



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA

**“PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO
A TRAVÉS DE LA ANIMACIÓN
SOCIOCULTURAL. UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN”**

Presentado por Estefanía del Pozo Asensio
para optar al Máster en Psicopedagogía por la
Universidad de Valladolid

Tutelado por:
Xoan Manuel González González

RESUMEN:

El trabajo se centra en el análisis de dos realidades: envejecimiento (concepto, características, mitos, datos estadísticos...) y animación sociocultural (importancia, beneficios, datos...) que nos lleve a considerar la importancia de promover un envejecimiento activo en cuanto proceso positivo para las personas mayores que les permita envejecer de una manera saludable. Para demostrar su viabilidad práctica, se diseñará una intervención en una asociación de personas mayores consistente básicamente en la oferta de cuatro talleres a lo largo de un año.

PALABRAS CLAVE:

Gerontología educativa. Animación Sociocultural. Envejecimiento. Ocio y tiempo libre. Personas mayores. Envejecimiento activo.

ÍNDICE

	Pág.
1.- INTRODUCCIÓN.....	6
2.- JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	7
2.1.- Relevancia del tema.....	7
2.2.- Relación del tema con las competencias del título.....	8
3.- OBJETIVOS.....	10
4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1.- ENVEJECIMIENTO.....	11
4.1.1.- Aproximación terminológica.....	11
4.1.2.- Delimitación de la persona mayor.....	15
4.1.3.- Características.....	16
4.1.4.- La vejez y sus mitos.....	18
4.1.5.- Datos estadísticos.....	21
4.2.- OCIO: ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL/SOCIOEDUCATIVA...	23
4.2.1.- Conceptualización del término ocio.....	23
4.2.2.- Importancia de la animación.....	25
4.2.3.- El ocio en las personas mayores.....	26
4.2.3.1.- Beneficios del ocio.....	29
4.2.4.- Datos estadísticos.....	30
4.3.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	31
4.3.1.- Aproximación terminológica.....	31
4.3.2.- El animador.....	32
4.3.3.- Intervención con las personas mayores.....	33

5.- DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN “OTRA FORMA DE OCIO: LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL”	34
5.1.- Naturaleza del proyecto.....	34
5.2.- Origen y fundamentación.....	36
5.3.- Objetivos.....	39
5.4.- Metas.....	40
5.5.- Localización física.....	40
5.6.- Actividades, tareas y metodología.....	41
5.7.-Cronograma.....	49
5.8.- Destinatarios.....	50
5.9.- Recursos humanos.....	52
5.10.- Recursos materiales y financieros.....	53
6.- CONTEXTO DEL TRABAJO	54
7.- RESULTADO/CONCLUSIONES.....	56
8.- BIBLIOGRAFÍA.....	58
9.- RELACIÓN DE TABLAS, GRÁFICOS E ILUSTRACIONES.....	61
9.- ANEXOS.....	62

1.- INTRODUCCIÓN

El planteamiento inicial de este trabajo es tratar de comprender de qué manera “existe vida” después de la jubilación, y que se pueden desempeñar multitud de ocupaciones, para continuar con una vida activa de una manera diferente a la llevada hasta el momento.

Para ello se abordará el tema del envejecimiento vinculándolo muy estrechamente a los conceptos de ocio y el tiempo libre para lograr de esta manera alumbrar un nuevo concepto: el de envejecimiento activo y saludable.

La ocupación del ocio es fundamental en cualquier colectivo con el que estemos trabajando, pero en este caso, me centro en las personas mayores, que requieren de un “envejecimiento activo” para continuar vitales y sintiéndose útiles.

La promoción del envejecimiento activo constituye uno de los pilares fundamentales sobre los que trabajar, ya que el envejecimiento es un proceso en el cual se producen grandes cambios, tanto físicos, como psicológicos y sociales que precisan intervenir lo antes posible (Gramunt, 2010).

Como alumna del Máster en Psicopedagogía he aprendido que no basta sólo con intervenir cuando ya se manifiesta una limitación, sino que es fundamental incidir en la prevención, es decir antes de que aparezca el problema, para así disminuir sus consecuencias en la medida de nuestras posibilidades: como ya se ha comentado, vivir un envejecimiento activo permite a las personas realizar su potencial físico, psíquico y mental a lo largo de toda su vida e involucrarse en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, gustos o capacidades.

Partimos del hecho de que no todas las personas mayores son iguales dado que cada una sigue un ritmo diferente, tiene unos intereses distintos y requiere de unos cuidados que no se parecen a los de otra persona. Es decir, el envejecimiento no es un proceso homogéneo, sino que hay tantas formas de envejecimiento como personas que envejecen (Melcón, 2006). Pretendo analizar, por tanto, los diferentes tipos de ocio a los que tienen acceso el colectivo de personas mayores, aportando mi visión sobre aquéllos que conozco o he podido observar, además de plantear nuevas ideas sobre las que se

podría intervenir con las personas mayores a través de un Proyecto que he titulado “otra forma de ocio: la animación sociocultural”.

2.- JUSTIFICACIÓN

Todo mi trabajo gira en torno a dos temas fundamentales: el envejecimiento y el ocio y el tiempo libre. El primero de ellos, como comentaré posteriormente, lo he elegido debido al escaso conocimiento previo que tenía sobre este colectivo, y el segundo de ellos, el ocio y tiempo libre, ya que es un tema que me apasiona, me gusta seguir investigando y conociendo más aspectos sobre este campo.

De la unión de los dos anteriores, “envejecimiento” y “ocio y tiempo libre”, surge un nuevo concepto: el de “envejecimiento activo”, que definiré y ampliaré posteriormente.

2.1.- RELEVANCIA DEL TEMA

El trabajo con las personas mayores, ha resultado desde siempre muy motivante para mí, ya que nunca había trabajado con este colectivo y desconocía sus inquietudes, sus habilidades o sus dificultades, así como la gran capacidad de trabajo que tienen.

Además de esto, se trata de un tema personal, ya que por mis familiares más cercanos, observo como en muchos casos -y según mi opinión- no se les presta la atención debida salvo acciones muy puntuales promovidas por las administraciones y/o algunas entidades privadas. Posteriormente, se pueden ver gráficas en las cuales se demuestra con datos científicos, el tipo de ocio al que acceden hoy en día las personas mayores.

He advertido, en consecuencia, la necesidad de instaurar planes de intervención en el colectivo de personas mayores, en los que ellos puedan sentirse útiles, además de mantener activa su reserva cognitiva.

Por todo ello, he planteado una intervención anual, con cuatro talleres diferentes para trabajar a lo largo de todo un año, en el centro de personas mayores de Villalón de Campos. En dicha intervención se detalla desde los objetivos que persigue, los contenidos a trabajar, la metodología, cronograma anual y semanal, recursos necesarios, así como un listado de actividades a trabajar.

2.2.- RELACIÓN DEL TEMA CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Tras lo expuesto, no me resulta difícil demostrar el significativo grado de relación del tema abordado con las competencias del Máster en Psicopedagogía.

- Así, por ejemplo, la Competencia General 1 (G1) enunciada en términos de *“resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos –de forma autónoma y creativa- y en contextos más amplios o multidisciplinares”* me coloca en la tesitura de intentar dar respuesta al reto de transferir los aprendizajes previos en materia de adolescencia y juventud, en los que prácticamente se centra el título, al colectivo de personas adultas y mayores.
- En referencia a la G2 *“tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta”*, me ha llevado a determinar una intervención concreta con personas mayores haciendo uso de una herramienta concreta: la Animación Sociocultural.
- La competencia G3, *“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.”* Me parece fundamental, en el trato con las personas mayores observar sus dificultades, sus carencias u otras anomalías, que se pueden comunicar a los profesionales que trabajan diariamente con ellos, para procurar tomar las medidas oportunas, para adaptarse a sus necesidades, y realizar una intervención lo más oportuna y adecuada a la persona.

Además de esto, en las ocasiones en las que se considere necesario, o sea un tema relevante, habrá que contárselo a la familia, de una manera sencilla, pero haciéndole llegar de manera clara el mensaje que queremos transmitir.

- *“Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales”*, hace referencia

a la competencia G4, en la cual aludo a lo largo del trabajo, ya que debemos eliminar los posibles estereotipos o creencias falsas que tenemos acerca de este colectivo, ya que tiene muchas habilidades y como se ve en los resultados, son capaces de hacer actividades dentro de sus posibilidades

- G5. *“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”*. Aunque el profesional que trabaje con ellos en los talleres, no permanezca de manera continuada el centro, tendrá constante comunicación con el resto de profesionales, y no manipulará o sacará datos fuera del centro, tal como contempla la normativa en materia de protección de datos y avala el propio sentido común.
- En relación con la competencia G6. *Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional*. Las TIC ya forman parte de nuestras vidas y están presentes en numerosas situaciones cotidianas, por lo que es fundamental el uso y buena utilización de estos medios. A través del taller de nuevas tecnologías orientado para las personas mayores, se fomentará entre los trabajadores que lo deseen la incorporación al curso para aprender nuevas técnicas o simplemente a aprender a manejarlo.
- G7. *“Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha 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”*. Es fundamental la formación permanente e irte especializando en aquellos aspectos en los que desees trabajar o profundizar sobre el tema. De esta manera el desarrollo de tu trabajo será mucho más profesional y adecuado.

Además de las competencias anteriores, considero fundamental, el desarrollo de otra serie de competencias específicas

- E 1. *“Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y*

técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto”. Como he comentado anteriormente, el trabajo individualizado y adaptado al contexto y la persona es fundamental para que la intervención sea satisfactoria.

- E 5. “*Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos*”. En la puesta en práctica del proyecto, realizaré una intervención en una asociación de personas mayores, para fomentar un envejecimiento activo entre los usuarios, por lo que planificaré y organizaré talleres para poderlos poner en práctica.

- E 7. “*Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución*”. Siempre que se ponen en marcha nuevos proyectos, actuaciones o intervenciones, es fundamental adaptarse tanto al contexto en el que se van a implementar como a las personas que va dirigidos, para hacer una intervención lo más adaptada posible.

3.- OBJETIVOS

El objetivo general que me planteo con el presente trabajo es muy evidente, en consecuencia: mostrar la importancia de promover un envejecimiento activo y saludable en las personas mayores.

Como objetivos específicos trataré de:

- Conocer la situación actual del colectivo de las personas mayores respecto al ocio en España.
- Conocer las diferentes ofertas de ocio a las que tienen acceso las personas mayores valorando los pros y contras de cada uno de ellas.
- Validar un modelo de intervención mediante diferentes talleres y a lo largo de un curso.

4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“Un día, el burro de una campesina se cayó en un pozo. Después de varias horas sin saber qué hacer, la campesina decidió que, puesto que el animal ya estaba viejo y el pozo no tenía agua, lo mejor sería enterrar el pozo y al burro. Invitó a todos los vecinos a enterrarlos. Cuando habían lanzado muchas paladas de tierra miraron hacia abajo y quedaron sorprendidos con lo que vieron: con cada palada de tierra el burro estaba haciendo algo increíble, se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. La sorpresa fue mayor cuando, finalmente, el burro logró salir del pozo aprovechando toda la tierra que le habían echado encima los vecinos”.

Cuento popular: “El burro y el pozo”

Quería comenzar con este cuento, ya que refleja muy bien la idea que quiero transmitir, así como lo que se está haciendo hoy en día con el colectivo de personas mayores.

Se trata de personas que tienen edad avanzada, pero no por ello son inválidos para hacer otras muchas cosas dentro de sus posibilidades. De igual modo que el burro supo aprovechar cada palada de arena que le echaban encima, es fundamental que a las personas mayores, antes de caer en los tópicos generales sobre su falta de capacidades u otros estereotipos, se les ofrezca una alternativa que pueda cubrir sus necesidades.

No tenemos que dar por “retirado” a nadie, sino proponer programas, proyectos o intervenciones, adaptados a sus posibilidades y limitaciones, para que envejecer sea un proceso positivo y sobre todo activo.

4.1.- ENVEJECIMIENTO

4.1.1.- Aproximación terminológica

Cuando nos acercamos al concepto de ancianos, hay una gran variedad de términos para denominarlos, tales como: persona de edad, persona mayor, anciano, jubilado, tercera edad, viejo o adulto de edad avanzada.

Etimológicamente, vejez (derivado de viejo) procede del latín *veclus*, *vetulusm*, que a su vez, viene definido por la persona de mucha edad.

La ciencia que estudia la ancianidad, la vejez en las personas mayores y los fenómenos que producen el envejecimiento humano y la atención a las personas mayores se denomina Gerontología. Dentro de la Gerontología, desde hace unos años, se ha ido perfilando una nueva especialidad denominada Gerontología Educativa que es la que, sin olvidar los factores biológicos, psicológicos y sociales, se ha centrado en el análisis de las capacidades de aprendizaje de las personas adultas y en las particulares condiciones en que debe producirse este proceso de enseñanza-aprendizaje (Bermejo, 2005).

La gerontología educativa, por tanto, promueve aumentar y aplicar lo que se conoce acerca de la educación y el envejecimiento para alargar y a la vez mejorar la vida de las personas mayores. Así, todos estos conceptos (viejo, vejez y envejecimiento), en principio, hacen referencia a una condición temporal y concretamente a una forma de tener en cuenta el tiempo y la consecuencia del tiempo en el individuo, es decir, a la edad.

La RAE define el envejecimiento como la acción y efecto de envejecer, es decir, hacer viejo a alguien o algo. Cuando una persona llega a persona mayor, pasa un proceso de envejecimiento que se ha definido comúnmente como las modificaciones que aparece en el ser humano como consecuencia del paso del tiempo sobre los seres vivos.

