



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo Fin de Máster en Psicopedagogía

**PROGRAMA INTERGENERACIONAL  
DE ALOJAMIENTO COMPARTIDO:  
PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO EN  
HABILIDADES SOCIALES**

**Alumno:** Sheila Escudero Bastida

**Tutor:** Xoán González

**Curso:** 2012-2013

# RESUMEN

La disminución de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida son el resultado de una sociedad más envejecida. Esta nueva estructura demográfica solicita actuaciones significativas en el ámbito de la solidaridad intergeneracional, la convivencia y el bienestar social.

Los Programas Intergeneracionales constituyen una herramienta fundamental para estimular y mejorar las relaciones entre las personas mayores y las generaciones más jóvenes, al tiempo que favorecen su desarrollo personal, social y afectivo. En concreto, hemos analizado el Programa Intergeneracional de “Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid, para mejorar el proceso de selección de los candidatos que quieran participar en el mismo a través de un modelo de entrevista y para posteriormente, fomentar las Habilidades Sociales de los participantes mediante un Programa de entrenamiento.

En conclusión, este trabajo trata de mostrar la importancia que se le concede a las Habilidades Sociales para que la convivencia entre personas de distintos grupos de edad sea satisfactoria y eficaz.

## **PALABRAS CLAVES:**

Programas Intergeneracionales, personas mayores, jóvenes, entrevista, Programa de Habilidades Sociales y convivencia.

# *Índice*

<b>1.- INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>2.- JUSTIFICACIÓN</b> .....	9
2.1.- ELECCIÓN DEL TEMA.....	9
2.2.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	10
<b>3.- OBJETIVOS</b> .....	13
3.1.- OBJETIVO GENERAL.....	13
3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
<b>4.- ANTECEDENTES</b> .....	14
<b>5.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	17
5.1.- LA INTERGENERACIONALIDAD.....	17
5.1.1.- Las relaciones intergeneracionales.....	18
5.1.2.- Concepto y evolución de los Programas Intergeneracionales.....	19
5.1.3.- Clasificación de los Programas Intergeneracionales.....	20
5.1.4.- Evaluación y beneficios de los Programas Intergeneracionales.....	20
5.1.5.- Ejemplos de Programas Intergeneracionales.....	21
5.2.- PROGRAMA DE ALOJAMIENTO COMPARTIDO .....	22
5.2.1.- Requisitos de los jóvenes.....	23
5.2.2.- Requisitos de los mayores.....	24
5.3.- LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES.....	25
5.3.1.- Definición de las habilidades sociales.....	25
5.3.2.- Componentes de la habilidad social.....	26

5.3.3.- Características de las habilidades sociales.....	29
5.3.4.- Clasificación de las habilidades sociales.....	29
5.3.5.- Evaluación de las habilidades sociales.....	35
5.3.6.- Programas de habilidades sociales.....	37
<b>6.- ASPECTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>38</b>
<b>7.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>40</b>
7.1.- DISEÑO DE UNA ENTREVISTA.....	40
7.1.1.- Justificación.....	40
7.1.2.- Objetivos.....	41
7.1.3.- Destinatarios.....	41
7.1.4.- Descripción.....	41
7.1.5.- Contenidos.....	43
7.1.6.- Aplicación.....	43
7.1.7.- Evaluación.....	44
7.1.8.- Modelo de entrevista.....	44
7.2.- DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.....	49
7.2.1.- Justificación.....	49
7.2.2.- Objetivos.....	50
7.2.3.- Destinatarios.....	51
7.2.4.- Estructura.....	51
7.2.5.- Metodología.....	52
7.2.6.- Temporalización.....	53

7.2.7.- Evaluación.....	53
7.2.8.- Modelo de sesiones.....	54
<b>8.- EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>55</b>
<b>9.- CONTEXTO DEL PROGRAMA .....</b>	<b>56</b>
<b>10.- CONCLUSIONES E IMPLICACIONES.....</b>	<b>57</b>
10.1.- CONCLUSIONES.....	57
10.2. FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LA ENTREVISTA.....	58
10.3. FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.....	59
10.4.- IMPLICACIONES.....	60
10.5.- VALORACIÓN FINAL.....	61
<b>11.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	
<b>12.- ANEXOS</b>	

# 1.- INTRODUCCIÓN

El progresivo aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad dan lugar a una sociedad cada vez más envejecida. Según recoge el Libro Blanco de Envejecimiento Activo (IMSERSO, 2011), el número de personas mayores de 65 años en España supera al de menores de 15. Este dato se acentuará en el futuro y requiere ser abordado mediante un esfuerzo colectivo que garantice la igualdad de trato y la solidaridad entre generaciones.

Por otro lado, existe una necesidad de alojamiento de estudiantes que precisan desplazarse a las ciudades para cursar estudios universitarios. La mayor parte de los jóvenes deciden alojarse en pisos compartidos con otros estudiantes haciendo uso de una opción bastante económica y atractiva (Uva, 2012a) por la oportunidad de convivir con personas de edades similares. Una nueva alternativa en Castilla y León, más económica todavía y con otras ventajas como veremos, viene dada por la oferta realizada para facilitar el alojamiento en viviendas compartidas con personas mayores en el marco de los Convenios suscritos entre la Gerencia de Servicios Sociales, las Universidades de Burgos, León, Salamanca y Valladolid, y los Ayuntamientos de Burgos, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria y Valladolid (Junta de Castilla y León, 2012).

Con objeto de hacer frente a estas dos cuestiones sociales se hace necesaria la creación de Programas Intergeneracionales (PIs), es decir, de habilitar sistemas de apoyo en la comunidad. Estos programas se presentan como un excelente recurso para conseguir el acercamiento y la solidaridad intergeneracional ya que favorecen la convivencia y ayudan a la solución de los conflictos y problemas sociales. El impacto de los mismos tiene numerosos beneficios para las diferentes generaciones, manifestándose individualmente en el cambio de actitudes, el incremento de la calidad de vida, el ajuste personal y la autosatisfacción.

*“Los Programas Intergeneracionales son considerados vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y las más jóvenes para lograr beneficios individuales y sociales” (Hatton-Yeo y Ohsako, 2001).*

Asimismo, es necesario destacar la importancia de las Habilidades Sociales (HHSS) para que las relaciones entre las diferentes generaciones sean satisfactorias. El desarrollo de las mismas permite a las personas desenvolverse eficazmente en la sociedad. Así, una persona extrovertida, con actitudes positivas y conductas socialmente habilidosas tendrá mayor posibilidad de que sus relaciones interpersonales sean eficaces y agradables, mejorando notablemente su autoestima, autoconcepto, bienestar personal y desarrollo integral.

Según Caballo (1986), *“la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”*.

Por otra parte, las Habilidades Emocionales son fundamentales para prevenir problemas o conflictos sociales que puedan manifestarse en las relaciones interpersonales. Muchas veces este término queda en segundo plano porque no hay tiempo para reflexionar sobre los sentimientos, emociones y pensamientos, produciéndose una desconexión entre lo que se piensa, se siente, se dice y se hace.

En concreto, desde la Universidad de Valladolid se viene llevando a cabo desde hace varios años el “Programa de Acercamiento Intergeneracional”. Este programa se divide a su vez en dos partes, por un lado encontramos el “Programa de Intercambio Cultural” y por otro, el servicio de “Alojamiento Compartido”. Este último es objeto de exploración para encontrar en su historia y funcionamiento los aspectos que se puedan potenciar debido a que en algunas ocasiones aparecen serios conflictos en la convivencia entre las personas mayores y los jóvenes universitarios.

De aquí, la importancia de diseñar una entrevista que permita evaluar las Habilidades Sociales de las personas que quieran participar en el “Programa de Alojamiento Compartido” al objeto de encontrar los candidatos más adecuados y afines entre sí para, a continuación, permitirnos intervenir en la mejora de aquellos aspectos que garanticen una exitosa convivencia.

## 2.- JUSTIFICACIÓN

### 2.1.- ELECCIÓN DEL TEMA

Las relaciones sociales que las personas mayores mantienen con generaciones más jóvenes son importantes para su bienestar y salud, al tiempo que facilitan su desarrollo integral. No obstante, para que estas relaciones resulten satisfactorias y eficaces es necesario que las personas -jóvenes y mayores- presenten conductas socialmente habilidosas.

Por lo general, las relaciones entre abuelos y nietos suelen ser positivas, basadas en el respeto y el cariño. La gran mayoría de personas mayores se sienten satisfechas con el vínculo que establecen con sus nietos. Por el contrario, fuera del ámbito familiar, para que broten las relaciones entre diferentes generaciones es necesaria la creación de PIs.

Los PIs son un instrumento útil para fomentar el acercamiento entre jóvenes y adultos mayores. Consisten en conversaciones, actividades y experiencias de todo tipo, que se desarrollan de manera organizada y continuada, resultando ventajosas para ambos colectivos.

Según Vega y Bueno (1994) un PI puede definirse como *“aquel que une a más de una generación mediante la realización de alguna actividad planificada con el fin de alcanzar unos determinados objetivos”*.

Mi interés por favorecer el envejecimiento activo y el acercamiento intergeneracional apareció cuando conocí la red de diez Centros de Personas Mayores de la que dispone el Ayuntamiento de Valladolid. Estos centros realizan a lo largo del año varias actividades intergeneracionales debido a los grandes beneficios que éstas ofrecen para todas las personas. Las relaciones entre distintas generaciones facilitan el desarrollo personal y social de ambas partes, mejorando la imagen positiva de sí mismos.

Además, durante mis prácticas en los Centros de Personas Mayores, realizamos un Proyecto Intergeneracional sobre visitas guiadas, destacando los aspectos positivos de este acercamiento. Esta experiencia me ha parecido muy enriquecedora y gratificante debido a que me ha permitido conocer en profundidad este ámbito.

De ahí que, consideremos adecuado diseñar una propuesta de mejora para el “Programa Intergeneracional de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid al objeto de mostrar la significación que tienen las Habilidades Sociales en la resolución de conflictos. Esta idea surgió cuando estudiamos en clase la importancia de tener conductas socialmente habilidosas para solucionar los problemas y mantener las relaciones sociales.

Al analizar los diferentes Programas Intergeneracionales que existen en Valladolid me pareció interesante examinar el “Programa de Alojamiento Compartido” debido a los numerosos beneficios que tiene tanto para los jóvenes como para los mayores. Sin embargo, en algunas ocasiones surgen conflictos en la convivencia y las relaciones entre ambos no son realmente satisfactorias.

Por otro lado, durante la fase de diseño del presente Trabajo de Fin de Máster he tenido, además, ocasión de conocer al técnico del Secretariado de Asuntos Sociales de la Universidad de Valladolid, D. César Vega García quien, por su parte, me puso al corriente de distintas informaciones de las que yo tenía conocimiento sólo superficialmente y de donde surgió la idea de elaborar una propuesta de mejora para el “Programa de Alojamiento Compartido” gestionado por ese Secretariado.

En definitiva, el reto de la sociedad actual es mejorar las oportunidades de envejecer activamente y promover un modelo de calidad de vida autónoma e independiente, dando la posibilidad a las personas mayores de participar plenamente en todos los ámbitos.

## **2.2.- RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO**

Una vez vista la importancia de elaborar una propuesta de mejora para el “Programa de Alojamiento Compartido” que favorezca la selección de las personas mayores y los estudiantes universitarios más adecuados y afines entre sí, vamos a ver como se relaciona este trabajo con las competencias propias del título de Máster en Psicopedagogía.

### **2.2.1.- Competencias generales:**

- 1. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.*

Esta competencia se desarrolla de manera clara y precisa en las conclusiones del trabajo, las cuales son resultado de las investigaciones realizadas con anterioridad por los diferentes autores.

- 2. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.*

Para llevar a cabo una intervención adecuada se ha realizado una revisión bibliográfica de las investigaciones anteriores y un análisis detallado de los aspectos principales del “Programa de Alojamiento Compartido”.

- 3. Actualizarse de manera permanente en las TICs para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.*

Esta competencia se desarrolla a través de la revisión y análisis bibliográfico de los diferentes estudios e investigaciones. Por otra parte, se utilizan las TICs en la presentación del trabajo ante el tribunal, mediante un power point, que facilite la comprensión del mismo.

- 4. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.*

En el último apartado del trabajo se desarrolla esta competencia, ya que se especifican las fortalezas y debilidades de la propuesta de intervención planteada y una valoración personal final del mismo.

#### **2.2.2.- Competencias específicas:**

- 1. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.*

Esta competencia se desarrolla a través del diseño de las dos propuestas planteadas, debido a que se tienen en cuenta tanto las características de las personas mayores como de los estudiantes universitarios que quieren participar en el “Programa de Alojamiento Compartido”, para asegurar una convivencia óptima y satisfactoria.

- 2. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas organizaciones y colectivos específicos.*

La principal finalidad de este trabajo es elaborar una propuesta de mejora para el “Programa de Alojamiento Compartido”, al objeto de dar respuestas a las necesidades de los mayores y los jóvenes universitarios. Por tanto, esta competencia se desarrolla detalladamente a lo largo de todo el trabajo.

- 3. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.*

Esta competencia se desarrolla a lo largo de todo el trabajo debido a que se planifican, organizan e implementan servicios psicopedagógicos a los candidatos del Programa Intergeneracional implantado en la Universidad de Valladolid, para favorecer sus relaciones sociales.

- 4. Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipos psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.*

Esta competencia también se desarrolla en todo el trabajo debido a que el objetivo primordial del mismo es conseguir que las relaciones entre las diferentes generaciones mejoren a través de la cooperación, solidaridad y el apoyo mutuo.

- 5. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas de un contexto social dinámico y en continua evolución.*

En este trabajo se pretende mejorar el “Programa de Alojamiento Compartido” a través de un modelo de entrevista que evalúe las Habilidades Sociales y un taller de entrenamiento en estas habilidades para que la convivencia resulte efectiva.

- 6. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.*

Esta competencia se desarrolla en los apartados de conclusiones e implicaciones, donde se destacan las fortalezas y debilidades de las propuestas de mejora diseñadas a tal efecto.

## **3.- OBJETIVOS**

Lo que nos hemos propuesto con este trabajo es tratar de mostrar la importancia que se le concede a las Habilidades Sociales como antídoto para los problemas que, de manera normal, puedan surgir en las relaciones entre personas de distintas edades en un caso concreto: el de los Alojamientos Compartidos.

### **3.1.- OBJETIVO GENERAL:**

- Concienciar de la importancia y los grandes beneficios que tiene la adquisición y aprendizaje de las Habilidades Sociales para que las relaciones sociales entre las diferentes generaciones sean satisfactorias y eficaces.

### **3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Analizar la definición, desarrollo y funcionamiento del “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid en el año 1997.
- Enfatizar y/o informar de los aspectos positivos que ofrece el “Programa de Convivencia” de la Universidad de Valladolid.
- Potenciar y fortalecer los elementos que sean mejorables en el “Programa de Alojamiento Compartido”.
- Sensibilizar a la sociedad de la necesidad de tener un estilo de relación asertivo para solucionar los conflictos de una forma adecuada, favoreciendo las relaciones entre distintos grupos de edad.
- Concienciar de la importancia de evaluar las Habilidades Sociales a través de la entrevista para conocer en profundidad las conductas prosociales de las personas.
- Demostrar la importancia que tienen los talleres de entrenamiento en Habilidades Sociales para optimizar las relaciones entre las personas mayores y generaciones más jóvenes.

## 4.- ANTECEDENTES

En la etapa de la vejez, más que en otra fase de la vida, las relaciones sociales adquieren una especial importancia debido a los constantes cambios que se producen en ella. Para favorecer el acercamiento entre diferentes grupos de edad, se han elaborado a lo largo de los años diferentes Programas Intergeneracionales.

