

# **EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN AMERICA LATINA**

**DOCUMENTOS CELAM 133**

**Santafé de Bogotá, D.C. - Colombia  
1994**



CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO  
SECCION DE PASTORAL FAMILIAR - SEPAF - FEPARMED

# EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN AMERICA LATINA

DOCUMENTOS CELAM 133

Santafé de Bogotá, D.C. - Colombia  
Febrero de 1994

**Diagramación y Portada**  
**helda domínguez y cía ltda.**  
**PUBLICOMUNICACIONES**

**Impresión: Editorial Kimpres Ltda.**  
**Tels. 2601680 - 4136884**

© **Consejo Episcopal Latinoamericano - CELAM**  
**Carrera 5a. No. 118-31**  
**Apartado Aéreo 51086**  
**Teléfonos: 6121620 - 6121328 - Fax: 6121929**  
**ISBN 958-625-275-2**  
**Santafé de Bogotá, D.C., Marzo de 1994**

**Impreso en Colombia      Printed in Colombia**

## **PRESENTACION**

El fenómeno del envejecimiento es un tema de actualidad que preocupa y requiere atención especial. La ancianidad es un don del Señor; entrar en ella, un privilegio según lo afirma el Papa Juan Pablo II. Sin embargo, no siempre los Mayores toman así su condición. Muchas veces necesitan de un apoyo que les ayude a descubrir sus tesoros, a valorar las riquezas de su edad y a cultivar y ofrecer los carismas de la experiencia de una larga vida.

Teniendo esto en cuenta, la Sección de Pastoral Familiar del CELAM-SEPAF, ha venido realizando desde hace ya varios años una serie de eventos y acciones encaminadas a apoyar la Pastoral de los Mayores organizada por las Conferencias Episcopales de América Latina.

Uno de estos eventos fue el seminario titulado **LIDERAZGO DEL ANCIANO EN AMERICA LATINA**, realizado en la Ciudad de San José de Costa Rica en octubre de 1989.

En el seminario participaron Obispos, Laicos, Religiosas y Presbíteros acompañados de un selecto grupo de especialistas en variados aspectos de la ancianidad.

SEPAF-CELAM agradece a ADVENIAT su apoyo económico para la realización de este seminario.

También agradece a Monseñor José Rafael Barquero, Obispo de Alajuela, Responsable de la Pastoral Familiar de Costa Rica y al Pbro. Luis Antonio Vásquez, Secretario Ejecutivo Nacional de Pastoral Familiar y a todas las personas que tan fraternalmente colaboraron en la realización de esta importante reunión.

El presente libro ofrece las ponencias presentadas en el seminario y recoge las conclusiones y sugerencias de los trabajos de grupo aportadas por las valiosas personas que participaron en el evento. Todo este trabajo promovido y recopilado por los que presidían entonces el SEPAF-CELAM, Monseñor Víctor Corral Mantilla, Obispo Responsable y el P. Gabriel Arias, Secretario Ejecutivo.

Interesada por entregar una buena publicación del material obtenido en Costa Rica, SEPAF-CELAM buscó unir esfuerzos con la **FUNDACION EDUCATIVA PARAMEDICA-FEPARMED**. Esa entidad, de naturaleza civil y con sede en Bogotá ha estado empeñada en impulsar en América Latina la formación en la Pastoral de los Ancianos y la educación para envejecer.

A pesar de que han pasado varios años del evento en Costa Rica, se ha visto que el contenido de este libro ofrece orientaciones, estímulos y apoyo aptos y válidos para la situación actual de los Mayores. Por esto se ha juzgado oportuna y enriquecedora la publicación de este libro.

Esperamos que este esfuerzo conjunto de SEPAF-CELAM y FEDEPARMED, sea ampliamente aceptado por la Iglesia en América Latina y por la sociedad en general. Dios quiera que muchas de estas ricas enseñanzas y sugerencias se reflejen en un compromiso cada vez más activo en favor de nuestros viejos.

Con mucha satisfacción ofrecemos esta edición a las Familias, a las Parroquias, a las Instituciones Religiosas y Civiles, a los Grupos Apostólicos y también a los mismos Estados preocupados por el presente y el porvenir de los ancianos en nuestro Continente.

+ **RAYMUNDO DAMASCENO ASSIS**  
*Obispo Auxiliar de Brasilia*  
*Secretario General del CELAM*

## PROLOGO

El tema del anciano, su realidad, sus perspectivas, es un tema cada día más presente en nuestra sociedad y en la misma Iglesia. Sin embargo, la temática específica del "Liderazgo" del anciano, tan presente a través de la historia y tan importante para revalorizar hoy la Vejez, ha estado casi completamente ausente de estudios, debates o investigaciones.

El presente libro recoge las interesantes ponencias que se dieron y los aportes y conclusiones que se recogieron en el Encuentro de Costa Rica. Inicia con la visión global del fenómeno del envejecimiento, para abordar enseguida el tema del liderazgo del anciano en los distintos sectores: Familia, Sociedad, Iglesia.

Las conclusiones y recomendaciones o aportes de los participantes a este Encuentro, se recogen siguiendo el orden de las ponencias. Es de señalar la originalidad e importancia de los aportes, los cuales, con seguridad, serán la fuente de futuros encuentros, congresos, investigaciones y soluciones concretas para la problemática del anciano, desde la perspectiva de su liderazgo.

Finalmente, el libro presenta dos anexos: uno, referente al "Sacerdote y Religioso Anciano" (que de por sí, ameritaría estudios y encuentros para abordar ampliamente su problemática); y otro, que recoge ejercicios de gran utilidad para el relajamiento y energización del cuerpo del geronte. El primer anexo fue motivo de una disertación por parte del P. Liborio López, S.J. y posterior trabajo de grupos. El segundo fue aportado por la Lic. Berenice Bahamón Vargas, una de las ponentes del Encuentro.

**P. FEDERICO JIMENEZ PELAYO**  
*Secretario Ejecutivo SEPAF*

## INTRODUCCION

El proceso formativo del anciano representa la continuidad del desarrollo integral iniciado durante la primeras etapas de la vida. En la adultez y en la vejez el proceso de autoformación y reeducación es un compromiso con la propia existencia de manera especial para quienes ejercen funciones de liderazgo.

En la vejez como cualquiera de las otras etapas vitales la autoformación requiere elementos teóricos, filosóficos, científicos, tecnológicos, culturales y teológicos que fundamenten las habilidades y destrezas encaminadas a hacer de la etapa final un período productivo y satisfactorio en función de sus propias circunstancias existenciales.

Por consiguiente, después de asumir la propia responsabilidad del desarrollo, con la conciencia de búsqueda y selección de medios formativos pueden considerarse como básicos dentro de la formación integral para la vejez, algunos aspectos que en la práctica se integran dentro de diversas actividades; es imprescindible señalar al beneficiario el objetivo de determinado conocimiento o aprendizaje práctico para motivarlo; de otra manera, dado el realismo característico de las personas mayores, es difícil inducirle a la acción.

Los conocimientos gerontológicos, no sólo en el ámbito de las Ciencias Sociales, sino dentro de las Ciencias Biológicas permiten una saludable prevención, evitando así, ciertas alteraciones del comportamiento y disminuyendo la conciencia de patología, marginalidad y otra serie de sentimientos desagradables, los cuales contribuyen a disminuir la calidad de vida haciéndola menos satisfactoria.

La elección de temas debe determinarse en función de los grupos específicos, el nivel educativo, la clase socio-económica y las necesidades reales o sentidas que aparecen dentro del trabajo mismo. Presento sin embargo, una síntesis breve de las áreas de trabajo y de aquellos temas en los cuales he fundamentado alternativas de mantenimiento y cambio de pautas de conducta, que los mayores con quienes he trabajado durante 18 años, han experimentado como "muy benéficas" o como "un gran aporte" para su salud integral.

**PRIMERA PARTE**

**FORMACION INTEGRAL  
DEL ANCIANO**

*Berenice Bahamón Vargas*  
*Colombia*

# 1.

## AREA BIOLOGICA

La formación a la cual me refiero, requiere conocimientos básicos de Fisiología del envejecimiento; éstos hacen posible visualizar la vejez como una disminución progresiva, no como una pérdida, de tal manera que pueda ir ajustándose gradualmente a la casi imperceptible realidad de la muerte cotidiana, como un fenómeno natural del ciclo vital, para motivar en forma simultánea cambios en el estilo de vida con miras a una mejor salud física y mental.

### 1. FISILOGIA DEL ENVEJECIMIENTO

El fenómeno del envejecimiento es universal, irregular, unidireccional e irreversible; está determinado por dos variables generales: el factor genético y el estilo de vida elegido por el individuo o influenciado por el medio ambiente.

### 2. TEORIAS ACERCA DEL ENVEJECIMIENTO

De acuerdo con las teorías celulares genéticas, no genéticas y fisiológicas, la vejez es la pérdida de capacidad en la división celular, fenómeno programado por el código genético (DNA-locus). Esta información almacena controla la formación de proteínas esenciales requeridas por las células y el RNA (ácido ribonucleico) ejecuta esta función.

A medida que avanza la edad, hay un déficit de RNA lo cual produce un incremento en la acumulación de enzimas dañinas y licofuscina con deterioro de la función celular. Además el envejecimiento es resultante de reacciones bioquímicas asociadas con fenómenos de oxidación radicales libres por interacción celular y agentes tóxicos, los cuales pueden llevar a la interrupción de la actividad enzimática, daños en las membranas celulares y otros efectos nocivos. Los radicales libres que producen estos fenómenos pueden proceder de las células como resultado de su metabolismo o pueden provenir del entorno, sea de la atmósfera, la dieta o irradiación con luz ultravioleta.

Por otra parte, también se explica el envejecimiento por las fallas en el sistema neuroendocrino con repercusiones funcionales en los demás sistemas y en el sistema inmunológico controlado principalmente por el Timo, el cual es regulado parcialmente por el hipotálamo que es el mediador primario del SNC (Sistema Nervioso Central) y por el entorno físico y emocional del individuo.

No podemos cambiar nuestro código genético, pero sí podemos evitar algunos de los factores de contaminación ambiental, preferir aquellos medios con menos polución, evitar excesos en la comida, disminuir el consumo de calorías para prevenir procesos celulares dañinos; ingerir en la dieta antioxidantes como la Vitamina C y E para atenuar los efectos anteriores y retardar el declive del proceso inmune. Además, controlar situaciones de tensión a través de la relajación, ejercicio físico, recreación y actitud mental positiva.

### 3. ENVEJECIMIENTO DE LOS SISTEMAS VITALES

El sentido de conocer las disminuciones propias de cada sistema vital, además de ayudar a la aceptación de tal realidad, es la prevención o anticipación para evitar en lo posible, la aparición de enfermedades, saber distinguir lo normal de lo patológico dentro del proceso, buscar la ayuda médica para tratarla de manera eficaz y en caso de daño severo, manejar la situación del mejor modo posible para mantener mejor y más humana la calidad de vida a pesar de las limitaciones.

Sólo revisaré en forma breve aquellos sistemas que se deterioran más rápidamente y sobre los cuales es imprescindible la acción preventiva; los otros presentan fallas más tardíamente, los factores de prevención están en parte involucrados en los de los sistemas aquí analizados y requieren el tratamiento y consejo médico acorde con cada situación concreta.

### 4. SISTEMA EPITELIAL

En la piel empiezan a verse con relativa rapidez los cambios típicos del envejecimiento. La atrofia se observa en la pérdida de humedad natural y en la disfuncionalidad de las glándulas sudoríparas y sebáceas con efecto en la baja lubricación de la piel; estos cambios ocasionan disminución de elasticidad y el tejido subcutáneo que producen un adelgazamiento en la piel del 25% como resultado pierde flexibilidad, lozanía, suavidad, se presentan las arrugas y la resequedad que puede llegar hasta la descamación (xerosis).

Aparece una disminución de las papilas epidérmicas, baja la producción de queratina, decrece el número y

distribución de los melanocitos, aparecen las pecas y barros, además la piel palidece o se amorena, los pequeños vasos sanguíneos subcutáneos se desgarran fácilmente, disminuye la turgencia cutánea (verificable con la prueba del pellizco).

Decrece también la tasa de división celular, la cual unida a los cambios anteriores explicables por la baja de niveles de tiroxina, estrógenos, andrógenos, colágeno y defensas hace que las heridas tarden más tiempo en sanar.

Entre los cuidados preventivos están: utilizar muy poco jabón el cual debe ser suave, como los jabones de bebé o de glicerina, para no acabar con el manto de la piel y predisponerla a dermatitis seniles. Utilizar diariamente un antisolar con un factor de protección de 20 en adelante y humectar la piel con una crema, en nuestro medio tipo vasenol intensivo.

Para evitar los efectos nocivos de las drogas sobre la piel, suprimir la automedicación especialmente de penicilina, barbitúricos, etc., el médico es quien debe evaluar en un momento dado las prioridades. Además, incluir en la dieta frutas y legumbres favorecedoras de agua y nutrientes básicos para mantenerla en las condiciones óptimas posibles.

## 5. SISTEMA TEGUMENTARIO

### a. *El Pelo*

El cabello sufre disminución desde la periferia al centro del cuerpo, su caída esta determinada genéticamente, en promedio, baja la densidad de 615 pelos por centímetro

cuadrado a los 5 años. Aproximadamente a los 40 años se reduce el pigmento y aparecen las canas, también se adelgaza, se reseca y pierde ondulación natural.

Como cuidados están los masajes que deben aprenderse dentro de la gimnasia de mantenimiento, acompañados a veces de sustancias naturales como saliva, el aguacate, yema de huevo y algunos aceites.

*b. Las uñas*

Dicho crecimiento es superior en el hombre con relación a la mujer hasta los 60 años, luego es similar en ambos.

Las uñas se vuelven rígidas, romas, opacas, amarillentas (verdosas o grisáceas) y a la vez quebradizas.

Requieren especial cuidado, las uñas de los pies las cuales deben cortarse en forma horizontal y limar todo el centro de la uña para evitar que se entierren e inflamen obstaculizando a veces el caminar bien. Deben limpiarse y secarse bien para evitar la aparición de hongos.

El sistema óseo no representa un sistema de soporte únicamente sino que sus estructuras son dinámicas, es decir, cumplen funciones de formación ósea y reabsorción de la misma. De tal modo que en las edades avanzadas disminuyen la capacidad formadora y se incrementa la reabsorción hasta que el hueso en su estructura interna se vuelve poroso, frágil y susceptible de fracturas. Estos cambios son más significativos en la mujer menopáusica ya que en ella por la disminución de estrógenos se baja la producción de calcitonina trayendo como consecuencia la osteoporosis, estos cambios son menos acentuados en el hombre hasta los 65 años, momento en el cual la incidencia es similar para ambos sexos.

La disminución de la estatura es lenta entre los 50 y los 65 años, en cambio es muy rápida entre los 70 y los 85 años. Otras de las manifestaciones del hueso envejecido que repercute en la merma de altura es el aplastamiento vertebral y la degeneración del disco, el cual afecta en forma marcada el esquema corporal presentando una exacerbación de la curvatura torácica y cervical

Cuando estos trastornos se agravan resultan manifestaciones clínicas como dolor, incapacidad física, dificultad para mover todas las articulaciones en sus arcos correspondientes, fracturas óseas las cuales pueden llevar al aislamiento social con efectos sobre la auto-estima que actúan como factores determinantes de depresión.

Las grandes masas musculares, raíces de los miembros inferiores y superiores (hombros, nalgas, músculos del cuello y los músculos para vertebrales).

Estas degeneraciones osteomusculares son las que más invalidan a la población envejeciente, llegando a constituirse en gran problema de la salud pública (ausentismo laboral, minusvalía física y enclaustramiento en los viejos).

Debido a la temprana aparición de los cambios degenerativos, el anticiparse oportuna y adecuadamente a su manejo es de fundamental importancia cuando nos preparamos para envejecer y en el programa de formación integral debe hacerse énfasis en:

*Una dieta balanceada:*

Con aporte de calcio, Vitamina A y D; restricciones en el consumo de cerdo y productos enlatados.

### *Ejercicio Físico:*

Debe ser adecuado a su edad y limitaciones, con lo cual se garantiza la movilidad articular, la actividad muscular y se detiene en parte la osteoporosis. Además la práctica de ciertas labores como jardinería, el tejido y en general llevar una vida activa.

## **7. SISTEMA CARDIOVASCULAR**

Los cambios propios del envejecimiento en este sistema ocurren en el corazón, arterias y venas modificándose en sus propiedades físicas de distensibilidad, elasticidad y contractibilidad.

El corazón, órgano que funciona como bomba y sólo descansa por segundos entre cada contracción disminuye en su volumen cardíaco, es decir, en la cantidad de sangre que moviliza en 0.7% cada año y la carga cardíaca disminuye aproximadamente el 1% por año entre los 20 y los 80. Se presenta una acumulación de colágeno dentro del músculo cardíaco, dándole a este una consistencia rígida y por ende disminuyendo su capacidad de contractibilidad, lo cual se agrava por el aumento de la grasa pericárdica.

En las arterias ocurre un incremento del colágeno a nivel de la pared vascular, disminución del tejido elástico; estos dos cambios producen endurecimiento y rigidez de los vasos sanguíneos, mucho más significativa en las arterias.

Además en la capa interna arterial (capa íntima) se da la acumulación lenta de placas de Ateromas, (grasas y plaquetas) las cuales producen endurecimiento y

estrechamiento de la luz arterial con repercusiones a nivel de la tensión arterial, esta se va incrementando en sus dos valores sistólico y diástolico (es mayor de 140-95); también se pueden formar los aneurismas que por su complicación de ruptura los hace potencialmente mortales.

Otro efecto se da a nivel de la circulación en general, la cual se disminuye de manera notoria en el sistema miocárdico y en los miembros inferiores dados sus principales manifestaciones a nivel clínico por la aparición de anginas, infartos, insuficiencias arteriales y accidentes cerebro-vasculares (trombos, hemorragias y embolias), úlceras, gangrenas y en casos menos severos la presencia de calambres, frialdad de las extremidades, hormigueo, cansancio.

Debido a la fisiopatología en la aparición de estas enfermedades, es imperativo controlar todos los factores de riesgo, que si bien es cierto no curan, por lo menos retardan o previenen la aparición de éstas. Dichos factores son:

#### *El Tabaquismo:*

Cuya repercusión está científicamente comprobada en la aparición de enfermedades cardiovasculares (con efectos a nivel de la aterosclerosis y arterioesclerosis).

#### *La Vida Sedentaria:*

Que acelera los procesos de lentificación y conlleva a la aparición de la obesidad, por el contrario, el ejercicio mejora el rendimiento cardíaco, la aparición de arterias colaterales, aumenta la luz arterial y evita la formación de ateromas.

### *La Obesidad:*

Costo vital propio de la llamada "VIDA CIVILIZADA" pues el consumo de carbohidratos vacíos (dulces, harinas refinadas), la vida sedentaria, contribuyen al incremento en el peso con las consiguientes consecuencias: Aumento de la carga cardíaca y de la masa corporal general con sobrecarga articular y déficit en el movimiento.

En los ancianos por sus condiciones específicas de soledad, limitaciones físicas y económicas tienen la tendencia a limitar su dieta al consumo de harina, frituras, grasas animales y embutidos, en general su nutrición es deficiente e inadecuada para su bienestar y genera intoxicación crónica, que en última instancia deteriora en gran medida sus sistemas cardiovascular, osteoarticular y digestivo.

### *El Stress:*

O estados de tensión continuada típicos de la personalidad tipo A que se caracterizan por la intensa ansiedad, la impaciencia, la competitividad, la ambición juegan un papel importante en la aparición de la enfermedad coronaria, debido al espasmo de las arterias coronarias o al aumento de la agregación plaquetaria dentro de ellas, por consiguiente, algunas técnicas de modificación de la conducta como la meditación, la relajación y yoga han demostrado efectos benéficos en la disminución de la enfermedad coronaria hasta en un 91%.

Es por lo tanto muy importante, tratar de controlar al máximo todos los factores de riesgo para prevenir las enfermedades cardiovasculares, porque al aumentar dichos factores existe la mayor probabilidad de patología.

## 8. SISTEMA RESPIRATORIO

Otro de los sistemas que presenta mayores alteraciones con el paso de los años, es el sistema respiratorio, dentro del cual se presentan cambios en diferentes estructuras a saber: nivel de costillas con la aparición de la esclerosis debido a la calcificación progresiva de éstas, acompañado además por la disminución de número y tamaño de las fibras musculares de los músculos intercostales y del diafragma, dando como consecuencia rigidez de la caja torácica y disminución de la expansión pulmonar. A nivel de la columna vertebral con su aumento de la curvatura dorsal (cifosis) se agrava el cuadro anteriormente mencionado.

Los pulmones disminuyen de peso con la edad, cambia su coloración de rosado a gris por la aparición de partículas de carbón, las cuales van aumentando en su número con la edad. El número de alvéolos disminuye de manera progresiva, la relación colágeno, elastina, de las paredes alveolares se modifica dando como resultado rigidez de los sacos alveolares.

Los cambios estructurales anteriores traen como consecuencia alteraciones funcionales en este sentido: disminución de la capacidad ventilatoria, disminución de la capacidad vital, la cual se pierde en un 40% entre los 25 y los 95 años y el aumento del volumen residual. Todos los factores anteriores son elementos predisponentes para la aparición de enfermedades como la enfisema pulmonar (retención de aire o Hiperaireación) relacionado con la edad y es debido a desórdenes degenerativos de los septos alveolares (membranas de unión) que conlleva a la ruptura de éstos y son reemplazados en parte por tejido fibroso dando como consecuencia la aparición de la

fibrosis pulmonar y la disminución de la vida ventilación alveolar y por consiguiente el aumento del espacio muerto. Otras patologías comunes debido al deterioro del sistema inmune, a la exposición de contaminantes ambientales, a las alteraciones anatomopatofisiológicas son: la bronquitis crónica, la neumonía y el cáncer pulmonar.

Las alteraciones del sistema mucociliar con mengua de todas sus capacidades defensivas: modificación del aire inspirado, filtración y dilución de gases tóxicos, eliminación de partículas inherentes, cambios en la cantidad y calidad del moco, por lo tanto es necesario conservar los vellos nasales que cumplen una función protectora del tracto respiratorio superior.

Como aspectos preventivos deben tenerse en cuenta los siguientes: evitar factores contaminantes, polución, cigarrillo, sustancias químicas, inhalantes, etc. Consultar oportunamente al médico para prevenir los efectos nocivos de la automedicación (persistencia en la cronicidad de la enfermedad, y complicaciones de efectos colaterales medicamentosos).

Insistir en la importancia de la práctica de los ejercicios respiratorios; de ahí la necesidad de incluir dentro del mantenimiento los ejercicios aerodinámicos (inflar bombas, canciones con pausas, trabalenguas, etc). Realizar una caminata diaria cuya intensidad debe ser gradual entre 10 minutos y 1 hora con relevos de recuperación.

## 9. NUTRICION

En toda acción que busque mejorar la calidad de vida, no se puede pasar por alto, la nutrición, porque existe una relación directa entre edad, alimentación y salud.

En los ancianos hay ciertas variables coadyuvantes para la desnutrición como son los hábitos alimenticios; la depresión, disminución del gusto y del olfato que conlleva a la falta de apetito; los problemas dentarios que hacen ineficiente la masticación, la soledad que desmotiva para hacer los alimentos; el desconocimiento para seleccionar una dieta balanceada, los ingresos limitados, fuentes de reservas en los hábitos alimentarios, la dificultad para transportar los alimentos, el temor de salir a conseguirlos seguido por la preocupación de su seguridad personal.

Las drogas también pueden alterar el estado nutricional, el apetito o el metabolismo; por ejemplo: los antiácidos producen déficit de fósforo y de calcio, los antibióticos de potasio, el ácido acetilsalicílico de Vitamina C, los diuréticos de potasio y magnesio, el aceite mineral de Vitaminas A,D, E y K.

El organismo requiere para mantenimiento y conservación de tejido la energía y nutrientes derivados de las proteínas, grasas, carbohidratos, Vitaminas y minerales. No hay tablas adecuadas para nuestro medio sobre la cantidad específica de nutrientes para los ancianos, quienes disponen de ciertos medios con el consejo de dietistas establecen dietas en función de la edad y enfermedades concretas. Sin embargo, un aspecto fundamental cuando se busca la formación general, es conocer los productos típicos de cada región, estimular la forma de preparación apetitosa y conocer las funciones de cada nutriente, debe disminuir después de los 66 años en un 10% y a los 80 años en un 20%; incluir todos los nutrientes y darle importancia a la fibra y a los líquidos que los ancianos descuidan con frecuencia; que tenga una presentación atractiva para que estimule el apetito.

## 10. AREA DE MANTENIMIENTO FISICO

De vital importancia para la persona mayor son las actividades físicas tendientes a mantener en condiciones óptimas posibles el movimiento y demás funciones vitales con sus efectos psicológicos como el optimismo, la alegría, el entusiasmo y en lo social una mayor integración grupal.

Las principales actividades de esta índole son: la gimnasia de mantenimiento, las caminatas, la expresión corporal, la natación, el baile, el billar, y el deporte que se haya practicado durante toda la vida.

Un programa específico, debe iniciarse con base en una evaluación médica para conocer los riesgos propios de cada persona. Sin embargo, se puede partir en general del conocimiento sobre las disminuciones y limitaciones propias de la vejez.

## 11. BASES CIENTIFICAS

El fundamento científico de esta actividad está basado en las investigaciones al respecto. Los efectos del ejercicio físico regular pueden sintetizarse:

### a. *Sistema Cardiovascular*

Se dan cambios morfológicos en el músculo cardíaco así: incremento de la vascularidad del miocardio e incremento del diámetro de las arterias coronarias; por consiguiente una mayor capacidad física de trabajo que se evidencia en el refuerzo de la eficiencia cardiovascular, en el suministro del oxígeno y nutrientes de tejidos, reducción de latidos del corazón y de la presión arterial

diastólica y sistólica. Además produce una disminución en la coagulabilidad de la sangre, por un aumento de la fibrinólisis, en consecuencia, se reduce el riesgo de trombosis y embolias.