Algunos autores hacen mayor hincapié en las modificaciones que sufre el organismo en este período debido al paso del tiempo sobre la persona. Es decir, todo proceso de envejecimiento incluye una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y funcionales que surgen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento como:

“Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales”.

Garcés (2003), lo define como un:

“proceso caracterizado por la aparición de una serie de transformaciones en el organismo que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos y

sistemas y, por tanto, a una menor posibilidad de adaptación a los estímulos procedentes de los mundos circundante e interior”.

En todas las definiciones dadas por los diferentes autores sobre el envejecimiento nos encontramos con términos que se repiten. Por ejemplo, el término “proceso”: se trata de una etapa que se va dando con el paso del tiempo, no ocurre de hoy a mañana, sino que lleva implícita un trascurso. Además de constituir un proceso, es una etapa en la que se llevan a cabo transformaciones en diferentes ámbitos, que hacen que se vayan perdiendo diferentes capacidades que antes se poseían.

Según García (2001), se considera que el envejecimiento de la población, además de ser un signo, también es el resultado del desarrollo económico y social que tiene un país. Es decir no tiene un único factor, sino que es debido a la conjunción de varios, en este caso el económico y el social son importantes.

Por poner un ejemplo clarificador, una persona que al llegar a la vejez, no tiene los recursos necesarios para mantener una higiene adecuada o un régimen de comidas saludables, su proceso de envejecimiento será mucho peor, al de una persona que tenga unos cuidados mínimos que hagan que su higiene y alimentación estén controladas.

Siguiendo las aportaciones de Elizasu (2002), hace unos años las personas mayores, formaban parte de núcleo familiar, es decir se encontraban integrados en el mismo, por lo que los cuidados y atención eran mayores. Hoy en día, gran parte están solos o en residencias o similares.

Al igual que la economía, el desarrollo social también es vital. Salir, relacionarse con otras personas o compartir tus experiencias hacen que el envejecimiento sea mucho más positivo, que si las personas no salen y se mantienen aisladas del mundo social.

El envejecimiento es un proceso dinámico que empieza al completarse el crecimiento de la persona. Por todo ello la vejez nunca deber ser considerada como un estado patológico sino como algo natural. Como decía anteriormente, se trata de un proceso, el cuál debe darse en todos los seres humanos. No debe considerarse como enfermedad, sino que es algo natural en todas las personas.

Riego y González (2003), consideran que:

“El envejecimiento de la población que sin duda se debe al progreso en medicina, salud, higiene, nutrición y en otros muchos campos, además de la escasa natalidad, es una característica de las sociedades avanzadas cuya problemática probablemente no se ha manifestado totalmente”.

Generalmente, se considera la vejez como un decaimiento progresivo y general de las funciones básicas del cuerpo humano, la pérdida de las facultades físicas y psíquicas del individuo; pero en realidad no hay un síntoma específico para dar comienzo a la senescencia, de ahí que a lo largo del tiempo se haya descrito esta etapa de forma tan diferente (Melcón, 2006).

Leyendo las aportaciones de diferentes autores, te das cuenta, que no se ponen de acuerdo en muchos aspectos de esta etapa, ya que cada uno considera “mayor” a un tipo de persona diferente, por lo que es difícil establecer unos criterios comunes.

Pese a lo dicho anteriormente, hay diversos criterios, que según varios autores, son clarificatorios para el comienzo de esta etapa:

- Un primer criterio, sería el cronológico. Se considera la edad como un dato determinante de la vejez. Pero realmente no es la edad cronológica la que nos hace viejos, sino la edad biológica, en la que van envejeciendo los tejidos del cuerpo, a diferencia de la cronológica que es sólo un número desde que nacemos hasta el momento actual.
- El segundo de los criterios, sería un criterio biológico. Se van apreciando alteraciones físicas (en la piel, manchas, calvicie, pérdida de agilidad, etc.), alteraciones fisiológicas (por ejemplo lentificación del ritmo respiratorio o del pulso), alteraciones psicológicas (disminución de satisfacciones personales, lentitud en los procesos asociativos, concentración de intereses, etc.), y por último alteraciones sociales.

Por tanto, podemos deducir una primera conclusión: el envejecimiento es un proceso universal, es decir se da en todo el mundo; es irreversible, no podemos deshacer el paso del tiempo, y es progresivo. Estas tres características son las que definen claramente el proceso del envejecimiento.

4.2.2.- Delimitación de la persona mayor

El envejecimiento, considerado como pérdida irreparable de un determinado rendimiento funcional (fisiológico, sensorial, motor o mental), no constituye un patrimonio exclusivo de la senectud, aunque naturalmente, al alcanzar una edad más avanzada se van acumulando con un mayor número de pérdidas y dificultades asociadas al paso del tiempo (Cruz Roja, 2010).

Como he comentado anteriormente, hay multitud de términos para definir a la persona mayor, y estos son debidos, a que hay una gran dificultad para delimitar cuándo se pasa de adulto a anciano, ya que cada sociedad establece unos criterios diferentes.

La Organización Mundial de la Salud en su reunión en 1997 estableció, según el criterio de las Naciones Unidas, considerar ancianos a los que cumplen 60 años y ancianos "viejos" a partir de cumplir los 80 años de edad.

Debemos diferenciar claramente, dentro de la vejez, en esos dos períodos, ya que hay mucha diferencia entre una persona de 60 años a una de 80, cada vez, lógicamente son más mayores, y van perdiendo más habilidades, se va dando en la mayoría de los casos una degradación progresiva, síntoma de la edad.

Con frecuencia se considera que es la edad cronológica del individuo la que marca la vejez. Con base en la edad cronológica, Neugarten (1999) establece dos categorías de vejez: los jóvenes viejos, que abarcaría de los 55 a los 75 años y la de viejos viejos que se situaría a partir de los 75 años.

Cuando se habla de vejez siempre se entra en el tema de las edades. Delimitar una edad tiene importancia, sobre todo, a efectos de los estudios epidemiológicos y, en este contexto, suele aceptarse la edad de jubilación como referencia.

Importa destacar que paciente mayor y paciente geriátrico no son conceptos sinónimos; el primero se refiere exclusivamente a la edad, es decir, se considera Adulto Mayor (AM) a toda persona que tiene 60 años y más de edad (65 años y más en los países desarrollados según definición de la OMS).

Cabe destacar la aportación de Neugarten (1999), cuando dice:

“los adultos contemporáneos disfrutan de una gran cantidad de espacio social dentro del cual pueden maniobrar hacia la construcción de su persona social y el significado de la palabra edad aún puede modificarse”.

4.3. 3.- Características

No todas las personas mayores son iguales, así como no todas las personas mayores tienen las mismas necesidades, cada persona es diferente y debe ser, en consecuencia, tratada en de manera singular.

El envejecimiento es individual por el hecho de que todas las personas envejecen de distinta manera dependiendo de múltiples factores: las interacciones con el medio ambiente, el trabajo, emocionales, nutricionales, etc.

Corremos el riesgo de generalizar utilizando la edad cronológica como criterio objetivo para establecer una “tipología” de personas mayores. La edad cronológica es únicamente un dato numérico, ya que depende la vida que se haya llevado, el tipo de persona que sea, etc. puede tener una vitalidad u otra.

Consiguientemente, podríamos entender que, dentro del grupo de personas de una determinada edad, hay diferentes formas de ir envejecimiento, y así distinguiremos al menos dos maneras de hacerlo (Cruz Roja, 2010):

- Envejecimiento “patológico”. La atención a este tipo de personas requiere la intervención de un equipo multidisciplinar.
- Envejecimiento “sano”: alcanzar una edad avanzada llevando una vida activa y libre de incapacidad.

Nos referimos a dos claves básicas que tienen incidencia en el estado de salud física, psicológica-emocional, en las relaciones sociales, nivel de participación social, etc., de cada persona mayor (Cruz Roja, 2010):

- Grado de autonomía que una persona tenga para satisfacer sus necesidades básicas.

- Autoestima y percepción de la persona sobre su propio proceso de envejecimiento y la actitud con la que cada individuo afronte el paso del tiempo.

Entonces ya que dos personas pueden tener la misma edad cronológica y ser muy diferentes, por lo tanto tratemos a cada una de la forma más conveniente y en función de sus necesidades, deseos o capacidades, ya que no es lo mismo ser mayor o sentirse mayor, y en función a ello hay que intervenir.

Siguiendo las aportaciones de Melcón (2006), hay diversos criterios definitorios, como he comentado anteriormente: criterio cronológico, el cual considera la edad como factor determinante; criterio psicológico (decadencia en la memoria, atención, lentitud en los procesos configurativos, asociativos, egocentrismo afectivo, etc.); criterio social, es decir las expectativas de la sociedad respecto a cómo las personas se deben comportar en edades cronológicas particulares; y por último, y no menos importante, el criterio biológico.

Este criterio se observa en diferentes rasgos que hacen a la persona diferente, en referencia a otras etapas de la vida. Al igual que en cualquiera otra edad, también se observan personas sanas y enfermas, pero las sanas suelen ser excepciones, a diferencia de las enfermas, que puede decirse que se trata de una “regla”.

Con el aumento de los años, se da en nuestro cuerpo diversos cambios, que afectan al funcionamiento del mismo. Se pueden dar dos tipos de alteraciones:

- Alteraciones físicas: se presentan en la piel que se va arrugando progresivamente, van apareciendo manchas, adelgazamiento cutáneo, los cabellos se emblanquecen, se caen con facilidad (calvicie) o se pierde agilidad, entre otros trastornos que se dan debido a la edad.
- Trastornos fisiológicos: lentificación del pulso, del ritmo respiratorio, de la digestión, declive de la capacidad sexual, modificación de los tejidos, menos consumo de oxígeno, etc.

Llegados a este punto, me gustaría traer a colación un texto de Antonio Machado (1971), que lo ve a través de su *alter ego*, Juan de Mairena, refiriéndose a la vejez y los cambios que se van produciendo:

“De la vejez, poco he de decir, porque no creo haberla alcanzado todavía. Noto sin embargo, que mi cuerpo se va poniendo en ridículo [...]. Entendámonos: si la vejez existe con independencia del reuma, la arteriosclerosis y otros achaques más o menos aparentes, que contribuyen al progresivo deterioro de nuestro organismo. [...] Nos preguntamos si es algo la vejez en nuestro espíritu, o en lo que así llamamos; si es parte esencial de nuestra mónada, algo que en ella se da y cumple, y de lo cual tendríamos alguna noción”.

4.4.4.- La vejez y sus mitos

Existen, como en muchos otros colectivos, falsos mitos sobre la vejez. En la vida todos tendemos a encasillar a las personas en grupos más o menos homogéneos, para facilitar en muchos casos nuestro trabajo y crear grupos en función a una serie de características que observamos.

Al vivir en sociedad, a todos nos puede afectar la imagen que representamos en la misma. En el caso de las personas mayores esto se agudiza aún más, al caer en estereotipos negativos que son difíciles de romper y que pueden hacer mucho daño a nuestros mayores.

Basta con observar únicamente como se denomina a este colectivo: anciano, viejo, adulto de edad avanzada, persona mayor, etc., todos ellos con un trasfondo negativo. Les usamos en su mayoría peyorativamente, incidiendo en aquellos aspectos negativos de esta etapa.

Uno de los objetivos que debemos tener cuando prestamos atención a las personas mayores es cambiar estos estereotipos e intentar concienciar a la gente que esto no siempre es así, y que no debemos encasillarlos de esta manera. Para procurar cambiarlos lo primero que debemos hacer es conocerlos.

Se tiene a identificar la vejez como enfermedad y soledad, se ve a las personas mayores como inútiles, dependientes, pasivas, cabezotas, lentas, etc. Además no se les suele tener en cuenta a la hora de tomar decisiones, ya que se considera que no son capaces de razonar y no tienen edad para razonar, pero, como veremos, estos estereotipos son falsos.

Veamos, de manera gráfica y resumida, alguno de estos mitos más comunes:

MITO	REALIDAD
Envejecimiento cronológico	Muchos mayores se sienten espléndidamente jóvenes, y como hemos dicho anteriormente, se trata únicamente de un número.
Improductividad	Aunque hayan dejado de trabajar, pueden ser productivos para muchísimos otros ámbitos. Un ejemplo muy claro: “Abuelos niños”.
Desvinculación y falta de compromiso	Existen indicadores de la aportación de los mayores en el cuidado de otras personas o en su implicación en diversas asociaciones
Demasiado “viejos para aprender”	Cada vez está más de moda la educación a lo largo de toda la vida y pueden seguir aprendiendo.
El “viejo verde” o la inexistencia de todo apetito sexual	Tenemos evidencias científicas de una actividad e interés sexuales tan propicios de la vejez como de cualquier otra etapa de la vida
La serenidad	El mayor está sometido a un mayor estrés que otros grupos por temas de enfermedades, jubilación, pérdida de seres queridos, etc.
El deterioro de la inteligencia	Ciertos aspectos de la inteligencia humana se mantienen con la edad y otros incluso se mejoran

Tabla 1. Mitos sobre la vejez. Fuente: CRUZ ROJA (Elaboración propia)

Frente a estos tópicos, podríamos recordar que muchas culturas veneran y respetan la ancianidad (Asia meridional, América austral, África central...) y la sitúan en la cúspide de importancia, frente a otras etapas de la vida.

