



En portada

Convivencia, Encuentro y Alegría

Presentación

Nuestra asociación

Conferencias y actos culturales

Colaboraciones

Viajes y excursiones

Libros

Hemos leído

Datos de interés



FUNDADOR: ISIDORO SALAS 1910-1997

5ª ÉPOCA

CONSEJO EDITORIAL DE AS.P.U.R.:

Presidenta: *Manuela Martínez Gutiérrez*

Secretario General: *José Campo Viguri*

Tesorera: *Mª Jesús Maderuelo Revilla*

Editores:

José Campo Viguri

Alicia Rozas Viñé

José Mª de Ramón Bas

Enrique Otón Sobrino

CEA es la publicación periódica de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados. ASPUR

Su sede es:

Escuela Universitaria de Estadística
Avda. de Puerta de Hierro, s/n
CIUDAD UNIVERSITARIA
28040 Madrid

Depósito Legal: GU-67-2009

ISSN: 1134-3354

Maquetación y diseño: Grupo ADI (Plaza de Argüelles, 7 28008 Madrid Teléfono: 91 542 82 82)

Foto de portada: "Toledo desde los Cigarrales".

Fotografía cortesía de José Campo Viguri".

- CEA SE DISTRIBUYE GRATUITAMENTE A LOS SOCIOS DE AS.P.U.R., SIMPATIZANTES Y AMIGOS DE LA ASOCIACIÓN
- CEA SE EDITA BAJO EL PATROCINIO DEL IMSERSO
- CEA NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS JUICIOS EMITIDOS POR SUS COLABORADORES

SUMARIO

Presentación

03 *Manuela Martínez Gutiérrez*

Nuestra Asociación

05 Aprobada la compatibilidad de la pensión y los derechos de autor de los creadores

06 Consejo de Administración de AGE

07 Proyecto ROSEnet

Conferencias y actos culturales

11 Orfeo

18 Envejecimiento activo. ¿Cómo favorecer el bienestar psicológico?

Colaboraciones

42 Castilla y Aragón

44 Acerca de Gibraltar

46 La guerra civil aragonesa

48 Simposio: longevidad y comportamiento

Viajes

51 Elogio y nostalgia de Toledo

Libros

56 ¡Sálvese quien pueda!

56 Eso no estaba en mi libro de Historia del Ferrocarril

57 Distintas formas de mirar el agua

Hemos leído

59 Educación sexual, adolescencia y bioética

60 Las campanas eternas de Toledo

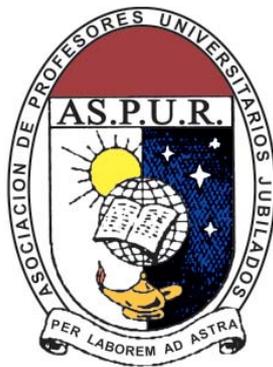
In Memoriam

60 “El jefe” Victoriano Borreguero Virseda

Datos de interés

65 Normas generales e instrucciones para los viajes de ASPUR y EMERITORUM.





ASOCIACIÓN DE PROFESORES
UNIVERSITARIOS JUBILADOS

(“PER LABOREM AD ASTRA”)

Presentación



Queridos amigos: Parece que este año se nos amontona el trabajo y, no hemos de respirado cerrando una actividad, cuando tenemos que hablar de la siguiente. ¡Esto es un sin vivir!

No sabíamos si íbamos a tener dinero para poder poner en marcha este número de nuestra revista que tenéis en las manos pero, al final y gracias a María Jesús, nuestra Tesorera, que siempre nos tiene ahorra que te ahorra, ha quedado un poco de dinero antes de finalizar el ejercicio presente. ¡Menos mal que Pepe, nuestro Pepito, el que todo lo quiere para “anteayer” siempre acumula material en previsión de estas contingencias!

Muchos de nosotros hemos estado en las islas de Tenerife y La Gomera disfrutando casi siempre, y alguna vez sufriendo un poco, de nuestras Jornadas de Estudio bianuales. En general, hemos venido muy contentos, el trato recibido por parte de la Universidad de La Laguna, las autoridades que con tanta deferencia nos han tratado (no digamos en La Gomera que hasta el “aire” nos acompañó en la comida), el recorrido por el Parque de Garajonay que, a pesar del tiempo empleado, se nos hizo corto, ha sido muy bonito. Gracias a todos, conferenciantes y “animadores”, pues creo que el esfuerzo ha merecido la pena.

Dentro de poco, esperamos tengáis en vuestras manos, el libro que recoja, una vez más, este evento tan importante de nuestra Asociación. Con estos libros, la carta de presentación de la Asociación cobra más prestigio.

Ahora ya de cara al verano, todos intentaremos recuperar fuerzas para empezar el nuevo curso. Por cierto, empezamos con fuerza yéndonos a la Isla de Malta para recorrerla y sobre todo, visitar el Hipogeo que es muy complicado conseguirlo. De todo esto y mucho más se os informa debidamente, día a día.

Cuando recibáis esta Revista ya habremos celebrado, como cada año, la comida de fin de curso y la Asamblea General Ordinaria, ambas cosas “de obligado cumplimiento” y que nos permiten juntarnos y disfrutar de nuestra compañía.

Como siempre, y no quiero que se me olvide, **ESPERAMOS VUESTRA COLABORACIÓN PERMANENTE CON ARTÍCULOS, CONFERENCIAS, INICIATIVAS, ETC.**

No es necesario que os recuerde que ASPUR es y somos TODOS.

Buenas vacaciones, hasta la vuelta y estad seguros que OS ECHAREMOS DE MENOS con muchísimo cariño.

Manuela Martínez Gutiérrez
Presidenta



ABC 9.06.2019

Nuestra Asociación



Aprobada la compatibilidad de la pensión y los derechos de autor de los creadores

¿Y la de los demás jubilados?

Madrid, 30 de abril de 2019

Las elecciones nos han impedido celebrar la excelente noticia de que los creadores (escritores, artistas, compositores etc.) no sufrirán la merma del 50 % de sus pensiones contributivas cuando cobren sus derechos de autor, según Decreto Ley de 26 de abril.

En 2018 saltó la noticia de las abultadas multas que se impusieron a conocidos escritores, Eduardo Mendoza, Caballero Bonald etc. por compatibilizar el cobro de derechos de autor con su pensión. La presión de los escritores como el desaparecido Forges o Javier Reverte a través de la plataforma “Seguir Creando” ha conseguido que se repare esta injusticia.

Pero ¿qué sucede con el resto de los millones de jubilados a los que no se les permite simultanear el 100% de su jubilación con ingresos de su trabajo?

Según estadísticas de hace unos años más de un millón y medio de jubilados trabajaban, seguramente la mayoría de ellos de una forma opaca, y las encuestas más recientes nos dicen que cerca del 50 % de las personas que se van a jubilar piensan seguir trabajando.

Según la reglamentación actual la pensión contributiva es compatible con el desempeño de altos cargos. También pueden cobrar su pensión los presidentes y consejeros de empresas ya que sus trabajos no están incluidos en la Seguridad Social, así como los profesionales colegiados en alta de una mutualidad (abogados, arquitectos...)

Cualquier persona con un mínimo de sensibilidad social apreciará la discriminación que ello significa, ya que estos casos exceptuados, son precisamente los que menos necesitan esta compatibilidad.

La actual legislación es excepcional en Europa y debería favorecer la libertad de trabajo, sin penalizaciones, salvo las lógicas por fraude de ley. La pensión contributiva, si es justa, se corresponde con lo que el trabajador ha contribuido y a partir de la jubilación, el retirado puede dedicarse al ocio, al voluntariado o al trabajo remunerado, según le plazca a él, no a la Seguridad Social. Está en línea con la doctrina del envejecimiento activo y es fuente de ingresos al Estado.

Pero es que el mismo Pacto de Toledo recomienda esquemas de convivencia entre vida activa y pasiva que permitan la coexistencia entre salario y pensión para incentivar la continuidad laboral y, añade, en la misma línea que otros países de nuestro ámbito.

¿Qué es lo que impide entonces la compatibilización generalizada de la pensión contributiva con el empleo de los jubilados? ¿Resolverán esta injusta incongruencia nuestros recién elegidos políticos?

Memoria de 2018

Ha sido publicada recientemente y contiene un resumen de las actividades más importantes realizadas el año pasado (Está en inglés, pero se puede traducir algún capítulo que os pueda interesar):

- Campaña de 'Envejeciendo en igualdad. Nuestros derechos no disminuyen con la edad'. Con motivo del 70 aniversario de la Declaración de Derechos Humanos, se lanzó una campaña de 70 días de duración durante la que se publicaron, a diario, una serie de artículos sobre la discriminación por edad y la necesidad de que los estados garanticen la aplicación de los DDHH a los mayores. CEOMA (o sea, yo) publicó un análisis sobre la brecha digital y los problemas de los mayores frente a la imparable digitalización de todos los servicios.
- Economía plateada: Es una potencial fuente de creación de empleo estable y de calidad. Es difícil de entender la falta de interés de los gobiernos y empresas, tanto públicas como privadas, en explotar este mercado.
- Reconciliación familiar: Los estados no proporcionan los cuidadores profesionales y las atenciones necesarias por lo que estas deben de ser proporcionadas por familiares cuya labor no es reconocida y que deben, en muchos casos, de renunciar a su vida laboral.
- Lucha contra el edadismo como herramienta de discriminación a todos los niveles. ¿Por qué una persona de 70 años con los 15 puntos en su licencia de conducir está discriminando frente a cualquier otro más joven...aunque solo le quede un punto?
- Acceso amigable a servicios financieros: La digitalización está haciendo que cada vez se cierren más agencias bancarias, que se evolucione hacia una sociedad donde solo funciones medios electrónicos de pago (ni siquiera con tarjetas de crédito), los cajeros electrónicos no son accesibles a personas que vayan en sillas de ruedas...
- Participación en el Grupo de Trabajo, auspiciada por la ONU, por una Convención de DDHH de los mayores, al estilo de las de los derechos del niño o de las personas con discapacidad.

Evaluación de la actividad de AGE realizada por un agente externo independiente

Existe un alto grado de satisfacción sobre la actividad en los campos de DDHH y envejecimiento con dignidad y más bajo en los relacionados con pobreza y empleo.

Estado de cuentas de las actividades financiadas por la UE a 31/12/2018

El total de gastos fue 798.164 € correspondiente al 97,84 % del total presupuestado. Los ingresos totalizaron 638.531 € de la Comisión Europea (CE) y 159.632 € provenientes de las cuotas de los asociados, dado que la CE solo financia el 80 % de los costes.

Los trabajos en proyectos de investigación son financiados al 100 % por la CE.

Estas cuentas se presentarán a la próxima Asamblea General para su aprobación final.

Asamblea General y Conferencia Anual

Tendrán lugar en Bruselas los próximos 12-14 de junio.

La conferencia se centrará en esta ocasión en protección social y el derecho a la formación continua de los mayores, mientras que la sesión formativa tratará sobre la lucha contra el edadismo (herramientas y vacíos legales, etc.).

Cuotas para 2020

Dado la más que probable salida del Reino Unido de la UE, es altamente esperable que un número importante, sino todas, de organizaciones inglesas salgan de AGE con el correspondiente impacto en los ingresos por cuotas.

Para paliar este efecto se propondrá a la Asamblea General un único pago extraordinario de un 10 % de las cuotas (41 € en el caso de ASPUR).

Elecciones de nuevos miembros del Consejo de Administración

Mi mandato expira este próximo junio. Las elecciones se han convocado recientemente y las organizaciones españolas deben presentar sus candidatos antes del 15/05.

Nuevos miembros

El Consejo aceptó la petición de ingreso de tres organizaciones (Finlandia, Turquía y Suiza). Se presentarán las candidaturas a la próxima Asamblea General para su aprobación final.

Se enfatizó, también, la necesidad de que las organizaciones participen de manera activa en la identificación de posibles nuevos miembros para asegurar la estabilidad de las cuentas.

Fondo de Solidaridad

Del total de 1457 € provenientes de donaciones se han usado 1215 € para ayudar a pagar las cuotas de organizaciones de Polonia, Grecia y Lituania que se enfrentan a graves problemas financieros.

Elecciones al Parlamento Europeo

Se recordó la importancia de que todas las organizaciones enviaran a sus partidos políticos el manifiesto preparado por AGE, incluyendo los asuntos específicos de cada país.



Proyecto ROSEnet

Bruselas 11 abril 2019

Durante la mañana del 11/04 se revisó el estado de desarrollo del proyecto, financiado por la UE, de investigación internacional 'ROSEnet' (Red Rosa) sobre el grave problema de **soledad y aislamiento** en los mayores, focalizando su atención en la identificación y el análisis de los factores que incrementan el riesgo de sufrir estos problemas.

Estos problemas pueden evolucionar hasta niveles de 'invisibilidad' cuando ni siquiera sabemos que alguien vive o vivía ahí. ¿Cuántos cadáveres de personas se han encontrado después de varios años de su fallecimiento?

Lo primero es diferenciar el concepto de soledad del de aislamiento. Se puede sentir la soledad estando rodeado de personas.

La soledad es un *sentimiento negativo* que aparece cuando el número y la calidad de las relaciones sociales que tenemos no cumplen con nuestras expectativas y deseos.

Es un problema que afecta, especialmente, a los mayores en porcentajes que varían en Europa entre el 3 y el 20 %.

Contrariamente a lo que muchos pueden pensar, los mayores de los países nórdicos presentan unos índices de soledad considerablemente inferiores a los de los países del sur, donde los lazos familiares han sido, tradicionalmente, más fuertes.

Esto es debido a la mayor movilidad de los hijos, que ya no permanecen en el ámbito familiar, y a la falta de tradición asociativa de los mayores lo que les mueve a permanecer en sus hogares limitando sus contactos sociales. La escasez de cuidadores profesionales empeora, aún más, el problema.

El hecho de que las autoridades no hayan sido capaces de identificar estos cambios ha provocado que nos enfrentemos a la situación perversa en la que el modelo social ha cambiado, pero no se han desarrollado herramientas y servicios que puedan paliar los efectos de estos cambios sociales ofreciendo servicios que antes se proveían en los hogares por los familiares con los que convivían.

La soledad aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar distintos tipos de demencia (duplica el riesgo de desarrollar Alzheimer), el consumo de medicación y alcohol y, finalmente, la muerte prematura.

El aislamiento es un problema totalmente diferente. Es la ausencia de relaciones sociales de manera más o menos *voluntaria* y, por lo tanto, no necesariamente conlleva situaciones negativas, aunque estas pueden producirse.

Es un problema más fácil de medir tanto su severidad como su dimensión a nivel local, regional y nacional.

Sus causas tienen muy distintos orígenes:

- Aspectos personales: Pobreza, estado físico, temperamento conflictivo, ...
- Aspectos ambientales: Barrios degradados e inseguros, bajo nivel de servicios, falta de establecimientos comerciales de cercanía...
- Aspectos sociales: Normas y actitudes (edadismo, orientación sexual...), género, etnias, cambios demográficos, individualismos, falta de cuidadores profesionales y asistentes sociales...

Todos estos factores pueden producir ansiedad, falta de sentimiento de pertenencia, baja calidad de vida con el consiguiente sentimiento de frustración, etc.

No existe una única causa, el aislamiento es la consecuencia de una serie de situaciones negativas acumuladas a lo largo de la vida: problemas durante la infancia, limitado desarrollo laboral, pobreza, insatisfactoria vida emocional, etc.

La total interrelación entre estos factores, sumados a los culturales de las distintas sociedades estudiadas, hace que el análisis y la definición de modelos que sean capaces de identificar prematuramente a las personas que pueden, potencialmente, verse afectadas por estos problemas y las distintas maneras de abordarlos, según las distintas peculiaridades de las personas, sea una tarea de una enorme complejidad.

De nuevo, hay unas enormes diferencias entre los porcentajes de personas que sufren de aislamiento entre los países del este y sur de Europa en comparación con los del norte.

Por ejemplo, más del 40 % de los húngaros y griegos no tienen relaciones sociales más que una vez al mes. En Estonia y Polonia el porcentaje es del orden del 35%, mientras en Holanda, Dinamarca y Suecia es del 8 %. La media europea de personas que viven aisladas se estima del orden del 8 %.

Al ser la soledad y el aislamiento problemas distintos, las estrategias para combatirlos tienen que ser, necesariamente, diferentes y contemplar medidas desde muy distintos ángulos.

El grupo de trabajo ROSEnet está formado por investigadores, representantes de organizaciones de mayores, administraciones públicas y universidades de 39 países incluyendo los 28 de la UE (España está representada por la Universidad de Málaga).

Los objetivos del proyecto son los siguientes:

- Recopilar y sintetizar el conocimiento actual sobre estos dos problemas e intentar dimensionarlos. El primer problema es intentar dimensionar el problema. ¿Cuántas personas sufren problemas de soledad o aislamiento?
- Investigar el proceso que nos lleva a la soledad o al aislamiento
- Comprobar los efectos que la soledad y el aislamiento producen a lo largo de la vida
- Desarrollar nuevos modelos y políticas para luchar contra estos problemas
- Definir las formas y canales para aplicar las medidas para prevenir o aliviar sus efectos negativos

Estrategias desarrollándose en Francia para combatir el aislamiento y la soledad

El problema debe tratarse a nivel nacional, regional y, sobre todo, local.

A nivel nacional hay que definir políticas de culturización, apoyo y auxilio que ayuden a las regiones y municipios a actuar en casos de emergencia. Durante el tórrido verano de 2003 unos 65.000 ancianos murieron en Europa, unos 15.000 de ellos en Francia donde los tanatorios se saturaron y tuvieron unos enormes problemas logísticos para encontrar cámaras frigoríficas para guardar los cadáveres. Aunque el mayor drama fue el alto número de cuerpos que nunca fueron reclamados por sus familiares por desconocimiento o para no afrontar los gastos de los sepelios.

A nivel local:

- Se definen zonas de actuación para identificar a las personas por todos los medios imaginables, hablando con vecinos, comerciantes, etc.
- Voluntarios comienzan a entrar en contacto con estas personas personalmente para comenzar a rehacer lazos sociales y encontrarles un papel activo en el que puedan aportar sus experiencias y conocimientos.
- Es una tarea larga y compleja.
- Por supuesto, la escasez de voluntarios es un gran problema.

Estrategias desarrollándose en Flandes para combatir el aislamiento y la soledad

De una población de unos 6.000.000 de personas unas 1.650.000 (27,5%) se siente sola. Asimismo, y entre ellos, se enfrentan a un alto nivel de personas con demencia.

Asimismo, se enfrentan a un grave problema de desfase entre la demanda de cuidados y la oferta disponible. El número de voluntarios es, también, insuficiente.

Se están construyendo nuevas residencias y modificando otras en funcionamiento para hacerlas más amigables intentando que los residentes se encuentren más como en casa que lejos de ella. Tienen un alto nivel de autonomía, participan en todo tipo de actividades sociales en sus barrios. La idea es borrar la idea de que la residencia es la última etapa de sus vidas.

Se abren y promueven locales para que se puedan reunir y compartir distintas experiencias y contactos con otras generaciones (¿deberíamos renacer los antiguos teleclubs?).

Reino Unido

Se ha creado un Ministerio para combatir la soledad, que afecta a un 10 % de la población de más de 65 años, que estudie en profundidad el problema y defina las políticas necesarias.

La primera acción es el lanzamiento de una campaña de concienciación a nivel nacional sobre el problema.

Asimismo, se han establecido comisiones a nivel regional y local que analicen las situaciones específicas y definan planes de acción 'ad hoc' considerando sus peculiaridades sociales, geográficas, culturales, etc.

Parlamento Europeo

Los primeros análisis confirman que estos problemas son más graves en los países del Este de Europa donde los niveles de pobreza y de discapacidades físicas y mentales de la población de personas mayores son más elevadas.

Hasta el momento, no hay ninguna normativa de obligado cumplimiento a nivel de la UE al depender estas políticas de los distintos gobiernos. Por lo que la tarea de AGE a nivel de Bruselas y de las ONGs en los países miembros es fundamental.

El recientemente aprobado 'Pilar de Derechos Sociales' y el 'Semestre Europeo' son dos buenas herramientas para empujar a los gobiernos a ser más receptivos a estos problemas.



Conferencias y actos culturales

Orfeo

Mariano Andrés Puente

El mito de Orfeo es, en palabras de Pierre Grimal, experto mitógrafo y autor de uno de los diccionarios de mitología más prestigiosos, “uno de los más oscuros y más cargados de simbolismo de cuantos registra la mitología griega.”

Por su parte el profesor D. Luis Gil nos define el mito de Orfeo como “el misterio de la muerte y resurrección. Su protagonista es un hombre que consigue romper los condicionamientos de la naturaleza en un doble sentido: penetrar con vida donde solo se penetra muerto y regresar de donde no cabe ya el retorno”.

Carlos García Gual considera este mito como “el lugar donde se enfrentan tres poderes cósmicos: los de la música, el amor y la muerte”.

Todo esto ha favorecido que sea al mismo tiempo uno de los mitos más conocidos y divulgados en el que su influencia se refleja en muchas de las creaciones de los diversos géneros de expresión artística. Dejando a un lado la pintura y la escultura, donde la historia de Orfeo ha servido de tema en multitud de obras, también encontramos reflejos de este mito en la literatura europea en todas las épocas y géneros y no están ausentes en géneros tan distintos como la ópera (Monteverdi 1607; Gluck 1774; Offenbach 1858.) o el cine, donde nos encontramos películas como : *Orphée* de Jean Cocteau (1950); *Orfeo Negro* dirigida por Marcel Camus sobre un texto de Vinicius de Moraes; y *Más allá de los sueños* (2008) dirigida por Vincent Ward y protagonizada por Robin Williams y Anabella Sciora.



