

**AÑO EUROPEO.
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL**

**Antonio Sánchez Cabaco
Adoración Holgado Sánchez
Elena Sánchez Zaballos
M. Teresa Ramos Bernal**

Universidad Pontificia de Salamanca

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.824>

Fecha de Recepción: 5 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS

Para la OMS el envejecimiento activo se centra en optimizar las oportunidades de salud, participación social y seguridad personal, con el objetivo de conseguir las mayores cotas de calidad de vida en esta etapa. El planteamiento entra en contradicción con los sistemas legales que apartan mediante la jubilación a muchas personas que podrían seguir manteniéndose activos y aportando a la sociedad su experiencia. Como señala Fernández-Ballesteros (2009) el envejecimiento activo implica una disposición personal para hacerlo realidad pero también es imprescindible que las políticas socio-económicas sean congruentes (jubilación flexible, no discriminación por edad, apoyo a los programas universitarios de mayores, etc.) con esta declaración de intenciones.

Villar (2012) ha argumentado que la tradición del envejecimiento activo se enmarca en la teoría de la actividad, en el sentido de la vinculación y desarrollo de nuevos roles, que serían la fuente de satisfacción y bienestar. De las distintas fórmulas que ahondan en este modelo del envejecimiento activo (el envejecimiento con éxito como logro de ciertos estados o puesta en marcha de procesos de adaptación o el envejecimiento productivo que promueve acciones de la persona mayor en la generación de logros comunitarios) todas entroncan con la filosofía de la promoción de la salud y del bienestar, maximizando la autonomía personal y la calidad de vida.

Hay evidencia científica sobre el papel que un entrenamiento dirigido a los factores claves (plasticidad cognitiva, reserva cognitiva) puede tener para un envejecimiento satisfactorio, pero lo relevante es que la mejora de la reserva cognitiva puede optimizarse antes del inicio del daño, como señalan Tucker y Stern (2012), con diferentes estrategias como el ejercicio físico, la estimulación mental, patrones saludables de ingesta, la ocupación y la participación social, o el entrenamiento en habilidades educativas.

La filosofía del Año Internacional del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional (proclamado en 2012) aúna dos claves sociales a las que la universidad puede, por su estructura, tener una oportunidad de seguir innovando. Y, además, debe contribuir con un protagonismo especial que le es propio dada la convivencia en sus aulas de ambos grupos generacionales. Los conocimientos derivados de distintos ámbitos del saber (educación, psicología o salud) son una fuente inmensa para aplicar políticas proactivas de envejecimiento positivo, que no sólo prevengan la dependencia en los mayores sino que fomenten el pleno desarrollo integral de las personas en todos los niveles (físico, psicológico, social y espiritual).

Lo acertado del citado año internacional es poner en relación la primera clave, envejecimiento activo, con la solidaridad intergeneracional, que solo puede acrecentarse cuando se parte de un conocimiento mutuo, facilitado por experiencias sistematizadas en las que se promueve este objetivo. En este sentido, la superación de las brechas intergeneracionales, solo es posible con la modificación actitudinal en los planos cognitivo, afectivo y comportamental. Así se favorece el desarrollo de la empatía, la eliminación de barreras o desconfianzas, y el encuentro de miradas prospectivas de unos con las retrospectivas de otros. A ambas generaciones se les pide una alta dosis de generosidad que pueden beneficiarles a ellos y a la sociedad en su conjunto.

La experiencia que vamos a exponer ha tenido como objetivo intentar generar conocimiento, con el único añadido del carácter intergeneracional de los equipos de investigación como protagonistas de la acción investigadora. El tema de investigación han sido diferentes ámbitos aplicados de la memoria humana. La elección ha pretendido aunar interés (tanto para mayores como jóvenes el campo de la psicología de la memoria suscita una gran curiosidad) y conocimiento (ambos grupos disponen de una base conceptual) para poder afrontar la experiencia con éxito. Es necesario destacar que sobre el eje de la memoria, como proceso psicológico, se habían implementado dos innovaciones anteriores que han servido para definir éstas. La primera la desarrollamos en el periodo 1999-2002 fruto de la cual apareció la primera publicación de los talleres que se habían implementado con diferentes grupos del PIE y de la Asociación de Antiguos Alumnos de la Universidad de la Experiencia (Cabaco, 2002). En esta primera acción educativa el carácter intergeneracional estaba limitado a la participación de los alumnos jóvenes en formación de la Facultad de Psicología como colaboradores en las sesiones del programa. La segunda, específicamente intergeneracional, se desarrolló sobre memoria lo largo de dos cursos académicos. En este proyecto los alumnos pertenecían al PIE y a tres Facultades de la UPSA (Psicología, Educación y Comunicación) que lo tenían en su currículo como materia de libre elección (Cabaco, 2006). Como puede apreciarse por los títulos, todas las experiencias de investigación intergeneracional se han centrado en el tópico de la memoria, foco de interés mantenido a lo largo de más de una década en las cuatro experiencias implementadas.