En este sentido, son importantes las aportaciones de Martínez & Escarbajal (2009), acerca de las concepciones de las personas mayores. Para estos autores, éstas han ido evolucionando con el paso de los años introduciendo modificaciones en alguna de las ideas que se tenían. Existen una serie de estereotipos que encasillaban a este colectivo en:

- Etapa deficitaria, es decir, a medida que van pasando los años, las capacidades y funciones declinaban. Así se consideraba que muchas de las cosas que hacían ya no pueden o no deben hacerlas.
- El edadismo que es atribuir o mantener estereotipos hacia la persona única y exclusivamente por el hecho de tener una determinada edad. Esto ha hecho que los profesionales que trabajan con estos colectivos, creen una imagen negativa sobre las personas mayores.

Me resulta chocante, cuanto menos, poder comprobar cómo estos estereotipos no se ajustan a la realidad al darse el caso de que un gran número de personas mayores sigan estudiando en la Universidad Pública, en la “Millán Santos” o en otras instituciones, en el caso de Valladolid; o cómo nos encontramos con que, a la salida de los colegios, la mayoría de los responsables de los niños sean los abuelos o que sean ellos precisamente quienes se apunten en múltiples actividades y sean los primeros en cumplir horarios o seguimiento a lo largo de todo el curso.

Después de lo visto anteriormente, cabe decir, que se han creado numerosos estereotipos sociales o mitos sobre el envejecimiento, y en especial, sobre las personas mayores. La mayoría hemos asumido, envejecimiento relacionado con algo negativo, pero realmente no hay nada que demuestre que esto es así.

No todas las personas mayores tienen trastornos mentales, o problemas de salud crónicos, o viven en residencias, o tienen mal carácter; por lo que debemos desmitificar estos mitos y cambiar la concepción que tenemos acerca de este colectivo.

Muchas de las personas que siguen creyendo en estos estereotipos son gente que no ha trabajado de manera continuada, y que se basa en casos aislados de gente cercana que conoce, y extrapola esas experiencias a todo el colectivo, cayendo en el error.

4.4.5.- Datos estadísticos

Diversos estudios realizados en nuestro país nos muestran que hoy en día casi una de cada cinco personas en España tiene más de 65 años, y lo que es más significativo hay más de un 1,5 millones que superan los 80 años (Cruz Roja, 2010).

El colectivo de personas mayores está en auge, y cada vez hay un mayor número de personas con edad avanzada. La población mayor de 65 años está experimentando un importante crecimiento. También lo reconoce la Junta de Castilla y León (1994), cuando afirma que dentro de la cultura se concede singular importancia a uno de los sectores numéricamente más importante de los países desarrollados: la Tercera Edad.

El INE, Instituto Nacional de Estadística, (2010), estima que para el año 2050 habrá en nuestro país 16.387.874 de personas mayores, que corresponderán al 31.8% de la población total, es decir, un tercio del total de la población, un indicador que es relevante para tener en cuenta.

*Envejecimiento mundial, 2010-2050
(millones de personas y porcentaje)*

	2010				2050			
	Población total (millones)	Población >65 años		Edad mediana	Población total (millones)	Población >65 años		Edad mediana
		(millones)	(porcentaje)			(millones)	(porcentaje)	
Mundo	6.908	523	7,6	29,1	9.149	1.486	16,2	38,4
Paises desarrollados	1.237	197	15,9	39,7	1.275	334	26,2	45,6
Paises en vías de desarrollo	5.671	326	5,8	26,8	7.874	1.152	14,6	37,2
Los menos desarrollados	854	28	3,3	19,9	1.672	123	7,4	29,0
África	1.033	35	3,4	19,7	1.998	141	7,1	28,5
Asia	4.166	278	6,7	29,0	5.231	906	17,3	40,2
Europa	732	119	16,3	40,2	691	189	27,4	46,6
España	45	7	17,2	40,2	51	16	31,8	48,2
Latinoamérica y Caribe	588	40	6,9	27,7	729	142	19,5	41,7
América del Norte	351	45	13,1	36,9	448	98	22,0	42,1
Oceania	35	3	10,8	33,0	51	9	18,7	39,1

Tabla 2. Envejecimiento mundial 2010-2050. Fuente: IMSERSO (2012)

En contraposición a lo dicho anteriormente, la proporción de mayores activos que realizan otra actividad más dinámica es también considerable y es una tendencia cada vez más marcada: el 70% suele dar paseos, el 66,8% realiza compras o recados, la mitad lee, un tercio acude a bares y cafeterías y un cuarto a clubes de mayores.

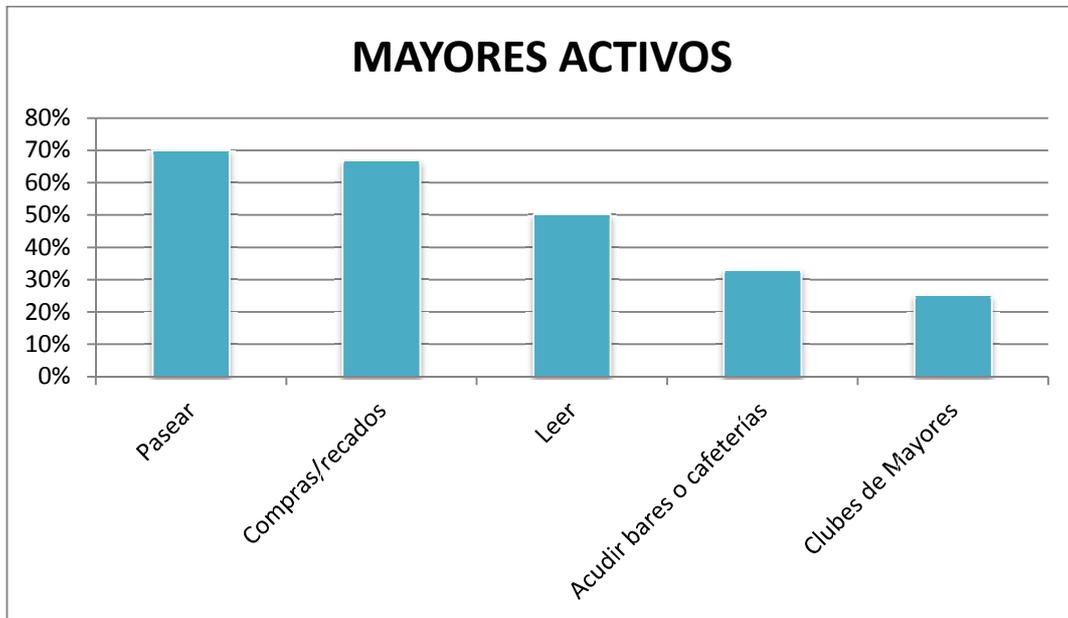


Gráfico 1. Mayores activos. Fuente: INE (Elaboración propia)

Algunos mayores dicen haber iniciado nuevas actividades tras su jubilación; turismo (42,7%), participación en alguna asociación (31,1% o actividades culturales (25,6%), realización de cursos de manualidades (19,2%) y deportes (17%). Una proporción igualmente importante es la de aquellos que consideran que pueden transmitir sus conocimientos profesionales a trabajadores noveles.

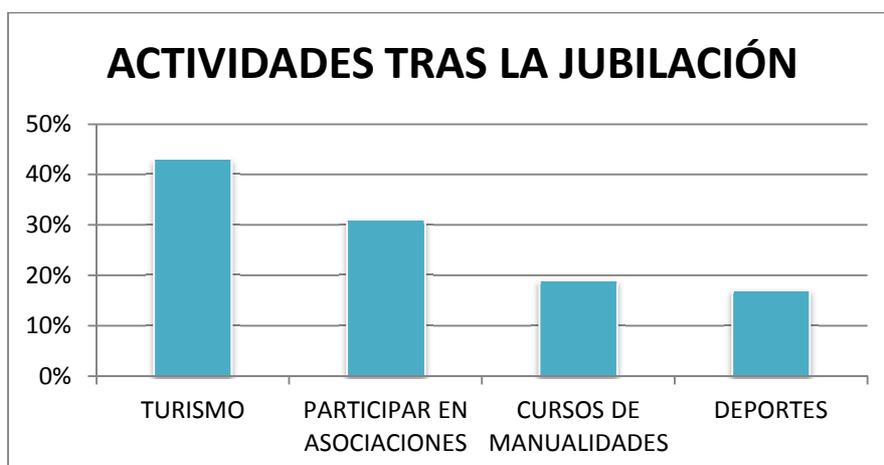


Gráfico 2. Actividades tras la jubilación. Fuente: INE (Elaboración propia)

Después de analizar los datos más estadísticos sobre personas mayores, cabe plantearse, que muchas de las actividades que pensamos que no pueden hacer, si que son capaces de hacerlas, además de disfrutar mientras las realizan, por ello es importante saber los estereotipos o falsos mitos que se tienen sobre las personas mayores.

Después de todo lo tratado anteriormente en relación al envejecimiento, me ocuparé de otro pilar fundamental que es el ocio y la animación sociocultural.

4.2.- OCIO: ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL Y/O SOCIOEDUCATIVA

“El ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella”.

John Neulinger

Para lograr un envejecimiento saludable, positivo, etc., toma mucha importancia el ocio y la animación, como manera de salir de la rutina diaria, realizando diferentes actividades, y relacionándose con el resto de personas, para romper los estereotipos planteados anteriormente y conseguir que los datos sobre personas mayores activas aumenten.

Desde la época de Platón o Aristóteles, ya se hablaba de ocio, afirmando que igual que las personas hacen guerra para tener posteriormente paz, también los seres humanos trabajan para luego posteriormente tener ocio. Es decir, no sólo consiste en trabajar, sino que hay que complementarse. El ocio no es un trabajo y esta vinculado a otros aspectos como el bienestar en el ejercicio del tiempo libre.

4.2.1.- Conceptualización del término ocio

Siguiendo las aportaciones de varios autores, trataré de aclarar el concepto de ocio y la importancia de la animación sociocultural y/o socioeducativa, en el período de la jubilación.

Argyle (1996) define el ocio como:

“Son aquellas actividades que la gente hace en su tiempo libre porque quiere, en su interés propio, por diversión, entretenimiento, mejora personal o cualquier otro propósito voluntariamente elegido que sea distinto de un beneficio material”.

Siguiendo esta definición podemos ver cómo el ocio se realiza de manera voluntaria, ya que sino no estaríamos hablando de ocio. Además de esto, el ocio contribuye a mejorar nuestro bienestar, ya que mientras estamos entretenidos olvidamos nuestros problemas, nos relacionamos con otras personas, además de ejercitar la memoria, el cuerpo u otros, dependiendo lo que se esté trabajando.

Como dice Aguirre (1992), el ocio en la vejez:

“Es un bien tan escaso y precioso vital para un jubilado que es una grave irresponsabilidad dedicarlo a ‘matar el tiempo’ en un ocio que se asemeja a la tranquilidad de los cementerios..., la vejez necesita una redefinición de su cultura del ocio y la potenciación de su interrelación social”

La perspectiva etimológica sitúa dos tendencias complementarias y comunes en el concepto de animación (Merino, 2000):

- Por una parte, dar alma donde no hay, es decir generar, iniciativa, inquietud etc. en personas que puede que la hayan perdido o que no aben cómo o dónde encontrarla. De ahí la importancia de generar un amplia oferta de actividades en las que puedan participar.
- Por otro lado, infundir ánimo, es decir, dinamizar y potenciar la capacidad de las personas para participar activamente en la acción social, educativa y cultural.

La animación surge en los países desarrollados con la finalidad de llevar a cabo intervenciones en el ámbito de los servicios sociales y la asistencia social tras los importantes cambios emergentes como el aumento del tiempo libre (Martínez y Escarbajal, 2009).

Las personas cada vez tenían más tiempo libre, y era fundamental crear algo en el cuál las personas pudieran invertir todo el tiempo libre que tenían. Además de invertirlo, no simplemente “pasar un rato”, sino que a la vez, se llevara a cabo una relación social, un aprendizaje, etc.

4.2.2.- Importancia de la animación

La animación se debe apoyar en una educación para el tiempo libre, que se variada y que implique una gran participación ciudadana. Por tanto, se trataría de un proyecto de intervención para estimular, en este caso al colectivo de personas mayores, para que puedan iniciar sus propios desarrollos socioculturales.

Según Sáez (1997), el término “animación” significa movimiento por una parte pero a la vez vida o sentido. Si juntamos ambas concepciones, son acciones para la vida, es decir la animación sociocultural, puede ser interpretada diferente dependiendo el contexto en el que se trate.

Ezequiel Ander-Egg (1988), definía la animación sociocultural como:

“La animación sociocultural es una forma de acción sociopedagógica que, sin lograr un perfil de actuación totalmente definido, se caracteriza básicamente por la búsqueda e intencionalidad de generar procesos de participación de la gente... crear espacios para la comunicación interpersonal, al mismo tiempo que excluye toda forma de manipulación... ayuda a la organización, anima, para que cada uno sea protagonista en la forma, medida y ritmo que él mismo determine”

Para Ángel de Castro (1990), la animación sociocultural es entendida como:

“Un proceso estable de participación y creatividad a partir del cual el individuo (socialmente considerado) encuentra la posibilidad de convertirse en agente activo-protagonista de su propio desarrollo y el desarrollo de su comunidad”.

Podíamos decir, por tanto que el objetivo principal, es buscar en las personas mayores participación e implicación en actividades, para que puedan crear espacios de diálogo, y que hagan esta participación, como siempre, en función a sus medidas.

Por todo ello se entiende, según Escarbajal (2004), que el propósito de la intervención sociocultural con personas mayores ha de ser generar procesos de dinamización, así como también poner en marcha proyectos estables, para mejorar las condiciones y la calidad de vida de estas personas, teniendo especial importancia la participación.