Debido a la amplitud de este tema en cuestión, nos centraremos en la implantación de Proyectos Intergeneracionales en la Universidad de Valladolid. Aunque a lo largo de los últimos años -fundamentalmente desde el año 1993, Año de las Relaciones Intergeneracionales y de la Solidaridad entre las Generaciones- se han llevado a cabo diferentes programas específicos con carácter puntual, nos centraremos en los dos Programas de Acercamiento Intergeneracional, cuyos fines son realizar una propuesta de mejora en comunicación para el “Programa de Convivencia Intergeneracional” fundado en el año 1997.

Estos programas de Acercamiento Intergeneracional entre personas mayores y estudiantes universitarios son producto de la cooperación entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León, las Universidades de Burgos, Salamanca, Valladolid y León y los Ayuntamientos de Ávila, León, Valladolid, Burgos, Palencia, Ponferrada, Segovia, Soria y Zamora.

El primero de ellos se denomina “Intercambio Cultural” (*anexo I y II*). Se trata de una iniciativa que brinda la posibilidad de intercambiar experiencias, anécdotas y conocimientos entre personas mayores y alumnos universitarios a través de diversas actividades y jornadas. Este programa está destinado a personas mayores de 60 años que residan en Castilla y León y alumnos de las Universidades públicas de la misma comunidad autónoma.

En el otro programa, denominado “Alojamiento compartido” (*anexo III*), la persona mayor ofrece hospedaje en su domicilio a un estudiante universitario durante todo el curso académico al objeto de dar respuesta a las necesidades de alojamiento de los jóvenes estudiantes y las necesidades de compañía, ayuda y apoyo de las personas mayores.

Según un artículo publicado en el Día de Valladolid (1 de julio de 2011), desde la fundación del Programa de “Alojamiento Compartido” implantando en la Universidad de Valladolid hasta el año 2011 se han producido 241 experiencias de convivencia con una participación aproximada de 448 personas. Respecto al porcentaje de candidatos dentro de las cuatro provincias del Campus de la Universidad de Valladolid, según los datos proporcionados por el Secretariado de Asuntos Sociales de la Universidad, el 74% de ellas pertenece a Valladolid, el 12% a Soria, el 11% a Segovia y tan sólo el 4% a Palencia.

Aquellas personas que estén interesadas en inscribirse en este programa lo podrán hacer por correo electrónico o cumplimentando el cuestionario que se puede encontrar en la página web (*anexo 4*), o personalmente asistiendo al Secretariado de Asuntos Sociales que se encuentra en la casa del Estudiante de la Universidad de Valladolid.

Los destinatarios de este programa son las personas mayores y los estudiantes universitarios. Los primeros deben tener más de 60 años, residir en Castilla y León y estar interesados en iniciar un nuevo tipo de convivencia y compartir su experiencia con un estudiante. Y por otro lado, los jóvenes deben pertenecer a Universidades públicas de Castilla y León y desear aprender vivencias de las personas mayores, obteniendo con ello una oportunidad de crecimiento personal.

Para el objeto del presente trabajo, nos interesa especialmente este último programa, el “Programa de Alojamiento compartido,” cuyos objetivos específicos se presentan a continuación:

- Fomentar la permanencia de las personas mayores en su entorno, evitando situaciones de aislamiento y soledad y proporcionando compañía y ayuda en las tareas que lo precisen.
- Favorecer la colaboración en actividades sociales entre jóvenes universitarios y personas mayores.
- Posibilitar a estudiantes universitarios la oportunidad de participar en los Programas de “Alojamiento Compartido”.
- Fomentar la solidaridad entre diferentes grupos de edad, mejorando su autoestima, su desarrollo personal, social y afectivo y en definitiva, su calidad de vida.

El estudiante debe disponer de un alojamiento conforme, con espacio propio y adecuado para el desarrollo de su actividad académica. Asimismo, la persona mayor debe permitir al estudiante el uso de todas las habitaciones y equipamientos que considere comunes, así como respetar su intimidad.

Por otra parte, el estudiante debe colaborar con la persona mayor en las labores que ambos decidan y contribuir con los gastos que genere su estancia (50% de la factura de electricidad, agua y gas). También, debe hacerse cargo de la limpieza y mantenimiento de su habitación, cuidar las dependencias de la vivienda y respetar la intimidad de la persona mayor.

Previo al inicio de la convivencia se especificarán las decisiones que ambos consideren oportunas para que esta experiencia les resulte placentera y beneficiosa en todos los aspectos, basándose en el diálogo y el mutuo respeto. Para ello, un personal especializado se encargará de realizar un seguimiento, asegurando de esta manera, una relación enriquecedora.

Uno de los aspectos más importantes de este programa es el proceso de selección debido a que muchas veces se producen conflictos y problemas con difícil solución. La elección de candidatos consta de las siguientes fases (Uva, 2012b):

1. Entrevista inicial con el personal de la Universidad de Valladolid asignado para este programa.
2. Cumplimentación de un cuestionario (*anexo IV*).
3. Entrevista en profundidad con las personas mayores y los estudiantes universitarios.
4. Búsqueda de parejas iniciales, que se adecuen a los requerimientos y que reúnan condiciones de aceptabilidad en el programa.
5. Entrevista conjunta.
6. Determinación de parejas iniciales.
7. Formalización de la convivencia.

Los cuestionarios se utilizan para conocer los datos personales y socioeconómicos de los participantes, así como las preferencias e intereses de los mismos respecto a los horarios, si fuma, si tiene animales domésticos, las actividades de ocio que realiza, las tareas que estarían dispuestos a asumir...

La presencia de actitudes intolerantes por negarse a realizar alguna tarea no pactada anteriormente o problemas puntuales por diversidad de opiniones son algunos de los numerosos conflictos que se pueden producir en la convivencia entre las personas mayores y los jóvenes universitarios. Para evitar estos problemas sería conveniente realizar, además de los cuestionarios, una evaluación de las Habilidades Sociales de los participantes al objeto de encontrar las parejas más adecuadas y que presenten mayor afinidad.

Después de realizar la revisión de estos programas intergeneracionales, diseñamos para potenciar el “Programa de Alojamiento Compartido”, por un lado, una entrevista al objeto de evaluar -con carácter previo- las Habilidades Sociales de las personas mayores y de los estudiantes que permita al Secretariado de Asuntos Sociales elegir a los candidatos que resulten más afines entre sí. Y por otro, un taller de entrenamiento en Habilidades Sociales, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes.

## **5.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Para poder diseñar y planificar una propuesta de intervención adecuada, creemos necesario realizar un acercamiento del concepto de intergeneracionalidad, de los Programas Intergeneracionales y del área de habilidades sociales.

### **5.1.- LA INTERGENERACIONALIDAD**

Las sociedades desarrolladas se enfrentan a una nueva estructura demográfica que demanda actuaciones significativas en el ámbito de la igualdad, la solidaridad y el bienestar de toda la sociedad. En concreto, el número de personas mayores en España ha aumentado considerablemente en los últimos años, convirtiéndose en uno de los países pioneros en materia de envejecimiento (IMSERSO, 2011). Para conseguir la cohesión social es necesario eliminar los estereotipos y prejuicios por razón de edad y fomentar la solidaridad entre las diferentes generaciones a través de distintas prácticas sociales.

Si bien las relaciones entre distintas generaciones nacen en la esfera familiar, en absoluto se producen únicamente en este ámbito. Aunque en la sociedad actual abundan los espacios predestinados únicamente a un grupo determinado de edad (niños, jóvenes, adultos, mayores...), también existen oportunidades para el acercamiento entre distintas

generaciones fuera del ámbito familiar. Los PIs, crecientes en número en España, constituyen una herramienta fundamental para mejorar las relaciones entre diferentes grupos de edad y en definitiva, promover el envejecimiento activo.

### **5.1.1.- Las relaciones intergeneracionales.**

Las relaciones intergeneracionales son aquellas que se establecen entre personas o grupos pertenecientes a distintas generaciones, que conviven en un mismo tiempo. De igual modo, Villar (2007) define este término, diferenciando además entre los conceptos intergeneracional y multigeneracional. El término intergeneracional hace referencia a la *“implicación de miembros de dos o más generaciones en actividades que potencialmente pueden hacerles conscientes de sus diferentes perspectivas (generacionales)”*. Por el contrario, multigeneracional supone un significado más amplio, *“compartir actividades o características entre las generaciones pero no necesariamente suponen una interacción ni una influencia entre ellas”*

En cualquier etapa de la vida las relaciones entre distintas generaciones resultan gratificantes, a la vez que favorecen el desarrollo personal, afectivo y social de las personas que participan en ellas. No obstante, en la tercera edad estas relaciones se convierten en algo imprescindible desde la perspectiva de ayuda y apoyo social, convirtiéndose en uno de los pilares básicos del envejecimiento activo.

La II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid en 2002, declaró que *“mediante la solidaridad, la cooperación y el apoyo mutuo entre todas las generaciones podremos lograr que las oportunidades de envejecer activamente estén al alcance de cualquier persona”*. Y una manera de conseguirlo, también según Naciones Unidas, *“es apoyando las actividades tradicionales y no tradicionales de asistencia mutua intergeneracional dentro de la familia, la vecindad y la comunidad, aplicando una clara perspectiva de género”* (Naciones Unidas, 2002)

Por otra parte, la Red de Relaciones Intergeneracionales, conocida como Red Intergeneracional, promueve el envejecimiento activo e intenta implantar una *“Sociedad para todas las edades”*. Esta red es una iniciativa del Instituto de Mayores y Asuntos Sociales (IMSERSO, 2005) del Ministerio de Sanidad y política social.

En suma, el tema de las relaciones intergeneracionales no es puramente conceptual, sino que forma parte de nuestra vida cotidiana. Además, este tipo de relaciones están estrechamente relacionadas con la imagen que unas generaciones tenemos de otras. El conocimiento de determinados estereotipos por razón de edad y sus efectos son la base para la intervención comunitaria en este ámbito.

### **5.1.2.- Concepto y evolución de los Programas Intergeneracionales.**

A finales de los años sesenta nacieron en Estados Unidos los primeros PIs, fruto del distanciamiento entre las personas mayores y las generaciones más jóvenes. En Europa, comenzaron a desarrollarse los PIs a finales de los noventa como respuesta a diferentes problemáticas tales como la difícil integración de los inmigrantes, en el caso de Holanda, o el interés por fomentar el envejecimiento activo, en España.

El mejor modelo de despertar de los PIs fue la creación, en 1999, del Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales (ICIP) que surge ante la insistencia de Naciones Unidas de considerar la práctica intergeneracional como una buena táctica para potenciar la cohesión social. El ICIP acordó en ese mismo año la siguiente definición de lo que era un PI *“los PIs son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales”*.

Por otra parte, *“los PIs son medios, estrategias, oportunidades y formas de creación de espacios para el encuentro, la sensibilización, la promoción del apoyo social y el intercambio recíproco, intencionado, comprometido y voluntario de recursos, aprendizajes, ideas y valores encaminados a producir entre las distintas generaciones lazos afectivos, cambios y beneficios individuales, familiares y comunitarios, entre otros, que permitan la construcción de sociedades más justas, integradas y solidarias”* (VV.AA., 2008b).

Independientemente de las definiciones anteriores, en lo que si están de acuerdo los diferentes autores, es que en todos los PIs participan personas de distintas generaciones y que son actividades dirigidas a conseguir unos fines beneficiosos para toda la sociedad.

En definitiva, los PIs agrupan a personas de diferentes edades para realizar una serie de actividades previamente planificadas, favoreciendo y enriqueciendo la calidad de vida tanto de los jóvenes como de las personas mayores y además, se presenta como un excelente recurso para alcanzar diversos objetivos que tienen que ver con el acercamiento intergeneracional.

### **5.1.3.- Clasificación de los Programas Intergeneracionales.**

La manera más clásica para diferenciar unos PIs de otros, emplea como criterio la dirección de los servicios que se prestan y se reciben. Según este criterio, los programas se pueden clasificar en tres categorías (Sánchez y Díaz, 2005):

- Programas en los que ofrecen un servicio las personas adultas a los niños y/o jóvenes.
- Programas en los que ofrecen un servicio los niños y/o jóvenes a las personas adultas.
- Programas de colaboración entre personas adultas y niños y/ o jóvenes para ayudar a la comunidad.

Cabe destacar que, la finalidad primordial de cualquier PI es conseguir que los diferentes grupos generacionales estrechen vínculos sociales y afectivos, potenciando, de esta manera, el respeto y apoyo mutuo. En concreto, el “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid es un programa de colaboración entre las personas mayores y los jóvenes universitarios debido a que los mayores ofrecen alojamiento a cambio de compañía y ayuda en determinadas tareas.

### **5.1.4.- Evaluación y beneficios de los Programas Intergeneracionales**

Unir dos generaciones en un lugar determinado y en un periodo de tiempo concreto no avala el éxito de la intervención. Para obtener unos buenos resultados y aprovechar los beneficios de la intergeneracionalidad es necesario elegir los programas más adecuados y que mejor funcionen a través de una exhaustiva evaluación.

Según Sáez y Nieto (1995) la evaluación de los PIs hace referencia al *“proceso sistemático y explícito, un esfuerzo organizado y deliberado para recoger información válida a efectos de describir y emitir juicios de valor fundados sobre un fenómeno”*.

A continuación, presentamos los beneficios que consideramos más importantes de la clasificación de McCallum et al (2006) al comparar 120 programas intergeneracionales distintos implantados en Australia. Estos autores muestran las ventajas y mejoras que presentan estos programas tanto para los niños y/o jóvenes como para los mayores.

<b>BENEFICIOS PARA LAS PERSONAS MAYORES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la autoestima.</li> <li>- Cambio en el estado de ánimo y aumento de la vitalidad.</li> <li>- Disminuye el sentimiento de aislamiento y soledad.</li> <li>- Desarrollo de la amistad con personas más jóvenes.</li> <li>- Integración en la vida comunitaria.</li> <li>- Ofrece oportunidades para seguir aprendiendo.</li> <li>- Aumento de oportunidades de acompañamiento y apoyo en actividades cotidianas.</li> </ul>
<b>BENEFICIOS PARA NIÑOS Y/O JÓVENES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento del sentimiento de valía, autoestima y confianza en uno mismo</li> <li>- Percepción más positiva de las personas mayores</li> <li>- Mayor conocimiento de determinados temas que afectan a las personas mayores</li> <li>- Aumento del optimismo</li> <li>- Incremento del sentimiento de responsabilidad social.</li> <li>- Oportunidades para seguir aprendiendo</li> <li>- Actividades de ocio alternativo frente a los problemas, particularmente drogas, violencia y conducta antisocial.</li> </ul>

*Tabla nº 1. Beneficios de los Programas Intergeneracionales (Elaboración propia a partir de MacCallum et al., 2006)*

En conclusión, los PIs que permiten alcanzar los beneficios expuestos anteriormente requieren una minuciosa organización, entrenamiento y evaluación. Asimismo, para que las relaciones sean significativas es necesario que el encuentro entre ambos sea intenso, basándose en el dialogo y en la comunicación profunda y continuada.

#### **5.1.5.- Ejemplos de Programas Intergeneracionales.**

Según Mariano Sánchez (2005), una buena manera de explicar en qué puede consistir un Programa Intergeneracional es presentar una serie de ejemplos. Hemos elegido cuatro de ellos que nos han parecido más interesantes para entender en profundidad este concepto. De cada uno incluimos un breve resumen y el nombre y el país donde se lleva a cabo.

