



## El cerebro después de los 50

Tenemos la satisfacción de compartir con los lectores de Senior OnLine un sugerente pasaje sobre el cerebro humano. Dentro de las conductas con "S" desde SECOT incluiríamos la "Secoterapia".

Muchas gracias por vuestra atención,

Mónica de Oriol  
Presidente

El Dr. Juan Hitzig es autor del libro "Cincuenta y tantos" Cuerpo y mente en forma aunque el tiempo siga pasando. En la página de Gerontología de la Universidad Maimónides se lee:

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Las ideas centrales de este libro se basan en investigaciones que demuestran que alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos. Transmitiendo experiencias y observaciones que ha hecho a lo largo de su carrera, el autor sugiere ideas y conclusiones que ayudarán a los lectores a acceder a una longevidad saludable. Tomando en cuenta aspectos biológicos, sociológicos, psicológicos e incluso espirituales, presenta una manera de encarar los próximos años que permitirá frenar el envejecimiento y renovar, con inteligencia, la segunda mitad de la vida de muchos.

Profesor de la Universidad Maimónides y reconocido gerontólogo dedicado a estudiar las causas de la longevidad saludable sostiene con humor que:

"El cerebro es un músculo fácil de engañar; si sonríes cree que estás contenta y te hace sentir mejor".

Explica que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción (del griego emotion, movimiento), un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte. Con los años, el Dr. Hitzig ha desarrollado un alfabeto emocional que conviene memorizar.

Sigue →



## Contenidos

Artículo de Entrada	P.1
Premios Excelencia y A.General	P.2
Nuestros Socios: In Memoriam	P.3
Firma Invitada	P.4
Secot en acción	P.3

La Fundación Repsol patrocina, por cuarto año consecutivo, los Premios Secot a la Excelencia

## "Sangre, esfuerzo, lágrimas y sudor"

Abreviadas y cambiadas de orden, estas palabras se hicieron célebres en la fórmula "Blood, sweat and tears" ("Sangre, sudor y lágrimas") y fueron destacadas por el Profesor Abadía en la celebración de la IV Edición de los Premios a la Excelencia de Secot.

Leopoldo Abadía, autor del libro *La Crisis Ninja*, considerado la mejor explicación en español sobre la actual situación económica mundial, recordó esta frase, (del inglés *blood, toil, tears and sweat*) expresión utilizada en un histórico discurso del primer ministro británico Winston Churchill ante la Cámara de los Comunes, de la que normalmente se omite la palabra "esfuerzo", tal y como destacó el profesor en su conferencia "Los sensatos ante la crisis", desarrollada en el acto de celebración de la IV Edición de los Premios Secot a la Excelencia el pasado 13 de junio.

Fue precisamente en este punto en el que el conferenciante quiso hacer especial hincapié, recordando y recomendando precisamente el esfuerzo que todos debemos hacer (instituciones, organismos públicos y privados, y cada uno de nosotros individualmente) para ayudar a salir de la crisis a la sociedad española.

El acto de entrega de los Premios tuvo lugar en la Agencia de Desarrollo Económico Madrid Emprende y contó con la participación de César Gallo, Vicepresidente de la Fundación Repsol; Iñaki Ortega, Gerente de Madrid Emprende; Mónica de Oriol, Presidente de Secot y Carlos García Cebrián, Secretario General de la Asociación.



Iñaki Ortega, César Gallo y Mónica de Oriol

En su intervención, César Gallo destacó que en una situación como la actual, la labor de los Seniors cobra especial relevancia, en tanto que contribuye a cubrir determinadas carencias y necesidades de la

sociedad, así como a promover el desarrollo social y



César Gallo, Mónica de Oriol y el Profesor Leopoldo Abadía

señaló que "La experiencia, los conocimientos y las capacidades que los Seniors han adquirido a lo largo de su vida profesional y personal hacen que este colectivo sea una pieza clave en el desarrollo de actividades e iniciativas que promuevan el desarrollo económico y empresarial, y tanto más importante es que esa contribución sea voluntaria y desinteresada".