Otros autores señalan que la animación sociocultural es un conjunto de técnicas sociales aplicadas para mejorar la calidad de vida de las personas. Así, se puede decir, que es un proceso que:

- Se da en el tiempo y en un espacio concreto

- Va orientado hacia grupos, no hacia personas aisladas.
- Está insertada en la base cultural de los grupos a los que va orientada
- Va orientada al fomento de la autonomía.

Dentro de la animación sociocultural, se puede trabajar en diferentes campos de actuación:

- Área de acción cultural, como por ejemplo taller de lectura o escritura, tertulias, lectura comentada de libros, etc.
- Área de dinámica ocupacional: taller de recuerdo, taller de pintura, elaboración de productos típicos, juegos de mesa, etc.
- Área de desarrollo psíquico-físico: paseos, excursiones, gimnasia de mantenimiento, talleres de memoria, etc.
- Área de acción social y de participación: grupos de cuentacuentos, talleres de historia de vida, participación en actividades locales, jornadas de puertas abiertas, etc.

4.2.3 El ocio en las personas mayores

Cuando llega la jubilación, las personas tienden a encasillarse en la realización de las mismas actividades, hacer el mismo de tipo de ocio que sus iguales, como podrían ser realizar trabajos de costura, jugar a las cartas o ver la televisión, pero aparte de éstas, existen otras muchas que pueden realizar y que hacen que mejoren muchas de sus capacidades.

Se pueden distinguir diferentes tipos de ocio: cultural (teatro, conciertos, museos, etc.), deportivo (tenis, aeróbic, baloncesto, etc.), actividades al aire libre (jardinería, caza, etc.), actividades sociales (fiestas, quedadas con amigos, etc.), hobbies (coleccionismo, fotografía, etc.) u ocio mass-media, es decir ver la televisión o leer un periódico por ejemplo.

Según M^a Rosario Limón (2004), el ámbito del ocio reviste de una gran importancia en la etapa de la jubilación en las personas ya que realizar actividades de ocio en estas edades contribuye a mantener capacidades cognitivas, físicas, mantenimiento de relaciones con el entorno, orientación en la propia acción y encuentro del significado personal de esta nueva etapa de la vida.

A la hora de plantear el ocio en las personas mayores, hay que tener en cuenta una serie de elementos que son importantes para lograr adaptarse de manera adecuada a sus posibilidades. Elizasu (2002), plantea los siguientes:

- Condiciones económicas
- Nivel cultural
- Estado de salud física y/o psíquico
- Hábitos de ocio previos a la jubilación.

Teniendo en cuenta todos y cada uno de estos elementos, se puede hacer una programación de actividades de ocio, que sean asequibles tanto a su nivel económico, como al resto de factores planteados.

El ocio se plantea desde un triple planteamiento, según Driver y Bruns (1999):

1. *“Como mejora de una condición o situación de una persona, grupo u entidad en el marco de un ocio generativo o proactivo”*. Es decir, plantear cambios, que hagan que la vida de la persona sea más positiva y más plena.
2. *Prevenición de una condición no deseada y/o mantenimiento de una condición deseada en el marco de un ocio preventivo o sostenido”*. Desde este planteamiento, se intenta mantener las amistades existentes, la salud u otros aspectos.
3. *“Consecución de una experiencia psicológica satisfactoria en el marco de un ocio ajustado”*. Como fuente de satisfacción que haga que el sujeto que participe se siente mejor consigo mismo y con el entorno que le rodea.

Como he comentado anteriormente, además de tener en cuenta estos elementos, es fundamental tener en cuenta a la propia persona, ya que cada uno es diferente, tiene diferentes expectativas y diferentes planteamientos sobre su ocio.

Según lo planteado en la Ponencia sobre “Igualdad de Oportunidades” presentada en el III Congreso Estatal de Personas Mayores, la oferta educativa en nuestro país puede diferenciarse en (CEPM, 2009):

- Educación como alfabetización, para aprender cosas que nosotros consideramos hoy en día básicas, pero que en los tiempos en los que vivieron no pudieron aprender, bien porque no estudiaron, o porque tuvieron que dejar sus estudios por temas ajenos.
- Educación para el ocio y la cultura, que es sobre la que trabajaremos y la que ha producido un incremento en los últimos años. Se pretende ofrecer una oferta, que sea educativa a la vez que cubra su tiempo libre, ofreciendo talleres en los que puedan disfrutar además de aprender.
- Educación preparada para la jubilación. Ya que ha aumentado la esperanza de vida en las personas es fundamental, realizar nuevos proyectos para esta nueva etapa de vida.
- Educación para promover una participación, a través de la animación sociocultural.
- Educación para la sensibilización hacia el envejecimiento, promoviendo un envejecimiento activo y prevenir contra la dependencia.
- Educación para el desarrollo personal, adaptándonos a todos los cambios que se están produciendo hoy en día, en especial, las nuevas tecnologías.

Como se ha comentado en numerosas ocasiones, el ocio que habitualmente tiene este colectivo es muy reducido y muy rutinario, basándose en actividades cotidianas y clásicas. Como dice Subirats (1990), entre las principales actividades que podemos considerar estrictamente de ocio, en líneas generales destacan aquellas de carácter más pasivo y que generalmente tienen lugar en su hogar.

Tradicionalmente, además, se ha dicho que existe una vinculación entre sexo y modos de ocupación de este tiempo libre: así el género masculino ocio se halla más relacionado con juegos de baraja mientras que a las mujeres se las vincula a actividades

de costura principalmente. Ante esto, me surge una pregunta: ¿no existen otros tipos de ocio o es que no los conocen?

Me gustaría resaltar la experiencia de Luis Gómez (2008), animador sociocultural y gerente de una consultora de animación sociocultural y envejecimiento activo, cuando relata:

“Si entramos en cualquier centro de mayores de cualquier punto de España a media mañana, veremos docenas de hombres leyendo la prensa diaria, recibiendo clases de informática o programando, a través de sus representantes en juntas directivas [...], visitas culturales a museos y exposiciones, talleres de yoga o taichí, y también, por supuesto, viajes y excursiones. Miles de personas participan, desde hace años, en programas de extensión universitaria destinados, de forma específica, a este grupo de edad. Las asociaciones de mayores, por su parte, no han dejado de crecer en las dos últimas décadas, convirtiéndose no sólo en un interlocutor imprescindible para las Administraciones Públicas, sino en entidades prestadoras de servicios socioculturales con un formidable desarrollo del voluntariado y la ayuda mutua. La conjunción de elementos ha tejido una red comunitaria decisiva para paliar muchas situaciones de soledad e inadaptación a la jubilación y la vejez, reforzando, en la práctica, el valor de la solidaridad frente al individualismo”.

De hecho, es una realidad que cada vez están más en auge las asociaciones de mayores, la participación de todos y cada uno de ellos en talleres o actividades culturales y la importancia del trabajo conjunto y las relaciones sociales.

4.2.3.1.- Beneficios del ocio

El ocio proporciona una serie de beneficios derivados de las actividades de ocio, llevadas a cabo, en este caso, por personas mayores. Una clasificación de estos beneficios podría ser (García, 2001):

- Efectos sobre la salud: se sabe que un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Frente a esto podemos decir que realizar ejercicios, moverse, salir, etc., incrementa la flexibilidad articular, la capacidad pulmonar o la respuesta cardíaca, entre otras.
- Además de beneficios para la salud, también proporciona beneficios psicológicos. Participar en actividades grupales o relacionándose con otras personas, se traduce en niveles de bienestar más altos, disminución del

sentimiento de soledad, aumento del estado de ánimo, incremento en la capacidad de afrontamiento de los cambios surgidos durante el envejecimiento, e

Lógicamente, hay que tener en cuenta que estos beneficios están en función del tipo de actividad que desarrollemos, las diferencias de género o las propias limitaciones que los participantes presentan ante el ocio.

4.2. 4.- Datos estadísticos

Como podemos ver en el gráfico nº 3, el ocio en un día laborable cualquiera, a partir de los 65 años, ocupa el porcentaje más elevado. Conforme a estos datos estadísticos (IMSERO, 2012), se puede asegurar que el tiempo libre en la vejez cobra vital importancia: casi la mitad de la población mayor declara que su actividad principal en un día laborable está relacionada con el ocio.

Las horas de dedicación a estas actividades son, sin embargo, muy diferentes entre estas personas: aunque la mayor parte utiliza más de 4 horas diarias a este tipo de actividades en un día laborable.

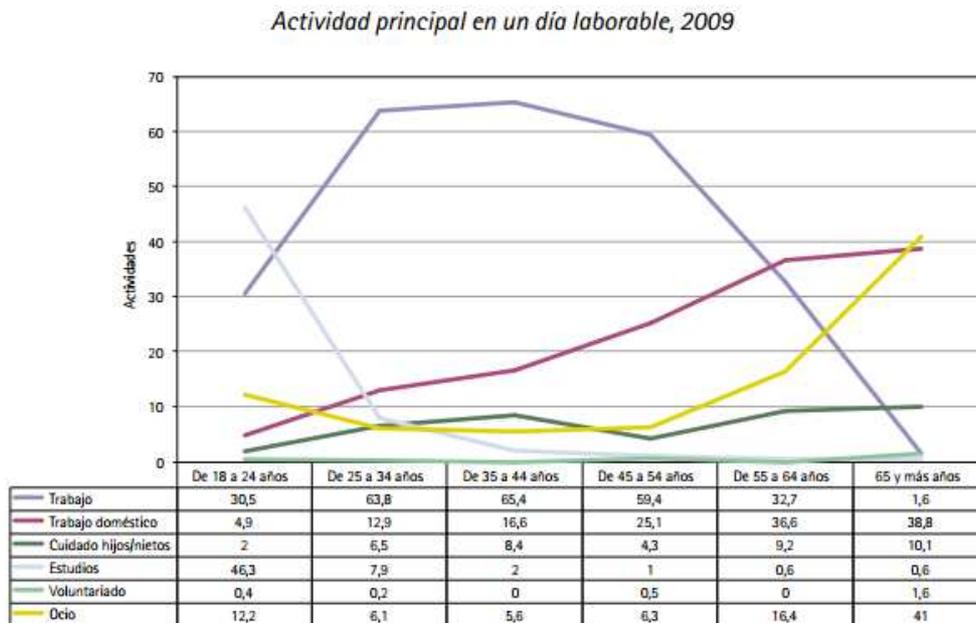


Gráfico 3. Actividad principal en un día laborable. Fuente: IMSERO (2012)

4.3.- ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Ha quedado patente que el concepto de "Envejecimiento Activo" surge de la confluencia de dos conceptos previos: el "envejecimiento" y el "ocio".

4.3.1.- Aproximación terminológica

El término adoptado por la Organización Mundial de la Salud (2005) se define como: *"el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen"*. El envejecimiento activo pone de relieve la importancia de la integración social y la salud a lo largo de toda la vida.

Lo más importante, es el concepto que adopta el término ocio (IMSERSO, 2011):

- Participación continúa de las personas en las cuestiones sociales, cívicas, culturales, etc.
- Es un "quehacer pro-activo", las personas tienen que tener la oportunidad de envejecer, siendo ellas las protagonistas de su vida, y no sólo receptoras de programas o servicios.
- Se puede ser activo de maneras muy diferentes, atendiendo a las particularidades individuales y a sus propios intereses.
- Implica un enfoque comunitario, en el que las personas mayores deben de tener la oportunidad de participar en todo lo que les es propio.
- Se debe garantizar todos los derechos, para continuar mejorando y controlando su vida.
- Ofrece oportunidades para desarrollarse y seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida.

Todas las personas mayores que pasan de estar trabajando y con una actividad diaria, notan un gran cambio, cuando dan el paso a la jubilación, ya que se encuentran sin saber que hacer, sin una rutina diaria y sin unos objetivos que cumplir.

Cuando antiguamente no existía la jubilación, la gente mayor se limitaba a trabajar en lo que había estado desarrollando anteriormente, pero con menor intensidad, en muchas ocasiones transmitiendo sus conocimientos a las nuevas generaciones.

El ocio, en estos casos, juega un papel fundamental en la etapa de sus vidas en las que se encuentran, ya que pueden empezar a conocer nuevas personas, volver a tener unas metas, así como una nueva organización de su tiempo.

Uniendo todo lo tratado anteriormente, es decir, el proceso de envejecimiento, que es un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y socio-económico que se estructura alrededor de la persona y que viene marcado por el transcurso del tiempo (Cruz Roja, 2010); con la importancia del ocio y la animación sociocultural, daría lugar al “envejecimiento activo”.

4.3.2.- El animador

Siguiendo las aportaciones de Sáez (1997), las funciones del animador (denominación genérica en la que cabría perfectamente el perfil profesional de un psicopedagogo) en todo este proceso serían las siguientes:

- Animar la vida grupal, potenciando las relaciones interpersonales.
- Tener bien definidos los objetivos y programas que se van a llevar a cabo.
- Traducir los objetivos planteados inicialmente en proyectos y programas.
- Favorecer la participación de todos, así como coordinar las diferentes actividades llevadas a cabo.
- Ofrecer los recursos metodológicos que se precisen.
- Interaccionar con el entorno más próximo.
- Motivar y sensibilizar a los participantes.
- Crear un buen clima de trabajo en los grupos.
- Distribuir las diferentes responsabilidades.
- Introducir la autocrítica y autoevaluación, a nivel interno y a nivel comunitario.

En vista de las funciones que tiene que llevar a cabo, así como el importante papel que juega en este proceso, es fundamental que el educador este bien formado, además de realizar una formación permanente a lo largo de la vida, especializándose en aquellos campos en los que está trabajando.