1. “Los mayores también cuentan” (España): la fundación Girasol promueve la formación de los mayores como cuentacuentos que intervendrán más tarde en otras zonas como bibliotecas, escuelas o asociaciones. Con esta iniciativa los grupos de niños y/o jóvenes aprenden a valorar como relacionarse con las personas mayores y por otra parte, los mayores adquieren una serie de habilidades para mantener activa su memoria.
2. “Proyecto guía Rotterdam” (Holanda): las personas mayores ayudan a los nuevos niños inmigrantes a integrarse en el barrio holandés en el que van a vivir, explicándoles los servicios de la zona, conversando con ellos, ayudándoles en lo que necesiten...
3. “Experience Corps” (Estados Unidos): las personas mayores en colaboración con la escuela y las familias, ayudan a los niños de Educación Primaria a mejorar sus habilidades de lectoescritura.
4. “Magic me” (Gran Bretaña): esta organización promueve programas intergeneracionales sobre arte al objeto de mejorar la comprensión cultural y reducir el aislamiento de mayores e inmigrantes. Los destinatarios son los niños en edad escolar y las personas mayores con demencia que viven en residencias o centros de estancia diurna.

## **5.2.- PROGRAMA INTERGENERACIONAL DE “ALOJAMIENTO COMPARTIDO”**

En la sociedad actual, el número de personas mayores es bastante superior que el de cualquier otro grupo de edad debido al aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad. Para hacer frente a esta situación, es necesario promover una imagen positiva de las personas mayores y mejorar las relaciones entre los distintos grupos de edad, fomentando de esta manera, el envejecimiento activo.

Desde las instituciones sociales se han creado PIs que favorecen y potencian dichas relaciones entre las distintas generaciones. No obstante, a pesar de la multitud de proyectos intergeneracionales que existen, nos centraremos para la realización de este trabajo en el “Programa de Alojamiento Compartido”, implantado en la Universidad de Valladolid.

El primer programa de vivienda compartida fue implantado en la Universidad de Granada, en el curso académico 1991-1992, destinado a estudiantes universitarios que quisieran alojarse gratuitamente en la casa de las personas mayores que lo demandaban, a cambio de prestar ayuda y compañía al mayor. Este programa sigue vigente actualmente, habiéndose establecido también en la mayoría de las universidades españolas. Según aparece en la web de la Universidad de León (2008) estos servicios son similares en las siguientes ciudades: Almería, Bilbao, Cádiz, Cataluña, Córdoba, Granada, Las Palmas de Gran Canaria, León, Madrid, Málaga, Murcia, Salamanca, San Sebastián, Santiago de Compostela, Sevilla y Valladolid.

A continuación, expondremos los requisitos fundamentales y las características principales tanto de los jóvenes universitarios como de las personas mayores que quieren participar en el “Programa de Alojamiento Compartido”.

### **5.2.1.- Requisitos de los jóvenes**

Sin entrar a valorar las verdaderas razones que lleven a unos jóvenes a participar en un Programa de Alojamiento Compartido (como las razones económicas) no cabe duda de que el perfil del joven candidato ha de ser el de una persona socialmente habilidosa y abierta a convivir con personas de otras edades, en este caso mayores, con sus limitaciones y sus particularidades.

Como ya se ha dicho, los requisitos establecidos por la Universidad (Uva, 2012b) son muy sencillos, fundamentalmente ser mayor de edad, alumno de la Universidad y no padecer trastornos conductuales, ni adicciones ni enfermedades infecto-contagiosas que dificulten normal una convivencia.

Pero, a nuestro juicio, han de cumplirse unas premisas que hagan viable una relación exitosa de los jóvenes con personas de distintas generaciones. Para ello, examinaremos un informe publicado por la Fundación SM (González-Anleo, 2010), que analiza y estudia a jóvenes españoles de entre 15 y 24 años.

Según la Fundación SM, los jóvenes españoles consideran muy importante, sobre todo, a su familia, su salud y los amigos, situándose en los últimos puestos la política y la religión. Asimismo, el 46,3% de los jóvenes expresa su falta de confianza en un futuro prometedor y un 80% siente que no existe cohesión social debido a que la gente se preocupa poco por los demás.

Por otra parte, la mayoría de la juventud no pertenece a ningún tipo de organización o asociación. Respecto a las actividades de ocio relacionadas con ir a bares, cafeterías o discotecas, un alto porcentaje piensa que son muy importantes y necesarias para su vida social. Y por último, se ha duplicado el número de jóvenes que utiliza el ordenador a diario y ha aumentado considerablemente el uso del teléfono móvil.

En resumen, es importante conocer la realidad de los jóvenes para mejorar la comunicación entre diferentes grupos de edad y en concreto, para favorecer la convivencia entre los candidatos del Programa de “Alojamiento Compartido”.

### **5.2.2.- Requisitos de los mayores: compromiso con un Envejecimiento activo.**

Entre los requisitos de admisión para las personas mayores (Uva, 2012b) destacamos tener 60 años o más, residir en Castilla y León, no presentar ningún tipo de adicción, no padecer trastornos graves de conducta, no ser portador de enfermedades infecto-contagiosas y ser titular de la vivienda.

A nivel social, las personas mayores intervienen en este programa para evitar la soledad de vivir solas y para recibir compañía y ayuda en todas aquellas tareas o actividades que lo precisen y en definitiva, para mejorar sus relaciones sociales. Para conseguir esto, los adultos mayores deben estar interesados en participar activamente en este tipo de experiencia y poseer una serie de habilidades sociales que permitan tener una buena convivencia.

Cabe destacar que, los programas intergeneracionales favorecen el envejecimiento activo, resultando ser un medio primordial que ayuda a las personas mayores a mejorar su bienestar personal, social y afectivo.

Numerosas instituciones, incluidas la Organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE) o la propia Unión Europea, han discurrido sobre el concepto de envejecimiento activo. Sin embargo, ha sido la Organización Mundial de la Salud (2002) quien ha favorecido la difusión de una concepción más amplia del envejecimiento activo considerándolo como *"el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez"*.

Así, en el 2012, Año Europeo de la Solidaridad Intergeneracional y el Envejecimiento Activo, se presentó la oportunidad de reflexionar sobre el hecho de que en Europa se vive más tiempo y con una salud mejor. Con esta iniciativa se pretende estimular a todas las personas mayores para que participen activamente en la sociedad y puedan vivir con la mayor independencia, realizando el mayor número de tareas y actividades.

En este año se generaron muchas publicaciones y se publicitaron infinidad de experiencias que, bajo este lema, han pretendido concienciar sobre los beneficios de esta actitud que tiene mucho de compromiso en esta nueva etapa de la vida. Por nombrar alguno, nos referiremos a iniciativas de Fundaciones como “La Caixa” o entidades como la Diputación de Valladolid a través de su Programa de Personas Mayores titulado “Para un Envejecimiento Activo y Saludable”.

### **5.3.- HABILIDADES SOCIALES.**

#### **5.3.1.- Definición de Habilidades Sociales:**

La comunicación es el instrumento más importante que las personas tienen para poder desarrollar una relación interpersonal, ya que por medio de ella se pueden intercambiar ideas, experiencias y conocimientos. Asimismo, las relaciones sociales son la principal fuente de bienestar, favoreciendo el desarrollo integral de las personas y mejorando, por tanto, su calidad de vida.

Según Costa y López (1991) la comunicación interpersonal es *“una interacción recíproca o interdependiente, cara a cara entre dos o más interlocutores en el marco de secuencias de comportamiento verbal y no verbal orientadas por sentimientos u/objetivos que transmiten o intercambian recíprocamente información o mensajes”*.

Para que las relaciones sociales sean satisfactorias es necesario que los distintos grupos intergeneracionales adquieran una serie de Habilidades Sociales. A lo largo del proceso de socialización se desarrolla y adquiere la competencia social, como resultado de la interacción con otras personas.

Se entiende por Habilidades Sociales al *“conjunto de cogniciones, emociones y conductas que permiten relacionarse y convivir con otras personas de forma satisfactoria y eficaz”* (Monjas et al; 2007).

Una persona con déficits en HHSS puede tener con frecuencia emociones negativas y sentirse rechazada. Por el contrario, una persona socialmente habilidosa presenta una alta autoestima, buenas relaciones sociales y resuelve los problemas inmediatamente.

### 5.3.2.- Componentes de la habilidad social.

A continuación, citamos los tres componentes de las HHSS, planteados por Caballo (2000), a partir de la revisión de 90 casos realizados entre los años 1970 y 1986.

ÁREAS	COMPONENTES CONDUCTUALES
Comunicación no verbal	Expresión facial Mirada Gestos Automanipulaciones Proximidad Orientación Tono postural Apariencia
Comunicación paralingüística	Volumen de la voz Inflexiones Tono claridad Ritmo Fluidez Perturbaciones del habla
Comunicación verbal	Duración Generalidad Formalidad Variedad Humor Turnos de palabra
ÁREAS	COMPONENTES COGNITIVOS
Percepciones sobre el ambiente de comunicación	Percepciones de formalidad Percepciones de un ambiente cálido Percepciones del ambiente privado Percepciones de restricción Percepciones de la distancia
Variables cognitivas del individuo	Competencias cognitivas Estrategias de codificación y constructos personales Expectativas Valores subjetivos de los estímulos Sistemas y planes de autorregulación
ÁREAS	COMPONENTES FISIOLÓGICOS
	La tasa cardíaca y la presión sanguínea. El flujo sanguíneo Las respuestas electrodermales Las respuestas miográficas La respiración

Tabla nº 2. Componentes de las Habilidades Sociales. (Elaboración propia a partir de Caballo, 2000)

Cabe destacar que entre estos tres componentes propuestos por un gran número de autores en sus trabajos, los componentes conductuales son los que han tenido mayor difusión. Por tanto, es necesario describir detalladamente las características principales de los mismos.

Los componentes conductuales son aquellos comportamientos que se pueden observar en el proceso de comunicación. Es necesario examinar lo que se dice (comunicación verbal), el cómo se dice (aspectos paralingüísticos) y lo que se hace al decirlo (comunicación no verbal).

A continuación, puntualizamos algunos de los aspectos más importantes de los componentes no verbales y paralingüísticos presentados por Caballo (2000), necesarios para realizar la propuesta de mejora del “Programa de Alojamiento Compartido”.

- Comunicación no verbal:
  - Distancia corporal: la distancia con el interlocutor debe ser la adecuada dependiendo del tipo de relación que se mantiene. Se genera una situación incómoda si se utilizan distancias incorrectas por exceso o por defecto. Se ha realizado una clasificación de la distancia por zonas (Hall, 1976): íntima (0-45 cm), personal (45 cm-1,20 m), social (1,20 m-3,65 m) y pública (desde 3,65 hasta el límite de lo visible o audible).
  - Contacto visual: las personas hábiles mantienen un contacto visual de mayor duración. Su mirada se centra en el emisor, mostrando implicación con el mismo, pero sin ser exagerada ni muy breve.
  - Expresión facial: la cara es el principal sistema de señales para manifestar las emociones, además de ser el área más sustancial de la comunicación no verbal. Existen seis principales expresiones de las emociones (alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco) y tres áreas de la cara responsables de la misma (frente, cejas, ojos y párpados).
  - Gestos: los gestos con cualquier parte del cuerpo deben ser naturales, con movimientos desinhibidos y espontáneos.
  - Postura corporal: las personas con Habilidades Sociales suelen estar ligeramente inclinados hacia delante, con posturas simétricas de brazos y piernas, mostrando cierto acercamiento. Además, se sitúan cara a cara con el interlocutor para favorecer la comunicación.

- Apariencia personal: hace referencia al aspecto externo de una persona. La presentación de una imagen adecuada a los demás es esencial en la conducta social.
- Aspectos paralingüísticos:
  - Volumen de la voz: debe ser audible y sin disonancias, es decir, un volumen de voz adecuado a lo largo de una conversación.
  - Entonación: el tono y la inflexión sirven para comunicar sentimientos y emociones. Según Emmons (1983) una conversación uniforme y bien modulada es convincente, mientras que una susurrada monótonamente o gritada raramente convencerá.
  - Fluidez: las perturbaciones excesivas en el habla (silencios, repeticiones, pronunciaciones erróneas, palabras sin sentido, uso excesivo de onomatopeyas...) pueden producir una impresión de incompetencia, inseguridad o poco interés.
  - Velocidad: las personas hábiles ajustan la velocidad al desarrollo de la conversación. El cambiar de ritmo hará el estilo de la conversación más atrayente.
  - Claridad: si las personas chapurrean, hablan a borbotones o tienen un acento excesivo la conversación puede ser desagradable para el oyente.
  - Tiempo de habla: se refiere al tiempo que el individuo se mantiene hablando. Caballo y Buela (1988a, 1989) descubrieron que el tiempo de habla, junto con la mirada, era uno de los elementos que tenían una relación más elevada con la habilidad social global y que diferenciaba a los sujetos de alta y baja habilidad social.

Respecto a los componentes cognitivos, sirven para explicar el comportamiento humano y las HHSS. Estos componentes hacen referencia a la gran influencia que ejercen las situaciones en los pensamientos, acciones y sentimientos de las personas. Cada ambiente posee una configuración que hace que lo percibamos de una manera u otra.

Ahora bien, en el momento de elegir cuáles son los componentes más adecuados para realizar nuestra propuesta, no hemos considerado importante la presencia de los componentes fisiológicos, ya que tal como afirma Caballo, la probabilidad de que cualquier habilidad ocurra está determinada en mayor medida por los factores cognitivos y conductuales.

### **5.3.3.- Características de las Habilidades Sociales:**

Para entender mejor el concepto de habilidades sociales, es necesario tener en cuenta determinados aspectos. Así, entre las características planteadas por diferentes autores, Monjas (1992) y Caballo (1993) destacamos las siguientes:

- La conducta social es adquirida a través del aprendizaje, por tanto, se puede modificar, mejorar o enseñar mediante distintos mecanismos.
- Constituyen destrezas que se ponen en marcha en contextos interpersonales, por tanto, se produce en una interacción.
- De esta manera, las personas se ven influenciadas por las conductas de los demás, es decir, son dependientes y recíprocas del comportamiento de las otras personas que se encuentran en la interacción.
- Además, dichas conductas engloban componentes conductuales, componentes cognitivos y emocionales, así como componentes fisiológicos. Por tanto, la Habilidad Social hace referencia a lo que la persona dice, hace, siente y piensa.
- Las personas que disponen y expresan un repertorio adecuado de Habilidades Sociales permiten que la interacción proporcione satisfacción a quienes forman parte de esta.
- Las Habilidades Sociales dependen del contexto, de sus reglas, la edad... Por tanto, para que una conducta sea socialmente habilidosa, es necesario que la persona tenga la capacidad de percibir información básica de la situación, sea capaz de procesar dicha información, actuar conforme a ella y evaluar su comportamiento a través del feedback externo y de la evaluación interna.
- Y por último, es importante que la persona se proponga metas para desarrollar un repertorio adecuado de Habilidades Sociales.

### **5.3.4.- Clasificación de las Habilidades Sociales:**

Goldstein y colaboradores (1980) han clasificado las Habilidades Sociales en cinco categorías: HHSS básicas, HHSS avanzadas, habilidades emocionales, asertividad, habilidad para protegerse del estrés y habilidad de planificación.

Nos parece especialmente importante esta clasificación porque es la que nos permitirá estructurar el modelo de entrevista y el taller de entrenamiento en Habilidades Sociales.

Para facilitar un primer acercamiento a esta categorización hemos optado por plasmarla en la siguiente tabla:

<b>Habilidades sociales básicas</b>	<b>Habilidades sociales avanzadas</b>
Escuchar. Iniciar una conversación. Mantener una conversación. Formular una pregunta. Dar las gracias. Presentarse. Presentar a otra persona. Hacer un cumplido	Pedir ayuda. Participar. Dar instrucciones. Seguir instrucciones. Disculparse. Convencer a los demás
<b>Habilidades emocionales</b>	<b>Asertividad</b>
Conocer los propios sentimientos. Expresar sentimientos. Comprender los sentimientos de los demás. Enfrentarse con el enfado de otro. Expresar afecto. Resolver el miedo. Autorrecompensarse	Pedir permiso. Compartir algo. Ayudar a los demás. Negociar. Manejar la capacidad de autocontrol. Defender los propios derechos. Responder a bromas. Evitar problemas con los demás. No entrar en peleas
<b>Habilidades para protegerse del estrés:</b>	<b>Habilidades de planificación</b>
Formular una queja. Responder a una queja. Demostrar deportividad durante y después de un juego. Resolver la vergüenza Arreglárselas cuando nos dejan de lado. Defender a un amigo. Responder a la persuasión. Responder al fracaso. Enfrentarse a mensajes contradictorios. Responder a una acusación. Prepararse para una conversación difícil. Hacer frente a presiones grupales	Tomar decisiones. Discernir sobre la causa de un problema. Establecer un objetivo. Determinar las propias habilidades. Recoger información. Resolver los problemas según su orden de importancia. Tomar una decisión. Concentrarse en una tarea.

