



---

**Universidad de Valladolid**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN  
TRABAJO SOCIAL:  
“LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS  
MAYORES”**

**Autora:** D<sup>ª</sup>. Sandra Pascual Díez

**Tutor:** D. José Luis Izquieta

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO 2017-18

FECHA DE ENTREGA: 12 DE JUNIO DE 2018

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>1. LAS PERSONAS MAYORES Y LA SOLEDAD. MARCO TEÓRICO</b> .....	7
1.1. LAS PERSONAS MAYORES EN LA ACTUALIDAD.....	7
1.2. EL FENÓMENO SOCIAL DE LA SOLEDAD. RASGOS Y DIMENSIONES .....	9
1.3. LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES. CAUSAS Y EFECTOS.....	12
<b>2. EL TRABAJO SOCIAL Y LAS PERSONAS MAYORES</b> .....	17
2.1. TRABAJO SOCIAL Y SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES .....	19
<b>3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL CON PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD</b> .....	23
3.1. IDENTIFICACIÓN .....	23
3.2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN .....	24
3.3. DISEÑO DEL PROYECTO.....	26
3.4. PROPUESTA DE EVALUACIÓN Y/O SEGUIMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	36
<b>4. CONCLUSIONES</b> .....	40
<b>5. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	43

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1: Evolución de la población mayor en España, 1900-2065.....	8
Gráfica 2: Porcentaje de personas mayores de 65 años en hogares monoparentales, clasificadas por sexo y grupos de edad.....	10

### RESUMEN:

La soledad es un problema que afecta a muchas personas en la actualidad, cobrando especial relevancia y gravedad en las personas mayores.

La sociedad española está experimentando un progresivo envejecimiento en los últimos años debido a la baja natalidad y al aumento de la esperanza de vida, lo que provoca que el número de personas mayores en nuestra sociedad sea cada vez más elevado.

La vejez es una etapa en la que las personas están más expuestas a encontrarse o sentirse en situación de soledad de manera involuntaria, y esto tiene graves consecuencias para quienes lo sufren, no solo a nivel social, sino también para la salud.

Por ello, es necesario que desde el Trabajo Social se intervenga directamente para intentar paliar esta problemática y encontrar la manera de satisfacer las necesidades de compañía y apoyo que presentan las personas mayores, muchas veces provocadas por el fallecimiento del cónyuge.

**PALABRAS CLAVE:** Soledad, envejecimiento, personas mayores, Trabajo Social, relaciones sociales, aislamiento, apoyo, compañía.

### ABSTRACT:

Nowadays, loneliness is a problem that affects many human beings, which is taking a toll especially on elder people.

The Spanish society is suffering a progressive ageing in the last years due to the low birth rate and the increase of life expectancy, causing a rise in the number of older people.

The old age is a period in which people are more exposed to feel involuntary loneliness. This has serious consequences for those who suffer from it, not only in the social level, but also can affect their health.

Therefore, social work needs to directly battle these difficulties and try to find the way to satisfy the needs for company and support these people require. Many times, caused by the death of the spouse.

**KEYWORDS:** Loneliness, ageing, old people, Social Work, social relationships, support, isolation, company.

### INTRODUCCIÓN

La elección de este tema para elaborar mi Trabajo de Fin de Grado ha sido por una razón personal. Durante mi periodo de prácticas he intervenido en Refuerzo de Dependencia en el barrio La Rondilla, por lo que he estado en continuo trato directo con personas mayores dado que son los principales demandantes del reconocimiento de la situación de dependencia.

Durante este periodo he podido apreciar la situación en que viven muchas personas mayores, gran parte de las cuales viven solas en su domicilio y sufren un sentimiento de soledad que afecta a muchos aspectos de su vida.

A día de hoy, la soledad es una circunstancia o un sentimiento que afecta a muchas personas y que se ve potenciado en las personas mayores, por lo que se debe trabajar en ello para intentar paliarlo.

En las últimas décadas, la población en España se ha visto muy envejecida. Esto no sólo se debe al aumento de la esperanza de vida, sino también a la baja natalidad que se produce.

Según los datos que nos aporta el IMSERSO en base al Padrón Municipal de habitantes, en el 2015 había 46.557.008 habitantes en España, de los cuales el 18'7% eran personas mayores de 65 años, es decir, 8.701.380 personas. De este colectivo, el 6% eran habitantes de 80 años y más, aproximadamente 2.792.613 habitantes (Vidal, 2017, p. 35).

El hecho de que la esperanza de vida haya aumentado, provoca que muchas personas mayores vayan perdiendo a sus seres queridos y acaben encontrándose solas. En la actualidad, esto se está convirtiendo cada vez más en un problema de interés, y me parece importante conocer qué es la soledad, así como los factores que la provocan y las consecuencias que produce, no solo a nivel social, sino también a nivel psicológico y sanitario, dado que se han realizado muchos estudios que demuestran que la soledad conlleva graves problemas para la salud.

Además, con la creación del Ministerio de Soledad en Gran Bretaña, la soledad es un problema que se ha hecho oír cada vez más, dado que no afecta solo en España, sino a nivel mundial.

En España, desde el Trabajo Social y los Servicios Sociales se interviene con las personas mayores dotándoles de prestaciones y recursos que favorezcan su empoderamiento y autonomía, y que les ayude a mantenerse en su hogar. Pero, ¿cómo hay que intervenir desde el Trabajo Social para paliar el problema de la soledad? Este es el asunto y el objeto del que se ocupa el presente trabajo.

El objetivo general que persigue es estudiar la situación de soledad que sufren muchas personas mayores y delimitar el modo en que el trabajo social interviene en esta problemática, así como la elaboración de un Plan de Intervención que contribuya a su atención.

