siempre ha habido abuelos paseando por la calle, haciendo la compra, en las residencias, cuidando de sus nietos. Parecería que siempre hubieran sido ancianos. No solemos pararnos a pensar que son historia, que van más allá de ser ancianos.

Todos ellos han formado parte de la historia, han marcado la diferencia, y tienen mucho que contar, solo que no solemos ser lo suficientemente pacientes como para escuchar.

Mi abuela, por ejemplo, vivió la II Guerra Mundial en Francia y, también, la dictadura de Franco en España. Se casó y tuvo ocho hijos. Su marido murió dejándola a cargo de ocho niños, pero en vez de venirse abajo decidió que amar era la solución, que el amor les unía y que ella rebotaba de amor, por lo que se subió a un avión con destino Perú para pasar allí dos semanas (que terminaron siendo ocho meses) y adoptar a un niño.

Con todo esto quiero decir que por mucho que para mí mi abuela, es tan solo eso. Mi abuela, que no es poco, también es madre, hija, tía, fue profesora, estudiante... Ha dejado huella. Todo lo que ha hecho ha marcado la diferencia, no solo en el mundo, porque su granito de arena cuenta, sino que también en corazones e historias ajenas, puesto que toda persona marca a quienes la rodean, dejan

huella en nuestros corazones. En mi opinión, quienes más huella han dejado son quienes más experiencia tienen, quienes más han vivido, es decir, los abuelos.

Muchas veces los pintamos como personas “frágiles” y claro está que no son como antes, pero la juventud corre por sus venas. No son solo lo que vemos ahora, sino también todo lo que han vivido.

Creo que no soy la única que alguna vez ha deseado que los abuelos duren para siempre, por desgracia no es así; tenemos un tiempo limitado con ellos. Por favor, no seamos insensatos que esperan hasta que ya es demasiado tarde para visitarlos, escribirles o llamarlos.

No nos lamentemos de que ya es tarde cuando hemos sido nosotros los que no les hemos priorizado, ni dado la importancia que merecen. Incluso me atrevo a añadir que debemos perdonarnos, no debemos dejar que se nos haga tarde. Aprovechemos que todavía les tenemos para pedirles perdón y también para darles el nuestro, pues los humanos somos muy rencorosos, pero debemos entender que también es la primera vez que viven, que no son perfectos y que hacen las cosas lo mejor que pueden, que es normal que cometan errores, como todos, pero no debemos per-

mitir que nuestras diferencias, incluso peleas del pasado continúen en el presente. Es un malgasto de energía seguir enfadados o distanciados de alguien a quien queremos (por mucho que intentemos negarlo), mas no debemos dejar que nuestro orgullo nos impida pedir perdón o perdonar.

Puesto que tocamos temas sensibles, como lo son los enfados y riñas familiares, hablemos también sobre las enfermedades y sobre las dificultades con las que se encuentran las personas mayores, porque sí, también son algo que tratamos de evitar afrontar hasta que ya es demasiado tarde. Las enfermedades se vuelven más comunes a lo largo de la vida. Muchas personas mayores están enfermas, aunque no todas, es algo que asusta. Saber que alguien que queremos está en cama o que le cuesta andar o incluso recordar, es devastador. A mí al menos me rompe por dentro.

Desafortunadamente sus defensas se vuelven más débiles, ya no son lo que eran y esto trae problemas. Sobre todo, con esto quiero llegar a que no solo sufre el entorno por ver a dichas personas enfermas o en condiciones difíciles, sino que también hace que los abuelos, además de cargar con la enfermedad, tengan que cargar con ver a su entorno triste.

Entiendo que no es fácil sonreír cuando vemos a alguien en una situación como ésta, pero deberíamos intentar hacerles más fácil el camino que recorren. Ayudémosles a tener esperanza en vez de quitársela con caras largas, porque estoy segura de que les gustaría vivir momentos como esos de la mejor manera posible por si (esperemos que no sea así) son uno de los últimos vividos.

Sigamos con temas sensibles ya que hemos empezado. Todavía no hemos hablado de abuelos que no tienen a quién acudir o de los que nadie cuida. Solemos dar por hecho que todos tenemos abuelos o que todos los abuelos tienen hijos y nietos que les cuidan y les dan conversación, pero eso no es siempre así.

Claro que no siempre necesitan que les cuiden, pero muchas veces una conversación, una llamada o un café marcan la diferencia. Así que estemos atentos y busquemos ayudar y hacer compañía a todas aquellas personas mayores que no la tienen, pues todos necesitamos un abrazo y palabras de esperanza de vez en cuando.

Hay muchos programas en residencia que hacen actividades como estas, pero muchas veces no hay que irnos tan “lejos”, simplemente ayudándoles en el supermercado si vemos que necesitan ayuda o teniendo paciencia en el trabajo si les atendemos.

Para concluir, quisiera recalcar y dar importancia a la relevancia de los abuelos y personas mayores en general dentro de la sociedad, pues son quienes (en mi opinión) dan los mejores consejos, cocinan los que mejor y los que más historia tienen. Debemos tenerles más en cuenta y ser más comprensivos y empáticos, pues gracias a estas personas nos encontramos donde estamos y tenemos lo que tenemos. La historia que se estudia en los colegios la vivieron ellos y, muchas veces, no hace falta buscar en un libro pues ellos estarían encantados de contártela, claro que añadiendo sus propios detalles.