Mosaico romano. Palermo. Siglo II.

Datos biográficos

Orfeo es hijo de **Eagro**, rey de Tracia y de **Calíope** la de la bella voz, la musa de la poesía lírica, hija de Zeus y Mnemósine. Es poeta, músico y cantor. A veces se le atribuye la **invención de la lira**, pero generalmente aparece como perfeccionador del instrumento al añadir la última de sus siete cuerdas.

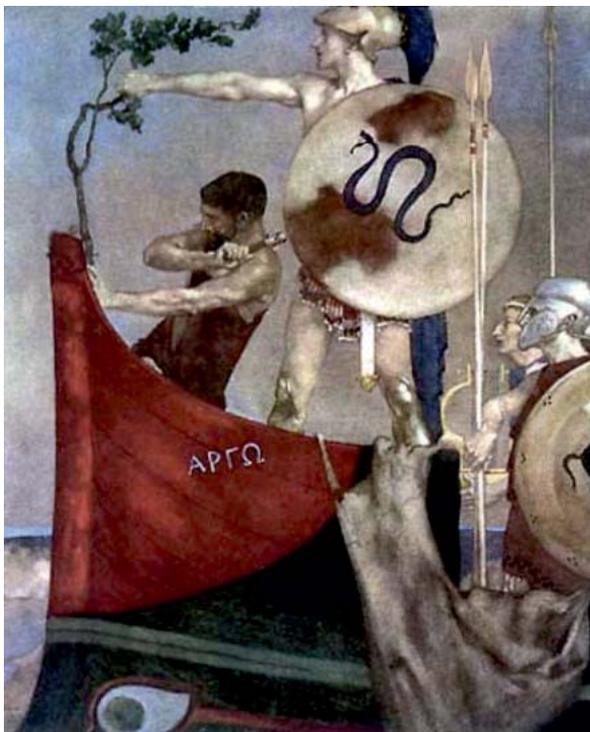
Orfeo generalmente es representado con una lira en la mano, imagen que sin duda contribuyó a que algunos biógrafos le consideraran hijo de Apolo. Estaba dotado de

una voz tan hermosa que con su canto era capaz de atraer no solo a hombres y animales sino también a seres inanimados como árboles y rocas e influir en el comportamiento de la propia naturaleza.

Por otro lado, fue considerado por los griegos como un **gran escritor** al que se le atribuye un amplio corpus literario de contenido variado como es el origen y ordenación del mundo, una nueva teogonía, una serie de himnos a los dioses y diversos textos religiosos que constituyen parte del ritual y de la doctrina órfica.

Cronológicamente se le sitúa en una época anterior a Homero y Hesíodo aunque su nombre no aparece citado en ninguno de estos dos autores; pero sí aparece en la relación de héroes que formaron la tripulación de la nave Argo en la gran aventura que llevó a cabo **Jasón** en busca del **Vellocino de Oro**, hazaña en la que participaron muchos de los padres de los héroes de la guerra de Troya. (Hércules con Hilas, Cástor y Pólux, Peleo, Telamón, Oileo, Linceo, Admeto...)

Orfeo y los Argonautas



La nave Argo.

*Si de mi baja lira
Tanto pudiera el son que en un momento
Aplacase la ira
Del animoso viento
Y la furia del mar y el movimiento,
Y en ásperas montañas
Con el suave canto enterneciese
Las fieras alimañas,
Los árboles moviese
Y al son confusamente los trujiese*

También interviene como músico en todas las celebraciones y fiestas que a lo largo de la travesía celebra la tripulación. Entre otras, en las **bodas de Jasón y Medea**, Orfeo es el encargado de cantar el epitalamio de las bodas.

¿Pero qué hace Orfeo entre unos héroes tan fuertes, tan aguerridos y tan valientes? ¿Por qué razón Jasón incluyó un músico en una misión tan difícil y peligrosa?

Cuenta la leyenda que fue el sabio centauro **Quirón**, amigo y educador de Jasón, el que aconsejó la presencia de Orfeo en la expedición, sabedor de que su participación en esta aventura era imprescindible ya que sin él nunca podrían salvar el escollo que suponía pasar por las proximidades de la isla de las Sirenas.

En la nave se le asignó la función de marcar el ritmo y la cadencia de los remeros y calmar con su canto las tempestades marinas.

(Recordemos los versos de la primera estrofa de la famosa *Oda a la flor de Gnido* de Garcilaso de la Vega en la que el poeta está evocando el poder que tenía la música de Orfeo)

Aparte de estas funciones inherentes a su condición de músico, fue destacada su intervención como **consejero espiritual** de la expedición; siguiendo sus indicaciones Jasón ordenó dirigir la nave a la isla de Samotracia para que la tripulación se iniciara en los **misterios de los Cabiros**, divinidades locales protectores de los viajes por mar.

Pero donde su actuación resultó realmente decisiva, como ya había advertido Quirón, fue en el momento en que la nave Argo tuvo que pasar cerca de la **isla de las Sirenas**. En esta ocasión Orfeo no necesitó atarse al mástil como más tarde haría Ulises, le bastó con cantar mejor y más fuerte que ellas consiguiendo de este modo que los marineros no llegaran a oír el canto irresistible que les habría arrastrado a una muerte segura.

En el poema épico de época tardía (hacia el s. IV de nuestra era) titulado *Argonauticas Órficas* también aparece como trascendente la actuación de Orfeo cuando la nave Argo tiene que pasar entre las rocas **Simplégades**, situadas en el estrecho del Helesponto, un paso obligado para los que se dirigían a la Cólquide. Estas rocas eran unos enormes peñascos que flotaban en el mar y chocaban entre sí destrozando cualquier barco que intentase pasar entre ellos. Con su música logró Orfeo que estos permaneciesen inmóviles mientras los marineros lograban que la nave siguiera su curso sin sufrir daño alguno.

Orfeo y Eurídice



Erasmus Quellinus, 1638. La muerte de Eurídice. Museo del Prado.

Pero el episodio más sobresaliente, más trascendente y más conocido del mito es el que se refiere a la muerte de Eurídice y a la bajada de Orfeo al mundo de los muertos, donde acudió con la intención de conseguir la autorización para sacarla de allí.

Los primeros autores que nos han transmitido la leyenda completa fueron los poetas latinos **Virgilio** y **Ovidio**, el primero en el libro IV de las *Geórgicas* el segundo en los libros X y XI de las *Metamorfosis*.

La historia en pocas palabras es la siguiente: Orfeo y Eurídice, recién casados, forman una pareja de enamorados totalmente felices; pero, en cierta ocasión, Eurídice pisó accidentalmente una serpiente y murió víctima de su venenoso mordisco. Ovidio sitúa el accidente mientras Eurídice paseaba entre la hierba en compañía de un grupo de Náyades; Virgilio, sin embargo, nos proporciona una información más detallada y dramática al señalar como responsable indirecto del accidente a **Aristeo** (hijo de Apolo y Cirene) que, al perseguir a Eurídice con no muy buenas intenciones, hizo que ésta en su huida, pisase involuntariamente a la serpiente. Tras la muerte de su esposa, Orfeo, abatido y desesperado, decidió bajar a los Infiernos con la intención de pedir a los dioses infernales **Hades y Perséfone** que permitieran a Eurídice regresar al mundo de los vivos; para lograr esto, confiaba plenamente en la fuerza de su música; con su música convenció a **Caronte** para que le cruzase en su barca la Lagu-



Orfeo en el Hades. Cerámica griega. s. V a. C.

na Estigia; con ella logró apaciguar la fiera del guardián del infierno, **Cerbero**, el monstruoso perro de tres cabezas.

Cuando se halló en presencia de los dioses, comenzó a contar su triste historia con tal pasión y sentimiento que logró que en ese instante quedaran en suspenso los grandes castigos que allí tenían lugar: se detuvo la roca que empujaba el taimado **Sísifo**, castigado por sus constantes mentiras y burlas a los dioses; lo mismo le sucedió a la rueda donde estaba atado **Ixión** por haber intentado seducir a Hera, la esposa de Zeus, violando la sagrada ley de la



Estela funeraria. Orfeo y Eurídice. Copia romana de una griega del V a. C.

hospitalidad ; y también, gracias a su música, las **Danaides** dejaron de echar agua en el recipiente sin fondo, castigo con el que pagaban el asesinato de sus maridos en la noche de bodas.

Confiaba Orfeo en que su música también podría ablandar el corazón de Hades y Perséfone para que permitieran a Eurídice regresar al mundo de los vivos. Tras escuchar su triste canción, los dioses accedieron a su petición, pero poniendo una condición: en el viaje de regreso Eurídice debía seguir a Orfeo y este no debería mirarla hasta haber salido del Hades. A punto de lograr su objetivo, Orfeo, queriendo comprobar que realmente le seguía su esposa, volvió la cabeza perdiendo, de esta manera, a Eurídice para siempre.

Orfeo regresó solo y desesperado; pero ahora su música era distinta y su actitud también. A partir de ese momento tocó y cantó solo para los hombres; las mujeres quedaron excluidas de sus actuaciones. Y fue precisamente el odio de las mujeres por esta actitud el que provocó su muerte sobre la que hay múltiples versiones.

Muerte de Orfeo

Virgilio y Ovidio la atribuyen al ataque de un grupo de mujeres tracias ofendidas por verse excluidas de sus conciertos. Pero la versión más extendida atribuye esta muerte a un grupo de **bacantes tracias**, que, presas del furor báquico, le dieron muerte y despedazaron su cuerpo. Las musas enterraron sus miembros al pie del monte Olimpo pero su cabeza, flotando sobre la lira, fue a parar al río Hebro, donde seguía cantando repitiendo una y otra vez el nombre de su amada. Finalmente llegó a la isla de Lesbos donde unas jóvenes la encontraron y le dieron sepultura. Se atribuían a esta cabeza poderes oraculares y mágicos.



Louis Bouquet. siglo XX. Ménades descuartizando a Orfeo.

Versión de Platón

Este es el texto de Platón que podemos leer en el *Banquete*:

Pero a Orfeo, hijo de Eagro, le echaron del Hades insatisfecho mostrándole un fantasma de la mujer en cuya búsqueda había ido, pero sin dársela en persona, porque, como tocaba la lira, le parecía un hombre blando y sin valentía para morir de amor como Alcestis, sino que estaba interesado en introducirse vivo en el Hades. Precisamente por eso le impusieron una pena e hicieron que le viniera la muerte a mano de las mujeres.

Como se puede ver, los dioses del infierno sólo entregaron a Orfeo una imagen de Eurídice; no le entregaron la real porque su comportamiento les parecía una cobardía por no tener el arrojo de morir por amor; si tanto amaba a su esposa, podía haberse quedado con ella en el Hades. Los dioses preferían la conducta de **Alcestis** que no dudó en morir para salvar la vida de su marido **Admeto**.

Versión de Quevedo

*Orfeo por su mujer cuentan que bajó al Infierno;
y por su mujer no pudo bajar a otra parte Orfeo.
Dicen que bajó cantando; y por sin duda lo tengo;
pues, en tanto que iba viudo, cantarí de contento.
Montañas, riscos y piedras su armonía iban siguiendo;
y si cantara muy mal, le sucediera lo mesmo.
Cesó el penar en llegando y en escuchando su intento:
que pena no deja a nadie quien es casado tan necio.
Al fin pudo con la voz persuadir los sordos reinos:*

*aunque el darle a su mujer fue más castigo que premio.
 Diéronse la lastimados; pero con ley se la dieron
 que la lleve y no la mire: ambos muy duros preceptos.
 Iba él delante guiando, al subir; porque es muy cierto
 que, al bajar, son las mujeres las que nos conducen, ciegos.
 Volvió la cabeza el triste: si fue adrede, fue bien hecho;
 si acaso, pues la perdió, acertó esta vez por yerro.
 Esta conseja nos dice que si en algún casamiento
 se acierta, ha de ser errando, como errarse por aciertos,
 Dichoso es cualquier casado que una vez queda soltero;
 más de una mujer dos veces, es ya de la dicha extremo.*

Final “feliz” en la versión de Ovidio



Gustave Moreau. La cabeza de Orfeo.

Las bacantes, después de despedazar a los bueyes, se vuelven contra Orfeo y lo matan mientras él tiende las manos y dice palabras que, por única vez, a nadie conmueven. Por su boca, que oyeron las rocas y comprendieron las fieras, salió hacia los aires su alma.

A ti, Orfeo, te lloran las aves entristecidas y el tropel de fieras y las duras rocas; te lloraron las selvas que tantas veces te habían seguido, y los árboles guardaron luto despojados de follaje; dicen que hasta los ríos crecieron con sus lágrimas, y las Náyades y las Dríades cubrieron de negro sus velos y dejaron sueltos sus cabellos.

Los miembros de Orfeo yacen esparcidos, y su cabeza y su lira van aparar a tí, río Hebro y, cosa prodigiosa, al deslizarse en medio de la corriente, la lira emite lastimeros lamentos y su lengua inerte murmura llorosas quejas y las riberas les responden. Llevadas al mar, abandonan el río patrio y llegan a la playa de Lesbos en Metimna.

Allí una gran serpiente se lanza contra el rostro abandonado en tierra extraña y contra aquellos cabellos salpicados de goteante rocío. Finalmente llega Apolo, y, en el momento que la serpiente se disponía a morder, la rechaza, y congela, convirtiéndola en piedra, las fauces abiertas, y endurece las amenazadoras mandíbulas, dejándolas separadas como estaban.

La sombra de Orfeo desciende al mundo infernal, y va recorriendo los sitios que ya conocía; y buscando por los campos de los justos encuentra a Eurídice y la estrecha entre sus brazos ansiosos. Allí unas veces los dos pasean juntos, otras él la sigue, otras él la precede, y sin temor de perderla Orfeo se vuelve a mirar a su querida Eurídice.

El orfismo

La bajada y la estancia en el infierno donde fue testigo presencial de todo lo que allí sucedía, proporcionan a Orfeo unos conocimientos del Más Allá que le convierten en un ser ideal para proporcionar información sobre la vida de ultratumba, una preocupación que siempre ha in-

quietado al hombre de cualquier época y cultura. Estas circunstancias, unidas a los escritos de carácter religioso y teológico que se le atribuyen, propician que Orfeo sea considerado una especie de profeta y fundador del movimiento religioso que conocemos con el nombre de **orfismo**.

El orfismo es un culto religioso de carácter místico cuyo objetivo primordial es ayudar al iniciado a la salvación del alma considerada por vez primera como inmortal. Como culto místico está reservado a los iniciados, pero sin limitaciones por razones de edad, sexo o procedencia social. Así se desprende de la fórmula órfica:

Hablaré a quienes es lícito. Cerrad las puertas a los profanos

Se trata de un culto que tiene por protagonista al primer Dioniso llamado Zagreo, nacido de una relación incestuosa de Zeus con su hija Perséfone cuando ya era diosa del mundo infernal.

Zeus había puesto en este hijo grandes esperanzas, incluso había planeado hacerle su sucesor. Pero los Titanes, que desde que fueron derrotados por Zeus, le tenían un odio visceral, incitados por la diosa Hera, decidieron vengarse dando muerte al pequeño dios. Lograron atraer su atención ofreciéndole unos juguetes (una piña, un zumbador, unas tabas, un espejo) y, una vez ganada su confianza, le dieron muerte, lo descuartizaron, lo cocinaron y devoraron sus miembros a excepción del corazón que logró salvar Palas Atenea. Zeus reaccionó fulminando con su rayo a los Titanes de cuyas cenizas, mezcladas con tierra, surgió luego el hombre que, como consecuencia de su origen, tiene una parte titánica y otra dionisiaca, esto es, un cuerpo percedero y un alma inmortal pero que ya viene manchada con el crimen de los Titanes, mancha de la que deberá liberarse a través de determinados ritos y purificaciones a lo largo de la vida o en sucesivas reencarnaciones. El alma queda sometida a la metempsicosis, esto es, a regresar del otro mundo a éste reencarnándose de un cuerpo en otro hasta lograr su total purificación. Este es el objetivo fundamental de este movimiento religioso, fundamentado en unos textos escritos atribuidos a Orfeo.

A conseguir una liberación más rápida y definitiva contribuirá el ser iniciado en los misterios de Dioniso y cumplir fielmente los preceptos que impone la iniciación:

Llevar una vida lo más ordenada posible.

Abstenerse de comer carne y de participar en cualquier sacrificio que suponga derramamiento de sangre.

No usar productos provenientes de un cuerpo muerto.

No comer determinados alimentos (por ejemplo, habas) y

Vestir con determinado tipo de vestidos. (lino en lugar de lana).

Era un culto sin comunidades estables, sin templos y sin un cuerpo sacerdotal jerarquizado de cuyos ritos los iniciados debían guardar el mayor secreto. Los encargados de dirigir estos ritos eran unos profesionales llamados **orfotelestas** que recibían por su intervención pequeñas compensaciones materiales. El oficio podía ser hereditario y estaba abierto también a las mujeres.

Las laminillas órficas

Debido a ese carácter secreto sabemos poco de este culto, pero gracias a la arqueología tenemos algo más de información que nos han proporcionado unas pequeñas laminillas de oro aparecidas en algunas sepulturas de fieles órficos. En ellas aparece grabado un texto, unas veces en prosa y otras en verso, cuya finalidad es proporcionar al alma del difunto unos consejos y una información que le sirviera de guía y protección en su viaje al Más Allá, información avalada por alguien que conoce muy bien lo que allí sucede por haber sido testigo presencial. Solían enterrarse con el difunto y algunas han aparecido introducidas en su boca debidamente dobladas. La mayoría están fechadas en el siglo IV y aparecen principalmente en Grecia continental y en la Magna Grecia italiana.

Laminilla de Hipponion (Museo de Reggio Calabria)

*Cuando descendas a la morada de Hades,
encontrarás a la derecha una fuente, y cerca de ella un ciprés blanco.
Allí, al bajar, las almas de los muertos se refrescan.
¡A esa fuente ni te acerques!
Pero más adelante hallarás otra de agua fresca,
Que fluye de la laguna de Mnemósine.
Y a su orilla hay unos guardianes.
Ellos te preguntarán, con sagaz discernimiento,
por qué investigas las tinieblas del Hades sombrío.
Responde: "Soy hijo de la Tierra y del Cielo estrellado;
me muero de sed. Dadme, pues, enseguida,
a beber agua fresca de la laguna de Mnemósine".
Y de cierto que consultarán con la reina subterránea,
y te darán a beber de la laguna de Mnemósine.
Así que, una vez que hayas bebido, también tú te irás por la sagrada vía,
por la que los demás iniciados y bacos avanzan, gloriosos
y mandarás sobre los demás héroes.*

Orfismo y Cristianismo

La relación entre ambas religiones fue ya vista por los primeros cristianos que, como podemos ver en las pinturas de las catacumbas, no dudaron en representar a Cristo bajo el aspecto de un Orfeo. La imagen de un Orfeo tocando la lira y rodeado de animales es fácilmente convertible en la del Buen Pastor que apacienta su rebaño. Por otro lado, ambos cultos comparten algunas creencias que justifican estas interferencias.

Comparten:

*el dualismo alma-cuerpo
la existencia de un pecado original
la salvación individual en la otra vida en función del comportamiento en esta.*

Les separan otras muchas cosas:

Fundamentalmente la transmigración de las almas (metempsicosis) y los muchos tabúes a los que se ven sometidos los órficos.



Envejecimiento activo. ¿Cómo favorecer el bienestar psicológico?

M^a Alicia Rivero Otero

Envejecimiento activo formulado por la OMS

El término envejecimiento activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90, con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable y, de este modo, reconocer los factores que, junto a la atención sanitaria, afectan a la manera de envejecer de los individuos y de las poblaciones.

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad y asistencia.

Ello conlleva un cambio significativo, al suponer un cambio en su planteamiento. Sustituye la planificación estratégica, desde un planteamiento basado en las necesidades (al contemplar a las personas mayores como sujetos pasivos) a un planteamiento basado en los derechos; reconociendo los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y a un trato en todos los aspectos de la vida, a medida que envejecen.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento activo se define como *“el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida en la vejez”*.

Esta definición, por tanto, no sólo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora otros factores de las áreas sociales, económicas, culturales y psicológicas, etc. que afectan al envejecimiento de las personas.

Más concretamente, la OMS matiza que este envejecimiento es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental, a lo largo de todo su ciclo vital, y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados, cuando necesitan asistencia.

El envejecimiento activo se asienta sobre tres grandes pilares:



El bienestar que incluye la salud desde una perspectiva integral, tanto física como psíquica y desde una vertiente tanto preventiva como asistencial.

- **La participación**, es poder participar sin obstáculos en la vida comunitaria para favorecer el desarrollo personal y social
- **La seguridad, a través de la legislación**, para poder tener aseguradas unas condiciones de vida dignas

El aprendizaje, a lo largo de la vida, constituye, asimismo, un aspecto fundamental en el envejecimiento activo, debiendo ser facilitado a través del acceso a fuentes y lugares de formación continuas.

Sí, importante son estos pilares, más importante aún es el significado que demos al término “Activo” y a las implicaciones que ello conlleva.

El término “activo”

Siguiendo a Limón et al (2010), es imprescindible una revisión de todos los ámbitos y factores que están afectando al desarrollo del envejecimiento activo: los sociales, sanitarios, económicos, etc, pero, también, los psicológicos.

El término activo...

EXPRESA LA IDEA DE PARTICIPACIÓN

IMPLICA UN NUEVO ENFOQUE COMUNITARIO

PERMITE UN DINAMISMO DIFERENCIADO

ASUME UN ENFOQUE INTERGENERACIONAL

REQUIERE UN ENFOQUE INTEGRAL

El término activo expresa *la idea de la participación* de las personas mayores en las cuestiones sociales, económicas, culturales, etc, sin centrarse sólo en la capacidad para estar físicamente activo.