Los objetivos específicos son:

- Describir y exponer la situación de las personas mayores en la actualidad.
- Explicar qué es la soledad, así como los tipos que existen y su relación con el aislamiento social y el aislamiento emocional.
- Identificar y describir las causas-factores que provocan la soledad en las personas mayores.
- Conocer y detallar las consecuencias para la salud que produce la soledad en las personas mayores.
- Describir la intervención que se realiza desde el trabajo social con las personas mayores.
- Concretar y explicar esta intervención en la problemática de la soledad en las personas mayores.
- Elaborar un plan de intervención viable para llevar a cabo desde un CEAS para tratar de paliar la soledad de las personas mayores de la provincia de Valladolid.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

La metodología que voy a seguir para la elaboración de este trabajo se basa en el uso de fuentes indirectas y en la consulta y recogida de información aportada por autores que han estudiado el tema.

Es decir, voy a hacer una revisión bibliográfica sobre lo que ya hay escrito acerca de la soledad en las personas mayores y la intervención que se realiza desde el trabajo social con las personas mayores y más concretamente, con esta problemática que se les presenta con tanta frecuencia.

La elaboración del proyecto de intervención la llevaré a cabo teniendo como base la información recogida y pensando una buena manera de intervenir desde un CEAS para poder paliar esta situación en la provincia de Valladolid o en aquella provincia o comunidad dónde se quisiera aplicar.

La estructura del trabajo está ordenada en base a los objetivos que se pretenden conseguir. El trabajo consta, por ello, de 3 grandes apartados. En primer lugar, se delimitará el marco teórico, donde se va a exponer la situación de las personas mayores en la actualidad a grandes rasgos, qué es la soledad y los tipos que existen, así como la relación que tiene con el aislamiento social y emocional, las causas-factores que producen la soledad en las personas mayores y las consecuencias que tiene la soledad para la salud.

En segundo lugar, se presenta la intervención que se realiza en España desde el Trabajo Social con las personas mayores en general, y esta misma intervención enfocada a la problemática de la soledad en las personas mayores.

En el tercero, voy a desarrollar un proyecto de intervención orientado a poder aminorar esta problemática de la soledad en las personas mayores.

Finalmente, se expondrán las conclusiones.

### 1. LAS PERSONAS MAYORES Y LA SOLEDAD. MARCO TEÓRICO

#### 1.1. LAS PERSONAS MAYORES EN LA ACTUALIDAD

Desde la segunda mitad del S.XX, las poblaciones de los países europeos han sufrido un progresivo envejecimiento. España particularmente presenta una situación todavía más crítica, sufriendo este crecimiento del envejecimiento demográfico más rápido que el resto de países de Europa, y ocupando el quinto puesto entre los países del mundo con un índice de dependencia de personas mayores más elevado, siguiendo a Japón, Macao, Corea del Sur e Italia, que son los países del mundo más envejecidos (Abades y Rayón, 2012, p. 151-155).

Según datos extraídos del Informe 2016 del IMSERSO sobre las personas mayores, en 2015 en España había 46.557.008 habitantes, de los cuales, el 18'7% eran personas mayores de 65 años. Dentro de este colectivo, el 6% estaba constituido por población de 80 años o más.

Desde 1900 a 2015, las personas mayores de 65 años en España se han multiplicado por 9, y las previsiones futuras aproximan que en el año 2050 habrá 16 millones de personas mayores, es decir, el 30% de la población total (Vidal, 2017, p. 35).

Las principales causas de este envejecimiento de la población son el aumento de la esperanza de vida debido a las mejoras de las condiciones generales de vida, y la baja tasa de natalidad, que se ha visto todavía más disminuida en años de crisis económica.

Además, durante la crisis económica, muchos inmigrantes que habían llegado a nuestro país en busca de oportunidades han retornado a sus países de origen, y muchos jóvenes españoles con estudios han tenido que emigrar a otros países en busca de trabajo, lo que afecta directamente al envejecimiento de la población. El número de personas jóvenes disminuye, mientras los mayores de 65 años no paran de aumentar de manera progresiva.

Otra de las previsiones futuras para los próximos años, es que se produzca el denominado "envejecimiento de la población mayor", o llamado de otra manera, "el envejecimiento del envejecimiento". No solo va a aumentar la población mayor de 65

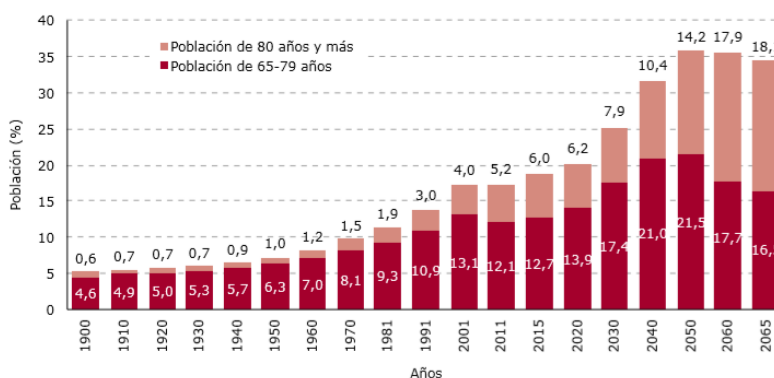
## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

años, sino que también se va a producir un incremento de la población más anciana, es decir, los mayores de 80 años (Martín y Bravo, 2003, p. 36-37).

Según el Informe 2016 del IMSERSO, si en 2015 los mayores de 80 años representaban el 1'7% de la población total, en 2060 se prevé que van a constituir el 5'3%, es decir, 4 veces más que en la actualidad.

Además, otro dato que nos aportan es que se estima que en 2065 los mayores de 80 años van a suponer el 18'1% sobre el total de la población mayor.