Este año, Fundación Repsol y SECOT han ampliado su ámbito de colaboración, contemplándose actividades de tutoría y asesoramiento de los Seniors de la Asociación en los proyectos seleccionados para obtener el apoyo económico del Fondo de Emprendedores de la Fundación Repsol. Además, SECOT ha colaborado en la puesta en marcha del Plan de Acogida al Voluntario Senior del Grupo Repsol, impulsado por la Fundación.

Por otra parte, Madrid Emprende colabora desde su fundación en 2005 con SECOT para el desarrollo de programas de asesoramiento y tutelaje empresarial dirigido a emprendedores madrileños. Este año la voluntad de ambas de dotar de mayor estabilidad y calado a su acción conjunta a favor de la iniciativa empresarial ha dado como resultado el nacimiento de la escuela SECOT de emprendedores eSemp, cuya oferta formativa se ha desarrollado de febrero a junio en el Vivero de Empresas de Carabanchel alcanzando un total de 250 horas presenciales para 68 futuros empresarios que se han beneficiado de la primera edición de este programa de formación.

# Los Premios

El Vicepresidente de Fundación Repsol, César Gallo, fue el encargado de hacer entrega de los galardones en sus tres categorías:



En la categoría Proyecto de Asesoría más Relevante, el premio ha sido para el Senior de la Delegación de Valencia, Francisco Mestre, por el trabajo desarrollado para la apertura de una Óptica en la ciudad de Valencia.

## Proyecto Relevante

El Premio a la Delegación Excelente ha sido para la Delegación de Barcelona, por la excelencia en su gestión y organización



## Delegación Excelente

El Premio Reconocimiento al Senior, ha recaído en René Aga, por su implicación y dedicación a la Asociación tras once años de pertenencia a SECOT.



## Senior Excelente



**Mención Especial a la Delegación de Aragón en la Categoría Proyecto Relevante**



**Mención Especial a la Delegación de Valladolid en la Categoría Delegación Excelente**



**Mención Especial al Senior Joaquín García Cuervo en la Categoría Senior Excelente**

# Asamblea General de SECOT

En la celebración de la Asamblea General Ordinaria de Secot el pasado 13 de Junio, desarrollada íntegramente en la sede de la Agencia de Desarrollo Económico, Madrid Emprende del Ayuntamiento de Madrid, se sometió a la valoración de los socios el balance de las actividades realizadas a través de la presentación de la Memoria de Actividades, los proyectos para el nuevo ejercicio y las cuentas anuales de al Asociación.

El acto fue presidido por Mónica de Oriol, Presidente de la Asociación, Carlos García Cebrián, Secretario General de Secot y Saverio Banchini, Tesorero de la misma.

La Presidente animó a todos los Socios a seguir desarrollando esta valiosa labor de voluntariado y concluyó su presentación diciendo: "quisiera empezar a hablar de 2013 y más allá (...). Calladamente hemos

incrementado nuestra productividad en los tres últimos años, hemos sido capaces de multiplicar por 2,7 el número de actuaciones con un 22% menos de gasto". Durante la exposición de los retos de la Asociación el Presidente expuso que "cómo vamos a seguir transformando SECOT para hacer cada vez más y mejor y seguir ofreciendo tanto a nuestros Seniors como a la Comunidad en general cada vez más valor añadido". A continuación el Tesorero de SECOT, presentó las cuentas anuales –auditadas por la firma independiente BDO Auditores– informando de la solidez del balance y de la solvencia en la tesorería de la Asociación.

La sesión fue clausurada por Carlos García Cebrián quien agradeció la presencia y el apoyo prestado por parte de todos los Socios, animándoles a que siguieran desarrollando.

Las conductas con R:

Resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión, Son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D:

Depresión, desánimo, desesperación, desolación.

En cambio, las conductas con S: Serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, sociabilidad, sedación, son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora

de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

Animo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:

- Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.
- Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.
- Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.
- Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.
- Presta atención a tu carácter porque se hará biología. Practiquemos.

Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía: "Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?" Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma nos inundaría la serotonina con todas sus eses, la sonrisa se nos grabaría en las mejillas y todo ello nos ayudaría a vivir mucho mejor ese montón de años que la ciencia nos ha agregado. Porque, olvidaba escribirlo, el Dr. Hitzig ha comprobado con sus investigaciones que quienes envejecen bien son las personas activas, sociables y sonrientes. No las rezongonas, malhumoradas y avinagradas que nadie quiere tener cerca.

Empecemos hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud.

¿Estás de acuerdo con el alfabeto emocional?



La pertinaz sequía, lo fue menos gracias a sus obras.

Muchos recordarán su presidencia en Iberduero, su valor y decisión en momentos muy difíciles. Supo llevarla hasta la fusión con Hidrola. Fue un hombre de acción y de decisión. Supo escuchar y gobernar. No es tan común. Pero luego, dejando el barco en buen puerto, tras sortear todas las tormentas, supo dar un paso atrás y apoyar a los que le siguieron al mando del timón.

Recuerdo a Manolo y pienso en “el Peine del Viento”, las esculturas de Chillida en los acantilados de Ondarreta. Tal vez no es casualidad que precisamente sea San Sebastián el lugar que le vio nacer.

Las esculturas –y Manolo– son de hierro anclado en hormigón. Nobles y recias. Duras y sólidas. Elegantes. Pacientes. Siempre están y estarán dando la cara al viento recio. A todos los vientos. Los embates del mar no las moverán. Su superficie se puede oxidar, pero el interior permanece inalterable ante las agresiones. Resiste la mar y la amansa. Filtra el viento, venga del Cantábrico o de los valles de su Guipúzcoa natal. A todos recibe, escucha y alienta.

Las esculturas no hablan pero dicen. No se mueven pero hacen que los demás se inspiren. Marcan el horizonte sirviendo de referencia a todos. Iluminan lo que le rodea, como hizo con el Palacio Real cuando presidió Patrimonio.

Decenas de fundaciones, asociaciones y entidades sin ánimo de lucro disfrutaron de su presencia o presidencia. En muchas le conocí, pero para recordarle pensaré –o mejor- iré a ver el Cantábrico junto al Peine del Viento. Junto a él.

Virgilio Oñate

Socio Fundador

## Manuel Gómez de Pablos

Hace poco que nos falta, ahora nos vamos a apretar en torno a Lucila y a sus hijos, en torno a su recuerdo, los muchos amigos que tenía Manuel Gómez de Pablos. Hombre de bien.

No se me ocurre mejor manera de empezar estas líneas apresuradas, desde la emoción, la admiración y el cariño, que las que precisamente hace veinticinco años empleó Manolo para despedir a un amigo.

Muchos hemos tenido el privilegio de conocer y disfrutar de la personalidad de Manuel Gómez de Pablos. Mi primer recuerdo suyo data de 1970. Su personalidad, noble y recia –como su apretón de manos– tuvo muchas facetas distintas. Todas francas, sencillas y de grato recuerdo; como él. Manuel fue un ingeniero de obra, que trabajó pegado al terreno, en España y en América. Pero también contribuyó mucho al desarrollo de las obras

**Manuel Gómez de Pablos**, Presidente de Iberduero (1981- 1991), Presidente de Honor de Iberdrola desde 1991, Socio Fundador de SECOT y vocal de su Consejo Protector, falleció en Madrid. Nacido en San Sebastián en el año 1922, Manuel Gómez de Pablos desempeñó un papel de especial relevancia en el sector energético español. Desarrolló buena parte de su trayectoria profesional en el sector de la industria eléctrica, tanto en España como en Latinoamérica.

Doctor Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos, en 1968 fue nombrado Director del Servicio Geológico del Ministerio de Obras Públicas y, posteriormente, Director General de Obras Hidráulicas.

En 1981 fue designado Presidente de Iberduero, empresa de la que había sido Director General desde 1978. En 1991 se convirtió en Presidente de Honor de Iberdrola tras la fusión con Hidroeléctrica Española, cargo que también ocupó en el Consejo Mundial de la Energía. Manuel Gómez de Pablos presidió, entre los años 1986 y 1993, el Consejo de Administración de Patrimonio Nacional.