Un trabajo de investigación requiere que este se inserte dentro del esquema de formación competencial que, en este caso, los futuros psicólogos deben adquirir para el desempeño profesional. El que contemos con una larga trayectoria en la realización de los informes experimentales en la materia de Percepción, Atención y Memoria ha sido una ayuda inestimable para que haya sido posible adaptar un esquema consolidado a esta innovación. Y una de las razones del éxito ha sido justamente el incorporar "*potenciales investigadores seniors*" al campo de los "*investigadores en formación*". Los alumnos de Psicología tienen que realizar obligatoriamente estos trabajos de investigación en el área de la Psicología de la Memoria, siguiendo un modelo estandarizado (Cabaco, Arana y Crespo, 1999; Cabaco y Beato, 2001), como requisito básico de su formación, de ahí que se les ofertara el que pudieran enriquecerse con la incorporación de otros investigadores, pero con las mismas exigencias y criterios. Por ser una materia de primer Grado consideramos necesario reforzar los equipos con alumnos que ya habían realizado esos mismos trabajos tanto en Grado como en

Licenciatura. También la respuesta fue exitosa con otros 15 alumnos más que ha servido de refuerzo y de ayuda inestimable para el logro de los objetivos. En lo que se refiere a la articulación del proceso de investigación se utilizaron las metodologías activas (póster) para visualizar el resultado de las investigaciones. Estos materiales fueron expuestos también al resto de los compañeros simulando una sesión congresual.

Los objetivos generales pretendidos en el proyecto titulado “**Universidad solidaria: Una experiencia piloto de desarrollo de competencias de investigación en perspectiva intergeneracional**” han sido:

Fomentar el envejecimiento activo con el desarrollo de competencias de producción de conocimiento en ámbitos relevantes para el bienestar en mayores.

Favorecer actitudes de solidaridad intergeneracional compartiendo experiencias formativas y de desempeño en el ámbito de la investigación.

Desarrollar nuevas estrategias de innovación en la universidad que se conviertan en un laboratorio de ideas para la sociedad.

Entendemos que estos objetivos responden a los objetivos generales el Año Europeo que fueron : concienciar sobre los distintos problemas en torno al envejecimiento poblacional y las mejores maneras de abordarlos; instar a los responsables de distintas instituciones a actuar en esta dirección que debe ir más allá del debate y empezar a producir resultados tangibles. Los retos, por tanto, se centran en mejorar las oportunidades de envejecer activamente en general y de vivir independientemente, actuando en ámbitos tan distintos como el empleo, la sanidad, los servicios sociales, la formación de adultos, el voluntariado, la vivienda, los servicios informáticos o el transporte. Con este planteamiento del envejecimiento activo se puede dar a las personas mayores nuevas oportunidades (permanecer en el mercado laboral y compartir su experiencia; seguir ejerciendo un papel activo en la sociedad y vivir una vida lo más saludable y satisfactoria posible). También es fundamental mantener la solidaridad intergeneracional en sociedades en las que aumenta rápidamente el número de personas mayores, con las implicaciones sociodemográficas, económicas y de salud derivadas.

El grado de innovación e interés para la Universidad Pontificia de Salamanca (pionera a nivel nacional en la apuesta por los Programas de Mayores hace ya más de dos décadas), y para la sociedad en general, viene expresado en que la puesta en marcha de la experiencia con varios grupos de alumnos universitarios –tanto de Grado/Licenciatura como del PIE–, servirá de referencia a la estrategia de solidaridad intergeneracional, orientando actuaciones futuras e itinerarios concretos de desarrollo personal e intervención social en la promoción del envejecimiento activo.

MATERIAL Y MÉTODO

En la implementación de la innovación han participado profesores de cuatro Facultades de la UPSA (6), responsables del PIE y alumnos de la Facultad de Psicología de la UPSA (47). Aunque en este proyecto todo el alumnado es de la Facultad de Psicología (en una primera fase piloto) se pretende la ampliación a todas las Facultades en el futuro y de los distintos cursos del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca.