Gráfica 1: Evolución de la población mayor en España, 1900-2065 (porcentaje)



Fuente: Informe 2016: Las Personas Mayores en España. Madrid: IMSERSO.

A pesar de que el envejecimiento debería considerarse algo positivo dado que se debe, en gran medida, a una mayor vida con mejores condiciones de salud tanto física como mental debido a los avances y a las prestaciones sanitarias, y que proporciona la posibilidad de poder disponer de más tiempo para dedicar al ocio, la realidad es que el envejecimiento se ve como un problema.

El crecimiento del gasto social y sanitario para asegurar unos niveles de protección, y el descenso de la población activa son dos de las consecuencias del envejecimiento que hace que sea considerado como algo negativo.

Además, como señala De Miguel (2001), tomado de González y San Miguel (2001, p.20), las propias personas que se encuentran en esta etapa de envejecimiento no lo perciben como una mejora frente a la muerte más temprana que sucedía en tiempos anteriores,



ni dan importancia a que esto se debe a la mejora de las condiciones de vida, sino que lo ven como un proceso de deterioro físico y mental, de decadencia.

### 1.2. EL FENÓMENO SOCIAL DE LA SOLEDAD. RASGOS Y DIMENSIONES

La soledad es un término muy amplio, ya que hay que tener en cuenta diferentes aspectos, y puede venir desembocado por diversas causas. La soledad surge de la necesidad de todo ser humano a relacionarse con otros. Cuando esto no sucede, las personas sienten vacío y frustración.

Según la Real Academia Española, la soledad es “la carencia voluntaria o involuntaria de compañía”. Es decir, la soledad puede venir dada porque el individuo en cuestión lo ha querido así, o porque han ocurrido una serie de circunstancias que ha llevado a que la persona se encuentre sola sin haberlo querido.

Una de las definiciones más antiguas del concepto de soledad y realizada desde una perspectiva psicológica es la que hace Sullivan (1959), que la definió como la ausencia o carencia de intimidad interpersonal (Tomado de Montero y Sánchez, 2001, p. 20).

Robert Weiss (1973), considerado uno de los teóricos más relevantes sobre la soledad, y quién fue llamado “el padre de la investigación sobre la soledad”, (Montero y Sánchez, 2001, p. 20) definía la soledad como “una respuesta ante la ausencia de una provisión de relación particular” (Tomado de Díez y Morenos, 2015, p. 10).

Otros autores han hecho su propia definición del término soledad. Tal y como indica Bermejo (1997), la soledad es “una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”.

Otra de las definiciones que podemos encontrar, es que la soledad es “un sentimiento de desagrado o de duda, un desencuentro entre lo deseado y lo vivido, la falta de intercambio con el otro, la falta de relaciones estrechas donde afloran otras sensaciones como tristeza, miedo, ansiedad, temor, nostalgia” (Cardona, J. et al., 2010, tomado de Díez y Morenos, 2015, p. 9).

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Es muy importante diferenciar entre estar solo y sentirse solo, porque no es lo mismo. Estar solo no tiene por qué considerarse un problema. Todos necesitamos estar solos en algún momento y tener espacio para nosotros mismos, siempre y cuando esto sea de manera voluntaria. Una persona puede vivir sola pero no sentirse sola. Esto ocurre cuando tiene buenas relaciones sociales y de apoyo y se comunica con otras personas.

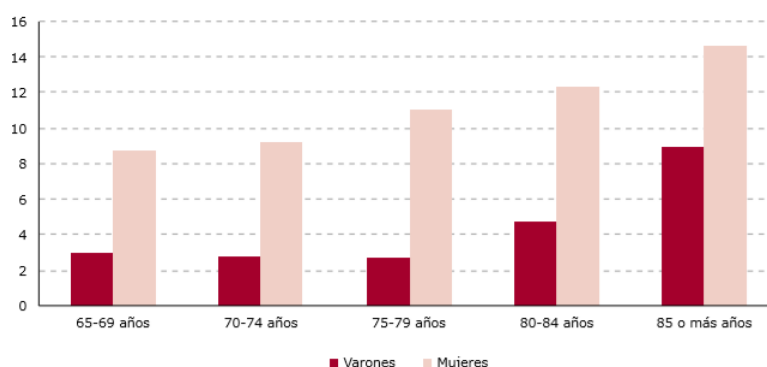
Sentirse solo es un sentimiento más confuso, ya que las personas pueden sentirse solas aun teniendo compañía. Esto ocurre cuando nuestras relaciones no nos satisfacen. “El sentirse solo es saberse incomprendido, incomunicado, desconectado del mundo que a uno le rodea” (Rodríguez, 2000, p. 58).

Así, al hablar de la soledad, podemos diferenciar dos tipos de soledad: la soledad objetiva y la soledad subjetiva.

La soledad objetiva es la falta de compañía real. Ésta no tiene por qué ser algo negativo para las personas, puede ser una situación buscada voluntariamente, aunque normalmente, no suele ser así.

La soledad subjetiva es la que se produce cuando las personas se sienten solas. Esta soledad nunca es una experiencia buscada, ya que para la persona que la sufre es una situación de tristeza y malestar emocional muy doloroso.

*Gráfica 2: Porcentaje de personas mayores de 65 años que viven en hogares monoparentales, clasificadas por sexo y grupos de edad. 2015*



Fuente: *Informe 2016: Las Personas Mayores en España*. Madrid: IMSERSO.

López (1994) señala tres tipos de aislamiento y soledad más habituales: La soledad física o habitacional, la soledad moral y el aislamiento social.

La soledad física o habitacional hace referencia a aquellas personas que no tienen compañía física en su domicilio, es decir, que viven solas. Esta soledad puede ser de manera voluntaria, deseada por la persona en cuestión, o de manera involuntaria, que por ciertas circunstancias se encuentra en esta situación, como puede ser la viudedad.

