

Mediación y Cambio



TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

ADEMÁS DE LAS AYUDAS DIRIGIDAS A PALIAR LAS DEFICIENCIAS FÍSICAS DE LOS MAYORES, SE NECESITAN OTRAS AYUDAS QUE FOMENTEN LA SEGURIDAD PERSONAL, ELEVEN LA AUTOESTIMA Y GARANTICEN LA CAPACIDAD DE AUTODETERMINACIÓN DE ESTE COLECTIVO. LA MEDIACIÓN PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN Y OFRECE UNA NUEVA IMAGEN DE LOS MAYORES DONDE LOS VALORES SE ASIENTAN EN EL CONOCIMIENTO, LA COMPREENSIÓN Y LA MADUREZ EMOCIONAL.



Dar más vida a los años

María del Carmen Medrano Soria

PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN ATYME

En 2020 se van a cumplir 30 años desde la botadura del velero de la **Fundación ATYME**, símbolo del cambio con suavidad que promueve la mediación y con el que hemos atracado en numerosos puertos. Durante todo este tiempo, el propio viaje enseña y mejora las habilidades de una tripulación dedicada a una noble labor, la de facilitar que cada persona tome el timón de su propio barco. Los vientos a veces han sido favorables y otras veces no tanto, vivimos en tiempo de cambios y no sabemos qué nos depara el próximo viaje, pero lo afrontamos con confianza, con la misma que hemos intentado transmitir a aquellos que se acercaron a nuestro barco para decidir cuál sería su trayecto.

En 2019, hemos llevado por bandera un mensaje: *“la mediación promueve un envejecimiento exitoso y saludable”* llegando con él a multitud de destinos. El largo trayecto de estos años nos hace mirar hacia el futuro, el de la sociedad que cambia y necesita herramientas como la mediación para gestionar esos cambios y a nuestro propio



futuro, para el que debemos adaptarnos a esos cambios y seguir ofreciendo calidad y calidez con eficacia, como hasta ahora.

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha apoyado nuestro largo viaje y el agradecimiento de la **Fundación ATYME** debe estar presente en estas palabras al tiempo que el deseo de que su acompañamiento se mantenga. En 2017 las Comunidad de Madrid tomó el relevo al Ministerio en el apoyo al Programa de Mediación en Ruptura de Pareja, permitiendo la continuidad del primer proyecto de mediación que se dio en España. Y ya se han cumplido tres años de viaje compartido con este programa y el de Mediación con Adultos Mayores, sumando esfuerzos para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos con herramientas que les permiten gestionar sus cambios de forma responsable y autónoma.

La **Fundación ATYME** asume su compromiso con eficacia y transparencia, la página web nos sirve de escaparate para dar a conocer quiénes somos y qué hacemos, para mantener actualizada la información, interesantes artículos en el

Continúa en la página siguiente

SUMARIO

- Dar más vida a los años	1
- El senior no es un problema, sino una oportunidad	2
- Una generación de mayores LGTBIQ	4
- El cohousing, una alternativa para los adultos mayores	6
- Respuestas de Cruz Roja Española para las personas mayores en la Comunidad de Madrid	9
- Parémonos y contemos con ellos, con nuestros mayores.....	11
- No es necesario un mediador para los temas familiares	13
- Mi experiencia en una residencia abierta para la tercera edad	14
- Dar respuesta a la situación de los mayores	17
- Formación	19

blog y las últimas noticias sobre la mediación, para promover el voluntariado y servir de contacto directo e inmediato. Si aún no la conoce dedíquele un tiempo a navegar por ella, síganos en las redes sociales, formando así parte de una comunidad sensible y comprometida con la creación de la Cultura de Paz, una comunidad cada vez más numerosa.

Le invitamos a leer cada artículo que da contenido a este número de **“Mediación y Cambio”**, esta vez centrado en los mayores. Vivimos en una sociedad que ha conseguido dar más años a la vida; durante las tres décadas de

nuestro trayecto, la población de personas mayores de 65 en España se ha duplicado y, en poco tiempo, los octogenarios de nuestro país superarán los 4 millones. La mediación mejora la calidad de vida de las personas que la usan en la gestión de sus cambios, posibilita conseguir un envejecimiento exitoso y saludable, manteniendo el protagonismo de las personas en su vida, una vida a la que se le ha dado más años. Es el momento de dar más vida a los años, un objetivo al que hacemos un aporte con los conocimientos y experiencias de los que han escrito en esta revista. Gracias a todos. ■

El senior no es un problema, sino una oportunidad

El aumento de la longevidad es uno de los grandes cambios sociales que se está produciendo hoy a escala mundial. Esto es una evidencia que ningún país del mundo desarrollado puede negar.

Ana Margarito

PRESIDENTA DE 60 Y MUCHO+

Estamos viviendo un cambio importante en la estructura de nuestra sociedad, pero estamos cansados ya de escuchar en los medios de comunicación, mensajes que nos alertan sobre el envejecimiento de la sociedad. Nos dicen que la pirámide poblacional está invertida, que somos el segundo país más longevo después de Japón y que en breve, nos convertiremos en el primero.

Los expertos en economía nos dicen que el modelo económico actual no resistirá este cambio, y que el sistema de pensiones corre riesgos importantes. Y todo esto es cierto. Pero *¿qué estamos haciendo para convertir este problema en una oportunidad?*

De las peores crisis siempre han surgido grandes oportunidades y esta situación no tiene porqué ser diferente.

Ser senior hoy día, es una oportunidad para disfrutar de una vida más plena, más activa y satisfactoria. Se dispone de tiempo libre, de buena salud, de un poder adquisitivo suficiente para poder vivir esta nueva etapa con ilusión.

El senior de hoy, tiene más de 25 años por delante para poder disfrutar y hacer realidad los sueños que no pudo cumplir antes por las responsabilidades adquiridas. *¿Y esto es un problema?*

En **60 y mucho+** pensamos que la longevidad no es un problema. El único problema reside en la falta de alternativas innovadoras que conviertan este “problema” en una “oportunidad”.

El problema, y el error, es considerar que estas personas han dejado de aportar a la sociedad, que su opinión no tiene valor, que la experiencia y el talento que han adquirido durante toda una vida no sirve para nada. Ese es el verdadero problema.

Somos conscientes de que el modelo de familia ha cam-

biado. Hoy el número de personas divorciadas y familias monoparentales ha crecido exponencialmente. En las familias tradicionales, los dos miembros trabajan fuera de casa, y ya no es habitual encontrar a los abuelos/as viviendo en casa con sus hijos y nietos.

Vivimos en una sociedad muy distinta a la de nuestros padres y abuelos, con problemas y necesidades diferentes, que requieren nuevas soluciones. Entre las que se encuentran el modelo de vivienda.

Esta nueva sociedad tecnológica tiene muchas ventajas, pero también ha desencadenado algunos problemas entre los que se encuentra la soledad.

Las relaciones para personas mayores de 50 años cada vez son más complicadas. Ya no sirve la fórmula de salir de copas cada noche para establecer nuevas amistades. En muchos casos, tras un divorcio, o una separación, se rompe el círculo de amigos y conocer a nuevas personas con las que compartir parte de tu tiempo, se hace complicado. Por eso, el aumento de páginas de contactos y de redes sociales para mayores de 50 años cada vez es mayor, y, aunque todavía hay muchas personas recelosas de este tipo de herramienta por lo impersonal que supone quedar con alguien desconocido, sin duda, suponen una alternativa.

Si nos preguntaran hoy como nos gustaría vivir cuando tuviésemos 60 años y más, *¿elegiríamos un modelo en el que llegados a una edad, ni siquiera puedes decidir sobre tu propio futuro?* Estoy segura de que la respuesta a esta pregunta sería un rotundo NO.

Entonces, *¿por qué no decidimos hoy como queremos vivir cuando estemos cercanos a la jubilación?* En nuestra mano está la posibilidad de mejorar el presente de mu-



SE SIGUEN PRODUCIENDO PREJUBILACIONES Y DESPIDOS DE PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS POR EL SIMPLE HECHO DE HABER CUMPLIDO AÑOS. Y ESTO SE HACE PARA DAR PASO A UNOS JÓVENES CADA VEZ MÁS PREPARADOS Y PEOR REMUNERADOS, QUE A LA PRIMERA DE CAMBIO SE MARCHARÁN FUERA DE NUESTRO PAÍS EN BÚSQUEDA DE EMPLEOS DONDE SE RECONOZCA SU VALÍA.

chas personas mayores y planificar nuestro propio futuro. Y con esta inquietud nace **60 y mucho +**, nosotros estamos trabajando para mejorar la calidad de vida de todas esas personas cercanas a cumplir los 60 años y muchos +. Esas personas que, con su trabajo, esfuerzo, conocimiento, y experiencia, han hecho que hayamos disfrutado de una sociedad próspera y eficiente como la que tenemos. Pero las sociedades cambian, y nosotros debemos cambiar con ellas, por eso, en estos momentos se requieren alternativas creativas que mejoren esta situación. Estamos viviendo momentos en los que muchos de los valores que nuestros abuelos y padres nos inculcaron se están perdiendo, el cambio en el modelo de familia, la velocidad con la que se vive, el consumismo... están provocando la pérdida de principios imprescindibles en el desarrollo de una sociedad sana, y una sociedad sin valores, es una sociedad enferma. Por eso desde **60 y mucho+** estamos proponiendo “una nueva forma de vivir”, en la que la actividad, la autonomía personal, la convivencia y la Intergeneración, hagan que no se generen guetos por la diferencia de edad, sino que la relación entre jóvenes y adultos, generen sinergias que potencien una alianza mucho más próspera y eficiente para todos.

Si nos preguntasen cuál creemos que sería el resultado de la suma de:

Innovación + tecnología + conocimiento + talento + inquietud + experiencia, ¿creéis que alguien respondería qué es el fracaso?