Como cualquier proceso de investigación se cubrieron todas las fases del mismo: determinación del problema, formulación de objetivos e hipótesis, desarrollo del experimento, análisis de los resultados y conclusiones. Los temas, desde la óptica de la Psicología de la memoria, que se desarrollaron en esta primera etapa fueron: Procesos de comprensión de textos (libros, artículos, etc.); Vulnerabilidad a la depresión (episodios emocionales); Esquemas de comportamiento social (guiones cotidianos); Testimonio y ámbitos jurídicos (memoria autobiográfica) y Seguridad vial (conductas de riesgo). Fruto del trabajo de investigación se articula un informe experimental de investiga-

ción y un póster con las siguientes secciones: Título y autores del trabajo, Resumen, Palabras clave, Introducción, Objetivos del experimento, Resultados y discusión (gráficos), Conclusiones y Referencias bibliográficas. Al final de cada capítulo aparece el correspondiente póster con la síntesis del trabajo de investigación intergeneracional.

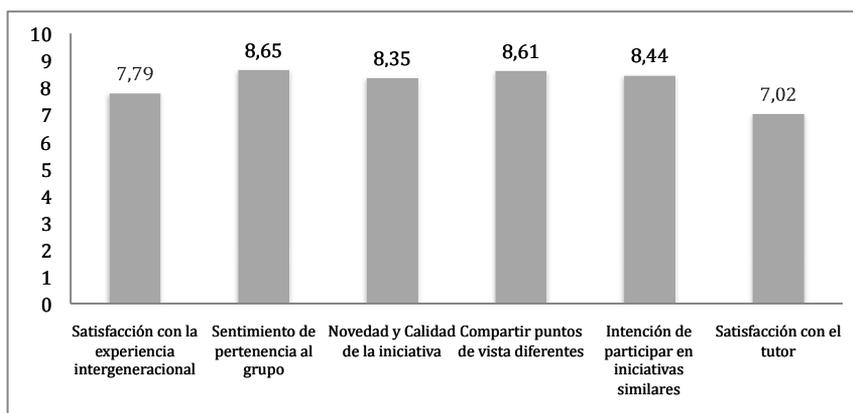
En cuanto al procedimiento y cronograma de actuaciones se ha seguido las siguientes etapas. La Fase 1 ha sido la constitución de los equipos intergeneracionales, de un mes de duración, con la selección y la expresión del compromiso. A continuación, la Fase 2 se ha centrado en la revisión bibliográfica para el estudio y fundamentación de los temas, también con un mes de trabajo documental. En la Fase 3 se ha centrado el desarrollo de las diferentes investigaciones sobre las dimensiones de la memoria seleccionadas (comprensión, seguridad vial, etc.), con una duración mayor de dos meses. La Fase 4 ha tenido como diana la elaboración de los diferentes capítulos y los pósters intergeneracionales, a lo largo de un mes (mayo). Las Fases 5 y 6 se ha centrado en la publicación de los resultados y la difusión en foros especializados (con una duración de cinco meses aproximadamente). A lo largo de todo el periodo se ha mantenido una discusión y retroalimentación permanente con el equipo de profesores y experto de otras universidades.

3. RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA

Al final del proceso de investigación y con la creación de un póster y el informe experimental cada miembro rellenó un cuestionario donde se recogían aspectos relacionados con la calidad de la iniciativa, grado de novedad de la experiencia en la que habían participado y satisfacción con la misma. En el caso de las personas pertenecientes al Programa Interuniversitario de la Experiencia se llevó a cabo una evaluación no sólo cuantitativa sino también cualitativa.

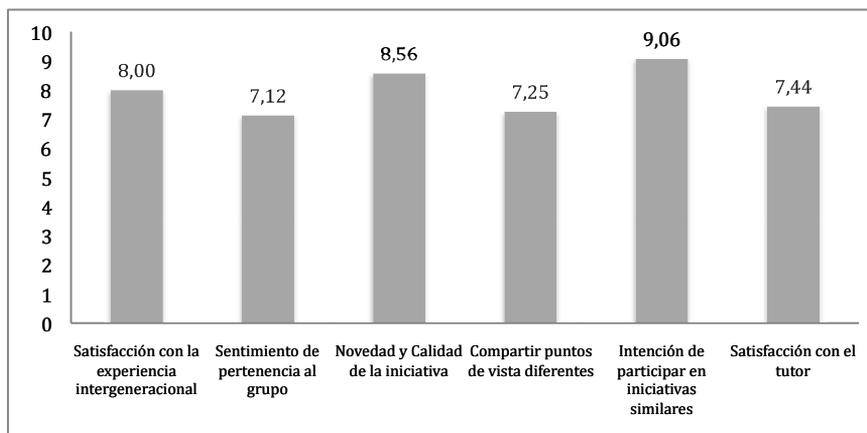
A continuación aparecen algunos de los resultados descriptivos de las variables evaluadas.