Centrándonos en el último tipo, el aislamiento social, se produce cuando una persona, sin desearlo, de manera involuntaria, se aleja de su entorno. Este puede producirse por vivencias desagradables de la persona que le han llevado a esta situación, por algún tipo de condición médica, por dificultades para relacionarse debido a características personales como la timidez, falta de seguridad, etc.

Muy relacionado con el aislamiento social encontramos el aislamiento emocional. Las personas que le sufren se guardan sus sentimientos para sí mismos, no los comparten ni se los expresan a otras personas, por lo que no son capaces de pedir o recibir ningún tipo de apoyo emocional. Además, a estas personas también les cuesta mucho entablar relaciones y pueden pasarse días sin salir de casa.

Weiss también estableció la diferencia entre soledad emocional y la soledad social, aunque ambos tipos se complementan. La soledad emocional significa la ausencia de afecto emocional y de relaciones afectuosas con otras personas.

Por otro lado, la soledad social está más unida a la cantidad y la calidad de las relaciones sociales, y hace referencia a la falta de pertenencia o integración dentro de una comunidad (Díez y Morenos, 2015, p. 10-11).

La principal diferencia, por tanto, se encuentra en “la idea del apego” (Díez y Morenos, 2015, p. 11).

Aunque son dos tipos de soledad complementarios, no es una relación bidireccional. Si un individuo experimenta soledad social, no tiene por qué desembocar en la aparición de soledad emocional. Pero si una persona cuenta con apoyo social, esto sí podría

favorecer la desaparición de la soledad emocional, ya que el individuo cuenta con relaciones personales de afecto y apoyo.

Así, cuando un individuo sufre una pérdida de una relación interpersonal concreta, como puede ser la pérdida del cónyuge, el individuo depende del apoyo social que le proporcionan sus redes sociales (Muchnik y Seidmann, 2004, tomado de Díez y Morenos, 2015, p. 11)

### 1.3. LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES. CAUSAS Y EFECTOS

La soledad es un problema que puede afectar a cualquier persona, independientemente de la edad. De esta manera, las causas que pueden derivar en ella suelen ser diferentes en unas edades y en otras.

En las personas mayores, la soledad viene favorecida por las siguientes causas o momentos claves en su vida, según Bermejo (1997):

La primera causa o factor es la jubilación, es decir, la retirada del ámbito laboral. En el trabajo las personas mantienen numerosas relaciones sociales, personas con las que se pasa mucho tiempo a lo largo de la vida y con las que se acaba creando un fuerte vínculo.

Con la jubilación, muchas personas dejan de mantener estas relaciones y pierden el contacto, y se sienten desvalorizadas. El trabajo es una forma de sentir que eres útil, que tienes unos roles y que formas parte de la vida social. La retirada del trabajo afecta de distintas maneras a las personas y algunas se adaptan a la nueva realidad mejor que otras.

Las personas que no saben adaptarse correctamente a esta nueva situación suelen carecer de falta de iniciativa para reorganizar su vida y manejar la gran cantidad de tiempo de la que disponen, dado que antes la mayoría de su tiempo se veía organizado entorno a las obligaciones laborales.

La segunda causa es la viudedad, es decir, el fallecimiento del cónyuge. Las personas que estaban casadas y vivían en pareja van a sufrir un vacío muy grande con la pérdida de su

cónyuge, y seguramente este sea el principal desencadenante de la soledad en las personas mayores.

Después de vivir tantos años compartiendo vida con otra persona, con su fallecimiento se encuentra de repente sin su compañía y el afecto que durante tantos años había tenido.

La viudedad es un factor al que resulta muy difícil adaptarse, y que no solo provoca problemas emocionales, también materiales y de gestión del tiempo, del hogar, del dinero, etc.

Ante la pérdida del cónyuge muchas personas presentan desilusión por la vida, no le encuentran sentido, y aparece el sentimiento de soledad cobrando mucho protagonismo en la vida de la persona.

Otro factor es el llamado Síndrome del nido vacío, que se produce cuando los hijos se van del domicilio familiar para vivir de manera independiente. Si los hijos no les proporcionan ayuda en casa de dependencia o enfermedad, puede deteriorar las relaciones entre ellos y que aparezcan sentimientos de soledad y abandono.

Este mismo autor considera que las relaciones familiares pobres son otra causa o factor que favorece la aparición de la soledad. Esto ocurre cuando las personas mayores no están satisfechas con la relación que tienen con sus hijos, tanto en cantidad, intensidad o calidad.

La falta de actividades placenteras también puede provocar un sentimiento de vacío y soledad. Con la jubilación, las personas mayores tienen más tiempo para dedicar para ellos mismos, y si no realizan actividades que les satisfagan y que faciliten la participación en la vida social y la interacción con otros, pueden sentirse frustrados y que les inunde el sentimiento de soledad, dado que tienen más tiempo pero no saben cómo emplearlo o no encuentran la manera de disfrutarlo.

Por último, los prejuicios que existen en la sociedad actual sobre las personas mayores también provocan un sentimiento de inutilidad y de no pertenencia. La sociedad actual está pensada para los jóvenes, dejando a un lado a las personas mayores por prejuicios

como que no tienen vida productiva y por ser dependientes, y esto puede provocar sentimientos de soledad en las personas mayores.

Por otro lado, Laforest (1991), diferencia tres crisis asociadas al envejecimiento: la crisis de identidad, la crisis de autonomía y la crisis de pertenencia.

Según Laforest, la crisis de identidad se produce por el conjunto de pérdidas que de forma acumulativa va teniendo la persona y que afectan a su autoestima, porque ve como su yo real se aleja de su yo ideal.

