

Postgrado "Manifestaciones del poder en la sociedad"

PROFESORA: DRA. PILAR ESCUDER MOLLÓN

1 DE OCTUBRE DE 2018

CURSO 2018-2019

Algunas reflexiones ...

Yo no estoy aquí para protegerte, yo estoy para estimularte, ayudarte, generar en ti ilusión, trabajo y motivación.

Entre las muchas cosas que me pregunta la gente sobre qué hacen, que sienten, qué quieren los estudiantes de la Universitat per a Majors nadie me ha preguntado ¿son más felices? ¿se sienten mejor? ¿hacen lo que quieren? Hay barreras que definitivamente debemos romper, estereotipos que no se corresponden con el tiempo que nos ha tocado vivir: las personas mayores no quieren arrinconarte, por favor gritarlo conmigo, quieren vivir!

Que evitar con los mayores activos:

- Sobreprotegerlos
- Indicarles todo lo que deben y no deben hacer
- Hablarles como si dejarán su adultez para pasar a otro “estado” de senectud ...
- No dejarles hacer lo que quieren
- Impedirles que vivan su tiempo como decidan: de lo contrario harán tarde y los responsable seréis vosotros.

No hay que renunciar a nada, nada nos tiene que hacer sentir mal: tenéis la libertad de hacer, decir y pensar cómo queráis ¿qué miedos podéis tener?

Cuando una persona se matricula al programa de mayores no quiere que le den miedos, que le reprochen su dedicación o su falta de tiempo para otras cosas quiere que le feliciten por hacer lo que desea.

Las personas mayores felices que conozco son aquellas que no se han resignado, que no han desperdiciado, que han querido vivir la vida intensamente.

La vida no caduca con los años: disfrútala!

El participar en actividades de formación formal o no formal de manera continua por parte de la población adulta (de 25 a 64 años) aporta importantes valores de capacitación a estos individuos y aumenta su nivel de conocimientos y sus cualificaciones. Estas actividades suponen un importante desarrollo a nivel personal, proporcionan la adquisición y actualización de conocimientos que permiten obtener un título oficial, así como la preparación y formación continua para la vida laboral.

Estas actividades incluyen:

- aprendizaje formal, referido a la adquisición de capacidades y conocimientos en un contexto organizado, con un reconocimiento y certificación oficial.
- aprendizaje no formal, actividades en las que se adquieren conocimientos en un contexto menos organizado, complementario a las actividades del aprendizaje formal y sin certificación oficial.
- aprendizaje informal, adquisición de conocimientos y capacidades en un contexto de aprendizaje en la vida diaria, sin organización expresa, por medio de diversos medios y sin certificación oficial.

La Unión Europea define el aprendizaje permanente como toda actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la vida con el objetivo de mejorar los conocimientos, las competencias y las aptitudes con una perspectiva personal, social, relacionada con el empleo, civil.

En la Estrategia Europa 2020 se establece como objetivo que al menos un 15% de los adultos participe en actividades de aprendizaje y formación. También forma parte de los Indicadores de Desarrollo Sostenible de la UE en el apartado de educación e inclusión social.