*Tabla nº 3. Clasificación de las Habilidades Sociales. (Elaboración propia a partir de Goldstein y colaboradores, 1980)*

Para poder comprender el alcance de la entrevista que diseñaremos a continuación, creemos conveniente detenernos un poco en las características de algunas de estas categorías de Habilidades Sociales, agrupándolas en: Habilidades Sociales básicas, Habilidades Sociales avanzadas, Inteligencia y Educación Emocional y estilo de relación asertivo.

- **Habilidades sociales básicas y avanzadas:**

Cada situación requiere manejar unas habilidades u otras, dependiendo de las características y de la dificultad de la misma. Si bien, las Habilidades Sociales Básicas son fundamentales para aprender y desarrollar las Habilidades Sociales Avanzadas.

Es importante destacar por otro lado, que antes de aprender conductas socialmente habilidosas es necesario conocer las técnicas básicas de comunicación eficaz. No obstante, hay personas que tienen más atractivo social y facilidad para adquirir este tipo de habilidades.

- **Inteligencia y educación emocional:**

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Salovey y el Dr. Mayer designaron el término de “Inteligencia Emocional” (IE) entendida como un *tipo de Inteligencia Social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como la de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras propias acciones*”. Sin embargo, fue Daniel Goleman, periodista e investigador del New York Times, quien divulgó con mayor firmeza el término de IE y lo difundió por todo el mundo a través de su obra “Inteligencia Emocional” (1995).

El concepto de Inteligencia Emocional, según Salovey y Mayer, es la fusión de los términos de Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal que proponía Gardner en su teoría de las Inteligencias Múltiples (1993).

*“La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado...”*

En cambio, la Inteligencia Intrapersonal es *“el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta...”*

Por su parte, Goleman (1996) entiende la Inteligencia Emocional como *“la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de los demás”*.

El sentimiento de bienestar personal y social es un estado emocional que se puede aprender y entrenar. Es necesario sensibilizar y concienciar a la sociedad de la importancia de la Educación Emocional debido a que nos ayuda a vivir de forma satisfactoria y activa a través de la reflexión de nuestras formas de sentir, percibir y entender y comportarnos.

En este sentido, Bisquerra (2000) define la Educación Emocional como *“el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”*.

A lo largo de todo el ciclo vital se producen una serie de cambios emocionales en las personas. En este sentido, el desarrollo emocional pretende capacitar a las personas mayores para una adaptación óptima al proceso de envejecimiento, consiguiendo un sentimiento de bienestar personal.

Así, tal y como señala Zaccagnini (2004), *“lo afectivo delimita el éxito ya que las emociones pueden jugar y juegan a la hora de condicionar y, eventualmente mejorar, nuestro comportamiento cotidiano”*.

- **Asertividad**

La conducta asertiva es uno de los aspectos más importantes de las Habilidades Sociales ya que hace referencia a la forma de interactuar con los demás o de relacionarse a nivel interpersonal de una manera adecuada. De esta forma, aumenta la autoestima, las probabilidades de éxito, el crecimiento personal y en definitiva, la calidad de vida de estas personas

Entendemos, siguiendo las conceptualizaciones clásicas, la Asertividad como *“la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los derechos de los otros”* (Fernsterheim y Baer, 1976).

Por otra parte, Castanyer (1996) define la Asertividad como *“la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás, y la considera expresión de una sana autoestima”*. Por tanto, poseer un estilo de relación asertivo juega un papel fundamental en las relaciones interpersonales ya que permite conseguir las metas y objetivos necesarios para conseguir el bienestar personal, social y afectivo.

Esta habilidad suele aprenderse en el proceso de socialización. No obstante, puede adquirirse y fomentarse mediante un programa de entrenamiento adecuado, dado que no es un rasgo firme y estable de las personas, sino que forma parte de uno de los posibles estilos de relación que las personas pueden utilizar en las interacciones que mantienen con los demás.

Según Sheldon y Burton (2004), comportarse con Asertividad permite a la persona expresar sus necesidades, emociones y pensamientos, con franqueza, teniendo en cuenta los derechos y sentimientos de los demás. Para este autor actuar con Asertividad permite:

- Mejorar la autoestima y expresarse honestamente.
- Defender los propios derechos.
- Considerar los derechos y sentimientos de los demás.
- Negociar adecuadamente con los demás.
- Lograr confianza experimentado el éxito y favorecer el crecimiento personal.
- Conseguir un estilo de vida en el que pueda proceder sin necesidad de conflicto ante sus deseos.
- Comprometerse en la calidad de las relaciones con los demás.

Para concretar y aclarar más este concepto, detallaremos en la siguiente tabla, tomada de Caballo (1993), los tres estilos de relación (agresivo, asertivo e inhibido) en cuanto a la conducta no verbal, la conducta verbal y los efectos que producen en su vida cotidiana.

<b>INHIBIDO</b>	<b>ASERTIVO</b>	<b>AGRESIVO</b>
Demasiado poco, demasiado tarde Demasiado poco, nunca	Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto	Demasiado, demasiado pronto Demasiado, demasiado tarde
<b>Conducta no verbal</b>	<b>Conducta no verbal</b>	<b>Conducta no verbal</b>
Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante o de queja; risitas “falsas”.	Contacto ocular directo; nivel de voz conversacional; habla fluida, gestos firmes; postura erecta; mensajes en primera persona; honesto/a; verbalizaciones positivas; respuestas directas a la situación; manos sueltas	Mirada fija; voz alta; habla fluida/ rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales.
<b>Conducta verbal</b>	<b>Conducta verbal</b>	<b>Conducta verbal</b>
“Quizás”; “Supongo”; “Me pregunto si podríamos”; “Te importaría mucho”; “Solamente” “No crees que”; “Ehh”; “Bueno”; “Realmente no es importante”; “No te molestes”.	“Pienso”; “Siento”; “Quiero”; “Hagamos”; “¿Cómo podemos resolver esto?” “¿Qué piensas?”; “¿Qué te parece?”.	“Harías mejor en”; “Haz”; “Ten cuidado”; “Debes estar bromeando”; “Si no lo haces...” “No sabes”; “Deberías”; “Mal”.
<b>Efectos</b>	<b>Efectos</b>	<b>Efectos</b>
Conflictos interpersonales Depresión Desamparo Imagen pobre de uno mismo Se hace daño a sí mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta a sí mismo ni les gusta a los demás Se siente enfadado	Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás Se siente satisfecho Se siente a gusto consigo mismo Relajado Se siente con control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta a sí mismo y a los demás Es bueno para sí y para los demás	Conflictos interpersonales Culpa Frustración Imagen pobre de sí mismo Hace daño a los demás Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No le gustan los demás Se siente enfadado

*Tabla nº 4. Diferencia de los tres estilos de relación (Elaboración propia a partir de Caballo, 1993, pág. 227)*

- **Habilidades para protegerse del estrés:**

Las tensiones son inevitables en la vida de las personas y en determinadas situaciones se acentúan estos sentimientos de ansiedad. El reto que afronta cada ser humano no consiste en evadir tensiones, sino utilizar diferentes métodos como técnicas de respiración o relajación para sobrellevar el estrés.

- **Habilidades de planificación:**

La organización y planificación es la capacidad para establecer objetivos y prioridades a la hora de realizar una tarea, teniendo en cuenta el tiempo y los recursos que se deben utilizar.

### **5.3.5.- Evaluación de las Habilidades Sociales:**

La evaluación de las Habilidades Sociales constituye un tema conflictivo entre los estudiosos del tema debido a que no existe un consenso global sobre el concepto de conducta habilidosa, ni tampoco sobre un criterio con el que validar los procedimientos de evaluación.

Para poder diseñar y poner en marcha un programa de entrenamiento efectivo es necesario realizar a los participantes una evaluación, para conocer los posibles déficits que presentan en Habilidades Sociales. Esta evaluación debe realizarse mediante la utilización de técnicas específicamente planteadas y adaptadas al colectivo objetivo.

De entre todos los procedimientos empleados para la evaluación de las HHSS, los más útiles según diversos autores son la entrevista, la autoobservación, los autoinformes, los autorregistros y las medidas conductuales a través de las distintas interacciones.

En concreto, consideramos que el mejor instrumento para evaluar las Habilidades Sociales de los candidatos que quieran participar en el “Programa de Alojamiento Compartido” y poder posteriormente diseñar, una intervención adecuada, es la entrevista.

Según Silva y Pelechano (1979) la entrevista se define como *“la relación directa entre personas por la vía oral, que se plantea unos objetivos claros y prefijados, al menos por parte del entrevistador, con una asignación de papeles diferenciales, entre el entrevistador y el entrevistado, lo que supone una relación asimétrica”*.

Previamente a la preparación de los ítems finales de una entrevista, es necesario decidir tanto el formato de las preguntas como el modo de emitir las diferentes respuestas. Tendremos en cuenta las modalidades de entrevista propuestas por Del Rincón et al (1995) son las siguientes:

<b>ESTRUCTURACIÓN</b>	<b>DIRECTIVIDAD</b>	<b>SEGÚN EL NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructurada</li> <li>• No estructurada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigida</li> <li>• No dirigida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual</li> <li>• En grupo</li> </ul>

*Tabla n°5. Modalidades de entrevista según distintos criterios de clasificación. (Elaboración propia a partir de Del Rincón et al, 1995)*

A continuación, definiremos brevemente los aspectos más importantes de las modalidades propuestas por este autor:

- Estructuración
  - Estructurada: la entrevista estructurada hace referencia a la situación en la que el profesional pregunta al sujeto entrevistado una serie de preguntas previamente establecidas con una serie de respuestas fijadas. Las preguntas suelen ser cerradas facilitando al sujeto una serie de alternativas de respuesta. Además, todos los entrevistados responden a las mismas preguntas y en el mismo orden previamente establecido.
  - No estructurada (entrevista informal): el esquema de preguntas y respuestas no está previamente prefijado. Las preguntas suelen ser de carácter abierto y el sujeto entrevistado debe construir su propia respuesta. Asimismo, son entrevistas flexibles que requieren una mayor preparación por parte del entrevistador debido a la complejidad para sintetizar toda la información.
- Directividad
  - Dirigida: esta modalidad consta de una serie de contenidos que han de ser trabajados y/o explorados durante la entrevista. El entrevistador queda libre para adaptar la forma y el orden de las preguntas. En definitiva, este tipo de entrevista garantiza que no se omitan áreas importantes.

- No dirigida: el entrevistador debe crear un clima que facilite al entrevistado expresarse con libertad y por tanto, el grado de estructuración se reduce al mínimo. En este tipo de entrevista no suele realizarse ningún tipo de evaluación o interpretación.
- Según el número de participantes:
  - Individual: un sujeto entrevistado.
  - En grupo: varios sujetos entrevistados a la vez.

Por otra parte, la planificación de la entrevista debe ajustarse a los objetivos de la misma y éstos a su vez, deben ser coherentes con los objetivos globales de la investigación. (Flick, 2004).

En definitiva, la entrevista proporciona al profesional la oportunidad de observar al entrevistado en la interacción, ofreciendo información complementaria del sujeto entrevistado a través de su comportamiento no verbal. La distancia interpersonal, la postura corporal, los gestos, movimientos, así como la apariencia personal son una valiosa fuente de información.

### **5.3.6.- Programa de Habilidades Sociales:**

Una vez realizada la evaluación de las Habilidades Sociales, tenemos la información necesaria para programar y planificar la intervención. Todos los datos recogidos en la misma, hay que tenerlos en cuenta, tanto los déficits como las capacidades de los receptores.

Según Monjas (2002), un programa de Habilidades Sociales es *“una estrategia de entrenamiento y enseñanza en la que se exploran un conjunto de técnicas conductuales y cognitivas enfocadas a adquirir aquellas conductas socialmente que el sujeto no tiene en su relación interpersonal”*.

La mayoría de los programas de Habilidades Sociales que se han desarrollado a lo largo de los años, se han destinado principalmente a la infancia y adolescencia, existiendo un número escaso de estos materiales en la etapa de la vejez. Uno de los pocos programas elaborados para las personas mayores es el *Programa Integrado de Entrenamiento en Habilidades Interpersonales para ancianos* de Miguel y Palechano (1996). Este programa está pensado para la mejora de mediadores cognitivos y las respuestas motoras implicados en la resolución de problemas interpersonales.

En concreto, para la realización del Programa de entrenamiento en Habilidades Sociales que planteamos en este trabajo, hemos utilizado el aprendizaje estructurado (Goldstein et al, 1989) formado por cuatro técnicas específicas: el moldeamiento, el juego de roles o ensayo conductual, el reforzamiento social o retroalimentación y la transferencia del entrenamiento.

- Moldeamiento:

Por moldeamiento entiende este autor el aprendizaje por medio de imitación de modelos que presentan secuencias de conducta fácilmente asimilables por el que las observa.

- El juego de roles o ensayo conductual:

Esta técnica se basa en la práctica de la habilidad observada en el moldeamiento. El propósito principal es el que el sujeto entrenado domine el ejercicio, poniendo en práctica las conductas aprendidas a través de la representación.

- Reforzamiento social o retroalimentación:

Según este autor, el reforzamiento social es la evaluación realizada al sujeto previamente entrenado, dónde se recogen opiniones y sugerencias con el propósito de mejorar la habilidad determinada. Esta técnica será esencialmente positiva ya que los comentarios se acompañarán de mensajes constructivos, convirtiéndose en un reforzamiento social.

- Transferencia del entrenamiento:

Con esta técnica, se pretende extender las habilidades adquiridas en el ejercicio hacia la vida cotidiana, es decir, fuera del lugar de entrenamiento.

## **6.- ASPECTOS METODOLÓGICOS**

Tal como indicamos, el objetivo principal fijado para el presente trabajo es realizar una propuesta de mejora para potenciar el “Programa de Alojamiento Compartido” promovido por la Universidad de Valladolid, al objeto de favorecer la convivencia entre las personas mayores y los estudiantes universitarios, destacando la importancia de las Habilidades Sociales en la resolución de conflictos.

El camino recorrido hasta aquí nos ha llevado a efectuar un análisis bibliográfico y una revisión documental sobre este programa en concreto, así como sobre distintos conceptos afines como el de las relaciones intergeneracionales o el envejecimiento activo, además del de las Habilidades Sociales.

Para construir una propuesta de mejora para el Programa de “Alojamiento Compartido” que favorezca las relaciones interpersonales entre estos dos grupos generacionales, es necesario conocer las características principales del mismo, así como los objetivos, los requisitos de admisión de los candidatos y las obligaciones de los participantes.

La propuesta que presentamos a continuación consiste en diseñar un modelo de entrevista dirigida tanto a los jóvenes universitarios como a las personas mayores que quieran participar en el programa y poder recabar, de esta manera, información sobre su grado de competencia en determinadas Habilidades Sociales que nos permitan efectuar recomendaciones o, incluso, determinar la incompatibilidad entre los candidatos que, de otra manera, no podría ser advertida.