En segundo lugar, la crisis de autonomía, se produce por el deterioro de las personas y el aumento de su dependencia, apareciendo dificultades para realizar por sí mismos las actividades básicas de la vida diaria. Algunas personas tienen el sentimiento de ser una carga para los demás al ver que han perdido su independencia y en parte, su utilidad al ver que necesitan de los cuidados de otros.

Por último, la crisis de pertenencia, se produce al ver que tienen menos participación social, que suele empezar a raíz de la jubilación, dado que se experimenta una pérdida de roles y de grupos a los que se pertenece durante la vida profesional.

Cuando una persona se encuentra en una situación de soledad de manera buscada, voluntaria, puede tener consecuencias muy positivas. Por el contrario, cuando es una situación involuntaria, de manera obligada, la soledad puede tener consecuencias muy negativas para la persona.

Una investigación llevada a cabo en Estados Unidos con personas mayores de 60 años, demostró que quienes vivían solos o se sentían solos, tuvieron el doble de riesgo de morir que los que vivían acompañados.

Esta investigación, realizada por la Doctora Carla Perissonotto de la Universidad de California (San Francisco), consistió en el seguimiento de 1600 personas de 60 años o más durante 6 años, centrándose en la soledad que sentían y las repercusiones que tenía este sentimiento en sus vidas.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Los resultados mostraron que los que vivían solos o se sentían solos tuvieron 59% más riesgo de haber sufrido un deterioro de la salud y 45% más riesgo de haber fallecido frente a las personas que vivían acompañadas.

Además, muchos estudios afirman que la soledad es una de las causas de muerte prematura y que “el factor de riesgo es similar a fumar y peor que la obesidad”

“En términos generales, la soledad puede producir efectos devastadores; la persona vive la soledad como un elemento negativo y se ha producido una desconexión con el mundo que le rodea” (Díez y Morenos, 2015, p. 42).

De este modo, Díez y Morenos (2015) consideran que la soledad es un factor que causa trastornos en el estado de ánimo, sobre todo si una persona se encuentra en esta situación por un tiempo prolongado (p. 42)

La soledad tiene graves consecuencias para la salud y afecta en los diferentes ámbitos de la persona. Según Bermejo (1997), algunas de las consecuencias que puede producir la soledad son las siguientes:

A nivel psicológico, la soledad tiene un fuerte impacto en la baja autoestima, y puede derivar en otros problemas como la depresión o adicciones como el alcoholismo, y también puede producir ideas de suicidio.

A nivel social, la soledad puede desembocar en el uso de teléfonos “party-line” porque estas personas buscan alguien que les escuche y con quien poder hablar. También, puede provocar que las personas en situación de soledad se unan a sectas.

A nivel físico, la soledad debilita el sistema inmunológico, lo que puede aumentar el riesgo a sufrir ciertas enfermedades. Además, puede producir dolores de cabeza, problemas de corazón, dificultad para conciliar el sueño, etc.

En un estudio realizado por María Teresa Bazo (1990), se refleja que “las personas que están viviendo solas o se sienten solas tienen peor salud que las que viven acompañadas” (Rodríguez, 2000, p. 59).

Tal y como expresa Bermejo (1997), “la enfermedad puede ser la solución para romper la soledad o la causa de que la situación de la persona sola empeore por no contar con los apoyos necesarios”.

Además, las personas que sienten soledad, es posible que sientan más achaques y agraven sus problemas de salud porque lo perciben de una forma más apesadumbrada.

Por otro lado, como también expresa el propio Bermejo (1997), algunas personas mayores ven en enfermar la solución para su soledad, y utilizan las molestias como estrategia para tener cerca a personas que cuiden de ellas, bien sean familiares o cuidadores profesionales.

Por eso, soledad y salud son dos aspectos bidireccionales, que se implican el uno al otro.

Julio Iglesias de Ussel, en un estudio que ha realizado sobre la soledad, enumera alguno de los factores que acompañan este sentimiento. Estos son: Llanto, depresión, problemas de sueño, aburrimiento, pensamientos negativos, preocupación por la salud, ideas suicidas, miedo a morir soledad y a padecer una enfermedad, etc. (Ussel, 2001, p. 15)

Además, este sentimiento de soledad puede desembocar en otros problemas como la mala nutrición, la falta de higiene, la inmovilidad, el aislamiento, la depresión, incumplimiento terapéutico, errores a la hora de tomarse la medicación y la enfermedad. (Colom, 2007, p. 14)



### 2. EL TRABAJO SOCIAL Y LAS PERSONAS MAYORES

Antes de explicar las funciones que se desarrollan desde el Trabajo Social con las personas mayores, es importante explicar algunos conceptos básicos, como el de gerontología y trabajo social gerontológico.

El concepto de Gerontología nace en 1903 y es acuñado por Michel Elie Metchnikoff, definiéndolo como “la ciencia que estudia el proceso de envejecimiento de los seres vivos y de las personas en particular desde todos sus aspectos: biológico, psicológico, socio – económico y cultural” (Tomado de Filardo Llamas, 2011, p. 206)

Según la RAE, la Gerontología es la ciencia que trata de la vejez y de los fenómenos que la caracterizan.

Una de las definiciones que encontramos de Trabajo Social Gerontológico es que éste consiste en:

la práctica y disciplina científica que se encarga de conocer las causas y los efectos de los problemas sociales individuales y colectivos de las personas mayores y de cómo lograr que dichas personas asuman una acción organizada tanto preventiva como transformadora para superarlos (Martín y Bravo, 2003, p. 54).

La intervención que se hace desde el Trabajo Social Gerontológico con las personas mayores tiene como objetivo conocer y cambiar la realidad de las personas mayores para contribuir a lograr su bienestar. Para ello hay que estudiar y diagnosticar las necesidades sociales que tienen las personas mayores.