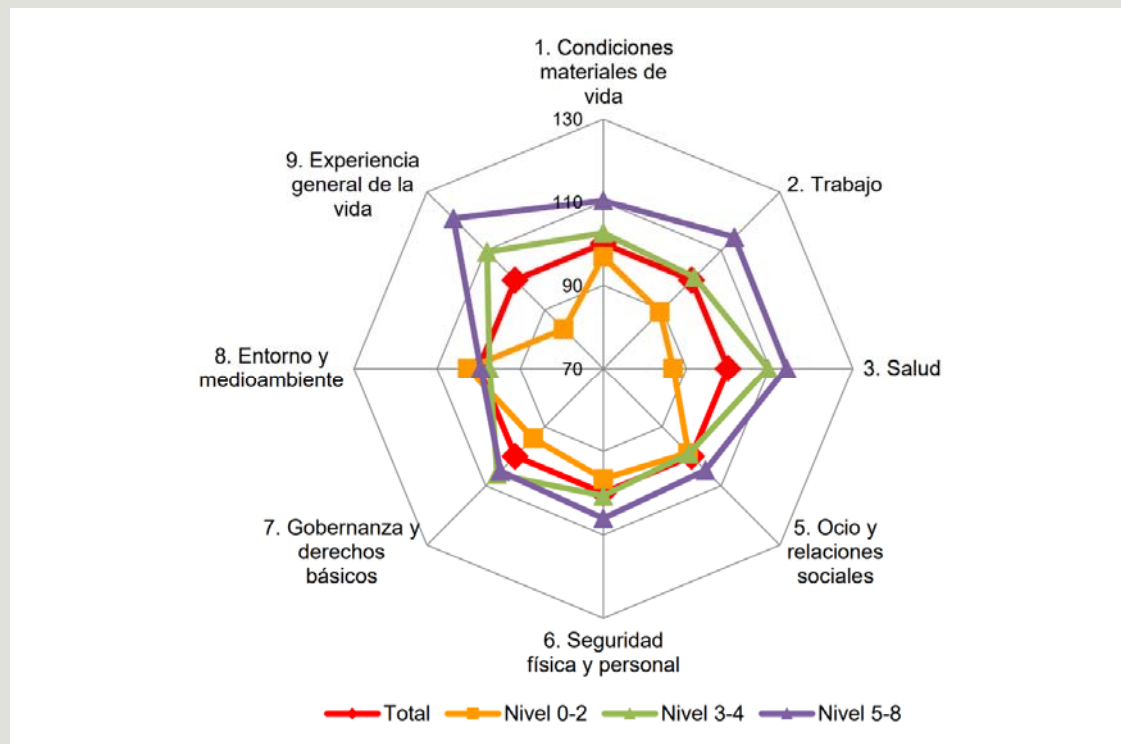
Se calcula como el cociente entre la población de 25 a 64 años que ha recibido cualquier tipo de educación o formación en las cuatro semanas anteriores a la semana de referencia de la encuesta y la población total del mismo grupo de edad, excluyendo las personas que no contestan a la pregunta de participación en educación y formación. Los datos se obtienen en base a medias anuales con datos de la Encuesta de Población Activa.

Se incluye información según características individuales (sexo, edad, nivel de educación, nacionalidad y grado de urbanización) y según ámbito geográfico (CCAA y UE)..

Indicadores del Euroestar para la Calidad de Vida

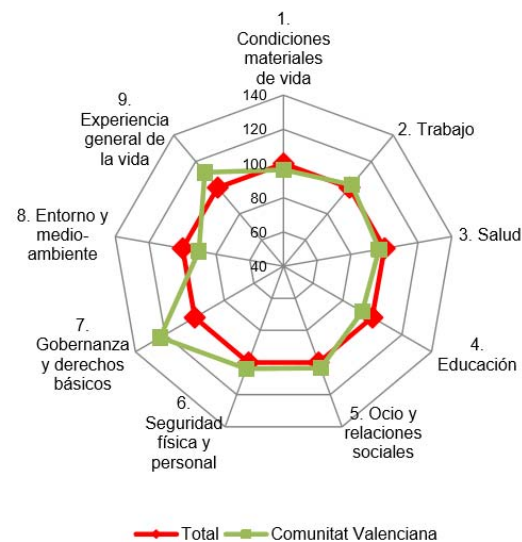
- **Dimensión 1 – Condiciones materiales de vida:**
 - Renta mediana
 - Desigualdad (S80/S20)
 - Privación material severa
 - Incapacidad de hacer frente a gastos económicos imprevistos
- **Dimensión 2 – Trabajo:**
 - Tasa de empleo
 - Satisfacción con el trabajo
- **Dimensión 3 - Salud:**
 - Esperanza de vida
 - Estado de salud autopercebido
- **Dimensión 4 – Educación:**
 - Nivel de educación superior alcanzado (nivel 5-8)
- **Dimensión 5 – Ocio y relaciones sociales:**
 - Satisfacción con el tiempo disponible
 - Ayuda de los demás. Familiares, amigos o vecinos a los que pedir ayuda en caso de necesidad
- **Dimensión 6 – Seguridad física y personal:**
 - Homicidios
 - Percepción de delincuencia y vandalismo en la zona
- **Dimensión 7 – Gobernanza y derechos básicos:**
 - Confianza en el sistema judicial
- **Dimensión 8 – Entorno y medioambiente:**
 - Población urbana expuesta a contaminación del aire (micropartículas PM10)
 - Población que sufre problemas de contaminación y otros problemas ambientales
- **Dimensión 9 – Bienestar subjetivo:**
 - Satisfacción global con la vida