Espero que esto nos haga pensar y de aquí en adelante querer parecernos más a ellos. Y aprender de sus errores también, claro está.



# PROYECTO DE APRENDIZAJE SERVICIO

**Elena de Irizar Malo y Lara Martínez Vidaurreta**

Colegio La Anunciata FESD de Tudela. Premio ex aequo. Modalidad Intergeneracional

## 1. INTRODUCCIÓN

El programa SENIOR surge como respuesta a la necesidad de fomentar relaciones significativas entre generaciones y de dar un valor humano y formativo a la experiencia educativa. Concebido como un proyecto de aprendizaje-servicio intergeneracional, SENIOR se ha implementado a lo largo del curso 2024/25 en el Colegio La Anunciata FESD de Tudela, promoviendo el encuentro y la convivencia activa entre alumnado de primaria y secundaria y personas mayores residentes en tres centros geriátricos de la ciudad.

Este proyecto responde a una doble vocación: formar al alumnado y profesorado en valores humanos y sociales desde la experiencia, y ofrecer a las personas mayores momentos de compañía, reconocimiento y participación activa.

## 2. OBJETIVOS

### Objetivos:

- Fomentar el desarrollo integral del alumnado a través de experiencias significativas de servicio a la comunidad, enmarcadas en un enfoque intergeneracional que promueva la empatía, el respeto mutuo y el compromiso social.
- Romper prejuicios y estereotipos socialmente establecidos sobre la vejez y la juventud.
- Mostrar la necesidad de acompañamientos intergeneracionales en las residencias, poniendo en valor el cariño y la gratitud compartidos.
- Crear vocaciones en el cuidado de las personas mayores y poner en valor estos trabajos, así como a quienes los realizan.

### Objetivos curriculares:

- Aplicar aprendizajes escolares en contextos reales y significativos.
- Desarrollar competencias clave: comunicación lingüística, social y cívica, conciencia social y expresiones culturales.
- Fomentar habilidades sociales, trabajo en equipo, autonomía personal y capacidad de reflexión crítica.
- Integrar contenidos del currículo en actividades intergeneracionales (historia, valores, religión, arte, educación emocional, etc.).

### Objetivos de servicio:

- Contribuir al bienestar emocional y social de las personas mayores de las residencias.
- Combatir el aislamiento social del colectivo de personas mayores.
- Favorecer la visibilización positiva de las residencias como espacios de vida activa.
- Crear vínculos afectivos estables y enriquecedores entre jóvenes y mayores.
- Valorar y difundir la experiencia vital de los mayores como fuente de sabiduría y aprendizaje.

## 3. CONTEXTO Y FUNDAMENTACIÓN

La Anunciata FESD es un centro de tres vías con alumnado desde infantil hasta secundaria, que desarrolla su actividad en un entorno urbano diverso. Las residencias con las que colabora el proyecto —Nuestra Señora de Gracia, Misericordia y Torre Monreal— están plenamente integradas en el tejido comunitario de Tudela.

A partir de experiencias puntuales en años anteriores, se detectó la necesidad de dar es-

tabilidad y continuidad a los encuentros intergeneracionales, que habían demostrado tener un efecto positivo tanto en el alumnado como en los residentes. SENIOR nace así como una respuesta planificada, transversal y continua a esta necesidad.

Desde el marco pedagógico del aprendizaje-servicio, este proyecto sitúa al alumnado como agente de transformación social, fortaleciendo valores de justicia, solidaridad y compromiso, alineados con el carácter propio del centro y de la Fundación Educativa Santo Domingo.

#### 4. DISEÑO DEL PROYECTO

##### Planificación

El proyecto se planificó con una visión anual, diseñando un calendario de actividades que involucrara a todos los niveles de Primaria y Secundaria. Cada curso asumió la organización de, al menos, una actividad intergeneracional adaptada a su nivel y contenido curricular.

##### Metodología

Se optó por una metodología activa, vivencial y colaborativa. Las actividades están centradas en el encuentro personal, la participación lúdica y el trabajo en equipo, asegurando una doble direccionalidad del aprendizaje (jóvenes enseñan y aprenden de mayores, y viceversa).

##### Temporalización

De diciembre a junio se realizó, al menos, una actividad mensual por residencia, distribuidas entre los diferentes cursos de Primaria y Secundaria. El calendario se difundió entre el profesorado y los centros residenciales participantes. Fue coordinado por las dos profesoras creadoras del proyecto.

##### Recursos

- Recursos materiales: material escolar y de manualidades, ordenadores, instrumentos musicales, disfraces, etc.
- Recursos humanos:
  - Coordinadoras del programa SENIOR.
  - Profesorado de La Anunciata FESD responsable de cada actividad.
  - Coordinadoras de los centros de personas mayores de Tudela.
  - Trabajadores y trabajadoras de las residencias implicadas en el proyecto.

#### 5. PARTICIPANTES

- Alumnado y profesorado de La Anunciata FESD: Participó la totalidad del alumnado de Primaria (1º a 6º) y Secundaria (1º a 4º ESO) junto al profesorado responsable, con un enfoque progresivo en dificultad e implicación. Los cursos superiores asumieron tareas más complejas como: entrevistas, voluntariado, paseos saludables, actividades con dispositivos tecnológicos, etc. Los niveles inferiores se centraron en actividades más dirigidas y lúdicas.
- Personas mayores: Residentes con distintos niveles de autonomía y capacidad. Las actividades se adaptaron a su realidad física y cognitiva.
- Entidades colaboradoras: Las direcciones y equipos de trabajo de las tres residencias de Tudela participaron activamente en la acogida de las actividades.