Estoy convencida de todo lo contrario, la suma de todos esos ingredientes daría como resultado, un éxito rotundo en cualquier proyecto o iniciativa. Pues bien, todos esos elementos representan las cualidades y valores de las 2 generaciones: la de los jóvenes y los seniors. Entonces *¿por qué nos empeñamos en despreciar todo lo que viene de los mayores?*

Se siguen produciendo prejubilaciones y despidos de personas mayores de 50 años por el simple hecho de haber cumplido años. Y esto se hace para dar paso a unos jóvenes cada vez más preparados y peor remunerados, que a la primera de cambio se marcharán fuera de nuestro país en búsqueda de empleos donde se reconozca su valía.

Con este modelo conseguimos que todo lo que hemos invertido como sociedad en formar a los jóvenes, se desperdicie porque cada vez les ofrecemos empleos más precarios y, además, estamos despreciando el talento, el conocimiento y la experiencia de los seniors. *¿Qué sociedad estamos creando?*

¿No sería más productivo para todos, buscar fórmulas en las que ambas generaciones pudiesen compartir sus conocimientos y experiencia, aumentando así la productividad de las empresas?

¿Cuánto tiempo y dinero se gasta una Compañía en formar a un joven hasta alcanzar la experiencia que tenía el senior? ¿Por qué no es el propio senior el que le trasmite su experiencia?

¿Por qué no dejamos de planificar a corto y pensamos en los beneficios que todos estos cambios pueden reportar en el medio y el largo plazo?

En la nueva forma de vivir **60 y mucho+** trabajamos para que la relación intergeneracional forme parte de nuestra vida y poder recuperar así, el valor de la experiencia.

Pero, además, en nuestro modelo de vida, las personas pueden:

- **Elegir sus momentos de soledad**
- **Compartir aficiones y actividades con gente de tu entorno**
- **Aumentar tu autonomía gracias a la tecnología**
- **Respetar el medio ambiente**
- **Utilizar las energías renovables**
- **Seguir formándote**
- **Tener una vida saludable**
- **Hacer deporte**
- **Disfrutar de la intergeneración**
- **Viajar a otros lugares intercambiando tu vivienda, ... y mucho +**

Continúa en la página siguiente

No sigamos conformándonos con una sociedad en la que sólo se habla de los problemas del cambio climático, pero nadie hace nada, en la que el aumento en la calidad de vida se trata como un problema, en la que la experiencia no tiene valor.

Construyamos entre todos una sociedad donde la experiencia, el talento y el conocimiento no se desprecie simplemente por venir acompañado de unas canas.

Trabajemos para que los jóvenes y los seniors compartan habilidades y conocimientos, para que la soledad sea elegida y no impuesta. Para que el medio ambiente y las energías renovables tengan un papel importante en nuestro modo de vida. En definitiva, trabajemos para poder

dejar a nuestros hijos un modelo de sociedad de la que podamos sentirnos orgullosos.

Esta nueva forma de vivir ya no es una carta a los Reyes Magos, sino una alternativa a los modelos que existen en la actualidad y que nos permite planificar un futuro mucho más satisfactorio y saludable.

Vivimos en uno de los mejores países del mundo, el 2º más longevo, el 5º con mejor calidad de vida, con un clima envidiable, sólo falta que trabajemos juntos para conseguir que nuestro modelo de sociedad se convierta también en una referencia.

No perdamos esta oportunidad! Ha llegado la revolución del senior! ■

Una generación de mayores LGTBIQ

Cuando se contemplan las multitudinarias Marchas del Orgullo en Madrid y en otras ciudades, cuando se pasea por barrios como Chueca, o simplemente cuando se ve con toda naturalidad algún programa de televisión presentado por un señor que todo el mundo sabe homosexual, casado además con otro hombre, parece que todo ha sido así siempre.

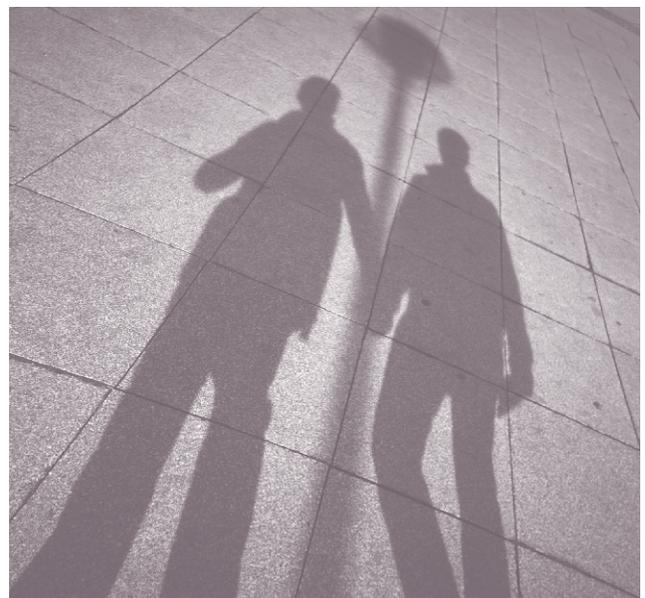
Joaquín Pérez Arroyo

REPRESENTANTE DE COGAM- MAYORES

Que se vive en un mundo y en un país de gran tolerancia y aceptación y que casi no merece la pena hablar de ello, pero esta actitud es en parte ignorante y en parte peligrosa, por lo que sabemos los que venimos de un pasado no tan lejano.

Los que nacimos entre los años cuarenta y los sesenta, los que tenemos ahora entre ochenta y sesenta años, venimos de una época muy diferente, que algunos se empeñan aún en idealizar como si se tratara de una sociedad perfecta en la que todos eran lo que debían ser; una sociedad sin maricones, sin “travestis”, sin bolleras y otras variantes definidas con estas palabras insultantes. Los hombres eran machos de verdad, las mujeres eran hembras auténticas y los pocos “anormales” que pudiera haber estaban bien escondidos para no ser fichados por la policía como “peligrosos sociales”. Los niños, por supuesto, no sabían que existieran estas personas raras, bien protegidos por una ignorancia sistemática que oscurecía todo lo que no fuera parte del “modelo” para no pervertirlos con malos ejemplos.

Los que vivimos aquellos años sabemos, sin embargo, que esta supuesta perfección no era sino apariencia, en una sociedad dominada por la hipocresía y el clasismo. Los hombres de posibles tenían amantes y hasta familias secretas y, lo que es menos hablado, algunos tenían amantes masculinos o acudían a clubs y baños turcos donde era posible tener aventuras de las que no se po-



día decir el nombre. Las mujeres, por su parte, como no tenían oficialmente deseos, podían hacer muchas cosas que resultaban invisibles por impensables.

Los que no tenían medios eran las víctimas propiciatorias de los adalides de las buenas costumbres y del machismo imperante: detenidos, humillados o incluso enviados a presidios y campos de concentración denominados eufemísticamente de “reeducación” o de “corrección”. También algunos señoritos, protegidos de la represión pública

por su situación social, debieron sufrir la privada de sus familias, que los recluían en clínicas donde los más afortunados padecían una pseudoterapia que no los cambiaba un ápice, pero que los hacía sentirse culpables y malas personas o casi los castraba mentalmente, mientras que algunos desgraciados eran lobotomizados por psiquiatras encumbrados y se convertían en zombis.

España no era una excepción en las prácticas siniestras contra los diversos, pero sí lo fue hasta 1975 por la falta de libertad, la ausencia de garantías, el aislamiento y la censura, que no dejaban ver más allá y que infundían un miedo integral con una absoluta falta de horizontes.

Algunos valientes empezaron a organizarse ya secretamente hacia 1970, pero sólo con la democracia fue posible fundar asociaciones y movimientos que salieran a defender la diversidad sexual, inspirándose en lo que venía de fuera, especialmente de los Estados Unidos.

Lo interesante es que una buena parte de los LGTB no sólo no participaron en ellos, sino que a veces hasta se opusieron, algunos por su comodidad e identificación con las clases favorecidas que los hacían sentirse protegidos, otros porque pensaban que la reclamación de derechos y su consecución supondría la pérdida de identidad, la asimilación a la mayoría, cuando ellos veían la diversidad sexual como algo revolucionario, contestatario y siempre al margen.

La evolución científica y social desde 1975 ha ido poniendo las cosas en su sitio, demostrando primero que orientación e identidad sexuales no responden a elección alguna y que, por tanto, no se trata de algo *“contra natura”*, sino de minorías muy naturales a las que no se puede contrariar sin consecuencias graves para los individuos, al tiempo que la visión de la familia tradicional idílica se ha ido desdibujando y se ha visto que ni identidad ni orientación atentan en modo alguno contra ella, entre otras cosas porque no son contagiosas. Por añadidura, la opinión mayoritaria de psiquiatras, psicólogos y médicos en general es que no son algo que pueda o deba corregirse, algo que ya dijo Gregorio Marañón en 1926, pero que ha llegado muy tarde al público en general.

Los que tenían la treintena en los años 70 son la primera generación que ha disfrutado no sólo de una libertad creciente, sino también de una reparación de su honra, al no ser ya *“desviados”*, *“invertidos”* o, en general, anormales que debían ocultar sus preferencias so pena de exclusión, castigo o vilipendio. La extensión conseguida del derecho al matrimonio en 2005 es un hito muy importante que iguala, aunque algunos lo hayan visto como el sello que se pone sobre una completa asimilación a la mayoría, haciendo gala de falta de realismo, puesto que identidad u orientación no hacen de los individuos seres aparte, ya que la aplastante mayoría lo que quiere es llevar vidas como todo el mundo, y sólo unos pocos desean estar en contra y vivir en la continua contestación y transgresión de las normas sociales.