Además de esto, se requiere que todo este planificado y no se deje al azar el desarrollo de las diferentes sesiones de trabajo, ya que aunque en el desarrollo de alguna de las

sesiones de trabajo, se desvíe tu planificación inicial, es necesario tener una planificación previa.

Es fundamental organizar el tiempo libre de las personas mayores, adaptándole a sus intereses y enseñarles a poder disfrutarlo, ya que resulta un proceso muy enriquecedor para muchos de ellos.

El fin del trabajo, no es el fin de la vida, sino el comienzo de otra nueva etapa, diferente a la anterior y con nuevas inquietudes y motivaciones.

4.3.3.- Intervención con las personas mayores

Para lograr que las personas mayores no caigan en los mitos planteados inicialmente, es fundamental una intervención preventiva. Se debe prevenir el deterioro, no sólo explicar y describir los cambios existentes.

Hay que poner en marcha medidas que afecten tanto en el entorno social de las personas mayores como en la creación de programas que estimulen diferentes capacidades en este colectivo.

De nuevo Melcón (2006) acierta con una definición con la que no podría estar más de acuerdo:

“la intervención psicológica preventiva puede actuar, por tanto sobre la inteligencia, el lenguaje, la conciencia y la actitud frente a sí mismo, sobre la comunicación interpersonal y la actitud frente a otros, con el fin de preparar a la persona para una adaptación satisfactoria a sus circunstancias psicosociales actuales”.

Desde este planteamiento cabe destacar la importancia de la prevención en las personas mayores, para evitar deterioros cognitivos más elevados.

Hoy en día se llevan a cabo diferentes programas de intervención en la vejez:

- Programas de intervención comunitaria y social
- Intervención individual o grupal formativa y cultural
- De rehabilitación o terapias.
- Intervención individual de entrenamiento en diferentes habilidades

- Intervención física o ambiental.

Según el Ministerio de Asuntos Sociales (1990), dentro de los objetivos del plan gerontológico nacional, dentro del área de cultura y ocio, se debe:

- Facilitar el acceso a cursos de formación primaria, media y superior a las personas mayores.
- Ampliar los niveles de educación y el caudal de cultura de los mayores, mediante el enriquecimiento de las actividades ofrecidas en los centros gerontológicos.
- Incrementar el disfrute de las personas mayores de la vida cultural del país.
- Propiciar que la jubilación sea percibida como el inicio de una fase de la vida llena de posibilidades de realización personal, a través de nuevas actividades y experiencias.
- Fomentar la práctica del turismo entre los mayores y organizar turnos de vacaciones, a nivel nacional e internacional.
- Sensibilización de la sociedad sobre el envejecimiento y la vejez.

5.- DISEÑO

Para realizar la estructura del mismo, me planteo una serie de preguntas, que serán las que trate de resolver a lo largo del mismo (Ander-Egg, 2000):

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| ▪ ¿Qué se quiere hacer? | ▪ ¿Cómo se va a hacer? |
| ▪ ¿Por qué se quiere hacer? | ▪ ¿Cuándo se va a hacer? |
| ▪ ¿Para qué se quiere hacer? | ▪ ¿A quiénes va dirigido? |
| ▪ ¿Cuánto se quiere hacer? | ▪ ¿Quiénes lo van a hacer? |
| ▪ ¿Dónde se quiere hacer? | ▪ ¿Con qué se va a hacer/costear? |

5.1.- NATURALEZA DEL PROYECTO

El proyecto titulado “OTRA FORMA DE OCIO: LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL” pretende dar respuesta a las necesidades de las personas mayores

y adecuarse a sus inquietudes, ofreciendo una programación variada, educativa y diferente.

Las actividades de ocio que realizan las personas mayores, como hemos visto, son muy rutinarias y en pocas ocasiones, realizan actividades educativas, en un entorno en el que además puedan compartir sus experiencias o vivencias.

Es fundamental realizar una intervención con este colectivo, para lograr que el envejecimiento se haga de una manera adecuada, dando respuesta a sus necesidades e inquietudes.

En el siguiente gráfico 4, vemos como a partir de los 55 años, el tanto por ciento de personas, que participan o en actividades de educación formal o no formal, disminuye notoriamente.

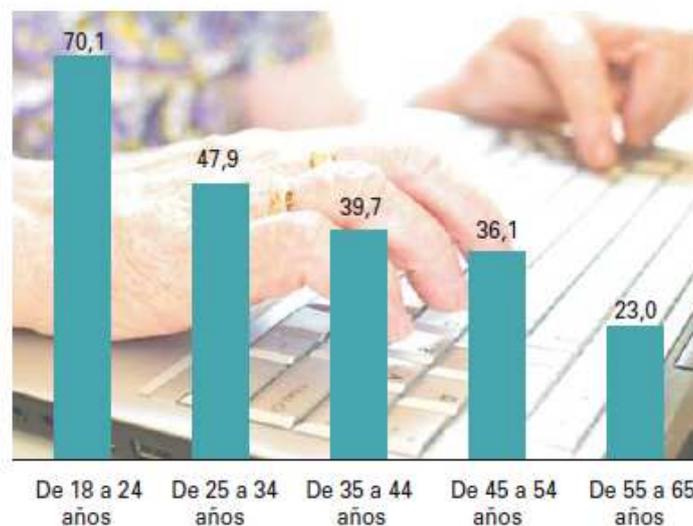


Gráfico 4. Participación en actividades de educación no formal según grupo de edad. Fuente: INE (2011).

Será un programa que se lleve a cabo desde la Asociación de Jubilados y Pensionistas “Juan Padilla” de Villalón de Campos, en el que actualmente se realizan excursiones y gimnasia de mantenimiento para aquellos que lo deseen. Por tanto, con este programa, podrán tener una rutina diaria, con actividades diversas, adaptadas a sus demandas e intereses.

5.2.- ORIGEN Y FUNDAMENTACIÓN

Tras ver la situación de las personas mayores, los programas a los que acceden, el tipo de ocio que suelen realizar, etc., me surge la necesidad de crear algo novedoso para el trabajo con este colectivo, para que puedan vivir un envejecimiento más positivo, y alejado de los planteamientos y rutinas generales que suelen tener.

Además los índices de personas mayores, cada vez van en aumento, con un incremento mayor en años próximos, por lo que considero necesario una intervención sobre este colectivo, que tan poco se le tiene en cuenta.

Se tiende a tener dos concepciones de vejez, que conviven en este comienzo del nuevo siglo:

- El modelo deficitario: es decir, aquel que está basado en el modelo médico tradicional que, en torno a los cambios biológicos, por lo que entiende la vejez como un modelo deficitario.
- En contraposición al anterior, está el modelo de desarrollo, basado en la necesidad de redefinir la vejez como una etapa diferente de la vida, y llena de posibilidades.

Sobre este último modelo, el de desarrollo, es el que me gustaría incidir en gran medida, valorando todas las posibilidades que tienen las personas mayores y aprovechando todas las capacidades que pueden desarrollar en la medida de sus limitaciones.

En el siguiente gráfico del Instituto Nacional de Estadística (2011), podemos observar, clasificado por edades, los adultos que participan regularmente en actividades de ocio. A medida que las edades van avanzando el ocio va disminuyendo, teniendo la franja de más de 65 años, el menos porcentaje en actividades de ocio.

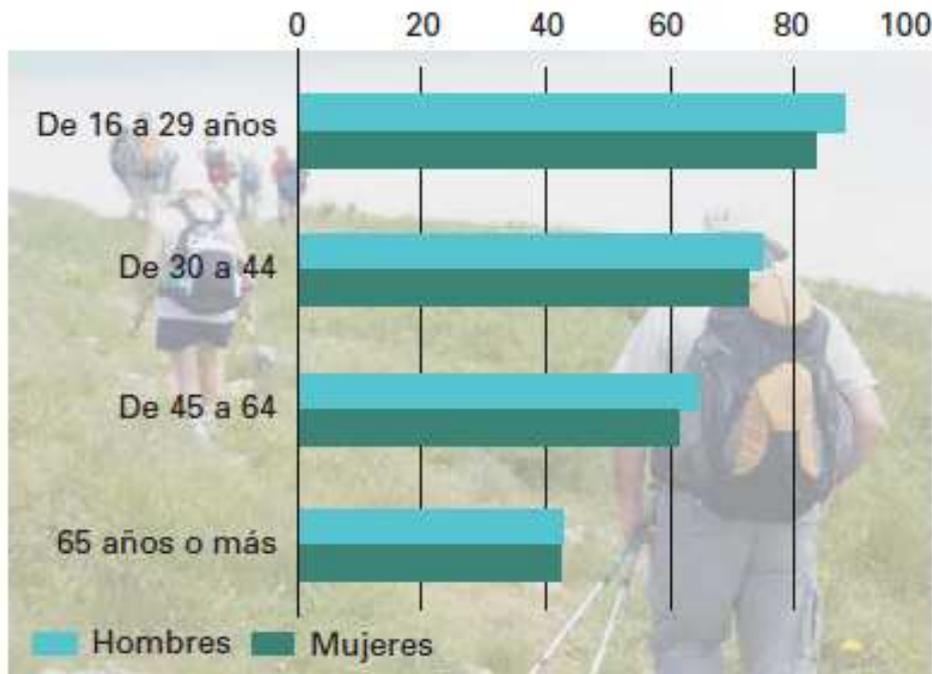


Gráfico 5. Adultos que participan regularmente en actividades de Ocio. Fuente: INE (2011)

Es necesario, considerar la vejez como una etapa más de la vida, en la cual el ciclo vital continúa, por lo que la actividad de la persona tiene que seguir activa y en continuo movimiento, para hacer que se lentifiquen las consecuencias derivadas del envejecimiento, porque como hemos visto anteriormente, llevando un envejecimiento activo, evitamos la aparición temprana de alguna de los problemas de la vejez.

El desarrollo de un buen envejecimiento viene condicionado por necesidades propias del ser humano en todas las edades, de ahí la necesidad de hacer especial hincapié en aquellas características que faciliten un envejecimiento positivo de las personas.

De esas características se puede destacar las siguientes:

- Tienen que poder decidir, tanto sobre su propio cuerpo, como de sus vidas.
- Con el paso de los años, aparecen nuevas condiciones, biológicas y sociales, y es necesario, adaptarse y aprender a vivir con ellas.
- Establecer vínculos de intimidad, afecto y cariño con otras personas que les rodean, con amigos, con familia, etc.

- Hay que procurar que la vida en la jubilación, es decir, después de toda una vida de trabajo, esté ocupada y estructurada con actividades o rutinas que hacer, ya que esta estructuración, influye en la longevidad de una persona.
- Además de todo lo planteado anteriormente, es preciso, buscar nuevas metas, nuevos motivos de satisfacción, para lograr ser feliz en esta nueva etapa, ya que de lo contrario, anclándose en el pasado, sólo se conseguirá frenar el desarrollo y acelerar en proceso de envejecimiento.

El Plan Gerontológico de carácter estatal de 1992 editado por el Instituto nacional de Servicios Sociales (1993) planteaba su actuación sobre el colectivo de las personas mayores en base a cinco áreas:

1. Área de pensiones.
2. Área de Salud y Asistencia Sanitaria.
3. Área de servicios sociales.
4. Área de cultura y ocio.
5. Área de participación.

En base a estas cinco áreas, me centraré en el área de cultura y ocio, que a su vez, dividiré en:

- Área de acción cultural (taller de lectura y escritura, tertulias, lectura comentada de libros, salidas y viajes culturales, taller de informática, etc.)
- Área de dinámica ocupacional (grupos de teatro, taller de recuerdo, exposición de los materiales, juegos de mesa, etc.)
- Área de desarrollo psíquico-físico (caminatas, paseos, talleres de memoria, taller de habilidades para la comunicación, tertulias de higiene, etc.)
- Área de acción social y participación. (celebración de fiestas locales, talleres de historias de vida, grupo de cuentacuentos, jornadas de puertas abiertas, etc.)

Sobre estas será sobre las que diseñe mi intervención y desarrolle todo el proyecto.

5.3.- OBJETIVOS

Una vez justificada la relevancia del tema elegido me propongo el siguiente objetivo en relación al proyecto:

1. Diseñar una intervención para personas mayores relacionada con el área de cultura y ocio.

Además de los dos anteriores, me planteo una serie de objetivos específicos relacionados con la animación sociocultural y el ocio:

- Fomentar el ocio en las personas mayores.
- Propiciar el aprovechamiento de la riqueza cultural de los mayores.
- Rescatar usos, costumbres y tradiciones
- Favorecer la estimulación cognitiva
- Experimentar actividades gratificantes
- Prevenir disfunciones físicas-psíquicas
- Favorecer contactos sociales
- Promover las relaciones intergeneracionales entre adultos y niños.
- Potenciar la capacidad de análisis y comprensión de textos
- Mantener y mejorar la comunicación.
- Conocer el procesador de textos Word, así como Power Point.
- Fomentar la participación social y política de las personas mayores.
- Potenciar la capacidad de participación de las personas mayores mediante la animación sociocultural.

5.4.- METAS

Como he comentado anteriormente, las necesidades que cubrirá este proyecto será básicamente tratar de articular actividades aisladas existentes integrándolas en torno a un programa más estructurado para poder ofrecer unos servicios más ampliados y adaptados a sus necesidades.

Al estar en un entorno rural, los recursos son escasos, por lo que en muchas ocasiones se olvidan de este colectivo tan importante, y las actividades que van destinados hacia ellos, son minoritarios.

Además de ser minoritarios, son muy básicos: excursiones que realizan dos o tres veces al año o gimnasia de mantenimiento que realizan un día por semana. Después de ver este planteamiento, noto la necesidad de nuevas actividades e intervenciones.