#### 6. DESARROLLO DEL PROYECTO

##### Actividades destacadas

- Navidad: Felicitaciones navideñas nominativas (5º EP), belén viviente y recital de villancicos (3º EP); decoración de espacios comunes (1º ESO).
- Talleres digitales: Introducción a Google Maps con alumnado de 2º ESO.
- Juegos de mesa tradicionales: Actividades lúdicas compartidas (4º ESO).
- Actividades de Cuaresma: Pasatiempos religiosos, árboles de huellas, elaboración de palmas para Domingo de Ramos (3º y 6º EP, 1º ESO).
- Creatividad compartida: Elaboración de pancartas para fechas señaladas (día del Alzheimer, 5º EP), mandalas, lectura conjunta, talleres de cocina y manualidades (3º ESO).
- Convivencias activas: Paseos saludables y carrera de San Silvestre (4º ESO).

##### Dificultades detectadas

- Coordinación logística en actividades con muchos participantes.
- Interacción más limitada con cursos bajos (1º y 2º EP) por timidez o barreras comunicativas.
- Necesidad de mejorar la planificación previa con las residencias.

## 7. EVALUACIÓN

### Del alumnado

El impacto ha sido altamente positivo: se ha observado un crecimiento en empatía, responsabilidad, conciencia social y valoración de las personas mayores. Algún estudiante ha manifestado interés por fortalecer los vínculos con las personas mayores con los que han hecho la actividad acudiendo a la residencia con su familia los fines de semana.

### De las residencias

El proyecto ha sido muy bien valorado por los centros de mayores, destacando la mejora del estado emocional de los residentes, la dinamización de sus rutinas y el efecto positivo de los vínculos creados. Sugieren incorporar más paseos, visitas culturales y talleres terapéuticos.

### Del profesorado

Valoración muy positiva por su carácter educativo y humano. Proponen mejorar la coordinación previa y aumentar la variedad de dinámicas. Se valora especialmente la autonomía dada al profesorado para personalizar las actividades por nivel.

### Herramientas utilizadas

- Observación directa del profesorado y los equipos de las residencias.
- Formularios de valoración interna al profesorado y a los equipos de las residencias.
- Rutina de pensamiento Titulares con el alumnado.

## 8. TESTIMONIOS Y REFLEXIONES

- Alumna (5º C. E.P.): *Estar con los abuelos me ha gustado mucho; les hemos hecho felices y quiero repetir la experiencia.* (D.S.D.)
- Docente: *Me parece maravilloso realizar estas actividades que son enriquecedoras para todos, es decir, alumnado y residentes. Para mí como profe ha sido muy gratificante.* (B.D.M./3ºESO)
- Responsable de residencia: *Para los residentes son actividades que nos permiten abrir la residencia a Tudela, que además son muy estimulantes y favorecen la participación e ilusión. Espacios donde además de divertirse pueden intercambiar conocimientos, experiencias y valores, enriqueciendo mutuamente sus vidas y fortaleciendo el tejido social de nuestra ciudad. ¡GRACIAS POR EL ESFUERZO REALIZADO!* (Nª Sra. de Gracia)

## 9. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

### Conclusión general

SENIOR ha logrado establecer un puente real y significativo entre generaciones. Ha sido una experiencia educativa integral, con fuerte impacto social y gran acogida por parte de todos los agentes implicados. La consideran una experiencia replicable y apuestan por su continuidad, incorporando mejoras organizativas y nuevas actividades que potencien aún más la interacción intergeneracional.

Refuerza la identidad del colegio como centro comprometido con su entorno y su ideario cristiano. Con SENIOR conseguimos “Educar evangelizando y evangelizar educando”.

### Fortalezas detectadas:

- Alta satisfacción general: las actividades se valoran con “Mucho” o “Bastante” en todos los aspectos (adecuación, implicación, satisfacción, organización, etc.).
- Impacto positivo: Se percibe un alto valor educativo y emocional para el alumnado: respeto por la tercera edad, conexión humana, aprendizaje significativo y desarrollo personal. El Impacto social del programa está muy bien valorado: genera vínculos intergeneracionales y contribuye a la humanización del proceso educativo.
- Diversidad y adecuación de actividades: Las actividades se consideran variadas y bien contextualizadas. La libertad dada a cada grupo docente para elegir su actividad ha sido un acierto y ha favorecido la implicación del profesorado.

### Propuestas de mejora:

- Mayor planificación anticipada con residencias. Establecer reuniones presenciales de coordinación.
- Dividir grupos grandes para garantizar interacción personalizada.
- Actividades más específicas y guiadas para alumnado de cursos inferiores.

Incorporar nuevas dinámicas como entrevistas cruzadas, cuentacuentos, visitas culturales o talleres de jardín terapéutico.

# MEMORIA DE LA ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL “CANCIONES CON ALMA”

## **Casa de Misericordia de Pamplona**

Premio ex aequo. Modalidad Intergeneracional

### **INTRODUCCIÓN**

Durante el curso 2024–2025, se desarrolló en Pamplona una experiencia intergeneracional profundamente enriquecedora bajo el título “Canciones con alma”, fruto de la colaboración entre el grupo de musicoterapia comunitaria Voces de Oro, compuesto por personas residentes de la Casa Misericordia, y el alumnado del primer ciclo del aula de coro de la Escuela Especial de Música Municipal Joaquín Maya. Esta iniciativa fue impulsada por la musicoterapeuta Isabel Laranjeira Gallardo y la profesora de canto Sandra Domínguez Fernández, quienes articularon un proyecto que trascendió lo musical para convertirse en una propuesta de transformación social.