#### *b. Sistema Respiratorio*

El ejercicio físico regular mejora la capacidad pulmonar, ésta decrece entre los 25 y 85 años en un 55% ó 60%, se da un incremento en los volúmenes: residual (V.R) de reserva (V.R.E), corriente (V.C) y de reserva inspiratoria (V.R.I) por consiguiente se mejora la capacidad vital (C.I) y la capacidad ventilatoria en general.

#### *c. Sistema Músculo Esquelético*

El ejercicio físico regular frena la atrofia muscular y favorece la masa muscular total, debido a una mayor absorción de oxígeno, que disminuye a partir de los 30 años; se da una mejor utilización de la glucosa intramuscular, incremento de la actividad enzimática por ejemplo del maleato de hidrogenaza, disminución de los niveles absolutos y de los índices de aumento de ácido láctico durante el ejercicio, con lo cual se obtiene un menor gasto de energía para la realización de actividades.

En cuanto a la estructura ósea, de acuerdo con la investigación científica la mujer a partir de los 40 años empieza a perder masa ósea por década en un 10% y el hombre en un 4%, hasta los 65 años en que la pérdida es similar. Varios estudios han comprobado una diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo de control, el primero dió un incremento de la masa ósea, mientras que el segundo presentó una pérdida de un promedio de 3.28.5 (Smith 1984). De este incremento

dan cuenta en general varias investigaciones. Dicho fenómeno se debe a una mejor absorción del calcio y a la eficiencia metabólica de diferentes nutrientes, mejora la absorción de vitamina D, como efecto del ejercicio físico regular.

La disminución de la adiposidad y del peso corporal, se debe al mejoramiento de las funciones metabólicas, especialmente al incremento de la actividad enzimática, a los cambios en los lípidos principalmente reducción de los triglicéridos en la sangre y el aumento de lipoproteínas (ALFA) de alta densidad, lo cual mejora el transporte de colesterol, y en consecuencia, disminuye el peligro de enfermedad coronaria.

Además, debido al aumento de la sensibilidad celular a la insulina y reducción de la necesidad de glucosa se da un cambio en la ingesta alimenticia con sus consiguientes efectos en el peso corporal.

Por otra parte, el ejercicio físico regular, mejora los arcos de movimiento y hace más fácil el manejo de la artrosis por parte de la persona mayor, permitiéndole una vida más activa y satisfactoria.

En cuanto a la coordinación motora, que se deteriora con los años, entre otros factores se presenta por la inhibición del sistema extrapiramidal y por la disminución de la producción de dopamina. Se ha comprobado que el ejercicio físico regular incrementa los niveles de dopamina con sus efectos en la coordinación.

#### *d. Sistema Nervioso*

El principal efecto comprobado es sobre el sistema nervioso autónomo (S.N.A.): baja el nivel de stress al

reducir la actividad de dicho sistema, debido al decremento de producción de catecolaminas, se da incremento de recaptación de las mismas por retardar la unión de catecolaminas a los receptores; hechos que favorecen la relajación.

Además el ejercicio físico regular aumenta la producción de endorfinas, por consiguiente, mejora el funcionamiento tanto del sistema nervioso central (S.N.C) como el sistema nervioso autónomo produciendo una sensación de bienestar.

En el sistema nervioso, además de los procesos bioquímicos, la actividad física regular refuerza los procesos perceptivos y cognoscitivos: atención, memoria, etc., tales actividades ayudan al mantenimiento del sistema nervioso.

## **12. PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS CON BASE EN LOS CUALES SE REALIZAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**

Las actividades de mantenimiento deben inspirarse en los siguientes principios fisiológicos:

### *a. Frecuencia*

Para producir efectos beneficiosos, el ejercicio, debe realizarse integrando las diversas áreas por lo menos tres veces en la semana, la movilidad articular, la persona debe hacerla todos los días durante 10 ó 15 minutos.

### *b. Intensidad*

Se refiere a los límites dentro de los cuales actúa la persona, de acuerdo con la edad, tiempo de entrenamiento

y factores de riesgo evaluados por el médico. Es importante enseñar a cada persona a medir las pulsaciones durante un minuto antes de efectuar la actividad y contarlas nuevamente después del ejercicio.

Es indispensable cumplir esta regla: en personas mayores debido a ciertas irregularidades no es conveniente medirlo en fracciones de segundo como se acostumbra hacerlo cuando las personas son jóvenes.

Para personas mayores de 50 años, se utiliza sumar la edad con el patrón o handicap de 20 y restarlo de 180, lo cual da el número de pulsaciones que la persona debe tener al terminar la parte más intensa del ejercicio con el fin de no sobrepasar este límite de seguridad.

#### *c. Duración*

Es el tiempo empleado en la actividad física continua, cada sesión debe ser de 50 a 60 minutos, se inicia con actividades de calentamientos, luego la actividad central o de máxima intensidad y se finaliza con variadas normas de relajación.

#### *d. Progresión*

Para atender a este principio, las series de ejercicios desde el punto de vista cualitativo van de menor a mayor dificultad, teniendo muy presente las limitaciones inherentes a la edad por disfuncionalidades en los distintos sistemas vitales y con base en objetivos claros sobre la repercusión de tales actividades en la vida cotidiana de las personas. Cuantitativamente se inicia con cinco repeticiones para llegar a un máximo de 10, es más importante la precisión en la ejecución, porque logran los efectos deseados, sin producir fatiga.

*e. Continuidad*

Es conveniente la regularidad, sólo se suspende por enfermedad y prescripción médica.

*f. Individualidad*

Se debe tener en cuenta de manera especial las características individuales estando en los diversos tipos de ejercicios que se realizan como en su rendimiento.

*g. Especificidad*

Se refiere a las áreas de actividad: resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza.

### 13. LA RESISTENCIA

- Para mantener y mejorar la capacidad cardiorespiratoria se utilizan diferentes clases de ejercicio, con predominio de caminata, desplazamientos coordinados y combinados, danza, expresión corporal libre y dirigida, insistiendo en el ritmo individual. Investigaciones de los últimos años consideran el trote contraindicado para las personas mayores (salvo aquellas muy entrenadas durante su vida), debido a que su capacidad de adaptación está disminuida y el beneficio de la caminata para este grupo de edad, es el mismo con mínimo riesgo. Cuando se realice trote como alternativa para evitar la monotonía, pueden cronometrarse fracciones de treinta segundos combinados con minuto y medio de caminata (intervalos de 1 x 3, o de 1 x 4).

## 14. LA FLEXIBILIDAD

Es el área que se enfatiza en este período vital, porque el objetivo fundamental es el mantenimiento músculo-esquelético en óptimas condiciones dentro de los límites del envejecimiento, con sus arcos de movimiento: ocular, facial, cervical; en esta zona no debe hacerse hiperextensión, ni circunducción por su fragilidad; de miembros superiores: hombro, codo, muñeca, dedos, columna vertebral, en ésta deben evitar las extensiones y circunducciones, la flexión profunda se debe realizar con flexión de rodilla; miembros inferiores: cadera, cuello del pie, dedos.

Los estiramientos exigen previo calentamiento, se hacen suaves y lentos teniendo presente las condiciones fisiológicas del músculo en personas de edad.

Respecto a la coordinación dinámica general y equilibrio se ejecutan diversas actividades tendientes a caminar en línea recta con el cuerpo erguido, dentro de límites específicos, con desplazamientos adelante, atrás, laterales, tanto en forma individual como en grupos. El equilibrio dinámico se trabaja fundamentalmente con la finalidad de hacer que los añosos puedan evitar daño físico con el uso de las palancas naturales y el manejo del plano medio. El equilibrio estático no se trabaja a causa del riesgo, si se trata de personal femenino, generalmente quienes más participan, el riesgo es más alto desde la iniciación del climaterio y en la postmenopausia debido a que presentan mayor vulnerabilidad a fracturas cúbito-radiales, del fémur, etc.

En general la actividad que debe realizarse es isotónica, es decir, de resistencia y elasticidad, el trabajo isométrico,

es decir, de fuerza mínima, dándole importancia a los ejercicios de plano medio, con el objetivo de fortalecer fuerza de piernas para evitar caídas y enfatizando en la importancia de adoptar las palancas naturales con el fin de hacerse conscientes, y fomentar la acción preventiva.

Los ejercicios perceptivo-motores, la destreza y coordinación óculo-manual se trabaja no sólo con el propio cuerpo, sino utilizando implementos como pelotas, panderetas, pañuelos de colores, cuerdas, bastón y el trabajo con el compañero para disociación de movimiento, mantener la atención y la precisión que van disminuyendo con la edad.

Las actividades enunciadas también deben efectuarse con música no sólo por la variedad requerida para mantener así motivadas a las personas mayores, sino para cumplir con otros objetivos relacionados con la atención, la memoria, el ritmo, la danza, la expresión corporal, el entusiasmo.

No se debe buscar uniformidad, sino que los logros se van obteniendo paulatinamente, en la medida del mejoramiento de sus funciones, sobre todo busca que las personas conservando su individualidad biológica y su experiencia, disfruten de la música y el movimiento.

## 2.

### AREA PSICO-SOCIAL

La reducción en las áreas psicológicas y sociales abarca el análisis de algunos temas y la adquisición de destrezas encaminadas a mejorar las reacciones propias de cada persona mayor respecto a su entorno social con sus exigencias y restricciones, por tal motivo, sólo dentro del sondeo vivencial de cada grupo, se permite conocer las necesidades específicas en función de una determinada subcultura. Sin embargo el desarrollo de la persona mayor requiere aspectos considerados pilares para un ajuste adecuado y satisfactorio dentro de la vejez como: la personalidad, las actitudes, los grupos primarios, el status y los roles sociales con sus modificaciones.

#### 1. LA PERSONALIDAD

La formación humana del líder añoso apunta al mejoramiento de sí mismo, con base en la propia estructura de personalidad, la cual determina su ajuste único a su medio ecológico global. Es básico observar como los introvertidos con una corteza cerebral muy excitada, con excesivo control subcortical pueden aumentar, en la vejez su tendencia al aislamiento, su nivel de intolerancia ante estímulos muy intensos, su seriedad y su reserva, su tendencia natural a aceptar y a cumplir normas puede convertirse en rigidez, su necesidad de reflexión antes de actuar, puede tornarlos excesivamente cautelosos y aún

temerosos impidiéndoles un pleno desarrollo personal y social. Por el contrario los extrovertidos que no tienen exceso de carga eléctrica, con una corteza inhibida y unas estructuras subcorticales desinhibidas incrementarán las predisposiciones contrarias. Otro elemento es el predominio del sistema simpático, que provoca en el individuo una respuesta más rápida y más intensa ante las experiencias agradables o desagradables, es decir, sus órganos internos se alteran mucho más; o si por el contrario el predominio del parasimpático hará que sus respuestas autonómicas viscerales sean menos intensas, y por ende, las personas serán naturalmente estables.

Cuando la persona añosa empeñada en su autoformación, toma conciencia de tales predisposiciones, de su tipo de educación y reeducación a lo largo de la vida, le será más fácil anticiparse a comportamientos nocivos para su salud integral y los rasgos insalubres frecuentes en los viejos disminuirán notablemente; por ejemplo, la depresión ocasionada en un buen número de ellos por desequilibrios en los neurotransmisores cerebrales, por el uso de determinadas drogas. La presencia de enfermedades crónicas, acompañadas de factores sociales precipitantes será manejada de manera diferente por un introvertido estable y un extrovertido estable en comparación con los inestables o adrenérgicos. Por lo tanto los recursos utilizados por unos y otros, cuando se comparten dentro de las actividades grupales, con un buen asesor, facilitan a sus miembros la superación o el manejo.

En forma similar el auto-conocimiento predispondrá a buscar la ayuda necesaria o a facilitarla a otros en los momentos de crisis inevitables al avanzar la edad, como son: el envejecimiento mismo con sus efectos como

disminución de las fuerzas físicas, ciertas disfuncionalidades y enfermedades crónicas, la jubilación, la pérdida de la pareja, hermanos, amigos, en síntesis los dolores físicos y morales que suelen acompañar los años posteriores.

Además, el conocer la propia personalidad con aciertos y fallos cuando hay empeño en el propio cambio, hace posible evitar rasgos que dificultan la convivencia social como la avaricia, la terquedad, el autoritarismo, la charla repetitiva, la dependencia, la hipocondría, etc., frecuentes en nuestros ancianos actuales, los cuales se atribuyen a la vejez, pero son solamente el resultado de fallas educativas durante la vida, dichas conductas presentes en la vejez, son una acentuación de estos rasgos característicos de la persona.

Por otra parte, el hacerse consciente de las defensas habituales propias, facilita la opción de conductas adaptativas conscientes, posibilita una mejor adaptación, por ejemplo, al sentir que disminuyen sus fuerzas y sus capacidades, no niega ni desplaza su angustia a la acción dañina de los jóvenes sino que atiende en forma productiva a dichos cambios. Evita regresiones que lo hagan demasiado dependiente, hace esfuerzos adaptativos, sólo pide la ayuda necesaria; no niega ni racionaliza su propia vejez y muerte con sentimientos de inmortalidad, pensando y actuando como si el ejercicio físico, el reducido consumo de drogas, alcohol, comida o sal fueran un seguro de juventud e inmortalidad, más bien acepta la realidad de la vejez y vive preparado para morir. Es posible que evite comportamientos contrafóbicos que llevan a desoir las sugerencias médicas respecto a su salud, hace esfuerzos para desafiar a tal profesional corriendo un alto riesgo; no asume una memoria y atención selectiva para no ver y

escuchar aquello que no desea; tampoco idealiza su pasado como la panacea para todos los males sino que afronta constructivamente el presente, dándole un verdadero sentido a su vida y así sucesivamente.

## **2. LAS ACTITUDES**

La toma de conciencia sobre las propias actitudes y su efecto en el radio de influencia es trabajo obligado en la formación de líderes, no sólo a nivel teórico sino orientando a mantener y producir actitudes que aseguren el mejor manejo posible de esta etapa. Cuando vivencialmente percibimos nuestras incongruencias en el pensar, sentir y actuar, es factible el mejoramiento personal y el cambio dentro del ámbito comunitario sea familiar, religioso, iluminado por las investigaciones acordes en que las personas ancianas saludables presentan actitudes positivas con un estilo de vida congruente, experiencia que verificamos permanente para que sus pares sean en el ámbito de la comunidad parroquial, en el de sus amigos en los grupos de pertenencia, en su familia y en las otras generaciones.

Por otra parte, la actitud positiva facilita la apertura necesaria para unas interrelaciones saludables al interior de los grupos primarios, los cuales constituyen pilares fundamentales para la salud integral en los últimos años y hacen posible su influencia decisiva en grupos secundarios.

## **3. GRUPOS PRIMARIOS Y VEJEZ**

La manera como funciona cada persona dentro de los grupos primarios, es tema fundamental dentro de la preparación para el envejecimiento, del cual el líder

anciano no puede prescindir, tanto en su aspecto teórico como en su parte vivencial; a través de dinámicas, socio-dramas, intercambio de roles, etc., con el fin de fomentar destrezas de comunicación que le faciliten una interacción afectiva satisfactoria dentro de tales grupos como son: la familia, los amigos, los vecinos, grupos caracterizados por miembros permanentes, de número reducido, con interacción frecuente, permanencia espacial relativamente cercana, con cierta homogeneidad y estabilidad.

#### 4. LA FAMILIA

El grupo familiar como estructura funcional de subsistemas dinámicos posibilita o dificulta la salud integral durante la vejez. La conciencia sobre el tipo de interacción familiar predominante a lo largo de la vida nos permite hacer ajustes para mejorar la relación, bien sea al interior de la propia familia cuando esto es posible; o para elegir una familia agregada o sustituta donde se adopten pautas saludables de acción recíproca.

Dentro de la estructura familiar resultan insalubres tanto las familias demasiado unidas como las desunidas. Las primeras con fuerte sentimiento de pertenencia recíproca, sobre protección, aglutinamiento con exceso de inculpaciones, incapacidad de autoprotección, poca lucha existencial, escasa interacción social, cuyo resultado es el manejo inadecuado de las dificultades inherentes a la última etapa vital. Algo similar sucede con las familias desunidas por razones opuestas: escasa comunicación, poco apoyo, indiferencia recíproca, alejamiento con sus consecuencias, imposibilidad de compartir, desprotección y sentimiento de soledad.

Como deseable para la vejez, es la estructura de familia con límites claros, donde cada miembro posee

autonomía, relativa independencia, conoce sus capacidades, limitaciones, necesidades, y recibe apoyo en lo físico, emocional y social, mantienen su autoestima, su autosatisfacción y como consecuencia maneja saludablemente las dificultades *bio-sico-sociales* del último período existencial.

## 5. LOS AMIGOS

La amistad presenta en los años tardíos una ayuda existencial invaluable; debido al realismo fruto de haber vivido largos años, es lo más probable encontrar no sólo por la comprobación investigativa, sino que empíricamente lo verificamos a diario que el número de amigos en los últimos años es muy limitado. Este hecho requiere una revisión formativa, para darse cuenta que dentro de todas las edades es posible encontrar aquellos amigos íntimos de que hablaba Aristóteles con los cuales no sólo es posible las relaciones de intercambio propias de las amistades de placer, sino una comunicación existencial profunda; con la posibilidad de una entrega recíproca, generosa, cálida dentro de la cual se comparte la fe de Dios, las ideas, gustos, intereses, penas, alegrías y se da plenitud a los últimos años.

La búsqueda de nuevas amistades, en distintos grupos de edad, proporciona enriquecimiento mutuo, disminuye el riesgo de sentimiento de soledad a la vez que facilita el procesamiento de duelos por la pérdida de amistades, eventos para los cuales los mayores son más vulnerables, dado que por su solidaridad horizontal tienen tendencia a mantener amistades solamente con su grupo de edad. En este aspecto las comunidades parroquiales, pueden favorecer eficazmente las vinculaciones afectivas entre personas de diversas edades, por ejemplo, aprovechar la

sensibilidad de los jóvenes a nivel de conciencia social, para propiciar encuentros con las personas mayores, robusteciendo su apertura, su entusiasmo, su vitalidad y respetando los intereses propios de cada generación.

## 6. GRUPO DE VECINDARIO

Uno de los apoyos para los años tardíos es el grupo de vecindario, constituido cuando hay no sólo proximidad física sino lazos afectivos y continuidad en las relaciones; se constituyen en fuente de energía para mejorar la calidad en vida, sirven de consuelo en los dolores y auxilio oportuno en las enfermedades, satisfacen las necesidades básicas y permiten el contacto con todas las generaciones.

Las comunidades parroquiales pueden emprender acciones encaminadas a fomentar las relaciones de vecindario, para proporcionar al anciano compañía, darle la oportunidad de realizar trabajos a su alcance que le ayuden a sentirse útil, aceptado y valorado en su comunidad; compartir con otros sus conocimientos, permitiendo el reconocimiento y admiración; así mismo adquirir aprendizajes nuevos. Por ejemplo, disponer de un sector donde los mayores practiquen la jardinería y motivarlos para ampliar esta actividad con los jardines aromáticos; esta iniciativa estimula la actividad física, la creatividad, fomenta el gusto por la belleza, posibilita completar sus conocimientos de botánica aplicándolos inmediatamente. Este es un modo de vida integrado con las demás edades y como observamos, es una alternativa con baja inversión económica pero con una amplia repercusión para el desarrollo integral de los ancianos y un modelaje educativo para las nuevas generaciones que deben cooperar con los mayores.

En fin, es al interior del grupo parroquial, con sus intereses y necesidades, donde pueden elegirse las mejores alternativas para incrementar las relaciones de vecindario.

## **7. PROYECCIONES DEL TRABAJO GRUPAL**

La función de liderazgo, requiere entrenamiento dentro de un grupo de crecimiento, orientado a que el líder mayor, haciendo caso omiso de actitudes autoritarias, asociadas con su edad, facilite la participación activa de todos los miembros, para superar el individualismo manifiesto en actitudes arribistas; lograr la apertura para evitar posiciones dogmáticas, desarrollar la habilidad de exteriorizar en forma adecuada sus sentimientos para crecer afectiva, mental y socialmente. Por último, que sea capaz de superar esquemas competitivos que conducen a devaluar la acción de otros grupos.

Una labor seria en este sentido hace del líder añoso un excelente mediador de la comunidad parroquial, porque con el realismo de quien ha sabido vivir su experiencia, disponibilidad de tiempo, riqueza humana y cristiana, puede canalizar acciones grupales en torno a objetivos viables compartidos con grupos de diferentes edades, pero dirigidos todos al desarrollo integral de los miembros de la comunidad parroquial; no sólo en el ámbito religioso, sino a todo nivel: físico, social, cultural, científico y recreativo.

### **3.**

## **AREA RECREATIVA**

Para convertir la vejez en período donde los sentimientos de gozo, bienestar, alegría y felicidad sean un testimonio de vida, el líder ha de reflexionar y vivenciar la importancia de la recreación.

En nuestro medio, dada la forma de educación recibida en donde muchos de nuestros viejos, estuvieron formados en el sentido del deber, reforzados con la acción normalizadora de las instituciones educativas y religiosas, se evidencia una incapacidad para un disfrute pleno y una recreación en el quehacer cotidiano, a tal punto que muchas personas ancianas no pueden divertirse porque experimentan sentimientos de confusión, temor y culpabilidad, actitud muy frecuente en la mujer, en especial cuando sus hijos no viven de manera ideal o cuando han perdido su pareja; en otros términos, se prohíben disfrutar hasta un límite enfermizo y patológico.

Es imperiosa la necesidad de internalizar, en esta etapa de la vida, el valor de la recreación para cambiar la monotonía de la vida y encontrar el tiempo adecuado y suficiente para gozar de la existencia y superar las depresiones.

La experiencia nos señala una serie de elementos que conllevan a fomentar esta área de la recreación tales

como: ponerse en contacto con la naturaleza y maravillarse de ella, sentir el arte, organizar paseos; asistir a actuaciones teatrales, realizar tertulias sistemáticas, formar grupos para cantar trovas y canciones del recuerdo, asistir a conciertos, efectuar excursiones con sentido turístico, proponer actividades destinadas a la reproducción del antiguo folklor, en síntesis: colocar una nota de alegría a los nuevos aprendizajes sin sentido utilitario aparente, sin otra finalidad que experimentar una plenitud y motivar la gratitud al Señor por haber dado al hombre la capacidad de gozo.

## **4.**

### **AREA SOCIO-CULTURAL**

Los cambios rápidos y vertiginosos del mundo moderno requieren de la persona mayor un permanente esfuerzo de actualización cultural, con el fin de mantener la agilidad mental y disminuir conflictos generacionales.

Para lograr el objetivo anterior, la formación del líder exige un trabajo grupal de análisis con base en los medios de comunicación masiva, las exposiciones, las conferencias, los conciertos y otros eventos culturales; como también es necesaria, la participación dinámica en actividades folklóricas y grupos cívicos. Estas acciones tienen como efecto el mantenimiento de procesos psicológicos como la percepción, la motivación, la atención, la memoria y permite a la vez un intercambio generacional satisfactorio dentro de una auténtica recreación (volver a crear) que encierra gozo y mantiene parte del sentido de la vida.

## 5.

### AREA RELIGIOSA

La formación integral del anciano, cierra con broche de oro, con el aspecto religioso que es objeto de otra ponencia, sin embargo es necesario recalcar la significación que para la vida del anciano representa este valor por cuanto su contacto con Dios le da pleno sentido a su vida, fortalece su espíritu, acrecienta su entereza para afrontar la problemática propia de la vejez, hace factible la serenidad, hasta que llegue el encuentro definitivo con el Creador.

Por ser éste, el valor cumbre de la existencia humana, es una excelente manera de acrecentarlo a través de "VIDA ASCENDENTE", dentro de las condiciones propias de cada medio socio-cultural, dado que este movimiento es una alternativa válida para la cohesión del grupo a través de la unión evangélica.

**SEGUNDA PARTE**

**EL LIDERAZGO DEL  
ANCIANO EN LA FAMILIA**

*Jairo y Claudia Duque*  
*Colombia*

imagen suya y que tiene el derecho inalienable de ser tratada como tal y mirada como tal. Como persona llena de valores y posibilidades y por consiguiente con el derecho a ser amada y respetada.

Y nos referimos precisamente al rescata de la dignidad personal del anciano, porque ahora con más fuerza vemos como la ancianidad es la edad más postergada en el mundo de hoy y que se inició con la revolución industrial regida por exclusivos valores de productividad.

Es esa persona llena de posibilidades y valores acumulados durante tantos años la que queremos dignificar, venerar y rescatar al lugar al que por derecho natural pertenece, la familia, y que ejerza su papel de líder en ella. Es esa persona cuya sola conducta pueda servirnos de modelo en esa pequeña comunidad familiar, por la exactitud de su sabiduría, la altura de sus mandamientos y la eficacia de sus actuaciones.

Se ha afirmado insuficientemente que el valor de la ancianidad reside en la experiencia. Se prescinde así de valores más esenciales para los cuales la experiencia es apenas un factor de consolidación porque una es la experiencia del hombre culto, y otra la experiencia del hombre inculto.

En el primero esos valores de la cultura se refinan y ascenderán hasta extremos de la genialidad, que como decía Goethe son producto de la paciencia.

Otra es la experiencia del hombre inculto que se manifiesta mucho más en la actividad práctica que en la teórica, hasta tal punto que en la evolución de la especie se consideró a los ancianos la calidad de líderes porque

esa misma experiencia estaba ya desprovista de esas pasiones tan necesarias en el período de la adolescencia, la juventud y la madurez.

Como el anciano ya biológicamente está privado del ardor pasional se consideró su objetividad como uno de sus máximos valores para desempeñar las funciones de juzgar, ejecutar y dirigir la comunidad. Por ejemplo; en el oficio de juez intuitivamente se le otorga más credibilidad al criterio de quien juzga sin apasionamientos, ceñido exclusivamente a las normas éticas y jurídicas, sin aquellas deformaciones del juicio que se originan en las pasiones. Esa realidad social se puede detectar todavía en algunas comunidades en donde la conducta de la gente se rige mucho más por los valores de ejemplaridad de algunas personas que por normas escritas o consuetudinarias.

Ese estatuto humano tiene más contenidos sociales que los que frecuentemente tienen la norma o la conducta. Estos valores ejemplarizantes tienen la particularidad de que en la ancianidad se descartan y se ordenan. Todo anciano aún rudo e inculto, es un filósofo, es un maestro, y por lo mismo es un ejemplo de vida.