Asimismo, fue vocal de la Asociación de Amigos de la Residencia de Estudiantes, Patrono del Consejo de Apoyo al Refugiado, también de la Fundación Xavier Zubiri, del Museo del Prado, de la Fundación Príncipe de Asturias y vocal de la Asociación de Amigos de la Residencia de Estudiantes.

También formó parte de entidades de prestigio y de las fundaciones Don Juan de Borbón, Ortega y Gasset, Cotec, Ayuda contra la Drogadicción y Cruz Roja Española, organización de la que Manuel Gómez de Pablos llegó a ser Presidente.

En el 2011 le fue concedida la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo, que se sumó a otras condecoraciones, como el Premio Juan Lladó, la Medalla de Oro de la Cruz Roja, las Grandes Cruces al Mérito Civil, Agrícola y Turístico y de Isabel la Católica. Dedicó un gran esfuerzo a servir de puente entre cultura y empresa.





## Nieves Ciruelos Carrasco

Pertenece al Cuerpo Superior de Letrados de la Administración de la Seguridad Social. Actualmente Directora del Servicio Jurídico de la Administración de la Seguridad Social, dependiente de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social. Entre otros puestos y destinos como letrada y letrada Jefe de distintos servicios jurídicos, ha sido Vocal asesor del Secretario de Estado, Letrada asesor jurídico de la Dirección y Vicepresidenta de la Federación de Asociaciones de Cuerpos Superiores de la Administración Civil del Estado.

# Envejecimiento Activo y prolongación de la vida laboral

En la semana del 9 al 13 de julio tendrá lugar el tradicional seminario patrocinado por la Secretaría de Estado de la Seguridad Social en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Santander sobre Envejecimiento activo y prolongación de la vida laboral, coincidiendo con el Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. En esta ocasión el seminario se celebra en el marco de una difícil coyuntura social y económica que obliga a poner sobre la mesa propuestas y soluciones de futuro, también en el ámbito de la protección social.

España se enfrenta a un problema en gran medida estructural: la salida de profesionales del mercado laboral y sector empresarial. Esta circunstancia se ha visto favorecida, entre otras causas, por las múltiples posibilidades de retiro de la vida activa que ha contemplado la normativa de Seguridad Social en los últimos años, con una interpretación jurisprudencial añadida muy favorable. Ello ha traído como resultado que la edad media de la jubilación en nuestro país sea hoy de 63 años, edad prematura en consideración a la actual esperanza de vida y las recomendaciones generales e índices del resto de países de referencia. Por otro lado nos enfrentamos a una de las más críticas situaciones de desempleo de nuestra historia reciente, que en el caso de los jóvenes españoles alcanza más del doble de la media de la UE con una tasa del 46,4% en 2011. A ello se une el fenómeno denominado "fuga de cerebros" a otros estados del entorno o en vías de desarrollo, problema que en su momento sufrían países subdesarrollados y que dieron lugar a las Directivas comunitarias 2004/114 Y 2005/71, resultando que ahora muchos de los entonces receptores sufren la salida de sus profesionales cualificados por efecto de la crisis económica.

Estos factores en su conjunto contribuyen a poner en entredicho la viabilidad de un elemento esencial de nuestro estado del bienestar, el Sistema de Seguridad Social. Esta realidad supone una preocupante disminución del potencial de nuestra sociedad de cara a su despegue y salida de la crisis en la medida que minan, entre otros aspectos, los pilares de la cohesión social y los principios sobre los que se sustenta su previsión: un sistema de reparto donde los jóvenes trabajadores de hoy sostienen y sufragan con sus cotizaciones las pensiones de los que ya concluyeron su vida laboral. En la actualidad, esta configuración empieza a sufrir una clara tendencia a la descompensación tanto en el ratio trabajadores-pensionistas como en relación a la tasa de sustitución

o reemplazo, cotización media durante el transcurso de la vida laboral en relación al montante de la pensión a causar y la garantía de su mantenimiento en el tiempo, lo que ha motivado ya las últimas reformas legislativas sobre aumento de la edad ordinaria de jubilación y extensión del periodo a considerar para el cálculo de la pensión. Según datos de Eurostat, en el año 2060 la Unión Europea sólo tendrá dos personas en edad de trabajar (de entre 15 y 64 años) por cada persona mayor de sesenta y cinco años, siendo la proporción actual de cuatro por una.