De los objetivos planteados, me gustaría que se llegaran a lograr gran parte de ellos, por lo que desarrollaré talleres adaptados a esos objetivos.

5.5.- LOCALIZACIÓN FÍSICA

El proyecto se llevará a cabo en la zona de Tierra de Campos, concretamente en el municipio de Villalón de Campos.

Macrolocalización

Villalón de Campos, es un municipio de la provincia de Valladolid, de la comunidad autónoma de Castilla y León. Se encuentra situado en la parte norte de la provincia.

Se sitúa en la comarca natural de Tierra de Campos. Dista a 70 km., de Valladolid, 65 km., de León y 45 km., de Palencia



Ilustración 1. Mapa provincia de Valladolid. Ubicación Villalón de Campos. Fuente: Patronato de Turismo de la Diputación Provincial de Valladolid (2012).

Microlocalización

Se trata de una zona rural, cada vez más en decaimiento como he comentado anteriormente, con una población media de 1800 habitantes. La zona cuenta con pocos recursos, y apenas hay industrias, por lo que la zona está bastante despoblada.

Desde el punto de vista económico, la zona se caracteriza por una actividad fundamentalmente agrícola y, en menor medida, ganadera.

5.6.- ACTIVIDADES, TAREAS Y METODOLOGÍA

A continuación detallo la ejecución secuencial e integrada de las tareas y actividades que se van a llevar a cabo para el desarrollo de este proyecto, en función a los objetivos diseñados previamente.

- Inventario de actividades que se van a realizar: como he comentado anteriormente, llevaré a cabo cuatro talleres a lo largo de todo el curso escolar. Los talleres serán:
 - o Lectura comentada de libros
 - o Taller del recuerdo. Tradiciones, canciones y costumbres.
 - o Taller de memoria
 - o Taller de “Historias de vida”
- Cronograma: se puede ver la distribución de días, así como la fecha de inicio y finalización de las mismas, en el apartado 5.7.- Cronograma.
- Recursos: tanto los recursos materiales, como los personales o financieros, están especificados en los apartados 5.9.- Recursos humanos y en el 5.10.- Recursos materiales y financieros.

A los efectos de poder ilustrar un poco mejor la metodología de dichos talleres me propongo, a continuación, detallar cada uno de los talleres propuestos:

TALLER 1: Lectura comentada de libros

Pretendo a través de un libro, en este caso “Manolito Gafotas” de Elvira Lindo (1994), hacer una adaptación, para a través de ésta, trabajar otros conceptos derivados del mismo.

Manolito Gafotas es una serie de novelas escritas por la autora española Elvira Lindo, en las que se narra la historia de un niño y su familia en el barrio madrileño de Carabanchel (Alto) en la cual sus personajes son típicos de la sociedad española. Describen la vida de un grupo de personas de un barrio normal, sin muchos lujos.

A pesar de ser de un libro de lectura infantil, la elección de este libro, ha sido porque me resulta de fácil lectura, con un hilo conductor motivante, y muy apropiado para hacer las adaptaciones posteriores, las cuales pueden resultar interesantes a las personas mayores.

Los objetivos que me planteo con este taller son:

- Fomentar el ocio en las personas mayores.
- Prevenir disfunciones físicas-psíquicas.
- Potenciar la capacidad de análisis y comprensión de textos.

La metodología es clara y sencilla. El libro cuenta con 10 capítulos, cada uno de ellos con la misma estructura:

- Texto del capítulo propiamente dicho, de la escritora Elvira Lindo.
- Preguntas derivadas del capítulo
- Preguntas alternativas, para trabajar diferentes contenidos, pero relacionadas con la temática del capítulo leído.

La metodología a lo largo del curso, será la siguiente:

- 1º día: Lectura del capítulo por una de las personas en voz alta, haciendo todas aquellas aclaraciones que se crean convenientes, o que no se comprendan. Una

vez leído, se comentará el libro con el resto de compañeros, y el profesor hará preguntas que deberán de contestar en voz alta, para que quede bien entendido lo leído.

- 2º día: se comenzará con un repaso al capítulo leído el día anterior, y se realizarán las preguntas derivadas del texto. Realizándolas de manera individual y luego haciendo una puesta en común, para comprobar y corregir todas ellas.
- 3º día: se harán las actividades “extras” es decir aquellas que relacionadas con el tema, he añadido, para trabajar los contenidos especificados anteriormente.
- Y así consecutivamente a lo largo de todo el curso, pudiendo sufrir modificaciones, debido al interés de alguna de las personas por la ampliación o conocimiento de alguno de los temas, o por otros temas.

Los contenidos a trabajar son muy variados, ya que de cada capítulo derivan multitud de temas, entre ellos:

- Resolución de problemas
- Discriminación visual a través de imágenes
- Lenguaje
- Expresión y Arte
- Conocimiento del Medio Natural y Social
- Lógica y Matemáticas

En el anexo¹ 1 se incorpora un ejemplo de la adaptación del libro, concretamente del Capítulo 8, en el que se muestra, las preguntas relativas al capítulo, más las actividades extras correspondientes al capítulo, en este caso trabajando las palabras encadenadas y los números romanos.

¹ Anexo 1: Adaptación del libro de Manolito Gafotas de Elvira Lindo. Capítulo ocho.

TALLER 2: Taller del recuerdo. Tradiciones, canciones y costumbres.

Este taller será en su mayoría verbal, creando un espacio de tertulia entre todos, pero siempre dirigido por el educador.

Se trabajarán alternativamente evocación de recuerdos pasados, y canciones, costumbres o tradiciones que tenían hace unos años.

Para el trabajo de los recuerdos, se seguirá siempre el mismo mecanismo, mediante una actividad titulada “El Baúl de los Recuerdos”.

Para esta actividad se requiere de una caja o de una bolsa para introducir tiras de papel en las que estén escritas frases, que serán los temas de conversación del día. Un ejemplo de algunas de ellas, serán:

- “Cuando yo tenía 40 años... “
- “Cuando yo iba al colegio....”
- “Una situación en la que he pasado vergüenza ha sido...”
- “Las fiestas de mi pueblo eran...”
- “Cuando vine por primera vez a los talleres...”
- “Recuerdo como situación anecdótica.....”
- “Mi primer trabajo fue.....”
- En algún caso también se pueden introducir imágenes de personas famosas, o pueblos típicos, de los cuales deberán de comentar de la misma manera que las frases.

Mediante estos temas, se pretenden recordar temas pasados, para favorecer los siguientes objetivos:

- Propiciar el aprovechamiento de la riqueza cultural de los mayores.
- Rescatar usos, costumbres y tradiciones
- Prevenir disfunciones físicas-psíquicas
- Favorecer contactos sociales

- Mantener y mejorar la comunicación.

Los contenidos que se trabajarán serán variados, debido a la diversidad de temas existentes: fiestas, eventos, anécdotas, etc. Cada día será una persona la que se encargue de sacar el tema de la caja, y comentárselo al resto de personas. A partir de ahí, se empieza a comentar lo que cada uno crea oportuno.

Alternando cada martes con el “Baúl de los recuerdos”, se realizarán actividades para trabajar las tradiciones, canciones o costumbres.

Se hablará de estos temas porque les resultan muy motivantes, y así les sirve para recordar hechos o situaciones de hace tiempo.

Para el trabajo con las canciones, se usará un cancionero popular. Se realizarán actividades de:

- Recordar y reconocer canciones.
- Trabajar la letra, con palabras ocultas, comentar la historia que cuenta la letra, que les evoca, etc.² (Anexo 2)
- Ensayar la canción con o sin música.

Para trabajar las tradiciones o costumbres:

- Mediante textos o fotografías de sus pueblos de origen: comentar fiestas, costumbres, tradiciones, fechas importantes, etc.
- Comidas típicas
- Bailes o canciones propias del lugar de origen
- Etc.

Los temas en estos talleres son tan amplios, tanto como quiera el educador, además de añadir los temas de interés de las personas.

² Anexo 2: Ejemplo de canción popular incompleta “Adelita”

TALLER 3: Taller de memoria

El taller de memoria, al igual que los anteriores, se realizará un día por semana, y como objetivo general persigue:

- Proponer actividades para favorecer la estimulación cognitiva: general y específica

Además de este:

- Fomentar el ocio en las personas mayores.
- Prevenir disfunciones físicas-psíquicas
- Desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa
- Favorecer contactos sociales

Aún denominado “taller de memoria” se trabajan otros muchos aspectos, como la autonomía, léxico, desarrollo de la orientación, etc.

Los contenidos a trabajar serán diversos, y están estructurados en siete áreas (Díaz, Matellanes y Montero, 2010). Las actividades irán siendo progresivamente más complicadas, a medida que avanza el curso. A continuación detallo cada una de las áreas, así como tipos de actividades planteadas para cada una de ellas:

- Orientación espacial y personal: enseñar a la persona a resolver problemas de orientación y desenvolverse satisfactoriamente. Dentro de este apartado se trabajarán también fechas señaladas, eventos importantes o acontecimientos que han ocurrido.
 - o Rellenar el horario de talleres, con horas y días. Lista de fechas señaladas. Cumpleaños familiares. Trabajo con relojes.
- Percepción-atención. La percepción les permitirá a través de los sentidos, recibir informaciones que provienen del exterior. Respecto a la atención, realizarán actividades del procesamiento de la información.

- Reconocer al resto de compañeros a través de fotografías y realizar una descripción de los mismos. Puzzles con fotografías de los compañeros. Unir con puntos. Laberintos. 7 errores. Juegos de sumas.
- Memoria: codificación de mensajes, almacenamiento o recuperación de informaciones, recordatorio de datos, entre otros.
 - Series numéricas ordenadas e inversas. Memory (memoria fotográfica). Recuerdo y localización de objetos. Operaciones matemáticas.
- Lenguaje: comunicación con el resto de personas, ampliación de vocabulario, representaciones gráficas, es decir, todas las áreas del lenguaje tanto verbal como escrito.
 - Lectura de cuentos y fábulas. Reconocer objetos al tacto. Completamiento y explicación de refranes. Juego de las vocales ocultas. Comunicación no-verbal. Fluidez verbal. Denominación verbal con claves fonéticas y semánticas Baile de letras.
- Razonamiento abstracto: series lógicas, comparación, analogías, generalización de la información, es decir todas aquellas actividades que establezcan procesos lógicos de pensamiento sobre una información concreta.
 - Categorización. Inclusión de palabras en categorías. Analogías. El intruso en una lista de palabras. En que se parecen o distinguen una serie de imágenes.
- Capacidades visoespaciales y visoconstructivas: actividades de ubicación en el espacio, utilizar referencias para la orientación, saber desenvolverse en un entorno determinado. Además la representación de figuras tridimensionales, realización de dibujos, etc.
 - Seguir instrucciones para llegar a un sitio determinado. Hacer mentalmente y con dibujo algún recorrido habitual.
- Coordinación visomotora: actividades en las que se trabaje a la vez actividades visuales y motoras, para la consecución de un objetivo concreto; por ejemplo, realización de actividades motoras, siguiendo una guía visual.

- Actividades motoras diarias (realización de una coreografía de movimientos). Coordinación rítmica. Juego de los espejos.

En el anexo³ 3, muestro un ejemplo de actividades que se pueden trabajar en el taller de Memoria.

Las actividades se irán distribuyendo a lo largo del curso, trabajando las diferentes áreas alternativamente, pero trabajando todas ellas.

TALLER 4: Taller de “Historias de vida”

Mediante estos talleres, se permite a las personas mayores contar su historia, así como aquellas experiencias vividas a lo largo de su vida, y plasmarlas de forma escrita.

Para que en el taller, además aprendan otros conocimientos, se hará mediante el uso de las nuevas tecnologías. Se enseñará a los usuarios, a manejar Microsoft Word, así como Power Point, para que puedan hacer una presentación, con animaciones e incluso voz.

Los objetivos de este taller son:

- Rescatar usos, costumbres y tradiciones
- Favorecer la estimulación cognitiva
- Conocer el procesador de textos Word, así como Power Point
- Promover las relaciones intergeneracionales entre adultos y niños.

Las personas escribirán sus historias, tratando el tema laboral, estudios, familia, etc., siguiendo un orden lógico y a través del Word. Cada uno escribirá su propia historia e irá almacenándola a medida que va relatando.

De vez en cuando, se harán puestas en común, para ver la evolución de cada uno. A medida que van avanzando, se les enseñará el uso del Power Point, para que aprendan a crear una presentación con imágenes, y los datos más relevantes de sus historias, sin la necesidad de copiarla entera.

³ Anexo 3. Ejemplo de ejercicios para trabajar en el Taller de Memoria.

Además de todo lo anterior, se trata de un taller completo, ya que se favorecen las relaciones intergeneracionales entre adultos y niños, es decir la interacción de colectivos de diferentes generaciones en un mismo tiempo.

Para favorecer estas relaciones, se contará con la participación del Colegio Público Tierra de Campos (Villalón de Campos) en el cual, correspondiendo con la finalización del taller, las personas acudirán a las aulas de los alumnos de Infantil, a contar las historias que han elaborado a lo largo de todo el curso. Además se pueden apoyar, para llevar un hilo conductor, de las presentaciones en Power Point realizadas.

5.7.-CRONOGRAMA

La presente programación, pretende ser llevada a cabo durante el curso 2013/2014, coincidiendo con el calendario escolar. Daría comienzo el 16 de Septiembre y finalizará el 20 de Junio del año siguiente.

En total serán 36 semanas lectivas, con una duración diaria del taller de una hora y media. Los talleres se impartirán de lunes a jueves, evitando que se les acumulen dos talleres en el mismo día., y teniendo diferentes talleres a lo largo de toda la semana.