Según Moreno Bayardo (2000) antes de la realización de la entrevista es necesario elaborar las preguntas que se van a efectuar en la misma. De esta manera, el profesional evita toda desviación del diálogo que mantiene con el candidato y se limita a seguir exactamente la guía prevista. De esta manera, la relación entre el entrevistador y el entrevistado presenta mayor flexibilidad y espontaneidad.

Veremos que, con la de entrevista, se puede obtener información que difícilmente se obtendría con otros instrumentos debido a que permite la percepción de pensamientos, emociones e intereses del sujeto entrevistado mediante su conducta verbal y no verbal. Asimismo, el profesional recoge información complementaria a través de la observación de la postura corporal, los gestos, los movimientos o el tono de voz del sujeto y la compara con el contenido verbal.

Y para finalizar, hemos considerado necesario proponer un taller de entrenamiento en HHSS para los candidatos de este programa, a partir de los datos recogidos en la entrevista. Se pretende que los sujetos participantes adquieran las HHSS necesarias para resolver los conflictos pacíficamente y puedan tener una convivencia satisfactoria. En este taller se utiliza el modelo de aprendizaje estructurado de Goldstein et al (1989), explicado anteriormente.

## **7-. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:**

Nuestra intervención tiene dos partes: la primera consiste en diseñar una entrevista que complemente el primer contacto facilitado por el cuestionario, elaborado a tal efecto y que figura como Anexo 4; la segunda, consiste en elaborar un programa de entrenamiento en Habilidades Sociales a partir de las necesidades detectadas en la entrevista.

### **7.1.- DISEÑO DE LA ENTREVISTA**

Según recoge el Programa de “Alojamiento Compartido”, para que la relación entre las personas mayores y los estudiantes universitarios sea satisfactoria y agradable, un personal especializado de la Universidad de Valladolid realiza a los mismos antes de la convivencia, una serie de entrevistas y cuestionarios. No obstante, tras la revisión y análisis de este Programa Intergeneracional, consideramos necesario diseñar un modelo de entrevista a estos sujetos para evaluar sus Habilidades Sociales y de esta manera, seleccionar los candidatos más adecuados y afines entre sí.

#### **7.1.1- Justificación**

La entrevista es una herramienta fundamental de análisis conductual, siendo la estrategia más conveniente para la obtención de informaciones específicas, claras y pertinentes. De esta manera, el entrevistador puede identificar si el individuo posee conductas sociales adecuadas en situaciones específicas y determinar el grado de sus responsabilidades interpersonales para que la convivencia sea óptima para ambos colectivos.

En mi opinión, en esta propuesta de intervención se utiliza la entrevista dirigida ya que el entrevistador por una parte, adapta libremente la forma y orden de las preguntas, utilizando un estilo coloquial e informal y por otra, tiene en cuenta las categorías propuestas por Goldstein y colaboradores (1980), para posteriormente analizarlas. Además, la entrevista se realiza de manera individual a todos los jóvenes universitarios y a todas las personas mayores que quieran participar en este Programa intergeneracional de “Alojamiento Compartido”.

### **7.1.2- Objetivos**

El objetivo fundamental que pretendemos conseguir con esta propuesta de mejora es *recabar información cualitativa al objeto de elegir los candidatos más adecuados y afines entre sí para que la convivencia sea óptima*. Para ello, nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Potenciar el programa de “Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid.
- Valorar los puntos fuertes y débiles en el área de conducta no verbal y en los aspectos paralingüísticos.
- Identificar y analizar las habilidades sociales básicas y avanzadas de los estudiantes universitarios y las personas mayores para comprobar su grado de afinidad.
- Averiguar cuál es el estilo básico de comunicación del entrevistado a través de la realización de una serie de preguntas estructuradas.
- Conocer la habilidad que tiene la persona entrevistada para expresar emociones, comprender los sentimientos de los demás y resolver el miedo.
- Evaluar la capacidad de los jóvenes y las personas mayores para protegerse del estrés.
- Valorar la habilidad del entrevistado para resolver problemas o conflictos sociales, así como para tomar decisiones.

### **7.1.3.- Destinatarios**

La población a la que va dirigida esta entrevista son tanto las personas mayores como los estudiantes universitarios que estén interesados en participar en el “Programa de Alojamiento Compartido”, cumpliendo previamente con una serie de requisitos específicos.

### **7.1.4.- Descripción**

Se trata de una entrevista que evalúa las Habilidades Sociales de los candidatos del programa de “Alojamiento Compartido”. En ella, el profesional formula al entrevistado una serie de preguntas abiertas, respetando el orden con el que previamente fue definido.

Se dará comienzo con la presentación y la explicación del motivo de la entrevista. A continuación, el entrevistador recogerá los datos personales del candidato (nombre, sexo, edad) para posteriormente comenzar con las preguntas.

A lo largo de toda la entrevista, el profesional debe ir anotando las conductas no verbales (distancia corporal, contacto ocular, expresión facial, gestos, postura corporal y apariencia personal) así como los aspectos paralingüísticos (volumen de la voz, entonación, fluidez, velocidad, claridad y tiempo de habla).

Por otra parte, se debe prestar especial atención a los componentes cognitivos, es decir, la gran influencia que ejercen las situaciones y los entornos en los pensamientos, emociones y acciones de las personas. Por tanto, el profesional debe intentar que el entrevistado se sienta cómodo y relajado.

Las preguntas que se realizarán durante la entrevista están organizadas según la clasificación de Goldstein y colaboradores (1980) al objeto de evaluar el funcionamiento social de esos grupos: habilidades sociales básicas, habilidades avanzadas, habilidades emocionales, asertividad, habilidades para protegerse del estrés y habilidades de planificación. Además, es conveniente añadir otro grupo denominado relaciones sociales.

Según Acevedo & López (1988), *“el entrevistador es el encargado de guiar y encauzar la situación de la entrevista de manera que satisfaga sus metas”*. Por tanto, sería conveniente que el profesional tuviera conocimientos sobre las Habilidades Sociales para encauzar de una forma correcta la temática. Éste debe ser también un buen comunicador, dominando tanto el lenguaje oral como el lenguaje corporal y saber escuchar para seguir el hilo discursivo del entrevistado.

Asimismo, se establecerán una serie de preguntas con la formulación *“¿qué harías tú si...?”*. Con estas preguntas se pretende conocer en profundidad las conductas prosociales del candidato. No obstante, es imprescindible que el entrevistador tenga un papel activo para estimular la participación del entrevistado.

Los datos acumulados serán analizados y posteriormente comparados con las respuestas de los otros candidatos, con la finalidad de comprobar el grado de afinidad de los participantes. Es necesaria la recogida de este tipo de información para que la convivencia entre los estudiantes y las personas mayores sea óptima y satisfactoria.

### **7.1.5.- Contenidos**

Como hemos citado anteriormente se evalúan las Habilidades Sociales siguiendo la clasificación de Goldstein y colaboradores (1980) a la vez que el entrevistador evalúa las conductas no verbales y los aspectos paralingüísticos. Los contenidos de la entrevista son los siguientes:

- Conducta no verbal
- Aspectos paralingüísticos
- Habilidades Sociales básicas
- Habilidades Sociales avanzadas
- Habilidades emocionales
- Asertividad
- Habilidades para protegerse del estrés
- Habilidades de planificación

Para evaluar la conducta no verbal y los aspectos paralingüísticos se establecen 12 ítems, 5 para cada grupo, que el entrevistador debe analizar a lo largo de la entrevista a través de la observación del sujeto. Respecto a la evaluación del comportamiento verbal del sujeto, el profesional formula 16 preguntas en total.

### **7.1.6.- Aplicación**

#### **7.6.1.1.- Tiempo de administración**

La duración aproximada de la entrevista es de entre 30-45 minutos.

#### **7.1.6.2.- Normas de aplicación**

La entrevista deberá ser administrada por el personal especializado de la Universidad de Valladolid encargado de realizar la selección de candidatos. No obstante, sería conveniente que tuviera una mínima preparación en Habilidades Sociales.

#### **7.1.6.3.- Corrección e interpretación**

En los ítems que se refieren a las conductas no verbales y a los aspectos paralingüísticos, el entrevistador debe señalar la respuesta más adecuada respecto al comportamiento del sujeto.

Respecto a los ítems que evalúan el funcionamiento social de los participantes, el profesional debe anotar la respuesta del sujeto entrevistado y los matices y aspectos que considere necesarios.

Una vez realizadas las diferentes entrevistas a todos los participantes, se procederá con la interpretación de las respuestas, analizando los puntos fuertes y débiles de los mismos y seleccionando los candidatos que se consideren más afines y adecuados para la futura convivencia.

#### **7.1.6.4.- Momento de aplicación**

La entrevista se utiliza como un recurso más para elegir a las persona más afines entre sí, por lo tanto, se realiza durante el proceso de selección de los candidatos que quieran participar en el programa.

#### **7.1.7.- Evaluación**

La entrevista es uno de los instrumentos más útiles que se utiliza para la evaluación de las Habilidades Sociales porque en sí misma ya es una interacción de una persona con otra. Además, la formulación de una serie de preguntas previamente establecidas permite al profesional recoger información sobre su experiencia interpersonal, sus pensamientos y sus sentimientos, es decir, respecto a lo que cuenta, cómo lo cuenta y cómo se comporta.

La evaluación es individual aunque posteriormente se realiza una comparación de datos con las entrevistas realizadas a los otros participantes para analizar e interpretar las distintas respuestas.

#### **7.1.8.- Modelo de entrevista**

##### **1. DATOS GENERALES**

*La pertinencia de estos datos es sólo a los meros efectos de identificación.*

Nombre:

Edad:

Sexo:

## 2. OBSERVACIÓN CONDUCTUAL DURANTE LA ENTREVISTA.

*El entrevistador debe anotar los siguientes comportamientos no verbales observados en el sujeto durante la entrevista:*

### DISTANCIA CORPORAL

- ✓ Distancia algo excesiva. Impresión de cierto distanciamiento.
- ✓ Distancia demasiado próxima para una interacción casual.
- ✓ Distancia normal. Ni agradable ni desagradable.
- ✓ Distancia oportuna. Impresión de acercamiento.
- ✓ Distancia excelente. Buena impresión de acercamiento. Muy agradable.

### CONTACTO OCULAR

- ✓ Mira continuamente.
- ✓ Mira poco.
- ✓ Frecuencia y patrón de mirada normales.
- ✓ Frecuencia y patrón de mirada buenos.
- ✓ Frecuencia y patrón de mirada muy buenos.

### EXPRESIÓN FACIAL

- ✓ Cara muy desagradable. Expresiones negativas muy frecuentes.
- ✓ Cara desagradable. Algunas expresiones negativas.
- ✓ Cara normal. Apenas se observan expresiones negativas.
- ✓ Cara agradable. Algunas expresiones positivas.
- ✓ Cara muy agradable. Frecuentes expresiones positivas.

### GESTOS

- ✓ No hace ningún gesto, manos inmóviles.
- ✓ Algunos gestos pero escasos.
- ✓ Frecuencia y patrón de gestos normales.
- ✓ Buena frecuencia y distribución de los gestos.
- ✓ Muy buena frecuencia y distribución de los gestos.

## POSTURA CORPORAL

- ✓ Postura muy cerrada. Da la impresión de un rechazo total.
- ✓ Postura algo cerrada. Da la impresión de un rechazo parcial.
- ✓ Postura normal. No produce impresión de rechazo.
- ✓ Postura abierta. Da la impresión de aceptación.
- ✓ Postura bastante abierta. Da la impresión de una gran aceptación.

## APARIENCIA PERSONAL

- ✓ Muy desaliñado. Apariencia muy desagradable y con poco atractivo.
- ✓ Algo desaliñado. Apariencia algo desagradable y poco atractiva.
- ✓ Apariencia normal.
- ✓ Buena apariencia. Agradable y atractiva.
- ✓ Muy buena apariencia. Muy agradable y atractiva.

### 3. OBSERVACIÓN DE LOS ASPECTOS PARALINGÜÍSTICOS DURANTE LA ENTREVISTA

*A continuación, detallaremos los aspectos paralingüísticos que el entrevistador debe observar en el sujeto a lo largo de la entrevista:*

## VOLUMEN DE LA VOZ

- ✓ Volumen demasiado alto (casi llega al grito).
- ✓ Se le oye ligeramente. Volumen bastante bajo.
- ✓ Voz normal.
- ✓ Volumen de voz bastante adecuado. Impresión positiva.
- ✓ Volumen de voz muy adecuado. Impresión muy positiva.

## ENTONACIÓN

- ✓ Nada expresiva, monótona, aburrida.
- ✓ Poco expresiva, ligeramente monótona.
- ✓ Entonación normal.
- ✓ Buena entonación, voz interesante, viva.
- ✓ Muy buena entonación, muy animada y expresiva.

## FLUIDEZ

- ✓ Muchas perturbaciones o muchas pausas embarazosas.
- ✓ Frecuentes perturbaciones o pausas embarazosas.
- ✓ Pausas y perturbaciones normales. No da impresión negativa.
- ✓ Sin apenas perturbaciones y pausas embarazosas.
- ✓ Sin perturbaciones ni pausas embarazosas.

## VELOCIDAD

- ✓ Habla extremadamente despacio.
- ✓ Habla bastante deprisa. A veces no se le entiende.
- ✓ Habla bastante despacio.
- ✓ Velocidad normal. Se le entiende generalmente.
- ✓ Velocidad de habla muy apropiada.

## CLARIDAD

- ✓ Pronuncia con claridad sólo algunas palabras o frases.
- ✓ Demasiada articulación de las palabras.
- ✓ Claridad de pronunciación normal.
- ✓ Pronuncia las palabras claramente.
- ✓ Pronuncia las palabras muy claramente.

## TIEMPO DE HABLA

- ✓ Apenas habla. Grandes períodos de silencio.
- ✓ Habla continuamente, sin darle ninguna oportunidad a la otra persona.
- ✓ Tiempo de habla normal.
- ✓ Buena duración del habla.
- ✓ Muy buena duración del habla.

#### 4. EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO SOCIAL EN ÁREAS ESPECÍFICAS

*Las preguntas están agrupadas según la clasificación de Goldstein y colaboradores (2010), siendo además necesario, añadir otro grupo sobre las relaciones sociales.*

*A continuación, se exponen las preguntas que el profesional debe formular a la persona entrevistada:*

#### HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. ¿Suele decir cosas positivas a los demás? ¿Por qué lo hace? En caso afirmativo, ¿a qué personas suele hacer esos cumplidos? ¿Cómo se siente?
2. ¿Suele iniciar conversación con una persona desconocida? ¿Qué haría si conoce a una persona que no le agrada? ¿Cómo iniciaría la conversación?

#### HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

3. ¿Pide ayuda si lo necesita? ¿Qué hace cuándo necesita ayuda? ¿Cómo te sientes?
4. ¿Dice a una persona que conoces que te molesta alguna cosa de lo que dice o hace? Por ejemplo: ¿Qué haría si le mandan hablar más bajo porque están viendo la televisión?
5. ¿Qué estrategia utiliza para convencer a los demás?

#### HABILIDADES EMOCIONALES

6. ¿Cómo se comporta cuándo los demás hacen que se sienta frustrado o enfadado?
7. ¿Expresa normalmente sentimientos de molestia a los demás?

#### ASERTIVIDAD

8. ¿Cree que la gente se aprovecha de usted?, ¿por qué?
9. ¿Suele expresar sus opiniones a los demás aunque los demás piensen lo contrario? ¿Cómo se siente si no están de acuerdo con usted?

#### HABILIDADES PARA PROTEGERSE DEL ESTRÉS

10. ¿Le afectan mucho las críticas?, ¿Cómo reacciona ante ellas?
11. ¿Cómo reacciona ante una situación incómoda?

#### HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

12. Si se siente aburrido, ¿normalmente qué hace?, ¿cuáles son sus aficiones?
13. ¿Es usted capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer?