Figura 1. Medias de los cuestionarios para alumnos de Psicología



Como se puede observar todas las puntuaciones que aparecen en cada uno de los ítems de la gráfica superan la media siendo las mayores puntuaciones en sentimientos de pertenencia al grupo, satisfacción por compartir otros puntos de vista y calidad de la iniciativa junto con el grado de novedad de la misma.

Figura 2. Puntuaciones medias en cuestionarios Programa Interuniversitario de la Experiencia



Además del cuestionario general aplicado a todos los participantes, se realizó una sesión de evaluación con los alumnos mayores en la cual expresaron oralmente las fortalezas y debilidades que habían encontrado en su experiencia.

En esta evaluación cualitativa participaron 14 de los 16 alumnos y como resumen de esta sesión podemos destacar como Debilidades: Más tiempo para la realización del trabajo, necesidad de mayor información sobre metodología de investigación: características y forma de utilizar los instrumentos para recoger dicha información y mayor control por el profesor que coordinaba algún equipo. Como fortalezas han destacado: Satisfacción por participar en un proyecto de investigación, una buena relación entre mayores y jóvenes, el interés en los temas trabajados y el buen trabajo conjunto realizado entre mayores y jóvenes.

Tras esta evaluación se constata que los alumnos mayores destacan el deseo de seguir participando en la función investigadora de la universidad. Además, valoran el intercambio con alumnos jóvenes aprovechando el contexto universitario al que asisten habitualmente unos y otros. Parece que, con sus observaciones, hacen explícita la consideración del envejecimiento activo como un proceso de aprender a vivir. Como señala Seligman, (2011) el desarrollo humano como un proceso permanente de autorrealización, integrando vida placentera –placeres y gratificaciones-, vida comprometida –darse a los demás- y vida significativa –ponerse en relación con lo trascendente-. Por lo tanto, aprender a vivir como envejecimiento activo tiene que ver con tener proyectos (adquirir conocimiento y producir conocimientos) porque el ser humano es un gerundio, un haciéndose permanentemente, que requiere compartir. En el dar y recibir de los conocimientos, las experiencias, los comportamientos... cada integrante está expresando y modelando un estilo de vida. Y en el diálogo intergeneracional los miembros de los equipos no sólo se han polarizado en los conocimientos sino que han desarrollado una solidaridad sincrónica (entre los propios integrantes) a la par que han puesto las bases de una solidaridad diacrónica con futuras generaciones.

4. CONCLUSIONES

De la experiencia de implementación de los programas intergeneracionales, que se remontan en nuestro caso a más de media docena de años (Cabaco, 2006), podemos extraer tres grandes bene-

ficios que se polarizan en el eje más directo de la propia organización universitaria, en un plano más global de la sociedad y en una dimensión transversal de la propia función y esencia de las instituciones de Educación Superior. Es cierto que, como señaló recientemente Pérez Cano (2014), hemos adoptado un modelo de envejecimiento activo receptor a un planteamiento del envejecimiento activo emisor. En cualquier caso, las implicaciones para estos tres pilares son de relevancia indiscutible en la coyuntura actual.

En primer lugar, en cuanto a la propia **Universidad**, se ha conseguido el desarrollo de cultura organizacional en torno a la solidaridad intergeneracional con experiencias pioneras en éste ámbito (Holgado y Cabaco, 2012; Cabaco, 2014). Con estos programas complementarios de investigación intergeneracional se responde a las funciones de educación y formación: *transmisión y divulgación de conocimientos* a través de la docencia y el uso de las TIC, que contribuyen a desarrollar recursos cognitivos, sociales y afectivos para su autorrealización y autoestima. Esto permite a ambas generaciones situarse en una perspectiva personal ante nuevos retos, a resituar su autopercepción personal y social y sus posibilidades ulteriores de acción social crítica. Por tanto, sea la acción formativa en un nivel inicial o de doctorado, de grado o perteneciente al PIE, debe situarse como combinación interactiva y en permanente retroalimentación entre docencia e investigación. Si es acción universitaria no se pueden hacer disociaciones entre la primera y segunda misión de la universidad. Por supuesto caben matices, adaptaciones y ajustes, pero sobre la inseparabilidad de los dos factores que la definen y que apuntan a un futuro en el que debe contemplarse la transferencia del conocimiento.