### **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

La actividad se diseñó con una serie de objetivos que guiaron su desarrollo:

- Fomentar el vínculo intergeneracional a través de la música como lenguaje común.
- Promover la expresión emocional y artística de las personas residentes, reconociendo su protagonismo activo.

- Estimular capacidades cognitivas, sociales y afectivas en todas las personas participantes.

- Sensibilizar al alumnado sobre el valor de la experiencia vital de las personas mayores.

- Visibilizar el trabajo de ambas instituciones como referentes de inclusión y cultura en la ciudad.

- Contribuir a la cohesión social, mostrando cómo el arte puede derribar barreras y generar comunidad.

### **METODOLOGÍA Y DESARROLLO**

La propuesta se estructuró en encuentros periódicos celebrados en la Escuela de Música, donde las personas residentes asumieron un rol activo como invitadas, rompiendo con la inercia asistencialista que a menudo caracteriza las actividades institucionales. Este cambio de perspectiva fue clave para reforzar su autonomía y protagonismo.

Cada sesión se diseñó con una estructura flexible y participativa, favoreciendo el diálogo, la creatividad y el disfrute compartido. Las dinámicas incluyeron:

- Presentaciones y juegos encaminados a crear un clima de confianza.



Escuela Municipal de música Joaquín Maya. (2024, noviembre 21). [Uno de los ensayos].  
Facebook. <https://www.facebook.com/share/p/16cRoHhwnw/>

- Juegos tradicionales y actuales.
- Adivinanzas, refranes y chistes.

El último encuentro concluyó con una merienda organizada por la Escuela Joaquín Maya. Este momento distendido favoreció la conversación informal, el disfrute compartido y el refuerzo de las relaciones interpersonales.

El repertorio incluyó canciones tradicionales de la memoria colectiva, así como temas contemporáneos capaces de conectar con los intereses del alumnado. También se integraron piezas en castellano y euskera, reflejando la riqueza cultural y lingüística del entorno. Este equilibrio resultó enriquecedor, pues permitió a los niños y niñas conocer canciones significativas para ambas generaciones.

## **PARTICIPANTES**

El grupo Voces de Oro estuvo conformado por aproximadamente diez personas residentes de la Casa Misericordia. Por parte, de la Escuela Joaquín Maya, participaron alrededor de setenta niñas y niños de entre 7 y 11 años. La colaboración entre Isabel Laranjeira y Sandra Domínguez fue esencial para integrar la dimensión técnica, terapéutica y emocional del proyecto.

Cabe destacar que el grupo Voces de Oro está compuesto por personas con diferentes niveles de autonomía y capacidades, lo que enriqueció la experiencia al mostrar la diversidad funcional como una oportunidad de aprendizaje. Algunas personas residentes compartieron historias personales vinculadas a la música, generando momentos emotivos.

Por su parte, el alumnado mostró una actitud abierta, respetuosa y colaborativa, demostrando que la infancia puede ser agente de cambio social. La interacción entre generaciones se dio de forma natural, y construyendo vínculos entre ellos. También merece destacar la valiosa intervención del voluntariado colaborador de la Casa Misericordia, que brindó apoyo en los traslados y acompañamiento durante los encuentros y conciertos.

## **ACTOS FINALES Y VISIBILIDAD SOCIAL**

La experiencia culminó en dos conciertos. El primero tuvo lugar el 19 de diciembre de 2024, enmarcado dentro del tradicional concierto navideño de la Escuela Joaquín Maya en el Auditorio Baluarte, donde se interpretaron piezas como Noche de paz, Olentzero, Mi burrito sabanero, Ator Ator y Canta, ríe,





Porto, I. (2025, marzo 26). [Fotografía del segundo concierto en el Civivox de Iturrama]. \*Diario de Noticias\*. <https://www.noticiasdenavarra.com/fotos/2025/03/26/concierto-escuela-joaquin-mayacoro-9447245.html>

baila, a esta última se le adaptó una letra personalizada para la ocasión.

El segundo se celebró el 26 de marzo de 2025 en el Civivox Iturrama, con un repertorio cuidadosamente seleccionado para trabajar valores sociales y de convivencia, integrado por: Gracias a la vida, Eso que tú me das, Zurekin batera, Que canten los niños y Color esperanza. Ambos eventos contaron con gran asistencia de público y cobertura de prensa local, que destacó la iniciativa como ejemplo de integración intergeneracional y visibilidad social de las personas mayores y la infancia.

## RESULTADOS E IMPACTO

Los beneficios de la actividad fueron múltiples y se observaron tanto en las personas mayores como en el alumnado. Para las personas residentes de Casa Misericordia, la preparación del concierto significó una oportunidad para mantener la motivación, reforzar la autoestima y consolidar su sentido de pertenencia a la comunidad. A través del canto, revivieron recuerdos vinculados a canciones significativas, compartieron su experiencia vital y se sintieron valoradas en un rol más activo.