La persona mayor debe ser el centro de toda acción social, haciéndola partícipe activa y protagonista de las intervenciones sociales que la atañen.

A la hora de realizar el diagnóstico y diseñar la intervención, es fundamental que el trabajador social tenga en cuenta los factores personales, físicos, culturales, intelectuales, y económicos, así como todos los niveles de sociabilidad: la familia, los vecinos, grupos y asociaciones de las que forman parte, instituciones, etc. Es decir, hay que considerar a la persona en todos sus aspectos y a su entorno (Martín y Bravo, 2003).

“Por lo tanto, el trabajador social no pretende controlar al individuo sino entenderlo en toda su complejidad según interactúa con su ambiente” (Guerrini, 2010, p. 9).

La intervención que se realiza desde el trabajo social con las personas mayores puede realizarse en 3 niveles: individual, familiar y comunitario, teniendo siempre en cuenta la relación existente entre ellos (Manzanares y Rodríguez, 2003, p. 123).

Las funciones que llevan a cabo los/as trabajadores/as sociales en el ámbito de la gerontología son tanto de atención directa como de atención indirecta.

En cuanto a las funciones que realizan los/as trabajadores/as sociales con las personas mayores, Filardo Llamas (2011) nos las expone diferenciando entre las funciones de atención directa y las de atención indirecta:

### Atención directa:

- **Prevención:** Detectar y prevenir de manera temprana los problemas sociales que afectan al colectivo de personas mayores dificultando su integración en la sociedad.
- **Información:** Informar y asesorar sobre los derechos que poseen las personas mayores y los recursos existentes a los que pueden acceder.
- **Promoción:** Promocionar y potenciar el desarrollo de las capacidades de las personas mayores fomentando su participación activa en la sociedad.
- **Asistencial:** Facilitar recursos existentes con el objetivo de satisfacer sus necesidades.
- **Rehabilitación:** Reinserción de aquellas personas mayores que han padecido algún tipo de disminución física, psíquica o social.

### Atención indirecta:

- **Coordinación:** Búsqueda de las mejores posibilidades de recursos existentes y planificar las diferentes alternativas para intervenir.
- **Gestión de recursos para las personas mayores y realización de los trámites necesarios para poder acceder a ellos.**

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

- Documentación: Elaboración de los diferentes instrumentos pertinentes en cada caso: informe social, ficha social, historia social, registro de intervenciones, etc.
- Planificación y evaluación: Diseñar planes, programas, proyectos, etc. destinados a ofrecer a las personas mayores servicios innovadores y novedosos que satisfagan alguna de sus necesidades.
- Formación e investigación: Dado que vivimos en una sociedad cambiante y aparecen nuevas necesidades sociales, los/as trabajadores/as sociales deben estar en continua formación para poder adaptarse a los nuevos cambios y necesidades sociales que aparezcan.
- Dirección y gestión de centros de personas mayores.

Todas estas funciones están orientadas a proporcionar a las personas mayores los recursos que más se adapten a sus necesidades para que puedan disfrutar de una vida digna y de calidad y, en la mayor medida posible, que lo puedan hacer dentro de su entorno, sin tener que abandonar su domicilio habitual.

### 2.1. TRABAJO SOCIAL Y SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Como hemos podido ver, la soledad es un sentimiento que se produce con mucha frecuencia hoy en día en nuestra sociedad, y que tiene especial peligro en algunos colectivos concretos, como son los niños y las personas mayores.

Por lo tanto, es importante trabajar con esta problemática en concreto, para detectarla de manera precoz y poder intervenir. Y también, para poder prevenirla.

Como ya he expuesto, muchas veces esta situación viene dada por la pérdida del cónyuge o el fin de la vida laboral. Para poder salir de ella, lo primero es que la persona en cuestión quiera hacerlo, que tenga la iniciativa y la actitud para salir de esa situación en la que se encuentra, que ponga las ganas necesarias para dejar de estar encerrado en sí mismo y abrirse a integrarse en la comunidad.

Las personas deben asimilar y aceptar la nueva situación en la que se encuentran y cambiar su forma de pensar. Solo cambiando el modo de ver las cosas, las personas se mostrarán abiertas a entablar relaciones sociales que les proporcionarán compañía y apoyo emocional.

De esta manera, el trabajador social debe diseñar y llevar a cabo el mejor plan de intervención, “aquel que logre el cambio del estado de la persona, el que modifique su actitud, movilice su predisposición hacia la salud, e implique a su entorno, todo ello en aras del restablecimiento” (Colom, 2007, p. 15).

La soledad de las personas mayores solo puede resolverse mediante la compañía de otros, pero como hemos visto, muchas veces la soledad que sienten es subjetiva, es decir, que están acompañados pero aun así se sienten solos. Por lo tanto, es fundamental que las personas que las acompañen se impliquen en la vida de la persona mayor, en sus preocupaciones y problemas, que les escuchen y muestren sus sentimientos, etc.

Para ello, desde el Trabajo Social no solo hay que trabajar con las personas en cuestión, sino también con su familia, que suelen ser los principales aportadores de vínculos sociales y afectivos de las personas mayores. Estos deben mostrarse abiertos con sus personas mayores y mantener una comunicación constante con ellos, haciéndoles sentirse valorados e importantes para su familia y que en ningún momento se sientan olvidados o apartados.

No solo es responsabilidad de las personas mayores y sus familias salir de esta situación de soledad, sino que la sociedad en general debe sensibilizarse y tomar conciencia sobre este problema (Rodríguez, 2009).

Por lo tanto, desde la Administración Pública deberían llevarse a cabo programas destinados a la prevención de la soledad y, en la mayor medida posible, que contribuyan a paliar esta problemática en las personas mayores.