El Santo Padre, lo describe bellamente refiriéndose a la vejez:

*“En ella se cosechan los frutos de lo realizado y consiguientemente los frutos de lo sufrido y soportado; como en la parte final de una gran sinfonía se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde. Y esta armonía confiere sabiduría, bondad, paciencia, comprensión y amor”.*

Y nada reemplaza la familia como hábitat, como medio y clima natural para que el viejo llegue a esta plenitud de vida. Sus elementos son insustituibles y su contenido inmutable. Una comunidad de vida y amor que le permita al anciano la completa realización humana, porque se le admira, se le respeta y se el quiere. Se le tiene en cuenta y se le acepta. Se le reconoce tácitamente su condición de líder o maestro que enseña sin imponerse con una actitud sabia y prudente a todos los miembros de la gran comunidad familiar. Y la llamamos gran comunidad porque a pesar del número reducido de sus miembros es la más grande escuela de virtudes humanas.

# 1.

## EL ANCIANO EN LA FAMILIA LATINOAMERICANA

Dice la Familiaris Consortio en el texto 27.

*“Hay culturas que manifiestan una singular veneración y un gran amor por el anciano. Lejos de ser apartado de la familia o de ser soportado como un peso inútil, el anciano permanece inserto en la vida familiar, sigue tomando parte activa y responsable, aún debiendo respetar la autonomía de la nueva familia” y añade más adelante. “Otras culturas en cambio, especialmente como consecuencia de un desordenado desarrollo industrial y urbanístico, han llevado y siguen llevando a los ancianos a formas inaceptables de marginación, que son fuentes a la vez de agudos sufrimientos para ellos mismos y de empobrecimiento espiritual para tantas familias”.*

Si analizamos nuestra situación en América Latina nos encontramos en el contexto perfecto de las dos realidades.

Hay ancianos insertos a la familia ejerciendo el papel de líderes activos, de maestros en el arte de vivir que siguen siendo un verdadero testimonio de plenitud humana para sus hijos y sus parientes más allegados.

No obstante las limitaciones físicas que presentan en algunas ocasiones, son reconocidos como los más valiosos

exponentes de la comunidad familiar. Son los fieles testigos de un pasado enriquecido de tradiciones que transmiten también a la nueva generación. Son ancianos que viven en su casa, con los suyos, entre los suyos, y principalmente visitada y venerado por los suyos; pero también son muchos los viejos en nuestros países que están completamente desvinculados del núcleo familiar, que aunque vivan con sus familias las circunstancias los aíslan porque no comparten ni actividades y mucho menos los afectos. Se presentan conflictos generacionales e incompatibilidades al no admitir las costumbres de ahora, o viven en situaciones de rechazo, abandono y explotación por parte de sus parientes que quieren aprovecharse de su fortuna material.

Hay familias que mantienen la responsabilidad de atender al anciano pero como una pesada carga y otras la delegan por la misma causa o porque ya se sale de sus manos el poder afrontar problemas de salud que requieren de una atención especializada.

Son también miles de ancianos sin familia que están completamente marginados y abandonados en situaciones precarias tanto físicas, morales, materiales y espirituales.

La sensación de inutilidad, soledad y aburrimiento crea inválidos y enfermos crónicos que son consecuencia de la separación del anciano de su familia. Los abandonan porque no los toleran. Los asilos y casa de beneficencia están colmados.

Los ancianos mendigando en las calles crecen en proporciones alarmantes. El abandono por parte de las familias que quieren deshacerse del viejo a toda costa por considerarlo un estorbo y que atraídos por la sociedad de

consumo los llevan a "casas para ancianos", que carecen por completo de las más elementales técnicas y preparación para atender los problemas de la vejez pero que se están popularizando. La marginación y abandono en que viven muchísimos ancianos entre los cuales es elevado el número de pobres, enfermos y lisiados es alarmante (Puebla 39).

Las causas de esta dolorosa realidad son numerosas:

- El acelerado proceso urbanístico que ha reducido el espacio de las viviendas.
- La migración de los centros rurales a las ciudades.
- El elevado costo de la vida que obliga a la gente más joven a trabajar para subsistir y no tienen entonces manera de prestarle al viejo la atención que necesita.
- Las bajas pensiones de jubilación que mantienen nuestras legislaciones.
- La Iglesia, a pesar de su preocupación por la atención de los ancianos, específicamente los marginados, no se ha preocupado porque se le integre a la vida familiar y a la vida eclesial.
- La desintegración familiar cada vez más generalizada que ha perdido tradiciones e invertido sus valores.
- La reducción del tamaño de la familia y en cambio la expansión acelerada de nuestras ciudades.
- Las distancias geográficas que impiden fácilmente el reencuentro de los viejos con sus parientes más allegados.

- La incapacidad del anciano para contribuir al sostenimiento familiar.

En la raíz de todo este marginamiento está esa expandida conciencia de la productividad como fundamento único de la existencia humana. Como se presume que el anciano ya no puede producir materialmente nada, se consolida la idea de que debe ser aislado y mantenido porque se le desconoce la capacidad de difusión espiritual que no corresponde siempre a la productividad material.

Otra causa es la incapacidad de adaptación a la convivencia con personas más jóvenes, es decir enfrentamiento generacional.

Como ramificación de esta conciencia de la productividad ha aparecido también un sucedáneo de la socorrida tesis de la lucha de clases que no es, como se cree exclusiva concepción de la ideología marxista. Porque en vista de las sucesivas frustraciones que ha tenido esa teoría, se ha sustituido por otra idea que consiste en que la revolución no puede ser objeto de la clase proletaria sino de una nueva clase y por lo tanto intransigentemente opuesta a todas las concepciones existenciales que no tengan ese origen en la clase joven. Frecuentemente se oye decir hoy "Los jóvenes son el presente y el futuro de la sociedad". Esta es una forma de marginamiento que rompe todos los puentes que pueden unir la juventud con la vejez.

La retroalimentación de esta ideología de la nueva clase social que es la juventud como sustituto del proletariado para realizar los cambios proviene también la intransigencia frecuente en la vejez, para aceptar los legítimos cambios que propone muchas veces la clase

joven. De ahí la sabiduría de un filósofo que dijo: “El secreto para el manejo de la juventud es el de atenderla siempre en lo que afirma pero refutarla en lo que niega”.

También son causales de marginamiento:

- La sobreprotección del anciano como forma mal entendida de “amor y consideración” por parte de los familiares.
- La manipulación y la dominación por parte del anciano aprovechando sus enfermedades y limitaciones para seguir siendo el eje del núcleo familiar.
- La no aceptación de su condición de viejo que conlleva al marginamiento voluntario de su propia familia e inclusive de la sociedad.
- La capacidad de los abuelos de dar cariño no armoniza con la de sus hijos, porque éstos juzgan que malcrian a los nietos.
- Las relaciones competitivas de los suegros con los hijos políticos y de yerno y nuera con los suegros.
- El no cultivo de las relaciones conyugales como cimiento vital de las relaciones familiares.
- El desconocimiento del proceso normal del envejecimiento y por consiguiente la falta de preparación para afrontar dignamente el proceso de la vejez.

Todas estas son formas que atentan y rebajan la dignidad de la persona del anciano.

**Son realidades que han contribuido a su marginamiento y abandono y por consiguiente a que haya perdido su lugar para ejercer el liderazgo, dentro del seno familiar; para que su dignidad personal se haya rebajado y haya dejado de cumplir con la "preciosa misión de testigo del pasado e inspirador de sabiduría para los jóvenes y para el futuro".**

## 2.

# NATURALEZA DE LA FAMILIA Y SUS VALORES PERMANENTES

La exhortación apostólica *Familiaris Consortio* comienza en su introducción:

*“La familia en los tiempos modernos, ha sufrido quizás como ninguna otra institución, la acometida de las transformaciones amplias, profundas y rápidas de la sociedad y de la cultura. Muchas familias viven esta situación permaneciendo fieles a los valores que constituyen el fundamento de la institución familiar.*

*Otras se sienten inciertas y desanimadas de cara a su cometido, e incluso en estado de duda y de ignorancia respecto al significado último a la verdad de la vida conyugal y familiar. Otras, en fin, a causa de diferentes situaciones de injusticia se ven impedidas para realizar sus derechos fundamentales”.*

“La familia está en crisis”. Es una frase que hoy en día, oímos en muchos sitios y que leemos en muchos artículos de prensa que caen a nuestras manos. Será que con esta frase entendemos que la familia ya ha cumplido su mi-

sión y la sociedad tiene otra alternativa mejor para cumplir con las responsabilidades naturalmente asumidas por la familia?

Sin embargo, si utilizamos nuestra capacidad de observación vemos como la persona por ley natural, nace en una familia, en ella establece sus primeros contactos biológicos y afectivos, crea unos vínculos insustituibles que le dan permanencia y seguridad hasta el fin de la existencia.

Razonando desde este punto de vista, se podría pensar que la persona naciera fuera de un hogar y que esos primeros contactos biológicos se podrían organizar fuera del seno familiar creando seguridad en otro tipo de organización.

Este razonamiento nos lleva a preguntarnos: ¿Existen algunos valores específicos de la familia? O por lo menos ¿existen algunos valores que se pueden descubrir y vivir de un modo especial a causa de sus características?

Podemos responder a este tipo de preguntas desde distintas perspectivas

Algunos pueden responder negativamente llevados por una reacción emotiva como resultado de una experiencia positiva, que la familia no tiene ni podrá tener un sustituto.

Sin embargo puede llegar un momento en la vida el cual necesitemos de una aclaración racional.

*“Las realidades de la vida debieran ser captadas por la plenitud de la persona de tal modo que llegue a haber un desarrollo integral. Es decir el valor de la familia que hemos palpado desde nuestra niñez, debería ser sometida a una consideración intelectual para juzgar si es válido o no, si tiene fundamento o no”<sup>1</sup>*

Y para juzgar necesitamos de información objetiva, necesitamos criterios para reconocer lo que es más valioso, sin valor e inclusive lo que muestra contravalores.

Vamos pues a tratar de descubrir con la mayor claridad posible el valor permanente que la familia tiene como célula primera y vital de la sociedad.

El Concilio Vaticano Ecuménico Vaticano II en el decreto sobre el apostolado de los seglares número 11 dice:

“El creador del mundo estableció la sociedad conyugal como origen y fundamento de la sociedad humana. La familia es por ello la célula primera y vital de la sociedad”.

Pretendemos pues ahora buscar la razón de ser de la familia con todos los valores que la caracterizan.

La familia es una comunidad de vida y amor, conformada por personas vinculadas a por lazos de sangre y afecto y que tiene una fundación de origen matrimonial. Porque la raíz natural de la familia es el matrimonio y la raíz del matrimonio es la naturaleza personal del hombre.

---

1. ISAACS DAVID: “La educación de las virtudes humanas”, Pamplona. Ed. Eunsa, 1976, pág. 18.

“Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya. A imagen de Dios lo creó, hombre y mujer los creó”. Dice el Génesis.

Es pues la sociedad conyugal de origen divino el fundamento de la comunidad familiar; constituida por dos personas muy distintas entre sí, únicas e irrepitibles pero complementarias, unidas por el amor que los movió a elegirse libremente y de cuya unión nace la persona humana única e irrepitible para conformar la comunidad familiar.

Los miembros de una familia viven en un mismo lugar, comparten el mismo techo, espacio, utensilios, y especialmente comparten sus ser personal único e irrepitible con otras personas también únicas y diferentes. En esta comunidad se mira más a la persona por lo que es que por lo que hace.

En la convivencia social en cambio existe la tendencia continua de clasificar a las personas por su profesión, lugar de procedencia, si es rico o pobre, casado o soltero, joven o viejo, blanco o negro.

Sin embargo todos estos rasgos son repetibles y aceptamos a la gente según las circunstancias. Si nos caen bien, si comparten nuestros mismos intereses, porque viven en nuestro mismo barrio, etc.

*“En la familia en cambio esta aceptación de la función de la persona clasificada, coincide con la aceptación de la persona misma”<sup>2</sup>*

---

2. ISAACS DAVID: “La educación de las virtudes humanas”, Pamplona. Ed. Eunsa, 1976, pág. 22.

**“En este sentido se puede considerar la familia como un conjunto de relaciones en las cuales lo que se le relaciona es lo más profundo y lo más específico de la persona, o sea su intimidad”<sup>3</sup>. Su sentir, su pensar, sus capacidades, sus limitaciones, sus fallas y sus cualidades. Si los padres de familia nos centráramos en lo que valen los hijos respecto a las funciones sociales, la familia como tal no tendría sentido.**

**Sin embargo la familia sirve como base de unas relaciones en las cuales no cabe más que la aceptación incondicional, porque estas relaciones no están controladas por las personas; nadie elige a sus hijos, ni los hijos eligen a sus padres, ni a sus hermanos, ni a sus abuelos, ni a sus tíos, ni a sus primos.**

**Es lo que llama Ferdinando Tonnies, comunidad regida por la voluntad natural en donde se acepta a la persona incondicional y permanente y aunque uno de sus miembros falte, la comunidad sigue existiendo y prevalecen los lazos de afecto que los unen. Mientras en la sociedad regida por la voluntad racional, esta aceptación es calculada; se juzga la eficacia por las posibilidades que ofrezca la persona. Es condicionada su aceptación. Además si en esta falta uno de sus miembros la sociedad se deshace.**

**Debemos darnos cuenta de ese hecho en el mundo competitivo en le cual vivimos en donde lo más importante es el valer para la sociedad.**

---

3. ISAACS DAVID: “La educación de las virtudes humanas”, Pamplona. Ed. Eunsa, 1976, pág. 22.

En la familia la persona tiene seguridad de ser aceptada y amada por ser quien es. Esta aceptación por su misma naturaleza es permanente. Porque lo que se acepta en la persona no es transitorio, lo radical de la persona no cambia; se desarrolla descubriéndose ella misma los valores, que son parte de su propio ser, y luego los cuida y los educa. Y para que esto suceda se necesita de una ayuda eficaz que solo se consigue a través de la familia.

#### Familiaris Consortio número 36:

“La tarea educativa tiene sus raíces en la vocación primordial de los esposos a participar en la obra creadora de Dios. Ellos, engendrando en el amor y por amor una nueva persona, que tiene en sí la vocación al crecimiento y al desarrollo, asumen por eso mismo la obligación de ayudarle eficazmente a vivir una vida plenamente humana”.

En el matrimonio los esposos podemos procrear pero también tenemos la obligación y la responsabilidad de educar para que el acto y el proceso no se conviertan en un acto puramente animal. “La educación y la mejora del niño están implícitas en la misma procreación humana”<sup>4</sup>.

El niño al ser aceptado por ser el quien es, con cualidades y defectos, adquiere la seguridad que necesita para poder mejorar como persona. A través de la familia se da cuenta a sí mismo que es un ser especial y valioso. Porque se le quiere y se le respeta.

Valores permanentes pues, son la aceptación incondicional, la seguridad que se adquiere fruto del sentirse

---

4. ISAACS DAVID: “La educación de las virtudes humanas”, Pamplona. Ed. Eunsa, 1976, pág. 23.

amado y aceptado y la permanencia de las relaciones familiares. Una madre nunca deja de serlo de su hijo y el hijo nunca de serlo de su madre. Pero para que todo esto se vitalice es imprescindible un ambiente adecuado de armonía y calor humano basado en el amor. Es imprescindible que la unión conyugal sea un hecho palpable y luchado día a día.

El Concilio Vaticano II en la constitución pastoral sobre la iglesia en el mundo actual declara:

“Por ser una donación mutua de dos personas y por el bien de los hijos, esta íntima unión exige la plena fidelidad de los esposos e impone su indisoluble unidad”.

Esta donación mutua supone que marido y mujer se han entregado el uno al otro libremente y en forma incondicional y permanente.

Esto mismo ocurre con los hijos por parte de los padres. Esta permanencia y seguridad conlleva a que estos hijos experimenten una confianza ciega de que sus padres son sus padres y nadie más.

*“La familia pues por su misma naturaleza crea una situación de confianza basada en la permanencia de las mismas relaciones que permite el desarrollo de la persona tal como es, con su libertad personal”<sup>5</sup>.*

El ser humano necesita vivir como persona desde antes de nacer, desde su concepción y para vivir necesita verdadero amor y esto solo se consigue a través de la familia.

5. ISAACS DAVID. op. cit., pág. 25.

Y para crecer necesita raíces emotivas, raíces históricas de pertenencia a un proceso que comenzó hace mucho y seguirá por mucho tiempo. La familia por medio de la confianza permite este arraigo básico que todos necesitamos; y que la complementan las relaciones con los abuelos, los tíos, los primos. La gran familia que constituyen su historia y su porvenir. Que constituye el estilo personal propio y familiar. Por las tradiciones que se transmiten y los valores que se aprenden.

### 3.

## LA FAMILIA COMO PRIMERA ESCUELA DE VIRTUDES HUMANAS

### CENTRO DE INTIMIDAD

“En la familia se trata de desarrollar y ayudar a desarrollar en los demás, lo que es más natural, la intimidad de cada uno”<sup>6</sup>. Y para desarrollar la intimidad es necesario llegar a conocerse primero a sí mismo, conocer las posibilidades que cada uno tiene para poder considerar la mejora personal y esto es posible a través del trato familiar. Mediante el diálogo abierto y constructivo. Mediante los estímulos por las cualidades reconocidas y por medio de la confrontación basada en el amor y en el respeto cuando se descubren fallas.

“Los tres pasos de mejora del ser irrepetible de cada uno son: AUTOCONOCERSE, para AUTOPOSEERSE, para ENTREGARSE”<sup>7</sup>.

Es decir conozco lo mejor de mí y lo cultivo para ponerlo al servicio de los demás. Y el desarrollo de las virtudes humanas es lo que permite a la persona hacerlo.

---

6. Idem, pág. 27.

7. Ibid.

“La madurez natural del hombre es resultado del desarrollo armónico de las virtudes”<sup>8</sup>. Sin embargo es difícil conseguir este desarrollo armónico si no contamos con la familia; porque es allí donde podemos conseguir que la persona desarrolle las virtudes motivadas por el amor, por saber que todo miembro de la familia es especial e importante y que además tiene el deber de ayudar a los otros miembros a mejorar.

Es en la familia donde el ser humano aprende a ser generoso, aprende a ayudar, a sacrificarse no sólo cuando le piden favores reconociéndole así su valor personal sino también cuando a la luz de sus posibilidades descubre que puede servir a quien lo necesita.

*Aprendemos a perdonar*, cuando la convivencia trae consigo disgusto o peleas por lo distintos que somos. *Aprendemos a agradecer* cuando reconocemos cuanto hacen los demás por nosotros. *Aprendemos a reconocer* los valores de los demás cuando nos vemos en la obligación de pedir ayuda, cuando nuestras limitaciones nos impiden proceder adecuadamente.

En la familia los seres humanos aprendemos a *ser prudentes*, cuando nos demuestran con hechos que a veces se actúa o se deja de actuar según las circunstancias.

*Aprendemos a obedecer*, respetando la autoridad paterna cuando nos muestran qué es obrar bien u obrar mal. *Aprendemos a discernir* entre lo que nos conviene o no nos conviene. *Aprendemos a ser justos* reconociendo los propios deberes y derechos y nos tropezamos con los

---

8. Ibid.

derechos del otro. Se aprende a respetar cuando procuramos no perjudicarnos ni a nosotros mismos ni a los demás con nuestras actuaciones. *Aprendemos a ser humildes* cuando tenemos que reconocer nuestras fallas, y al mismo tiempo cuando reconocemos nuestras cualidades y puntos fuertes. *Aprendemos a relacionarnos con los demás* porque allí en la familia aprendemos a comunicarnos. *Aprendemos a ser responsables* porque no sólo vemos en nuestros padres responder por nosotros adecuadamente sino también que nos inculcan el actuar consecuentemente con nuestros actos.

Para resumir; *en la familia aprendemos a dar y recibir* que es la base de la educación para el amor. Y podríamos seguir extendiéndonos en el desarrollo de virtudes y no acabaríamos. Pero para lograr este desarrollo armónico es de vital importancia la ayuda de los padres, mediante el ejemplo y la palabra acertada.

## 4.

### LA UNIDAD FAMILIAR

“La unidad de la familia no está en la separación de esta de los demás estamentos de la sociedad”<sup>9</sup>.

“Tampoco en el comportamiento tipificado de sus miembros”<sup>10</sup>.

La unidad está en que todos los miembros de la familia respeten y compartan una serie de criterios rectos y verdaderos; y que todos estén de acuerdo en ayudarse los unos a los otros. Así cada uno mediante la iniciativa y pidiendo asesoramiento puede aplicar su estilo personal de mejora. Si se concibe al hombre como ser libre, necesita de la familia para conocer sus limitaciones personales y sus posibilidades a fin de superar unas y aprovechar otras. Y todo esto para alcanzar un mayor auto-dominio para mejor servir a los demás. Que es donde nace el sentido de la verdadera libertad.

“Si se concibe la sociedad como un conjunto de seres libres, también hace falta la familia para que la sociedad vaya adquiriendo su propia calidad de acuerdo con la riqueza individual de cada uno de sus miembros”<sup>11</sup>.

Cual sea la persona humana tal será el matrimonio y la familia.

Cual sea la familia tal será la sociedad y tal será el hombre.

9. ISAACS DAVID, op. cit., pág. 29.

10. Ibid.

11. Idem, pág. 29.

Pero preguntémonos: ¿En qué grado la persona queda satisfecha mediante el contacto con la familia?

La persona necesita unas condiciones adecuadas, respecto a su propio bienestar.

Unos ingresos mínimos, limpieza, luz, alimentos, vestido, pero la satisfacción plena no se encuentran sólo a nivel de lo que piden elementalmente el cuerpo y los apetitos, sino a nivel del BIEN SER.

“Esta satisfacción profunda se encuentra en el campo de lo natural, al descubrir la finalidad para lo cual uno fue creado y en el esforzarse en superar las dificultades que suponen perseguir esa finalidad descubierta”<sup>12</sup>.

En efecto Dios a pensado en nosotros desde la etemidad y nos ha amado como personas únicas e irrepetibles, llamándonos a cada uno por nuestro nombre” (Juan 10,3). Pero el eterno plan de Dios se nos revela a cada uno sólo a través del desarrollo histórico de nuestra vida y de sus acontecimientos, y por tanto sólo gradualmente: en cierto sentido día a día. (Christifideles Laici Nº 58).

Indudablemente no basta la familia para encontrar esa satisfacción. Hacen falta los amigos y compañeros. Hace falta trabajar. Y especialmente hace falta incrementar las relaciones con el Dios que nos creó, para alcanzar la plenitud humana. Sin embargo es la familia la que da las bases suficientes para encontrarla.

A través del amor de los padres, de los hermanos y de los parientes, cumpliendo la misión de custodiar, revelar, y comunicar el amor como reflejo vivo y participación real del amor de Dios por la humanidad.

---

12. ISAACS DAVID, op. cit., pág. 32.

## **5.**

### **LA FAMILIA COMO CENTRO DE APERTURA**

Vemos pues como la familia es por naturaleza un centro de intimidad, en donde lo que se acepta, se ama y se educa es la intimidad de cada uno de sus miembros.

Pero para lograr ésta educación de la intimidad es necesario que la persona se abra.

Sin intimidad no hay posibilidad de apertura y sin abrirse la persona no se forma. Y la familia es la que por naturaleza da estas bases, mediante la relación natural que va surgiendo a medida que se van afrontando y confrontando dos personas de desigual madurez en el que cada uno a su manera delante del otro da testimonio de sus posibilidades humanas. A través de la actividad diaria compartida y a través del diálogo.

Es por ejemplo la relación que existe entre los esposos, la relación padre e hijo, y la relación entre hermanos.

Siempre hay desigualdades entre dos realizaciones personales de madurez humana. Nunca coinciden en dos personas, las zonas desarrolladas, los puntos fuertes, las cualidades, porque cada uno es único y por lo tanto cada uno tienen su don y su misterio.

Es por esto que la familia también es por naturaleza centro de apertura, porque prepara a la persona mediante el diálogo y el compartir, a abrirse al mundo entero. Fomentando las relaciones con personas ajenas al núcleo familiar. Es decir por medio de la amistad, mediante la comunicación interna de dos personas desiguales entre sí.

En este sentido cabe preguntar:

¿En qué medida los padres están favoreciendo el cultivo de la amistad en ellos mismos, y en sus hijos?

¿Existe suficiente riqueza en la casa para compartir con otros?

¿Existe en los amigos suficiente riqueza espiritual, para aprender y aplicar en el hogar?

En este sentido la familia también tiene la posibilidad de ayudar a sus miembros a interiorizar las influencias externas, culturales y sociales. A aprovechar lo positivo del ambiente como también a hacer frente para desechar las ideologías que van contra la naturaleza misma de la persona y de la familia.

Sin embargo existe una dimensión mucho más amplia de la familia como centro de apertura.

Y es la de preparar a sus miembros no sólo aprender y captar todo lo positivo que existe en el mundo de afuera sino a sensibilizarse de las necesidades de los demás.

A descubrir no sólo sus propios valores y cultivarlos sino también a descubrir la bondad que existe en la gente de afuera y aprender de ella. Aprende a privarse, a sacrificarse, a ser solidario en bien de otros.

Se podría afirmar con certeza que la familia como centro de intimidad y apertura da las bases suficientes para lanzar la persona a la sociedad en la cual vive y que es en último término quien le da su realización personal a través del servicio que pueda prestarle. Porque la familia no es un absoluto. Aunque sus valores sean permanentes la estabilidad no lo es. El mismo Jesús quien no vino a abolir la ley ni los profetas sino que vino a hacerla cumplir en perfección reclamando la revitalización del matrimonio, relativizó la familia como pequeño núcleo social, mostrándonos en varias ocasiones que nuestra gran familia es la misma sociedad humana. (San Marcos 3,31 a 35).

“Llegan su madre y sus hermanos y quedándose fuera le envían a llamar. Estaba mucha gente sentada a su alrededor. Le dicen: “Oye, tu madre, tus hermanos y tus hermanas están afuera y te buscan” El les responde “¿Quién es mi madre y mis hermanos?” Y mirando en torno a los que estaban sentados en corrillo, a su alrededor dice: “Estos son mi madre y mis hermanos. Quien cumpla la voluntad de Dios, ese es mi hermano, mi hermana y mi madre”.