El término activo expresa *la idea de la participación* de las personas mayores en las cuestiones sociales, económicas, culturales, etc, sin centrarse sólo en la capacidad para estar físicamente activo.

- *Establece un nuevo modelo de sociedad*, en el que las personas mayores han de tener la oportunidad de envejecer, siendo protagonistas de su vida, en un quehacer proactivo y no como meras receptoras de productos y servicios.
- *Su dinamismo inherente* ha de tomar forma, de modo diferente, en cada persona mayor, atendiendo a los significados íntimos que cada uno le atribuye, que hacen que se pueda ser activo de muy diferentes maneras.
- Asume un *enfoque intergeneracional* al reconocer la importancia de las relaciones y de la ayuda, que se ofrecen entre sí los miembros de una familia y las diferentes generaciones. *Desafía la perspectiva tradicional de que el aprendizaje es cuestión de niños y jóvenes, el trabajo es cuestión de adultos y la jubilación es cuestión de la vejez.* Promueve el desarrollo de la persona hasta el final y la formación debe ser una constante a lo largo de la vida.
- Requiere *un enfoque integral*, pues, ofrece una visión más completa y global de las personas y de su proceso de envejecimiento, contemplando los ámbitos afectivos, sociales, culturales, etc.

¿Cómo contribuir a una vivencia activa más positiva de la vejez?

Consideración de la vejez como una etapa más de crecimiento personal

La defensa de la autonomía personal y social

La aceptación de las limitaciones y de los cambios que comporta la edad

Los aspectos que pueden contribuir a una vivencia más positiva de la vejez son los siguientes:

La consideración de la vejez, como *una etapa más de crecimiento personal*, en la que las actividades y las relaciones con los demás pueden y deben mantenerse en un primer plano, aunque con un contenido, ritmo, y perspectiva social diferente a otras etapas. Un crecimiento personal que puede ir acompañado de una mirada más serena y relativizante, en función de un mayor conocimiento y experiencia sobre sí mismo y sobre los demás.

La defensa de la autonomía personal y social, en el sentido de ser capaz de hacer lo posible para conservar las capacidades físicas, las capacidades de decisión sobre la propia vida y las capacidades de relación, dignidad y respeto en el marco familiar y social. En defensa de esta autonomía, hemos de tener en cuenta que una demanda excesiva de apoyo y ayuda puede ir en contra de la optimización de las propias capacidades.

En tercer lugar, *la aceptación de las limitaciones y los cambios* que comporta la edad, tanto en el plano físico (limitaciones de salud), como en el plano afectivo (pérdida de personas cercanas), así como en el plano social (menor protagonismo, como consecuencia de la jubilación)

Otras cuestiones

¿Se envejece bien en España?

Envejecer bien ¿Es cuestión del azar?

¿Cómo son vistas las personas mayores?

¿Es España, con respecto a otros países de su entorno, un país en el que se puede envejecer bien?

Según el *“Índice de Envejecimiento Activo”* cuya definición de envejecimiento activo incluye: empleo, participación social, independencia, salud y seguridad. España se encuentra por debajo de la media de los países de la Unión Europea. En ese Índice, el valor más alto se encuentra en Suecia. No obstante, hay que tener en cuenta que la puntuación en España se ve afectada por su baja puntuación en empleo (porcentaje de personas mayores trabajando)

Es una buena vejez ¿cuestión de azar?

Según la profesora Fernández-Ballesteros *“tener una buena vejez depende de uno mismo, en un 75 %”*.

El envejecimiento es un proceso de larga duración, que no depende del azar. La genética interviene en su evolución, aproximadamente, en un 25 %, pero, el porcentaje restante, es mucho mayor, obedece a factores ambientales. Y, dentro de estos, el comportamiento es determinante para desarrollar un estilo de vida activo y saludable.

Se puede decir, por tanto, que **la vejez es inevitable; pero, como la vivimos es opcional.**

¿Cómo son vistas las personas mayores?

Según un estudio llevado a cabo en 80 países, los estereotipos hacia las personas mayores, al igual que hacia otros grupos, no siempre son completamente negativos. Existen prejuicios positivos, por ejemplo, los que atribuyen a las personas mayores: mayor serenidad, sabiduría, ternura o calidez. Aunque la prevalencia de esta visión estereotipada varía por países, en la mayoría de ellos, los entrevistados reflejan una imagen de los mayores como bastante cálidos, pero también como bastante competentes, en contra de lo que sería previsible.

La psicología positiva y el envejecimiento activo

Durante muchos años, las Ciencias de la Salud, en general y la Psicología, en particular, se han centrado en el estudio de la enfermedad, de la patología. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico que podríamos decir que ha sesgado el estudio de la mente humana. Así, la focalización en lo negativo que ha predominado en el campo de la Psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana, que ha olvidado las características positivas del ser humano.

De esta forma, características como la **alegría, el optimismo, la creatividad, el bienestar, el humor o la ilusión** han sido omitidas, o tratadas superficialmente.

Por eso, en los últimos años, se insiste cada vez más en la construcción de competencias basadas en los aspectos positivos, en las fortalezas humanas, como algo esencial.



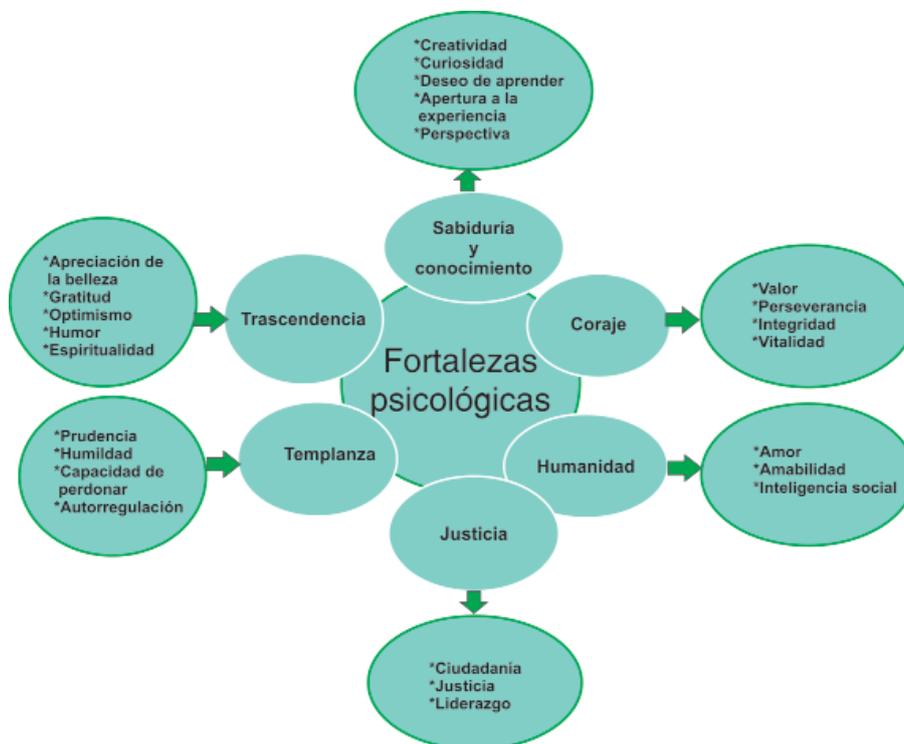
Martin Seligman.
Pionero de la Psicología positiva.

Aunque la visión positiva de la naturaleza humana ya estaba presente, en algunos trabajos de autores: como Carl Rogers, Abraham Maslow o Erich Fromm, no es hasta finales del siglo XX cuando surge la **Psicología Positiva con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en la vida de las personas.**

A finales del siglo XX, durante varios años, Martin Seligman y Christopher Peterson (psicólogos estadounidenses) han liderado a un grupo de investigadores que se han centrado en investigar y describir cuales son los rasgos positivos o fortalezas que permitieran profundizar en el desarrollo de una psicología centrada en los rasgos positivos.

Revisaron distintos escritos y manifestaciones filosóficas, teológicas y culturales, textos tradicionales de Aristóteles, Platón, Santo Tomás de Aquino y San Agustín; el Antiguo Testamento y el Talmud, Confucio, Buda, el código de los samuráis, el Corán. Analizaron, asimismo, otros muchos textos que recogían virtudes o valores, desde los más clásicos, como los de Carlomagno o Benjamín Franklin, hasta otros más de actualidad, como los de William Bennett y John Templetón. Se incluyeron, también, teorías psicológicas y modelos que explican el desarrollo humano, y descubrieron que, en la mayor parte de los documentos revisados, se valoraban seis virtudes:

- I. Sabiduría y conocimiento
- II. El coraje
- III. El amor y la humanidad
- IV. La justicia
- V. La templanza
- VI. La espiritualidad y la trascendencia



Adaptado de Peterson y Seligman(2004)

Posteriormente, Peterson y Seligman prosiguieron el trabajo, proponiendo una taxonomía final, formada por 24 fortalezas humanas. Estos autores consideraron el concepto de virtud

como algo demasiado amplio y abstracto, y empezaron a utilizar el concepto de fortaleza para referirse a la manifestación psicológica de la virtud. En otras palabras, las fortalezas humanas serían los ingredientes (procesos o mecanismos) psicológicos que definen las virtudes.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas. Es necesario distinguir las fortalezas de las capacidades: Las fortalezas son rasgos morales que pueden mejorarse, las capacidades no son fácilmente adquiribles, aunque se pueden desarrollar y mejorar, pero tiene que existir una base que es innata. Hemos de tener en cuenta que en las fortalezas es clave el concepto de voluntad.

Estos autores propusieron la siguiente clasificación:

I. Sabiduría y conocimiento

Engloba las fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento, comprende las siguientes dimensiones:

Creatividad: pensar nuevas y productivas formas de hacer las cosas.

Curiosidad e interés por el mundo, interesarse por el mundo, estar abierto a nuevas experiencias.

Deseo de aprender, querer conocer, mejorar y manejar nuevas habilidades. Está asociada la tendencia sistemática a añadir nuevo conocimiento al que ya se posee.

Apertura a la experiencia, tener en cuenta todas las características de la situación antes de opinar sobre ella o tomar una decisión, y ser capaz de cambiar de opinión ante la evidencia.

Perspectiva, tener formas de ver el mundo que hagan que adquiera sentido para uno mismo y para los demás.

II. Coraje

Comprende las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas, ante situaciones de adversidad.

Valor o valentía, no dejarse intimidar ante la amenaza, el miedo o el dolor. Actuar conforme a las convicciones propias, aunque sean impopulares.

Perseverancia, acabar lo que se empieza, persistir en una acción a pesar de los obstáculos.

Integridad, ir siempre con la verdad por delante, vivir de forma genuina y auténtica, y ser responsable de los propios sentimientos y acciones.

Vitalidad, afrontar la vida con entusiasmo, implicarse en lo que se hace y sentirse con ánimo para hacer cosas.

III. Amor y humanidad

Comprende las fortalezas interpersonales que incluyen acercamiento y amistad con otras personas:

Amor, tener relaciones valiosas con los demás, ser cercano a la gente.

Amabilidad, ayudar y hacer buenas acciones para los demás.

Inteligencia social, conocimiento de uno mismo y de los demás, saber cómo actuar en situaciones sociales y cómo hacer para que los demás se sientan bien.

IV. Justicia

Fortalezas cívicas que persiguen una vida armónica en comunidad:

Ciudadanía, trabajar bien en equipo, apoyar los objetivos comunes.

Justicia e imparcialidad, tratar a todo el mundo según los mismos criterios de justicia, no permitir que los sentimientos personales interfieran en las actuaciones con los demás y dar oportunidades a otras personas.

Liderazgo, animar al grupo para alcanzar juntos los objetivos propuestos, así como reforzar las relaciones entre las personas que componen el grupo. Organizar actividades grupales y contribuir a su realización.

V. Templanza

Fortalezas que protegen contra el exceso y facilitan la expresión apropiada y moderada de apetitos y necesidades:

Perdón y compasión, capacidad de perdonar: olvidar lo que otros nos han hecho, darles una segunda oportunidad y no ser vengativo.

Humildad, no buscar ser el centro de atención, no darse a uno mismo más importancia que a los demás.

Prudencia, ser cauto en la toma de decisiones, no asumir riesgos innecesarios y no decir o hacer cosas de las que más tarde nos podríamos arrepentir.

Autoregulación, regular lo que uno siente o piensa. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

VI. Trascendencia

Fortalezas que proporcionan significado a la vida. Van más allá de la persona y conectan con la inmensidad del universo:

Apreciación de la belleza y de la excelencia, percibir y apreciar la belleza o excelencia de cualquier faceta de la vida, desde la naturaleza hasta el arte, pasando por las matemáticas o la ciencia, o cualquier experiencia diaria.

Gratitud, ser consciente de las cosas buenas que suceden y dar gracias por ellas, dedicando tiempo a expresarlo.

Optimismo y esperanza, esperar lo mejor del futuro, así como trabajar para lograrlo.

Humor, tendencia a reír y a sonreír, hacer reír a otras personas.

Espiritualidad, poseer fuertes y coherentes creencias sobre la razón y el significado trascendente del universo, y apoyarse en esas creencias para actuar y sentirse reconfortado.

Importancia de las fortalezas en el envejecimiento

Actúan de amortiguadores

Declinan menos que otros recursos
Logran que se mantenga el interés por nuevos retos

Contribuyen a mejorar el bienestar y a poder participar en la sociedad, aportando su experiencia vital

Con ayuda de la investigación científica, ha sido posible conocer la importancia y la significativa contribución de las fortalezas psicológicas al desarrollo de la identidad personal y a explicar las distintas variables psicológicas en el envejecimiento.

Las fortalezas psicológicas están teniendo cada vez más importancia en la Psicología ya que se ha comprobado, en diferentes investigaciones, que **pueden actuar como amorti-**

guadores en situaciones de estrés y que contribuyen a mejorar el bienestar y la salud. Su potenciación puede promover el bienestar mejorando la calidad de vida. **Se pretende que las personas mayores utilicen su potencial para seguir teniendo una vida plena, llena de satisfacciones consigo mismas y con su entorno.** Su potenciación se centra, no sólo en lograr mejorar su bienestar, sino que participen en la sociedad de una forma plena, aportando su experiencia vital.

El bienestar psicológico

Durante los últimos años, se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar. Sin embargo, aunque el estudio científico del bienestar es relativamente reciente, el bienestar o la felicidad era tema de reflexión filosófica de los grandes filósofos griegos, como Aristóteles. Se partía con una doble visión, dualidad que se mantiene en la actual investigación. En concreto, los dos puntos de vista desde los que el bienestar personal puede ser contemplado son los siguientes:

- **Una visión** habitualmente calificada como “**hedonista**”, que asocia el bienestar a la obtención de sentimientos de placer y felicidad (bienestar subjetivo).
- **Una visión** que ha sido denominada “**eudaimonista**”, que asocia el bienestar a la consecución de nuestros potenciales y a la realización de aquello que podemos ser (bienestar psicológico).

Esta dualidad implica diferentes tradiciones, dentro del estudio del bienestar personal, con implicaciones diversas en relación con la trayectoria evolutiva.

Respecto a la tradición eudaimónica, cuyo representante es **el bienestar psicológico**, se trata de una tradición más reciente, a la cual le interesa investigar el **desarrollo y crecimiento personal, los estilos y maneras como las personas enfrentan los retos vitales y el esfuerzo e interés por conseguir lo que desean.**

La concepción del «bienestar psicológico» sitúa el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y, no tanto, en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor.

El bienestar psicológico se define como el **esfuerzo por perfeccionar el propio potencial**, de este modo tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno mismo, con ciertos esfuerzos de superación y conseguir metas valiosas; la **tarea central de las personas en su vida es reconocer y realizar al máximo todos sus talentos, subrayando la responsabilidad del individuo de encontrar el significado de su existencia, incluso frente a realidades adversas.**

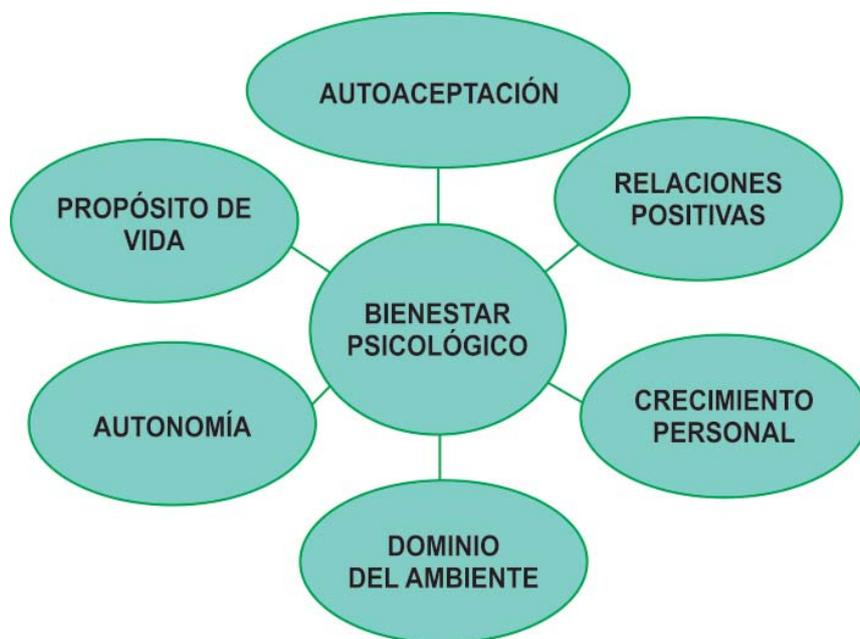
El paradigma comúnmente más aceptado, en cuanto a la visión eudaimónica del bienestar, es el de Carol Ryff (Universidad de Pennsylvania), que buscando los puntos de convergencia entre las distintas formulaciones sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico. Este modelo se denomina “**Modelo Integrado de Desarrollo Personal**” y está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

Modelo integrado de desarrollo personal (C.RIFF)

- **Autoaceptación:** La autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar y significa algo más que conocerse, *incluye la necesidad de alcanzar una visión positiva de uno mismo* y aceptar todos los aspectos del presente y del pasado tal y como es. Implica, por tanto, reconciliarse con el pasado, sin caer en la tentación de querer intervenir sobre aquello que ya sucedió. Como decía Francisco de Quevedo, (*...el que pierde el tiempo arrepintiéndose del pasado, pierde el presente y arriesga el futuro...*).

Esta dimensión implica el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo, reconociendo y aceptando la multiplicidad de aspectos que lo componen, incluyendo componentes positivos y no tan positivos. De este modo, se parte de la idea de que las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.

Vivir en armonía con uno mismo es la primera tarea del ser humano



- **Relaciones positivas con los demás**

Existe un amplio consenso al considerar que el afecto a los demás es una de las fuentes principales del bienestar. Esta dimensión implica establecer relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y la empatía, así como, ser capaz de preocuparse genuinamente por el bienestar de los demás.

Las relaciones satisfactorias, con los demás, generan vínculos que reportan una mayor calidad emocional.

Se puede afirmar que la cantidad y la calidad de las relaciones que establezcamos con los demás es clave para generar bienestar.

Como manifiesta Victoria Camps en su libro "La Búsqueda de la felicidad", (...*Sin amigos, sin afectos, pensando solo en uno mismo, seguramente es muy difícil, si no imposible, lograr la felicidad...*).

- **Crecimiento personal**

El crecimiento personal hace referencia a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias, que nos enriquezcan y permitan realizar todo nuestro potencial. Así, de todos los aspectos del bienestar, éste es el más cercano al significado de la eudaimonía, relacionado explícitamente con la autorrealización del individuo.

- **Dominio del ambiente,**

Es la capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Se refiere, por tanto, a la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado. Las personas, con un alto dominio del entorno, poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.

- **Autonomía**

La Autonomía se relaciona con las cualidades de autodeterminación y con la capacidad para resistir la presión social y poder evaluarse a sí mismo y las situaciones en las que se desenvuelve, en función de criterios personales, así como poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales; las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir, en mayor medida, la presión social y se autorregulan mejor su comportamiento.

- **Propósito en la vida**

Definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.

Las personas necesitan marcarse metas claras y asumibles, además de objetivos realistas. Podríamos decir que más que encontrar algo que nos llene el alma, incluye el descubrimiento de las condiciones para que lo que hacemos nos resulte significativo

Es decir, la vida tiene significado y este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro.

Decía Nietzsche: (*...aquel que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo...*).

¿Cómo optimizar el bienestar psicológico?



- **Actitud positiva hacia sí mismo**

Se ha de potenciar una actitud positiva hacia uno mismo. Tienen una importancia fundamental las creencias y actitudes sobre uno mismo, incluidas variables relevantes como la autoestima, la autoeficacia, el control y las creencias sobre el sentido y el significado de la vida.

Implica aceptarse; aceptar todos los aspectos de uno mismo y del pasado tal y como es.

Es necesario, asimismo, evitar el excesivo perfeccionismo y la autocrítica. El excesivo perfeccionismo lleva a la insatisfacción, porque nunca estarán suficientemente bien las cosas.

En relación con la autocrítica debemos lograr que nuestra voz interior esté para ayudarnos, no para hundirnos.

Hemos de pensar que estamos biológicamente preparados para enfrentarnos a situaciones muy complejas; pero, es importante no llevar al enemigo dentro.