El trabajador social tiene un papel muy importante dado que puede detectar cambios en las personas que precisen la intervención de otros profesionales, como pueden ser profesionales de la salud, psicólogos, etc. Además, el trabajador social tiene un conocimiento amplio de la situación real que vive la persona y mediante seguimiento puede ver las evoluciones que experimenta.

Una vez que el trabajador social tenga una visión global de la situación del individuo, podrá considerar los riesgos y peligros que tiene esa persona. Conociendo todos los

aspectos, elaborará un diagnóstico social que será muy importante para poder diseñar el mejor plan de intervención para cada persona.

La intervención profesional del trabajador social no busca solo resolver esta situación, sino también su raíz, el origen, aquello que ha producido que se llegue a este problema.

Desde el trabajo social se busca movilizar a la persona, promover su capacidad para hacer frente a esta situación. Para ello, se llevan a cabo estrategias de motivación, de promoción de las redes familiares y sociales, y de integración en la comunidad (Colom, 2007, p. 15).

Existen varios recursos que pueden favorecer la integración de las personas que viven en una situación de soledad, como por ejemplo, los centros para personas mayores, donde pueden entablar relaciones sociales y realizar actividades de ocio.

Otro de los recursos que se recomienda desde el Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007 es el fomento de actividades de voluntariado de los mayores. Al participar como voluntarios, las personas mayores pueden sentirse útiles con otras personas (Rodríguez, 2009).

En los centros cívicos de la provincia de Valladolid se llevan a cabo actividades exclusivas para personas mayores, como pueden ser actividades culturales, de ocio, talleres, etc.

Muchas veces las personas mayores no conocen los recursos y servicios que tienen a su disposición, y es función del trabajador social mantenerles informados y motivarles a acudir a ellos para favorecer su integración en la comunidad y que entablen relaciones sociales que les proporcionen el apoyo y la compañía que tanto necesitan.

Además, de esta manera las personas mayores crean un sentimiento de pertenencia que van perdiendo con el paso de los años y, sobre todo, con la jubilación.

Desde la Junta de Castilla y León se lleva a cabo el Programa de Convivencia Intergeneracional, que consiste en la convivencia entre jóvenes universitarios y personas mayores. De esta manera, se pretende dar respuesta a las necesidades de las personas mayores de apoyo y compañía y alojamiento a los estudiantes durante el curso académico.

## **LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES**

El estudiante ayudará a la persona mayor en aquellas tareas que ambos decidan y a realizar las gestiones que precise.

### **3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL CON PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE SOLEDAD**

#### **3.1. IDENTIFICACIÓN**

##### **TÍTULO**

Juntos Mejor

##### **RESUMEN**

“Juntos Mejor” pretende satisfacer las necesidades de compañía y apoyo que tienen las personas mayores que viven solas, mediante la convivencia o acompañamiento de jóvenes de entre 18-30 años.

Existen dos modalidades posibles para inscribirse en este programa. Por un lado, la convivencia, y por otro, únicamente el acompañamiento y compartir el tiempo que se establezca entre la persona mayor y el joven, con un mínimo de 3h a la semana.

Este tiempo lo pueden dedicar para lo que ambos decían de mutuo acuerdo cada día: charlar, hacer juegos, ayudar a la persona mayor a realizar alguna gestión, etc.

Lo que se pretende con este proyecto es que las personas mayores no se sientan solas, que como hemos visto durante todo el trabajo expuesto, la situación de soledad tiene consecuencias muy graves especialmente en las personas mayores.

Así, se busca que la persona mayor entable relaciones sociales enriquecedoras, no solo con los jóvenes del programa sino también con el resto de personas mayores. Para ello, todos los domingos se realizarán actividades conjuntamente con todos los miembros que participan en el programa.

##### **DESTINATARIOS DEL PROYECTO**

Personas mayores de 60 años que vivan.

Jóvenes entre 18-30 años.

##### **ENTIDAD RESPONSABLE**

Ayuntamiento de Valladolid

### **3.2. PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

#### **JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

El desarrollo de este proyecto es importante porque se aborda el problema de la soledad en las personas mayores desde una perspectiva asistencial, pero también desde una perspectiva preventiva.

Aunque es un programa al que las personas mayores solo se apuntarán en caso de encontrarse en situación de soledad, es preventivo de muchos otros peligros que pueden desembocar si esta situación se alarga o se agrava.

Además, puede ser una experiencia muy útil para el intercambio de experiencias entre generaciones y aprender mutuamente unos de otros dado que las personas mayores han vivido mucho y pueden enseñarnos muchas cosas, pero por otro lado, también los jóvenes pueden enseñar cosas a las personas mayores que nadie se ha molestado en enseñarles, como puede ser sobre las nuevas tecnologías.

#### **JUSTIFICACIÓN ÉTICA**

Los trabajadores sociales al intervenir socialmente debemos partir de los principios de los derechos humanos y la justicia social. En su ejercicio profesional los fundamentos de su ética son el respeto al valor y dignidad de toda persona y los derechos que de aquí se desprenden, orientados siempre al desarrollo de acciones de prevención y defensa frente a las situaciones de injusticia.

Como vemos en el Código Deontológico de Trabajo Social, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, las instituciones democráticas y el Estado de Derecho están fundamentados en los valores indivisibles y universales de la dignidad humana, la libertad y la igualdad.

Por lo tanto, hay que basar nuestro ejercicio profesional en estos valores y mediante la presencia de los principios de actuación que se establecen en el propio Código Deontológico del Trabajo Social.



### JUSTIFICACIÓN, IMPACTO Y RELEVANCIA

Como hemos visto en los apartados expuestos sobre el marco teórico, España, así como muchos otros países europeos, está sufriendo un fuerte envejecimiento que con el paso de los años va agravándose cada vez más.