## RELACIONES SOCIALES

14. ¿Tiene muchos amigos? ¿Cómo son esas relaciones?
15. ¿Le es difícil conocer gente nueva? ¿Cómo se comporta en esas ocasiones?
16. ¿Qué piensa de su familia?

## 7.2.- DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

Una vez realizada la evaluación de las Habilidades Sociales de los candidatos a través de una entrevista, tenemos la información necesaria para diseñar un programa de entrenamiento en Habilidades Sociales, que va a llevar como título: “Aprender a ser”.

### 7.2.1.- Justificación

Las personas a quienes va dirigido este taller no presentan problemas serios en la convivencia: el cuestionario que han debido cumplimentar (*anexo 4*) ha servido para buscar la compatibilidad previa de los candidatos (una persona mayor y una persona joven). Sin embargo, la entrevista diseñada a tal efecto como parte del presente trabajo, ha podido mostrarnos algunos indicios del origen de algunos conflictos futuros:

- Problemas de comunicación (bien generados por posibles limitaciones sensoriales o bien porque los intereses de ambos circulen en direcciones opuestas, o incluso, encontradas)
- Actitudes intolerantes como negarse a realizar alguna tarea no pactada con anterioridad de mutuo acuerdo...
- Negociación de toda forma de control (horarios de entrada y salida...)
- Conflictos puntuales por cuestiones como criterios para recibir visitas, orden, limpieza...

Un elemento de gran significación que explicaría estos problemas es el déficit de ciertas habilidades para desenvolverse de manera adecuada con otros individuos de edades muy diferentes. Aunque no deberían descartarse otras variables personales y sociales como el temperamento, los aspectos emocionales, los modelos sociales...para encontrar los candidatos más adecuados y afines entre sí.

La finalidad principal de este taller es enseñar, por un lado, a los jóvenes cómo relacionarse de manera eficaz con los adultos y cómo aumentar la seguridad en ellos mismos y, por otro, mostrar a los mayores cómo comunicarse de una modo adecuado con el/la joven participante.

Además, siguiendo la clasificación de habilidades sociales de Goldstein y colaboradores (1980), citada con anterioridad, pretendemos enseñar unos valores y fomentar en los participantes una serie de actitudes, pretendiendo conseguir la adquisición y fortalecimiento de unas conductas de respeto mutuo y convivencia democrática.

El aprendizaje de determinadas Habilidades Sociales y emocionales, permite a los individuos mejorar notablemente las relaciones entre iguales pero, también, entre personas de diferentes generaciones. La adquisición de las mismas a buen seguro favorecerá el diálogo y la cooperación como instrumentos esenciales para solucionar los problemas y conflictos que puedan surgir en la convivencia.

### **7.2.2.- Objetivos**

El objetivo principal que pretendemos alcanzar con este programa de entrenamiento en Habilidades Sociales *es dotar a los participantes del “Programa de Alojamiento Compartido” de un amplio repertorio de Habilidades Sociales y emocionales, al objeto de prevenir posibles conflictos en la convivencia y optimizar la calidad de sus relaciones interpersonales.* Para ello planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Entender las diferentes Habilidades Sociales básicas y avanzadas y su aplicación práctica.
- Identificar estados emocionales y desarrollar habilidades de control emocional.
- Contribuir a que los estudiantes universitarios y las personas mayores desarrollen un estilo asertivo.
- Reducir la ansiedad y el estrés ante la carencia de ciertas Habilidades Sociales.
- Aprender a utilizar técnicas y estrategias que permitan mejorar las relaciones sociales entre los jóvenes y las personas mayores.
- Favorecer el diálogo y las relaciones sociales entre los participantes de este Programa Intergeneracional.

- Valorar la eficacia del programa de entrenamiento en Habilidades Sociales.
- Mejorar las habilidades de comunicación verbales como no verbales que permitan a la persona comprender y responder las expresiones de otros.

### **7.2.3.- Destinatarios**

Este programa de entrenamiento en Habilidades Sociales va dirigido a los jóvenes universitarios y a las personas mayores que quieran participar en el “Programa de Alojamiento Compartido”. Uno de los requisitos fundamentales para realizar este taller es que los candidatos hayan cumplimentado adecuadamente todos los cuestionarios y la entrevista propuesta con anterioridad.

### **7.2.4.- Estructura del programa**

El taller de formación en Habilidades Sociales se desarrolla en tres sesiones, trabajando en ellas todas las categorías propuestas por Goldstein y Colaboradores (1980). Además, se añade otro grupo denominado relaciones sociales que hace referencia a las destrezas necesarias para iniciar y mantener relaciones interpersonales. Por tanto, los contenidos que se trabajan a lo largo de estas tres sesiones son los siguientes:

- Habilidades Sociales básicas y avanzadas.
- Habilidades emocionales
- Asertividad
- Habilidad para protegerse del estrés
- Habilidad de planificación
- Relaciones sociales

La primera sesión comienza con la presentación de los participantes a través de una dinámica de grupo titulada “la pelota preguntona”. La actividad consiste en entregar una pelota al grupo que está sentando en circulo escuchando una canción, cuando esta pare quien tenga la pelota dirá su nombre y el motivo por el que quiere participar en el programa.

Asimismo, en cada sesión, el entrenador explica en qué consiste la habilidad, su orden de importancia, cómo se debe utilizar para obtener beneficios, las situaciones en las que resulta oportuno emplearla, las reglas sociales que regulan su empleo, cómo se utiliza de forma adecuada y sus componentes verbales y no verbales. A continuación, se llevan a cabo las cuatro técnicas del Aprendizaje estructurado propuestas por Goldstein et al (1989).

- PRIMERA SESIÓN: “Comunicación efectiva”

El entrenador explica las habilidades relacionadas con la escucha y la expresión, destacando la conducta verbal y no verbal. También, trata de ayudar a los participantes a defender sus derechos de una forma clara y a respetar a los demás, admitiendo que aunque pensemos y actuemos de manera diferente, todos somos iguales.

- SEGUNDA SESIÓN: “Estados emocionales”

La segunda sesión hace referencia a la importancia de identificar estados emocionales propios y ajenos y generar recursos para controlar los sentimientos. Además, se define lo que es ansiedad en términos generales y se enseñan una serie de estrategias para aprender a controlarla.

- TERCERA SESIÓN: “Resolución de conflictos”

En la última sesión, se enseñan habilidades a las que se puede recurrir ante un pequeño conflicto en la convivencia, es decir, se ofrecen las herramientas necesarias para solucionar los problemas de una manera pacífica y adecuada.

### **7.2.5.- Metodología**

El procedimiento de trabajo que vamos a seguir será particularmente práctico, trabajando con dos tipos de instrumentos, en primer lugar las dinámicas de grupo y en segundo lugar las cuatro técnicas específicas de entrenamiento en Habilidades Sociales propuestas por Goldstein et al (1989).

Asimismo, para que los participantes adquieran unas determinadas habilidades prosociales es necesario que el entrenador explique al comenzar cada sesión, los aspectos más importantes de los contenidos que se van a trabajar.

El modelo de aprendizaje estructurado planteado por Goldstein et al (1989) está formado por cuatro técnicas específicas explicadas anteriormente: el modelado, el juego de roles, el reforzamiento social y la transferencia del entrenamiento. La finalidad principal de este modelo es modificar las posibles deficiencias en habilidades personales, cognitivas o prosociales que puedan tener los participantes del programa.

#### **7.2.6.- Temporalización**

Este programa de entrenamiento se llevará a cabo a través de tres sesiones, con un tiempo aproximado de 90 minutos por sesión. Evidentemente, las circunstancias y características del grupo sugerirán al entrenador los cambios que puedan resultar pertinentes a la hora de adaptarse al grupo.

#### **7.2.7.- Evaluación**

Sería adecuado que la evaluación de este taller de formación se realizase en tres momentos: al principio, durante y al finalizar el programa.

Antes de la incorporación del programa las personas encargadas de implementarlo analizarán las necesidades del grupo de candidatos del Programa de “Alojamiento Compartido”, al que se entrenará atendiendo a sus características tanto individuales como de grupo al objeto de mejorar las habilidades sociales de los participantes. Este estudio de necesidades se llevará a cabo a través de la entrevista y los diferentes cuestionarios citados con anterioridad.

Por otra parte, es esencial una evaluación durante el taller de entrenamiento para conocer el progreso de los candidatos, así como sus puntos fuertes y débiles respecto a las Habilidades Sociales.

Y por último, la evaluación final nos permite obtener una perspectiva más completa de los cambios experimentados. Puede resultar de gran provecho conocer la valoración subjetiva que los participantes tienen de la calidad del programa y la utilidad del mismo en su vida diaria.

#### **7.2.8.- Modelo de sesión**

A continuación, detallamos la primera sesión de este taller de entrenamiento en Habilidades Sociales.

---

## SESIÓN 1: “COMUNICACIÓN EFECTIVA”

---

### OBJETIVOS

- Desarrollar las habilidades necesarias de comunicación para poder expresar opiniones.
- Adquirir un estilo de relación asertivo, es decir, respetar los derechos propios y ajenos.
- Responder de una manera apropiada ante una opinión o valoración negativa.
- Dar instrucciones de forma clara y adecuada.

### CONTENIDOS

- Habilidades sociales básicas
- Habilidades sociales avanzadas
- Asertividad

### DESCRIPCIÓN

En primer lugar el entrenador expondrá a los participantes los contenidos que se van a trabajar en esta sesión, detallando los aspectos más relevantes de las habilidades relacionadas con la escucha, la expresión y la asertividad.

A continuación, el instructor con ayuda de otra persona representará una situación, que puede ser la siguiente: “una persona está en el sofá viendo la tele muy alta y mientras otra persona está estudiando en el salón porque en su habitación acaban de pintar” La conducta de ambos debe ser asertiva, respetando en todo momento los derechos del otro.

Para finalizar, se realiza la lectura de un texto sobre la contaminación que padecen los vecinos de un barrio (*anexo V*). Los participantes deben defender los intereses de los personajes del texto anterior. Tras la realización de este pequeño debate, se hará una mesa redonda para que argumenten y discutan cuáles han sido los comportamientos y actitudes más correctas y cuáles no.

### METODOLOGÍA

Las técnicas que se utilizan en esta sesión son: las instrucciones, el modelado, el juego de roles, el reforzamiento social y la transferencia de entrenamiento.

Además, se utilizan diferentes dinámicas de grupo.

---

## EVALUACIÓN

Se evalúa si los participantes han adquirido los objetivos propuestos a través de la observación y del debate que se realiza al finalizar cada sesión.

## MATERIAL

Un ordenador para apoyar la presentación del tema sobre Habilidades Sociales que se va a trabajar.

## TEMPORALIZACIÓN

El tiempo aproximado es de 90 minutos.

---

# 8. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

La propuesta planteada ha sido doble: por un lado para mejorar la selección de candidatos; por otro para -una vez seleccionados- intervenir y garantizar así una convivencia exitosa.

**La aplicación de la entrevista para la selección de candidatos participantes** en el Programa Intergeneracional de Alojamiento Compartido implantado en la Universidad de Valladolid, no se ha podido llevar todavía a cabo realmente. Detallaremos, no obstante a continuación, los cambios realizados en el diseño de la entrevista original y los aspectos más importantes para que la puesta en funcionamiento sea apropiada.

En el modelo de entrevista original (*Anexo VI*) planteábamos cuatro ítems para cada grupo de habilidades, un total de 28 preguntas. Sin embargo, después de realizar un minucioso análisis consideramos necesario reducir el número de preguntas a 16 y desarrollarlas mejor debido a que las respuestas de algunas de ellas eran cerradas y en ocasiones, no se describía con exactitud lo que la persona pensaba.

Asimismo, al reducir el número de ítems, pensamos que la duración de la entrevista debería disminuir de una hora a 30-45 minutos. No es conveniente que el tiempo de administración sea mayor de 60 minutos, aunque dependerá de las características de cada sujeto.

Por otra parte, sería adecuado que la entrevista la realizaran dos personas para que, mientras una atiende al contenido, la otra pudiera centrarse en aspectos más formales y en el lenguaje no verbal. Los entrevistadores, además, deberían tener unos conocimientos mínimos sobre las habilidades sociales

Es importante destacar que en el último apartado de la entrevista titulado “relaciones sociales” (preguntas de la 25 a la 28) son el resultado de una aportación original al entender que es uno de los aspectos más importantes para la selección de los candidatos más afines entre sí.

En definitiva, el modelo de entrevista nos permite evaluar las habilidades sociales de los candidatos que quieran participar en el Programa de Alojamiento Compartido. De esta manera, se pueden seleccionar los sujetos más adecuados y con un mayor grado de afinidad.

En cuanto a la segunda propuesta, **la de intervenir para optimizar las habilidades sociales necesarias para garantizar una convivencia exitosa**, tampoco se ha llevado a efecto realmente pero hemos querido defender en todo momento la viabilidad de su diseño debido a la importancia que tienen las habilidades sociales para que las relaciones entre las diferentes generaciones sean satisfactorias y eficaces.

## 9. CONTEXTO DEL PROGRAMA

En el artículo 16 de la Declaración Política de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento se reconoce *“la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones”* (Naciones Unidas, 2002). Así pues, los PIs constituyen una herramienta imprescindible para estimular y mejorar las relaciones solidarias entre las personas mayores y las generaciones más jóvenes.

La finalidad principal del trabajo intergeneracional es descubrir la manera de mejorar y favorecer las relaciones entre personas de diferentes generaciones y, en definitiva, beneficiar con su práctica a toda la comunidad. Para conseguir este objetivo es necesario realizar una evaluación exhaustiva del Programa Intergeneracional y una buena preparación de las personas que participan en el mismo.

Desde la Universidad de Valladolid se viene implantando desde hace varios años el “Programa de Alojamiento Compartido” donde una persona mayor ofrece hospedaje en su domicilio a un estudiante universitario durante el curso académico al objeto de dar respuesta a las necesidades de alojamiento de los jóvenes y las necesidades de compañía, ayuda y apoyo de las personas mayores. Este programa presenta en algunas ocasiones conflictos en la convivencia y por tanto, las relaciones entre ambos no son satisfactorias. De aquí, la necesidad de realizar una entrevista para elegir los candidatos más adecuados y afines así y a continuación, intervenir para garantizar una convivencia exitosa, destacando en ambas propuestas la importancia de las habilidades sociales.

Asimismo, es importante señalar que los PIs han demostrado que la relación entre individuos de diferente generación tiene un impacto muy positivo para todos los implicados en la misma. Por un lado, mejora la autoestima, y disminuye el sentimiento de soledad de las personas mayores, permitiendo su integración en la vida comunitaria y favoreciendo el envejecimiento activo. Y por otro lado, los estudiantes universitarios aumentan su autoestima, confianza en sí mismos y su optimismo, a la vez que mejora su sentimiento de bienestar y percepción de las personas mayores.

En resumen, las relaciones entre las personas mayores y las generaciones más jóvenes resultan gratificantes en cualquier etapa de la vida debido a que favorece el desarrollo personal, social y afectivo de las personas que participan en ellas. No obstante, la creación de programas intergeneracionales se hace necesaria para fomentar la solidaridad intergeneracional y el envejecimiento activo.

## **10.- CONCLUSIONES E IMPLICACIONES**

### **10.1.- CONCLUSIONES**

La finalidad principal de estos diseños es optimizar y mejorar el proceso de selección de los candidatos que quieran participar en el “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid, al objeto de elegir los sujetos más adecuados y afines entre sí. Para ello, hemos intentado elaborar una entrevista que permita evaluar las habilidades sociales de los participantes y que nos permitan intervenir adecuadamente en un segundo momento.

Por otra parte destacar que, los objetivos formulados al comenzar este trabajo han sido alcanzados en su plenitud debido al análisis bibliográfico y las propuestas de mejora planteadas.