Para el alumnado, la experiencia supuso un aprendizaje vital más allá de lo musical. Aprendieron a escuchar con atención, a respetar tiempos y ritmos diferentes, y a reconocer que la edad no es un límite para la creatividad ni para la participación. Descubrieron que cada persona tiene algo que aportar, enriqueciendo su visión del mundo a través del contacto intergeneracional.

Respecto al impacto en la comunidad, el proyecto contribuyó a construir una narrativa enriquecedora sobre el envejecimiento, visibilizando a las personas mayores como referentes de sabiduría, sensibilidad y creatividad. Su participación activa en “Canciones con alma” ayudó a desmontar estereotipos edadistas, mostrando que el paso del tiempo no limita la capacidad de aportar, compartir ni emocionar. Al mismo tiempo, se evidenció que la infancia, cuando se le ofrece un entorno de respeto y colaboración, puede establecer vínculos profundos y significativos con personas de otras generaciones, favoreciendo el entendimiento mutuo y el desarrollo de una ciudadanía más empática e inclusiva.

Asimismo, la iniciativa demostró que la colaboración entre instituciones, cuando se orienta hacia objetivos compartidos de inclusión,





participación y cohesión social, puede generar procesos transformadores que impactan positivamente en el tejido comunitario. La suma de esfuerzos entre la Casa Misericordia y la Escuela Joaquín Maya no solo dio lugar a una experiencia artística de calidad, sino que también fortaleció el compromiso colectivo con una sociedad que valora la diversidad generacional como fuente de riqueza humana y cultural.

## CONCLUSIÓN

“Canciones con alma” es mucho más que una actividad musical: es un ejemplo de cómo el arte puede convertirse en motor de transformación social, recurso pedagógico y terapéutico, y herramienta para fortalecer los lazos entre generaciones.

La experiencia demuestra que, cuando se crean espacios de encuentro y colaboración, las barreras desaparecen y se abre paso a una convivencia enriquecedora. Por todo ello, consideramos que “Canciones con alma” puede ser reconocida como una iniciativa ejemplar que promueve la inclusión, la participación activa y la construcción de una sociedad más justa, sensible y cohesionada.

# GANADORES FINALISTAS DEL PREMIO TOMÁS BELZUNEGUI. 25 AÑOS

## **I Y II EDICIÓN: 1999 - 2001**

1º Ángela Murillo Martín. “Compañía a cambio de vivienda”.

2º Pere Francesch Rom. “Una motivación en tu tercera edad”.

## **III EDICIÓN: 2002 -2003**

1º Oihana Díez Martínez. “Te esperan años de vida”.

2º Laura Martínez Garín. “Vivir aquí”.

3º Alejandro Aulestiarte Jiménez. “Historias de un ayer”.

## **IV EDICIÓN 2004**

1º Dolores Albero Gil. “Como pétalos de rosa”.

2º Maider Salanueva Herrero. “El tiempo perdido”.

3º Maribel Martín Estalayo. “Mis queridos viejos”.

## **V EDICIÓN 2005**

1º Dolores Albero Gil. “Primavera en Invierno”.

2º Enero Gutiérrez Sola. “Cambios, pensó (Otra crónica sobre el otoño)”.

3º Verónica Díaz Álvarez. “¿Quiénes son los abuelos?”.

## **VI EDICIÓN 2006**

1º Javier de Prada Pérez “El diario de Leyre”.

2º María Gracia de Andoain. “El valor de las palabras”.

3º Juanny Villaplana Merino. “El sendero”.

## **VII EDICIÓN 2007**

1º Dolores Albero Gil. “A la vejez ...viruelas”.

2º M<sup>a</sup> Amaya Carro Alzuela. “Unos recuerdos y una confesión”.

3º Begoña Martínez Montoro. “Por una sonrisa”.

## **VIII EDICIÓN 2008**

1º M<sup>a</sup> Amaya Carro Alzueta. “Como en aquella serie de televisión”.

2º Dolores Alberio Gil. “La Centenaria”.

3º Juany Villaplana Merino. “Regreso a casa”.

## **IX EDICIÓN 2009**

### **Modalidad Relatos**

1º M<sup>a</sup> Amaya Carro Alzueta. “Tres historias y una misma comida”.

2º María Teresa Arizaleta. “Mi ángel de la guarda”.

3º Dolores Alberio Gil. “Nunca es tarde”.

### **Modalidad Audiovisual**

Enrique Taltavull. “Gent grant, gent petita”.

## **X EDICIÓN 2010**

### **Modalidad Relatos**

1º José Francisco Alenza García. “Cuando salí de cuba”

2º Juany Villaplana Merino. “Amanda”

3º Dolores Alberio Gil. “Gente optimista”

### **Modalidad Senior**

Angelita Gochicoa Navarro. “Las dos caras de la vejez”.

### **Modalidad Audiovisual**

Residencia N<sup>a</sup> Sra. De Gracia de Tudela. “pequeños y mayores compartiendo su tiempo en Navidad”.

## **XI EDICIÓN 2011**

### **Modalidad Relatos**

1º Dolores Alberio Gil. “Máster en amor”.

2º Iosu Cabodevilla Eraso. “La muerte del aitatxi Juan Miguel”.

3º Clara Purroy Ortega. “Hablar, sonreír, dar besos”.

**Modalidad Senior**

Gabriel Imbuluzqueta Alcasena. “Carta a mi nieto universitario”.

**Modalidad Audiovisual**

María Azcona y Yolanda Madoz. “Cuéntame Amma Argaray”.