Mientras que algunos recursos decaen en el envejecimiento, las fortalezas psicológicas declinan menos, como en el caso de la autoeficacia. Estas fortalezas se mantienen más estables en el tiempo, como sucede con «las ganas de vivir», o incluso aumentan o mejoran, como ocurre con «el significado de la vida».

Es importante conocer las fortalezas que cada uno tiene y aceptar las debilidades.

- **Actitud positiva ante la vida**

Ser positivo ante la vida no implica negar los problemas, sino que, por el contrario, implica reconocerlos y analizarlos; pero, desde una perspectiva de solución o de valorar cómo adaptarse a la situación, cuando la solución no depende de nosotros mismos.

También, implica ser sensible a lo positivo que nos rodea en forma de posibilidades, situaciones, personas, actividades, etc.

Es asimismo conveniente realizar un adecuado locus de control o lugar dónde situamos la responsabilidad de los hechos; no debemos solo atribuirlos a los genes o a la suerte. Todos tenemos un componente genético que nos condiciona, pero, no podemos olvidar que la personalidad se compone de conductas aprendidas sobre las que sí se puede actuar.

Tampoco, es la suerte el factor al que atribuir los hechos que nos ocurren. Hay un proverbio que dice: *“el destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que las jugamos”*. Sin lugar a dudas, con una actitud positiva actuaremos más eficazmente en la resolución de problemas.

Las dos fortalezas psicológicas cuyos beneficios son vitales para el bienestar son:

- El optimismo realista
- La esperanza equilibrada

El optimismo es una fortaleza psicológica muy relacionada con la apertura de mente y juicio, y esta fortaleza conlleva a analizar todos los aspectos del problema (no solamente el lado negativo). Es decir, analizando de manera más eficaz el problema y centrándonos en las vertientes más positivas del mismo y enfocándolo hacia la solución.

La retórica, *yo no soy pesimista soy realista* ha sido utilizada incorrectamente como argumento contra el optimismo, porque el optimismo no supone mirar el mundo a través de un color rosa, ni pasar por alto los problemas. Significa afrontar la vida centrándose en las soluciones, en las posibilidades, Es necesario enfocarnos en lo positivo. El optimismo es la tendencia a interpretar lo que hay alrededor de forma positiva. Muy pocas veces expresamos: *me encuentro bien, soy feliz*, porque socialmente está mal visto. En nuestra cultura la queja es, probablemente, el mejor instrumento para comunicarnos en grupo.

Hemos de tener en cuenta, que lo crucial no es lo que nos pasa, sino lo que pensamos que nos pasa. El pensamiento es previo a la emoción y el pensamiento es lo que nos hace sentir bien o mal. Esto explica como las personas, que han vivido o presenciado un mismo hecho, experimentan emociones muy diferentes.

Bajo ese prisma, podemos entender que hechos idénticos puedan suscitar reacciones emocionales diferentes en distintas personas. Para ilustrar esto, nos viene bien *aquella vieja historia de dos vendedores de zapatos a quienes sus respectivas empresas enviaron a África para vender sus productos. Tan pronto como desembarcaron, el primer vendedor vio que todo el mundo iba descalzo y mandó un telegrama a su jefe: (...Vuelvo en el primer barco. Aquí nadie utiliza zapatos...).* Una semana más tarde llegó un segundo vendedor, el cual se encontró con la misma situación: *sólo se veía gente descalza por las calles. Pero éste envió el siguiente telegrama a su empresa: (... Me quedo aquí. Perspectivas fabulosas. No tenemos competencia...).*

Se suele decir que las cosas son del color del cristal con que se miren (sería ver las situaciones en clave de problema o en clave de solución)

Así mismo, debemos evitar pensar en situaciones del pasado que nos hacen sufrir, es un sufrimiento inútil dado que no podemos hacer por cambiar nada, tampoco del futuro. Frecuentemente, *sufrimos por estar preocupados pensando en cosas que, a veces, no ocurren*. Sería, por tanto, la inutilidad del sufrimiento.

Según una investigación desarrollada por la Universidad de California, en San Diego, una actitud positiva, ante la vida, proporciona mayor felicidad en la vejez que el estado de salud. El estudio pone de manifiesto que el optimismo y la actitud de “hacer frente” a las cosas son más importantes para conseguir un envejecimiento feliz, que las mediciones tradicionales de salud y bienestar.

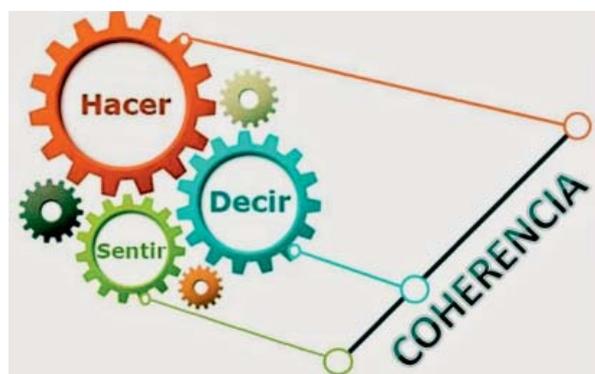
Esta investigación muestra una nueva percepción del envejecimiento que finaliza con la creencia de que el buen estado físico es sinónimo de un envejecimiento óptimo; es decir, el estado de salud deja de ser sinónimo de envejecimiento óptimo.

Por lo contrario, una actitud positiva es casi garantía de un buen envejecimiento.

Hemos de pensar que, desde la Psicología, no podemos cambiar los hechos que nos acontecen; los hechos, son lo que son, pero si podemos contribuir a la mejor forma de vivirlos, de afrontarlos y de superarlos.

Comunicación asertiva

Hemos visto lo importante que son, para nuestro bienestar, las relaciones positivas con los demás. Pero, hay unos estilos de comunicación que favorecen más al bienestar psicológico que otros.



TIPOS DE COMUNICACIÓN

*pasiva

*agresiva

*asertiva

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

*Permite optimizar las relaciones humanas

*Favorece el bienestar psicológico

• Estilo pasivo

Las personas con un estilo de comunicación pasivo no expresan adecuadamente lo que piensan, lo que sienten, o lo que quieren, o **lo expresan de forma insegura y, a veces, desde la culpabilidad**.

El estilo pasivo prioriza evitar el conflicto frente a la solución del problema. No decir las cosas por “*no molestar a los demás*” y sacrificarse a uno mismo con tal de evitar ofender o que se genere conflicto

Pero, este estilo de comunicación no favorece nuestro bienestar psicológico. Esta actitud pasiva suele generar ansiedad y frustración (sensación de que nadie nos valora). En ocasiones puede tener **explosiones emocionales** que escapan al propio control.

- **Estilo agresivo**

Las personas, con un estilo agresivo, **pueden mostrarse seguras y directas a la hora de expresar lo que piensan y lo que quieren, pero lo hacen de manera inadecuada**, expresando sus emociones y opiniones de manera hostil y exigente hacia los otros.

Generalmente, toman los conflictos como un ataque personal en el que sólo se puede **ganar o perder**, por lo que, frecuentemente, no respetan los derechos y sentimientos de los demás.

Asumen que su manera de expresarse está justificada porque creen que parten de la sinceridad y de **decir lo que piensan**; pero no tienen en cuenta los sentimientos de los demás, ni las consecuencias que su comportamiento genera.

Este estilo tampoco favorece el bienestar porque todo desacuerdo con los demás puede llevar a estados de ira o, a veces, al aislamiento.

- **Comunicación ASERTIVA**

La asertividad significa respetar y expresar aquello que necesitas, sientes y piensas y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad. Se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto.

La asertividad es una herramienta que permite optimizar las relaciones humanas; no es simplemente decir lo que piensas. Significa comprender tus necesidades, hacerte responsable de tus emociones y, en última instancia, conectar con los demás

La asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una manera respetuosa ante el interlocutor, por tanto, es una manera eficaz de comunicarte con las personas que te rodean

A veces, a este estilo de comunicación, lo llamamos “saber decir las cosas” o, en el otro extremo, “no dejarse avasallar”, y nos referimos normalmente a ser capaces de pedir lo que es nuestro, sin necesitar pasar por encima de nadie, ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción.

Ser asertivo suele estar relacionado con la seguridad en uno mismo, la autoestima y respeto a los demás y la buena gestión de las emociones

No es lo mismo decir: “*tú me sacas de mis casillas*” que decir “*yo me siento irritado cuando actúas de esa manera*”

La asertividad es una conducta, y no una característica personal; como conducta, como habilidad social, puede aprenderse y desarrollarse.

Ser resiliente

El término **resiliencia** es un anglicismo “resilience” y “resiliency”. Su origen en latín es “resilio”. Significa volver atrás, de un salto, rebotar.

Fue utilizado originalmente por la física, dado que da cuenta de la capacidad que posee un material, para volver y recobrar su forma original, aún después de excesivas presiones

La Psicología tomará este término y lo comenzará a trabajar, allá por la década del 60 y del 70, en el Siglo XX. Rult lo acuñó, en 1977, para las Ciencias Sociales.

A través de investigaciones realizadas en niños que crecían y se desarrollaban bien a pesar de las circunstancias adversas y de alto riesgo que presentaban tales como: extrema pobreza,

contexto familiar patológico, entre otros. A pesar de estas dificultades, estos niños lograban adaptarse a las dificultades y obtener un adecuado desarrollo psicológico. El término muy pronto fue ganando aceptación y, hoy constituye uno de los pilares conceptuales de la psicología contemporánea.

RESILENCIA



HABILIDAD PARA AFRONTAR POSITIVAMENTE LAS ADVERSIDADES

PILARES:

- *Control personal: autoestima y autoeficacia
- *Las emociones positivas
- *Los estilos y estrategia de afrontamiento

LA RESILENCIA “TESORO DE LA VEJEZ”

- *El carácter singular y único por su caudal de experiencia
- *Su potencialidad que permite seguir desarrollándose
- *La posibilidad de cambio y aprendizaje

El paradigma de la resiliencia se introdujo en la etapa de la vejez a partir de la década de los 90. Esta perspectiva modificó el anterior modelo que asociaba envejecimiento con pérdidas, destacando que las personas mayores, a pesar de las circunstancias adversas, manifiestan y mantienen altos niveles de un funcionamiento adecuado

La resiliencia podríamos decir que es la habilidad para adaptarse positivamente a las situaciones de adversidad. Trata de expresar la capacidad de un individuo para enfrentarse a circunstancias adversas, condiciones de vida difíciles, o situaciones potencialmente traumáticas, y recuperarse, pudiendo salir, a veces, fortalecido y con más recursos.

Ser resiliente implica, por tanto, haber podido desarrollar un conjunto de recursos y fortalezas, de manera tal que se hayan podido potenciar respuestas positivas y adaptativas frente a las adversidades.

Existen en la persona múltiples recursos que se pueden desarrollar. Estos recursos constituyen la base de la resiliencia, y se encuentran en todas las personas. Sin embargo, no todas las personas logran ser resilientes.

Aunque la vejez es una etapa que sin duda representa retos, también, representa un momento en el que las fortalezas adquiridas con anterioridad, serán recursos fundamentales para potenciar las reservas y un ajuste positivo ante la vida. Es fundamental tener presente que las personas mayores tienen un papel activo en sus propios procesos de adaptación. Sin embargo, existen recursos externos e internos que pueden mediar y moderar los efectos adversos de las vivencias amenazantes.

Es muy importante que el adulto mayor **pueda activar sus mecanismos resilientes**, con la finalidad de contribuir desde sí mismo a su propio bienestar y a una mejor calidad de vida.

Los mecanismos resilientes, pueden constituirse en verdaderos factores protectores frente a las adversidades, y frente a los procesos lógicos y esperables del proceso de envejecimiento.

Recursos que potencian la resiliencia

Entre los recursos, que potencian la resiliencia, podemos destacar, el control personal, la autoeficacia, la autoestima, las emociones positivas, el optimismo, el afrontamiento y el apoyo social.

Algunos de los factores protectores más importantes son:

- **Control personal**

El sentimiento de control, es decir, la creencia de que a través de nuestras propias conductas se ejerce control sobre nuestras vidas y sobre el entorno que nos rodea, a la vez que activará diferentes estados emocionales que favorecen la salud.

El control personal, ocupa un lugar central para lograr la adaptación y la resiliencia.

- **La autoestima**

La autoestima tiene que ver con el concepto de autopercepción e indica la valoración que hacemos de nosotros mismos. Debemos, asimismo, favorecer la autoestima de los demás (resaltando las fortalezas, los logros

Un alto nivel de autoestima nos permite lograr altos niveles de bienestar y calidad de vida.

- **La autoeficacia**

La autoeficacia significa la creencia de una persona de poseer las capacidades para desempeñar acciones necesarias para obtener los resultados deseados. La autoeficacia nos permite tener cierto control frente a la incertidumbre lógica que representa el futuro.

- **El Optimismo**

El optimismo es otro factor protector, necesario obviamente en todas las etapas de la vida pero imprescindible en la vejez. El optimismo nos predispone, nos posiciona en un lugar más adecuado, más fortalecido, respecto a los avatares del presente; pero, esencialmente, frente a las incertidumbres del futuro. Ser optimista representa indudablemente una fortaleza, que nos permite tener beneficios concretos en salud y bienestar

- **Las emociones**

No podemos dejar de lado las emociones. Una persona debe contar y disponer de **emociones positivas, tales como el amor, el perdón, la gratitud, la alegría, la paz**, entre otras. Estos estados emocionales positivos habilitan en las personas sentimientos y sensaciones placenteras.

- **Los estilos y estrategias de afrontamientos**

Son indispensables a la hora de hacer frente a las dificultades y adversidades. Generalmente, **la persona mayor cuenta con todo un capital acumulado, durante toda la vida**. En relación a las **estrategias de afrontamiento**, se ha observado que, en la vejez, **el afrontamiento puede dirigirse a «ajustar» o «replantear» los objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de manera directa**. No obstante, cuando un problema es susceptible de ser resuelto de manera activa y directa, **es conveniente preservar las estrategias conductuales dirigidas a ello**.

- **El terreno espiritual**

Fue considerado como un pilar de apoyo para las personas mayores y un recurso poderoso ante la necesidad de adaptarse y hacer frente a nuevas situaciones. Al hablar del terreno espiritual, las personas se referían a la creencia de la existencia de un poder superior en el cuál podían apoyarse.

- **Redes sociales y apoyo social**

Las redes sociales y de apoyo brindan no sólo la ayuda instrumental para resolver problemas, también intervienen para fortalecer otros recursos, como es la autoestima y el sentimiento de auto eficacia. Al parecer, su importancia no radica en el apoyo en sí mismo, sino en la percepción que la persona que lo recibe tiene de dicho apoyo, siendo la calidad de las relaciones lo que más contribuye a la resiliencia.

El concepto de resiliencia en las personas mayores presenta algunas características que los distingue de otras edades:

Su carácter de singular, único, diferente de cualquier otra persona, lógicamente, en virtud del **enorme caudal de experiencia e historia de vida acumulado**.

Su potencialidad, no siempre conocida, **que puede y debe ser desarrollada**.

La **posibilidad de cambio y de aprendizaje que tienen las personas mayores que hoy se reconoce y que con anterioridad se cuestionaba**.

Podemos considerar, por tanto, que el concepto de resiliencia es un proceso y no una característica intrínseca del individuo, por lo que podemos y debemos desarrollarla.

Quiero finalizar con un mensaje positivo recogiendo las palabras de Martin Seligman: (*...el auténtico bienestar no sólo es posible, sino que -lejos de depender de la suerte y de los genes- puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya poseemos...*).



El Vuelo en la Naturaleza

José Luis Tejedor Azpeitia

Desde la era de los dinosaurios, los seres vivientes han sentido el deseo de volar. Inicialmente, para saltar de una rama a otra y, posteriormente, como forma de cazar presas o para trasladarse de una región a otra, en función de las condiciones climáticas a lo largo de las estaciones.

El vuelo de los pájaros e insectos actuales es el resultado de una larguísima evolución que le ha permitido, a cada uno de ellos, desarrollar unas extraordinarias capacidades en función de sus necesidades específicas.



Desde que el hombre es hombre ha estado observando a estas criaturas y ha intentado, con mayor o menor éxito entender como lo hacen y, posteriormente, imitarlas.

Desgraciadamente, la naturaleza lleva muchos millones de años de ventaja al hombre y cada vez que ha intentado imitarla, los resultados no han sido particularmente exitosos.

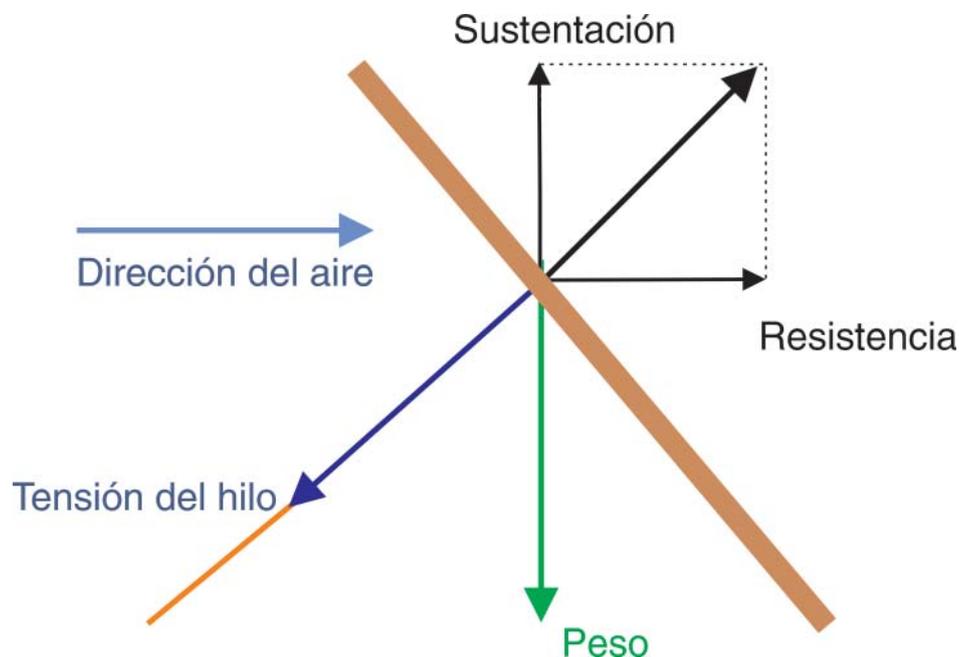


Ideas básicas del vuelo

Después de largos siglos de observaciones y una vez que el conocimiento de la física y las matemáticas fue lo suficientemente profundo, la mecánica del vuelo fue comprendida y plasmada en ecuaciones, que nos permiten simular y/o reproducir sus distintas fases, posibilidades y limitaciones.

¿Como vuela una cometa?

Vamos a empezar por un ejemplo sencillo que todos conocemos, intuitivo y muy fácil de entender.



El niño sujeta la cometa por medio de un hilo y la pone contra el viento, o corre en caso de no haberlo, el aire choca contra la cometa y esta se eleva. Para evitar que la cometa se escape, el niño tira del hilo hasta que esta se equilibra.

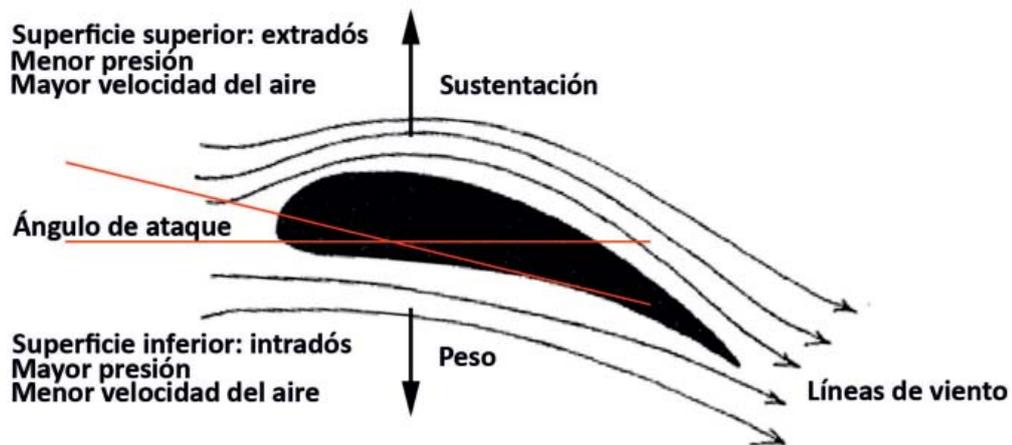
Si descomponemos la resultante de la fuerza que ejerce el viento en la cometa, la componente vertical es la que compensa el peso de la cometa y evita que caiga y la llamamos *sustentación*, mientras que a la componente horizontal la llamaremos *resistencia*.

¿Cómo vuela un ala?

Todos conocemos el principio de la conservación de la energía: 'La energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma'.

La energía se manifiesta de muchas maneras pero, para nuestro caso, nos vamos a centrar en dos formas: En función de la velocidad de los objetos (llamada energía cinética) y en función de la presión local.