INE, (2015) correlación de niveles educativos y calidad de vida



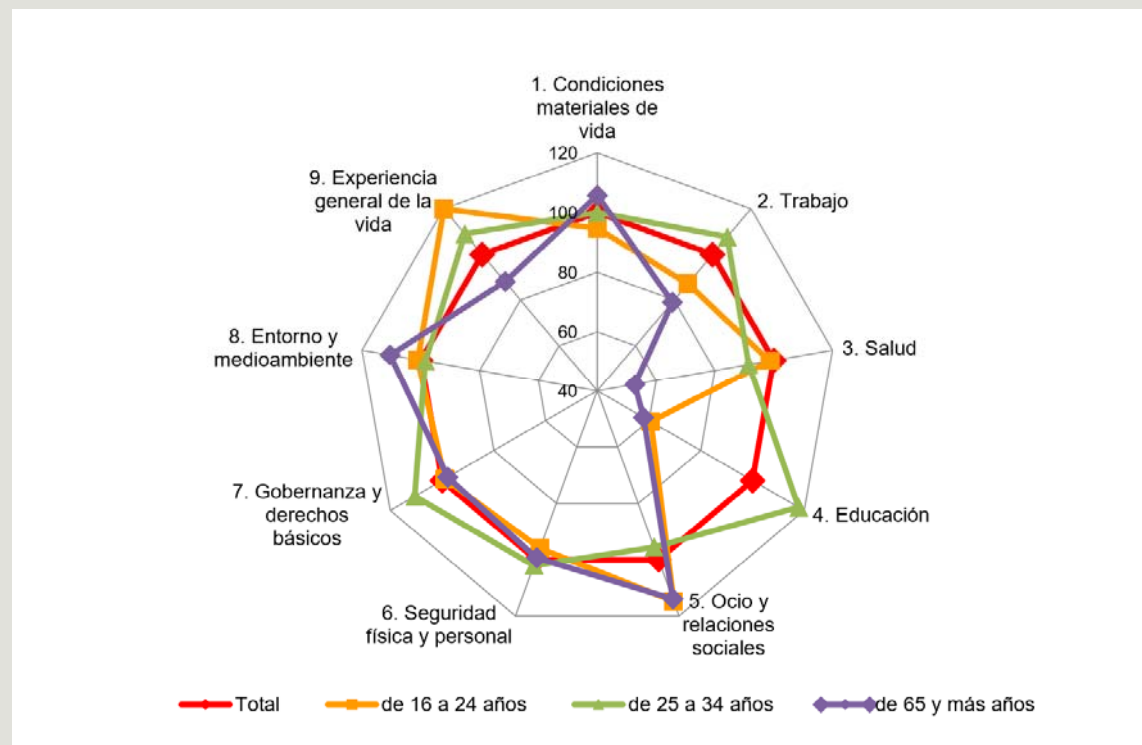
Indicadores (INE,2015) Calidad de Vida por Comunidades – Comunidad Valenciana

COMUNITAT VALENCIA. Año 2015. Total nacional=100



	Total	Comunitat Valenciana
1. Condiciones materiales de vida	100,000	96,299
2. Trabajo	100,000	102,130
3. Salud	100,000	96,784
4. Educación	100,000	93,202
5. Ocio y relaciones sociales	100,000	103,359
6. Seguridad física y personal	100,000	103,840
7. Gobernanza y derechos básicos	100,000	123,333
8. Entorno y medioambiente	100,000	90,361
9. Experiencia general de la vida	100,000	111,607

INE (2015) Calidad de Vida y cohortes de edad



La vida satisfactoria es una conquista cotidiana

La buena y mala noticia es que históricamente tenemos procesos cíclicos: cuando estamos en lo alto de la satisfacción luchamos para mantenernos allí; tras la caída también tendremos que luchar por levantarnos y subir otra vez.

- Es un círculo en continua rotación: en empeño constante



¿Sirve de algo auto-compadecernos?

Cuando nos compadecemos a nosotros mismos, nos victimizamos, nos hacemos quejicas y gruñones.

Nos martirizamos y nos deprimimos; nos centramos en lo desagradable de la vida en lugar de centrarnos en lo que podemos cambiar.

➤ CULPAR A LOS DEMÁS Y A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA NO NOS VA A LLEVAR A NINGUNA PARTE.

Formas de auto-compadecernos:

- ❖ Lo que envidia de los demás
- ❖ Lo que yo solía hacer
- ❖ Lo que yo debería haber hecho
- ❖ Lo que los demás deberían hacer por mí

La fría verdad es que los hechos descorazonadores de la vida no están obligados a ser diferentes a lo que son y nosotros hemos de admitirlo.

Los estados de ánimo positivos generan confianza y autoestima, pero los negativos también son muy útiles: nos sirven para descubrir los peligros

PODEMOS ESTAR BIEN CUANDO EL MUNDO VA MAL

PODEMOS HACER FRENTE A NUESTRA NEGATIVIDAD