Es por ello que se hace necesario un cambio en las bases de nuestro sistema de Seguridad Social impulsando medidas de adaptación y flexibilización que permitan dar respuesta a las nuevas realidades sociales y laborales así como de sus contingencias a proteger. Igualmente deben buscarse fórmulas para incentivar la prolongación de la vida activa del trabajador permitiendo compatibilizar el trabajo y la pensión, como medida de sostenibilidad, así como aquellas encaminadas a garantizarle su renta futura mediante el impulso definitivo del sistema de previsión complementario, entre otras propuestas a debate. El eurobarómetro en el último trimestre de 2011 refleja la preocupación en España de más de la mitad de su población por el futuro de nuestras pensiones, con diez puntos de diferencia en comparación con el sentimiento en el resto de Europa.

Estamos ante un gran desafío que obliga a una rápida respuesta y a la eficaz puesta en marcha de medidas que garanticen y sienten las bases para la sostenibilidad del Sistema público de pensiones. Las instituciones comunitarias han dejado claro en reiteradas ocasiones la necesidad de una interacción positiva entre las medidas económicas, de empleo y sociales. En ello va a tener un papel de gran importancia la innovación en el ámbito educativo y formativo siendo que, según los propios datos de la CEOE, España está hoy en día a la cola de Europa en lo que respecta a capacidad de innovar, a la vez que debe fomentarse la cultura de una previsión social responsable.

Dentro de este marco se abordará la mesa redonda sobre Trabajadores autónomos y prolongación de la vida laboral: Ley de emprendedores, en el seminario de la UIMP del próximo mes de julio, estando previsto sea moderada por la Dirección del Servicio Jurídico de la Seguridad Social con la intervención en la misma de SECOT, a través de su Secretario General, y junto al Director General del Trabajo Autónomo, de la Economía Social y de la Responsabilidad Social de las Empresas y el Presidente de la Asociación de Trabajadores Autónomos (ATA).

## Reunión de Presidentes de SECOT: Tendiendo puentes hacia Europa

El pasado 13 de Junio se celebró en Madrid la última reunión de presidentes con el objetivo de facilitar el conocimiento mutuo y la iniciación o el fortalecimiento del intercambio de información y buenas prácticas de cada sede de Secot así como el conocimiento del nivel y grado de implantación del Plan Estratégico de la Asociación en cada una de ellas.

La jornada organizada se fundamenta en el contexto de la celebración del Año Internacional del Voluntariado y del envejecimiento activo. Su fin es contribuir a la demostración de que el voluntariado es una herramienta abierta a la participación ciudadana que fomenta el diálogo, la formación el envejecimiento activo y la mejora de las relaciones intergeneracional.

Con la celebración de la jornada se han cumplido los siguientes objetivos:

- Dar a conocer las mejores prácticas del voluntariado Senior de Europa.
- Facilitar la comunicación entre instituciones de toda Europa, propiciando asimismo la participación de sus voluntarios.
- Integrar dicha práctica en nuestras acciones.

## Transmisión de mejores prácticas en voluntariado Senior



- Propiciar la mejora de la notoriedad de las Instituciones de la Sociedad Civil en Europa.

- Promover la realización de iniciativas de participación ciudadana a través de la actividad propia de la Asociación: el voluntariado Seniors de asesoramiento empresarial.

- Crear puentes de comunicación activa y formativa entre Organizaciones Españolas y Organizaciones Europeas, envejecimiento activo y participación social.

- Crear una cultura de práctica de ciudadanía europea en y con la sociedad civil española por medio del conocimiento de las mejores prácticas desarrolladas por instituciones sociales de composición similar a Secot en Europa.

Asimismo, se dio a conocer entre todos los asistentes el nuevo Sistema Integrado de Información de SECOT (SIIS), el cual permite una simplificación en el registro de la actividad que se realiza en cada una de las Delegaciones y agrega la información del conjunto de las Delegaciones en un cuadro global que permite ver en tiempo real la evolución de toda la organización y facilita la medida y comunicación del impacto social de SECOT.