Vemos pues como por ley natural la persona nace en una familia, en ella crece y se forma, pero también por ley natural algún día tiene que partir. Aunque los lazos que los unen permanecen, cada uno va a lo suyo. Busca su realización personal sin depender directamente de su familia de origen. Pero en ningún momento ésta se constituye en un centro de fomento del individualismo que es una de las formas más comunes en el mundo de hoy y tampoco en un totalitarismo familiar según el cual toda la formación del hombre depende únicamente de la familia. Sin embargo esta familia es quien da las bases para que

el hombre como ser libre e inteligente se enfrente a la sociedad en actitud abierta y generosa para poner su ser personal al servicio de los demás.

*"La raíz de todas las instituciones que nos dan seguridad cuando no holganza están en ese pequeño núcleo que tiene en miniatura y exaltada hasta la máxima tensión de afectos, cuanto de fecundo hay en la sociabilidad del hombre. En ella está el origen de la escuela porque no hay enseñanza más rica y fecunda que la que hemos recibido en ese pequeño centro de actividad que determinamos la extensión del universo; conocimos el impulso de lo pretérito en la historia, que labios llenos de unción nos contaron abriéndonos la llave del pasado, aprendimos a vivir con los demás y a mirar a nuestro prójimo como hermano, tolerando las diferencias con nuestros propios parientes y dejando en la magistratura de los padres la solución de los conflictos. En el hogar nació nuestra conducta para saber lo que era bondadoso o malvado. Nació nuestra Fe en el Dios padre y nuestra actitud ante lo noble y hermoso la recibimos en lecciones ingenuas, sin técnicas, ni escuelas, en la apreciación que oímos de labios paternos o maternos sobre un cuadro, una música, un verso o una acción heroica"<sup>13</sup>.*

"En ese pequeño circuito que es la familia están contenidas todas las normas que hacen el cuidado perfecto"<sup>14</sup>.

13. NARANJO VILLEGAS ABEL. "Sociología de la Familia". Bogotá. Colegio Máximo de las Academias de Colombia, pág. 6.

14. Idem, pág. 9.

Hemos podido ver pues, que la familia como institución natural, no tiene ni podrá tener su sustituto. Es el espacio natural para nacer, crecer, envejecer y morir dignamente.

Hemos podido constatar a la luz de sus posibilidades que en la familia se forma la persona en su ser íntimo y profundo que es la base para alcanzar la plenitud humana.

Valdría la pena preguntarnos: ¿no es la familia una escuela de líderes, no tanto en lo económico sino en la dimensión humana?

¿No es la familia el espacio natural para crecer dignamente como persona, es decir para educar lo más íntimo de su ser personal?

¿No es la familia el espacio natural para envejecer dignamente, cuando en este período de la vejez, este desarrollo armónico del ser personal, se aquilata con fuerza y el sentido de ser familia recobra un significado mayor?

Baste recordar la sonrisa confiada del abuelo, que al mirar su nieto ve su futuro realizado en él, la plenitud de lo que en él se frustró y a través de su hijo y su nieto ve la realización de lo que quiso y no pudo ser.

Baste recordar las desgracias sufridas con cariño y deportividad, recordar los sueños y proyectos compartidos y recordar la ilusión y la paz de poder decir lleno de orgullo es mi familia, es mi hogar para poder reconocer el valor que la familia tiene como célula primera y vital de la sociedad.

## 6.

### LA VEJEZ COMO CONJUNCION DE VALORES

“Todavía en la vejez darán frutos, serán frescos y lozanos para anunciar lo recto que es Yahvéh”. (Salmo 92,15-16).

Pocas personas conciben la vejez como una etapa de salud y crecimiento.

Como una etapa vital de la existencia humana, llena de posibilidades y riquezas espirituales como ninguna otra.

Y esto se debe a la creencia tan popular de hoy, que conciben el llegar a edades tan avanzadas como el tener que soportar una pesada carga, como el tener que soportar la decadencia, el deterioro físico y mental, como un período de achaques molestos, de incapacidades y privaciones.

Para muchos la vejez es sinónimo de enfermedad y castigo. Como el final de la vida, como el llegar a una meta.

Pero si nos detenemos a mirar la naturaleza humana “Según el diseño divino, cada uno de los seres humanos es una vida en crecimiento, desde la primera chispa de la existencia, hasta el último respiro”. SS Juan Pablo II. Discurso en el jubileo de los ancianos.

La vida es el don más precioso recibido de Dios y si es un don de Dios, tiene su razón de ser cada una de las etapas de desarrollo de la persona humana.

Se necesita ser niño para llegar a ser joven.

Se necesita ser joven para llegar a ser adulto.

Se necesita ser adulto para llegar a la vejez.

Y por consiguiente se necesita esta etapa para preparar la persona a su encuentro definitivo con Dios.

Es pues una concesión muy especial y generosa el poder llegar a ésta etapa de la vida, si la consideramos como un período más de crecimiento y desarrollo; como un período más de la existencia humana llena de riquezas espirituales y posibilidades puesta al servicio de los demás.

Los achaques comúnmente adjudicados a la vejez no son producto de esta etapa, sino a la mala educación y desarrollo deficiente de la persona en las etapas anteriores de su vida. Son manías y malas costumbres adquiridas en la niñez, la juventud y la adultez.

“Las artes y ejercicios de las virtudes, son las armas más propias de la vejez, las cuales cultivadas por todo el tiempo de la vida, dan maravillosos frutos habiendo vivido largos años, no solo porque jamás le desamparen a uno ni siquiera en el último de la vida”. Cicerón.

Es la etapa de la serenidad y la prudencia. Ya se ha vivido lo suficiente como para saber cuando actuar y cuando abstenerse. Cuando hablar y cuando callar.

Ya no se tienen las pasiones esclavizando el alma y por consiguiente se juzga y se aconseja con más justicia, sabiduría, y objetividad.

La reflexión que es propia de esta etapa, hace que éstas virtudes se acendren y perfeccionen.

La temeridad es propia de los jóvenes, la prudencia es propia de los viejos.

Algunos hablan de la vejez como de una etapa inútil e improductiva.

Si nos fijamos solo desde el punto de vista material es posible que así sea. Aunque no del todo verdadera.

Existe si un debilitamiento muscular con pérdida de fuerzas físicas para un trabajo excesivamente fatigante. Pero esto no impide el trabajo moderado. La persona anciana que ha asumido su vejez como un período natural de su existencia es capaz de hacer grandes cosas sin que necesariamente vayan en menoscabo de su propia persona.

Más aún, en esta etapa de la vida, es cuando más necesita mostrar su capacidad para no sentirse como un peso inútil para su familia y para la sociedad.

En esta etapa antes que ser servido busca con ansia el poder servir.

Esa idea de ver la persona del viejo como alguien que ya cumplió una misión y que por lo tanto ya llegó el momento de manejarlo, sobreprotegerlo o marginarlo tiene que desaparecer. Esa costumbre de que al anciano

hay que sentarlo, o sacarlo a asolear, es decirle en su cara que su vida carece de sentido. Y va contra su propia dignidad. Muchos ancianos llenos de posibilidades y cualidades se anulan hoy por este prejuicio de que al viejo hay que cuidarlo y manejarlo como a un niño.

Nunca en la vida se es tan dueño de sí mismo como en la vejez. El viejo sabe lo que espera de la vida, sabe lo que quiere y sabe para donde va. No necesita pues que nadie lo malcrie ni lo mime. Ni mucho menos que lo sobreprotejan o lo manden. El sabe calcular sus fuerzas y por lo tanto sabe lo que puede y debe hacer. Lo que sí necesita es que se le trate como persona.

Se dice hoy que la vejez trae consigo una serie de enfermedades molestas que pueden acabar fácilmente con la vida. Y ¿acaso los niños, los jóvenes o los adultos no se enferman? Esto no es propio de la vejez sino propio de la naturaleza del hombre.

También quien mira la vejez con lástima o conmiseración porque consideran este período como no el apto para gozar de los deleites de los jóvenes, están completamente errados en la apreciación.

Es posible que el viejo ya no esté interesado en la mucha comida, ni en la mucha bebida; mucho menos salir de farra con los amigos como lo hacen los jóvenes.

Sin embargo esa virtud de la templanza adquiere en la vejez un significado mayor que da aún mejores posibilidades por al enseñanza que se derivan de ellas.

El viejo encuentra un verdadero deleite no en una deliciosa y succulenta cena, sino en la grata compañía de

sus amigos y familiares porque en esta etapa son más importantes las personas que las cosas. Es su gran oportunidad de conservar, de compartir su vida con exquisita delicadeza y al mismo tiempo con la mayor autoridad y prudencia.

Pero necesitan sentirse escuchados y atendidos. Al viejo le gusta hablar de si mismo y es además un derecho rara vez concedido. Le gusta compartir su vida con todo lo bueno y malo que ha sucedido. No hay enseñanza más rica y profunda que la que transmite un anciano que habla de su ser. Su sentir, su pensar, sus valores, sus recuerdos y sus sueños.

Es el período de los afectos consolidados. Nunca antes el sentido de ser familia había tenido un significado tan grande como hasta ahora. Y el sentido de la amistad se había considerado tan en serio. Es el momento de la vida en el que sin palabras se expresan mejor los sentimientos. Cuando la lágrima que rueda fácilmente muestra la alegría o el agradecimiento.

No hay sinceridad en una mirada triste o en una sonrisa de comprensión y afecto como la que se ve en un viejo.

Es el período de la reconciliación con el pasado y con el presente. Es la época del perdón cuando ha habido enemistades, y de saneamiento con los malos recuerdos.

También es época de despojarse poco a poco de las cosas materiales, para dar más importancia a los valores que trascienden.

Es la época de la autenticidad. A la persona anciana le gusta mostrarse tal como es, sin disfraces ni adornos, busca la comodidad, la vida simple sin bullicios ni aspavientos.

Es el período del amor por las cosas sencillas, por la naturaleza, por el campo, los animales, los cultivos, las cosechas. Nunca antes se le dio tanto valor a los frutos de la tierra como en esta etapa de la existencia, porque el viejo mira su vida retratada en ella.

Es el período en que la vida se toma más en serio y el tránsito a la otra vida recobra un significado más profundo porque la muerte puede sobrevenir en cualquiera de las etapas de la vida pero no se asumen tan en serio como en la vejez. Porque aunque el joven espere vivir mucho tiempo, el anciano ya no contempla esta posibilidad.

Considera haber vivido lo suficiente y se dispone a preparar su transición a la eternidad, que en vez de ser motivo de desesperanza, se le mira como el supremo acto de fe, de amor y de esperanza.

La infancia tiene inclinaciones propias que los jóvenes no ambicionan.

La juventud tiene otras que los adultos no apetecen.

La adultez tiene aspiraciones que los viejos no añoran.

Y la vejez tiene otras cosas que se acaban. Y cuando llega este momento "Ya el cansancio de la vida trae consigo la ocasión oportuna de morir". Cicerón.

Sin embargo al llegar a este momento de la existencia se considera que la vida no se acaba sino que se modifica en una vida trascendente.

Es donde juega un papel muy importante la fe cultivada paso a paso, día a día, desde el nacimiento hasta la vejez.

Es el período de las posibilidades concretas de volver a considerar mejor el pasado, de ser verdadero ejemplo de quienes viven el presente y para alumbrar el camino hacia el futuro de quienes vienen después.

En la vejez el hombre se completa y se muestra verdaderamente como la obra maestra de Dios.

Y se completa por los valores adquiridos y desarrollados en cada una de las etapas de la existencia humana. Porque son los valores que permanecen en el hombre y los que más adelante lo llevan a la inmortalidad.

Es el momento de repetirle a los ancianos las palabras que el Santo Padre les dirigió en el Jubileo:

“Vosotros no sois ni debéis sentirnos al margen de la vida de la Iglesia, elementos pasivos de un mundo en excesivo movimiento, sino sujetos activos de un período humano y espiritualmente fecundo de la existencia humana. Tenéis todavía una misión que cumplir, una ayuda que dar”.

Sin embargo esta misión se cumple, si se ha preparado de antemano el camino para poder lograrla. Si se ha fundado en los principios de una buena juventud.

No pueden las canas y las arrugas dar por si solas autoridad. Si la vida pasada ha sido honesta y limpia, produce en la vejez los más copiosos frutos que redundaran en beneficio de quienes los comparten y transmiten y de quienes tienen la fortuna de asimilarlos y disfrutarlos.

**NOTA:** Antes de concluir es urgente hacer la diferencia entre el **SER** y el **DEBER SER**.

El hecho de que la Familia en su naturaleza instituida por Dios **SEA INMODIFICABLE** no quiere decir que la Familia en nuestros países latinoamericanos vivan acorde con la misma naturaleza creada por Dios. Por el contrario, los cambios acelerados que ha sufrido la familia en nuestro continente en los últimos tiempos han contribuido grandemente a que la institución familiar se aleje cada vez más del ideal propuesto por nuestro Creador. Sin embargo, quisimos presentar las bondades del Plan de Dios para la familia, con el fin de buscar conjuntamente elementos que podamos rescatar y que nos puedan ayudar a que las familias de Latinoamérica se acerquen en cuanto sea posible a la maravillosa obra creada por Dios y cumpla así con la función de formar a la persona humana.

## **CONCLUSION**

Hemos podido constatar a la luz de los valores propios de la familia, que ésta como institución natural, es la primera y más importante escuela de virtudes humanas, que constituyen el fundamento del desarrollo personal del hombre.

Se es persona, más por lo que desarrolla en si misma de bondadoso que por los valores materiales que logre adquirir o el status social que logre alcanzar.

Y que los valores acendrados en la vejez no son más que el resultado de un desarrollo armónico del ser personal en su niñez, adolescencia y juventud. Estos son los valores que hacen del anciano un verdadero líder dentro de la familia como pequeño núcleo social y líder en la gran familia de los hijos de Dios.

Conociendo nuestra realidad centroamericana cabe hacemos varios cuestionamientos, que son verdaderos desafíos en nuestra no tan grata realidad.

¿Qué estamos haciendo nosotros como Iglesia para contribuir a que la persona humana sea respetada desde su concepción y tenga la oportunidad de nacer y crecer en una familia que le garantice por lo menos un ambiente estable y acogedor para su desarrollo?

Sabemos que es una pregunta difícil de responder si tenemos en cuenta los embates que ha sufrido la familia en nuestros países latinoamericanos en este proceso de cambio de los últimos tiempos. No sólo por lo índices tan elevados de pobreza, insalubridad, miseria, ignorancia, analfabetismo, etc., sino también por las influencias ideológicas que han contribuido en gran parte al deterioro social, y por consiguiente al deterioro familiar.

“La familia es víctima de quienes convierten en ídolos el poder, la riqueza y el sexo. A esto contribuyen las estructuras injustas, sobre todo los medios de comunicación no sólo con sus mensajes de sexo, lucro, violencia, poder, ostentación, sino también destacando lo que contribuye a propagar el divorcio, la infidelidad conyugal, el aborto, la aceptación del amor libre y de las relaciones prematrimoniales” (Puebla 537)

Los sociólogos y los psicólogos insisten en que una de las causas de la desintegración familiar actualmente se debe a que hasta hace aproximadamente 20 años los aportes a la personalidad estaban establecidos en un 60% la familia, un 15% la sociedad y un 25% la escuela. Estas cifras se han invertido considerablemente en la actualidad. Hoy se calcula que la familia está aportando al desarrollo personal un 20%, la sociedad un 50% y la escuela un 30%.

Surgen entonces múltiples preguntas que urgen tener una respuesta.

¿Qué conocimiento y preparación estamos dando a los jóvenes de hoy respecto a lo que es fundar una familia y por lo tanto constituirse en ella, sabiendo las responsabilidades adquiridas como esposos y padres?

¿Qué va a suceder con los niños levantados hoy en guarderías desde los primeros meses de sus vidas?

Saben los padres de hoy, los resultados que se obtienen de delegar en otros la totalidad de la responsabilidad de educar? Qué hacer entonces?

Son cuestionamientos que nos llevan a reflexionar profundamente si tenemos en cuenta que todos sin distinción necesitamos de una familia que nos sirva de plataforma de lanzamiento por todo cuanto ha contribuido a formarnos; especialmente en los valores espirituales que hacen al hombre más hombre y a la mujer más mujer. Plataforma de lanzamiento a la gran familia que es la sociedad humana para ejercer un liderazgo en el SER y no en el TENER.

Un liderazgo de servicio para poner su ser personal al servicio de la comunidad. Para hacerla más humana.

Surgen entonces nuevos cuestionamientos.

¿Se está educando para el servicio a los niños y a los jóvenes de hoy para que mañana se sientan útiles a la sociedad y verdaderamente la sirvan con amor?

¿Se está educando para que mañana asuman su vejez con toda dignidad ejerciendo el papel de líderes activos basados en los valores del espíritu y no en los valores de la productividad material?

¿Estamos preparando a los niños, a los jóvenes, y a los adultos de hoy para asumir la vejez como una etapa más de crecimiento y desarrollo y a su vez se les está mostrando los valores propios de la ancianidad, para que aprendan a respetarla y a mirarla con verdadera veneración?

Quizás no. Porque continuamente se encuentran con los rostros de ancianos de que nos habla Puebla:

“Rostros de ancianos cada día más numerosos, frecuentemente marginados de la sociedad del progreso que prescinde de las personas que no producen” (Puebla N<sup>o</sup> 39).

¿Qué hacer entonces?

Son muchos los ancianos institucionalizados que carecen de familia o que los han abandonado en asilos, en casas de beneficencia, o en casas de ancianos que son un verdadero negocio para quienes se quieren lucrar encontrando como medio al viejo relegado de su familia o ignorado por los suyos. Es posible que estos ancianos satisfagan sus necesidades básicas de abrigo y alimento pero sin recibir las menores manifestaciones de afecto y mucho menos a quien darlas. Se sentirá éste anciano con deseos de mostrar sus valores si ni siquiera se los reconoce a si mismo?

Y qué decir del anciano pobre, solo y enfermo mendigando en las calles de las grandes ciudades por un pedazo de pan?

Qué liderazgo puede ejercer en la familia propia que no tiene o en la gran familia que es la sociedad? Qué hacer al respecto?

Ya dijimos anteriormente que también existen dentro de nuestra realidad latinoamericana aspectos positivos como el caso de mi padre con 81 años, quien ha sabido transmitirnos los valores propios de su edad en actitud sabia y prudente, pero quien ha contado siempre con el

apoyo y la compañía de mi madre y el estímulo de nosotros sus hijos y sus nietos, que lo hemos sabido valorar, respetar y venerar.

Son ancianos que mantienen su dignidad y su rol dentro de la familia y la sociedad sin imponerse y tampoco sin necesidad de reclamarla.

La Familiaris Consortio termina el capítulo que se refiere a los privados de familia con una frase consoladora y llena de esperanza "Nadie se sienta sin familia en este mundo: la iglesia es casa y familia para todos, especialmente para cuantos están fatigados y cargados" (Familiaris Consortio N<sup>o</sup> 85).

Esto nos lleva a reflexionar profundamente y a preguntarnos con los pies sobre la tierra:

¿Se sentirá parte de la familia de la iglesia aquel anciano solo, abandonado, enfermo y maltratado, con hambre de pan y con hambre de afecto?

¿Qué liderazgo podrá ejercer a quien no se le reconoce siquiera sus valores y mucho menos se le respeta su dignidad personal? ¿Qué vamos a hacer en este sentido?

Es este nuestro gran desafío. Buscar acciones concretas para hacer realidad la promesa hecha por los obispos en el sínodo de 1987 sobre los laicos:

"Vosotros los abandonados y marginados por nuestra sociedad consumista; vosotros enfermos, ANCIANOS; vosotros víctimas de la guerra y de la violencia que emana de nuestra sociedad permisiva; la Iglesia participa de vuestro sufrimiento que conduce al Señor, el cual os

asocia a su pasión redentora y os hace vivir a la luz de su Redención. Contamos con vosotros para enseñar al mundo entero qué es amor. Haremos todo lo posible para que encontréis el lugar al que tenéis derecho en la sociedad y en la Iglesia” (Christifideles Laici, Nº 53)

¿Cómo le haremos conocer al anciano solo y marginado que participamos en su sufrimiento y que contamos con él para demostrar al mundo que el amor existe?

¿Qué vamos a hacer de posible para rescatar su dignidad y que ejerza su papel de líder o maestro dentro de la gran familia de los hijos de Dios?

Estos y muchos más son los desafíos que tenemos para trabajar en este seminario, de tal manera que encontremos acciones concretas para rescatar la dignidad de quien ha vivido muchos años y que pueda vivir lo que le resta, tan plenamente como sea posible, ejerciendo su papel de líder en la familia y en la sociedad de hoy.

# BIBLIOGRAFIA

## Concilio Ecuménico Vaticano II.

### *Documentos:*

- Decreto sobre el Apostolado de los seglares "Apostolicam Actuositatem".
- Constitución Pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual "Gaudium et Spes".
- Exhortación Apostólica "Familiaris Consortio".
- Exhortación Apostólica "Christifideles Laici".
- "Puebla". Ed. CELAM.
- "Rostros de Ancianos". Ed. CELAM. 1986.
- "Educación de las Virtudes Humanas". David Isaacs. Ed. Eunsa. Pamplona 1986.
- "Comunidad y Sociedad". Ferdinando Tonnies. Fondo de Cultura Económica. México.
- "Sociología de la Familia". Abel Naranjo Villegas. Colegio Máximo de las Academias de Colombia. Bogotá, 1968.
- "La vejez". Marco Tulio Cicerón. Obras Completas tomo II. Ed. Anaconda, Buenos Aires. 1946.
- "De la brevedad de la vida y otros diálogos". Séneca. Ed. Montaner y Simón S.A. Barcelona 1944.
- "Canas y Arrugas, Aleluia". Gonzalo Canal Ramírez. Ed. GCR.

**TERCERA PARTE**

**EL LIDERAZGO DEL  
ANCIANO EN LA  
COMUNIDAD HUMANA**

*Lic. Douglas Quirós*  
*Costa Rica*

# **EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN LA COMUNIDAD HUMANA**

*Lic. Douglas Quirós*  
*Costa Rica*

## **INTRODUCCION**

La historia de la humanidad es pródiga en ejemplos acerca del pujante liderazgo que han desarrollado los ancianos en numerosas culturas y en diferentes momentos de la historia. Muchos son los paradigmas que atestiguan del papel de primera línea que ocuparon y continúan ocupando los ancianos como sujetos responsables de las principales decisiones que determinan la vida de la comunidad humana, expresada en numerosas culturas.

Rigurosos estudios antropológicos revelan que en muchas colectividades humanas los ancianos son asumidos como figuras de autoridad y mando, en los cuales descansa la vida misma de la comunidad y la razón de ser de sus integrantes. Representan el orgullo nacional, ya que se asumen como fuente de sabiduría en virtud de la experiencia reconocida que depara el paso de los años.

Un breve repaso en las culturas primitivas nos servirá como punto de partida para acercarnos mejor a este apasionante tema. En la mayoría de estos pueblos las personas que más han envejecido conquistan un estatus mayor dentro de su organización, lo que les permite desplegar un activo y vigoroso liderazgo en todos los órdenes del quehacer de la comunidad, dado que en ésta prevalece el concepto de la ancianidad como equivalencia de autoridad, respeto y sabiduría, y consecuentemente el anciano se erige como un líder que preserva lo mejor de las costumbres, tradiciones y valores de la colectividad, todo lo cual perfila su rol de liderazgo como un auténtico transmisor de experiencias. Llegaron a ser verdaderos "gérmenes de fermentación cultural" puesto que condujeron a pueblos enteros hacia la conquista de sus metas y aspiraciones.

# 1.

## **PUESTO DEL ANCIANO EN LAS ANTIGUAS SOCIEDADES**

Si siguiendo el paso de la historia vamos a encontrarlos con culturas milenarias que confiaron en el liderato de los ancianos los destinos de sus pueblos y el logro de su vigencia en el concierto de las naciones. Los conocidos "consejos de ancianos" existieron en muchos pueblos de la Tierra, y su existencia como estructura de poder colegiado evoca la concepción de un anciano líder y de sociedades que supieron aquilatar el valor de un liderazgo de esta naturaleza. En Esparta, la organización social incluía, dentro de las estructuras de poder, a la "Gerusia", que era un "consejo de ancianos" que desarrollaba funciones político-administrativas de mucha trascendencia para la vida de esa sociedad, dado que sus actuaciones significaban decisiones en materia judicial y derecho de libración. En esta sociedad el ejercicio del poder se confió a los más viejos y éstos supieron responder con acierto y valentía al reto que les lanzó su comunidad.

En Atenas los ancianos también alcanzaron un papel descollante. En las personas mayores de 50 años recaeron los nombramientos de "consejeros públicos", labor ésta que era delicada y decisiva para la vida pública de esa sociedad, por las vastas implicaciones que su labor contenía para el resto de la población. En Roma sucedía algo parecido: el Senado romano estaba mayormente

integrado por personas ancianas, en cuyas manos se depositaban funciones y responsabilidades políticas ciudadanas. Cicerón, escritor romano (44 A.d.C.) escribe una obra denominada "De Senectute", en la que se refiere a Catón el Viejo, diciendo:

"Los más grandes estados ha sido agitados por los jóvenes, pero sostenidos y engrandecidos por los viejos."

Séneca, otro célebre escritor romano, en sus cartas a Lúculo, afirmaba que la ancianidad era buena y que de este período de la vida se podía sacar mucho provecho para el servicio de los demás. Decía este escritor que a la vejez debemos recibirla bien, pues abunda en dulzuras si se sabe sacar partido de ella.

En Grecia se suscitaron arduas polémicas sobre el tema de la vejez. Platón, en su obra "La República" argumentó que la verdad del hombre residía en su alma inmortal, valor que se conserva a pesar de la decadencia que ocasiona el paso de los años; inclusive, cuando los apetitos y el vigor el cuerpo disminuye, el alma resulta más libre. Por esta razón Platón confiere el papel dirigente de más relieve a las personas de edad avanzada. En su obra "Las Leyes", afirmaba lo siguiente:

"No podemos poseer objeto de culto más digno de respeto que un padre o un abuelo, una madre o una abuela abrumados de vejez."