El cronograma quedaría estructurado de la siguiente manera:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17.00- 18.30	Taller de Lectura comentada de textos	Taller del recuerdo. Tradiciones, canciones, costumbres	Taller de memoria	Taller de Historias de Vida

Tabla 3. Cronograma Talleres. Elaboración propia.

Este cronograma sufrirá modificaciones en la última semana del mes de Mayo y a lo largo del mes de Junio, en el Taller de “Historias de Vida” que pasará a ser de 11-12.30, haciendo corresponder este horario, con el horario escolar.

El calendario, sobre el que nos regiremos a lo largo del curso será el siguiente (en rojo o verde días no lectivos):

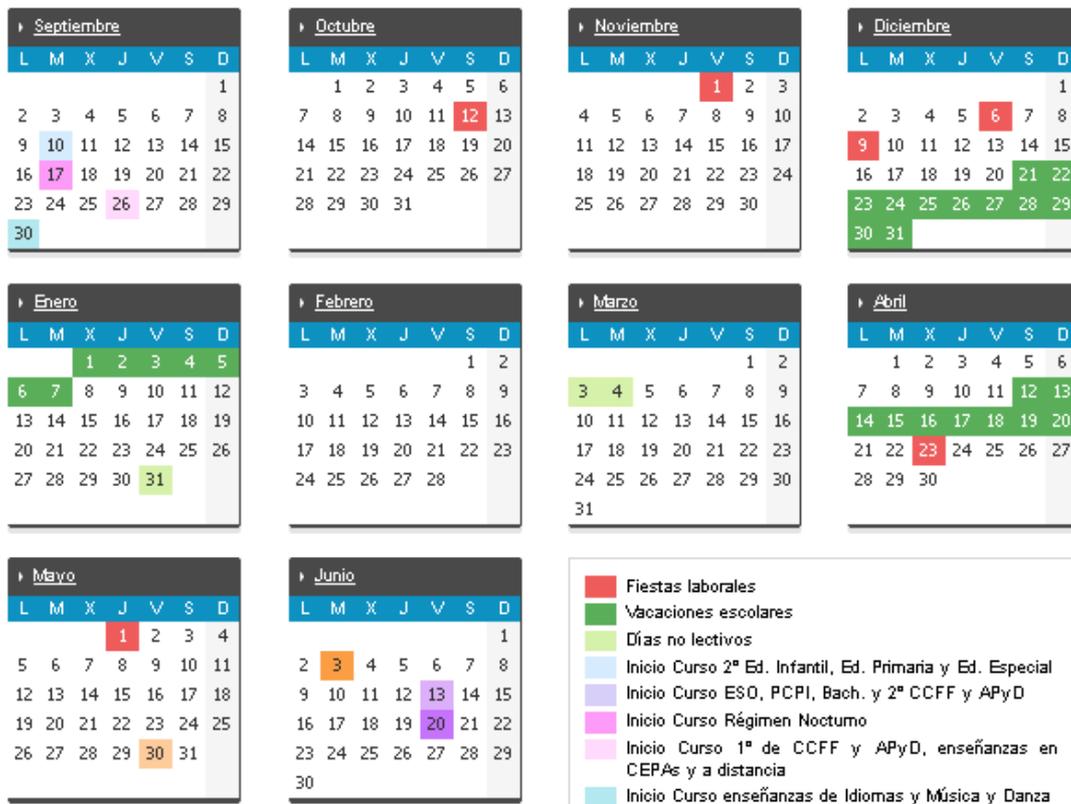


Tabla 4. Calendario curso 2013/2014. Fuente: JCYL (2013)

5.8.- DESTINATARIOS

Los destinatarios son aquellos que van a hacer posible nuestra intervención, es decir, aquellas personas que van a participar en los diversos talleres propuestos.

El colectivo al que está destinado, es el colectivo de personas mayores, todos ellos de 65 años en adelante, y jubilados. Es un grupo de 25 alumnos, de ellos 15 son mujeres y 10 son hombres.

Siguiendo la clasificación de los trastornos por deterioro cognitivo (Asociación Americana de Psiquiatría, 2001) aquellos en los que haya algún usuario con el trastorno debidamente diagnosticado:

- Enfermedad del Alzheimer y/o Enfermedad de Pick: una usuaria con enfermedad de Alzheimer en la fase I, tiene olvidos frecuentes, le cuesta expresar lo que quiere decir, pero puede realizar la mayoría de las tareas cotidianas.

- Demencia vascular
- Enfermedad de Parkinson y/o Enfermedad de Huntington: un usuario con enfermedad de Parkinson, tiene ciertas dificultades para andar, leer en voz alta y escribir.
- Pseudodemencia depresiva
- Demencia por hidrocefalia
- Enfermedades metabólicas, Enfermedades tóxicas, Traumatismos, Tumores, infecciones y/o Enfermedades desmielinizantes.

Los requisitos para participar en el proyecto serán:

- Tener más de 60 años
- Saber leer y escribir
- No tener un trastorno perceptivo incapacitante para recibir la intervención (ceguera total o sordera total).

Para un mayor conocimiento de los usuarios que van a realizar los talleres, se realizará una ficha de recogida de datos personales, que consta de los siguientes apartados:

- Datos generales
 - o Nombre, apellidos, edad, fecha de nacimiento.
 - o Estado civil, número de hijos.
 - o Trabajo y estudios anteriores
 - o Contactos (domicilio y/o teléfonos de contacto)
- Datos relativos a la salud
 - o Existencia de defectos o problemas físicos (visión, audición, etc.)
 - o Antecedentes o problemas de salud.

- Intervenciones quirúrgicas
- Problemas psicológicos, incluyendo tratamiento de los mismos.

5.9.- RECURSOS HUMANOS

La persona que va a llevar a cabo los talleres será una persona cualificada para ello con el Máster en Psicopedagogía además de con formación complementaria como Monitor de Ocio y Tiempo Libre.

Las competencias que deberá de desarrollar el educador, serán:

- Intervención educativa con personas mayores
- Organización de actividades a lo largo del curso académico
- Animación y conducción del grupo al que esté designada

Deberá demostrar que posee unas características básicas:

- Responsabilidad
- Preparación y formación previa
- Vocación pedagógica
- Capacidad de animación y espíritu de servicio

El rasgo más característico los profesionales (ya sean, animadores, educadores sociales, pedagogos...) es, precisamente, su vinculación con el tiempo libre y con una vivencia educativa del mismo, que es lo que lo relaciona con la animación sociocultural.

5.10.- RECURSOS MATERIALES

Después de analizar los recursos personales, es fundamental analizar otro tipo de recursos: los materiales.

El proyecto, pese a la diversidad de materiales, no cuenta con grandes recursos, por lo que es muy sencillo.

- Recursos materiales: materiales necesarios para llevar a cabo el proyecto, incluyendo también los recursos técnicos.

- ✓ Los recursos serán: fotocopias, encuadernaciones de material, sala de ordenadores, proyector, lápices y pinturas, reproductor de CD's y cancionero.

6.- CONTEXTO DEL PROYECTO

Siguiendo un esquema DAFO reflejaré el contexto del proyecto. Esta es una metodología de estudio de la situación de un proyecto, analizando sus características internas (Debilidades y Fortalezas) y su situación externa (Amenazas y Oportunidades) en una matriz cuadrada.



Gráfico 6. Esquema DAFO. Elaboración propia.

Este trabajo me ha permitido, realizar un estudio más exhaustivo sobre las personas mayores, así como del ocio y la animación sociocultural. Además de permitirme ampliar conocimientos sobre las personas mayores en general, pero más específicamente sobre el proceso de envejecimiento activo, ya que ha sido el tema sobre el que he profundizado.

Con esta profundización he podido aprender como diseñar programas para llevar a cabo con este colectivo, favoreciendo en todo momento el envejecimiento activo, como pilar fundamental.

He ampliado muchos recursos sobre dónde poder encontrar información y documentarme. Recursos de diversos tipos: impresos, como pueden ser revistas, libros, etc., como tecnológicos en páginas web.

La principal dificultad que he encontrado a la hora de realizar este proyecto, ha sido la falta de tiempo, para poder llevar a cabo todo lo planteado anteriormente, para poder ver los posibles problemas o dificultades, la capacidad de aprendizaje que tienen las personas mayores y llevar a cabo una evaluación de lo planteado.

Al no poderlo poner en práctica, muchas de las cosas que me planteaba, he tenido que dar por supuesto, como por ejemplo, el tiempo de realización de alguna de las actividades, valorando las características y capacidades generales de este colectivo.

Además de la dificultad planteada, otro de los problemas ha sido, la búsqueda de información relacionada con el tema y la posterior síntesis de toda la información, para reflejarla de una manera clara y concisa, resaltando los aspectos más relevantes y eliminando aquellos que no aportaban datos de interés.

Todas las propuestas de actividades son originales, creativas y adaptables a diferentes contextos o personas pudiendo modificar todo aquello que sea necesario sin alterar el objetivo principal del taller.

Los objetivos que me planteo en cada uno de los talleres, son graduables, es decir, a medida que el curso va avanzando, siguiendo los objetivos, las tareas se irán complicando.

Como he comentado anteriormente, en referencia a la falta de tiempo, las competencias del máster, me han impedido que el proyecto se pueda llevar a cabo y únicamente poder realizar un diseño de intervención sobre el colectivo de personas mayores.

Una de las grandes oportunidades que me ha brindado este proyecto, es la continuidad tanto laboral como profesional, que me permitirá poder seguir formándome y centrándome en el colectivo de las personas mayores.

7.- RESULTADO/ CONCLUSIONES

Después de todo, no me resulta costoso extraer unas conclusiones al trabajo realizado, aunque me hubiera gustado, además, poder sacar unos resultados al proyecto planteado, ya que me serviría como crítica constructiva, para posibles planificaciones.

El proyecto que he realizado ha contribuido de manera significativa para darme cuenta de las necesidades que tienen hoy en día las personas mayores y resaltar los puntos que hay que cubrir y considerar para llevar a cabo en una intervención.

Me deja muchos aspectos para reflexionar y muchas ganas de empezar a trabajar a partir de este diseño y en la generación de nuevas ideas, nuevos proyectos, nuevas metas a conseguir, ya que considero que este trabajo ha sido el empujón para conocer este colectivo, y servirme como gran motivación para seguir trabajando en este campo.

Como he mencionado a lo largo de todo el trabajo, las personas mayores están muy olvidadas, y si hablamos del medio rural, este dato incrementa en gran medida, por lo que creo que la intervención que he hecho es de gran utilidad y funcionalidad.

En la introducción y posterior justificación, hacía referencia a los mitos que se tienen acerca de las personas mayores, y creo que poniendo en práctica estos programas y viendo su posterior evaluación, se contribuiría a la desmitificación de los mismos.

El ocio, como he podido justificar, juega un papel fundamental. Resulta imprescindible, dada su importancia y su valor en las personas, profundizar en este aspecto y de intentar desterrar el concepto negativo que se ha tenido a lo largo de años, para poder aprovechar el ocio como una importante fuente de aprendizaje y desarrollo personal (IMSERSO, 2011)

Otra clave que considero fundamental, como aportación personal, recomendaría a todas las personas que trabajen con personas mayores que se formen y reciban una educación lo más ajustada a las necesidades y capacidades de las personas mayores, teniendo siempre prioridad de los temas de interés de los mismos.

A medida que he ido realizando el proyecto, me he ido dando cuenta de muchos aspectos que desconocía, que me han resultado de interés, pese a que como he dicho en numerosas ocasiones, desconocía completamente este colectivo.

Para poder ver más realidades y realizar una intervención lo más ajustada posible, he estado durante este tiempo, como voluntaria en Cruz Roja (Valladolid), impartiendo el taller de Memoria, ya que de esta manera me resulta más fácil ajustar las actividades, ver dificultades, etc.

Hay muchos aspectos que considero importantes de todo el trabajo, pero sobre todo considero fundamental, realizar intervenciones, para favorecer el envejecimiento activo, que tanto he mencionado a lo largo del mismo. Estas intervenciones deben ser novedosas, creativas, adaptadas y siempre con una planificación previa.

IMSERO (2011) hace unas aportaciones, que me gustaría resaltar:

- El aprendizaje a lo largo de la vida debe considerarse como un derecho de los ciudadanos
- La educación de adultos proporciona trabajo, mejora la competitividad o impulsar la actividad económica, por lo que es un valor social y económico.
- Se debe mejorar la oferta actual de iniciativas de educación.
- El aprendizaje aporta efectos positivos al envejecimiento, tanto personal como socialmente.
- Hay que adaptarse a las nuevas demandas y necesidades de los usuarios, para el diseño de futuros programas.

Para finalizar todo el proyecto realizado, termino con una frase de un escritor y filósofo español, perteneciente a la generación del 98, Miguel de Unamuno:

“Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será”

8.- BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría (2001) *DSM-IV-TR: Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona: Masson.
- Aguirre, A. (1992). El ocio como cultura de la vejez: hacia una gerontología social. *Papeles del Psicólogo*, 54, 35-38.
- Asamblea Mundial de la Salud (2005). *Promoción de un envejecimiento activo y saludable*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Ander-Egg, E. (1988). Animación sociocultural, educación permanente y educación popular. En AA.VV., *Una educación para el desarrollo: la Animación Sociocultural*. Madrid: Fundación Banco Exterior.
- Ander-Egg, E. (2000). *La Animación Sociocultural*. Madrid: CCS.
- Argyle, M (1996). *The social Psychology of Leisure*. Londres: Penguin Books. En García, M.Á. (2001). *Los talleres de ocio y el bienestar de nuestros mayores: Análisis de la experiencia malagueña*. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales.
- Bermejo García, L. (2005) *Gerontología Educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bermejo García, L. (2010) *Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas con Mayores*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Castro, A. de (1990). *La tercera edad tiempo de ocio y cultura. Proyecto y experiencia de Animación Cultural*. Madrid: Narcea.
- Consejo Estatal de Personas Mayores (2009). *Igualdad de oportunidades. III Congreso Estatal de Personas Mayores*, 1-15
- CRUZ ROJA (2010) *Manual de Formación de Voluntarios*. Valladolid: no publicado.