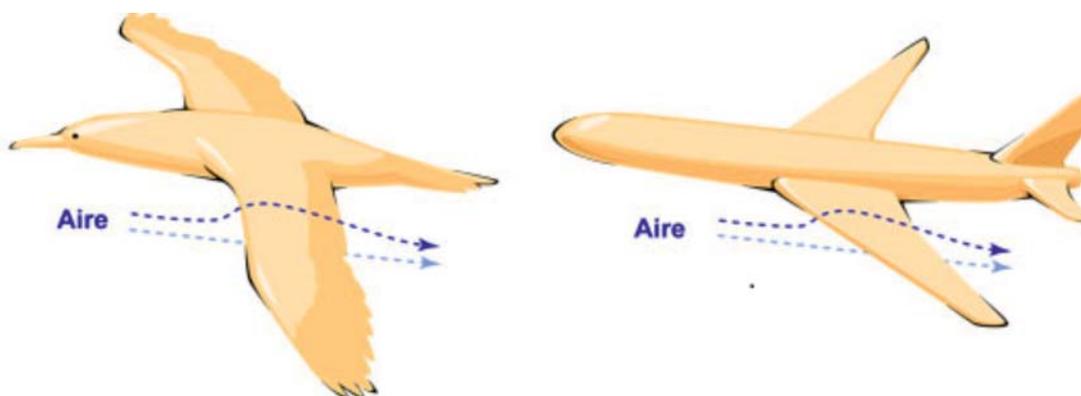
Imaginemos el perfil del ala de un pájaro o de un avión. Lo primero que notamos es que la longitud del perfil superior (llamado extradós) es más larga que la del perfil inferior (o intradós).



Esta diferencia de longitud implica que, para que todas las moléculas de aire lleguen al final del perfil al mismo tiempo asegurando de esta manera la continuidad del fluido, las moléculas de aire que circulan por el lado superior del perfil tengan que ir más rápido que las que circulan por el perfil inferior.

Para que el principio de conservación de la energía se cumpla, la presión en la parte superior debe disminuir para compensar el aumento de la velocidad. En la zona inferior, debe ocurrir lo contrario, la presión debe aumentar para compensar la bajada de velocidad.

Como consecuencia, creamos una zona de baja presión arriba y otra de alta presión abajo lo que producirá una fuerza hacia arriba que compensará el peso del ala y la permitirá mantenerse en el aire. El efecto de resistencia (fuerza horizontal) deberá compensarse bien con un motor, en caso de un avión, o con el batimiento de las alas, en caso de un pájaro.



El vuelo de los pájaros

Una vez vistas estas ideas básicas, vamos a ver como las aplican los pájaros.



Las aves baten las alas hacia abajo, generando una sustentación que le permite mantenerse en el aire, y hacia adelante para poder avanzar más o menos rápido.

Cuando levantan las alas suelen plegarlas y abren las plumas para permitir que el aire fluya entre ellas, para minimizar el esfuerzo.

En general, las alas largas son buenas para el planeo y vuelo a largas distancias, mientras que las cortas son necesarias cuando busquemos maniobrabilidad.

Las alas de gran envergadura requieren un gran esfuerzo y una larga carrera a la hora del despegue desde tierra. Por ello, la mayoría de este tipo de pájaros pone sus nidos en zonas altas y/o escarpadas.



Vamos a ver unos ejemplos de tipos de vuelo y las aves más características de cada uno de ellos.

Vuelo de larga distancia: El Albatros



Con una envergadura (distancia entre puntas de ala) que llega a los 3,5 m, es el ave de mayor tamaño.

Su gran envergadura le permite planear de manera sumamente eficiente (Coeficiente 1:22 Esto que significa que por cada metro de altura que pierde planea 22 m) y con poco esfuerzo gracias a una membrana tendinosa que le permite fijar la posición de las alas, lo que les permite volar hasta 1.500 Km sin posarse en tierra.

Siempre vuelve al sitio donde nació durante la época de cría donde buscará a su hembra para aparearse. El albatros es monógamo. Solamente se 'divorciará' si, después de varios años, no consigue tener descendencia.

El albatros es sumamente longevo, puede llegar a vivir más de 50 años y pesar más de 8 Kg.

Vuelo de planeo: El buitre leonado

A pesar de su 'mala prensa', es uno de las criaturas más útiles para la naturaleza y, desde el punto de vista del vuelo, más práctica y eficiente.

Vive en lo alto de los riscos, por lo que no tiene problemas para el despegue. Espera a que el sol caliente la atmósfera y cree corrientes térmicas ascendentes. Su corazón late a 80 pulsaciones por minuto (ppm).

Llegado el momento, extiende sus alas (2,6 m de envergadura), se lanza al vacío aleteando (su corazón late a 400 ppm) y se deja remontar por las corrientes ascendentes hasta alcanzar unos 1000 m de altura.



A partir de este punto, desciende planeando en círculos recorriendo unos 20 km (su corazón late a 80 ppm), hasta que ve una presa y desciende. Obsérvese la gran curvatura de las alas, posición de las plumas y la cola abierta para equilibrar el descenso. Muy semejante al ala de un avión...pero mucho más elegante!



Vuelo 'acrobático, ágil y simpático: El gorrión

Es de pequeño tamaño y peso (~30 gr) y tiene unas alas de pequeña envergadura (12-16 cm).

Estas le permiten una gran maniobrabilidad, necesaria para capturar insectos en vuelo, pero a cambio de un considerable gasto energético debido al alto ritmo de aleteo.



Por supuesto, es capaz de despegar y aterrizar en distancias muy cortas.

Vuelo en 'punto fijo'

El mantenerse en el aire fijo en un punto es una situación increíblemente difícil que muy pocas aves son capaces de realizar. No olvidemos que, después del primer vuelo en un avión por los hermanos Wright, al hombre le costó más de 40 años el desarrollar el helicóptero.

Para ello, hay dos maneras de realizarlo:

'Falso punto fijo': Consiste en volar en dirección contraria al viento a una velocidad igual al de este, de tal manera que la velocidad relativa resultante sea nula. El caso más típico es el de las gaviotas.



Obsérvese la posición de las alas (gran curvatura) y de la cola (totalmente abierta) para mantenerse en equilibrio en el sitio.

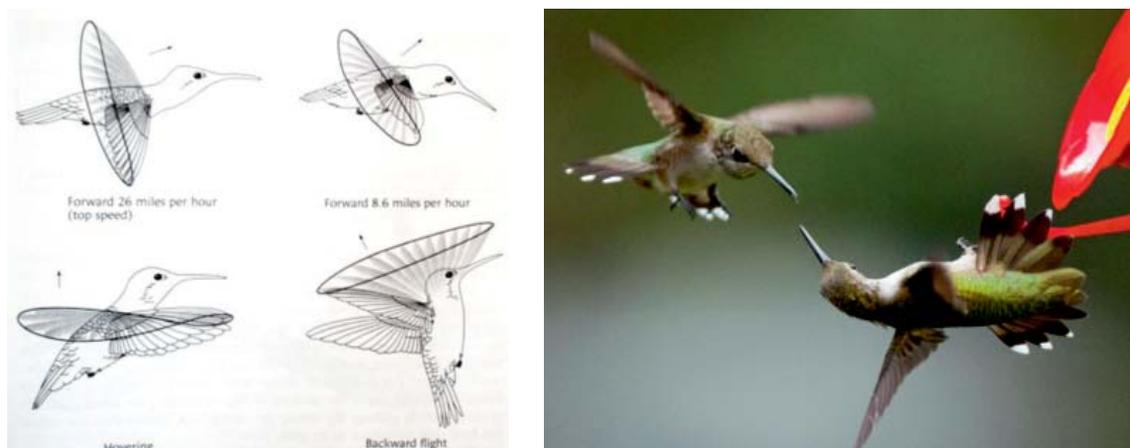
'Verdadero' punto fijo: El colibrí, una de las aves más sorprendente por sus únicas características.



Es tan pequeño que, durante un tiempo, se pensó que era un insecto en vez de un ave. Pesa entre 3 y 7gr y sus alas tienen una envergadura entre 8 y 11cm!

Es enormemente ágil batiendo las alas hasta 200 veces por segundo a cambio de un tremendo gasto energético. Necesita comer diariamente unas cinco veces su peso, lo que requiere libar unas 3.000 flores y complementar su dieta con pequeños insectos que le proporcionen las proteínas necesarias. Ostenta varios record entre los vertebrados: Su corazón late a 1.200 ppm y su sistema respiratorio inspira aire 500 veces por minuto.

Vuela de una manera totalmente distinta al resto de las aves. De hecho, no se entendió como lo hacía hasta la llegada de las cámaras fotográficas ultrarrápidas.



El 'secreto' está en la articulación del ala que permite el giro de las alas hasta 180° al batir hacia arriba, siguiendo la silueta de un número '8', lo que le permite no solo pararse en el aire, sino hasta volar invertido!

El vuelo de los insectos

Los insectos vuelan de una manera totalmente distinta a la de las aves, acomodándose a sus distintas características y necesidades, aunque todos tengan en común la presencia, más o menos diferenciadas, de dos pares de alas, algo impensable en las aves.



Vamos a analizar el vuelo de dos tipos de insectos bien conocidos:

Mariposas

Sus alas están formadas por dos membranas cubiertas de escamas y pelos microscópicos. Sus dos pares de alas batan simultáneamente.

Sus alas tienen una gran superficie en relación con su peso, lo que facilita su vuelo. Una característica única de las mariposas es que nunca vuelan en línea recta, para que sus depredadores no puedan predecir su siguiente posición y fallen en su ataque. Aunque suelen ser locales, la Mariposa Monarca vuela de Canadá a Méjico (~5.000km) para procrear. Asimismo, sus colores avisan a posibles depredadores de que son venenosas.

En que animal no nos gustaría reencarnarnos?

Muchas veces nos hemos planteado esta pregunta en reuniones con amigos y, típicamente, mencionamos animales como: Cucaracha, rata, lombriz, serpiente, cocodrilo... y en menor medida otros un tanto 'exóticos' como: Monstruo del Lago Ness, camello, dinosaurio, etc.

La lógica de estas respuestas suele ser: Son desagradables, feos, se arrastran, transmiten enfermedades, pero pocas veces pensamos en que, normalmente, estos animales llevan una vida sumamente placentera.

Sin embargo, lo peor que nos podría pasar sería reencarnarnos en...abeja obrera!

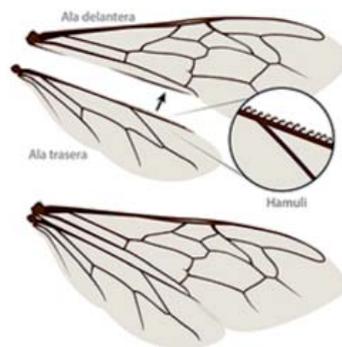
Las abejas vuelan porque no saben que no pueden volar

El vuelo de las abejas ha sido hasta hace poco un misterio para los expertos porque, según las leyes de la aerodinámica, las abejas no deberían poder volar debido a las pequeñas dimensiones de sus alas, en relación con el tamaño y peso de su cuerpo... pero, evidentemente, vuelan.

Pero por si esto fuese poco, estos insectos deben volar largas distancias en relación a su tamaño, lo que requeriría unas alas de gran envergadura, para localizar las flores que libarán manteniéndose en un punto fijo, si no pueden posarse en la flor, maniobra que, como hemos visto anteriormente, requiere unas alas cortas.

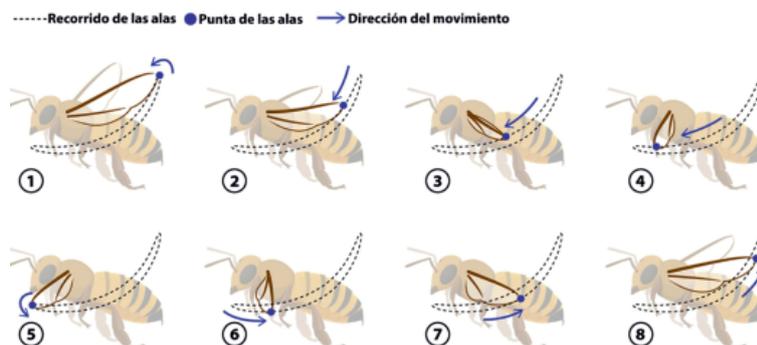
Vamos a ver como resuelven esta, aparente, contradicción y porque decimos que no sería una buena idea el reencarnarnos en una.

Empecemos por observar sus alas:



Como los demás insectos, las abejas tienen dos pares de alas pero con la peculiaridad de poder unirse, durante el vuelo de traslación, mediante una línea de pequeños ganchos que permite su bateo de manera sencilla y eficiente.

Tal y como se muestra en el gráfico siguiente, las alas combinan dos movimientos de arriba/abajo y de delante/atrás.



Compensan el pequeño tamaño de las alas con una estructura muy flexible, un batimiento de pequeño ángulo ($<90^\circ$) y muy rápido. Baten las alas 230 veces por segundo!

¿Como es la vida de la abeja obrera?

Por término medio, viven unos 45 días. Para producir un kilo de miel se requieren 180 mil kilómetros de vuelo más el néctar de 4,5 millones de flores y el trabajo de 2.500 abejas y esto volando largas distancias (en proporción a su tamaño) con unas alas NO optimizadas para ello, saltar de flor en flor (alto gasto energético) y volviendo cargadas de néctar, polen (que 'ensucia' su ya mala aerodinámica), agua, resinas, propóleos...



Cada una debe de realizar unos 20 vuelos diarios visitando unas 100 flores en cada viaje. Si tarda demasiado en volver a la colmena muere por agotamiento...y a lo largo de su vida habrá producido 1/12 de cucharilla de miel!

En resumen

- Cuando son jóvenes cuidan de las crías, producen cera, construyen y reparan panales...
- Después tienen el durísimo trabajo de alimentar a la colmena en condiciones de vuelo muy difíciles.
- Cuando son mayores, y no pueden volar para recolectar, baten sus alas continuamente en la entrada de la colmena para ventilarla.
- La idea de 'jubilación' no existe para ellas.

Conclusión

La próxima vez que alguien te pregunte en que animal no querrías reencarnarte, piénsalo dos veces y no te dejes llevar por los sentimientos, no vaya a ser que digas cucaracha y te toque ser **abeja obrera!**



Colaboraciones

Castilla y Aragón

ASPUR CAT

¿Qué hubiese ocurrido si no se celebra la boda entre Fernando II de Aragón con Isabel la Católica de Castilla? Lo probable es que la Península Ibérica podría ahora estar dividida en tres naciones, PORTUGAL, CASTILLA y ARAGÓN.

La Corona de Castilla estaría formada por los reinos de Castilla y León y algunos señoríos.

La corona de Aragón estaría formada por los reinos de Aragón, Valencia, Mallorca, Cerdeña, Sicilia, Condados de Barcelona, Rosellón y Cerdeña. El reino de Granada es más probable que estuviera incluido en el de Aragón, más que en el de Castilla.

Maquiavelo, casi contemporáneo de la época, (nace el 3 de mayo de 1469, mismo año de la boda de Fernando con Isabel) decía de Fernando II de Aragón, que, *“era el hombre que conseguía grandes conquistas bajo el manto protector de la religión, pero que en realidad desconocía los principios de la piedad, la fe, la humanidad y la integridad”*; sin embargo, para Maquiavelo, poco hubiese alcanzado Fernando de Aragón si alguna vez se hubiese dejado influir por dichos principios.

Era, por lo tanto, un modelo a seguir, ya que se ha convertido por propios méritos y gloria, rey de un estado, en el primer soberano del mundo cristiano.

Maquiavelo muere el 6 de junio de 1527. Sus obras son: El Príncipe; Discursos de la primera década del Tito Livio; Discurso sobre el arte de la guerra; La Mandrágora.

Pero la hipótesis de las tres naciones no ha sido así. Los políticos de la época fueron perspicaces y organizaron con visión de futuro un matrimonio que significaría para el futuro la actual España.

Ni siquiera el Papa quiso dar permiso de boda por la consanguinidad de los contrayentes, ambos primos segundos. Pero por fin consiguieron el permiso fuera o no falso y además la calificación de REYES CATÓLICOS.

Así pues, el 14 de agosto de 1469, ella con 18 años y él con 16 consiguen casarse en Valladolid.

De 1469 a 1527 ocurren una serie de hechos históricos de suma importancia para nuestro actual futuro.

Se incluye también en esta época de 1462 a 1472 la guerra civil en el reino de Aragón.

Durante su reinado, Fernando seguía una política expansiva. Recupera el Rosellón y la Cerdeña (1493), conquista definitivamente Nápoles, Granada (1492) y se anexiona Navarra (1515). Firma con el navegante Cristóbal Colón las Capitulaciones de Santa Fe (12 de abril de 1492) para abrir una ruta occidental para el acceso a las indias. A todo ello, deben añadirse las políticas matrimoniales con los monarcas de Portugal, Inglaterra y el Imperio Germano-románico.

Tuvieron que soportar el problema más grave de la época. La lucha por la sucesión del trono de Castilla. El hermanastro de Isabel, Enrique IV, tuvo una hija, Juana la Beltraneja o de Trastámara a la que le correspondía el trono. La guerra duró de 1475 a 1479. Al casarse la Beltraneja con su tío el rey Alfonso V de Portugal el conflicto se internacionaliza por la rivalidad existente entre Francia y Aragón por los temas de Italia.

Isabel reina desde 1474 al 1504, año de su muerte. Fernando reina en Aragón desde 1479 al 1516. En 1505 se casa con Germana de Foix de 18 años, sobrina del rey francés Luís XII, con la intención de tener un hijo para que fuera el heredero de la corona de Aragón. Fue una boda política por el tratado de Blois. Consigue el hijo el 3 de mayo de 1509 que se llama Juan, pero muere a las pocas horas de su nacimiento. Dada la diferencia de edad, Fernando abusa tomando brebaje para recuperar la potencia sexual perdida, lo cual lo lleva rápidamente a la muerte por un ataque renal en el año 1516.

En 1476 se crea la Santa Hermandad, en términos actuales, la primera policía estatal de la época. La hija de los Reyes Católicos conocida como Juana la Loca, se casa con Felipe de Austria conocido como el Hermoso. En 1492 comienza la colonización de América.

Todos los problemas son dinásticos, ya que al morir Isabel la Católica hereda el trono de Castilla Juana la Loca con su esposo Felipe el Hermoso de Habsburgo. Pero al morir Felipe en 1506 y por otra parte Juan, hijo de Fernando en 1509, que hubiera sido heredero de la corona de Aragón, es Juana la que se queda con Aragón y evidentemente con Castilla.

Finalmente, la suma de todas las herencias pasan a Carlos I, hijo de Juana y Felipe, que lo transforman en el Emperador más poderoso de su época, dueño de Castilla, Aragón, el imperio Austro-húngaro y las Américas.

1461	1462	1469	1472	1474	1475	1476	1479	1492	1493	1504	1506	1509	1515	1516	1527	1555	1558	
Muere CARLOS DE VIANA hermanastro de FERNANDO II el Católico	Nace NICOLAS MAQUIAVELO el 3 de mayo	MATRIMONIO de Fernando II e Isabel 19 octubre en el Palacio Vivero de Valladolid	Fin de la guerra en el reino de Aragón	Muere Enrique IV. Isabel se proclama Reina de Castilla	Inicio de la guerra civil de Castilla	Se crea la Santa Hermandad	Se inicia el reinado de FERNANDO II en el Reino de Aragón	Reconquista del Reino de Granada. Colonización de las Américas. El 12 de abril firma Capitulaciones de Santa Fe.	Rosellón y la Cerdeña incrementan el Reino de Aragón	Muere ISABEL La Católica	Muere Felipe el Hermoso. Matrimonio político de Fernando II con Germana de Foix	Nace y muere Juan hijo de Fernando II y Germana de Foix	Anexión de Navarra al reino de Aragón	Muere Fernando II el Católico. Reinan Juana la Loca y Carlos I	Muere Maquiavelo el 21 de junio	Muere Juana la Loca el 12 de abril	Muere Carlos I el 21 de Septiembre	
	Guerra civil en el Reino de Aragón				Guerra sucesión de Castilla													
				REINADO DE ISABEL														
							REINADO DE FERNANDO II y V											
								REINADO DE JUANA LA LOCA										
														REINA CARLOS I				

Acerca de Gibraltar

Juan Luis Beceiro García

Don Pedro Schwartz, catedrático de Historia del pensamiento económico, publicó en la tercera de "ABC" del viernes, día 27 de septiembre, un artículo titulado "LA OCASIÓN DE GIBRALTAR".

Quisiera tratar sobre dos ideas que se distinguen en el citado artículo, porque lo de Gibraltar no es un asunto retórico pues se trata de una imposición colonialista (la única colonia existente en Europa) que soportamos desde el año 1704, que pisotea la dignidad española y limita la soberanía de nuestra Nación.



El Sr. Schwartz dice que "creo un acierto la idea de soberanía compartida, que ostentarían la Reina de Inglaterra y el Rey de España solidariamente". (Ante todo deseo aclarar al ilustre catedrático que Inglaterra no existe como tal país desde el 16 de enero de 1707 se unió con Escocia para formar un nuevo país, el Reino Unido de la Gran Bretaña e Irlanda). Pero vayamos a lo esencial: El Art. X del tratado de Utrecht, de 13 de julio de 1713 (cuya fotocopia se remitió

al periódico) dice claramente que se cede la plena y entera propiedad de la ciudad y castillo de Gibraltar, junto con el puerto, fortificaciones y defensas, y que dicha propiedad se cede sin jurisdicción territorial alguna. Es decir, que se cede la propiedad de la ciudad, concepto de derecho privado, pero sin jurisdicción territorial, es decir, sin la soberanía, concepto de derecho internacional. En el mismo Tratado de Utrecht es evidente la diferencia jurídica de ambos conceptos, porque con respecto a Gibraltar el Art. X no habla para nada de soberanía. Y esto es tan claro como la luz del día que se evidencia en el *Segundo Artículo Separado* (cuya fotocopia completa se remite igualmente), que firman los mismos cuatro plenipotenciarios del resto del Tratado, dedicado éste último Artículo a la cesión, por parte del Rey de España, del Ducado de Limburgo (el Luxemburgo actual) a la princesa de los Ursinos, María Ana de la Trimouille, asignándole la plena propiedad y perfecta Soberanía (esta palabra puede leerse en once ocasiones, al menos).