China es, quizás, la nación que mejor ha valorado esta etapa de la vida, concibiéndola como una oportunidad más que tiene el ser humano para desarrollarse y proyectarse en todos los órdenes de la vida. Los ancianos chinos han ocupado y continúan ocupando posiciones

relevantes en las grandes decisiones que tienen que ver con lo político, lo militar, lo social, lo económico, lo cultural y lo religioso de esa gran nación. La presencia del anciano líder ha estado profundamente ligada a la conducción política y al papel de transmisor de conocimientos y experiencias, al de líder familiar y al del docente laboral. En la propia constitución china se reconoce el liderato de los más viejos al supeditarse la organización social y familiar a la autoridad patriarcal. Se parte del principio que todos los miembros de la familia deben obediencia a la persona de más edad, lo que incuestionablemente asegura el papel de líder de los ancianos.

En Japón acontece algo muy parecido. Los ancianos ejercen una gran influencia en la vida social, política, cultural, religiosa y económica. Los ancianos japoneses están insertos en todas las ramificaciones de las estructuras de poder de la nación. Su rol de mando no se cuestiona y su papel de transmisor de experiencias y conocimientos es objeto de gran estima por parte del resto de la población, quienes a su vez valoran a los ancianos líderes como tesoros vivientes que contienen el ser nacional y la identidad cultural nipona. Se les respeta y admira porque cumplen una función social que ayuda a salvaguardar lo mejor de sus tradiciones, representando su liderazgo un motivo poderosos de orgullo nacional.

Rusia es otro país donde la figura del anciano líder ha calado profundamente en el sentir de toda la nación. En este país habitan las personas más viejas del planeta, lo que da una idea del aprecio que se tiene hacia esta época de la vida. No en vano se dice que los destinos de la nación han estado en manos de una clase dirigente compuesta esencialmente por ancianos de edad avanzada y que en occidente solemos conocerla como la "gerontocracia". El

sello de la conducción que han protagonizado esos ancianos se palpa en las instituciones que regentan el ejercicio del poder ruso.

Incontables son las sociedades asiáticas y africanas que han depositado en sus miembros más viejos los asuntos más delicados de la vida de la comunidad. En estas colectividades humanas aún se aprecian las huellas dejadas por los ancianos en la conducción de las cuestiones políticas, en las decisiones económicas, en la transmisión de conocimientos, en el mantenimiento de los tabús y en su labor de mediador ante los conflictos internos de la comunidad.

## 2.

### EL ANCIANO EN LA TRADICION JUDEO-CRISTIANA

Nos interesa ahora referirnos al papel que jugaron los ancianos tanto en la tradición judía como en la tradición cristiana del primer siglo. Pensamos que ambas tradiciones constituyen un excelente paradigma para nuestros días en lo relativo a la imagen social que se tenía del anciano como sujeto protagonista de la historia y su papel de líder comprometidos en hacer posible la historia de la salvación. El pueblo judío le tributó un respeto especial a sus ancianos. La Biblia nos describe una sociedad patriarcal donde las personas más viejas conservan pleno vigor y que permanentemente está a la cabeza de las luchas que el pueblo de Israel tuvo que librar en su histórico peregrinar. En este contexto los ancianos son descritos como elegidos y mensajeros de Dios. Ellos cumplen misiones decisivas dentro de esa historia de la salvación. Para los judíos una vida prolongada era sinónimo de bendición de Dios y, para lograrla, había que conservarse virtuoso, es decir, al servicio de las causas del pueblo.

La decadencia del Imperio Romano y el triunfo del cristianismo le imprimió un nuevo matiz a la historia de la humanidad. En la concepción de la iglesia primitiva continuó vigente la imagen del anciano como actor, como conductor de procesos sociales y políticos que ayudaban a empujar la idea de construir el Reino de Dios. El cristianismo, con su doctrina del hombre nuevo, mejoró sustancialmente los conceptos para referirse a la persona de edad avanzada, tanto en los referente a sí misma como en lo tocante al papel protagónico que le corresponde desarrollar.

### **3.**

## **CONDICIONANTES SOCIOCULTURALES DEL LIDERAZGO DEL ANCIANO**

Las diversas situaciones que plantea el tema del liderazgo del anciano en la comunidad humana debe necesariamente analizarse y comprenderse en el contexto de la sociedad en que viven y se desarrollan sus miembros.

Las variables culturales deben tenerse en cuenta para conocer mejor los diversos matices y tonalidades que adquiere el fenómeno del liderazgo en las personas ancianas y las repercusiones que dicha función contiene para la vida de la comunidad.

Las variables culturales son los ingredientes psico-sociales que explican los diferentes estilos de liderazgo y consecuentemente los diferentes procesos sociales y perfiles de comportamiento colectivo como reacción ante quienes ejercen esa función social.

La historia de la humanidad nos contacta con innumerables ejemplos de colectividad que pusieron el destino de sus pueblos en las manos de sus miembros más envejecidos, lo mismo que culturas que se resistieron a ser conducidas por esas personas.

Ejemplos de los primeros los encontramos en el liderazgo colegiado que, a través de la Gerusia, desplegaban los ancianos de la antigua Esparta, lo mismo que la presencia de los consejeros públicos en Atenas, el Senatus romano, la Gerontocracia rusa, los consejos de ancianos y muchas tribus polinesias, el rol de autoridad y sabiduría reconocido en los ancianos chinos, el incuestionable papel de docente laboral de los tesoros vivientes del Japón, el vasto papel de guía que desarrollaron los ancianos en Israel, el pujante rol de autoridad concedido a los presbíteros de la Iglesia del primer siglo.

Pero también vamos a encontrar otras culturas que se resistieron a ser lideradas por sus miembros más viejos, como el caso de las tribus de las Islas Fidji, donde los ancianos se suicidan a causa de su pérdida de vigencia; la costumbre de enterrar vivos a los ancianos al sur de Sudán; el trato autoritario que experimentan los viejos en el pueblo de los Yakuta; el abandono de que son objeto los ancianos de la tribu Sironios de Bolivia; al igual que las actitudes eliminatorias de las tribus de los Fangs de Africa, los Thongas de la tribu Bantú, los Boskimanos, los Esquimales, los Hotentotes y los Ojibwas del Canadá, por citar sólo algunos.

En sociedades latinoamericanas como la nuestra, la familia, la escuela, la religión, el aparato productivo, etc., representan instituciones históricamente definidas que en su conjunto responden a las condiciones objetivas de existencia. Notemos que el tipo de organización social vigente en la mayoría de los países latinoamericanos no es el mismo que existió hace 500 años, 200 ó 50 años atrás. La sociedad no existe en abstracto, sino en concreto; por eso es válido afirmar que la organización que tenemos actualmente es un reflejo permanente de las condiciones

objetivas de existencia y esas condiciones objetivas se ligan íntimamente a los cambios sociales, políticos, económicos, a los estilos de liderazgo y a los perfiles explicatorios del comportamiento social de los individuos.

La problemática del liderazgo de los ancianos debe analizarse en el contexto de las diferentes incidencias que se desprenden de la convivencia intergeneracional, que a su vez reflejan -en gran medida- el contexto socio-económico en que se desarrollan las relaciones humanas entre personas de diferentes generaciones. La familia es un hecho social, y como tal en su seno se reproducen las características de la realidad social: la sociedad está compuesta de un conjunto de personas que se organizan en diversas instituciones para satisfacer necesidades recíprocas.

Por tales razones es imperativo que conozcamos de cerca cuáles son esos soportes, esos valores, esas creencias, etc., que sustentan nuestra organización social en Latinoamérica y como esos aspectos caracterizan las relaciones humanas y cómo influyen la convivencia entre personas de diferentes generaciones que aspiran a conducir procesos sociales.

En sociedades como las latinoamericanas adquieren relevancia extrema la capacidad productiva, la capacidad de consumo, la mantención de los roles sociales y el hecho de ser joven, como elementos esenciales para mantenerse articulado a la sociedad y tener opción para liderar procesos, del tipo que sean.

A la persona se le valora básicamente por su capacidad productiva y por la vigencia de los roles que muestre en el desarrollo de sus actividades vitales. Sin embargo,

nuestra sociedad promueve intensamente el proceso de sustitución, con el agravante que para los más viejos no existen alternativas concretas que les ayude a reemplazar lo que les es arrebatado en su sociedad.

El proceso de sustitución obliga a reemplazar lo viejo por lo nuevo y esta realidad constituye la principal amenaza que tienen los más viejos para conservar su rol de liderazgo activo en sus comunidades. Analicemos un poco mejor esto: en la persona mayor, el sentimiento de que muchas funciones permitidas a los jóvenes le son negadas por ser viejo, promueve el conflicto generacional y su no superación bloquea la posibilidad de negociar la alternativa de acordar un liderazgo colegiado o intergeneracional, en donde los más viejos legan sus conocimientos a los más jóvenes, sin dejar de continuar liderando procesos. Esta ruptura generacional provoca un rechazo recíproco que se expresa en una fuerte resistencia de parte de los más viejos a identificarse con los jóvenes, porque éstos representan sus propias frustraciones, incapacidades, en suma lo que se ha perdido; y para los jóvenes, lo viejos les recuerdan lo que será su futuro y que se niega como mecanismo defensivo.

Factores culturales tales como los mitos que se acumulan sobre la vejez, las ideas desvalorizadas que se tienen sobre la vejez y el envejecimiento, el fenómeno de la desintegración de los más viejos del aparato socio-productivo, la pleitesía que se le tributa a lo joven como sinónimo de producción, consumo y triunfo, favorecen los conflictos generacionales y su no superación desfavorecen la decadencia del liderazgo en las personas más viejas.

La ampliación de esta brecha condiciona la nefasta concepción, consciente o inconsciente, de que los

ancianos ya no tienen nada que aportar. La percepción que de ese grupo se tiene es la de desechos culturales que no son rentables a los fines del sistema. Lo paradójico de este asunto es que las generaciones más jóvenes no se percatan que un día ellos también engrosarán las filas de ese remanente de viejos desvalorizados culturalmente, con lo cual comprometen destructivamente su futuro como personas.

Esa tendencia de reducir la productividad a la fase de la juventud responde al interés ideológico de un sistema social interesado en explotar al máximo las fuerzas de sus miembros cuando son jóvenes, y desatenderse de ellos cuando se juzga que ya no son útiles a los fines de la organización social. Sólo que el precio que paga la sociedad por apoyar esta actitud es muy alto: el privarse del aporte de sus miembros más viejos, en los cuales -inclusive- se invierten enormes recursos en su formación, pero a los cuales se les niega la oportunidad de retribuirle a su sociedad lo que ésta invirtió en ellos.

Debemos comprender que en nuestras sociedades han ocurrido cambios en la estructura socio-familiar que han alterado paulatinamente la dinámica relacional entre las generaciones y eso ha afectado la mantención de los roles de autoridad y mando tradicionales en los más viejos. Sociedades como las nuestras suelen desentenderse de la condición del hombre y la mujer en la fase de la ancianidad, cerrando sus ojos a los problemas del viejo(a), privilegiando a otros sectores de la población, con lo cual se recrean situaciones de injusticia y maltrato hacia sus miembros más débiles. Es quizás por ésta y otras razones que el viejo se aleja voluntariamente de la sociedad, abandona su histórico rol de liderazgo, pasa del papel de actor a espectador, como una forma de evitar su

derrumbe psicológico. Este repliegue táctico constituye un débil recurso para conservar un precario equilibrio psicológico con su medio social, cada vez más hostil y extraño para él.

Otro aspecto que requerimos considerar en este análisis es que -el viejo- en su interrelación con otras personas, adopta comportamientos que deben entenderse "en situación" y no como simples descripciones clásicas basadas en rasgos estereotipados de carácter o en conceptos mistificados sobre la conducta del viejo.

Decimos esto porque, tradicionalmente, suelen esgrimirse estos conceptos para justificar la no aceptación del liderazgo del anciano dentro de nuestras comunidades.

Debe entenderse que al envejecer la personalidad se ha ido tomando frágil por el paulatino deterioro de las funciones psíquicas y físicas; es además una personalidad sensible a las agresiones somáticas y afectivas y en búsqueda de mantener siempre un precario equilibrio con su ambiente; además, en la personalidad del viejo(a) se acentúan el egocentrismo, el apegamiento excesivo a los pocos bienes, la reducción de sus intereses, el refugio en el pasado, la evitación del cambio, el temor a lo nuevo, todo lo cual configuran tentativas defensas contra el medio que se resiste a ofrecerle espacios para continuar con su rol de mando y autoridad.

Son a su vez intentos adaptativos a ese medio, cada vez más difícil y hostil a causa de la promoción de la desintegración de los viejos, ubicándolos en posiciones de alta vulnerabilidad social.

El viejo al sentirse desarticulado del aparato socio-productivo se le dificultará ser útil, se auto-percibirá

marginado, portando una pobre auto-estima, inseguro emocionalmente, impotente y con una permanente añoranza en un pasado en el cual pudo ser persona protagonista, ahora espectador.

Esta situación favorecerá el que los viejos tiendan a reaccionar negativamente, adoptando comportamientos y actitudes que, a su vez, se emplean por el resto de la colectividad para mistificar la percepción que de ellos se tiene y para justificar la no aceptación de seres con capacidad y posibilidades de conducir colegiadamente los destinos de nuestros pueblos.

## **4.**

# **EL PAPEL DE LOS ANCIANOS EN LA HISTORIA BIBLICA DE SALVACION**

### **1. ANTIGUO TESTAMENTO**

En la tradición judeocristiana se describe un Dios que actúa permanentemente en la historia de la humanidad; ejemplos de ello los extraemos de los relatos que narran el Libro del Exodo, en el Antiguo Testamento, y la misión de Jesucristo, en el Nuevo Testamento. En ambas tradiciones se concibe a Dios como una divinidad que sigue muy de cerca los pasos de los hombres, y que, en asocio con ellos, protagoniza una historia: LA HISTORIA DE LA SALVACION

Esta historia arranca cuando Dios llama a un anciano de 75 años, Abraham (Génesis 12:1-4) para encargarle la misión de construir una nación, la cual progresivamente luchará por su propia identidad cultural y, en esos ajetreos de la historia, revelará a las otras naciones que ellos son el "pueblo escogido". Llama poderosamente la atención que esa tarea se le encarga inicialmente a un hombre entrado en años. Este dato nos pone en el contexto de una realidad patriarcal y, ya desde el inicio, en el Antiguo Testamento, se observa que una larga vida guarda relación intrínseca con la bendición de Dios (Génesis 13:3 y Proverbios 10:27).

En el libro del Exodo se nos ofrece una fuente inagotable de ejemplos acerca del lugar de privilegio que ocuparon los ancianos. El Exodo revela la realidad de un pueblo que, a través de la historia, lucha incesantemente por hacer valer sus derechos como nación y, por ende, su identidad cultural. Fueron muchas las tensiones que tuvieron que afrontar en su peregrinación; en el centro mismo de las grandes decisiones estuvieron siempre presentes los ancianos; veamos: Jetró, suegro de Moisés, le aconseja instituir un Consejo de Ancianos para que le ayude en las tareas gubernamentales (Exodo 18:21-22). Estos “consejeros” estarán siempre presentes a lo largo de la historia del pueblo de Israel (Exodo 3:16). Son “convocados”, porque en la tradición judía los ancianos gozaban de un prestigio natural que se lo confería sus años y la experiencia adquirida. Había ancianos en los pueblos de Egipto (Génesis 50:7), de Moab y de Modian (Números 22:7)

Para los judíos, “convocar” a los ancianos significaba una costumbre de profunda importancia para el futuro de ellos, como nación que tenía la responsabilidad de dar a conocer a Dios en el mundo.

Observemos el papel protagónico que los ancianos de Israel juegan en el compromiso de la Alianza con Dios:

“Fue, pues, Moisés y convocó a los ancianos del pueblo y les expuso todas estas palabras que YAHVEH les había mandado” (Exodo 19:7).

En repetidas oportunidades Moisés, el líder del pueblo judío, recurre al Consejo de Ancianos para tomar resoluciones colegiadas ante los conflictos del desierto y la conquista de la Tierra Prometida. La realidad del

desierto y la función de vanguardia que desarrollan los ancianos de Israel se comprueba en este pasaje bíblico, en el que Moisés le dice a Dios:

“No puedo cargar yo solo con todo este pueblo: es demasiado pesado para mí” (Números 11:14)

A esto Dios le contesta:

“Reúneme setenta ancianos de Israel, de los que sabes que son ancianos y escribas del pueblo. Llévalos a la Tienda de la Reunión y que estén allí contigo. Yo bajaré a hablar contigo, tomaré parte del espíritu que hay en ti y lo pondré en ellos, para que lleven contigo la carga del pueblo y no la tengas que llevar tú solo” (Números 11:16-17).

Los ancianos de Israel escriben la Historia de la Salvación; en todo momento se da la vinculación entre “ancianidad”, “prudencia” y “sabiduría”. De nuevo podemos apreciar esa función gubernamental de los ancianos, cuando el pueblo judío conquista la Tierra Prometida:

“Se levantó de mañana Josué, revisó la tropa y subió contra AY, con los ancianos de Israel al frente de la tropa” (Josué 8:10).

En este pasaje vemos que son los ancianos, los hombres sabios y maduros de Israel, los que están “al frente” de la tropa.

En todas las tradiciones históricas del Antiguo Testamento se aceptaba que los ancianos eran el cuerpo constitutivo más fuerte de la ordenación patriarcal, de la

estirpe y de las razas, en el cual correspondía a los jefes de la estirpe “una autoridad indiscutible”. En Exodo 12:21-27 se convoca a todos los ancianos de Israel (Gerousía) y se les comunica la orden de celebrar la “Fiesta de la Pascua”. En esta celebración los ancianos representan a los jefes de estirpes o grandes familias o troncos de familia.

En el capítulo 12 de Exodo encontramos la frase: “los ancianos de Israel” señalando así a los más viejos, como “los representantes del conjunto de Israel”. Ellos son los primeros testigos visuales y auditivos que presencian el acontecimiento en representación del pueblo:

“Llamó Moisés a todos los ancianos de Israel y les dijo: Id en busca de reses menores para nuestras familias e inmolad la pascua” (Exodo 12:21).

A los ancianos debe comunicar Moisés la decisión de Yahvéh (Dios) de salvar a Israel y ellos deben ser “Testigos” de su interpelación en la Corte del Faraón:

“Fueron, pues, Moisés y Aarón y reunieron a todos los ancianos de los hijos de Israel” (Exodo 4:29).

Los ancianos son los primeros que presencian el milagro del agua de Horeb.

Dijo Dios a Moisés:

“Preséntate al pueblo, llevando contigo algunos de los ancianos de Israel” (Exodo 17:5).

Además, los ancianos toman parte en el banquete con Jetró (Exodo 18:2). A “ellos” se les hace la promesa de

la Alianza en el Monte Sinaí (Exodo 19:7; 34:30-32). Para el pueblo de Israel la creación de un Consejo de Ancianos (Gerusia) era coincidente con la vocación del pueblo escogido. La designación de anciano corresponde a un considerable número de hombres que son elegidos entre los ancianos de Israel.

Dice Dios a Moisés:

“Sube donde Yahveh, tú, Aarón, Nadab y Abihú, con setenta de los ancianos de Israel, os postraréis desde lejos”. (Exodo 24:1)

En la literatura deuteronomica, los ancianos aparecen como referencia de la enseñanza. En el cántico de Moisés hay una exhortación a la memoria del pasado:

“Acuérdate de los días de antaño, considera los años de edad en edad. Interroga a tu padre, que te cuente; a tus ancianos, que te hablen”. (Deuteronomio 32:7)

En el contexto del Libro del Deuteronomio se nos remite a los hechos del pasado vivenciados en el testimonio de los viejos. Los viejos hacen historia por causa de su sabiduría y de su autoridad: estos dos atributos los promueve como jefes, como cabeza de las comunidades. Aquí reside la enseñanza fundamental del Antiguo Testamento en relación con el papel de los viejos en la sociedad. La veneración social que esta sociedad tributaba a las personas mayores hacía de éstos unos patriarcas invulnerables. En la Historia de la Salvación emerge la figura del anciano como pilar indiscutible de ese proyecto y el medio bíblico nos pone en contacto con una sociedad que es tributaria de una cultura hebrea patriarcal, la cual participa de esa veneración y estima que se le otorga a la ancianidad (Levítico 19:32; Proverbios 1:8; 6:20 y 17:6).

Paralelamente, la Biblia también le concede una importancia vital a la mujer anciana y sus enseñanzas, colocándola a la misma estatura y con igual dignidad que el hombre anciano. La mujer anciana retoma el papel de madre y asume el de transmisora de conocimientos:

“Escucha, Hijo mío, la instrucción de tu Padre y no desprecies la lección de tu Madre”. (Proverbios 1:8)

Es tan vasto el papel protagónico que los ancianos de Israel jugaron en la Historia de la Salvación, que nos resulta imposible evocar todos esos momentos que la literatura del Antiguo Testamento expone; no obstante, citaremos resumidamente algunos, con el fin de dejar una visión panorámica de la situación de estas personas en la perspectiva bíblica.

Una vez conquistada la tierra prometida, los ancianos participan activamente en la organización de la ciudad, debido a que asumen el reto de insertarse en los puestos de mando gubernamentales:

“Hizo Samuel lo que Yahveh le había ordenado y se fue a Belén. Salieron temblando a su encuentro los ancianos de la ciudad y le preguntaron: ¿Es de paz tu venida, vidente?” (1 Samuel 16:4)

Son protagonistas en la reconstrucción del Templo luego de la cautividad de Babilonia:

“Pero los ojos de su Dios velaban sobre los ancianos de los judíos, y no se les obligó a suspender la obra en espera de que llegase una relación a Darío y volviera un decreto oficial sobre el particular”. (Esdras 5:5)

A los ancianos se les percibe como hombres decisivos en las comunidades locales sedentarias; eran como una especie de nobleza estatal:

“El homicida huirá a una de estas ciudades: se detendrá a la entrada de la puerta de la ciudad y expondrá su caso a los ancianos de la ciudad; estos le admitirán en su ciudad y le señalarán una casa para que habite con ellos”. (Josué 20:4)

“Y cuando los Ammonitas estaban atacando a Israel, los ancianos de Galad fueron a buscar a Jefe al país de Tob. Dijeron a Jefe: ‘Ven tú, serás nuestro caudillo en la guerra con los Ammonitas’.. (Jueces 11:5-6)

“Y llegó David a Siquelac y envió parte del botín a los ancianos de Judá, según sus ciudades, diciendo: ‘Aquí tenéis un presente del botín de los enemigos de Yahveh’. (1 Samuel 30:26)

Referencias similares las podemos encontrar en el Libro de Rut, 4:2 y en el 1 Samuel, 16:4. Lo que interesa destacar es el hecho de que los ancianos cumplen con responsabilidades judiciales, políticas y militares. Estas funciones no sólo las desempeñaban los ancianos en las ciudades israelitas, sino también en las ciudades extranjeras; veamos lo que nos dice Josué:

“Y no han dicho nuestros ancianos y todos los habitantes de nuestra tierra...”

Otras ciudades extranjeras donde los ancianos realizaban semejantes tareas eran Sucot (Jueces 8:14-16) y Siquem (Jueces 9:2).

En toda la tradición hebrea se mantiene en vigor “La designación de los ancianos” para ocupar la vanguardia, es decir, para ser la clase dirigente de cada una de las tribus (2 Samuel 19:12) y del conjunto de Israel. Son los ancianos los que acuerpan la decisión de colocar el arca de la alianza al frente de los filisteos (1 Samuel 4:3). Son ellos los que exigen la instauración de la realeza (1 Samuel 15:30). Como representantes de todo el pueblo, aparecen al frente de la consagración del Templo por parte del rey Salomón (1 Reyes 8 y 2 Crónicas 5).

A los ancianos se les confiere autoridad sobre la comunidad local, que consistía, fundamentalmente, en funciones judiciales:

“Tus ancianos y tus escribas irán a medir la distancia entre la víctima y las ciudades de alrededor”. (Deuteronomio 21:2)

Además, tenían que vigilar por la observancia de las normas legales de la ley mosaica:

“Moisés puso esta ley por escrito y se la dio a los sacerdotes, hijos de Leví, que llevaban el Arca de la Alianza de Yahvéh, así como a todos los ancianos de Israel”. (Deuteronomio 31:9)

Cuando el pueblo de Israel sale al destierro, se aprecia, con espléndida nitidez, la fuerza de los ancianos.

Son ellos quienes surgen nuevamente como los guardianes y los representantes de toda la comunidad hebrea (Jeremías 29). Cada ciudad tenía su “cuerpo de ancianos”, el cual juzgaba (Deuteronomio 19:12; 21:2; 22:15; 25:7; Josué 20:4), y el número de 70 ancianos para integrar dicho cuerpo quedó como norma (Exodo 24:1; Números 11:16-25; Jueces 8:14).

Para el período de transición del Siglo III al II antes de Cristo, bajo el reinado de Seléucida Antioco III, la tradición continuó vigente; existía un consejo de ancianos compuesto por 70 miembros, que se denominaba el Sanedrín, similar a la Gerousía griega y al Senatus romano.

La influencia de los ancianos de Israel continuó sintiéndose durante la monarquía (1 Samuel 8:4; 2 Samuel 5:3; 1 Reyes 8:1-3; 20:7) y, por supuesto, durante el cautiverio (Ezequiel 8:1; 14:1; 20:1) y en la época de Esdras.

Hasta aquí nos hemos esforzado por ayudar al lector a tener una idea más clara sobre el papel que jugaron los ancianos en la tradición hebrea. Consideramos que ese papel responde a un concepto de la vejez como herencia común de todos los hombres. Los ancianos de Israel fueron depositarios de una sabiduría que se transmitió de una generación a otra; además, fueron dueños de una autoridad que les legó su medio cultural y que tuvo como propósito aportarle a la Historia de la Salvación lo mejor de la sabiduría y de la experiencia humana.

Revisemos de seguido el rol que los ancianos protagonizan en la tradición cristiana neotestamentaria y su correlato con la continuación de esa Historia de la Salvación.