El problema para los ahora bien maduros es que la edad tiene servidumbres y que el pasado no permitió muchas cosas que parecen poco importantes, pero que lo son y mucho. Los mayores suelen quedarse aislados por viudez, desaparición de amigos y separación de su entorno laboral, pero los LGTB se quedan más solos en mayor proporción porque suelen añadir un extrañamiento de la familia y de su lugar de origen; muchos emigraron a la gran ciudad desde pueblos o pequeñas capitales, también se alejaron de hermanos y primos por discreción, o fueron apartados sin consideración por desprecio y, cuando se pasa cierto límite de edad, tampoco se es bienvenido en bares, clubs y aplicaciones dedicadas al colectivo. Por otra parte, muchas veces hay una cierta timidez en pedir ayuda o claro miedo al rechazo por parte de coetáneos poco formados o claramente homófobos.

El fin de la vida laboral, tan añorado por algunos, es muchas veces causa de problemas que no se ven con claridad mientras se está en activo. El centro de trabajo es también un centro de relación y los compañeros pueden ser peores o mejores, pero siempre hay varios que son afines y con los que se desarrollan relaciones de amistad. Cuando llega la jubilación se produce un brusco corte con todos ellos, al tiempo que horas y días quedan sin rellenar, sin objetivos, sin poder pensar ya en un futuro que obligatoriamente es el presente y que a veces está vacío.

El ingreso en una residencia puede suponer un serio problema para no pocos, que se ven obligados a reentrar en un armario del que salieron con la libertad, pero que temen las malas reacciones de otros residentes o incluso del personal de atención, cuando no son claramente rechazados por la residencia misma, a veces alineada con posturas muy confesionales y nada tolerantes.

LOS PEORES PROBLEMAS NO LOS SUFREN LOS POCOS QUE SE LIBERARON TOTALMENTE Y COMBATIERON SU HOMOFOBIA INTERIORIZADA, SINO LOS MÁS NUMEROSOS QUE VIVIERON MEDIO OCULTOS Y RENUENTES A AFIRMARSE POR MIEDO AL QUÉ DIRÁN DE SU FAMILIA O SU ENTORNO. MUCHOS DE ELLOS ESTÁN MAL ENTRENADOS PARA HACER FRENTE AL RECHAZO, LAS CRÍTICAS O EL DESPRECIO.

Las asociaciones como **COGAM** y especialmente su Grupo de Mayores, se dedican entre otras cosas a combatir la peste de la soledad en la tercera edad, a programar actividades interesantes para la mayoría en las que conocer a otros iguales, en las que informar sobre salud, sobre derechos y sobre diferentes asuntos legales, y a organizar comidas de

Continúa en la página siguiente



El cohousing, una alternativa para los adultos mayores

Begoña Moreno

REPRESENTANTE DE LA FUNDACIÓN ATYME EN CANARIAS

“LOS HOMBRES CONSTRUIMOS DEMASIADOS MUROS Y NO SUFICIENTES PUENTES.” Isaac Newton

hermandad en las que cimentar nuevas amistades. Más de uno ha encontrado un nuevo círculo de amigos o alguien que lo acompañe al médico o al abogado, además de los servicios que **COGAM** presta de forma general: jurídicos, psiquiátricos y de salud.

La complacencia de algunos sobre los derechos ganados no debe hacer, sin embargo, bajar la guardia, porque estos derechos pueden recortarse, dejarse sin contenido o hasta revertirse. La sociedad patriarcal es milenaria y no se puede cambiar en unas pocas generaciones; feminismo y derechos LGTB van de la mano, y son igualmente atacados por los que no se resignan a la igualdad, sino que defienden una sociedad dominada por hombres que, además, han impuesto una masculinidad que sólo se entiende hirsuta y violenta, como corresponde a guerreros. No pocos de estos machos que se sienten inferiores a otros por inteligencia, medios o fuerza, pueden creer que su valor principal reside justamente en su masculinidad e identificar ésta con su identidad y orientación sexuales, lo que no pocas veces los lleva a maltratar de palabra y obra a mujeres y personas LGTB, vistas como contestadoras de su dudosa valía.

Por eso no se puede ser complaciente y pensar que todo está definitivamente ganado, y esa es otra de las misiones de **COGAM** y de su Grupo de Mayores: informar sobre avances y retrocesos, sobre los ataques brutales que a veces se sufren y sobre los prejuicios y su forma de manifestarse, ya que no siempre se muestran con rostro severo, sino que a veces hay negativas que van envueltas en sonrisas o con pretextos de comprensión, cuando en realidad son crueldades gratuitas que intentan privar de derechos a las personas LGTB en base a ideologías y dogmas justificativos del poder o la influencia de determinadas personas y grupos.

Podemos decir que **COGAM** y su Grupo de Mayores nos unen y nos permiten no estar solos, y eso es muy importante cuando se avanza en años y se retrocede en fuerza y vitalidad. ■

El término “*cohousing*” posee un significado verdaderamente amplio y no se identifica ni con una tipología arquitectónica en particular ni con un modelo determinado de gestión de la propiedad, en esta fórmula se potencia la creación de espacios comunes que faciliten la interacción entre diversos individuos sin prescindir, a su vez, de zonas de privacidad o uso exclusivo.

El concepto actual de “*cohousing*” comienza a finales de los sesenta con el proyecto Sættedammen en Dinamarca —un proyecto comunitario que aunó bajo un mismo techo a treinta y cinco familias—, pero podemos encontrar antecedentes a lo largo de la historia a través de los cuales es posible trazar esta forma de habitar compartido: los *ki-butz* israelíes, la cohabitación ha existido bajo distintas culturas, ideologías y sistemas políticos.

En el “*cohousing*” se pone énfasis a la dimensión social dentro de la comunidad establecida en base al valor fundamental del cuidado, entendiendo por cuidado como el cúmulo de actividades que se realizan para sostener y regenerar las vidas, ya sean humanas, animales e incluso el conjunto del planeta. Se crean espacios que faciliten el compartir el conjunto de tareas cotidianas domésticas o distribuciones espaciales pensadas para facilitar la convivencia de los integrantes y proporcionar seguridad psicológica a sus miembros, pues una de las lacras de la sociedad actual, a la que tendremos que afrontar es la soledad. El envejecimiento de la población española es una realidad innegable que está en aumento por las características sociales y demográficas que se dan en la actualidad, las estadísticas prevén que a mitad de siglo España será el tercer país más envejecido tras Japón y Corea del Sur. Me gustaría aportar otro dato significativo, en nuestro país en el 2018 el 41,1% de las personas que viven solas tienen más de 65 años, y el 71,9% eran mujeres. Estos datos nos deberían hacer reflexionar y además están surgiendo artículos científicos que se refiere a la soledad como una enfermedad y nos advierten que estamos frente a una nueva epidemia, que puede ser un riesgo para la salud,

que puede ser mortal y lo peor es que no se la ve venir, normalmente carece de visibilidad.

A pesar de que la soledad es un sentimiento que podemos encontrar en todas las edades, lo cierto es que las personas mayores, por sus características y situación, son especialmente vulnerables, que se ve agravada por los cambios de mentalidad y de vida de los últimos décadas, que llevan a valorar a las personas mayores como poco competentes y relegarlos a un segundo plano. En ocasiones somos capaces de afirmar, sin reflexionar, algunos prejuicios o tópicos sobre la vejez que nos llevan a decir cosas como por ejemplo la relación entre ser anciano y volver a ser niño, no tener vida productiva, no tener experiencias ni necesidades sexuales, son inútiles, lentos, trasnochado, no se adaptan a los cambios y son dependiente. Sin embargo, si analizáramos la vejez con una mente abierta sin tópicos seríamos capaces de comprender que es cierto que los adultos mayores suelen ser más lentos en los procesos de adaptación, y que necesitan más tiempo, pero también es cierto que su experiencia, su capacidad de relativizar las cosas, su gran capacidad de saber juzgar objetivamente, que han acumulado experiencia que les hace ser más sabios, etc., en definitiva ellos son un valor, que suman a nuestra sociedad y tienen mucho que aportar.

La soledad no siempre es un sentimiento negativo, para diferenciarla, hablaremos de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia a la falta de compañía, donde las personas mayores que residen en sus domicilios manifiestan soledad y no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. La soledad subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas mayores, nunca es una situación buscada, se puede tener este sentimiento estando

acompañado. Podemos encontrar que hay autores que hablan del “síndrome de la soledad”. Álvarez (1996), lo define como un *“estado psicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la participación de las actividades dentro de la sociedad a la que pertenece y sensación de fracaso en su vida”*.

EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CAUSADOS POR LA SOLEDAD PRODUCEN IRA, QUE A SU VEZ AUMENTA LA SOLEDAD. SOMOS SERES SOCIALES Y NUESTRA NECESIDAD DE CONEXIÓN ESTÁ TAN CONECTADA, QUE LA SOLEDAD DUELE IGUAL QUE UNA HERIDA FÍSICA Y TIENE PROPIEDADES FISIOLÓGICAS SIMILARES A DOLOR DE HAMBRE, DE SED O DOLOR EXTREMO.

Según el director, del Centro de Neurociencia Cognitiva y Social de la Universidad de Chicago, John Cacioppo *“La soledad no es simplemente estar solo”*, afirma que muchos de nosotros anhelamos la soledad, que se siente restauradora y pacífica cuando se desea. Sin embargo, lo que podría calificar como agradable para algunos puede ser la miseria para otros, o incluso para la misma persona en diferentes momentos.