**XII EDICIÓN 2012**

**Modalidad Abierta**

1º. Josefina Solano Maldonado. Los peones más fuertes”.

2º. Teresa Sánchez Inchausti. “Los ochenta años de mamá”.

**Modalidad Senior**

1º. Elena Oliva Gómez. “Una puerta en la pared”.

2º. José Luis Abad Peña. “Nocturno de recuerdos”.

**Modalidad Periodismo**

1º: Mª Nazareth Bernhat. “Desde que Mayte se convirtió en su vida”.

2º. María Marsá; José Ángel Legasa; Enrique Bellosta. “Mus en la Casa de Misericordia”.

**Modalidad Audiovisual**

1º. Navarra TV. “Programa Tanto que Contar”.

2º. Ángel Sánchez garro: “La juventud en la edad madura”.

**XIII EDICIÓN 2013**

**Modalidad Juvenil**

Belén Irureta González de la Huebra. “Memoria de papel”.

**Modalidad Abierta**

1º. Mariluz Vicondoa Álvarez. “Dª Elvira que sabía enseñar a volar”.

2º. Guillermo Arturo Borao Navarro. “La mansión de Ricardo Cortés”.

**Modalidad Senior**

José Luis Abad Peña. “Con dos gotas de anís”.

**Modalidad Periodismo**

Premio: Paula Zubiaur Chalmeta. “Yo también emigré”.

2º José Antonio Perales. “El mundo de D. Isidoro”.

**Mención Institucional**

Asociación Cultural Bilaketa (UMAFY).

**XIV EDICIÓN 2014**

**Relatos Modalidad Abierta**

Premio: Jaime Calatayud Ventura. “Rebajas de Verano”.

Accésit: Mario Carrillo Ruiz. “Un viaje inolvidable”.

**Senior**

Premio: Jesús Jáuregui Gorraíz. “Momentos”.

**Audiovisual**

Premio: Ángel Sánchez Garro. “Esculpiendo la historia: Joxe Ulibarrena”.

**Mención Institucional**

Cruz Roja de Navarra. Programa de Personas Mayores.

**XV EDICIÓN 2015**

**Modalidad Juvenil**

Accésit: Ione Gómez Elduayen. “Mar”.

Premio: Gema Orte Blanco. “Sábado”.

Mención. Diario de Navarra, por su sección “Diario Escolar”.

**Modalidad Abierta**

Accésit: Ángela Irañeta Iglesias. “Cerezos”.

Premio: Raúl Clavero Blázquez. “Prismáticos”.

**Modalidad Senior**

Premio: Ciriaca Rived Fuertes. “Historia de un amor singular”.

**Modalidad Periodismo**

Accésit: Sonsoles Echavarren Roselló. “Algo más que compañía, lo mayores en buenas manos”.

Premio: Pilar Fernández Larrea. “Anónimos Populares”.

**Modalidad Audiovisual**

NavarraTV. Por su entrevista a “Aurelio Arteta”.

**Mención institucional**

AULEXNA (Asociación de alumnos y ex alumnos de la UPNA): Por la promoción de la imagen positiva de las personas mayores en una sociedad intergeneracional.

**XVI EDICIÓN 2016**

**Modalidad Juvenil**

Accésit: Inmanol Pastor Sola. “Te llamabas Ángel”.

Premio: Shantidevi Jimenez Martínez. “Cuando menos te lo esperas”.

**Modalidad Abierta**

Accésit: Marialuz Viccondoa Álvarez. “Abu cocinaba en francés”.

Premio: Jaime Calatayud Ventura. “Un deje agri dulce y tenaz”.

**Modalidad Senior**

Accésit: José Luis Abad Peña. “Regalo de cumpleaños”.

Premio: María Elena Oliva Gómez. “Pon un donut en tu vida”.

**Modalidad Periodismo escrito**

Accésit: Ivan Benitez Fornies. "Tras la puerta del olvido".

Premio: José Antonio Perales Díaz. "El cuaderno del abuelo; geografía humana".

**Modalidad Audiovisual**

Accésit: Alfredo García Liberal y el Aula de la Umay de Estella. "San Miguel".

Premio: carolina Martín Cordero. "Aprender enseñando".

**Modalidad UNIVERSIDAD**

**Sección Tesis Doctoral**

Accésit: Francisco Úriz Otano. "Análisis de los factores predictivos de recuperación funcional en ancianos con fractura de cadera".

Premio: Nuria Garro Gil. "La relación de cuidado en la familia".

**Sección Trabajo Fin de Máster**

Premio: Joseba Romero García. "Plataforma integral para la mejora de la independencia de personas dependientes".

**Sección Trabajo Fin de Grado**

Accésit: Maitane Alejos Garro. "Los beneficios de la figura del abuelo en la educación infantil".

Premio: María Teresa Gutiérrez Alemán. "Elaboración de una herramienta de valoración geriátrica integral de enfermería".

**Mención Institucional**

Programa Senior de la Universidad de Navarra. Por la promoción de la imagen positiva de las personas mayores en una sociedad intergeneracional.

**XVII EDICIÓN 2017**

**Modalidad Audiovisual**

Premio: Pablo Adiego Almudévar. "Camposanto".

**Modalidad Senior**

Premio: José Luis Abad Peña. "El tío Manuel".

**Modalidad Abierta**

Accésit: Juany Villaplana Merino. "Tiempo".