## 2. NUEVO TESTAMENTO

En el año 70 después de Cristo, el concepto hebreo "Zaqen" adopta un nuevo significado: el Sanedrín de Yabna, creado de nuevo para ejercer funciones interpretativas en materia de aplicación de la Ley. Ocurre

en este momento que a los ancianos se les asigna responsabilidades honoríficas, de dimensión teológica destacada. Juntamente, se menciona a los ancianos como los presidentes de las comunidades sinagogales judías, en las cuales sobrevive la antigua estructura de la comunidad local: el "Presbyteroi" (Judit 6:21) y son, en el sentido más estricto, los que poseen el mando en la función de guardianes del orden establecido:

"Habiendo oído hablar de Jesús, envió donde él unos ancianos de los judíos, para rogarle que viniera y salvara al siervo". (Lucas 7:3)

Lucas, al introducir la expresión "Presbyteroi", lo hace para designar a hombres que en la comunidad cristiana de Jerusalén llevaban la dirección, según el modelo de la comunidad sinagogal judía:

"Así lo hicieron y se les enviaron a los presbíteros por medio de Bernabé y Saulo". (Hechos 11:30)

Siguiendo la analogía del Sanedrín, se nos presenta aquí la estructura de una Gerousía, es decir, un Consejo de Ancianos, en donde el papel de mando recae en el "Apostoloi" (Apóstoles) en asocio con el "Presbyteroi".

"Se produjo con esto una agitación y una discusión no pequeña de Pablo y Bernabé contra ellos y decidieron que Pablo y Bernabé y algunos de ellos subieran a Jerusalem, donde los apóstoles y presbíteros, para tratar esta cuestión". (Hechos 15:2)

Referencias idénticas sobre este mismo asunto se encuentran en Hechos 15:4, 6, 22 y en Hechos 16:4:

“Conforme iban pasando por las ciudades, les iban entregando, para que las observasen, las decisiones tomadas por los apóstoles y presbíteros en Jerusalem”. (Hechos 16:4)

Nuevamente apreciamos en la tradición neotestamentaria el reflejo de una sociedad patriarcal en la cual el anciano goza de natural prestigio y relevancia. La comunidad “aboga” ante los ancianos; es decir, ellos ejercen con suficiente amplitud el rol de intercesores y, en este sentido, son autoridad natural, son los notables de la ciudad. Y como ya mencionamos, existía también otro Consejo de ancianos: el institucionalizado, denominado el Sanedrín, compuesto por sacerdotes, escribas y ancianos, quienes eran la máxima corte de apelación para todo lo relacionado con la Ley Mosaica:

“En cuanto se hizo de día, se reunió el Consejo de Ancianos: del pueblo, los sumos sacerdotes y los escribas, le hicieron venir a su tribunal”. (Lucas 22:66)

En el discurrir de la Historia de la Salvación, dentro del contexto del Nuevo Testamento, encontramos nuevamente esa fuerte presencia de los ancianos en los asuntos del Reino:

- Había ancianos en la Iglesia de Jerusalem que participaban en el concilio (Hechos 6:23)
- Pablo y Bernabé, en sus viajes misioneros, constituyeron ancianos en cada Iglesia de Asia Menor (Hechos 14:23); se instó a Tito que hiciera lo mismo en Creta (1 Timoteo 1:5)
- Pablo pronunció un discurso a los ancianos de la Iglesia de Efeso (Hechos 20:17)

- El mismo apóstol Pablo recomendaba que los “ancianos que gobiernan con sabiduría sean tenidos por dignos de doble honor” (Timoteo 5:17)
- El apóstol Pedro se autoidentifica como anciano (1 Pedro 5:1), al igual que el apóstol Juan (2 Juan 1; 3 Juan 1)

En el ámbito neotestamentario anciano y obispo, como ya lo hemos indicado, eran sinónimos que se usaban para describir el rol supervisor que ellos ejercían en las comunidades. El apóstol Pablo llama “obispos” a los “ancianos” de Efeso:

“Tened cuidado de vosotros y toda la grey, en medio de la cual os ha puesto el Espíritu Santo como vigilantes para pastorear a la Iglesia de Dios, que él se adquirió con su propia sangre”. (Hechos 20:28)

En la tradición neotestamentaria, como hemos visto, los ancianos ejercieron -durante siglos- una autoridad colegial religiosa, pero con implicaciones político-administrativas. Estos ancianos cuidaron celosamente el mantenimiento de las tradiciones que les daban el sustento a esa confianza depositada en ellos (Mateo 21:23, 26; 27:1; Hechos 4:5; 22:5; 24:1; 25:15).

Apoyándose en este modelo judío, las iglesias cristianas del primer siglo formaron los colegios de ancianos que coadyuvaban en la acción de los apóstoles, en lo relativo al gobierno de las diferentes comunidades cristianas:

“Designaron presbíteros en cada Iglesia y después de hacer oración con ayunos, los encomendaron al Señor en quien había creído”. (Hechos 14:23)

“¿Está enfermo alguno de vosotros? Llame a los presbíteros de la Iglesia, que oren sobre él y lo unjan con óleo en el nombre del señor”. (Santiago 5:13)

“De igual manera, jóvenes, sed sumisos a los ancianos; revestíos todos de humildad en vuestras mutuas relaciones...” (1 Pedro 5:5)

“Desde Mileto envió a llamar a los presbíteros de la Iglesia de Efeso” (Hechos 20:17)

En la tradición cristiana, el rol de los ancianos tiene el imperativo de cumplir con deberes pastorales al servicio de la Iglesia y de la comunidad:

“Vela por ti mismo y por la enseñanza; persevera en esta disposición, pues obrando así te salvará a ti mismo y a los que te escuchen”. (1 Timoteo 4:16)

“Apacentad la grey de Dios que os está encomendada, vigilando, no forzados, sino voluntariamente, según Dios...” (1 Pedro 5:2)

Los términos supervisor, vigilante, apacentar, enseñanza, perseverancia, configuran el trabajo pastoral que los ancianos eran llamados a realizar, en función de su autoridad y sabiduría reconocida por el pueblo, desde siglos atrás. El apóstol Pablo, fiel a esta tradición, procura instalar en cada localidad estructuras semejantes, donde los ancianos contribuyan colegiadamente a darle respaldo al trabajo misionero y pastoral de esa época. Quizás por esto, son muy fuertes las exhortaciones que Pablo solicita para que se respalde el liderato de los ancianos en la vida comunitaria. Veamos:

“Os pedimos, hermanos; que tengáis en consideración a los que trabajan entre vosotros, os presiden en el Señor y os amonestan. Tenedles en la mejor estima con amor por su labor”. (1 Tesalonicenses 5:12-13)

En el relato del Libro del Apocalipsis los ancianos son la más genuina representación del pueblo de Dios. El pueblo queda representado en sus líderes, que son las cabezas naturales que se postran ante el trono del “santísimo” para dar gracias. Los ancianos del Apocalipsis simbolizan a los responsables de Israel y de las Iglesias, o posiblemente sean una especie de “senado celeste” que asume la representación final del epílogo de la Historia de la Salvación:

“Vi veinticuatro tronos alrededor del trono, y sentados en los tronos, a veinticuatro ancianos con vestiduras blancas y coronas de oro sobre sus cabezas”. (Apocalipsis 4:4)

Lo que interesa destacar en este episodio es la alusión que se hace de los 24 ancianos como cabeza, como supremacía, como representación de todo el pueblo de Dios (Apocalipsis 4:10; 5:8-9; 11:16-17; 19:4).

## CONCLUSION

Paso a paso la Historia de la Salvación se nutrió del aporte brindado por los más viejos. Es innegable que los contextos donde fue tomando forma esa historia materializan un estilo de vida en el que la vejez se asumió como una realidad asociada a los más nobles ideales perseguidos desde la juventud. Y esa historia continúa hoy, solo que la participación de los más viejos ha menguado.

Lo narrado en la Historia Bíblica de la Salvación representa un modelo oportuno para ser recreado en nuestra realidad latinoamericana; hay que devolverle a los más viejos la conducción de los destinos de esa historia.

Requerimos apoyarnos en este modelo bíblico para construir una dialéctica intergeneracional que renueve en nosotros una visión del envejecimiento humano, como sinónimo no de deterioro, invalidez y muerte, sino de dignidad, productividad y servicio.

**CUARTA PARTE**

**LA COMUNIDAD ECLESIAL  
Y EL ANCIANO**

**Aporte teológico**

*Pbro. Oswaldo Montferrand*  
*Argentina*

# 1.

## LOS ANCIANOS: NUEVOS POBRES DE AMERICA LATINA

Puebla enumera a los ancianos entre los nuevos pobres de América Latina. Voy a tratar de desarrollar esa idea desde la riqueza evangélica que significa el pobre.

Creo que la Iglesia comunidad realiza la persona humana desde su nacimiento hasta el último momento de su vida. Pero lo hace en medio de una sociedad que no comparte sus valores, que no cree en ellos y naturalmente los rechaza.

### 1. CONCEPCION NEGATIVA DE LA VEJEZ

*La sociedad ve al anciano como una etapa; antes era otra cosa, ahora es viejo, después ya no será nada. La sociedad no sabe ubicarlo en un eje temporal continuo que lo defina, que lo ubique, que lo aprecie en lo que ya vivió (aunque no haya tenido éxito), solo por lo que ya vivió, aunque desconocido hizo algo en la sociedad, aunque sea poco válido es un testimonio de lo que la sociedad le exigió.*

Esa sociedad no lo aprecia ahora, no es más productivo, es un pobre viejo. Nosotros queremos humanizar esa sociedad que es antropófaga, no queremos dar consuelos

a los viejos, ni hablar de ellos con palabras grandilocuentes, pero palabras. Los discursos sobre los viejos no son creíbles, hablan de seres que no son reales.

*“La sociedad los arruinó pero no los quiere ver cómo quedaron, son viejos con traumas, frustrados, a veces difíciles y malos. Vivieron una historia que los condicionó, una encarnadura humana que les mostró y les negó la imagen de éxito. Esa sociedad los hizo duros, insufribles, con defectos agudizados, con deterioros que no los hacen nada ejemplares ni hablan mucho de sabiduría. Del viejo malo también habló la Biblia. Y Puebla (328) nos recuerda “la ruptura con Dios que envilece al hombre”.*

En general la edad madura y la ancianidad no son vistas como muy ascendentes. Esa etapa de reflexión serena no es lo que se ve de ellas.

*“Profesamos que cada hombre y cada mujer por más insignificantes que parezcan tienen en sí una nobleza inviolable que ellos mismos y los demás deben respetar”. (Puebla 317)*

*“Condenamos todo menosprecio, reducción o atropello a las personas, todo atentado contra la vida humana, desde la oculta en el seno materno, hasta la que se juzgue como inútil y la que se está agotando en la ancianidad” (Puebla 318).*

Dice Christifideles Laici (48):

*“A las personas ancianas, muchas veces injustamente consideradas inútiles, cuando no incluso como carga insoportable, recuerdo que la Iglesia vive y espera que sepan continuar esa misión apostólica, que no sólo es posible y obligada*

*a esa edad, sino que esa misma edad la convierte en cierto modo en específica y original. El don del anciano podría calificarse como el de ser, en la Iglesia y sociedad, el testigo de la tradición de la fe, el maestro de vida y el que obra con caridad.*

El acrecentado número de ancianos en diversos países y la cesación anticipada de la actividad profesional y laboral abren un espacio nuevo a la tarea apostólica de los ancianos. Y es un deber que hay que asumir, por un lado superando la tentación de refugiarse nostálgicamente en un pasado que no volverá más. O de renunciar a comprometerse con un presente por las dificultades halladas en un mundo en continuas novedades, y por otra parte tomando conciencia cada vez más clara de que su propio papel en la Iglesia y en la sociedad de ningún modo conoce interrupciones debido a la edad, sino que conoce solo *nuevos modos*.

No obstante, la complejidad de los problemas que deben resolver y el progresivo debilitamiento de las fuerzas, a pesar de las insuficiencias de las organizaciones sociales, los retrasos de la legislación oficial, las incomprendiones de una sociedad egoísta, ustedes no son ni deben sentirse al margen de la vida de la Iglesia, elementos pasivos de un mundo en excesivo movimiento, sino *sujetos activos* de un período humana y espiritualmente fecundado de la existencia humana”.

## **2. REVALORIZACION DE LA VEJEZ, DESDE EL MAGISTERIO ECLESIAL**

*La Iglesia propone ver el envejecimiento como una vivencia que lleva toda la vida y al anciano con un lugar en la sociedad que es su familia. La Iglesia más que nadie puede integrarlo y valorarlo.*

Porque la Iglesia le reconoce la única y mayor dignidad que es la de ser hijo de Dios, bautizado. No valen las pobrezas ante esta riqueza que muchas veces los hombres desconocen, y entonces sí son pobres del todo, les falta la referencia al Creador y lo que los hace valiosos.

Aquí interesa el viejo de hoy y el que llegará a ser viejo, igual dignidad. Por eso tiene que proclamarlo, evangelizar, hacer tomar conciencia de esa dignidad humana que tiene y que hay que saber respetar en los demás.

La Iglesia no podrá nunca hacer lo de la sociedad que después de haber utilizado al hombre, lo estafa con una jubilación injusta, y lo recrea con planes de miniaturismo o con clubes de entretenimientos. La Iglesia lo integrará siempre en familia. La Iglesia puede ser el ámbito donde el anciano se sienta normal, en lo suyo, en el encuentro con todas las edades. Ni consolado ni usado, simplemente integrado. No se le reclaman éxitos, no se le considera que ya dio lo suyo sino que se le siguen confiando ministerios, apostolados o servicios que él puede prestar mejor que nadie porque tiene más tiempo, porque sabe hacerlo con larga experiencia, porque suele ser mejor recibido lo que hace una persona mayor, como con garantía de seriedad.

La Iglesia se cuidará de hablar del anciano con expresiones lastimeras, poniendo siempre el acento no en los sufrimientos físicos o morales, no darle la oración como analgésico, sino en mostrarlo pobre de fuerzas pero potencialmente rico de gracia y de virtud.

El Papa Juan Pablo II dice que "los ancianos son un tesoro y una bendición para la Iglesia". Pero la encuesta del Consejo Pontificio para la Familia (1983/84) encuentra

que “los ancianos están presentes en la pastoral de la Iglesia pero hay mucho que hacer en este terreno, casi todo lo que se hace es asistencial. Hay muchos ancianos en las misas pero participan poco de las cosas de la comunidad eclesial. A todos se invita a evangelizar pero la riqueza de su experiencia de fidelidad a la Iglesia parece no contar”.

**a. El anciano como un pobre de los “nuevos pobres de América Latina”**

Todos sabemos que hay una pobreza elegida como desprendimiento, como adelanto de los valores del Reino, pobreza que se siente feliz de tener lo que necesita para la vida y no se preocupa de aumentar su patrimonio.

Y todos sabemos que hay otra pobreza y miseria, del hombre vejado y degradado a situaciones inhumanas, por sistemas económicos que abarcan naciones enteras con contradicciones dolorosas, con deudas imposibles de pagar y con silencios que se hacen cómplices.

“Dios es la suprema garantía de la dignidad humana”, nos decían los Obispos de mi país en el documento “Iglesia y Comunidad Nacional” 1981.

El pobre es valioso solo por el hecho de serlo, es valioso para Dios que es preferencial con sus hijos más débiles, con el enfermo, aún con el pecador. No se piden las razones de su pobreza ni se estudiarán los grados de inercia con los que él cooperó a su miseria, solo se lo ve pobre y por eso necesitado de protección.

Y la Iglesia comprende que no se trata solo de lo asistencial inmediato, aunque eso tiene también que hacerlo.

Si todo fuera lo asistencial, el ciclo se repetiría siempre dejando el mal sin remediar, la injusticia sin convertir. La Iglesia tendrá que participar de todo plan de ayuda que vaya disponiendo soluciones, liberando de situaciones injustas, saneando las fuentes del mal.

La Iglesia en América Latina tiene una realidad de pobreza que se hace más dolorosa si se toma conciencia que los pobres y los ricos, con un abismo cada vez mayor entre ellos, son todos cristianos. Hay una costumbre secular de convivir el amo y el esclavo en una misma fe que los hace hermanos, pero ellos siguen siendo amo y esclavo.

Y la Iglesia no puede hacer equilibrios inestables para quedar bien con todos, ni puede negar su predicación de la Palabra de Dios que no admite correcciones, que dirá siempre:

*“Den gratuitamente lo que recibieron gratuitamente”.*

*“No lleven alforja ni bastón ni dinero”.*

*“No se puede servir a dos señores... no se puede servir a Dios y al dinero.”*

Y para abarcar todo lo enseñado por el Señor está su testimonio clarísimo de pobreza vivida, exigida y explicada.

La Iglesia de América Latina no podrá hacerse creíble a los pobres si no vive pobre. La pobreza alegre del que aceptó despojarse por el Reino y hacerlo crecer desde este mundo. Es difícil decir qué cosas son necesarias y qué cosas no son necesarias, a nosotros nos resulta relativamente fácil justificar lo que hacemos y lo que tenemos, pero es diferente si lo miramos desde los pobres mismos y desde sus necesidades.

La pobreza que es bienaventuranza es la del que sabe que depende de Dios y nada le puede faltar, la pobreza confiada y alegre que sabe de la Providencia del Padre y de su amor.

La pobreza que no es bienaventuranza es la que hace vivir triste, preocupado porque no hay trabajo o no alcanza el alimento, el que no puede casarse porque no tiene donde vivir, el que no puede pensar en un hijo más. El que enfermo no tiene la asistencia necesaria y el que se ve obligado a criar a sus hijos entre las miserias que son subproductos de la pobreza.

En esa pobreza entran los ancianos y la Iglesia tiene que preguntarse cómo anunciarles la Pascua. Para no abundar en reflexiones es suficiente agregar aquí algunas enseñanzas del Magisterio de la Iglesia.

Dice Familiaris Consortio (27):

*“Otras culturas, especialmente como consecuencia de un desordenado desarrollo industrial y urbanístico, han llevado a los ancianos a formas inaceptables de marginación que son fuente a la vez de agudos sufrimientos para ellos mismos y de empobrecimiento espiritual para tantas familias.*

#### **b. Reto Pastoral**

Es necesario que la acción pastoral de la Iglesia estimule a todos a descubrir y valorar los cometidos de los ancianos en la comunidad civil, eclesial y en particular en la familia.”

Dice Puebla (12):

*“La Iglesia está generosamente dispuesta a evangelizar para contribuir a la construcción de una sociedad más justa y fraterna, clamorosa exigencia de nuestros pueblos.”*

**Puebla (39):**

*“Rostros de ancianos cada día más numerosos, frecuentemente marginados de la sociedad del progreso que prescinde de las personas que no producen”.*

**Puebla (1289):**

*“Corresponde en particular a la acción de la Iglesia, frente a estos los anónimos sociales, el deber de acogerlos y asistirlos, de restaurar su dignidad y su rostro humano, porque cuando un hombre es herido en su dignidad, toda la Iglesia sufre (Pablo VI)”.*

## 2.

### EL ANCIANO, HIJO DE LA IGLESIA

Quiero ayudar a reflexionar en un aspecto de lo que venía diciendo; quiero pensar en el bautizado inmerso en Cristo, nueva criatura caminando al Reino. El anciano es hijo de la Iglesia, valor supremo que arranca del bautismo donde se integró a Cristo para siempre, la vida de la gracia trabaja en él, puede santificarse y crecer y extender el Reino con su obrar; puede cambiar el valor de todas las cosas temporales y hacerlas eternas; su familia y su trabajo son sagrados, sus alegrías y angustias son alegrías y angustias y esperanzas de la Iglesia.

Ese Cristiano nacido en el Bautismo no tiene etapas separadas, ni una mejor que la otra, no deja nunca de valer. Ni el pecado le quita ese bautismo, ni el seguir siendo hijo de Dios. Y si lo puede ofender y entristecer, también lo puede hacer alegrar con el regreso y recibirá el abrazo y la ropa limpia y se le hará un asado, porque ese hijo estaba muerto pero ha resucitado.

Ese llamado y esa incorporación a Cristo que da el bautismo es la suprema dignidad del anciano que tenemos con nosotros.

*“Dios llama a todos los hombres y a cada hombre a la fe, y por la fe, a ingresar en el pueblo de Dios mediante el Bautismo.” Puebla 852*

*“El bautismo y la confirmación lo incorporan a Cristo y lo hacen miembro de la Iglesia.” Puebla 786*

Y ese nacimiento nuevo del bautismo al hacernos hijos de Dios nos hace también hermanos de los demás hombres, corresponsables de su suerte. Esa idea de familia de hijos de Dios que en América Latina encuentra complemento ideal en la devoción a María Santísima, nos hace sentir responsables de la salvación de los demás.

*“María, Madre, despierta el corazón filial que duerme en cada hombre. En esta forma nos lleva a desarrollar la vida del bautismo, por el cual fuimos hechos hijos. Simultáneamente ese carisma materno hace crecer en nosotros la fraternidad. Así María hace que la Iglesia se sienta familia.” Puebla 295.*

*“Miembros de un pueblo santificado por el bautismo, los cristianos estamos llamados a manifestar esa santidad.” Puebla 252.*

Nosotros pensamos en nuestros ancianos y nos preguntamos si ellos sienten ese supremo valor del bautismo en ellos, si son valorados y queridos como lo más valioso que tiene Dios: sus hijos.

Comprobamos que cada vez hay más gente que vive de ellos, se multiplican los organismos y el personal especializado. La falta de planes de atención hace que se tome conciencia de las deficiencias diez años después de lo necesario, y con riesgo que no aprendamos la lección hacia adelante.

No es esa la valoración que nace del bautismo, ese hombre nuevo tiene una dignidad que no cambia porque ahora se tenga más años dedicados al aprendizaje y se

retire del trabajo activo y productivo cuando aún es joven. El cristiano ve a un hijo de Dios por quien murió Cristo, llamado a vida resucitada y gloriosa.

*“En Jesucristo hemos descubierto la imagen del Hombre nuevo con la que fuimos configurados por el bautismo y sellados por la confirmación, imagen también de lo que todo hombre está llamado a ser, fundamento último de su dignidad.” Puebla 333.*

El anciano es un pobre en nuestra sociedad, es débil y pequeño y por eso es grande para Dios. La verdad es esa aunque suponga contradecir al mundo y a su sabiduría. América Latina tiene una experiencia de haber sido evangelizada como pueblo de Dios, donde todos eran importantes porque eran hermanos por el sacramento recibido. Y se sumaban lenguas y costumbres pero no se dividía.

Después nos dividieron y nos enseñaron a justificar nuestras “independencias”, y las guerras entre naciones hermanas, resentimientos eternos y despojos de territorios. Aún así hay un trasfondo de sentirnos gran nación de pueblos hermanos, una religión y una lengua aún hermanan mucho, pero de nuevo la necesidad de dividir, ahora por las sectas. Nadie sabe bien qué pretenden enseñar pero lo que logran es dividir, y desencarnarse de las realidades que vivimos, y negar nuestras devociones.

La Iglesia necesita defender a sus hijos, cuidarlos, hacerlos cada vez más hermanos, y tienen para eso la razón de haberlos bautizado.

Muchos hijos de la Iglesia viven esa pertenencia con alegría y aún tratan de llevarla a los demás. Pero para

otros muchos será necesaria una pastoral de conversión. La fe es conversión del corazón dice Puebla (358), y esa conversión es un proceso nunca acabado (193), proceso constante (1183), permanente y progresivo (998) y la comunidad cristiana debe convertirse cada vez más al Evangelio para poder evangelizar a los demás.

Esa "radical conversión a la justicia y al amor" (1206) para muchos llega recién en la vejez, cuando muchas cosas dejaron ya de encandilar y cuando otras fueron terminando su vida fugaz, cuando el tiempo del repaso los hace ver diferente. Y es Dios que ama a cada uno de sus hijos y que tiene tiempo y sabe esperar, espera muchas veces la hora undécima para hacer ver y comprender cosas que antes no se veían.

La Iglesia, que es Madre, necesita tener preparada una pastoral de conversión para los ancianos, recibirlos con alegría, integrarlos al lugar que siempre tuvieron y no ocupan. Una pastoral que les enseñe con sencillez las verdades y los valores permanentes y les hable de una vida que no sólo no se termina sino que aún en su etapa definitiva no comenzó.

Ancianos entre los rostros de los pobres, ancianos con la suprema dignidad del bautizado, ancianos que aún no conocen esa buena noticia de un Dios que es Padre de todos y nos espera. Por eso terminamos con lo que leemos en Puebla:

*"Afirmamos la necesidad de conversión de toda la Iglesia para una opción preferencial por los pobres." (1134) "Servicio a los pobres que sugiere una conversión y purificación constante" (1140), "Conversión efectiva" (1157), "con la exigencia de un estilo austero de vida y una total confianza en el Señor" (1158).*

**QUINTA PARTE**

**APORTES DEL SEMINARIO**

## **APORTES DEL SEMINARIO**

### ***DEFINICION DE ANCIANIDAD***

*Etapa de culminación del ciclo de vida que si bien presenta limitaciones físicas y psíquicas en circunstancias normales es susceptible de ser vivido en plenitud. Es importante darle a este período valor en si mismo y la posibilidad de seguir cumpliendo una misión en la vida.*

*Entenderemos esta etapa de la vida como un proceso multifacético de maduración y paulatina declinación, sin que este último implique que en todo instante no haya lugar para el crecimiento y el desarrollo de las potencialidades humanas.*

# 1.

## LA FORMACION HUMANA DEL ANCIANO Y LA FAMILIA

Sugerimos posibles líneas de educación familiar tanto para aprender a envejecer dentro de la familia como para acoger a los ancianos. También, para que la Iglesia sea un ambiente de familia (acogida, acompañamiento) del anciano.

### 1. Para ayudar a envejecer:

- Se necesita información sobre el proceso de envejecimiento, reflexionar esa información y accionar de manera correspondiente.
- El tema es la comunicación entre los miembros de la familia. La continuidad del proceso de vida (proceso de vida no de muerte). Asumir los momentos diferentes, envejecimiento, etc. Aceptación mutua de los miembros de la comunidad (eso se da más en la práctica en el nivel familiar). Ayuda también enseñando a aprender a repetarse y a ser flexible ante situaciones nuevas.
- Realizar encuentros familiares (anciano y familia). Talleres de comunicación para el anciano y la familia, el anciano y sus amigos.
- Es necesario dentro de la Pastoral familiar incluir el proceso de muerte como una realidad inherente a la

vida misma: preparación, aceptación, acompañamiento para fortalecer al viejo a la luz de la palabra de Dios y del calor humano para visualizar la muerte como encuentro definitivo con Dios. Con frecuencia se dá este apoyo a la familia después de la muerte de un ser querido y no se hacen Liturgias de la palabra o saneamientos espirituales preventivos, elaboración del duelo en el que va a morir y en la familia.