La mayoría de las investigaciones se centran en tener en cuenta el número de apoyos de las personas, pero Angie LeRoy, en la Universidad de Houston, analizó tanto el aislamiento social objetivo como la soledad subjetiva: la discrepancia entre las relaciones sociales reales y deseadas del individuo. La soledad es un estado perceptivo que



depende más de la calidad de las relaciones de una persona que de su número. Las personas con pocos amigos pueden sentirse satisfechas; las personas con grandes redes sociales pueden sentirse vacías y desconectadas. A la conclusión que llegaron LeRoy y sus colegas fue que la soledad subjetiva era un factor de riesgo mucho mayor que el puro aislamiento social. *“Se trata de cómo se siente la persona”*.

El sentimiento de soledad nos puede influir en nuestro sistema inmunológico y hacernos más susceptibles a los virus, también está fuertemente correlacionado con el deterioro cognitivo y la demencia. Las personas solas tienen más del doble de probabilidades de desarrollar Alzheimer que las no solitarias. Y hay que distinguir los efectos de la soledad de los de la depresión, pues la mayoría de las veces pueden ir de la mano, según Cacioppo, que define la soledad como *“una condición psicológica debilitante caracterizada por una profunda sensación de vacío, inutilidad, falta de control y amenaza personal”*. Por poco que reflexionemos algunas de esas características se aplican también a la depresión, y es cierto que a veces la soledad es la antesala de la depresión. Pero estudios recientes muestran que, si bien la soledad

puede ser un predictor preciso de la depresión, la depresión no necesariamente predice la soledad (y, por supuesto, la soledad está lejos de ser el único desencadenante de la depresión). La diferencia clave entre los dos, argumenta Cacioppo, es que la soledad no solo conduce

a un aumento de los síntomas depresivos, sino también a un mayor estrés, ansiedad e incluso enojo. La soledad nos entristece, sin duda, pero la sensación de amenaza personal parece ser lo que la hace físicamente tóxica. *“Estos datos sugieren que un sentido percibido de conexión social sirve como un andamio para el yo”*, escribe Cacioppo. *“Daña el andamio, y el resto del yo comienza a desmoronarse”*.

Apoyo estas reflexiones en un artículo de Jennifer Latson que afirma que sentirse desconectado de las personas en las que confiamos para obtener ayuda y apoyo nos pone en alerta máxima, lo que desencadena la respuesta al estrés del cuerpo. Los estudios muestran que las personas solitarias, como la mayoría de las personas bajo estrés, tienen un sueño menos reparador, presión arterial más alta y niveles elevados de las hormonas cortisol y epinefrina; estos, a su vez, contribuyen a la inflamación y la inmunidad debilitada.

El dolor del aislamiento puede hacernos más propensos a arremeter contra las personas de las que nos sentimos

alienados. Una vez que nuestro sistema de lucha o huida se activa, es más probable que peleemos con otros que abrazarlos. Con otras palabras, es cierto que las personas necesitan relacionarse con el mundo que les rodea, pero también las hace hipervigilantes ante la posibilidad de que otros tengan la intención de hacerles daño, lo que hace que sea aún menos probable que puedan conectarse de manera significativa.

Este ciclo de retroalimentación negativa es lo que hace que la soledad crónica frustrantemente insoluble, las personas que han estado solas durante mucho tiempo, la respuesta de lucha o huida se ha convertido en una sobrecarga perpetua, haciéndolas defensivas y cautelosas en entornos sociales. Las personas crónicamente solitarias tienden a abordar una interacción social con la expectativa de que no se cumplirá y buscar evidencia de que tienen razón. Como señala Cacioppo, las personas solitarias prestan más atención a las señales negativas de los demás, interpretando el juicio y el rechazo donde no se pretende. Sin darse cuenta, sabotean sus propios esfuerzos para conectarse con los demás. Por lo tanto, es muy importante antes de recomendar a estas personas a unirse a

grupos de convivencia, o clubs sociales, si queremos que esta medida triunfe, hay que ayudarlos a deshacerse de esos prejuicios inconscientes que les impiden establecer intimidad, para que se puedan conectar.

Por lo que creo firmemente que los *“cohousing”*

puede ser una alternativa a esta epidemia llamada *“sentimiento de soledad o soledad percibida”*, pues intenta conciliar un estilo de vida independiente con un espacio comunitario, donde los residentes comparten tareas, decisiones, donde se aprende a convivir y a la vez la persona puede decidir cuando quiere estar sólo.

Como mediadora me gustaría resaltar los objetivos comunes de la Mediación y de los *“cohousing”*, en primer lugar ambos intentan que los adultos mayores sean los protagonistas de sus decisiones, el *“cohousing”* promueve el consenso, la mediación, decisiones conjuntas entre las partes. El *“cohousing”* intenta reafirmar el sentimiento de utilidad y de seguridad y la mediación proclama el empoderamiento de los Adultos Mayores, el objetivo sería lograr acuerdos consensuados. Por lo tanto la mediación es una técnica de utilidad para resolver los conflictos dentro de la convivencia de los *“cohousing”*.

A modo de conclusión, ambas desarrollan una filosofía de vida cuyo protagonista es el individuo como ser social e individual, que busca el equilibrio y la paz social. ■

**EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD NOS
PUEDE INFLUIR EN NUESTRO SISTEMA
INMUNOLÓGICO Y HACERNOS MÁS
SUSCEPTIBLES A LOS VIRUS, TAMBIÉN ESTÁ
FUERTEMENTE CORRELACIONADO CON EL
DETERIORO COGNITIVO Y LA DEMENCIA.**

Respuestas de CRUZ ROJA ESPAÑOLA para las personas mayores en la Comunidad de Madrid

El presente artículo aborda la actividad de Cruz Roja Española con las personas mayores en el ámbito geográfico de la Comunidad de Madrid, mostrando las principales respuestas que la Organización facilita a las mismas, desde los diferentes proyectos desarrollados y planteando los principales retos que hemos de abordar a corto plazo para mejorar su calidad de vida.

María Encinar*, Laura Ballesteros*, Ana Carretero*, Tania Oriol*, Esteban Rodríguez* y David de Miguel**

*EQUIPO GESTIÓN PROGRAMA PERSONAS MAYORES, CRUZ ROJA ESPAÑOLA COMUNIDAD DE MADRID

** DIRECTOR DEPARTAMENTO INTERVENCIÓN SOCIAL Y EMPLEO, CRUZ ROJA ESPAÑOLA COMUNIDAD DE MADRID



Cruz Roja Española es una entidad de referencia en la atención a las personas mayores en España y, por ende, en la Comunidad de Madrid. Nuestra trayectoria en la atención a personas mayores comienza en la década de los 70, teniendo en la actualidad presencia en las 50 provincias y las 2 ciudades autónomas, con una importantísima dotación de recursos humanos y materiales que nos permite llegar a muchas mujeres y hombres mayores de todos los ámbitos territoriales, así como atender con una gran calidad humana y técnica a muchas de sus necesidades. En la Comunidad de Madrid desarrollamos nuestra presencia territorial con 22 Asambleas Locales/Comarcas y 159 espacios de intervención a través de los cuales llegamos a atender cada año a más de 20.000 personas mayores en situación de vulnerabilidad.

En un país donde la tasa de envejecimiento cada vez es más elevada, el informe *“La vulnerabilidad social y la salud de las personas atendidas por Cruz Roja 2018”* nos muestra que, del total de las personas atendidas en nuestra institución, en el 19,9% de los hogares del estudio viven personas mayores. Además, este estudio constata que la tasa de AROPE (indicador de la medición de pobreza y exclusión social) aumenta en los hogares de personas

mayores, alcanzando un 55,1% del total de las personas mayores atendidas, lo que representa un 7,1 % más que en el estudio del año anterior.

Otro de los aspectos que nos confirma el estudio, es que la soledad con vivencia subjetiva negativa y causante de un importante malestar emocional aparece en muchas de las personas atendidas en nuestra institución, debido a causas de movilidad personal o carencias de relaciones personales y sociales. Asimismo, otra cuestión que refleja el informe de vulnerabilidad hace referencia al problema de la discriminación por edad y los estereotipos negativos asociados a la imagen de las personas mayores.

PRINCIPALES LÍNEAS DE ACTIVIDAD.

Toda la actividad realizada por **Cruz Roja Española** con y para las personas, se desarrolla desde una metodología de intervención propia, el **Marco de Atención a las Personas (MAP)**, que sitúa a estas y sus necesidades en el centro de la organización, garantizando una intervención integral que posibilita dar respuestas próximas a las demandas o necesidades básicas de la población.

Continúa en la página siguiente

Las diferentes respuestas que desde la Organización facilitamos a las personas mayores parten de siete estrategias transversales: protección a las personas mayores y promoción del buen trato, lucha contra la soledad, incorporación de la perspectiva de género, transversalidad entre proyectos y programas, cooperación con otras entidades públicas y privadas, asimilación de otras formas de voluntariado, incorporación de la perspectiva comunitaria, consideración del factor hábitat (rural/urbano).

A través del proyecto **Ayuda a Domicilio Complementaria** abordamos la realización autónoma de actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Las personas nos demandan ayuda para acudir a citas médicas o realizar gestiones cotidianas que no pueden hacer por sí mismas, orientaciones sobre cómo adaptar el hogar para evitar riesgos en la vivienda, el funcionamiento de productos de apoyo/ayudas técnicas y la donación o préstamos de las mismas.

En el marco del proyecto Red social para personas mayores “*Enrédate*” facilitamos respuestas a personas mayores con relaciones sociales y/o familiares deficitarias, buscando mejorar, incrementar y afianzar su red social, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo, reduciendo el sentimiento de soledad y el aislamiento involuntario.