- Díaz, U., Matellanes, B., Montero, J.M^a. (2010). *Gimnasia de la memoria. Un programa de estimulación cognitiva para personas mayores basado en objetivos*. Bilbao: Deusto Publicaciones.
- Driver, B.L., and Bruns, D.H. (1999) "Concepts and uses of the benefits approach to leisure" en Jackson, E.L., and Burton, T.L., *Leisure studies: prospects for the 21st century*. London. En Sáez, J. (1997). *La tercera edad. Animación sociocultural*. Madrid: Dykinson
- Elizasu, C. (2002). *La animación con personas mayores*. Madrid: CCS
- Escarbajal, A. (2004). *Personas mayores. Educación y emancipación. La importancia del trabajo cualitativo*. Madrid: Dykinson
- Garcés, E.J. (coord.) (2003). *Actividad física y hábitos saludables en personas mayores*. Murcia: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- García, M.Á.(2001). *Los talleres de ocio y el bienestar de nuestros mayores: Análisis de la experiencia malagueña*. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Asuntos Sociales.
- Gómez, L. (2008). *Animación sociocultural y envejecimiento activo: un desafío mutuo*. Recuperado el 1 de Junio de 2013 de:
<http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/ocho/ENVEJECIMIENTO.pdf>
- Gramunt, N. (2010) *Vive el envejecimiento activo*. Barcelona: La Caixa
- IMSERSO (2012). *Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- IMSERSO (2011). *Libro blanco del envejecimiento*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales
- Instituto Nacional de Estadística (2011). *Encuesta sobre la Participación de la Población Adulta en las Actividades de Aprendizaje (EADA)*. Madrid: INE.
- INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (1993): *Plan Gerontológico*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

- Junta de Castilla y León (1994). *Tiempo de vivir: Guía útil para los mayores de Castilla y León*. Consejería de Sanidad y Bienestar Social
- Limón, M.R (2000). Personas mayores. Protagonismo social de la tercera edad. En G. Pérez, (Coord.). *Familia, grupos de edad y relaciones intergeneracionales*. Sevilla: Consejería de Relaciones Institucionales.
- Lindo, E. (1994). *Manolito Gafotas*. Madrid: Alfaguara
- Machado, A. (1971). *Juan de Mairena: sentencias, donaires, apuntes y recuerdos de un profesor apócrifo*. Madrid: Castalia
- Martínez, S., Escarbajal, A. (2009). *Alternativas socioeducativas para las personas mayores*. Madrid: Dykinson Manuales.
- Melcón Álvarez, M.A. (2006). *Envejecimiento y educación*. León: Universidad de León, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales.
- Merino, J.V. (2000). *Programas de Animación Sociocultural. Tres instrumentos para su diseño y evaluación*. Madrid: Narcea
- Neugarten, B.L. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona: Herder.
- Ministerio de Asuntos Sociales (1990). Memoria de Actividades del Imserso. En Sáez, J. (1997). *La tercera edad. Animación sociocultural*. Madrid: Dykinson
- Riego, M.L. del, González, B (2002). *El mantenimiento físico de las personas mayores*. Barcelona: Inde.
- Sáez, J. (1997). *La tercera edad. Animación sociocultural*. Madrid: Dykinson
- Subirats, J (1992). *La vejez como oportunidad. Un estudio sobre las políticas de tiempo libre dirigidas a la gente mayor*. Barcelona: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Úcar, X. (1992). *La animación sociocultural*. Barcelona: CEAC.
- Úcar, X. (1994). *Medio siglo de animación sociocultural en España: balance y perspectivas*. Barcelona: OEI. Recuperado el 25 de Mayo de 2013 de:
<http://www.rieoei.org/deloslectores/301Ucar.pdf>

9.- RELACIÓN DE TABLAS, GRÁFICOS E ILUSTRACIONES

	Pág.
TABLAS	
- Tabla 1. Mitos sobre la vejez.....	19
- Tabla 2. Envejecimiento mundial 2010-2050.....	21
- Tabla 3. Cronograma talleres.....	49
- Tabla 4. Calendario académico.....	49
GRÁFICOS	
- Gráfico 1. Mayores activos.....	22
- Gráfico 2. Actividades tras la jubilación.....	22
- Gráfico 3. Actividad principal en un día laborable.....	30
- Gráfico 4. Participación en actividades de educación no formal según grupo de edad.....	35
- Gráfico 5. Adultos que participan regularmente en actividades de ocio.....	36
- Gráfico 6. Esquema DAFO.....	53
ILUSTRACIONES	
- Ilustración 1. Mapa provincia de Valladolid. Ubicación Villalón de Campos.....	40



10.- ANEXOS

	Pág.
1. Adaptación de Manolito Gafotas. Capítulo 8.....	63
2. Canción popular incompleta “Adelita”.....	66
3. Ejemplos de actividades taller de Memoria.....	67

ANEXO 1: ADAPTACIÓN MANOLITO GAFOTAS. CAPÍTULO 8

CAPÍTULO OCHO. NO SÉ POR QUÉ LO HICE.

Responda las siguientes preguntas relativas al capítulo:

¿Qué juego les propuso Susanita a sus amigos?

¿Cómo pensaba Manolito que había parado al autobús?

¿Qué se le ocurrió a Manolito hacer con los rotuladores? ¿Hasta qué piso?

¿Qué hizo Superpróstata para arreglar el lío de Manolito?

¿Qué es el “Célebre soperío”?

¿Por qué no quería Manolito dormir con su abuelo como todas las noches?

ACTIVIDADES EXTRAS

PALABRAS ENCADENADAS: Partiendo de la palabra dada escribe otras palabras que empiecen por la última sílaba de la anterior.

1. MANOLITO
2. TOMATE
3. TE...

Encuentra la meta siguiendo los resultados correctos a cada una de las operaciones matemáticas.

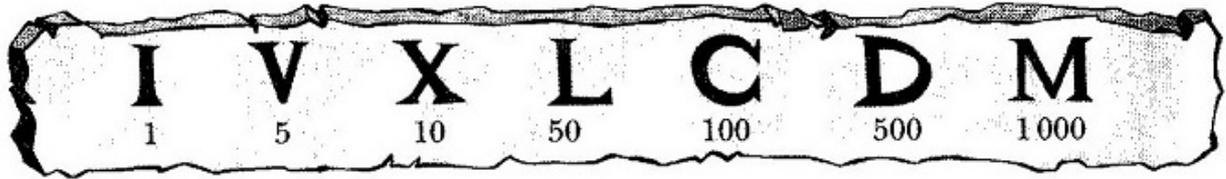
SALIDA 

$\begin{array}{r} 7 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$	41 32	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	28 9	$\begin{array}{r} 2 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	14 12	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	16 12	$\begin{array}{r} 3 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$
42		21		12		20		9
24		28		4		14		12
$\begin{array}{r} 6 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	22 31	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	32 6	$\begin{array}{r} 2 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	8 12	$\begin{array}{r} 6 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$	10 15	$\begin{array}{r} 2 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$
24		28		8		6		10
18		12		15		42		30
$\begin{array}{r} 6 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	18 12	$\begin{array}{r} 6 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$	12 15	$\begin{array}{r} 5 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	12 56	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	49 28	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$
21		16		10		49		24
30		13		6		35		10
$\begin{array}{r} 5 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$	35 12	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	12 8	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$	8 35	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$	40 8	$\begin{array}{r} 2 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$
35		16		10		28		12
15		16		18		31		24
$\begin{array}{r} 3 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$	17 7	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$	14 12	$\begin{array}{r} 6 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$	12 28	$\begin{array}{r} 7 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	25 28	$\begin{array}{r} 4 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$
13		9		12		35		21

 **META**

¿Conoces los números romanos?:

El Sistema de Numeración Romano utilizaba estas letras en mayúsculas para escribir los números:



Para escribir números seguían estas reglas:

1.^a Solo las letras I, X, C y M se pueden repetir dos o tres veces seguidas.

$$\text{III} = 3$$

$$\text{XX} = 20$$

$$\text{CCC} = 300$$

$$\text{MM} = 2000$$

3.^a Las letras I, X y C escritas a la izquierda de otra de mayor valor le restan su valor:

$$\text{XL} = 50 - 10 = 40$$

$$\text{CD} = 500 - 100 = 400$$

2.^a Si una letra se pone a la derecha de otra de igual o mayor valor, se suman sus valores.

$$\text{XV} = 10 + 5 = 15$$

$$\text{LX} = 50 + 10 = 60$$

4.^a Una raya encima de una o varias letras indica que el número queda multiplicado por 1000.

$$\overline{\text{IV}} = 4000$$

$$\overline{\text{XXL}} = 20050$$

Escribe qué números actuales representan estos números romanos.

DLXXXIV

DCCCVI

CCLXXII

DCII

MMXIII

Ahora escribe en numeración romana:

1865 _____

523 _____

74 _____

21 _____

ANEXO 2: CANCIÓN POPULAR INCOMPLETA "ADELITA"

Si Adelita se fuera con otro
la seguiría por tierra y por
si es por mar en un buque de guerra
si es por tierra en un tren militar

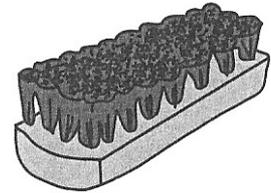
Si quisiera ser mi esposa
si Adelita ya fuera mi mujer
le compraría un vestido de seda
la llevaría en un jeep al cuartel

si me equivocara otra vez
si me enamorara de ti otra vez
la en este día
cuando pose tu alma mía
la ultima piedra sobre mi corazón

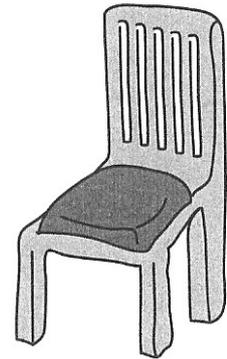
ANEXO 3: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES TALLER DE MEMORIA.

Escriba al lado de cada palabra tres cosas que se puedan hacer con ella:

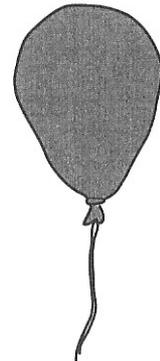
Un cepillo:



Una silla:



Un globo:



Una aguja:



SUDOKU

Muy fácil

2			
	4	3	
	2	1	
			3

Muy fácil

		3	
	1		
		1	
	4		

Ordene estas letras formando palabras:

<i>O R</i> <i>O T</i> -----	<i>E S E</i> <i>P C</i> -----	<i>R S I</i> <i>E O</i> -----
<i>B U</i> <i>S R I</i> -----	<i>N I R</i> <i>A P E</i> -----	<i>C S I R</i> <i>T L A</i> -----

Escriba una frase con cada una de las palabras formadas anteriormente:

-
-
-
-
-

RELACIONA LAS PALABRAS

Busca la relación entre las palabras de ambas columnas y únelas con una línea.

COLUMNA 1

Perro

Televisor

Silla

Cabra

Coche

Pájaro

Árbol

Correr

Ropa

Lana

Lámpara

Balón

Cuero

COLUMNA 2

Deporte

Rana

Jaula

Vaca

Hueso

Armario

Respaldo

Antena

Rueda

Cinturón

Queso

Saltar

Juego

REFRANES

- HAZ EL BIEN
- LA AVARICIA
- LA ESPERANZA
- LAS CUENTAS CLARAS
- LA SUERTE DE LA
- LIBRO PRESTADO
- LO BUENO SI BREVE,
- LO CORTÉS
- LO QUE NO MATA,
- MAL DE MUCHOS
- MAS SABE EL DIABLO

Busca 14 provincias de España

V A L L A D O L I D S M B D L F U
P R I E S O U V H A S A M D Z A X J
J B R D J S Z A L S K T A V D X Q F
U A E O E I P Z A L L E R R A N U X J
K R R W N Y Z J W J M R A G F E Y L
H C D V R K Q H L Y O P G F E Y P
U E Z A V I Z C A Y A S O Q B S V
P L D P A A A U R Q Z A Z U Q E I
Y O S A M S L Ñ S I Ñ F R A X E A S
J N X J H B A E Ñ Ñ J E P L L N D
L A O W Y L O P N F S P M T I U N S
H F A D Z O H D W C A V E H O U J Z A
C F A C E R E S Z R R A I V A I X E J P
I S S I M X V Q L U T X N Z D K T A
K A J X A A L L I V E S T E K T H N D
L K K I B Q T A J H B T W I T H K D
P A F A J D V I K F T I E T H E Q D
U L B R X Q T S X T J D E B E E O R S
N R D M A L L O R C A M R L S M S V
L F K S E Q V A E T T Y U F H N J V
E B V Z K O N L B H V U F M E S U N
O L P O D Q V S I S L P Z Y R R K U N
N C N A J Q D V T O X B D X O R L D
J R F U X I Z U M W K R O N R Q L E
O U V N R E B P T J T J A C Z R Q R B
O R E H D X A H W I X A I A C R U M X
P M F M B F L D L V S T E R Y A A I H L M P