Estas propuestas no resultan ideales en todos los aspectos ya que disponen de ciertas ventajas, pero también de ciertos inconvenientes a la hora de ponerlos en práctica. No obstante, las fortalezas y debilidades son un aspecto que se debe tener en cuenta en la planificación de cualquier proyecto.

Para este caso concreto, las propuestas que planteamos disponen de más ventajas que de inconvenientes en cuanto a su funcionamiento, ya que se utilizan como otro recurso más en el proceso de selección de los candidatos. Asimismo, la realización de las mismas no es muy complicada, sino que la dificultad recae más bien en la valoración y análisis de los datos obtenidos.

Así pues, se reflejan a continuación las fortalezas y debilidades que se pueden presentar tanto en la entrevista como en el taller de formación en habilidades sociales con respecto a su aplicación.

## **10.2. FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LA ENTREVISTA**

La realización de la entrevista a los jóvenes universitarios y a las personas mayores en el proceso de selección de los mismos, tiene las siguientes ventajas:

- Potencia y fortalece el “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid debido a que ayuda a elegir a los candidatos más adecuados y afines entre sí.
- No precisa de recursos inasequibles, ni inusuales, que impidan la realización de la misma.
- Asimismo, no existe ninguna propuesta de intervención relacionada con esta temática, ya que en el “Programa de Alojamiento Compartido” no se habían introducido ningún aspecto relacionado con las habilidades sociales.
- Permite evaluar las habilidades sociales de los participantes para que la futura convivencia sea óptima y satisfactoria.

Por el contrario, la puesta en funcionamiento de esta propuesta de intervención, también presenta una serie de inconvenientes aunque en menor grado, que presentamos a continuación:

- Precisa de un conocimiento mínimo en habilidades sociales para llevar a cabo la evaluación de la entrevista, es decir, que dependerá en gran medida su eficacia de las propias habilidades del entrevistador.
- Se centra exclusivamente en la selección de candidatos que quieran participar en el “Programa de Alojamiento Compartido”.
- Que en algunas ocasiones el número de participantes no sea demasiado elevado, impediría seleccionar a los candidatos más adecuados y afines entre sí.
- Hubiera sido conveniente haber aplicado la entrevista a una muestra amplia de personas para ver si es efectiva y si realmente sirve para elegir a los candidatos más adecuados y afines entre sí.

### **10.3. FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES**

Las ventajas del programa de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a los estudiantes y a las personas mayores son las siguientes:

- Permite que los participantes adquieran y aprendan las habilidades sociales necesarias para resolver los conflictos de una manera adecuada y para que la convivencia para ambos sea beneficiosa, de una forma teórica y a la vez práctica a través de distintos modelos y ejemplificaciones.
- Además, no existe ningún taller de entrenamiento en habilidades sociales destinado a los candidatos que quieran participar en el Programa de Alojamiento Compartido.
- Concede a los candidatos la oportunidad de conocer a los otros participantes, antes de iniciar la convivencia.
- Y por último, se convierte en una herramienta muy útil para abordar uno de los problemas más importantes en la convivencia: la dificultad en las relaciones entre personas de diferentes generaciones.

Por otra parte, el taller de formación muestra varios inconvenientes en su puesta en funcionamiento, que detallamos a continuación:

- En algunas ocasiones, los candidatos no pueden acudir a las sesiones de entrenamiento por falta de tiempo, por tanto, se dificulta su puesta en funcionamiento.
- También, el número de participantes puede ser muy variado por lo que requiere modificar las sesiones de entrenamiento en función de mismo.
- Por otra parte, lo ideal sería que el programa durara más tiempo para trabajar en profundidad las habilidades necesarias para tener una convivencia eficaz y satisfactoria.
- Requiere un entrenador especializado en habilidades sociales para que se encargue de realizar las sesiones diseñadas.
- Las interacciones se producen entre sujetos de diferentes edades, por tanto, los contenidos del taller no son totalmente adecuados para cada grupo de edad.

#### **10.4.- IMPLICACIONES**

Lo que hemos pretendido con este trabajo es tratar de mostrar la importancia de manifestar conductas socialmente habilidosas para que las relaciones entre las diferentes generaciones sean eficaces y satisfactorias.

A lo largo de los diferentes apartados hemos abordado desde la justificación y antecedentes, hasta la fundamentación teórica. Esto nos ha ayudado a entender mejor el área de Habilidades Sociales, el concepto de envejecimiento activo, así como las relaciones y programas intergeneracionales.

De manera más concreta, hemos revisado el “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid, para posteriormente, plantear un modelo de entrevista y un programa de entrenamiento en HHSS al objeto de elegir los candidatos más afines entre sí.

Como hemos visto a lo largo del trabajo, las investigaciones realizadas con anterioridad por los diferentes autores indican que una persona con conductas socialmente habilidosas presentan unas relaciones sociales agradables y placenteras, mejorando de esta manera, su autoestima y su desarrollo integral. En cambio, las personas con déficits en Habilidades Sociales experimentar rechazo, baja autoestima, aislamiento social, como resultado de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente.

Por otra parte, hemos optado por la entrevista como instrumento de evaluación de las Habilidades Sociales debido a que es la estrategia más conveniente para la obtención de información complementaria a través de la observación de la conducta no verbal. Y además, hemos considerado necesario diseñar un programa de entrenamiento en Habilidades Sociales por los déficits que presentan algunos candidatos en la entrevista.

Como conclusión final, destacar de nuevo, la importancia que tienen las Habilidades Sociales para poder ampliar nuestra posibilidad de convivencia entre personas de diferentes grupos de edad, en concreto, entre personas mayores y estudiantes universitarios.

## **10.5.- VALORACIÓN FINAL**

Antes de finalizar, queremos dejar reflejada una última valoración sobre el presente Trabajo Fin de Máster. Pensamos que la realización del mismo nos ha enriquecido tanto a nivel personal como a nivel intelectual, debido fundamentalmente por una parte, a la revisión bibliográfica de los conceptos de intergeneracionalidad, de Programas Intergeneracionales y de Habilidades Sociales y por otro, al análisis del “Programa de Alojamiento Compartido” implantado en la Universidad de Valladolid.

Durante el diseño de este trabajo he tenido ocasión de conocer al técnico del Secretariado de Asuntos Sociales de la Universidad de Valladolid, D. César Vega García quien, por su parte, me informó de que tanto en los cuestionarios como en las entrevistas con los candidatos del “Programa de Alojamiento Compartido” no se evalúan las Habilidades Sociales. De aquí, y tras una revisión bibliografía sobre las HHSS surgió la idea de elaborar una propuesta de mejora para este programa.

Asimismo, hemos considerado que las relaciones intergeneracionales son un tema de gran interés y repercusión social. La estructura demográfica de la sociedad actual demanda actuaciones que garanticen la cohesión social y la solidaridad entre distintos grupos de edad. Para conseguir la unión intergeneracional, las instituciones sociales crean y elaboran los Programas Intergeneracionales.

En conclusión, este proyecto me ha servido para entender mejor una serie de conceptos que antes descocía y reflexionar sobre lo importancia que tienen las Habilidades Sociales para que las relaciones entre los distintos grupos de edad sean satisfactorias y eficaces, favoreciendo su calidad de vida.

## 11.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, A. y López, A. (1988). La entrevista psicológica. México: Editorial Limusa.
Arbizu Echavarri, F.M. (2008). Educación de habilidades de autonomía personal y social. Familia Profesional: Servicios Socioculturales y a la comunidad. Madrid: Instituto Nacional de las Cualificaciones.
Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
Caballo, V. y Buela, G. (1989). Diferencias conductuales, cognoscitivas y emocionales entre sujetos de alta y baja habilidad social. <i>Revista de análisis del Comportamiento</i> , 4, 1-19.
Caballo, V.E. (1993). Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Madrid: Siglo XXI.
Caballo, V.E. (2000). Evaluación de las Habilidades Sociales. Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud. Madrid: Siglo XXI.
Castanyer, O. (1998). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer.
Costa, M. y López, E. (1991). Manual para el educador social. Tomo 1. Madrid: Centros de estudios del Menor. Ministerio de Asuntos Sociales.
Del Rincón, D., Arnal, J., Latorre, A. y Sanz, A. (1995). Técnicas de investigación en Ciencias Sociales. Madrid: Dykinson.
Europa Solidaria. (1993). Solidaridad Intergeneracional. Barcelona: Fundación “la Caixa”.
Fensterhein, H. y Baer, J. (1976). No diga sí cuando quiere decir no. Barcelona: Grijalbo.
Fernández, B.R y Carrobles, J.A. (1981). Evaluación conductual. Metodología y aplicaciones. Madrid: Pirámide.
Flick, U. (2004). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid: Morata.

Gardner, H. (1993). La mente no escolarizada: cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar las escuelas. Barcelona: Paidós.
Goldstein, A. y Sprafkin, R. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Barcelona: Martínez Roca.
Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.
Goleman, D. (2006). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.
González, J. y González, P. (2010). Jóvenes Españoles 2010. Madrid: Fundación SM.
Gutiérrez, M. (2011). Programas intergeneracionales. Teoría, política y práctica. Editorial Académica española.
Hall, E.T. (1976). La dimensión oculta. Madrid: Siglo XXI.
Hatton-Yeo, A. y Ohsako, T. (2001). Programas Intergeneracionales: Política Pública e Implicaciones de la Investigación. Una Perspectiva Internacional. Hamburgo: Instituto de la UNESCO para la Educación.
IMSERSO (2005). Cuidados a las personas mayores en los hogares españoles. El entorno familiar. Madrid: IMSERSO.
IMSERSO (2011). Libro Blanco del envejecimiento activo. Madrid: IMSERSO.
Junta de Castilla y León. (2002). Manual y evaluación y entrenamiento en habilidades sociales en personas con retraso mental. Valladolid: Consejería de Sanidad y Bienestar.
Junta de Castilla y León. (2012). Programa de Acercamiento Intergeneracional: Alojamientos Compartidos e Intercambios Culturales. Recuperado el 12 de mayo de 2013, de <a href="http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1131977392075/_/_/_">http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100/1131977392075/_/_/_</a>
Knapp, M.L. (1982). La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno. Barcelona: Paidós.
Lasarte, C. (2010). Residencias y alojamientos alternativos para personas mayores en situación de dependencia. Madrid: Colex.

Maccallum, J. et al. (2006). Community Building Trough Intergenerational Exchange Programme. Australia: National Youth Affairs Research Scheme.
Monjas, I y González, B. (1998). Las habilidades Sociales en el Currículo. Madrid: Ministerio de Cultura, Educación y Deporte de España. Centro de Investigación y Documentación Educativa.
Monjas, I. (2002). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. Madrid: CEPE.
Monjas, I. (2007). Cómo promover la convivencia. Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS). Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Madrid: CEPE.
Moreno, M.G. (2000). Trece versiones de la formación para la investigación. Guadalajara: Secretaria de Educación Jalisco.
Naciones Unidas. (2002): Informe de la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Nueva York: Naciones Unidas.
OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. <i>Revista Española de Geriatría y Gerontología</i> , 37 (S2), 74.105.
Palechano, V. (1996). Habilidades interpersonales. Teoría mínima y programas de intervención. Programas para adultos y ancianos. Valencia: Promolibro.
Perrigiorgio, C. (2007). Metodología y Técnicas de Investigación Social. Madrid: Mcgraw-hill/ Interamericana de España.
Pinazo, S. Y Sánchez. M. (2005). Gerontología. Actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson Prentice Hall.
Roca, E. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Valencia: ACDE.
Sáez, J. (2004). Cambio de rumbo en la construcción de la Pedagogía Social. Revisión y propuestas. <i>Revista de Pedagogía Social</i> , 14, 7-45.
Sáez, J. y Nieto, J.M. (1995). Evaluación de programas y proyectos educativos o de acción social. <i>Revista de Pedagogía Social</i> , 10, 141-169.

<p>Sánchez, M y Díaz, M.P. (2005). Los programas intergeneracionales. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.). Gerontología. Actualización, innovación y propuestas (pp.393-430). Madrid: Pearson- Prentice Hall.</p>
<p>Sánchez, M. (2007). La evaluación de los programas intergeneracionales. Madrid: IMSERSO.</p>
<p>Sánchez, M. (2007). Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades. Barcelona: Fundación “la Caixa”.</p>
<p>Sánchez, M., Kaplan, M. y Saéz Carreras, J (2010). Programas Intergeneracionales. Guía Introductoria. Madrid: IMSERSO.</p>
<p>Sheldon, N. y Burton, S. (2004). Hago oír su voz gritar. Asertividad. Madrid: Fundación Confemetal.</p>
<p>Silva, F. y Palechano, V (1979). La entrevista. Valencia: Facultad de Filosofía, Psicología y Ciencias de la Educación.</p>
<p>Soldevila, A. (2009). Emociónate. Programas de Educación Emocional. Madrid: Ediciones Pirámide.</p>
<p>UVA. (2012a). Guía del Mentor. 1º Cuatrimestre. Recuperado el 12 de mayo de 2013, de <a href="http://www.relint.uva.es/otrosProgramas/mentor/Guia/2012-2013/GuiaMentor1C.pdf">http://www.relint.uva.es/otrosProgramas/mentor/Guia/2012-2013/GuiaMentor1C.pdf</a></p>
<p>UVA. (2012b). Alojamientos compartidos. Recuperado el 12 de mayo de 2013, de <a href="http://www.uva.es/opencms/contenidos/serviciosAdministrativos/otrosServicios/secretariadoAsunostosSociales/programaIntergeneracional/AlojamientoCompartidos">http://www.uva.es/opencms/contenidos/serviciosAdministrativos/otrosServicios/secretariadoAsunostosSociales/programaIntergeneracional/AlojamientoCompartidos</a></p>
<p>Vega, J. y Bueno, B. (1994). Los programas intergeneracionales. Envejecimiento y Psicología de la Salud. Madrid: Siglo XXI.</p>
<p>Verdugo, M.A. (1997). Programas conductuales alternativos para la educación de los deficientes mentales. Programa de Habilidades Sociales. Salamanca: Amarú Ediciones.</p>
<p>Villar, F. (2005). El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) Gerontología. Actualización, innovación y propuestas (pp.147-181). Madrid: Pearson- Prentice Hall.</p>



## ANEXO II: Folleto del “Programa de Intercambio Cultural”

### Más información:

- BURGOS:**  
 Universidad de Burgos  
 Facultad de CCEE y Empresariales (Despacho 95)  
 C/ Parralillos, s/n, 09001, Burgos  
 Tel.: 947 25 93 77  
 cmayores@ubu.es - www.ubu.es
- ÁVILA, SALAMANCA, ZAMORA:**  
 Universidad de Salamanca  
 Servicio de Asuntos Sociales  
 C/ Patio de Escuelas, 4-Bajo, 37008, Salamanca  
 Tel.: 923 29 44 00 (Ext. 3070)  
 intergeneracional.sas@usal.es - www.usal.es/sas
- LEÓN, PONFERRADA:**  
 Universidad de León  
 Edificio de Servicios (1ª planta)  
 Campus de Vegazana, 24071, León  
 Tel.: 987 29 18 91  
 gerbag@unileon.es - www.unileon.es
- PALENCIA, SEGOVIA, SORIA, VALLADOLID:**  
 Universidad de Valladolid  
 Secretariado de Asuntos Sociales  
 Casa del Estudiante  
 C/ Real de Burgos, s/n, 47011, Valladolid  
 Tel.: 983 42 36 82  
 convivencia.asuntos.sociales@uva.es - www.uva.es/sas



## ANEXO III: Folleto del “Programa de Alojamiento Compartido”

### Más información:

- BURGOS:**  
 Universidad de Burgos  
 Facultad de CCEE y Empresariales (Despacho 95)  
 C/ Parralillos, s/n, 09001, Burgos  
 Tel.: 947 25 93 77  
 cmayores@ubu.es - www.ubu.es
- ÁVILA, SALAMANCA, ZAMORA:**  
 Universidad de Salamanca  
 Servicio de Asuntos Sociales  
 C/ Patio de Escuelas, 4-Bajo, 37008, Salamanca  
 Tel.: 923 29 44 00 (Ext. 3070)  
 intergeneracional.sas@usal.es - www.usal.es/sas
- LEÓN, PONFERRADA:**  
 Universidad de León  
 Edificio de Servicios (1ª planta)  
 Campus de Vegazana, 24071, León  
 Tel.: 987 29 18 91  
 gerbag@unileon.es - www.unileon.es
- PALENCIA, SEGOVIA, SORIA, VALLADOLID:**  
 Universidad de Valladolid  
 Secretariado de Asuntos Sociales  
 Casa del Estudiante  
 C/ Real de Burgos, s/n, 47011, Valladolid  
 Tel.: 983 42 36 82  
 convivencia.asuntos.sociales@uva.es - www.uva.es/sas



## ANEXO IV: Cuestionarios del “Programa de Alojamiento Compartido”

### CUESTIONARIO PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

*Los datos de este cuestionario son confidenciales, quedando su uso reservado sólo para los fines específicos del programa.*

#### **1.-DATOS PERSONALES:**

##### **1.1. Datos de identificación:**

Apellidos:

Nombre:

Edad:

Sexo: Varón

Fecha y lugar de nacimiento:

Mujer

Nacionalidad:

Estado civil Soltero

NIF o Pasaporte:

Casado

Otros

##### **Domicilio de contacto**

Dirección

Localidad:

Código Postal:

Teléfono:

Correo electrónico:

##### **Domicilio familiar:**

Dirección

Localidad y provincia:

Código postal:

Teléfono:

##### **1.2.- Estado de salud**

¿Padece o ha padecido alguna enfermedad física o psíquica, discapacidad o estado de salud graves? Si  No

¿Cuáles?