Premio: Ione Gómez Elduayen. "Carteles, viernes y otras formas de cambiar la vida".

**Periodismo Escrito**

Accésit: Iñigo Salvoch Hualde. "Vicente Madoz Jáuregui".

Premio: Unai Yoldi. "Carmen Sagone".

**Modalidad Universidad**

Trabajo Fin de Grado: María Echegoyen Pedroarena. "Importancia del cuidado de enfermería ante la soledad del anciano hospitalizado".

Trabajo Tesis Doctoral: Cristina Lopes Dos Santos. "La adaptación psicosocial a la enfermedad y calidad de vida de familiares cuidadores de personas con demencia en el proceso de convivencia".



**Mención Institucional**

Club de Lectura Fácil de Pamplona, Begoña Echeverría Cilveti y Marcela Vega Higuera.

**XVIII EDICIÓN 2018**

**Modalidad Audiovisual**

Accésit: María Monreal Otano. "El descubrimiento de Darío".

Premio: Marian Gerrikabeitia Barrón. "¿A dónde vamos?".

**Modalidad Senior**

Accésit: M<sup>a</sup> Elena Oliva Gómez. "Hoy no me puedo abanicar".

Premio: Salvador Martín Cruz. "El retrato".

**Modalidad Abierta**

Accésit: Roberto Rodríguez Andrés. "La abuela se llevó las historias".

Premio: Nuria Alguacil Morales. "Buscándote Annete".

**Modalidad Periodismo**

Accésit: Virginia Urieta. "Urbanismo en femenino".

Premio: Nerea Alejos Garizabal. "Inma, Sagrario y Rosa Nagore, una afición que no tiene edad".

**Modalidad Universidad**

Trabajo de Fin de Grado: Francesca Fortique Carleo. "Deterioro cognitivo y consumo de ácidos grasos omega3".

Trabajo Doctoral: Ana Ojeda Rodríguez, Lydia Morell Azanza y Lucía Alonso. "Envejecimiento, dieta y telómeros".

**Mención Institucional**

Programa SENIOR de UNED Pamplona (Carmen Jusué Simonena).

**XIX EDICIÓN 2019 (20 ANIVERSARIO)**

**Modalidad Audiovisual y Modalidad Juvenil**

"Desierto".

**Modalidad Senior**

Accésit: Tomás Belzunegui Arizmendi. "El poder de una sonrisa".

Premio: José Luis Abad Peña. "Jugar a campanillas".

**Modalidad Relato Corto Abierta**

Accésit: Raúl Clavero. "Trincheras".

Premio: Yose Álvarez-Mesa. "El vuelo de los pájaros".

**Modalidad Periodismo**

Accésit: Cristina Altuna. "Toda una vida (sobre la pintora Mari Marín)".

Premio: Virginia Urieta. "Retales de solidaridad (sobre la acción social de Carmen Irurita)".

**Modalidad Universidad**

Trabajo de Fin de Grado: Ignacio López Fernández de Mesa. “El trabajo social con las personas mayores”.

Mención Institucional: Pacto por las personas mayores del Barrio de San Juan-Donibane (Maite Marturet Ripa y Luisa Jusué Rípodas).

**XX EDICIÓN 2020 (ENTREGADOS EL 6 DE ABRIL DE 2021)**

**Modalidad Senior**

Accésit: María Elena Oliva Gómez. “Piensa, sueña, atrévete”.

Premio: Alberto Oroz Valencia. “Mi amigo Fernando”.

**Modalidad Relato Corto Abierta**

Accésit: Nuria Alguacil Morales. “La ardilla Buti”.

Premio: José Murugarren Leoz. “La mujer que aprendió del Coronavirus”.

**Modalidad Intergeneracional**

Premio: Amaia Zubillaga y Eva Ibáñez (IES Mendillorri). “Vetera cum novis”.

**Modalidad Periodismo**

Accésit: Patricia Carballo. “Abaurrea alta, vivencias en blanco y negro”.

Premio: María Luz Vicondoa. “June me ha salvado la vida”.

**Modalidad Universidad**

Premio Tesis Doctoral: Soledad Lorés Casanova. “Estudio nutricional en la valoración de la fragilidad en la atención primaria: detección de variables predictorias”.

Premio Fin de Master: Gloria Alicia Cavia Naya. “La solidaridad como respuesta a la soledad en las personas mayores”.

Premio Fin de Grado: Laura Lirio Hernández. “Una parella saludable: intervenció assistida per gossos en pacients amb Alzheimer lleu moderat”.

**Mención Institucional**

Confederación Navarra de Asociaciones de Personas Mayores, Tercer Tiempo.

**XXI-XXII EDICIÓN (PREMIOS ENTREGADOS EN 2022, REFERENCIA PARA RECUPERAR LAS EDICIONES CON EL AÑO EN CURSO)**

**Modalidad Senior**

Premio: José Luis Abad Peña. “Diferente”.

**Modalidad Relato Corto Abierta**

Premio: Raúl Clavero Blázquez. “Todo esto”.

**Modalidad Intergeneracional**

Accésit: Aizea García y Lorena Martínez (IES Valle del Ebro). “El papel de la lectura en el desarrollo del deterioro cognitivo”.

Premio: Asociación Lantxotegui. “Plantando experiencia”.

**Modalidad Periodismo**

Accésit: Laura Puy Muguero. “Tomás Muñoz: Hay que volver a prestar atención y contar con los mayores, en el Teatro”.