Aquí, sí se cede la plena soberanía, no en el caso de Gibraltar. ¿Cómo puede pretenderse, entonces, establecer una cosoberanía cuando no ha existido nunca tal soberanía por parte de la Gran Bretaña? Debemos hacer notar, por tanto, que la propuesta del Ministro Matutes, en diciembre de 1997, proponiendo un régimen de cosoberanía (que encima podría durar de cincuenta a setenta años) para Gibraltar constituía una auténtica aberración.

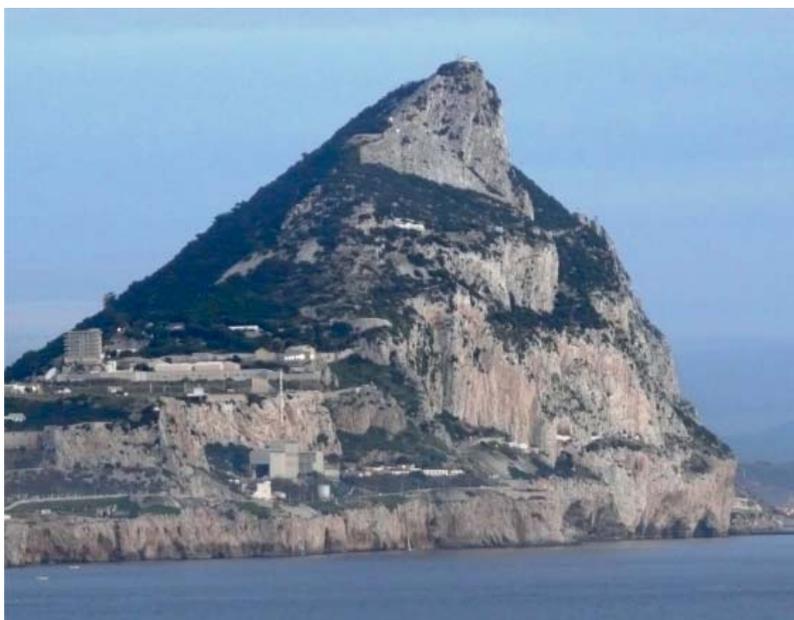
La Precariedad jurídica, moral e histórica de Gran Bretaña sobre Gibraltar es patente en sus cinco ofrecimientos de restituir Gibraltar a España, en momentos de peligro o debilidad: En la carta del Rey Jorge I al Rey de España en 1721 y que, una vez firmado el tratado de Madrid (13 de junio de 1721) la promesa británica fue olvidada; por el Tratado de Sevilla, de 9 de noviembre de 1729, en cuya cláusula secreta Gran Bretaña se comprometía a restituir Gibraltar en el término de seis años (para la "Cambridge Modern History" este Tratado constituye en la historia de la diplomacia un gran acontecimiento, más decisivo e importante que el Pacto de Familia de 1733); en la Guerra de los Siete Años (1756-1763), a cambio de que España no se

aliara con Francia; en la Guerra de la Independencia de las colonias británicas de Norteamérica (1776-1783), si España no ayudaba militarmente a Francia ni a aquéllas; en junio de 1940, después de la caída de Francia, el mismo Winston Churchill consultó sobre la conveniencia de ofrecer Gibraltar a Franco, a cambio de su neutralidad en la II Guerra Mundial.

El desconocimiento del asunto que tratamos es ciertamente patético; no se puede escribir un artículo de tal envidia sin conocer el fondo y forma de las cosas, y más en un asunto tan delicado.

Se dice en su quinto párrafo que “Lo más peliagudo del asunto, en realidad, es el estatuto constitucional de Gibraltar”. ¡Pues no, señor! ¡Está equivocado! Este es precisamente un asunto totalmente irrelevante; Esa famosa Constitución para Gibraltar, en vigor desde el mes de agosto de 1969, está totalmente supeditada a la voluntad de la Reina de la Gran Bretaña, que se reserva el poder de anularla o modificarla... Como puede verse, el Gobierno británico lo tiene muy fácil, porque la tal proclamada Constitución no es más que *un simple instrumento administrativo*, aunque también supusiera un previo pacto entre el Gobierno británico y los representantes gibraltareños.

Para rizar más el rizo de estos habitantes de la llamada colonia de Gibraltar hay que aclarar el concepto del ciudadano o habitante de Gibraltar. ¿Qué significa el ser gibraltareño? Su definición es la siguiente: “persona inscrita como tal en el Registro especial de gibraltareños” (Gibraltar: Status Ordinance, 1-6-1962). Esta Ordenanza confería al Gobernador poderes excepcionales, tanto para ordenar la inclusión de determinadas personas en dicho Registro como para cancelar inscripciones.



Determinaba, además, que el derecho de inscripción para los nacidos en Gibraltar quedaba limitado a aquellos cuyo nacimiento fuese anterior al 30-6-1925. La razón de tal fecha estriba a que con posterioridad a la misma había nacido en Gibraltar el primer niño hindú. Así se demuestra que en Gibraltar también reinaba el “apartheid” y la discriminación racial, a pesar de su pretendido barniz democrático.

Por otro lado, la propia Gran Bretaña no ha considerado nunca que los actuales habitantes de la ciudad de Gibraltar tengan especiales derechos sobre el territorio que hoy en día habitan. Para el Gobierno de Londres, el territorio gibraltareño pertenece a la Soberana de la Gran Bretaña, habiendo sido adquirido del Rey de España. Ahora bien, Gran Bretaña haciendo las acrobacias de todo género que tan bien le han resultado a lo largo de la Historia, considera que su presencia en ese trozo de territorio español se basa, no ya en un acuerdo contractual con España, sino en *el deseo* de aquella población que el gobierno de Londres ha venido fabricando laboriosamente en el Peñón; mayor cinismo no es posible hallarlo en ninguna otra parte del Planeta. Además, el desprecio británico por la población gibraltareña es patente: Los expulsaron siempre que le convino al Gobierno británico, sin plebiscito, autodeterminación, derechos del hombre o compensación de ninguna clase. Ya en el pasado siglo XX, a

principios del año 1940, durante la II Guerra Mundial, el Mando británico estimó que dicha población era un estorbo y fueron expulsados de Gibraltar: Mujeres y niños, hombres menores de diecisiete años y de más de cuarenta y cinco años. Unos dieciséis mil gibraltareños fueron evacuados, la mayor parte a Casablanca, en el Marruecos francés. *ESTE* es el enorme interés que tiene el Gobierno británico por satisfacer los deseos de la población gibraltareña... y demostró la precariedad política en que se encontraba una agrupación humana en Europa y en pleno siglo XX.

Como se ve, al Reino Unido no le importa en absoluto - ténganlo en cuenta nuestros gobernantes y los que tienen que tratar con esa gente - la población de Gibraltar, como no le importó tampoco trasladar a la fuerza a toda la población de la isla de Diego García en el Océano Índico (unos dos mil habitantes) et 7912 para entregarla vacía a sus hermanos de los EE.UU de América; ni le han importado los seis millones de habitantes de Hong-Kong entregados, encima, a una dictadura comunista, la República Popular China, en 1997.

Y, por último, ¿acaso no recuerdan muchos españoles que los trabajadores españoles en Gibraltar -que llegaron a ser unos doce mil - debían abandonar la colonia al término de su jornada laboral por imperativo de las autoridades ocupantes? Es exactamente lo mismo que ocurría en la ciudad sudafricana de Johannesburgo, en donde los obreros y empleados *negros* que realizaban su actividad allí durante la jornada normal de trabajo, eran expulsados al final de la misma, para obligarles a pernoctar en el suburbio de SOWETO (South West Township). Discriminación racial, en nuestro caso, altamente significativa: Anglosajones, *versus* Latinos.

Sabemos con certeza que el Gobierno español tiene medios suficientes para resolver este problema secular. Esperemos que sepan utilizarlos en bien de España y de su continuidad en el gobierno de la Nación, porque estamos seguros de que el Gobierno que consiguiera recuperar el Peñón, del modo que fuere, tendría el agradecimiento de todos los españoles y sus nombres serían bendecidos por las generaciones venideras.

La guerra civil aragonesa

ASPUR CAT

**Los problemas provocados en un pasado o temprano surgen en un presente.
Este fue el caso de la guerra civil aragonesa.**

Fernando I de Antequera, elegido Rey de Aragón en el Compromiso de Caspe y que gobernó de 1412 a 1416, tuvo con Leonor de Alburquerque dos hijos: Alfonso V el Magnánimo y Juan II, muy compenetrados. Alfonso gobierna Aragón de 1416 a 1458 instalado en la corte de Nápoles, mientras su hermano Juan II, como lugarteniente, cuidaba los territorios aragoneses de aquella época en la península. Al morir Alfonso, Juan II pasa a ser rey del 1456 al 1479.

Juan II se casa con Blanca de Navarra con la que tiene cuatro hijos, siendo el heredero Carlos de Viana (1425-1464).

Al morir Blanca en el año 1441, Juan se casa con Juana Enríquez, con la que tuvo dos hijos, siendo el primogénito Fernando el Católico.

La guerra civil se origina porque Blanca, en vida, quería que el sucesor fuera el heredero, es decir su hijo Carlos de Viana, mientras Juan II quiere, después de muerta, que ahora lo sea su nuevo hijo, Fernando, por cuyo motivo, el 21 de junio de 1461 en el pueblo aragonés de aquella época, Vilafranca se redacta un escrito en el cual el heredero Carlos de Viana cede

todos sus derechos a su hermanastro Fernando. Por este motivo las instituciones de Barcelona, en aquellos tiempos ciudad de Aragón, ponen al frente de sus deseos a Carlos de Viana que muere poco después de iniciar la guerra. Todas las instituciones, y muerto Carlos de Viana, siguen con la rebelión contra el rey Juan II. Así pues, la guerra civil en el reino de Aragón está servida.

El conflicto dura 10 años, desde 1462 a 1472. Se forman dos bandos.

La mayoría de agricultores conocidos como *remensas* y los de La Busca conocidos como *bascaires*, se ponen al lado de Juan II.

La nobleza, la Jerarquía de la Iglesia y algunos ciudadanos, o sea los de La Viga, dan su soporte a las instituciones.

Ambos bandos buscan ayuda. Juan II la pide al rey francés y a cambio entrega el Rosellón y la Cerdaña, ganando así la contienda.

Las instituciones van pidiendo ayuda a Enrique IV de Castilla (1462-1463), al Condestable Pedro de Portugal (1463-1466) y al reinado de Anjou (1466-1472).

Al salir victorioso Juan II se firma la Capitulación de los rebeldes en Pedralbes.

La unión con Castilla

Al morir Juan II, hereda la corona aragonesa Fernando II (1479-1516). Fue un rey astuto, duro y blando a la vez. En el año 1469, contrae matrimonio con Isabel de Castilla. Conocidos como Los Reyes Católicos con su lema "*tanto monta, monta tanto*".

Isabel, que nace en el año 1457 y muere en el 1504, tuvo sus problemas con su hermano Enrique IV de Castilla el cual consideraba que su hija Juana, la Beltraneja, tenía tanto o más derecho a la corona que su hermana. La cuestión es que Isabel, mujer de mucha personalidad, ganó la batalla de sucesión siendo así la gran reina de Castilla.

Las leyes de Castilla y Aragón eran muy diferentes. Las de Castilla eran más amplias y abiertas dando más márgenes de interpretación o maniobra que las de Aragón.

Fernando consigue recuperar los condados del Rosellón y la Cerdaña en el año 1493. Conquista el reino de Granada en el año 1492 y la anexión de Navarra en el 1515, ambos para Castilla.

Tuvieron muchos hijos que emparentaron con diversos monarcas de Inglaterra, Portugal y el Sacro-imperio-romano-germánico.

Muerta Isabel, Fernando se casa con la noble francesa Blanca d'Anjou con la que tuvo un hijo que murió a las pocas horas de nacer. De haber vivido seguramente la historia hubiese cambiado.

Es curioso pensar que el lema de Isabel y Fernando "*tanto monta, monta tanto*" parece estar inspirado en la leyenda del rey Gordio, agricultor de Frigia, actual Anatolia de Turquía, que por todo patrimonio tenía una carreta y sus bueyes. Los frigios necesitaban un rey y plantearon esta necesidad al oráculo y este les respondió que escogiesen al primer hombre que vieran montado en una carreta con sus bueyes. Así lo hicieron, y Gordio llegó a ser rey. En agradecimiento ofreció a Zeus su carro y ató con un buen nudo la lanza y el yugo. Era tan difícil el nudo, que a pesar de los pesares, nadie lo podía soltar. Al ser conquistada Frigia por Alejandro Magno, se entera por una antigua tradición que, quien desatara el nudo conquistaría un imperio mundial. Lo consigue con un fuerte golpe de espada.

Cortar el nudo gordiano significa hoy en día, resolver de forma tajante un problema u obstáculo complicado de solucionar.



Simposio: Longevidad y comportamiento: ¿Es el comportamiento un factor interviniente en longevidad?

Publicamos esta reseña por su especial relación con uno de los objetivos prioritarios de nuestra Asociación y las interesantes aportaciones aplicables a nuestra vida cotidiana. Consideramos que nuestra calidad de vida pivota sobre tres ejes fundamentales: biológico, psicológico y social. Los resultados de los estudios realizados al respecto, se recogen sucintamente en esta reseña tomada de la página web de la Fundación Areces (publicada el 01/03/2018)

Coordinadora científica: *Profesora Rocío Fernández-Ballesteros, miembro de la Academia de Psicología de España*

Ponentes: *Federico Mayor Zaragoza, José María Medina, Helio Carpintero, Álvaro Giménez Cañete, Rocío Fernández-Ballesteros, Kaare Christensen, Linda S. Gottfredson, María Ángeles Quiroga, Alicia Salvador, Rosa Gómez-Redondo, María Dolores Puga González, Margaret L. Kern, Rikke Lund, Lourdes Pérez Ortiz, José Manuel Ribera Casado, José Bermúdez*

Organizado por *la Fundación Ramón Areces, la Academia de Psicología de España y la Fundación General CSIC. Madrid, marzo 2018.*

“Tener una buena vejez depende en un 75 % de uno mismo”. Prof. Rocío Fernández-Ballesteros

“**E**l envejecimiento no es un proceso de larga duración que ocurre al azar, sino que cada individuo es un agente activo de su propio envejecimiento. Si la genética influye en un 25 %, el resto se debe a factores ambientales. De esta manera, tener una buena vejez depende en un 75 % de uno mismo”. Así lo ha declarado esta mañana **Rocío Fernández-Ballesteros**, coordinadora de un simposio internacional que relaciona longevidad y comportamiento organizado por la Fundación Ramón Areces, la Academia de Psicología de España y la Fundación General CSIC. Bajo el lema *¿Es el comportamiento un factor interviniente en la longevidad?*, reúne en Madrid a expertos internacionales para analizar, desde una perspectiva interdisciplinar, la contribución de las variables psicológicas en el envejecimiento humano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que contar con hábitos saludables y ciertos comportamientos como controlar el estrés determinan el envejecimiento activo. “Es importante destacar ese papel de cada individuo para tener una larga vida y, aún más, una larga vida activa y saludable”, añade esta psicóloga, catedrática emérita de la Universidad Autónoma de Madrid.

“Los estilos de vida como realizar ejercicio físico regular, mantener una dieta equilibrada, cuidar de la propia salud, no fumar y beber con moderación o seguir las prescripciones médicas, son, entre otros muchos hábitos comportamentales, determinantes de una vejez saludable y activa”, ha añadido la coordinadora del simposio. Sobre el último de esos aspectos, la adherencia o cumplimiento de los tratamientos de los doctores, **José Manuel Ribera Casado**, catedrático emérito de Geriátrica de la Universidad Complutense, ha señalado que “en contra de lo que se cree, los datos de que se dispone indican que a mayor edad hay mejor cumplimiento”. En la población general, se estima que uno de cada dos pacientes no sigue los consejos de los médicos en cuanto a tratamientos basados en fármacos, si bien varían mucho de unas a otras enfermedades. “Estas cifras son superiores en los tratamientos relacionados con los estilos de vida como la dieta, la actividad física, los hábitos tóxicos...”, añade este experto.

¿Vivir en pareja alarga la vida?

“Todos los estudios epidemiológicos, procedentes de distintos países, ponen de relieve que vivir en pareja es un factor salutogénico e influye en la longevidad y la supervivencia. Así también, que las relaciones sociales (frecuencia y satisfacción) son un filtro para el estrés y actúan como factores protectores de la enfermedad. Lo que no está del todo claro es cuál es la vía para esta asociación. Dos teorías compatibles se postulan: que las relaciones sociales son un filtro del estrés (a través de sistema psico-neuro-inmune) o que actúan como un instrumento o avisador que preserva la salud”, ha explicado la coordinadora, Rocío Fernández-Ballesteros. Por su parte, **Rikke Lund**, del Departamento de Salud Pública y Centro de Envejecimiento Saludable de Dinamarca, ha roto otro de los estereotipos: “En los últimos 40 años, las relaciones sociales se han vinculado con la longevidad. Ahora hay evidencia sólida de que las relaciones sociales adversas aumentan la mortalidad. La mayoría se ha centrado en los aspectos estructurales de las relaciones sociales y en las cualidades más positivas de ellos, dejando a un lado los aspectos negativos. Investigaciones recientes han sugerido que los aspectos negativos de las relaciones sociales, como los conflictos y las preocupaciones se asocian con un aumento de la mortalidad. Algunos estudios incluso sugieren que esos efectos negativos anulan los efectos positivos de las relaciones sociales de apoyo”, ha concluido Lund.

Cada vez más inteligentes

De las mejoras intelectuales ha hablado la psicóloga **María Ángeles Quiroga**, Catedrática de la Universidad Complutense. Según ha manifestado, el rendimiento intelectual global ha mejorado desde comienzos del siglo XX. “En promedio, se ha observado un incremento de tres puntos más de cociente intelectual (medida de la Capacidad Mental General) por década. Estos datos se han replicado en numerosos países tanto desarrollados como en vías de desarrollo”, ha explicado. “En términos de evolución, el siglo XX ha supuesto un hito en el dominio del entorno ecológico y social, lo que lleva a que la competición intra-especie pueda haber sido el motor principal de la evolución a largo plazo de las capacidades”, ha añadido.

Margaret Kern, de la Universidad de Melbourne, ha hablado de cómo los factores de la personalidad están relacionados con la longevidad. “Las características individuales que nos hacen únicos determinan muchos aspectos de nuestra vida como el éxito en el trabajo, la salud mental y física así como también la longevidad. Pero la personalidad no proporciona un billete premiado para la buena vida ni tampoco condena a otros al fracaso. Si analizamos correctamente todos estos aspectos, podremos obtener información clave para ayudar a que todas las personas prosperen en la vida”, ha concluido.

Linda S. Gottfredson, profesora del College of Education and Human Development de la Universidad de Delaware, ha destacado la evidencia de que ahora vivimos mucho más tiempo y en condiciones más saludables que hace un siglo. “La mala noticia es que las tasas de enfermedad, lesiones y muerte aún difieren según el nivel socioeconómico de la población. Perversamente, los esfuerzos de los Gobiernos por igualar el acceso material a la atención sanitaria parecen ensanchar estas brechas en la salud. Fracasan porque ignoran el acceso cognitivo de los pacientes a la atención”. También ha puesto el foco en otra cuestión: “Hoy en día, el autocuidado es más importante que la atención médica, pero las altas tasas de incumplimiento de los cuidados preventivos y curativos por parte del paciente a menudo anulan su valor”.

Por su parte, la socióloga **Lourdes Pérez Ortiz**, de la Universidad Autónoma de Madrid, se ha detenido en estudiar cómo son vistos los mayores por el resto de la sociedad. Según un estudio llevado a cabo en 80 países, los estereotipos hacia estas personas, al igual que hacia otros grupos, no siempre son completamente negativos. Existen prejuicios positivos, por ejemplo, los que atribuyen a las personas mayores mayor serenidad, sabiduría, ternura o ca-

lidez, ha explicado. “Aunque la prevalencia de esta visión estereotipada varía por países, en la mayoría de ellos los entrevistados reflejan una imagen de los mayores como bastante cálidos, pero también como bastante competentes, en contra de lo que sería previsible”, ha afirmado.

De la longevidad extrema ha hablado la Catedrática de la UNED **Rosa Gómez-Redondo**. “El número de centenarios experimenta un crecimiento exponencial y esto representa un conjunto de logros largamente perseguidos por la humanidad, pero que podrían ser fuente de importantes desafíos en el futuro, si a esa plasticidad demográfica no se corresponde una plasticidad social paralela”, ha afirmado. “Si nos referimos a la longevidad extrema y a través del análisis de trayectorias vitales singulares, seleccionadas en las investigaciones por su extraordinaria supervivencia, conocidos como superlongevos, parecen desprenderse algunos rasgos distintivos en su comportamiento. Estos ancianos presentan un significado subjetivo de la vida que ha sido perseguido con tesón y tenacidad a lo largo del ciclo vital; es observable en su identidad construida a través de la narración de algunas de sus historias de vida”, ha asegurado.

Según esta profesora, la esperanza de vida al alcanzar la vejez sigue siendo heterogénea, según el nivel socio-económico al que se pertenece: “El nivel de instrucción es especialmente útil a efectos de analizar el comportamiento humano y las diferencias en salud. Así, en las personas mayores la longevidad es desigual dependiendo del nivel de estudios alcanzado aún en la actualidad, ofreciendo un gradiente según se tengan estudios universitarios, secundarios, primarios o ningún tipo de estudio. Naturalmente, ese nivel de instrucción condiciona la percepción de los riesgos, la prevención, los hábitos, en fin, el comportamiento diferencial de los supervivientes en el transcurso de sus vidas”.