¿Posee alguna limitación para la realización de las actividades cotidianas?  Si  
 No

¿Cuáles?

## **2.-DATOS FAMILIARES**

	<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>EDAD</b>	<b>PROFESION</b>
<b>PADRE</b>			
<b>MADRE</b>			

Número de hermanos y lugar que ocupa de mayor a menor:

Especificar si viven personas mayores en el domicilio familiar y el grado de parentesco

Frecuencia de visitas al domicilio familiar:

Todos los fines de semana:

Un fin de semana al mes:

Fines de semana alternativos :

Otros(especificar):

## **3.-DATOS ECONOMICOS**

¿Recibe alguna prestación social (excluidas becas)? Si  No

¿Cuáles?

### **3.1. Beca**

¿Dispone de beca?: Si  No

Cuantía:

Institución de la que la recibe:

### **3.2 Trabajo**

¿Trabaja o ha realizado algún trabajo? Si  No

¿De qué tipo?:

En caso de que actualmente trabaje, indicar en qué, el horario y los ingresos medios mensuales que percibe:

### 3.3 Dotación familiar

¿Recibe dotación familiar para gastos? Si  No

### 3.4 Otros ingresos

¿Tiene algún otro tipo de ingresos? Si  No

¿Cuales son y cuanto ingresa aproximadamente?

### 3.5 Ingresos totales

Cuantía de los ingresos disponibles mensualmente:

## 4.- DATOS ACADÉMICOS

Estudios que va a cursar en la Universidad de Valladolid:

Curso que va a comenzar:

Campus:

Año en el que ingresó en la Universidad:

Ha cursado algún otro tipo de estudios universitarios Si  No

¿Cuáles?

Ha realizado algún otro tipo de formación Si  No

¿Cuáles?

Turno y horario de clases y prácticas en la actualidad

Clases: Mañanas  Tardes

Prácticas: Mañanas  Tardes  Ninguna

Otras actividades que requieran de un horario establecido (especificar cuáles y el horario)

ACTIVIDAD	HORARIO

## **5.-DATOS DE PREFERENCIA**

1. Indique su preferencia por el estado de la persona mayor:

- Válida y sin problemas de salud
- Con discapacidad leve
- Con discapacidad grave
- Indiferente

2. Prefiere que la persona mayor sea:

- Varón
- Mujer
- Matrimonio
- Indiferente

3. Prefiere alguna zona en particular para vivir:

- Si
- No
- Indiferente

4. ¿Le importa que la persona mayor fume?      ¿Y que posea animales domésticos?

- |  |  |
|--|--|
| - Si <input type="checkbox"/>          | - Si <input type="checkbox"/>          |
| - No <input type="checkbox"/>          | - No <input type="checkbox"/>          |
| - Indiferente <input type="checkbox"/> | - Indiferente <input type="checkbox"/> |

5. Tareas que estaría dispuesto a asumir:

- Compañía de la persona mayor.
- Realizar tareas domésticas.
- Hacer la compra.
- Acompañar a la persona mayor a ciertos sitios.
- Atender el aseo personal del anciano.
- Ayudarle a levantarse, acostarse, vestirse, etc.
- Realizar ciertas gestiones en su lugar.
- Acompañarle algún fin de semana
- Otras (especificar)

6. Requerimientos mínimos de espacios y elementos que usted precisa:

**6.-MOTIVACIONES**

1. ¿Cómo se ha enterado de que existía este Programa?:

- En carteles o anuncios
- Mediante un amigo o familiar
- En prensa y/o radio
- En el Secretariado de Asuntos Sociales
- En la facultad/universidad
- Otros (especificar)

.....  
.....

2. ¿Cuál es el motivo que le ha hecho decidirse a participar en el programa?

- Conocer nuevas personas y hacer amistad
- Necesidad de vivienda
- Búsqueda de compañía
- Interés por mantener relación con personas mayores
- Por sugerencia de familia
- Otras (especificar)

.....

3. Antes de decidir participar en el mismo ¿Consideró alguna otra opción?

Si  No

¿Cuáles?

4. ¿Ha tenido alguna experiencia previa de ayuda en programas sociales?

Si  No

¿Cuáles?

5. ¿ Y en relación con las personas mayores?

Si  No

¿Cuáles?

6. ¿Que tipo de alojamiento ha utilizado hasta ahora?

- Colegio mayor/residencia universitaria
- Pisos de la universidad
- Piso compartido con estudiantes
- Domicilio familiar
- Domicilio de parientes
- Pensión
- Otros (especificar)

¿Por qué no quiere continuar viviendo en la misma situación?

7. ¿Qué opinión le merece a su familia el que usted participe en este Programa?
8. ¿Qué es lo que espera del Programa?
9. ¿Qué ventajas y desventajas cree que le puede aportar el programa?
10. ¿Cuáles son las expectativas que tiene respecto a la persona mayor?

#### **7.- OTROS DATOS DE INTERES**

1.- ¿Realiza algún tipo de actividad periódicamente; deporte; pasatiempo; etc? ¿Con qué frecuencia?:

2.- ¿Participa o ha participado en otras actividades de carácter voluntario o solidario? ¿Cuáles?

3.- ¿A qué actividades dedica su tiempo libre?

4.- ¿Sale habitualmente por las noches?

- Todos los fines de semana
- Algún fin de semana
- Durante la semana
- Casi nunca
- Nunca

5.- ¿Fuma? ¿Le molestaría que la persona mayor fumara?

6.- ¿Tiene animales domésticos? ¿Le molestaría que la persona mayor los tuviera? ¿Algún animal en particular?

7.- ¿Estaría dispuesto/a a consensuar con la persona mayor un horario de salidas?

8.- ¿Tiene inconveniente en que la persona mayor reciba visitas a domicilio?

**8.- OBSERVACIONES**.....

## CUESTIONARIO PARA LA PERSONA MAYOR

*Los datos de este cuestionario son confidenciales quedando su uso reservado sólo para los fines específicos del programa.*

### 1.-DATOS PERSONALES:

#### 1.1. Datos de identificación:

Apellidos:

Nombre:

Sexo: Varón

Edad:

Mujer

Fecha y lugar de nacimiento:

NIF:

Domicilio:

Localidad:

Provincia:

Código postal:

Teléfono:

Estado civil: Soltero/a

Casado/a

Viudo/a

Otros

Actividad profesional desarrollada:

.....  
.....

#### 1.2. Capacidad funcional

- Señale que actividades puede realizar sin ayuda

Caminar       Lavar ropa /ir a lavandería

Subir y bajar escaleras       Hacer compras

Aseo e higiene personal       Manejar dinero

Ir al baño/ ducha       Hacer o calentar la comida

Ir al WC       Limpiar la habitación

Comer       Hacer la cama

Vestirse

¿Tiene algún tipo de enfermedad o discapacidad?

Si  No

¿Cuál? Especifique:.....

¿Requiere algún tipo de medicación continuada?

Si  No

## 2.-PRESTACIONES SOCIALES

¿Recibe alguna prestación social? Si  No

Que ayuda o prestación social recibe

Ayuda a domicilio   
Teleasistencia   
Económica   
Ninguna   
Otras .....

## 3.-DATOS SOCIOECONÓMICOS

¿Conviven otras personas con usted? Si  No

Ingresos mensuales (cuantía): - Menos de 300 €

- De 300 a 600 €

- Más de 600 €

## 4. DATOS DEL ALOJAMIENTO

Régimen de tenencia:

- Es el dueño de la vivienda

- El dueño es un hijo o familiar

- La vivienda es alquilada

- Otras situaciones (especificar) .....

Dotación de la vivienda:

- Número de habitaciones.....

- teléfono
- calefacción
- agua caliente
- lavadora
- ascensor
- otras.....

Especificar preferencia por el estudiante:

- 1.-sexo: Varón   
Mujer   
Indiferente

2.- edad.....

Señale que tipo de ayuda le gustaría recibir por parte del estudiante:

- compañía
- compra de alimentos, medicamentos,...
- aseo personal
- acompañamiento para realizar algunas gestiones
- ayuda para acostarse y levantarse
- tareas domésticas
- acompañar en paseos, excursiones
- otros (especificar)
- .....

### 5.-MOTIVACIONES

¿Qué razones le han llevado a participar en el programa?

- Conocer nuevas personas y hacer amistad
- Facilitar a estudiantes una vivienda
- Búsqueda de compañía
- Necesidad de ayuda en algunas tareas
- Interés de mantener relación con personas jóvenes

- Otras (especificar)

.....

¿Cómo se enteró del programa?

- En carteles o anuncios

- Mediante un amigo o familiar

- Información en centros de personas mayores

- Mediante un universitario

- En prensa y radio

- En CEAS

- Otras (especificar)

.....

¿Tiene inconveniente en que ocurra alguna de estas circunstancias?

- Que el estudiante se ausente algún/os fines de semana

Si  No

- Que el estudiante se ausente durante sus periodos de vacaciones

Si  No

- Que usted se ausente del domicilio durante una temporada y el estudiante permanezca sólo en la casa

Si  No

- En dejarle una copia de la llave de casa

Si  No

- Que el estudiante sea fumador

Si  No

- Que tenga animales domésticos

Si  No

- Que el estudiante reciba visitas en su domicilio

Si  No

- Que el estudiante haga uso de cocina, baño, sala de estar y demás habitaciones de uso común.

Si  No

- Que el estudiante pueda utilizar los equipamientos de la casa ( teléfono, T.V.....)  
Si  No

¿Considera necesario algún horario de entrada y salida de casa como norma general?  
Si  No

Las comidas las prefiere hacer: - Sólo   
- Con el estudiante   
- Le es indiferente

#### 6.- OTROS DATOS DE INTERES

¿Fuma? Si  No

¿Posee animales domésticos?  
Si  No

¿Tiene algún tipo de dieta alimenticia especial?  
Si  No

¿Pertenece a algún tipo de asociación o colectivo?  
Si  No

¿Cuál?.....

A qué actividades dedica su tiempo libre .....

Indique otros aspectos que considere importante mencionar.....

## ANEXO V: Juego de Roles

*“En el barrio, los vecinos han salido a la calle a protestar por la contaminación acústica que padecen. Desde hace dos meses, el Ayuntamiento está realizando obras en las calles para renovar el alcantarillado y tienen que soportar todo el día el ruido de las perforadoras y maquinarias pesadas, además del que genera el tráfico. Cuando por fin llega la noche, un grupo de jóvenes aprovecha para hacer carreras de motos provocando ruidos ensordecedores y hay otros que hacen botellón en la puerta del bar local. Por un lado, no pueden paralizar las obras municipales aunque los decibelios sean excesivos, por otro lado cuando llega la noche, es una pesadilla.”*

Personajes:

- Una anciana: No duerme bien por las noches debido al ruido de las motos. Por las noches tiene que subir el volumen del televisor para poder oírlo y a la hora de la cena el vecino del quinto la ensordece con su música.
- Un estudiante: Piensa que se exagera con las quejas sobre el ruido de las motos. Las que sí molestan son las máquinas funcionando desde las 8 de la mañana, incluso los sábados, y opina que deberían prohibirlas.
- La presidenta de una asociación de vecinos: Ha denunciado varias veces la situación en el Ayuntamiento y al final ha decidido hacer una cacerolada.
- Un concejal de Urbanismo: Comprende las molestias que las obras causan a los vecinos, pero las mejoras en las ciudades conllevan esos pequeños problemas. Vive en un barrio residencial alejado de los ruidos de las obras y de la marcha nocturna.
- Una policía: Se queja de la poca efectividad de las medidas existentes para paliar los ruidos. Es normal que cesen cuando ellos llegan y vuelvan a producirse cuando se marchan.
- Un médico del servicio de salud: Se queja del aumento de pacientes debido a casos de estrés en niños y ancianos que tienen alteraciones del sueño, problemas de atención, dolor de cabeza y problemas nerviosos.

## **ANEXO V: Modelo de entrevista original**

### EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO SOCIAL EN ÁREAS ESPECÍFICAS

#### HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

17. ¿Tiene dificultad para iniciar una conversación?
18. ¿Tiene problemas para hacer cumplidos a otra persona?
19. ¿Qué haría si conoce a una persona que no le agrada?
20. ¿Le cuesta dar las gracias?

#### HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

21. ¿Pide ayuda cuando la necesitas?
22. ¿Qué haría si te mandan hablar más bajo porque están viendo la televisión?
23. ¿Pide disculpas a los demás cuando ha hecho algo que está mal?
24. ¿Qué estrategia utiliza para convencer a los demás?

#### HABILIDADES EMOCIONALES

25. ¿Tiene dificultad para expresar sentimientos positivos o negativos y/ hacia los demás?
26. ¿Cómo se siente al expresar esos sentimientos?
27. ¿Cómo se comporta cuándo los demás hacen que se sienta frustrado o enfadado?
28. ¿Expresa normalmente sentimientos de molestia a los demás?

#### ASERTIVIDAD

29. ¿Hace valer sus derechos hacia los demás normalmente?
30. ¿Cree que la gente se aprovecha de usted?
31. ¿Suele expresar sus opiniones?o se suele mantener más bien al margen?
32. ¿Se muestra agresivo hacia los demás cuando no está de acuerdo?

#### HABILIDADES PARA PROTEGERSE DEL ESTRÉS

33. ¿Le afectan mucho las críticas?, ¿Cómo reacciona ante ellas?
34. ¿Qué haría si acusan a un amigo suyo de algo que no ha hecho?
35. ¿Qué haría si le culpabilizan de algo que no ha hecho?
36. ¿Cómo reacciona ante una situación incómoda?

## HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

37. Si se siente aburrido, ¿busca algo interesante que hacer?
38. ¿Analiza entre varias posibilidades y luego elige lo que cree que está bien?  
(formularla de otra manera)
39. ¿Si surge un problema (en la convivencia), intenta determinar que lo causó para solucionarlo?
40. ¿Es usted capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer?

## RELACIONES SOCIALES

41. ¿Tiene muchos amigos?
42. ¿Cómo son esas relaciones?
43. ¿Le es difícil conocer gente nueva? ¿Cómo se comporta en esas ocasiones?
44. ¿Qué piensa de su familia?