Desarrollamos también el proyecto **Atención a personas con funciones cognitivas deterioradas**, que persigue estimular las funciones cognitivas para que la persona mayor con un deterioro cognitivo leve pueda continuar realizando las actividades de su vida cotidiana. Dentro del proyecto existe un servicio de Videoatención dirigido a personas con dificultades para salir del domicilio, que permite la realización online de ejercicios de estimulación cognitiva. El proyecto **Envejecimiento Saludable**: salud constante permite mejorar la calidad de vida de las personas mayores con un inadecuado cuidado de salud a través de actividades que posibilitan a la persona mayor un mejor control de su enfermedad y la incorporación de hábitos de vida saludables que retrasen la aparición de enfermedades crónicas o que incidan de manera negativa en su salud física.

Con el proyecto **Atención a Personas en Proceso de Envejecimiento** identificamos en las personas con las que trabajamos factores de riesgo que durante su proceso de envejecimiento les hacen más vulnerables a sufrir problemas como la soledad, la falta de autonomía personal o el deterioro cognitivo y/o físico, favoreciendo así el que puedan disfrutar de una vejez más satisfactoria.

Las situaciones de soledad, aislamiento, deterioro cognitivo, falta de autonomía personal y sobrecarga de las personas cuidadoras, hacen más vulnerable a una persona mayor ante una eventual situación de maltrato, negligencia, abuso o trato inadecuado, y la protección de las personas mayores ante situaciones de maltrato ha sido una prioridad para **Cruz Roja Española** desde hace muchos

UNO DE LOS PRINCIPALES RETOS QUE NOS PLANTEAMOS A CORTO PLAZO ES EL SER CAPACES DE OFRECER SOLUCIONES INNOVADORAS EN EL ABORDAJE DE LAS SITUACIONES DE AISLAMIENTO SOCIAL Y SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES.

años; por ello desarrollamos el proyecto **Buen Trato a las Personas Mayores**: promoción del trato adecuado y protección frente al maltrato. Pero cuando hablamos de buen trato lo hacemos de formas de pensar, planificar y actuar que busquen promover la calidad de vida de las personas mayores a través de la empatía, la libertad, el empoderamiento, la autonomía personal, la participación social y comunitaria, la vida saludable y el envejecimiento activo. Teniendo en cuenta que vivimos en sociedades cada vez más envejecidas y que en más del 16% de los hogares españoles vive alguna persona dependiente, cuidar se convierte en una labor fundamental para garantizar una vida digna a quienes lo necesitan. desarrollamos nuestro proyecto de Atención a personas cuidadoras, ofreciendo información sobre recursos existentes, talleres formativos, grupos de apoyo mutuo y soporte emocional.

Uno de nuestros proyectos con más arraigo es el de **Teleasistencia**, en el que hace más de 30 años que facilitamos atención y apoyo continuo a personas en situaciones de fragilidad tanto dentro como fuera de su domicilio. Nuestra organización fue pionera en la introducción de los servicios de teleasistencia en España y en la actualidad disponemos además de servicios de localización de personas (LOPE), así como de una modalidad de teleasistencia avanzada que nos permite fomentar el autocuidado de la salud y promover el bienestar físico, mental y emocional mediante un sistema que analiza y parametriza el modelo de vida de la persona en función de sus rutinas diarias, detectando de forma proactiva situaciones de peligro que puedan producirse en el hogar, sin necesidad de pulsar un botón.

Como explicábamos al principio del artículo, a través de nuestro modelo metodológico de intervención, Marco de Atención a las Personas (MAP), además de este tipo de respuestas que ofrecemos desde el Programa de Mayores, cuando analizamos las necesidades de las personas que atendemos en nuestra institución, podemos detectar otro tipo de necesidades y ofrecer diferentes respuestas desde otros programas como el de Extrema Vulnerabilidad, Salud y Medio Ambiente, Mujer, etc.

Todo lo anterior, solo es posible gracias al esfuerzo de todas las personas que componen la organización y, especialmente, a más de 1.900 personas voluntarias del Programa de Mayores en la Comunidad de Madrid, que con su

aportación desinteresada hacen posible que **Cruz Roja Española** esté cada vez más cerca de las personas mayores. Retos.

Uno de los principales retos que nos planteamos a corto plazo es el ser capaces de ofrecer soluciones innovadoras en el abordaje de las situaciones de aislamiento social y soledad no deseada de las personas mayores; la soledad es uno de los grandes problemas de nuestro tiempo y debemos ser capaces de identificar y afrontar los factores de riesgo detectados desde cualquiera de nuestras áreas de intervención, visualizando la lucha contra la soledad como un objetivo común a todas nuestras actuaciones, trabajando con las personas en sus entornos de proximidad y favoreciendo su participación y el desarrollo comunitario.

Asimismo, resulta de capital importancia seguir avanzando en la adaptabilidad y puesta a disposición de las personas mayores de las innovaciones tecnológicas más recientes, buscando siempre mejorar su bienestar y calidad de vida, entendiendo y abordando la tecnología como un medio para ello y reduciendo las desigualdades que provoca la conocida como brecha digital.

Influir socialmente para que el proceso de envejecimiento

sea enfocado en positivo y comprendido como una etapa más de la vida de las personas, en la cual se puede no solo seguir creciendo como persona sino también desempeñar una función social muy relevante. Todas nuestras acciones se deben encaminar a promover la autonomía, libertad, dignidad y defensa de los derechos de las personas mayores, así como a la activación de las mujeres y hombres mayores como motores de su propio cambio vital.

Reducir las desigualdades de género existentes, especialmente invisibilizadas en el sector de población más mayor; es imprescindible eliminar el prisma único desprovisto de género y articular respuestas a las personas que contemplen las diferencias evidentes entre hombres y mujeres y faciliten respuestas adaptadas a estas diferencias, desde la igualdad de derechos y oportunidades.

Articular mecanismos de participación institucional y social que permitan la realización de nuevas formas de Voluntariado, porque la sociedad experimenta un continuo cambio y por ello las formas de participación también. Hemos de ser lo suficientemente flexibles para incorporar en nuestros equipos a todas las personas y todas las formas de participación que puedan redundar en el bienestar de las personas que atendemos. ■

Parémonos y contemos con ellos, con nuestros mayores

El concepto de calidad de vida es algo que todos hemos escuchado alguna vez y lo valoramos positivamente, y más cuando vamos cumpliendo años y nos decimos que vivir mucho sí, pero con calidad de vida. La calidad en nuestras vidas la queremos para nosotros y para nuestros seres queridos.

Natalia Díaz Ruiz

DIRECTORA DE RESIDENCIA LOS ROBLES HERHOTELES

Llevo 14 años como profesional en el sector de las residencias para personas mayores, y con una formación específica y continua en el sector desde 2003, y en todos estos años siempre ha sido un reto personal y profesional, la calidad de vida en las personas mayores. En esta línea del tiempo, han ido cambiando los parámetros porque han ido cambiando la realidad social y necesidades. Hoy en día nuestra sociedad está más estresada, con más sentimiento de culpa por enfrentarse a valores de antes y de ahora, que no hemos sabido encajar y equilibrar, y entrando en relaciones tóxicas familiares.

Si partimos de que la calidad de vida tiene 8 dimensiones fundamentales (**Bienestar emocional, Bienestar Material, Desarrollo personal, Relaciones interpersonales, Bienestar Físico, Autodeterminación, Inclusión social**), considero que tanto los profesionales como las familias (hijos, sobrinos...) de las personas mayores, deberíamos pararnos

y reflexionar si lo estamos teniendo en cuenta. Es decir, responsabilizarnos que las personas mayores son **PERSONAS**, con una experiencia de vida, una sabiduría, y que pueden tener alguna enfermedad crónica, pueden tener alguna capacidad mermada, pero lo que sí son, insisto, **PERSONAS** con su historia de vida, que marcará si la tenemos en cuenta su calidad de vida.

Por lo tanto, somos responsables de no sobreprotegerles, quitarles el poder de toma de decisiones por el mero hecho de estar en la residencia, de imponer normas, puesto que esto solo implica anular la autonomía de la persona, no respetar sus derechos y llevarlos a una dependencia innecesaria.

Es complicado, no imposible, romper el patrón limitante adquirido en nuestra cultura familiar e institucional, que

Continúa en la página siguiente



POR ELLO, VEO FUNDAMENTAL LA FIGURA DEL MEDIADOR, ES IMPRESCINDIBLE LA MEDIACIÓN PARA FAVORECER ESTE CAMBIO DE ATENCIÓN, ESTA MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTE CASO DE LAS PERSONAS MAYORES.

es la sobreprotección a raíz de normas y órdenes solo por miedos; miedo a que se caigan, miedo a que se hospitalicen, miedo a que los engañen... y con tanto miedo y tanta norma, hacemos que *"no funcionen"*. Una persona podrá caerse, igual puede tener más riesgo por alguna patología, pero si no permitimos que se muevan, que funcionen... los invalidaremos, y esto conllevará a una depresión, dependencia, desnutrición...

Debemos paramos, asumir responsabilidades y empoderar al mayor, para respetar su derechos y calidad de vida. *¿Cómo?* Desde los centros, con una formación continua y estar abiertos al cambio, donde el eje no es la institución sino, la persona. Este cambio desde la institución, necesitamos la implicación por lo tanto de las familias. En mis años de experiencia, donde nos solemos encontrar más conflictos es con las familias. Pero no conflictos hacia la institución, sino entre ellos. Nuestro deber es poner el eje en la persona que vive en el centro, la persona mayor, pero nos vemos limitados porque son los hijos, sobrinos, los que quieren tomar las decisiones por ellos.

Por ello, veo fundamental la figura del mediador, es imprescindible la mediación para favorecer este cambio de atención, esta mejora en la calidad de vida en este caso de las personas mayores. Considero la mediación como una herramienta que va a favorecer el cambio. En todo cambio se genera un conflicto, pero bien gestionado los resultados son muy enriquecedores y emponderantes.