VIAJES

Elogio y nostalgia de Toledo

Vicente Fdez. de Gamarra Betolaza

14.5.2019

Tal es el título de la obra que Gregorio Marañón escribió sobre la ciudad imperial a la que acaricia el Tajo con múltiples abrazos y que con la aguja de su catedral primada parece querer indicar que su historia no es de nuestro mundo.

Visitarla ya es un elogio, recorrerla se convierte en placer, contemplar sus tesoros es un regalo. La nostalgia sigue luego al viajero cuando en su camino deja atrás el Puente de Alcántara o las Puertas de Bisagra. Cuál sería la nostalgia de D. Gregorio que el elogio que hace de la ciudad, de sus personajes históricos, de sus cigarrales, lo escribió en su exilio parisino entre dos guerras, la española y la mundial.



Sala Capitular de la Catedral Primada de Toledo.

Una curiosidad de esta ciudad, que no se da en otras muchas, es que vayas con quien vayas es difícil ir con alguien que la visita por primera vez. Y pese a ello el asombro acompaña siempre al viajero, sea nuevo o repetidor. Toledo hace a todos novatos, por mucho que el visitante haya querido estudiar a fondo y enterarse de algún aspecto, historia o tesoro de esta ciudad intemporal y a la vez rica en tiempos de historia.

La disculpa de ASPUR en esta ocasión fue visitar la **Sala Capitular**, recién restaurada, de su simpar catedral. Toledo ofrece múltiples motivos para encaminar a ella los pasos de cualquier

viajero: desde la culta contemplación de una obra de arte hasta el placer de probar unos pastillos típicos en Zocodover o los mazapanes de las monjas bernardas de San Clemente.

El día elegido fue el de san Cervantes, que es como llaman en Alcalá la festividad que en otros lugares conocemos como Día del Libro. Era laborable pero la ciudad estaba repleta, llena, colmada de visitantes. En una primera impresión pudiera pensarse que los viandantes eran toledanos del común que transitaban por sus calles a sus quehaceres. Una segunda reflexión tras fijarse en los rostros, el equipo, la guía o el plano en las manos, hacía pensar que toledanos eran los que se dejaban ver en los mostradores de las tiendas abiertas para los turistas.

Una lluvia suave, intermitente nos acompañó a ratos sin llegar a molestar a los viajeros ni empapar los paraguas de los previsores. Parecía una caricia más a la ciudad, a sus piedras, a sus espacios plazuelas y callejas, como intentando restaurar heridas del tiempo. En esos momentos el viajero deja volar la imaginación creyendo poder encontrarse con Garcilaso, con Teresa de Cepeda, con Doménico, con un cardenal salido de la sala capitular catedralicia para officiar una misa en rito mozárabe, o con uno de los caballeros del Greco camino de su piadosa obra de ayudar a enterrar al Conde de Orgaz.

Y es que Toledo es una ciudad de ensueño, hay que tocar la piedra de sus monumentos para volver a la realidad, pero al levantar la vista a una fachada, a un escudo, a un retablo o a un cuadro, el tiempo vuela de nuevo para imaginar otra época y el espacio se trastoca en un escenario de personajes huidos de su tiempo.

Iglesias Figueroa escribió hace un siglo que:

“... Toledo supo vencer al tiempo, como la vida, la suya, quedó preso en el recinto de sus murallas. El tiempo pasaba vertiginosamente, morían las ideas, las costumbres, las creencias, la fe... solamente en aquella gigantesca roca que defiende y abraza el Tajo, solamente detrás de aquellos paredones, al otro lado de aquellas rojas puertas mudéjares quedó eternizado un momento de nuestra historia, un momento de vida, la misma vida que vio fluir El Greco, la misma vida que fluye serenamente ante nosotros”.

El viajero echa de menos un paseo nocturno, solitario, con el silencio sólo roto por el eco salido de una espadaña conventual acompañando maitines o por el tañido grave de una campana catedralicia dando los cuartos. Para encontrarse con esos personajes leídos en sus obras, vistos en sus lienzos o rezados en sus altares.

Al hilo de estos rezos y del notable aire eclesiástico de la ciudad, me viene a la memoria un dato que asocio a tantos fastos tridentinos e imperiales celebrados en Toledo y al ambiente ciudadano con tantos vecinos y viajeros ilustres. El hecho histórico es el siguiente: el 14 de mayo de 1622 se canonizan en Roma cuatro santos, cuyos procesos de beatificación había promovido y defendido interesadamente Felipe II: Ignacio de Loyola, Francisco Javier, Teresa de Cepeda e Isidro Labrador. A ellos se había añadido Felipe Neri. Pues bien, la noticia en la Villa y Corte, y en la imperial ciudad por supuesto, fue que **“se habían canonizado cuatro españoles y un santo”**.

Lo traigo a colación porque me parece que podría reflejar el sentimiento y el ambiente de siglos pasados que rezuman por los rincones de la ciudad del Tajo. Los historiadores en su afán de precisar lugares, hechos, fechas y personajes, tienden a desmontar leyendas, mitos y figuraciones. Pero el viajero goza con ensoñaciones traídas a cuento de lo que ve y de lo que queda de otros tiempos.

De esos misterios quedan en Toledo algunos que afortunadamente no desvelarán fácilmente las investigaciones, o al menos no las conoceremos para desmontar lo que en nuestro tiempo siguen siendo leyendas. Tal, la del **Cristo de la Vega**, o la del acompañamiento del **Duque de Gandía** al fallecimiento de su emperatriz Isabel en el Palacio de Fuensalida, primeros días

del mayo de 1539. O la de la vecindad toledana de los **hermanos Becquer**, paleta y poesía, pinceles y leyenda de la mano. O la de la misteriosa talla de una “virgen negra” de posible devoción templaria que se asoma sin dejarse ver al ventanuco con reja y en hornacina resguardada por sucio cristal en el muro exterior de la sala Capitulare de la catedral y conocida como la **Virgen del Tiro**.



Catedral Primada de Toledo

Y ya que hemos llegado a la **Sala Capitulare de la Catedral Primada**, entremos, con la venia de sus excelencias reverendísimas, para ver, reconocer y comentar las caras de tan venerables, y algunos también venerados, personajes de coro.

La restauración, afrontada por Endesa con un coste de 600 mil euros, ha consistido en: eliminación de repintes, de capas de cola y de barnices de linaza, propios de restauraciones anteriores, al tiempo que se le ha dotado de una mayor y más adecuada iluminación. Esta obra de Juan de Borgoña, uno de cuyos méritos es ser la única que este pintor de tabla y caballete realizó en muros de yeso, ha ganado en luz, colores y perspectiva, dando mayor realce y visibilidad al encargo del Cardenal Cisneros.

Curiosamente en la calle de este personaje que rodea la Catedral se conservaban y quizá continúen los ganchos en los que se depositaba la cera, cuyo comercio fue una de las rentas seguras de la Primada y quién sabe (*otra leyenda quizá*) si fue en su día garantía de pago de la obra del pintor de Borgoña.

La impresión inicial es una sensación de continuidad al ver como en formación a san Ildefonso y al último arzobispo primado. Pocas instituciones en la historia pueden presentar un (perdón por estar a punto de escribir “*árbol genealógico*”) historial iconográfico como este. Si a eso, se añade la claridad de que le ha dotado la restauración, la impresión es realmente satisfactoria.

Los cambios culturales a que nos quieren someter algunos gurús de la cosa, se estrellan ante la presencia, ante las caras, ante las miradas, ante los capisayos de los retratados. Se dice, criticando esos cambios tendentes a reescribir todo y al revés de lo que habíamos leído en la

historia, que **“el pasado es ahora impredecible, mientras que el futuro ya lo tienen previsto”**. Ellos, los capitulares que presidieron esta Sala a través de los siglos, parecen refrendar con sus miradas la realidad de los tiempos que vivieron al margen de cualquier reinterpretación de historia o de leyenda.

Son personajes que hasta tienen gafas y algún libro en sus manos añadiendo con esos símbolos tan simples un plus de veracidad a sus vidas y a la institución que rigieron.

La visita a la Sala Capitular fue precedida de una ronda visual por la carretera de los cigarrales para ver la imagen de la ciudad como la viera y pintara Doménico Theotokópuli, siguiendo el curso del padre Tajo y disfrutando del abrazo tendido de los puentes que llevan a la ciudad, o al cigarral, que el camino es libre para tomarlo en cualquier sentido y hasta para pararse en él.

La estancia en la catedral fue aprovechada para repasar sus tesoros, su portada, su altar mayor, su coro, el transparente, el San Cristobalón. Pero quedaron otras calles por andar, otros monumentos que admirar, otros rincones por disfrutar.

Para reponer fuerzas nos acogimos a la intendencia de guerra en el Alcázar, hoy **Museo del Ejército**, donde compartimos comedor, que no disciplina (pese a estar presente la Presidenta), con militares de varios países, de graduación desconocida, pues la variada uniformidad nos hizo creer que era un Tercio de los de Flandes que volvía de permiso. Con todo hubo algunos objetores que se sentaron en otro comedor, pero fueron reconvenidos reglamentariamente por la autoridad, civil por supuesto.

Para tentar al lector a retomar el camino de Toledo, no me resisto a recordar uno de los momentos más satisfactorios que me dio hace años la visita al Museo Sefardí instalado en la Sinagoga de Samuel ha-Leví o Sinagoga del Tránsito. Allí vi con gozo emocionado que todos los paneles histórico-explicativos habían sido redactados por uno de los mayores estudiosos de la cultura judía en España el hervasense Marciano Martín Manuel (**“Marciano de Hervás”** firma) y mi emoción estaba justificada: Marciano, **“Chano”** para los amigos, y yo era uno de ellos, había sido mi alumno hacía 40 años.



Vista de Toledo desde Los Cigarrales.

Toledo sólo tiene una amargura: la prisa, o la necesidad, del visitante por volver a su rutina ayuna de arte y de leyendas. En Toledo queda, sin despedir al viajero, una enciclopedia sin abrir. Multitud de edificios que encarnan historia y esconden leyenda, que han sufrido usos, reformas, saqueos, retoques y que siguen en pie como los caballeros toledanos. Palacios, por poner un ejemplo, como el de la **“Casa de la Moneda”**, puesta en pie como Ceca, que pasó con los Borbones a Casa de Correos y a Fabrica de Espadas y Armas, que tuvo luego destinos más prosaicos llegando a ser obrador de mazapán, para terminar, siendo sede del Consejo Consultivo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, cosa no sorprendente si se tiene en cuenta la larga experiencia administrativa... del edificio. Edificio construido por la familia judía Ceca uno de cuyos hijos fue el autor de las famosas **“Coplas de Mingo Revulgo”**.

Pero esas cosas no vistas quedan para otro viaje, que es lo bueno que dejan estas visitas: el regusto de volver.



El grupo en el Museo del Ejército.



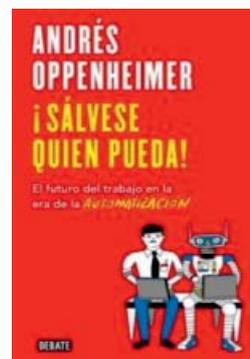
Libros

¡Sálvese quien pueda!

Andrés Oppenheimer. Editorial: Debate. 360 páginas

Manteniéndose fiel a su característico estilo periodístico, Andrés Oppenheimer lleva a sus lectores en un nuevo viaje, esta vez a través del mundo, con la intención de comprender cuál será el futuro de los trabajos de hoy en el día, mientras se aproxima lo que muchos han denominado como la era de la automatización.

Tal como lo indican dos de los entrevistados de Oppenheimer -ambos expertos en tecnología y economía de la Universidad de Oxford- el cuarenta y siete por ciento de los trabajos existentes corren el riesgo de automatizarse o volverse obsoletos debido a los avances tecnológicos y el crecimiento de los productos y servicios en línea que están por venir en los próximos veinte años. Oppenheimer conversa con expertos en sus campos y examina los cambios que ya comienzan a desarrollarse en varias áreas de empleo, incluyendo en la industria de alimentos, en el mundo legal, en la banca y en la medicina. Oppenheimer contrapone también las perspectivas de los «tecno-optimistas» con las de los «tecno-negativistas» e intenta encontrar un término medio entre una visión alarmista del futuro y una que es demasiado acrítica. Autodenominado un «optimista cauteloso», Oppenheimer opina que la tecnología no necesariamente creará un desempleo masivo, si no, más bien cambiará drásticamente la definición de lo que hoy conocemos como un «empleo».



Eso no estaba en mi libro de Historia del Ferrocarril

Gonzalo Garcival. Editorial: ALMUZARA, 288 páginas. Edición: 2018

El Transiberiano, el Orient Express, el Tren a las Nubes, el Al Andalus, el Blue Train, el Glacier Express, el Maharajas Express, el Tren del Té, el Royal Canadian Pacific, encarnan como ningún otro medio de transporte el romanticismo del viaje y la magia del trayecto. Amores, conspiraciones, crímenes, expediciones, literatura, cine, comunicación. Sobre sus raíles se desliza el recuerdo de las hazañas de otras épocas, relatos de leyenda o la reciente pasión de Sheldon en The Big Bang Theory. Desde la imprenta de Guttenberg, el mayor invento para interconectarnos y hacer evolucionar sociedades.

¿Cómo fueron los inicios del ferrocarril? ¿Es cierto que Leonardo da Vinci ideó la primera máquina capaz de moverse sin recurrir a la fuer-



za de un animal? ¿Qué significa la palabra tren? ¿Quién inauguró la primera línea de transporte subterráneo? ¿Cómo se gestó la primera locomotora de vapor en el continente Americano? ¿Y cuál fue la primera línea que se tendió en suelo español?

El origen del ferrocarril se podría remontar a la civilización egipcia y la época grecorromana, pero será en el siglo XVI cuando los mineros alemanes, para acarrear el mineral, utilizaron unas toscas vagonetas. Después del descubrimiento de la máquina de vapor por parte de Watt, en 1770, se construiría la primera locomotora, en Inglaterra, destinada al transporte de viajeros. Casi un siglo después, en 1830, se inauguraría la primera línea de ferrocarril del mundo, uniendo Liverpool con Manchester. A partir de ahí, la era moderna del ferrocarril ya marcha sobre ruedas en los cinco continentes, con su consiguiente incidencia en la política, la economía y la dinámica social. Rápidamente comenzaron a implantarse líneas ferroviarias en otros países: EE.UU., Francia, Bélgica, Canadá, Italia o Alemania. En España no sería hasta 1848, con el llamado Carril de Barcelona a Mataró, cuando se instaure la primera línea, habiéndose construido con anterioridad (1837) en la entonces provincia española de Cuba el ferrocarril entre La Habana y Bejucal.

Distintas formas de mirar el agua

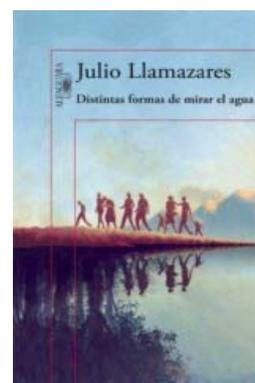
Julio Llamazares. Editorial Alfaguara. 2015

*Asunción López Álvarez
Jesús Navarro Rodríguez*

El argumento de esta novela podríamos, esquemáticamente resumirlo así, como la propia editorial hace: en medio de un paisaje hermoso y desolador, la muerte de Domingo, el abuelo, el patriarca, reúne a todos los miembros de una familia. Junto al pantano que inundó su hogar hace casi medio siglo y donde sus cenizas reposarán para siempre. Cada uno reflexiona en silencio sobre su relación con él y con los demás, y sobre cómo el destierro marcó la existencia de todos ellos. Desde la abuela a la nieta más pequeña, desde el recuerdo de la aldea que los mayores se vieron obligados a abandonar a las historias y pensamientos de los más jóvenes.

Es habitual en nuestros viajes hacia Asturias hacer un alto en el camino en la orilla de un pantano de la provincia de León. Paisaje hermoso en cualquier momento del año. En épocas de sequía hemos visto cómo el nivel del agua descendía hasta dejar al descubierto cosas que nunca habíamos observado, elementos de un paisaje que emergen de nuevo del fondo y que muestran restos de vida pasada: esqueletos de casas, puentes, lindes de fincas, espadañas de iglesias que asoman completas o desmochadas, árboles carcomidos, que conforman un paisaje desfigurado.

Desde hace un tiempo, a partir de la lectura de esta novela, mi visión de este paisaje ha sido diferente. Ha dejado de parecerme hermoso para hacer aflorar otras emociones no sólo estéticas: la relatividad de



la mirada... Con la imaginación suficiente se vislumbran decenas de hogares que tuvieron que ser abandonados, sale a la luz lo que queda de su memoria material, tras la cual hay multitud de peripecias vitales: toda una historia sepultada bajo el embalse donde sólo se puede regresar con el recuerdo. Historias de desarraigo, de soledad, de melancolía y nostalgia.

Esta novela es la narración coral de unas vidas sin vuelta atrás: quince monólogos familiares que la madre, los hijos y las esposas o los maridos de los casados, más los nietos, desgranar en este melancólico encuentro. El padre y abuelo nunca quiso regresar (¿o quizá nunca se marchó?). Dejó el encargo a su esposa de que, cuando muriese, lo incinerasen para poder volver materialmente del único modo posible. Esto los ha reunido allí. Y la novela está formada por un mosaico de relatos a los que la superficie del pantano sirve de marco. No existe una única forma de mirar el agua, pero el sentimiento de desarraigo, de exilio forzoso, ha marcado el devenir de esta familia a lo largo de las tres generaciones presentes.

En esta novela el protagonista no habla. La voz la ponen los quince miembros de la familia, más la voz de un conductor que observa desde el coche la escena y una cita de Juan Benet al final del libro (como dato curioso decir que este embalse fue construido por este ingeniero y escritor).

De nuevo, la relatividad de la mirada, resumida en estas palabras de la hija mayor ante la visión del paisaje: “De ahí que algunos exclamen mientras lo contemplan: ¡Qué bonito! Y qué triste, añadido yo”. Hay muchas formas de mirar el agua, según lo que cada uno vea o busque en ella.

Hemos leído

Educación sexual, adolescencia y bioética

Pablo Martínez de Anguita

Profesor del máster oficial de Bioética de la Universidad Rey Juan Carlos.

ABC. Alfa y Omega. 16 a 22 de mayo de 2019

“¿Qué puedo replicar a mis alumnos cuando sostienen que el embrión no es más que un amasijo de células o parte de la madre?”. Esta pregunta es una constante. Recibo correos de muchos profesores de Secundaria pidiéndome que les ayude a responderla, compartió una vez con nosotros el catedrático de Genética y profesor del máster en Bioética de la Universidad Rey Juan Carlos, Nicolás Jouve.

La bioética no es una cuestión que afecte únicamente a los profesionales de la salud. Los posicionamientos ante la vida intrauterina humana (como ante tantos otros problemas bioéticos, ya sean la eutanasia o la clonación) no se plantean en la madurez de las personas. Surgen en la pubertad. Es en esta época, en la que acontece el despertar sexual de la adolescencia, cuando la mayor parte de los chicos se plantea la cuestión del aborto. Y muchos se la plantean desde una perspectiva utilitarista. Para quien la posibilidad de dejar o quedar embarazada es real, pero prima que nada limite el deseo sexual, no cabe el respeto total de la vida intrauterina. Es un daño colateral que, cuanto más se oculte, más se minimizará. Cuando este planteamiento se ha aceptado en la primera juventud, en plena efervescencia del deseo, y la vida se ha acomodado a él, difícilmente la fuerza de los argumentos y la evidencia de la verdad de la vida intrauterina, de su inicio en el momento de la concepción, llegarán a ser considerados. Esto explica por qué hoy la defensa total de la vida humana parece una batalla social perdida. No se hizo espacio para la verdad cuando las preguntas se formulaban y, una vez contestada, la forma de vida asumida sencillamente reafirma la respuesta inicial.

El momento de dar respuestas

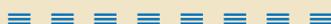
Es por ello necesario abordar las cuestiones bioéticas básicas en el momento y edad en que estas son formuladas, no años más tarde. La educación sexual no puede prescindir de una educación bioética. Sin embargo, los profesores de Secundaria, incluso de Bachillerato, muchas veces carecen de capacidad adecuada, como muestra la reiterada pregunta formulada por el profesor Jouve, para afrontar las respuestas en la edad en la que estas marcan en algunos casos de vida futura. Por esto es importante que los colegios pudieran tener un educador capaz de orientar en las cuestiones bioéticas (humanas y ambientales) que constantemente están surgiendo en estos tiempos.

¿Cómo enseñar el valor de la vida humana y su inicio? ¿Qué problemas conlleva la clonación? ¿Es responsable seguir produciendo alimentos transgénicos? ¿Vale la

pena acabar con el sufrimiento del enfermo en su fase terminal acortándole la vida? La maternidad subrogada, ¿es una solución a los problemas de fecundidad? ¿Qué sucede en un aborto de pocas semanas? ¿Podemos crear o destruir especies animales? Muchas de estas preguntas se las hacen los jóvenes cuando aún no han abandonado el colegio. Y sus respuestas proceden de la opinión pública mayoritaria unida a sus experiencias y vivencias personales. Por ello es importante, no solo utilizar estas preguntas como objeto de debate en los colegios para mejorar la capacidad argumentativa, de razonamiento y expresión de ideas propias de los estudiantes, sino abordarlas más allá de un ejercicio retórico y con la seriedad que pueden ofrecer hipótesis sólidas, donde al menos haya un profesor con una formación lo suficientemente potente como para no dejar cuestiones tan esenciales para el futuro de los jóvenes en manos de quien mejor se exprese, que es como decir en manos de la opinión pública mayoritaria del momento.