- Esta pastoral de la muerte, es necesario complementarla con la pastoral del dolor. Vemos lo difícil que es para el 99% de las personas aceptar las limitaciones, la disminución, la lentitud de sus procesos, sus cambios en el esquema corporal, su desincorporación laboral, etc.

El dolor físico o moral es parte inherente a la vida (frustración, fracaso...) y dentro de la pastoral familiar y del anciano ha de integrarse este aspecto: asumir las limitaciones y aceptarlas viendo estos duelos o renunciaciones como voluntad de Dios, como un compromiso de fe. De esta manera, indudablemente seremos capaces de dejar los roles de poder o relevantes a nivel social y tendremos la sensatez de renunciar con dignidad, ingeniándonos para tener otras actividades dentro de las cuales podamos asumir el servicio amoroso a la luz del Evangelio. Siempre habrá viejos entre los cuales podremos repartir nuestros bienes existenciales. En general, la pastoral del dolor nos puede enseñar un auténtico sentido de contribución en nuestras disminuciones sean físicas, síquicas o sociales y por ende, en nuestros dolores.

Esto no es solamente para los viejos aunque allí se debe colocar más fuerza, sino para toda la familia; de esta manera todos los miembros serán pilares para ayudar a superar el dolor a la luz del Evangelio.

- Algunas líneas de concientización y acogida a los ancianos en la familia:
  - a. Enseñar a envejecer
  - b. Enseñar a vencer los temores a la invalidez
  - c. Enseñar “el sentido de la vida”
  - d. Brechas generacionales
  - e. Derechos y deberes
  - f. Pastoral orgánica: liturgia juvenil
  - g. Necesidad de tener responsabilidades para vivir
  - h. Familia extensa afectiva
  - i. Que el viejo mantenga sus roles
  - j. El riesgo de vivir como un derecho
  - k. Coordinar con otras Iglesias y religiones
  - l. Diferenciar las etapas de la ancianidad para la educación respectiva
  - m. Los capellanes que colaboran con la educación de los enfermos familiares.

## 2. Para acoger a los ancianos

- Que no sea actitud asistencial sino más bien permitirle (fomentar, mantener) la integración dentro de la familia. Los roles cambian pero no son menos importantes. Enseñar que tienen derechos pero también deberes.
- Que dentro de las familias se enseñe a cerrar brechas generacionales, integrarse como grupo humano.
- Necesidad de educar para la “familia extensa” desde el catecismo de niños. Que podría ser familia externa afectiva (que recibe el cariño que necesita, aunque no signifique siempre vivir juntos).

### 3. La Iglesia como familia para el anciano

- Importancia de la Iglesia en este aspecto, para que integre sus pastorales, intercambio -que es educación- entre pastoral social, jóvenes, liturgia y tercera edad.
- Necesidad de tener responsabilidades para vivir. Que el anciano también dé y no solo reciba: él puede participar activamente en la pastoral social, carcelaria, de enfermos. Participar en la pastoral misionera, ofrenda de obras.
- *¿Qué se puede hacer para que los ancianos solos y desvalidos sientan la Iglesia como su propia familia?*

Esta pregunta se debe contestar a partir de varios niveles. Creemos que la actitud de los curas párrocos y los cuadros medios de las comunidades eclesiales pueden, cerrar o abrir puertas para lograr este objetivo. La idea inicial es abrir procesos evangelizadores que fomenten una vigorosa actitud de conversión en la comunidad eclesial que haga posible la apertura de un espacio donde se concrete la pastoral familiar sustitutiva para los ancianos marginados, donde se garantice la participación viva y activa de este sector de la población.

La Iglesia puede aspirar a ser un modelo sustitutivo de familia liberadora para potenciar el desarrollo integral de sus miembros más débiles. Esto se logrará a través de una toma de conciencia que parta del reconocimiento de la existencia histórica de este grupo etario, y consecuentemente un proceso evangelizador que haga de la conversión un sinónimo de auténtica sensibilidad humana y social, entendiendo esto como la adquisición paulatina de una conciencia racional, que no se quede en el

asistencialismo y el interjuego sentimental, procurando que todos los miembros de la comunidad se sientan parte de este mismo proceso de envejecimiento desde una perspectiva valorativa, de aprecio y vida. Conviene motivar a los laicos viejos para que se comprometan en esta labor de compromiso con aquellos viejos en alto riesgo social. Así mismo, incluir esto dentro de la idea de una catequesis integral implementada a todo nivel, lo mismo que la incorporación de la Pastoral del Anciano en los currículum de estudio de los Seminarios Teológicos que preparan a los futuros sacerdotes.

Para que el anciano marginado sienta a la Iglesia como su propia familia, hay que tener en cuenta:

- a. Pasar por un proceso de conversión
  - b. Todos somos llamados
  - c. Solo un grupo puede ser protagónico
  - d. Incluir la Pastoral del Anciano en el currículum formativo de los seminarios
  - e. Despertar el compromiso laical de los viejos como sujetos de pastoral
  - f. Catequesis continua e integrada en la pastoral orgánica
  - g. Comunidad evangelizadora
  - h. Relaciones de la pastoral con el Estado y otras instituciones
  - i. Pastoral Familiar: servicios participativos
- *Dentro de la integración del anciano a la comunidad cristiana existen grupos que no son muy tenidos en cuenta:*
- a. Ancianos con enfermedades terminales. Es un arte comunicarse con estas personas. Hay que tener

resueltos los conflictos personales hacia la muerte propia para poder realizar una acción efectiva en este campo.

Muchos profesionales, de todas las disciplinas, tienen temor y no encuentran la forma justa de aproximación a ellos.

La solución menos humana es hacerlos morir en una unidad de cuidado intensivo "medicalizado" y con absoluta pérdida de la relación humana.

- b. Anciano con problemas mentales. ¿Es factible un acercamiento cuando las funciones cognitivas están tan alteradas?

Es necesaria una acción efectiva de educación para que las personas se capaciten en técnicas de comunicación con pacientes de este grupo.

Las personas de estos grupos no pueden continuar siendo tratados sólo como "pacientes" aislados en sitios especiales atendidos como problemas de salud sin una verdadera dimensión humana; es probable que tengan una excelente base científica pero pueden carecer de soporte espiritual por falta de quien pueda comunicarse en forma adecuada.

## 2.

### EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN LA COMUNIDAD HUMANA

#### 1. Los conceptos básicos se resumen en dos:

- a. La realidad social y el momento histórico condicionan las características del anciano como líder en la comunidad.
- b. Necesidad de rescatar la imagen del viejo como líder basado en el paradigma que ofrecen los libros sagrados judeo cristianos.

Las necesidades post-industriales asimilan la productividad al liderazgo en un modelo de constitución rápida en el cual los años productivos son cada vez menos y la juventud no percibe que ese esquema es su futuro. Como no se produce una solución al conflicto intergeneracional, no hay una alternativa, deben surgir los mitos como explicación. Estos mitos dan por ciertos, como arquetipos de ancianidad, las estrategias adaptativas que el anciano utiliza para sobrevivir en este mundo.

La evidencia histórica especialmente en los libros que conforman el Antiguo y Nuevo Testamento es muy rica para destacar la importancia del anciano como elemento integrante de grupos de "liderazgo colegiado" que es el modelo que debe rescatarse en la comunidad cristiana.

## 2. Liderazgo del anciano en la Familia

- El anciano en la familia latinoamericana, hombre lleno de valores -como ejemplo de vida, como líder, experiencia, etc. Por lo tanto se le conoce como maestro, pero se le está llevando al olvido, al abandono... muchos desvinculados de los lazos familiares o que, si no lo están, se hacen carga fuerte y prefieren darlos a cuidado en otros hogares o instituciones, o si deciden quedarse con ellos, se hace muchas veces por intereses económicos. La persona tiene sus primeros contactos en el seno del Hogar donde nace y crece con los miembros de su familia -célula donde se acepta a la persona tal y como es, con todas sus limitaciones y defectos.
- Es necesario que el anciano se autoconozca para un buen desarrollo armónico. Es en la familia donde el ser humano aprende a reconocer los valores de los demás y se aprende a ser prudente. Saber discernir, ser justos; saber respetar, ser humildes; saber relacionarse, ser responsables, etc. Así se aprende a dar y recibir.
- La familia necesita lo elemental para poder subsistir. Las buenas relaciones familiares nos llevan a abrirnos al diálogo con los demás, con mucha riqueza, y tenemos que saber que los valores son permanentes pero no las relaciones. Si queremos que los valores funcionen y perduren tenemos que ponerlos al servicio de los demás. La familia no tiene título; por lo tanto es la base para alcanzar la plenitud. La familia es una escuela de líderes. La vejez es un conjunto de valores.
- Se necesita ser niño para llegar a adulto y ser adulto para llegar a la vejez. La prudencia es propia de lo

viejos y la temeridad de los jóvenes. El que sabe llegar a su vejez va a ser un buen elemento útil en la comunidad.

- Nunca en la vida se es tan dueño de uno mismo como lo es en la vejez. No se debe sobreproteger al viejo; él necesita ser escuchado y atendido, en forma simple y auténtica, sin cosas extravagantes. Es cuando la vida se toma más en serio y se dispone a la transición hacia la vida eterna.
- El Papa Juan Pablo II nos dice que todavía queda una misión al viejo en nuestra comunidad. -¿Qué hace la Iglesia para ayudar al anciano a vivir su etapa en una mejor forma? -¿Estamos preparando a nuestros hijos para ver en el anciano cantidad de valores en vez de desprecios y abandonos?

### **3. Cómo podríamos impulsar un liderazgo colegiado al anciano en la comunidad civil?**

- a) Desmitificar la no posibilidad de comunicación al anciano con las demás generaciones. Desmitificar la falta de producción del anciano. Está demostrado que la persona es más productiva, mientras más experiencia adquiere.
- b) Colaborar en las pastorales específicas de la niñez, la juvenil y el matrimonio (Catequesis).

### **4.Cuál podría ser un perfil del modelo de liderazgo colegiado del anciano en las comunidades latinoamericanas?**

- Anciano integrado en comités civiles y eclesiales.
- Anciano integrado en la toma de decisiones en la familia.

- Anciano integrado en las diversas actividades culturales, económicas, sociales, etc.
  - Anciano integrado a voluntariado.
  - Anciano integrado a las diversas pastorales, salud, carcelaria, con jóvenes, con niños, matrimonios.
  - Anciano en educación continua.
- 5. ¿Qué alternativas o pistas podremos cumplir para superar el conflicto intergeneracional y que las mismas sean recogidas en el modelo de pastoral del anciano, para dimensionar el liderazgo intergeneracional?**
- Desde la niñez debe comenzar el cambio en la actitud hacia el proceso de la vida y de la muerte.
  - Debe aprovecharse el testimonio de las personas que viven con éxito para enseñar a quienes se encuentran en el proceso de envejecimiento y a los que ya se encuentran en esta etapa.
  - Es necesario formar agentes multiplicadores de esta pastoral.
  - La Iglesia es la única institución social que históricamente ha permanecido estable, y está basada en la jerarquía formada en gran medida por viejos.
  - Ante la desvalorización de los viejos por parte de la cultura actual, asumir la proclamación explícita de la visión del Evangelio sobre las personas mayores: Exhortación apostólica "Los fieles Laicos" Nº 48. "Teneis todavía una misión que cumplir, una ayuda que dar; según el designio divino, cada uno de los seres humanos es una vida en crecimiento, desde la primera chispa de la existencia hasta el último respiro".

- Fortalecer el sentido de esperanza que da seguridad y proyección a la vida y a la muerte.
- Conocer las limitaciones, para retirarse a tiempo y permitir que otros sigan, como San Juan Bautista, que quiso disminuir para que Cristo creciera.
- No perturbarse en las posiciones, y prepararse desde antes, otras alternativas de actividad y de vida.
- Pueden tener menor actividad, pero con mayor profundidad y plenitud.
- Aprovechar para que en los momentos de conversión, logren resurgir las experiencias vividas de la niñez, como experiencia de salvación.
- Se alcanza la libertad del espíritu cuando no hay nada a que temer, ni aspiraciones nuevas.
- Los ancianos pueden tener un liderazgo, que consiste en la presencia testimonial de una vida con fe, con libertad de espíritu, con actitud contemplativa, signos estos de una maduración de su existencia humana y cristiana.

## 6. Conclusiones e ideas-claves sobre Liderazgo en la Sociedad y en la Familia

### a. *Definición de líder:*

- Persona que destaca sobre los demás en un grupo humano.
- Tiene un conocimiento.
- Tiene capacidad de decisión y de asumir riesgos.
- Tiene autoridad.
- Es congruente entre lo que dice y lo que hace.
- Tiene espíritu de servicio.

- Es capaz de modificar el nivel de rendimiento y la dirección del grupo hacia una acción eficaz..
- Es capaz de continuar creciendo como persona.

***b. Cualidades del anciano líder en la familia.***

- Prudencia y respeto.
- Don de escucha.
- Don de saber apoyar ante las necesidades de los demás (los más jóvenes).

***c. Cualidades del anciano líder en la sociedad.***

- Interés por lo que sucede.
- Deseos de inserción.

***d. Cualidades del anciano líder en la comunidad eclesial.***

- Seguir formándose, seguir creciendo.
- Insertarse como miembro activo.
- Asumir responsabilidades compartidas dentro de las diversas pastorales.
- Cooperación entre Iglesia-Estado.
- Informar a las comunidades sobre la realidad del anciano "objeto" de servicio. Muchos quieren, pero no lo conocen y no saben cómo ayudar. Los ancianos, sujetos, son los que principalmente deben prepararse. Hablen ante el gobierno, ante las entidades, etc.
- La política de los gobiernos es de contruir vivienda muy pequeña. La Iglesia es subsidiaria en muchos casos.
- Que en los movimientos apostólicos se despierte la inquietud.

### **3.**

## **EL SACERDOTE Y EL RELIGIOSO ANCIANO**

- 1. Que se generen actividades en donde sean analizadas las situaciones que en ese momento estén viviendo los ancianos, es decir, actividades terapéuticas y recreativas. Con el fin de que el anciano sacerdote disfrute de cosas agradables sin tener que dejar su lugar de residencia.**
- 2. Que el anciano sacerdote reciba un apoyo de fraternidad continua de su Obispo y sacerdotes, por medio de acciones planeadas para el caso. Proyectos de vida plena y ascendente:**
  - Formación en el seminario
  - Proceso de concientización a toda la jerarquía y a la comunidad
  - Arraigo en la comunidad
  - Tener pensión básica
  - Mantenimiento integral
  - Liderazgo compartido.
- 3. Poner cuidado a las enseñanzas que deja el modelo de pastorado en las Iglesias protestantes, donde se suscita una dinámica PASTOR-COMUNIDAD ECLESIAL que favorece la estructuración de vínculos emocionales más duraderos en razón de la baja rotación del trabajo**

pastoral de que son objeto sus líderes religiosos. Además dicha vinculación se asegura gracias a que los Pastores Protestantes no tienen que cumplir con el celibato, lo cual les da la opción de formar parte de una familia y procrear hijos e incluso combinar su función de Pastor con la de padre de familia y de esposo (diversificación del rol social).

4. Debería evitarse el desarraigo de los religiosos extranjeros a quienes sacan de su comunidad, en la que han pasado la mayor parte de su vida y los envían a su país de origen.
5. Insistir en la necesidad de que lleven un plan de mantenimiento integral para conservar o restablecer un buen estado físico y mental.
6. Asumir una posición de Justicia Social con el sacerdote diocesano: que tenga una seguridad económica que le permita vivir dignamente, para realizar adecuadamente su acción evangelizadora. La situación actual es de verdadera injusticia social en algunos países.
7. Orientar para evitar la desvinculación social: si el sacerdote es un ser humano, miembro de una comunidad ¿por qué quitarle parte de su identidad privándole de continuar en una comunidad donde se ha arraigado?

Así como los ancianos deben vivir y morir en las familias, los sacerdotes y religiosos deben vivir y morir en su comunidad.

8. Realizar periódicamente cursos, grupos de crecimiento, aprendizaje de destrezas físicas y psicológicas que le

permitan tomar conciencia de la importancia de mantener sus funciones vitales y le permitan una interrelación saludable a diferentes niveles afectivos.

La preparación psicológica en el aspecto teórico y práctico es indispensable. En el momento actual la mayoría manifiestan fallas significativas en su desarrollo emocional; incapacidad para establecer vínculos afectivos fuertes que les mantenga saludables en el aspecto psicológico y social.

9. Un sacerdote que tiene que “acumular”, previendo su futuro económico mientras ejerce su apostolado como sacerdote, es muy antiapostólico y mal visto de cualquier comunidad, porque a veces “se les pasa la mano” y explotan a los feligreses. De esta forma, la imagen que dejan es muy contraria a lo que en sí significa la misión de un ministro y representante de Cristo en el mundo. Todo sacerdote debería, cuando llegue su edad de retiro, devengar una pensión como cualquier ciudadano que sirve a la nación.

Facilitar al Episcopado la afiliación de los sacerdotes a la seguridad social, para tener derecho a la pensión de salud y pensión vitalicia. Que los sacerdotes tengan las mismas garantías sociales que existan en su país para los ciudadanos, pues el problema de los profesionales de la Iglesia es la carencia de la aplicación de las leyes laborales que rigen para todos los otros profesionales, con similares grados de capacitación.

Si bien se considera que su misión es la más grande en el mundo, la comunidad debe entender que el sacerdote tiene los mismos derechos sociales de los ciudadanos, para que sus representantes se encuentren a gusto con su

labor y no aparezcan traumas y frustración innecesarias. Como todos los demás profesionales, deben permitirles una alternativa para la vejez.

10. Cuando un sacerdote o religioso, por razones de enfermedad en su vejez, llega a situaciones en las cuales su dignidad se ve disminuída, el trauma que se obseva es mayor por involucrar la pérdida de su imagen como representante de la Iglesia.
11. Creo que la situación del sacerdote anciano (diocesano) es mucho más cuestionante que la de un anciano laico; urge darle una pronta solución.

## 4.

# ESPIRITUALIDAD DEL LAICO ANCIANO

### *PREGUNTAS*

1. ¿Cómo actuar con el anciano que funciona con una gran religiosidad pero con poco compromiso de fe auténtica y por ende, choca con otras generaciones?
  - Invitarlo a participar en una comunidad eclesial en la cual se dé la aceptación mutua y donde se sienta acogido, y en ese ambiente puede confrontar su concepción de la religiosidad y renovarse en la reflexión compartida del Evangelio.
  
2. ¿Tiene un anciano la piedad que se le ha fundado o creado a través de toda su vida, o le cambia, al descubrir la cumbre de su vida y llegar a vivir nuevamente casi la etapa de un niño?
  - No obstante que no entendemos bien la pregunta, caben dos interpretaciones:
    - a. Parece reducida en un ente patológico: la demencia.
    - b. El anciano con una reacción como la descrita en la pregunta, se ha quedado en la fe infantil, sin maduración ni crecimiento.

3. ¿Cómo debe orar el anciano para comunicarse con Dios, sin que su oración se convierta en una evasión de su vejez?
  - Aceptándose a sí mismo, sabiendo que Dios lo acepta tal y como es.
  
4. Como estamos hablando de evangelizar, ¿Cómo llegar al anciano que ha asumido un papel pasivo, basado más en el “hacer” que en el “ser”? (Ejemplo: va a misa los domingos, respeta los mandamientos de la Iglesia, pero no vive interiormente con mucha fuerza su fe en la vida diaria).
  - Procurar que el anciano tenga una experiencia personal del Evangelio, compartida comunitariamente.
  
5. ¿Cómo se logra cambiar en el anciano laico su sistema exterior de expresar la religiosidad (de muerte) por uno más profundo y ascendente (de vida)?
  - Con temor de no haber comprendido la pregunta, creemos que la persona mayor no debe estar preparándose para morir, sino para vivir con más fe, con más vida y a pesar de sus menores fuerzas.

La religiosidad de la muerte en el viejo es una manifestación positiva en el sentido de que espera entrar a la casa del Padre.
  
6. ¿Cómo se logra que el anciano, acostumbrado a obedecer ciegamente al sacerdote, sea crítico ante esta figura y pueda llegar a realizar su propio proyecto de vida ascendente?

- Procurar que tenga una vida cristiana personal.
7. ¿En qué punto de este proceso de espiritualidad se consideran las personas con carencia de creencias religiosas?. ¿Es adecuado cambiarlos en la ancianidad?
- Procurar ofrecer al anciano un grupo donde pueda compartir la amistad y, a través de ella, tenga una pastoral de acompañamiento; ulteriormente, una pastoral sacramental.
8. ¿Cómo vive la Espiritualidad cristiana en su vida cotidiana?
- Vive resignadamente o sea que se acomoda a sus necesidades.
9. ¿Cómo puede vivir la Espiritualidad el anciano laico?
- Vive de acuerdo a la formación que ha tenido, como obligaciones que tiene que cumplir.
10. ¿Cómo sabe el anciano laico cuando está viviendo su Espiritualidad?
- Cuando confronte su experiencia en su grupo con relación a su oración íntima, con conciencia de liberación.
- 11-12. ¿Hay una Espiritualidad nueva de cada edad, y propia en la persona anciana?
- No; es un proceso a través de la vida. Puede haber una conversión especial en el último período por diversas razones, pero hay diferencia en la forma de enseñarla.

13. ¿Cómo se contextualizan esos conceptos bíblicos en la Pastoral del anciano como “sujetos pobres”?
- Ellos, como cualquier persona, son seres especiales en el Plan de Liberación de Dios. Recordar que en nombre de Dios, también se ha manipulado. Lo necesario es un compromiso real (con hechos, que lo lleve a luchar por su propia dignidad).
14. ¿Cómo una persona, después de haber vivido una espiritualidad toda su vida, cuando llega a la ancianidad pierde esa espiritualidad?
- Esta confusión se presenta por falta de una auténtica formación en la fe, que tambalea frente a opciones que parecen más satisfactorias, que apuntan más a sus necesidades sentidas.
15. ¿Cómo tenemos que entender el concepto de Espiritualidad en sociedades pobres y explotadas como las de Latinoamérica?
- Es necesario asumir el término desde la realidad social que nos rige, sin que se piense que esa realidad es estática. En América Latina el término Espiritualidad no debe asumirse desencarnadamente de la realidad social. No debe remitirnos a la idea de categorías dualistas; el término espiritualidad no debe vaciarse de su contenido a partir de la fuerza que él mismo adquiere en esa realidad. No es un término abstracto, etéreo o basado en categorías absolutas. Entre más concientes somos de la realidad que nos afecta, más humanos nos volvemos y entre más humanos somos, más espirituales seremos. Espiritualidad es un proceso a través del cual nos

concientizamos, nos convertimos y nos sensibilizamos para sentir el dolor de los que sufren a causa del pecado y la injusticia y también la capacidad de alegrarse con los que se alegran. Ser espiritual es ser profundamente humano en el sentido de comprometernos con los más débiles de la sociedad. Esa fué la actitud de Jesús.

En la espiritualidad es fundamental la doctrina, que dentro de la Iglesia es preciosa pero es muy necesaria la práctica; menos doctrina y más acciones que superen las situaciones de injusticia actuales. Que haya congruencia entre la teoría y la práctica.

Las preguntas fueron analizadas y clasificadas por su significado en:

1. Religiosidad y Fe
2. Cumplir y vivir.
3. Oración.
4. Positivo-negativo.
5. Relación.
6. Carencia de Fe.
6. Rechazo.

---

## 5.

# EL ANCIANO EN LA COMUNIDAD ECLESIAL

*(DIALOGO)*

- El fenómeno actual de la invasión de sectas y del secularismo, tiene que ser analizado en su influencia en la vejez. Se llega a la vejez, además de solo, despreciado y pobre, también sin fe.
- Nos preguntamos cómo valorar al viejo en la comunidad, cómo ayudar a vivir la comunidad con viejos. Se habló también de la perspectiva de esperanza que la Iglesia no puede dejar de predicar.
- Comparar los países donde ya está todo solucionado materialmente y la deshumanización es mayor, con estos países latinoamericanos donde se puede defender la familia (sanar en la raíz el mal).
- Hay un margen de ancianos que son del todo carentes y a esos es necesario atenderlos desde la Iglesia. Integrar el trabajo del profesional y de la atención religiosa.
- Ante la problemática se sugirió no entristecerse, no perder la esperanza, sino resaltar lo que ya tenemos, reunir a los que tratan, y rescatarlos como agentes de la pastoral.

### ◆ Cooperación Iglesia-Estado.

Es necesario poner de presente al CELAM la necesidad de promocionar más intesamente los ministerios laicales hacia la sociedad, ya que la preferencia de los Obispos y Sacerdotes ha estado puesta esencialmente en apoyar los ministerios laicales que se hacen al interior de la Iglesia. Además, recordar que el trabajo de los seglares hacia el mundo es la responsabilidad del laico, correspondiendo al sacerdote apoyarle, estar a su servicio.

¿Cómo atender desde la Pastoral a los que son solo objeto de servicio?

- Darle apoyo desde la comunidad, a la familia, para que el anciano desvalido permanezca en ella.
- Darle apoyo integral (económico, humano, de capacitación, físico, emocional, etc)
- Ofrecer servicios básicos de: aseo, comida, ropa y dormitorio, para los que carezcan totalmente de familia.
- Capacitación gerontológica y humana con un compromiso permanente de actualización y auto-formación constante para poder ver y trabajar en función a los signos de los tiempos y no quedarse con alternativas absoletas.
- La pastoral debe reconocer la existencia de un grupo de ancianos con severas limitaciones que muchas veces no pueden ser atendidos en la familia ni en la comunidad. Requieren servicios asistenciales, en algunos casos muy especializados.