En el sector en el que trabajo, tenemos varios ejemplos, y de los últimos meses podría mencionar vivencias:

Un señor, que reside con nosotros junto con su mujer, tiene 100 años, escribe todas las tardes cuentos en su portátil, ha publicado recientemente uno de ellos. Toma todas las decisiones de su vida, y a pesar de los años y alguna discapacidad venida sigue funcionando, con una experiencia de vida que nos enriquece a los que estamos a su alrededor.

Por el contrario, hemos tenido la situación de un señor, que decidió cambiar el testamento vital a los 96 años, de manera autónoma y libre, estando consciente de lo que hacía, y al cabo de varios meses falleció. Pues aún en vida, cuando el hombre estaba en situación paliativa, sus familiares discutían delante de él por el dichoso testamento y su herencia. Una vez que falleció, las disputas siguieron. Ha sido un conflicto desagradable que hubiera sido fundamental una mediación para respetar sus derechos y su persona, y evitar un conflicto que ha tenido un mal paradero.

Otros casos que se nos dan a diario, es como los familiares toman decisiones sobre a qué hora se debe levantar su padre, por ejemplo, siendo varios hermanos con opiniones diferentes y no teniendo en cuenta la decisión del padre. Como este ejemplo, de pequeñas cosas de la vida diaria podría mencionar muchos.

Por ello, planteo, *¿Eso es velar por la calidad de vida? ¿Se ha tenido en cuenta a la persona?*

También se podría mencionar, muchos casos, de personas mayores que vienen al centro de manera voluntaria, que siguen aprendiendo cosas nuevas y realizan sus ponencias y charlas, aportando a su entorno mucho.

Concluyo con un titular *"Parémonos y contemos con ellos, contemos con nuestros mayores"*. ■

No es necesario un mediador para los temas familiares

En la España del siglo XXI vivimos un tiempo en el que las personas, sea cualquiera su edad, tenemos cada vez menos capacidad y libertad de decisión.

Santiago Gómez-Morán

CIRUJANO DE 101 AÑOS, INDEPENDIENTE Y AUTÓNOMO

Los Gobiernos de perfil “*orwelliano*” nos dictan lo que debemos de aprender cuando somos niños (LOGSE), cómo debemos atravesar las calles por los pasos de peatones, cuándo, de qué y cómo debemos vacunarnos... y hasta dónde y cómo debemos guardar nuestras cenizas después de ser incinerados, ya que nuestros “*restos*” son considerados como “*residuos no autorizados*” y los que los abandonen en los contenedores de basura, el campo o en el mar somero serán sancionados con 750 euros de multa. Hay gentes, entre ellas yo, que piensan que esta “*protección*” del Estado no solicitada es una coartación de la libertad individual, tanto de los jóvenes como de los viejos. El “*grupo biológico*” que constituye la familia humana, unidos todos sus miembros por lazos consanguíneos y de convivencia, tiene tendencia a resquebrajarse como consecuencia de la propia intervención de ese Estado que facilita la ruptura de los vínculos socio-religiosos de unión, provoca el alejamiento de los hijos del hogar en las fases iniciales de la vida - época de vinculante relación paterno filial solucionadora de los conflictos personales que en una convivencia íntima y prolongada siempre se ocasionan - hace desaparecer la “*casa*” como lugar de alivio, refugio y consuelo. El hombre, como tal *homo sapiens* es un animal que como los demás hace su propio nicho ecológico dentro de la naturaleza, y ese nicho es su “*hogar*” y su “*familia*”; y lo fue desde los primeros asentamientos en Altamira. Desvincularse de su “*instinto*” básico por la intervención de terceros que manejan la domiciliación (internado), educación (escuela) o disolución (divorcio), y que esto lo haga

el Estado es una de las “*paradojas*” a las que nos tiene acostumbrado el “*Poder*”. Poder que pasó de arrojar a los ancianos desde la roca Tarpeya en Grecia, a quemar las viudas vivas en la pira funeraria de su marido en la India. No sé si las “*diferencias*” que puedan establecerse interfamiliares, que siempre se han solucionado en el calor de hogar, necesitan un mediador “*profesional*”. Por otra parte no tengo ninguna experiencia de los resultados de introducir la “*cuña*” del “*mediador*” entre seres que comparten el ADN.

Desde que vivo aquí he visto que los hijos y los nietos visitan casi diariamente a sus “*mayores*” prodigándoles su afecto, su y cariño y su ayuda.

Que sea necesario una sociedad “*intermediadora*”, aquí, donde yo doy mis últimos pasos por la vida, no me parece necesario, todos los miembros del staf son accesibles, amables y están a nuestro alcance, que lo sea entre el ciudadano/ anciano y el Estado para que se puedan recomponer de forma natural los vínculos familiares tradicionales que han servido para llevar a la Humanidad, con sus luces y sus sombras, desde el lago Turkana hasta la Luna, eso sí lo vería conveniente.

Yo no poseo más que una experiencia personal y limitada a un solo lugar, el **Gerhotel Los Robles**, donde la atención, el interés por los “*residentes*”, el confort con el que nos rodean y las relaciones interfamiliares son, para mí, confortablemente satisfactorias.

Tampoco sé si la “*mediación*” tiene costos para los “*mediados*”. ■



info@atymediacion.es
Telf. 914 097 828

Servicio de Información

900 908 104

Llamada gratuita



Mi experiencia en una residencia abierta para la tercera edad

Creo que era primera hora de la tarde, cuando entraba en el centro. Yo conocía pocos lugares como aquel “lujoso” y enorme conjunto que parecía un hotel... poco después me enteré de que el terreno había sido comprado para esa finalidad.

Amparo Almarcha Barbado

SOCIÓLOGA. CATEDRÁTICA DE UNIVERSIDAD

Conservo ahora, pasado el tiempo, la sensación extraña que sentí ante aquella estructura, mitad hospital, mitad residencia de ancianos, de las que todos tenemos una idea perdida en nuestra retina. La imagen que puede quedarnos, bien porque hayamos visitado algún centro en particular o bien por el relato que otros han hecho, y que, en parte, han difundido los medios de comunicación, tiene ese punto del lugar que no deseamos para estar cuando seamos mayores; incluso aunque el edificio por dentro aparezca limpio, con muebles claros y toda la presencia exterior sea amplia, y luminosa. El principio garantista de que el conjunto tienda a ser perfecto y pensado para los más desfavorecidos, los mayores que no se mueven por sí mismos, es falso.

Esa definición o distinción de “*residencia de tercera edad abierta*” a mí me resultó engañosa. Sí, efectivamente, hay por lo menos tres tipos de personas atendidas, las que ya son dependientes en la casi totalidad de sus posibilidades, que incluso ocupan espacios apartados del resto; un segundo grupo de aquellos que se mueven con relativa facilidad, y para los que, según nos explicaba el director del centro, hay esa libertad de entrar y salir de la propia

residencia. Son personas que han ingresado entrado en general en periodos de su vida al que han llegado con un determinado deterioro físico, sensorial o mental, y que no pueden estar en sus hogares familiares, por muy diversas causas o circunstancias y a los que se les aplica el “*cuidado asistencial*” de ayudas que ofrece el sistema **ABVD**. Ahora bien, lo que me impactó es lo que sigue: un tercer modelo. También dan cabida en ese mismo ámbito a personas que están en proceso de curación, bien de un accidente, una enfermedad larga, y en estos casos las secuelas no parece que sean permanentes. Se trata de trastornos o situaciones pasajeras, pero la vivencia de ese “*grupo diferente*” en sus necesidades de cuidados alternativos puede provocar celos y el grado de atención que unos y otros necesitan requiere una preparación muy específica por parte de los profesionales del centro. No obstante, tras mis veinte días de estancia “*refiné*” mi primera impresión. Esa pretensión es imposible, si se utilizan los mismos medios que exige una residencia de ancianos. Después de tres días supe que la residencia contaba también un cuarto tipo de residentes externos o de día que aparecían en el comedor y tenían sus mesas deter-



minadas. Estos externos son una parte de personas a las que, por alguna causa, sus familiares no pueden atender durante la jornada y la residencia, en este caso, funciona como Centro de día.

Equipamiento y personal: sorpresas y miserias

Acabada la explicación de algunos de los requisitos, sobre todo de financiación de mi estancia, tuve la sensación de miedo de quedarme “*abandonada*” entre muchos, pero en soledad. Sin duda en la propaganda aparecía y aparece como uno de los centros de atención privada y concertada de mejor funcionamiento de la Comunidad de Madrid. El intento es que el “*paciente residente*” perciba que está cuidado, pero sobre todo hable bien a la familia, cuando llegan a visitarles o piden alguna información de cómo se desarrolla su vida en ese “*retiro*”. Mi primera impresión fue de desconcierto. Las habitaciones luminosas, tienen un baño compartido y parecen limpias, o al menos eso observo a mi llegada. Las personas que tratan directamente con “*los viejos*” son auxiliares de clínica, que transportan, dan la comida, asean y entran en las habitaciones para la limpieza y cuidado de todos los que estamos allí, y para la limpieza de las habitaciones. La mayoría en aquel momento era de origen latino. La atención no está diferenciada, en apariencia, por sexo, es decir, tanto varones como mujeres pueden ser cuidadores de la mañana a la noche, pero todos tienen prisa. Hay un continuo cambio de personal, que no llegué a comprender entonces y tampoco ahora.

Las razones de esa situación, pueden deberse a los turnos, a la especial fragilidad de preparación de muchos de ellos, o a problemas relacionados con el salario recibido. Escuché broncas, protestas de algunos de los cuidadores, desobediencia de normas y órdenes dadas por algún supervisor, que no se cumplían. El desorden, relajo y las contradicciones, así como las largas esperas de los residentes sobre sus sillas de ruedas, para ser llevados por los pasillos, a veces a la carrera, eran, sin duda, el día a día que provocaba no pocas ansiedades. La coordinación dependía de tres “*subdirectores*” o supervisores que manejaban los recursos asistenciales, por ejemplo, las sillas disponibles de ruedas, la enfermería y las curas o el tratamiento de fisioterapia, además del uso y atención en la comida diaria y la administración de medicamentos. En apariencia, los cuidadores, con los supervisores “*a lo lejos*”, son los que sostienen el trabajo cotidiano para y con los residentes, y el resto de los profesionales interviene en un menor número de casos.