...o se escapan de las manos

Como dijo el Papa Benedicto XVI en su encuentro con profesores universitarios en El Escorial, durante la JMJ de 2011, «*la juventud es tiempo privilegiado para la búsqueda y el encuentro con la verdad. Como ya dijo Platón: "Busca la verdad mientras eres joven, pues si no lo haces, después se te escapará de entre las manos" (Parménides, 135d). Esta alta aspiración es la más valiosa que podéis transmitir personal y vitalmente a vuestros estudiantes, y no simplemente unas técnicas instrumentales y anónimas, o unos datos fríos, usados solo funcionalmente*». Invertir en ayudar a comprender quienes somos, en educar, no es una tarea que pueda posponerse para la vida adulta.



REVISTA CATEDRAL DE TOLEDO

Las campanas eternas de Toledo

Toques litúrgicos, avisos para la población o señales sonoras que marcan las horas desde el campanario catedralicio. Tañidos milenarios que nacen desde la Primada y refuerzan la belleza misma de Toledo gracias a un conjunto de campanas, imponente y singular en el mundo. Y en el centro, San Eugenio, la campana "Gorda", la más grande de España (de casi 15 toneladas), con la enorme cicatriz que la dejó muda el mismo año que fue colocada, en 1755.

Queda señalado el 8 de diciembre de 1755 como la fecha en la que San Eugenio proyectó su sonido litúrgico por primera vez. Pero por lo pronto, cuando uno mira "la campana Gorda" desde la base de la Primada es razonable preguntarse cómo se pudo subir a aquella mole hasta donde debía descansar ya para siempre.

Cuentan las crónicas que el alférez de fragata Manuel Pérez dirigió aquella operación en la que participaron tres guardianes de navío al frente de un total de 22 marineros ayudados por la fuerza de varias parejas de bueyes. Además, el vecino de Toledo, Manuel Maldonado, aportó cuatro maromas y dos cuerdas de cáñamo que pesaron cerca de dos mil kilos.

Desde el número 5 de la cuesta de San Justo, donde el maestro Gargollo había desarrollado el trabajo de fundición, se arrastró la campana hasta la base de la torre junto a la Puerta de las Palmas. Se construyó una gran rampa, a la que se adaptó lo que fue una vía con dos carriles para deslizar la plataforma sobre la que se montó la campana y a través de una garrucha fue subiendo lentamente al arrastre de los bueyes.

Una vez arriba, ya en el que sería su hogar desde el que tañer, se deshizo el muro que separa dos de las rejas laterales para que pudiese meterse en el campanario, siendo luego reconstruido.

Y allí arriba descansa la campana de San Eugenio, presidiendo un conjunto de hasta 15 campanas (las once litúrgicas, las tres horarias del reloj y una para señales), que desde el 6 de septiembre de 2011 —después de 28 años cerrada al público por motivos de seguridad en 1983— puede ahora visitarse.

El recorrido, que sólo se realiza en grupos limitados y con la ayuda de un guía, se inicia atravesando desde una puerta del Claustro que da acceso a una primera escalera de cinco tramos, amplia, que treinta escalones más arriba, llega al pasillo de la que fuera casa del campanero hasta los años 50, cuando la figura del encargado de dar vida a la sonoridad de las campanas desapareció para que este oficio se mecanizara y automatizara. El pasillo en cuestión desemboca en un vestíbulo situado debajo de la torre de las campanas en el que se conserva la antigua maquinaria de poleas que accionaba el toque manual de las campanas que llegó a ser utilizado como cárcel eclesiástica.

Esa zona da acceso a una torre en la que hay que afrontar otros 32 escalones que llevan al visitante hasta la base del campanario. Desde allí, atravesando un balcón exterior que recorre parte de la fachada principal de la Catedral Primada, encontramos la última torre, con una estrecha escalera de 38 peldaños, que conduce hasta el campanario, con una imponente estructura de madera que, en una primera sala cuadrada, permite ver, “cara a cara”, las nueve campanas litúrgicas (con San Eugenio en el centro) y otras 6 campanas en la sala superior (dos fijas que completan el conjunto de campanas litúrgicas, las tres campanas del reloj y una pequeña de señales).

Las campanas

Las campanas litúrgicas de la Primada, como las de otros templos, fueran bautizadas antes de ser colocadas, con un nombre y un padrinaje específico, en una curiosa costumbre que aún se mantiene hoy en día y que consagra las campanas religiosas tras un ritual de lavado y exorcismo.

Así, además de San Eugenio —“la Gorda”—, San Ildefonso y San Joaquín/Santa Leocadia (del S. XVIII), encontramos “la Calderona” (S. XV), “La Resurrección” y “la Ascensión — o “Espanta Diablos”, o “Sermonera” — (S. XVI), “la Campana del Santo”, San Sebastián y San Juan (S. XVII), además de San Felipe y “la Encarnación” — “la Prima”— (del S. XIX).

El portal especializado www.campaners.com recoge una excelente descripción del conjunto de las campanas de la Catedral Primada: “(...) se distribuyen en dos estancias:

en la sala cuadrada inferior hay ocho campanas, una por cada uno de los dos ventanales de cada lado, y al centro la campana Gorda. Los ocho vanos de la sala están cubiertos por rejas, abiertas por arriba, quizás para prevenir la caída de los campaneros. No obstante, la reja correspondiente a la campana Ascensión, la más próxima a la entrada principal, es accesible, pudiéndose abrir completamente como mediante un pequeño ventano, probablemente para subir y bajar objetos de diversos tamaños a la sala principal de las campanas. En la sala superior u octogonal, hay tres conjuntos diferentes: dos campanas fijas de toque conjunto con las otras litúrgicas, y tañidas tradicionalmente mediante unas sogas y una estructura metálica, aún existente. También están las tres campanas del reloj (dos de cuartos y una de horas) que solamente tocan el paso del tiempo mecánico. Hay una campana pequeña de señales, que es probablemente la que estaba en la terraza superior y que se ha desplazado tras su mecanización. Finalmente se encuentran las matracas, por encima del conjunto (...). Las tres campanas del reloj –una del XVIII, otra de finales del XIX y la de las horas del XVII– solamente deben participar en los toques de los cuarto y horarios de día y de noche, sin participar en ningún otro.

Por su parte las dos campanas de señales –una ubicada en las cubiertas del templo y la otra, anteriormente, en la terraza de la torre y ahora en la sala octogonal– sirven solamente de intermediario, o mejor, sirvieron de intermediario en unos tiempos, anteriores a 1850, en que los toques de las campanas se realizaban por los propios campaneros desde la torre. Finalmente, las once campanas litúrgicas (...). De las campanas litúrgicas, dos son del siglo XIX, cuatro del XVIII –entre ellas la campana Gorda, que destaca por su tamaño y por sus exquisitas decoraciones pero no por su sonido-, tres del siglo XVII –entre ellas las dos grandes campanas ubicadas en la parte superior u octogonal de la torre, de envolvente sonoridad–, dos del XVI –una de ellas desgraciadamente quebrada desde 1855 y afortunadamente conservada hasta nuestros días– y una del XV, la famosa Calderona (...).

El antropólogo y autor del portal, Francesc Llop (presidente de la Asociación de Campaneros de Valencia), destaca que “lo singular de estas campanas, además de su gran tamaño (la Resurrección, la pequeña del conjunto, haría de mayor en muchas catedrales), es la forma, perdida, de tocarlas: además de las tres mayores fijas, las ocho oscilaban hasta quedar invertidas entre toque y toque, sin llegar a voltear completamente, costumbre de otras catedrales. Eso daba una sonoridad especial al moverse las ocho campanas del exterior, sonoridad ahora desaparecida”.

La campana Gorda

Alejandro Gargollo Foncueva, fundidor de campanas natural de Arnueiro (Cantabria), elaboró en 1753 la gran campana de San Eugenio, impulsada por el arzobispo-cardenal de Toledo Luis Antonio Borbón (hijo de Felipe V y hermano de Carlos III), que decidió realizar un enorme desembolso para dotar a la Primada de una campana acorde a la grandeza misma de la Catedral.

Las medidas de la pieza son descomunales; 2,29 metros de altura, 9,17 de circunferencia, y 2,93 de diámetro, con un peso de más de 14.500 kilos, a los que hay que añadir los de la estructura de madera que la mantiene suspendida en el centro de la última bóveda del primer cuerpo de la torre. La efigie de San Eugenio se ve en la cara occidental, mientras en la oriental se ve un escudo grande con las armas de la Catedral Primada. También contiene cinco inscripciones latinas.

La campana Gorda, sin embargo, quedó marcada desde su génesis. Tañó por vez primera el 8 de diciembre de 1755 y el sonido no fue el nítidamente esperado, quizá el presentar una pequeña fisura en un lateral. Se cambió el badajo de hierro por uno de bronce para mejorar la sonoridad, pero la fisura se fue convirtiendo en una gran grieta de hasta 1,5 metros de longitud que, irremediablemente, la dejó muda para siempre. El aparejador argumentó el problema de un defecto de fundición, pero Gorgollo no sólo no asumió tal carga, sino que tampoco respondió a una de las cláusulas del acuerdo, por la que debía volver a fundir la campana en caso de salir defectuosa.



Hubo quién erróneamente, apuntó directamente al badajo como causante de la grieta; argumentación que se extendió con la aportación de Sixto Ramón Parro en su guía de Toledo (1857): “...porque

la pusieron un enorme badajo de la misma liga de metales que forman la campana, de cuya colisión dicen que resultó el casarse...”. Aunque el experto antropólogo valenciano recuerda que “lo habitual es el badajo con bola de hierro. Pero cuando una campana está rota, o suena mal, se pone el badajo de bronce que mejora (algo) el sonido”.

El respeto de la grieta, *campaners.com* resuelve que “pensamos que la campana, que requirió esfuerzos inauditos para su fabricación, salió mala desde el principio y que incluso el ‘pelo’, la finísima grieta que luego se convirtió en la gran raja actual, pudo estar presente en el momento de las primeras pruebas en el taller. Precisamente esos grandes defectos pudieron ser la causa del retraso de la subida de la campana, que estuvo en torno a los dos años”.

Sea como fuera, la grandiosidad del campanario de la Catedral Primada de Toledo es incontestable. Y la visita a la Primada bien merece el esfuerzo de caminar el vertical por la serie de escaleras, recogiendo, peldaño a peldaño, un poco más de la historia que nos permitirá descubrir el singular conjunto de campanas, con San Eugenio, “la Gorda”, en el centro.

Permitidme un pequeño recuerdo, de esos que todos tenemos si en nuestros años jóvenes hemos subido a ver la Gorda. Con pocos años, en una de esas visitas familiares que se hacían y hacen a la Catedral, mi padre, me metió dentro de la Gorda y, simplemente con su sortija la golpeó suavemente. El sonido me resultó tan fuerte, tan intenso, que cada vez que oigo hablar de la Catedral de Toledo, ese sonido regresa a mi memoria. Y eso, nuevamente, me sucedió en la visita a la Catedral que hicimos el pasado 23 de abril, aunque la falta de tiempo y los problemas articulares no nos hubieran permitido repetir la subida al campanario. Gracias.



In Memoriam



“El Jefe” ha muerto

Así es, como cariñosamente llamaba a **Victoriano Borreguero Vírveda**, Victor, para todos los que contábamos con su amistad. Fallecido el pasado tres de junio, amigo y compañero de “mil batallas” por la Enseñanza, Catedrático de Filosofía, cronista de Turégano, su pueblo natal del que estaba enamorado, articulista, columnista, escritor y hombre conocedor de la política. Su columna en *El Adelantado* de Segovia mantenía su entusiasmo por la crónica de todo tipo, social, política ... En alguna ocasión impartió conferencias en ASPUR.

Muchas y variadas son sus publicaciones, pero me gustaría recordar “Turégano y su Castillo”, “Matar al mensajero” y “Piedras con alma”.

Durante la convulsa etapa de la transición democrática, fue presidente de aquella UCD, en el distrito madrileño de Fuencarral/El Pardo. Fue delegado provincial del Ministerio de Cultura en Toledo, director del Gabinete del Presidente de Castilla La Mancha y delegado gubernativo en Parla en momentos difíciles para la localidad.

Pero si todo esto ya figuraba en su amplio curriculum, nuestra amistad comienza en los años 70 cuando recién aprobadas mis oposiciones nos conocemos en la Asociación de Profesores de Bachillerato, APB, que estaba un poco decadente y de la que fue presidente en Madrid. Nos reuníamos en su despacho del IES Avenida de los Toreros, del que era Catedrático y Director. Con muchas conversaciones y horas de trabajo llegamos a transformar la Asociación en Sección de Enseñanza de aquel CSIF, carente de esa Sección. Formamos la Junta Directiva y de esa forma, ese Sindicato se extendió por toda la geografía, llegando a formar la Junta Directiva Nacional de CSIF. Nos empeñamos en publicar un informativo llamado “Enseñanzas XXI”, que llegaba a todos los asociados.

Muchas fueron las actividades que llevamos a cabo en aquellos 80 en los que la famosa LOGSE se estaba pergeñando. Formamos parte como Junta Directiva de CSIF en aquellas manifestaciones que intentaron que no se llevase a cabo su implantación. Día tras día, conversaciones con el Ministerio que regentaba Rubalcaba. Reuniones con los demás Sindicatos y jornadas de información en las asambleas hasta aquel “hito Histórico” con el que se terminaron las conversaciones. Poco o nada se consiguió, pero a partir de aquí comenzaron los famosos sexenios en la enseñanza, el que pudieran ser varios los Jefes de departamento y alguna cosa más, poca cosa para meses de huelgas que acabaron con aquel “cojo mantecas”. Dimos cursos por muchas provincias para informar de aquellas transformaciones que había que hacer en los desarrollos curriculares de las diferentes materias. Días felices en los que nos acompañaban nuestras esposas. A algunos que nos opusimos a la implantación de la LOGSE, nos tocó, años después, implantarla con todos los problemas que eso arrastraba.

Jubilados, continuábamos reuniéndonos en comidas de recuerdo, con los otros compañeros de aquel Sindicato y de los que habían ocupado diferentes puestos en el Ministerio de Educación.

Solo me queda mandar, desde estas líneas, un fuerte abrazo a su esposa Carmen y a sus hijos Víctor Javier, David y Ricardo y que mi amigo descanse en paz.

José Campo Viguri

Datos de interés

Horario del despacho: los días martes y jueves de 10,30 a 13,30 horas

Está con nosotros Marie Mollar haciéndose cargo de las labores administrativas del despacho.

Recordamos que estará los días MARTES y JUEVES DE 10,30 a 13,30 horas.



Colaboraciones

Insistimos en la solicitud de colaboraciones para la REVISTA. Sabemos que tenéis muchas cosas interesantes que decir y que, además, sabéis decirlas. Todos los socios os lo agradecerán y, sin duda, no os penará el hacerlo. Os esperamos.

Habrá quienes prefieran entrar en el foro de la página web (www.aspur.org). Sin duda, tenemos que perder el miedo a las nuevas tecnologías y, poco a poco, ir entrando en ellas para aprovechar sus grandes ventajas.



NORMAS GENERALES E INSTRUCCIONES PARA LOS VIAJES DE ASPUR Y EMERITORUM

COORDINADOR o RESPONSABLE: Persona que actuará como tal.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Denominación del viaje y fecha o fechas para su realización.

PROGRAMACIÓN:

- Lugar, fecha y hora de salida.
- Ordenar el resto de las actividades que se van a realizar, según el tiempo de duración estimado.
- Fecha y hora aproximada de regreso a Madrid.

PRECIO:

- Precio para Socios y acompañantes, teniendo en cuenta que hay Socios que pueden necesitar un acompañante que no lo sea.
- Precio para no Socios, en caso de que existan plazas disponibles.
- En toda actividad, tendrán preferencia los Socios.

NÚMERO DE PLAZAS DISPONIBLES

Dependerá del número de personas que pueda transportar el autocar, de los integrantes de los grupos en el caso de visitas que sean guiadas o del número de habitaciones que se puedan contratar.

INSCRIPCIONES: CÓMO HACERLAS

Se indicará el día de comienzo y final del plazo, y siempre serán atendidas por riguroso orden de recepción hasta cubrir las plazas disponibles. Si se supera el número, se abrirá una lista de espera. En cualquier caso, para las visitas o viajes de 1-2 días de duración, serán necesarios un mínimo de 25 socios y 30 para los viajes largos. Si no se alcanza ese número de plazas, se anulará la propuesta.

Si el día que se acuerde no se ha cubierto un mínimo que se considere suficiente, se suspenderá el viaje, comunicándose a los inscritos por los medios habituales: Teléfono o e-mail.

- Por teléfono al 915354394 los martes y jueves de 10,30 a 13 horas.
- Por e-mail a comunicacionesapur@gmail.com
- Es imprescindible dejar los siguientes datos:
 - Número de personas que realizarán esta actividad.
 - Número de teléfono o dirección de correo electrónico.
 - Nombre y apellidos de los asistentes.
 - La inscripción no será efectiva, hasta que no se realice el ingreso.

PROCEDIMIENTO

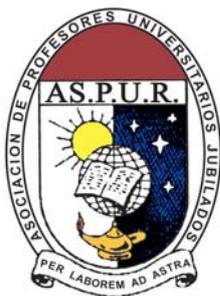
- Asegurarse en la Asociación de que hay plazas, los martes y jueves de 10,30 a 13 horas. Teléfono 915354394.
- Confirmada la plaza, se efectuará el ingreso en la cc. ES86 2038 1008 57 6001005224 de Bankia, indicando en el impreso los nombres de los participantes, seguido entre paréntesis de la palabra que en cada ocasión se comunique como CLAVE para llevar el control.

ANULACIONES

Pasada la fecha de admisión de inscripciones o la que se indique en su momento, cualquier renuncia al viaje se penalizará de la forma que se establezca, dependiendo del tipo de viaje.

Con motivo de algunas irregularidades, la Junta Directiva aprobó el día 11 de septiembre de 2009, que ***“el no cumplimiento de las fechas establecidas, supondrá la pérdida del dinero entregado”***.

En los casos de viajes programados con el IMSERSO o con Agencias de Viajes, se seguirán las indicaciones que estas entidades tengan establecidas



ASPUR

ASOCIACIÓN DE PROFESORES
UNIVERSITARIOS JUBILADOS

Solicitud de Afiliación Individual

D./Dña. NIF.....
Fecha de nacimiento
Profesor/a de (indicar materia).....
En el Centro.....
Domicilio
D.P..... Población Provincia
Teléfono..... Móvil.....
Correo electrónico.....

SOLICITA ser admitido como:

- Socio de número
- Protector
- Simpatizante

En la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados.

La Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (AS.P.U.R), solicita su autorización para poder hacer uso de las fotografías o vídeos que se realicen durante las actividades que se programen, en la página web, revistas y todo tipo de publicaciones y documentos que sean necesarios para el buen funcionamiento de la Asociación

AUTORIZO

NO AUTORIZO

Domiciliación Bancaria

IBAN: ES Nº CUENTA

(Este número de cuenta se utilizará exclusivamente para el cargo de la cuota anual de **45 euros** de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados "ASPUR").

En a de de

Firmado:

De conformidad con lo dispuesto en la Ley 34/2002 de Servicios de Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico le informamos que puede Vd. oponerse a la recepción de correos electrónicos informativos de las actividades y servicios de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) mediante el envío de un correo electrónico a la dirección comunicacionesaspur@gmail.com indicando "baja correo electrónico". Igualmente ponemos en su conocimiento que de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales sus datos forman parte de un fichero cuyo titular es la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) y que tiene como objetivo informarle de nuestras actividades. En el momento que lo desee puede en todo momento ejercitar sus derechos de acceso, rectificación o cancelación en la sede de la Asociación, situada en la C/ Guzmán el Bueno, 94 (Madrid).





ASPUR
ASOCIACIÓN DE PROFESORES
UNIVERSITARIOS JUBILADOS

Solicitud de Afiliación Doble

D./Dña. NIF.....
Fecha de nacimiento
Profesor/a de (indicar materia).....
En el Centro.....
Teléfono..... Móvil.....
Correo electrónico.....

Y

D./Dña. NIF.....
Fecha de nacimiento
Profesor/a de (indicar materia).....
En el Centro.....
Teléfono..... Móvil.....
Correo electrónico.....

Domicilio
D.P..... Población Provincia
Presentados por D./Dña.

SOLICITAN ser admitidos como:

- Socios de número
 Protectores
 Simpatizantes

En la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados.

La Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (AS.P.U.R), solicita su autorización para poder hacer uso de las fotografías o vídeos que se realicen durante las actividades que se programen, en la página web, revistas y todo tipo de publicaciones y documentos que sean necesarios para el buen funcionamiento de la Asociación

AUTORIZO

NO AUTORIZO

Domiciliación Bancaria

IBAN: ES Nº CUENTA

(Este número de cuenta se utilizará exclusivamente para el cargo de la cuota anual de **80 euros** de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados "ASPUR").

En a de de

Firmado:

De conformidad con lo dispuesto en la Ley 34/2002 de Servicios de Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico le informamos que puede Vd. oponerse a la recepción de correos electrónicos informativos de las actividades y servicios de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) mediante el envío de un correo electrónico a la dirección comunicacionesaspur@gmail.com indicando "baja correo electrónico". Igualmente ponemos en su conocimiento que de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales sus datos forman parte de un fichero cuyo titular es la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) y que tiene como objetivo informarle de nuestras actividades. En el momento que lo desee puede en todo momento ejercitar sus derechos de acceso, rectificación o cancelación en la sede de la Asociación, situada en la C/ Guzmán el Bueno, 94 (Madrid).