Premio: Iván Benítez. “ADACEN, Colegio a los 90 años”.

#### **Modalidad Universidad**

Premio: Ana Belén Cuesta. “Estudio del envejecimiento activo desde la perspectiva del trabajo social”.

#### **Mención Institucional**

AFAN (Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Navarra).

### **XXIII EDICIÓN 2023**

#### **Modalidad ESO**

Accésit: Mikel Cabrero Calero. “Un reloj de arena interminable”.

Premio: Irati Agustí Lander. “Las Huellas”.

#### **Modalidad Senior**

Accésit: Salvador Martín Cruz. “Acetato de plomo”.

Premio: María Elena Oliva Gómez. “Me asomo al balcón de mi vida”.

#### **Modalidad Relato Corto Abierta**

Accésit: Martín Beguiristáin. “Una ventana y miles de historias”.

Premio: Jesús Nieto Díez. “Las coplas del Juglar de Iruña”.

#### **Modalidad Intergeneracional**

Accésit 2: Residencia El Vergel e IES Iparralde. “Vidas con sentido”.

Accésit 1: Amavir Navarra. “De acampada con mis abuelos”.

Premio: Clínica Josefina Arregui, Colegio Corazonistas e Ikastola Iñigo Aritza. “Compartiendo tecnología y experiencias”.

#### **Modalidad Periodismo**

Accésit: Cristina Aguinaga. “Cooperante a los 70 cumplidos”.

Premio: Mikel Bernués. “Blas Asín. El chófer de Pamplona de 95 años”.

#### **Modalidad Universidad**

Premio Tesis Doctoral: María del Rosario Casillas Arce Tesis. “Curso de sensibilización al personal de Quintazur, con una visión renovada”.

#### **Mención Institucional**

LARES y ANEA (Coordinadoras de las Residencias de Navarra)

### **XXIV EDICIÓN 2024**

#### **Modalidad ESO**

Accésit: Anne Cusnir Negrei. “La carta olvidada”.

Premio: Miley Tatiana Coello Guerrero. “Los recuerdos”.

#### **Modalidad Senior**

Accésit: M<sup>a</sup> Cruz Ibáñez Garde. “Recuerdos de la infancia”

Premio: Fernando Juan Lezaun Larumbe. “El programa la carpa y otras cosas de fiesta”.

**Modalidad Relato Corto Abierta**

Accésit: José Ignacio Tamayo Pérez. “La loca de Chaillot”.

Premio: José Augusto Blanco Redondo. “Hierba de otoño”.

**Modalidad Intergeneracional**

Premio: Colegio Público Cardenal Ilundain. “Más cerca de lo que crees...”

**Modalidad Periodismo**

Accésit 2º: Eva Fernández Suárez. “Jaque mate al olvido”.

Accésit 1º: Patricia Ruiz Pérez. “Iñaki Vallejo, la llave que garantiza un doble relevo”.

Premio: Sonsoles Echavarren Roselló. “Entrevista a Amparo Zubiri”.

**Modalidad Universidad**

Declarado desierto.

**Mención Institucional**

Asociación de Taxistas San Fermín de Pamplona.

**XXV EDICIÓN 2025**

**Modalidad ESO**

Accésit 1: Naira Rivas Álava. “Fuerte”.

Accésit 2: Olga Otamendi Bastida. “Cuidemos de quienes nos han cuidado”.

Premio: Nadia Almache Arrieta. “El Diario”.

**Modalidad Senior**

Accésit 1: Alberto Oroz Valencia. “Horra”.

Accésit2: María Elena Oliva Gómez. “Cuando perdí la inocencia a los 81”

Premio: María Carmen Izal Garcés. “Un día especial”.

**Modalidad Relato Corto Abierta**

Accésit 1: José Luis Pulido Calvo. “Una memoria enamorada”.

Accésit 2: Fabiola Zabalza Vizcay. “El renacer de Josefa”.

Premio: Ester Lorente Peñalva. “Manual para sobrevivir...”

**Modalidad Intergeneracional**

Premio ex aequo:

-Colegio de la Anunciata de Tudela. “Proyecto de Aprendizaje y servicio”.

-Casa de Misericordia de Pamplona. “Canciones con Alma”.

**Modalidad Periodismo**

Accésit 1: Paula Etxeberria Cayuela. “Amigas y flores”.

Accésit 2: Carmen Remirez Barragán. “Fermín, su txapela y un mastín”.

Premio: Sheyla Muñoz. “Cuando vivir sin luz no era raro”.

**Modalidad Universidad**

Trabajo Fin de Grado: Laura Paz Somoza. "La huella del paso del tiempo a través del teatro".

Tesis Doctoral: Rahid Mohamed Vázquez. "La regulación jurídica del Sistema de Pensiones".

**Modalidad Institucional**

Programa sobre el envejecimiento, de NAVARRABIOMED.

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

Una buena audición ayuda a evitar el aislamiento

 **CENTRO NAVARRO  
DE LA AUDICION**



 **CENTRO NAVARRO  
DE LA AUDICION**



*¡No necesitarás que te lo repitan!*

**PAMPLONA**

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

[info@centronavarrodelaaudicion.com](mailto:info@centronavarrodelaaudicion.com)

**TAFALLA**

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

[tafalla@centronavarrodelaaudicion.com](mailto:tafalla@centronavarrodelaaudicion.com)



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