Algunos servicios como peluquería y podología eran contratos externos a la residencia como tal, y sin supervisión alguna. Llamó mi atención el modo de operar de la po-

dóloga contratada, que no limpiaba parte de los instrumentos y que utilizó, en mi presencia, para más de dos residentes. Un grado de descuido como ese significa falta de supervisión y preocupación por algo tan importante en salud, como es la higiene. Cuando notifiqué este hecho a la Dirección, pusieron como excusa que, al ser servicios externos, no podían hacer nada. Nadie parecía haberse dado cuenta de esta situación.

El funcionamiento en el día a día: residentes, dependientes y maltratados

Pasillos amplios, luego supe el porqué. A menudo pasan dos sillas de ruedas que transportan personas que no pueden moverse solas y como si del tráfico callejero se tratara, hay dos direcciones... y a veces hay paradas en el medio del pasillo. Se producen atascos y eso supone un fatal obstáculo. Los que van y vienen, a veces son “*empujados*”, pero en otras ocasiones “*arrastran*” sus propias sillas moviendo las ruedas a su ritmo... Esa clase de movilidad tiene que conservarse, para dar la imagen de una cierta comodidad. Y es importante cuando se trata de llegar a la enfermería o al gimnasio donde se realizan los ejercicios de rehabilitación. El que llega antes, es atendi-

do antes... En la confusión puede haber caídas.

El abanico de cuidados es, como la residencia, muy “*abierto*”. Las pautas de atención y cuidados dependen sobre todo del médico, que aparece por la mañana pero se va, como todo el personal de direc-

LLAMÓ MI ATENCIÓN EL MODO DE OPERAR DE LA PODÓLOGA CONTRATADA, QUE NO LIMPIABA PARTE DE LOS INSTRUMENTOS Y QUE UTILIZÓ, EN MI PRESENCIA, PARA MÁS DE DOS RESIDENTES.

ción a media tarde, -entre 6 y 7 de la tarde-, quedando la enfermera y varios auxiliares de noche, para un conjunto de alrededor de 200 personas. Los que dependen de sí mismos, se libran de esa dependencia malsana, que supone estar a merced de lo que quieran hacer contigo. Llamas y no te oyen, o bien te dicen: “*ahorita*” vuelvo, pues tengo un caso que atender más urgente. Nadie de la Dirección, en apariencia, sabe lo que ocurre de puertas adentro. No hay tiempo para mirar, es un mundo que se acelera para cuidar y llevar a los residentes a una gran sala donde, sentados en fila, vegetan o duermen frente a un televisor, y eso forma parte del modo de estar “*residiendo*”. A veces, los cuidadores, que reparten zumos, hacen sitio para que los animadores socioculturales propongan actividades, más o menos “*comprendidas*” por la parte que puede enterarse de algo. Mientras, paseos en las sillas de ruedas al servicio, cambio de pañales, suciedad y miseria de los que la sufren, los dependientes y los cuidadores, en ese difícil oficio de limpiar cuerpos y visitar servicios que destilan mal olor, y una visión confusa

Continúa en la página siguiente

del peor lado de la vejez, el abandono y a veces la soledad. Muchos de ellos y ellas, cuidadores y dependientes, están y se sienten maltratados. En ese sistema de cuidado, algunos se encuentran enjaulados. De entrada, hay recursos, hay medios, hay mucho papel y servilletas para limpiar, pero falta el trato de cariño real, la cercanía que no se supe por una aparente cercanía de tratar al residente de tú o decirle *“mi amor, vamos a portarnos bien”*, cuando alguno de los residentes no quiere hacer lo que le mandan. Al calor de la memoria tengo esa vaga conciencia del deterioro de una sociedad que no tiene más remedio que almacenar a sus viejos porque le estorban en la vida real. Allí, aunque el tono de los cuidadores y del personal más cualificado pueda ser *“afectivo”* o *“paternal”*, incluso aunque te traten por tu nombre de pila, sabes, sobre todo si puedes percibir bien, la indiferencia y los *“velados desprecios”* que ocultan las miradas hacia esos dependientes: que tú estás estorbando. Los hijos y los familiares de los dependientes entran y salen, van y vienen a ver a sus mayores. Es necesario cumplir, y para muchos de ellos, los familiares, saber lo que pagan y qué servicios reciben sus padres, tíos o abuelos. Muchos de estos familiares no perciben lo que está pasando dentro, si supieran...

Una espera desesperanzada

Hablaba con un viejo amigo metido en temas de solidaridad y avisado conocedor de algunas ONG's, y los dos coincidíamos en que, aún siendo privilegiados en una sociedad como la nuestra que ha podido articular mecanismos para el cuidado, las residencias para la tercera edad, permiten que los que sobreviven por encima de los 80 años, lo que efectivamente es una meta saludable, vivan una espera sin esperanza. Además del desarraigo familiar, la falta de intimidad, y el rigor de la vida en un régimen de horarios relativamente estricto en relación a dormir y comer, la aparente armonía y sosiego sólo se logra por medio de gritos, órdenes de los cuidadores -que los supervisores no oyen- y mediante el uso potente de fármacos y calmantes que producen una relativa desconexión del mundo real y el alejamiento de lo cercano. Si estamos medio *“durmientes”*, damos menos trabajo, vivimos esa espera interminable, preguntando al que pasa por al lado la hora o si ya vamos al comedor. Hay que llenar huecos, pero sin esperanza. Estamos allí. Recuerdo de aquellos días, cuántas veces me dijeron: *“bueno, tú te vas a ir, yo me tengo que quedar, ya no tengo donde ir”*... ■

Somos MAYORES,
tomamos
nuestras propias
decisiones.



Usa la Mediación
Por un envejecimiento exitoso y saludable

CONTÁCTANOS
(no te cuesta nada)
900 908 104
Chat: www.atymediacion.es



TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

Dar respuesta a la situación de los mayores

Todos nos sentimos alarmados ante casos de abandono y desolación que viven muchos mayores en nuestro país. Los medios de comunicación nos acercan a vecinos de la misma escalera que sorprendidos cuentan tragedias sobre ancianos, que nos dejan sobrecogidos.

Ramón Mayo

PRESIDENTE DE KALAM Y VICEPRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN ATYME

Todos deberíamos reaccionar ante lo que está pasando. Somos un país especialmente solidario, y ayudamos a personas que no conocemos en otros países del planeta especialmente desfavorecidas, a través de la inmensa labor de las misiones religiosas y organizaciones internacionales a las que pertenecemos. En el ámbito de nuestro país, de forma más individual, titánica, ejemplos como el del padre Ángel dan consuelo y alientan la esperanza. Pero además de la empatía debemos recordar la palabra gratitud. *¿Cómo olvidar lo que significó la pensión que recibían nuestros abuelos y que destinaron sin dudarlos en la sostenibilidad de sus familias en estos años pasados de la crisis? ¿Cuántas hipotecas y necesidades básicas han sido atendidas con la generosidad de los mayores? ¿Cuántas veces han echado una mano, o las dos, en casa recogiendo a los que son hoy nuestros jóvenes en el colegio o llevándoles al médico o a jugar en el parque porque, en la sociedad actual donde trabajan fuera de casa tanto el padre como la madre, ninguno de los dos podían hacerlo desde sus obligaciones laborales? ¿Cómo es posible que una sociedad solidaria como la nuestra, de la que nos sentimos orgullosos, no responda en todos los ámbitos humanitarios con su mejor ADN?*

En los días cercanos a esta última Navidad, la escultura hiperrealista “La última persona fallecida en soledad” ubicada en Bilbao denunciaba la falta de atención ante la soledad y el aislamiento que viven los mayores. Mercedes, la protagonista de la campaña, hace tiempo que vive, como tantas otras personas, con un único contacto social semanal que recibe de una voluntaria de Cáritas. La sociedad vasca ha respondido. Se puso manos a la obra creando una plataforma para conectar a familias con personas mayores que viven en soledad no deseada para, de una manera respetuosa con los ritmos emocionales de cada cual, compartir el calor de un hogar en las celebraciones de la Navidad, tan simbólicas en nuestra cultura.

Más allá de la imprescindible atención que debería haber prestado ante esta situación la política, la de atender a personas que tienen hogar, pero están solas, y en muchos casos desatendidas, esas familias vascas activaron su corazón. Desde un ámbito geográfico, local o autonómico, desde todos los sectores posibles y con lo mejor de cada casa y caso, hay que ponerse en acción sumando a la



responsabilidad que corresponde a lo público. Todos debemos seguir los mejores ejemplos para, cada uno según sus posibilidades, dar respuesta a esta grave situación. Desde la **RSC** de **KALAM** estamos estudiando crear una plataforma, operativa y funcional, para facilitar que mayores compartan su vivienda con jóvenes, en un trueque basado en la ayuda mutua, a veces un mero acompañamiento, otras intercambiando el alojamiento por ayuda doméstica, salidas a pasear, en definitiva, lo que haría un buen hijo. Si lo logramos, será una buena noticia para celebrar el aniversario de **ATYME**, que gestionará estos servicios como fundación social volcada en la mediación para evitar conflictos, en resolver problemas. Esta plataforma debe tener la mayor proyección posible para poder llegar a este inmenso colectivo, en el que se manejan dígitos que estremecen, y debe contar con los suficientes medios de control para minimizar riesgos para esas personas, en muchos casos muy vulnerables.