- La Iglesia podría promover esos servicios y apoyar, desde la fe y la ciencia, a aquellos servidores, voluntarios y familiares que tienen a su cuidado los ancianos deteriorados, como un verdadero servicio a la comunidad cristiana.
- Que en lo religioso se dé capacitación a partir de la literatura que proporciona el Movimiento Apostólico "Vida Ascendente".
- Es responsabilidad de la Iglesia (institución), velar por la atención de los desvalidos, y es responsabilidad de los laicos la atención en la comunidad.
- Crear programas preventivos para cuando se llegue a estas situaciones.
- Concientizar a la familia para que el anciano permanezca en la casa.
- Acciones pastorales para que la comunidad atienda al anciano que está totalmente desvalido.
- Promover acciones para atender en la comunidad a los desvalidos por medio de voluntariado o a través de la parroquia y el Estado, creando una pastoral organizada.
- Dar a conocer, informar y concientizar a la comunidad, de la realidad que está viviendo. Aprovechando los Medios de Comunicación, radio, televisión, prensa escrita, etc. Como también a nivel de parroquias (homilías por ejemplo), Movimientos Apostólicos, de tal manera que la comunidad se motive y se sensibilice a las necesidades y tomen iniciativas, creando, inventando y organizando programas que sean una verdadera respuesta a la necesidad existente.

- ◆ **¿Qué ministerio podría conceder la Iglesia a los viejos? (naturaleza de los ministerios laicales)**
- En la comunidad eclesial todos somos parte del cuerpo de Cristo. La dimensión laical forma parte de este conjunto y consecuentemente su accionar enriquece la tarea pastoral de la Iglesia en sus vastas dimensiones. El laico aporta la vivencia de los demás y eso facilita su acercamiento a la comunidad para acompañar y animar situaciones muy prácticas. Es un agente que trabaja en la perspectiva de fe y vida. El ministerio laical como una forma más existencial de acercamiento a las comunidades y desde allí su aporte a la tarea como agente pastoral. La palabra ministerio en el lenguaje laical es sinónimo de servicio. La tradición arranca desde la Iglesia del primer siglo. Su fundamento se encuentra en los diversos ministerios que los fieles pueden desarrollar como cuerpo de Cristo, para protagonizar un servicio, no sólo a la Iglesia, sino al mundo.
- En Pablo encontramos una exhortación de servicio a través de los ministerios. Luego vienen los ministerios ordenados que se sustentan en los sacramentos de la Iglesia. El seglar debe partir de la vocación como don de Dios para construir la comunidad de la Iglesia y ayudar a construir el Reino de Dios en el mundo, de acuerdo a las realidades temporales. El laico es un constructor de la sociedad a través del ejercicio de diferentes ministerios. El ministerio laical está en la Iglesia y en el mundo.
- Los ministerios que preferiblemente la Iglesia puede conceder como ministerios laicales, serían:

- a) El ministerio laical debe partir de los dones y habilidades que puedan ejercer los viejos y en la perspectiva del viejo como transmisor de conocimiento y experiencias. Desde este enfoque el anciano puede desarrollar cualquiera de los ministerios laicales siempre como constructor de la sociedad y de la comunidad cristiana.
- b) Es necesario que el viejo sea evangelizador de los mismos viejos y el liderazgo sea compartido.
- c) Lo que la Iglesia requiere hacer es ayudar a los viejos a reconocer sus dones para que pueda implementar los ministerios correspondientes.
- ◆ ¿Qué características debe reunir el agente de la Pastoral del Anciano?
- Conocer, vivir y transmitir la “Vida ascendente”.
  - Conocer la problemática del anciano y la capacidad para trabajar con él.
  - Carisma necesario para atender a este problema. (Puede ser cualquier persona que pertenezca a la parroquia).
  - Ambiente para aceptar las críticas.
  - Aprender del Anciano.
  - Formación y capacitación.
  - Gerontología humana y vida ascendente.

Humanamente, debe reunir las siguientes características:

- Ser capaz de motivar a un grupo a la acción.
- Capacidad de liderazgo entendido como capacidad de servicio y como animador de procesos.

- **Voluntad de servicio y relaciones humanas:** ser capaz de vincularse afectivamente, de comprender, de escuchar, de actuar sin imponer, ser flexible. Se debe tener humildad y paciencia para entender las críticas de aquellos con quienes trabaja.
- **Manejar conceptos favorables sobre la vejez y el envejecimiento.** Tener una visión desde el anciano, crecer con el él y aprender de él.

En su compromiso de Fe, debe reunir las siguientes características:

- Ser un auténtico cuadro evangelizador, tener discernimiento para entender los signos de los tiempos.
- Retomar del documento “La Ancianidad en la Tradición Judeo-Cristiana”, algunas ideas que están allí recogidas en lo tocante al perfil del anciano como agente en la perspectiva de la Historia de la Salvación.

## 6.

### SUGERENCIAS A LAS CONFERENCIAS EPISCOPALES

- Instalação de um ponto de encontro, uma proposta de lazer sócio-cultural, recreação e esporte para a terceira idade, a ser desenvolvida no Centro Social Urbano - CSU de Sorocaba.
- Instituir um centro de orientação e informações aos idosos.
- Formação de equipes para atuar nas áreas de: Saúde, Habitação, Previdência, Lazer, Educação e outras.
- A nossa proposta é que através da atividade física, a velhice dependente fique cada vez mais longe e seja vivida com Prazer e para tanto é necessário que as escolas que formam os profissionais de educação física tenham em seus currículos (abertos ou fechados) disciplinas tais como Anatomia, Fisiologia, Psicologia, Filosofia do Envelhecimento Humano e que nas disciplinas desportivas dêem ênfase e criem desportos adaptados à Terceira Idade para que as pessoas possam gozar dos benefícios lúdicos até a última gota pelo simples fato de Terem Direito para tal.
- Estímulo às atividades criativas através de troca de vivências, descoberta e renovação da maneira de pensar.
- Trabalhar a relação a nível de mudança e aceitação do idoso através de vivências, com grupos de idosos, utilizando técnicas psicodramáticas.

**ANEXO No. 1**

**EL SACERDOTE Y EL  
RELIGIOSO ANCIANO**

*P. Liborio López, S.J.  
España*

# **EL SACERDOTE Y EL RELIGIOSO ANCIANO**

## **Objetivos iniciales sugeridos:**

“Conocer la situación de los sacerdotes y religiosas ancianos en América Latina”

¿Cómo se podría aprovechar este potencial que se está desperdiciando?

“Necesidades de prepararse, desde el Seminario, la familia o casa religiosa para vivir plenamente esta etapa de la vida”.

## **Enfoque del Tema:**

- Eclesial: todos los miembros de la Iglesia, beneficiarios de la acción pastoral (evangelizadora) de la misma.
- En la perspectiva de desmitificación y humanización de la vida de los sacerdotes y religiosos.

## **Diversidad de planteamiento**

1. Sacerdotes diocesanos
2. Sacerdotes religiosos
3. Religiosos laicales
4. Religiosas

## I. LA SITUACION

1. No he encontrado datos globales estadísticos ni documentos de reflexión sobre el tema, ni en el CELAM ni en la CLAR.

2. Datos parciales obtenidos:

a. Sacerdotes diocesanos en Ecuador:

En 1989 hay 871; de ellos, 303 (34.78%) tienen más de 60 años.

En 1989, 454 sacerdotes diocesanos del Ecuador (52.12%) están jubilados con el salario mínimo de 27.000 sucres, aproximadamente 46.5 dólares.

La cesantía no le obliga y generalmente asume la responsabilidad de parroquias pequeñas o capellanías. Cuando esto no sucede van a "su casa", que es la de su sobrino.

Según una entrevista en el Departamento del Clero, hay casos penosos de olvido de las autoridades eclesíásticas, de estorbo en la familia y de gran soledad. Son personas que no se han preparado para la vejez, no aceptan la vejez, rechazan las casas sacerdotales de estilo asilo y generalmente no quieren dejar la actividad, aun cuando ya no están aptos para ella.

b. Religiosos y religiosas:

- En 1986 la edad promedio de los Jesuitas en Ecuador es de 61,3 años.
- En 1988 hay 364 religiosas de Los Sagrados Corazones, en América Latina, de las cuales 172 (47.25%) pasan de 60 años.

## **Necesidades y/o problemas que se plantean**

1. Para sacerdotes y religiosos(as):
  - a. Mantenimiento de la salud y atención en los casos de enfermedades terminales.
  - b. La calidad de vida en el proceso de envejecimiento que debe también culminar la plenitud gozosa de una vida consagrada al servicio de la Iglesia.
2. La situación y las necesidades de los sacerdotes religiosos son similares a la de los sacerdotes diocesanos, con la ventaja de ser mejor atendidos en las enfermedades por su comunidad; pero tienen también el problema del sentido de la vida en plenitud de su ancianidad eclesial, sacerdotal y consagrada.
3. Los religiosos laicales (H. Maristas, La Salle, ...) tienen un problema especial porque están más profesionalizados y de acuerdo con la ley tienen que cesar en la enseñanza. Con tiempo (58-60 años) se están dando cursos de reciclaje con el doble objetivos de asumir la edad y sus consecuencias y capacitarse para otras tareas eclesiales.
4. Las religiosas tienen los dos problemas mencionados: atención a la salud y a la calidad de vida. La solución en casas especiales para mayores no resulta satisfactoria en cuanto a la plenitud y gozo de la vida.

## **II. APROVECHAMIENTO DE LOS SERVICIOS DEL SACERDOTE Y RELIGIOSO ANCIANO TODAVIA EN MISION**

1. No deben ser considerados como ministros de segundo orden para actividades de segundo orden.

No son los asesores adecuados para Movimientos Apostólicos de Ancianos.

Esto sería identificar como personas de segundo orden a ellos y a las personas de esos Movimientos.

2. Son aptos y aprovechables conforme a su estado y aptitudes.
  - a. En la medida que vivan la etapa de mayores, que conlleva fragilidad, con plenitud humana y eclesial.
  - b. Y consecuentemente, se mantengan vinculados con la Iglesia en su momento actual.

### III. LA PREPARACION

La reparación: debe ser la de toda persona humana desde su propia vocación.

La preparación deben conseguirla antes de y en la edad de mayores, no para "soportar" la vejez sino para "vivirla".

El proceso de envejecimiento aquí tampoco es una situación terminal prolongada.

## CONCLUSION

1. Entre sacerdotes y religiosos, particularmente los ancianos, y las comunidades eclesiales, se debe fomentar más la vinculación cercana de la comunión que la relación, a veces no tan cordial, de la misión ministerial. Puede ser un logro de la ancianidad.
2. Las instancias superiores eclesiásticas y de las comunidades religiosas deben plantearse la realidad de los sacerdotes y religiosos ancianos y buscar soluciones que promuevan una calidad de vida y de actividad que signifique para ellos un crecimiento y plenitud humana y vocacional.
3. Es necesario motivar a los mayores para que ellos mismos tomen conciencia de la realidad del proceso de su envejecimiento y de los recursos y posibilidades de que pueden gozar. Ya se están ofreciendo cursillos para religiosos mayores con este objetivo de aprender a envejecer conforme a su estado.
4. Estas mismas personas, sus superiores y las comunidades eclesiales pueden conseguir, con los medios y estar en parte por inventar, presentar en la Iglesia la imagen encantadora del sacerdote y religioso anciano que irradia paz, serenidad, libertad de espíritu, bondadosa y sencilla entrega en total plenitud.

**ANEXO No. 2**

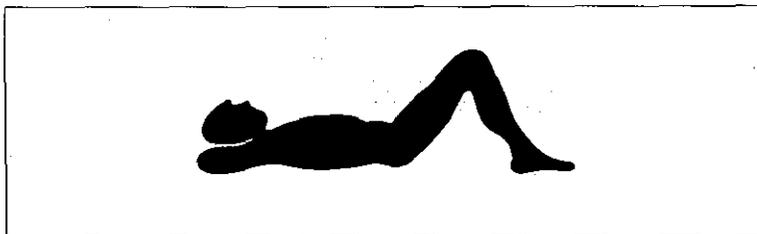
**EJERCICIOS FUNCIONALES  
DE TERCERA EDAD**

## EJERCICIOS FUNCIONALES DE TERCERA EDAD

El anexo que se presenta a continuación, sirvió como complemento a la ponencia de la Lic. Berenice Bahamón, quien lo aporta a los lectores, con el fin de que puedan disponer de una guía sencilla y práctica para el adecuado mantenimiento físico de los ancianos (y de quienes se preparan para una vejez sana).

Animamos al lector a que los utilice sin ningún temor, siguiendo detalladamente las indicaciones de cada ejercicio. Le serán de gran provecho, tanto para su buen estado físico, como para enseñarlos a grupos de ancianos.

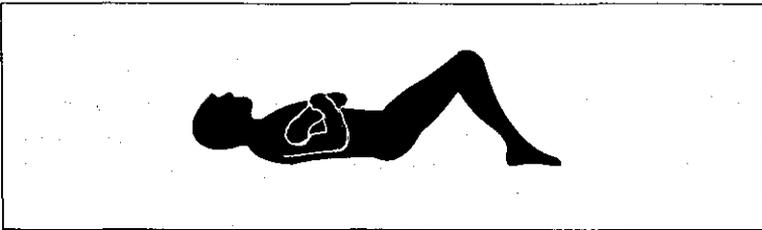
### EJERCICIOS



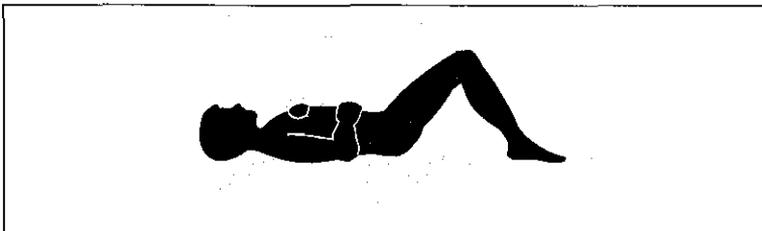
1. Acuéstese sobre el piso, doble las rodillas asentando los pies sobre el piso. Respire, cuando tome aire infle el estómago y cuando exhale el aire lleve su estómago muy adentro, esto hará que Ud. levante ligeramente la punta de la nalga.

Su posición es correcta si al querer introducir su mano debajo de la cintura esto no se logra porque su mano no encuentra espacio.

Repita este ejercicio cinco veces, a medida que continúe haciéndolo regularmente va aumentando el número, de uno en uno, hasta llegar a diez repeticiones. Esto es válido para todos los ejercicios.

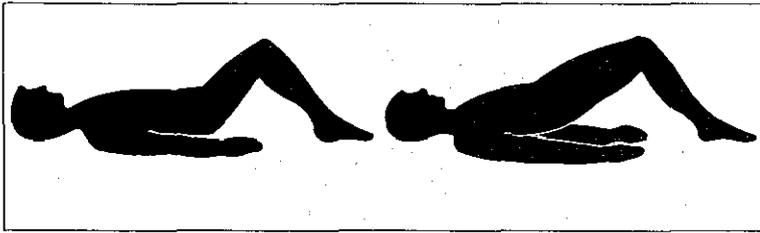


2. Desde la posición inicial, cruzar los brazos sobre el pecho y tratar de levantar muy lentamente la cabeza y el tronco, sin experimentar ningún dolor.

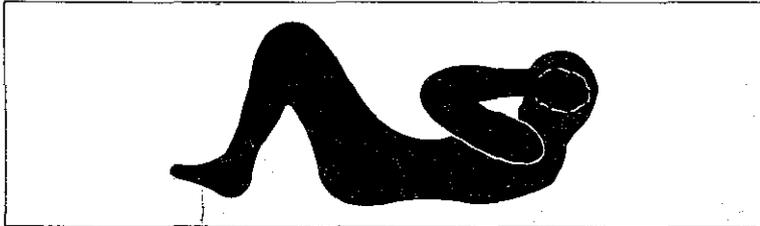


3. Repita nuevamente el ejercicio número 1. Le servirá de descanso para el siguiente.

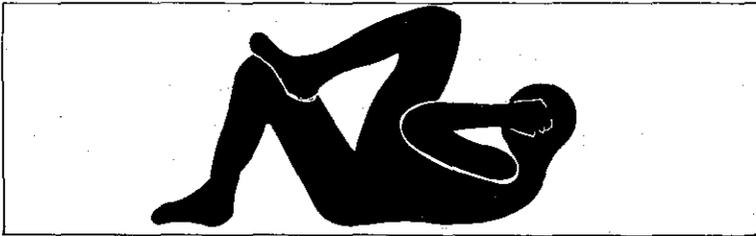
Sirve para compensar el duro trabajo de columna, cuando se está durante muchas horas sentado.



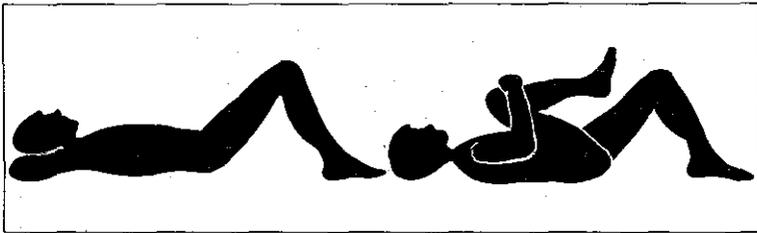
4. Acuéstese con las rodillas dobladas, los brazos a lo largo del cuerpo y levante ligeramente el extremo de la nalga sin despegar la columna lumbar del piso y manteniendo los músculos del abdomen contraídos.



5. Acuéstese sobre el suelo con las piernas dobladas, entrelace sus manos debajo de la nuca y -haciendo la fuerza con los brazos- levante la cabeza hasta donde alcance sin forzar. Mantenga contraídos los músculos abdominales.



6. Acostado sobre el piso, verificando que su columna esté sobre la superficie, coloque un pie sobre la rodilla de la otra pierna, coloque sus manos entrelazadas debajo de la nuca y levante su cabeza y el tronco muy lentamente, intentando tocar, con el codo, la rodilla del mismo lado, lo cual se va logrando paulatinamente. No debe hacerse con impulso sino lentamente, no se preocupe si al principio sube muy poco; se está logrando mantener bien su columna.



7. Repita nuevamente el ejercicio número 1 para mantener una posición correcta y doble lentamente una pierna sobre su pecho; repita con la misma pierna 5 veces; aumente progresivamente.

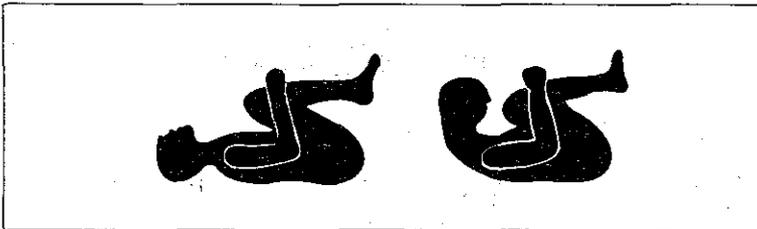
Haga lo mismo con la otra pierna.

Observe que, mientras la pierna sube, la otra permanece doblada con el pie bien apoyado sobre el piso.

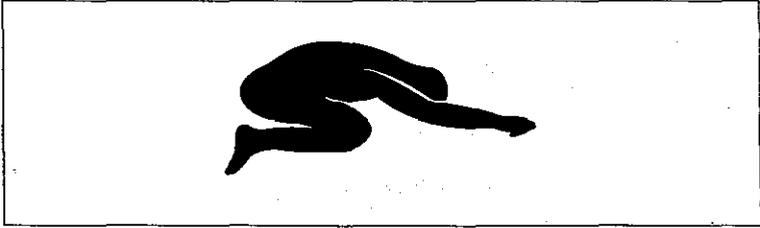


8. Después de hacer las repeticiones del anterior, realice la variante siguiente. Se dobla la pierna sobre el pecho y, una vez allí, se extiende en forma vertical.

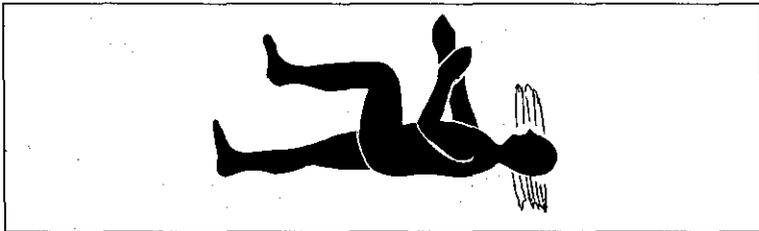
Primero se hacen las repeticiones de una pierna y luego de la otra, teniendo presente que su columna vertebral esté sobre el piso y el estómago aplanado.



9. Coloque las piernas sobre el pecho, una a una, y se balancea hacia adelante y hacia atrás. De esta manera, se hace masaje a la columna; no se preocupe si al principio no logra levantarse. Poco a poco lo hace sin ningún esfuerzo. Este es un ejercicio de descanso.



10. Posición inicial de rodillas, lentamente se va sentando sobre los talones y con los brazos extendidos va flexionando el cuerpo hacia adelante.



11. Para dormir, acuéstese de lado, doble la pierna de encima llevándola un poco hacia adelante. Los puntos blancos del dibujo indican que dichos puntos deben formar una línea recta para que la columna se mantenga bien.

## LISTA DE PARTICIPANTES

Monseñor

VICTOR CORRAL MANTILLA

Obispo de Riobamba

Responsable del SEPAF-CELAM

RIOBAMBA - ECUADOR

Monseñor

JOSE RAFAEL BARQUERO

Obispo de Alajuela

Presidente Comisión Episcopal de Pastoral Familiar

ALAJUELA - COSTA RICA

Presbítero

GABRIEL ARIAS POSADA

Sección de Pastoral Familiar CELAM

BOGOTA - COLOMBIA

Doctor

RENE TARDY

Presidente "Vie Montant Internationale"

PARIS - FRANCIA

Doctor

JAIRO DUQUE

BOGOTA - COLOMBIA

Señora

CLAUDIA NARANJO DE DUQUE

BOGOTA - COLOMBIA

Hermana  
MARIA LUISA NOGUEIRA  
BRASIL

Doctora  
BERENICE BAHAMON VARGAS  
MEDELLIN - COLOMBIA

Doctor  
JAIME MARQUEZ  
MANIZALEZ - COLOMBIA

Doctor  
CARLOS URIBE  
BOGOTA - COLOMBIA

Doctora  
MARIA ELVIRA URIBE  
Coord.Latinoamericana "Vida Ascendente"  
BOGOTA - COLOMBIA

Doctor  
JOSE MARIA GULLON  
Presidente "Vida Ascendente"  
MADRID - ESPAÑA

Señora  
MARAVILLA DE GULLON  
MADRID - ESPAÑA

Presbítero  
OSWALDO MONTFERRAND  
ZARATE - ARGENTINA

Presbítero  
LIBORIO LOPEZ, S.J.  
Asistente "Vida Ascendente"  
MADRID - ESPAÑA

Presbítero

LUIS ANTONIO VASQUEZ VARGAS  
ALAJUELA - COSTA RICA

Hermana

MONSERRAT ULATE SANCHO  
CARTAGO - COSTA RICA

Presbítero

MANUEL MIRANDA MONTERO  
SAN JOSE - COSTA RICA

Licenciado

DOUGLAS CERDAS QUIROS  
SAN JOSE - COSTA RICA

Licenciada

OLGA GAMBOA  
HEREDIA - COSTA RICA

Licenciada

MARIA DE LOS ANGELES RAMIREZ  
Directora Nacional de Servicios Estatales  
para la Tercera Edad  
HEREDIA - COSTA RICA

Señor

CLAUDIO SALAS  
SAN JOSE - COSTA RICA

Señora

INES DE SALAS  
SAN JOSE - COSTA RICA

# INDICE

PRESENTACION .....	5
PROLOGO .....	7
INTRODUCCION .....	9
<b>PRIMERA PARTE</b>	
<b>FORMACION INTEGRAL DEL ANCIANO.</b>	
<i>Lic. Berenice Bahamón Vargas. COLOMBIA</i>	
1. Area Biológica .....	13
2. Area Psico-social .....	33
3. Area Recreativa .....	41
4. Area Socio-cultural .....	43
5. Area Religiosa .....	45
<b>SEGUNDA PARTE</b>	
<b>EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN LA FAMILIA</b>	
<i>Jairo y Claudia Duque. COLOMBIA</i>	
1. El anciano en la familia latinoamericana .....	53
2. Naturaleza de la familia y sus valores permanentes .....	59
3. La Familia como primera escuela de virtudes humanas .	67
4. La unidad familiar .....	71
5. La familia como centro de apertura .....	73
6. La vejez como conjunción de valores .....	79
Conclusiones .....	87
Bibliografía .....	93

**TERCERA PARTE****EL LIDERAZGO DEL ANCIANO EN LA COMUNIDAD HUMANA***Lic. Douglas Quirós. COSTA RICA*

1. Puesto del anciano en las antiguas sociedades .....	99
2. El anciano en la tradición Judeo-cristiana .....	103
3. Condiciones socio-culturales del liderazgo del anciano ..	105
4. El papel de los ancianos en la Historia Bíblica de Salvación .....	113
Conclusión .....	127

**CUARTA PARTE****LA COMUNIDAD ECLESIAL Y EL ANCIANO***Aporte Teológico**Pbro. Oswaldo Montferrand - ARGENTINA*

1. Los ancianos: nuevos pobres de América Latina .....	131
2. El anciano, hijo de la Iglesia .....	139

**QUINTA PARTE****APORTES DEL SEMINARIO**

Definición de ancianidad .....	145
1. La Formación Humana del anciano y la familia .....	147
2. El liderazgo del anciano en la comunidad humana .....	153
3. El Sacerdote y el Religioso anciano .....	159
4. Espiritualidad del laico anciano .....	163
5. El anciano en la comunidad eclesial .....	169
6. Sugerencias a las Conferencias Episcopales .....	175

**ANEXO 1:**

EL SACERDOTE Y EL RELIGIOSO ANCIANO .....	179
<i>P. Liborio López, s.j. - ESPAÑA</i>	
Conclusión .....	183

**ANEXO 2:**

EJERCICIOS FUNCIONALES PARA LA TERCERA EDAD ....	187
<i>Lic. Berenice Bahamón - COLOMBIA</i>	
LISTA DE PARTICIPANTES .....	193

**Editado por el Centro de Publicaciones del CELAM  
Transversal 67 No. 173-71 - A.A. 51086  
Impreso: Editorial Kimpres Ltda.  
Santafé de Bogotá, Marzo de 1994**