En segundo lugar, en cuanto al plano de la **Sociedad**, se ha desarrollado una alta sensibilización social sobre nuevas pautas de afrontamiento del envejecimiento activo. Además, estas iniciativas complementarias a los Programas Interuniversitarios de la Experiencia parecen, según los propios usuarios, muy adecuados para diseñar y desarrollar prácticas *innovadoras*, ya que en los cursos intergeneracionales se utiliza una metodología que facilita y potencia las relaciones entre grupos de jóvenes y mayores universitarios. Si la calidad, como objetivo central de los procesos formativos, tiene que producir resultados externos y la transformación de las personas (alumnos implicados), estamos en el camino adecuado. La dimensión más relevante en este proyecto, a este nivel, es la actitud de solidaridad intergeneracional, no sólo como ayuda sino también como generadora de nuevas visiones y representaciones de los problemas. Aunque los capítulos publicados (Holgado y Cabaco, 2012) sólo reflejan el resultado final, el tiempo vivido en los laboratorios compartidos ha sido de una riqueza cualitativa inmensa. En el futuro deberá contemplarse un esquema de evaluación cuantitativa y cualitativa más amplio.

En tercer lugar, en lo que se refiere a la propia **Misión** de la propia institución universitaria, este tipo de prácticas puede optimizar la formación y la competencia de los alumnos con una formación integral de conocimientos, procedimientos y actitudes. En este sentido, consideramos que los Programas Universitarios de Mayores no pueden renunciar a incorporar en cierta medida y con toda pertinencia la actitud *investigadora*, como la que hemos querido presentar en esta comunicación. Estamos señalando la innovación como reto permanente del ser universitario, un compromiso con la búsqueda de soluciones a los retos actuales y futuros. Si el envejecimiento activo deriva de un planteamiento de proactividad en el autocuidado, fomento de la autonomía personal y la prevención de la dependencia, lo innovador de esta experiencia ha sido la implicación solidaria de personas, en distintos momentos vitales, para sumar visiones enriquecedoras a temas de investigación que le son útiles y necesarios (comprensión, estado de ánimo...). No se modifican los procedimientos ni el rigor de la metodología científica, ha sido la suma de prismas y las ópticas de análisis de las diferentes cohortes lo realmente innovador. Esta línea solo esbozada en este proyecto y en el que acabamos de finalizar (Cabaco, 2014) marcarán horizontes que aúnan tanto el envejecimiento como la solidaridad intergeneracional.

Como hemos señalado (Holgado y Cabaco, 2012) los ámbitos de investigación futuros en el ámbito del envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional, podrían basarse en el decálogo de Ramón Bayés (2010): Prevención de problemas de recuerdo y mejoraría el distrés cognitivo con la esquematización del entorno; Promoción del ejercicio físico regular y mantenido en la mejora de la autonomía personal; Facilitar la concentración plena y ayudar a la autorrealización); Evitar los errores de localizaciones irreales de pasado o futuro; entrenar las fortalezas para prevenir los problemas depresivos; Trabajar el sentido de la vida, y otros temas relacionados (libertad, muerte, etc.); Desarrollar vacunas frente al hastío de la repetición y la falta de novedad en los planos social, cultural y afectivo; Generar redes de networking existencial o la reescritura mnésica de experiencias personales para potenciar la felicidad como estamos ya llevando a cabo. Sólo son algunas posibilidades que beneficiarían avanzar en las dos claves del binomio propuesto.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. (2010). *Como envejecer sin ser viejo*. Madrid: Editorial CCS.
- Bayés, R. (2010). *La jubilación y la felicidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Cabaco, A.S. (2002). *Optimización de la memoria*. Madrid: Ediciones Témpora.
- Cabaco, A.S. (2006). *La memoria y el olvido: Un matrimonio de conveniencia en perspectiva intergeneracional*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.
- Cabaco, A.S. (2011). *Memoria, identidad y sentido vital*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.
- Cabaco, A.S. (2014, Febrero). Memoria y recuerdo al servicio de la felicidad. Conferencia pronunciada en el X Congreso Hispano-Luso de Gerontología, Zamora.
- Cabaco, A.S. (2014). *Prismas intergeneracionales sobre la memoria humana: investigación y propuestas*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.
- Cabaco, A.S., Arana, J.M^a y Crespo, A. (1999). *Prácticas de psicología de la memoria*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cabaco, A.S. y Beato, M^a.S. (2001). *Psicología de la memoria. Ámbitos aplicados*. Madrid: Alianza Editorial.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones desde la psicología*. Madrid: Pirámide.
- Holgado, A. y Cabaco, A.S. (2012). *Laboratorios compartidos. Investigando la memoria en pupitres intergeneracionales*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.
- Seligman, M.E. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Tucker, A.M. y Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in aging. *Current Alzheimer Research*, 8, 354-360.
- Villar, F. (2012). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del envejecimiento. *Informacio psicológica*, 104, 39-56.