Mi preocupación por ellos es también una muestra de gratitud y admiración por su esfuerzo y la gran labor que pueden seguir desempeñando. Con la hoja de servicios que a tantos les avala, creo en el potencial que pueden seguir aportando a la buena gestión de la sociedad civil

Continúa en la página siguiente

en general y/o a una empresa en particular; son esas personas que sintiéndose fuertes -y las expectativas de esperanza de vida en nuestro país lo avala- han llegado sin embargo formalmente a una edad por la que son consideradas mayores para continuar en el mercado laboral. Los que me conocen creo que pueden decir que los mejores puestos de nuestra empresa están cubiertos por hombres y mujeres, jóvenes y mayores, sin que haya razones de género o edad para el buen desempeño de las responsabilidades más determinantes.

Antes he mencionado al padre Ángel, que ya ha cumplido 82, y en esta semana, reunido con un ejecutivo del Banco Santander, recordábamos los enormes éxitos que Emilio Botín consiguió para su banco. Bien cumplidos los 60, incorporó a Banesto, posicionando muy pronto su banco del

CREO EN EL ENORME VALOR DE LA EXPERIENCIA, ACOMPAÑADA DE ILUSIÓN Y COMPROMISO PARA RESOLVER SITUACIONES QUE SE DAN EN NUESTRA ACTIVIDAD.

quinto en el ranking a nivel nacional al primero, siendo un coloso a nivel global cuando llegó la crisis, y según creo recordar logrando el mayor beneficio de ningún banco a nivel mundial cuando ya estaba cercano a los 80 años.

Cada vez que se nos ha jubilado un maestro de obras, más allá del afecto personal al que a menudo llegamos, y por supuesto de otros puestos cercanos, como técnicos con los que he compartido muchos días a día, también por lo estrictamente profesional, el perderlos me es muy lamentable. No puedo entender esas organizaciones que basan,

exclusivamente y con una visión cortoplacista, su rentabilidad en prejubilación a los que por otra parte han contribuido -y seguro pueden seguir haciéndolo- a la prosperidad de su empresa. Creo en el enorme valor de la experiencia, acompañada en muchos casos de ilusión y compromiso para resolver de forma medida y responsable situaciones que a veces se dan en nuestra actividad. Posiblemente, no mantengo el mismo empuje que a los 30 años cuando constituí KALAM, pero de ninguna manera entonces estaba preparado como hoy para dirigir, para resolver, para emplazar mediante el ejercicio de un compromiso solvente, que también se gana, al cabo de los años con el saber hacer que cada cual ha podido ganar.

Sirvan estas líneas para alentar a colegas que se dejan llevar, creo yo, por tendencias y presten más atención a profesionales que están fuera del mercado laboral antes de tiempo injustamente y también equivocadamente desde el punto de vista de lo que pueden aportar a la empresa. Y también a los políticos para que, de verdad, faciliten las cosas y, con independencia de la atención que tenemos que dar al desempleo en general, también el de los jóvenes, se incentive de verdad por fin, después de tantos años, la contratación de mayores, ello sería bueno para el país, tanto desde el punto de vista social como del económico.

¿Ha presidido mal Amancio Ortega la empresa de mayor éxito de nuestro país, más allá de que legítimamente, cumplidos sobradamente los 80, tiene a su brazo derecho desde hace años al pie del cañón? ¿Están equivocadas esas personas que a nivel mundial piden hora para ser atendidos en el Monte Sinaí por nuestro admirado cardiólogo Valentín Fuster, la mayor autoridad mundial? Y así suma y sigue. ¡A qué esperamos para verlo! ■



TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

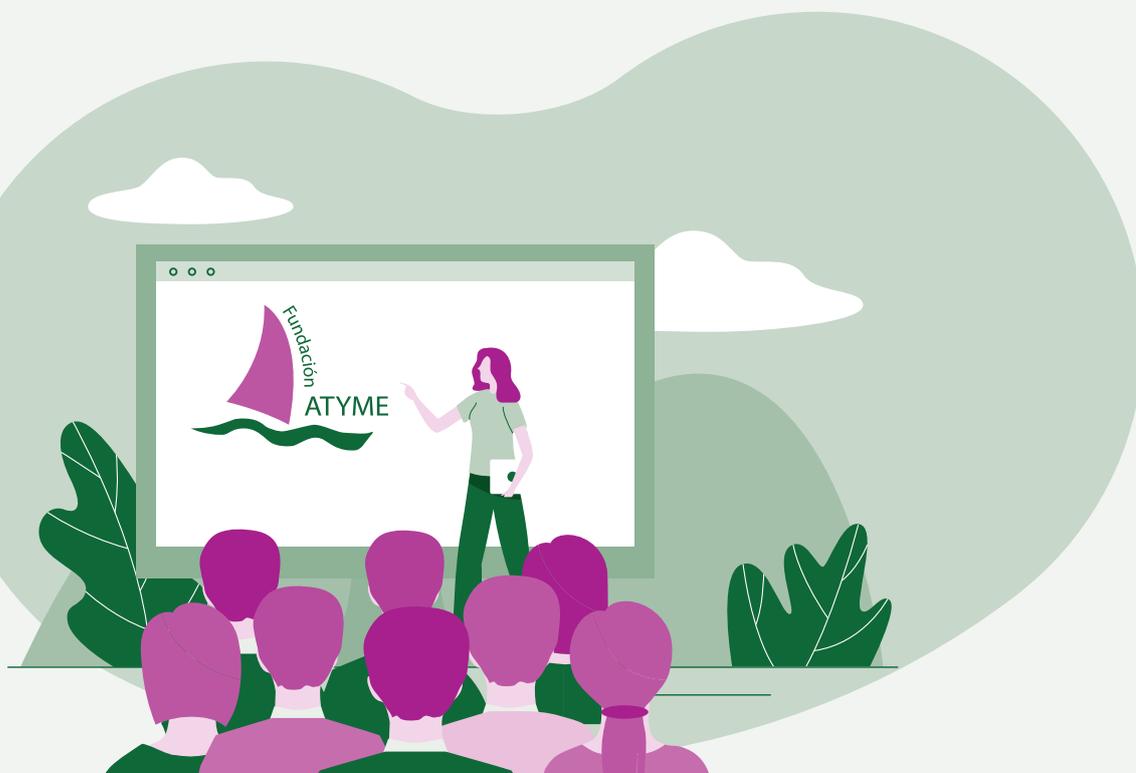
Trabajamos y divulgamos
la Mediación desde 1990.

900 908 104

Llamada gratuita
Chat: www.fundacionaty.me.es



FORMACIÓN



LA FUNDACIÓN ATYME Y EL CENTRO APSIDE OFRECEN CURSOS PARA PROFESIONALES EN GENERAL Y PARA MEDIADORES. LA FORMACIÓN ES EMINENTEMENTE PRÁCTICA Y VIVENCIAL, TODAS LAS ACCIONES FORMATIVAS ESTÁN DIRIGIDAS POR TRINIDAD BERNAL SAMPER Y CUENTA CON EL EQUIPO DE APSIDE Y DE LA FUNDACIÓN ATYME.

Experto en Mediación

Este curso tiene una estructura de pequeño grupo de trabajo que permite diseñar la acción formativa con los propios participantes y desde sus necesidades. Es un enfoque eminentemente práctico, que se completa con prácticas en vivo, en el Centro de Mediación de la Fundación ATYME, como observadores y co-mediadores.

DURACIÓN: 120 horas.

Modelo de Competencia para Mediadores

Acción formativa breve dirigida a mediadores que deseen conocer el modelo de Competencia en el que venimos trabajando desde hace 30 años (Bernal, 1990). Práctico, vivencial, presenciando sesiones reales de mediación como observadores y/o co-mediadores.

DURACIÓN: 40 horas.

Seminario de Crecimiento Personal

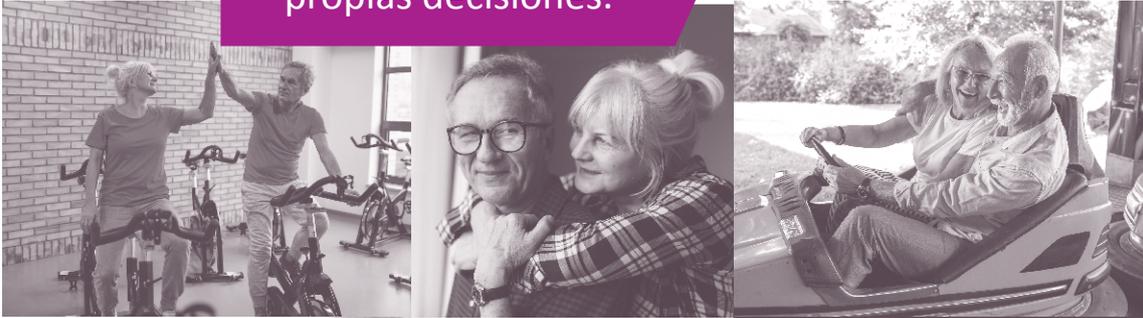
Espacio de reflexión compartido dirigido a mediadores que quieran seguir actualizando sus conocimientos y trabajar las propias emociones.

DURACIÓN: 24 horas.

Más información de la oferta formativa en www.fundacionatyme.es

Empoderamiento de las personas ante situaciones de conflicto

Somos MAYORES,
tomamos nuestras
propias decisiones.



TUS EXPERTOS EN MEDIACIÓN

**30 años trabajando
en Mediación**



Usa la Mediación
Por un envejecimiento exitoso y saludable

Un derecho de los ciudadanos



CONTÁCTANOS
(no te cuesta nada)
900 908 104



Fundación ATYME C/ Alcalde Sainz de Baranda, 61 – 1º C. 28009 Madrid
Teléfono: 91 409 78 28 - info@atymediacion.es - www.fundacionatyme.es