El hecho de que cada vez haya más personas mayores en nuestra sociedad, implica que se produzca con más frecuencia el problema de la soledad en las personas mayores.

Es muy importante que la sociedad tome conciencia sobre nuestros mayores y las consecuencias negativas que tiene la soledad en ellos.

También, es muy importante que se intervenga concretamente con esta problemática, que actualmente no se hace mucho, y que se creen medidas, programas, recursos, servicios, etc. para poder paliar la soledad en los mayores.

Este proyecto puede ser muy enriquecedor y gratificante para las personas mayores que participen en él, ya que les va a permitir tener apoyo y compañía, haciendo desaparecer en la mayor medida posible los sentimientos de soledad y sentirse excluidos, y creará en ellos el sentimiento de pertenencia a un grupo que tanto echan en falta.

Aunque por parte de la Junta de Castilla y León se está llevando a cabo el Programa de Convivencia Intergeneracional, dedicado a personas mayores y estudiantes, creemos que ajustarlo a destinatarios estudiantes universitarios y contando únicamente con la posibilidad de convivencia disminuye su impacto y la demanda.

Por eso, queremos llevar a cabo “Juntos Mejor”, que no solo cuenta con la modalidad de convivencia dado que no todas las personas mayores que se sienten solos quieren vivir con alguien, sino también la que proporciona a la persona mayor compañía durante unas horas a la semana y actividades de ocio en las que participarán todos los miembros del programa para ampliar sus redes sociales y conocer gente nueva, tanto mayor como joven.

Por todo lo expresado, nos parece un proyecto adecuado para la situación actual que sufren muchas personas mayores y que puede tener repercusiones muy positivas en la calidad de su vida. Además, muchas de las personas mayores no pueden realizar de

manera autónoma alguna de las actividades básicas de la vida diaria, por lo que con este proyecto tendrían a una persona que les podría ayudar, lejos de ser un asistente personal.

### 3.3. DISEÑO DEL PROYECTO

#### OBJETIVO GENERAL, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y OBJETIVOS OPERATIVOS

##### Objetivo general:

Satisfacer las necesidades de compañía y apoyo que sufren las personas mayores y hacer desaparecer el sentimiento de soledad.

##### Objetivos específicos:

- Entablar relaciones sociales enriquecedoras.
- Crear en las personas mayores el sentimiento de pertenencia a un grupo del que tanto carecen.
- Favorecer el mantenimiento de las personas mayores en su domicilio habitual.
- Proporcionar una ayuda a las personas mayores con dificultades para realizar sus ABVD.
- Compartir experiencias y conocimientos entre generaciones.

##### Objetivos operativos:

- Que al menos el 90% de las personas mayores que participen en el programa mejoren su visión sobre la situación social en la que se encuentran.
- Que el 95% de los participantes mayores entablen relaciones sociales que les proporcione apoyo y compañía creando vínculos sociales.
- Que haya una asistencia media a las actividades organizadas de, al menos, el 85% de los participantes.

#### DESTINATARIOS – PARTICIPANTES

Los destinatarios principales y participantes de este proyecto son las personas mayores de 60 años que viven solas y tienen sentimientos de soledad. Son los principales

destinatarios porque es un proyecto diseñado especialmente para cubrir sus necesidades de apoyo y compañía.

Los otros participantes principales son jóvenes de entre 18-30 años, que no necesariamente tienen que ser estudiantes universitarios, ya que hoy en día hay muchas otras alternativas.

También son participantes los profesionales que van a llevar a cabo el proyecto. En este caso, se trata de un equipo multidisciplinar que trabajará de manera conjunta, complementándose, y que está formado por una trabajadora social y una psicóloga.

Así mismo, también serán participantes aquellas personas encargadas de realizar actividades, que se irán concretando a lo largo del proyecto.

Por último, es participante el Ayuntamiento de Valladolid porque es quién financia el proyecto.

### **DELIMITACIÓN ESPACIO-TEMPORAL**

El proyecto va a tener la duración de un año completo, exceptuando periodos vacacionales, que de mutuo acuerdo elegirán qué prefieren hacer dado que algunos jóvenes puede que no sean de Valladolid o las personas mayores quieran irse al pueblo, en caso de tener.

De esta manera, se deja a elección de los participantes qué hacer en los periodos vacacionales.

En la modalidad de convivencia, vivirán juntos, por lo que no es necesario delimitar el tiempo.

En la otra modalidad, se impone que como mínimo, deberán pasar un mínimo de 4 horas a la semana. Podrán pasar juntos el tiempo que deseen ambos, pero no menos de 4 horas. En función de la relación y la confianza que entablen, puede ser que les apetezca pasar más tiempo juntos que el que está establecido.

El proyecto no tiene una delimitación espacial, dado que depende mucho de las actividades que se vayan a realizar los domingos. En función de en qué consistan, se realizarán en unos lugares u otros.

Además, el Ayuntamiento nos presta una sala en un centro cívico todavía por determinar, para realizar aquellas actividades que no requieran lugares específicos para desarrollarlas.

### **MÉTODO Y PROCEDIMIENTO A SEGUIR**

Como ya he mencionado, existirán dos modalidades para inscribirse en el programa. La primera consiste en la convivencia entre la persona mayor y el joven en el domicilio de la persona mayor. Esta convivencia se basará en el respeto mutuo y en el acompañamiento, así como en la ayuda cuando sea necesario. Ambos harán su vida pero también compartirán su tiempo, enriqueciéndose mutuamente.

La otra modalidad consiste en que a cada persona mayor se le asocia un joven y éste tendrá que pasar un mínimo de 4 horas a la semana con la persona mayor. Este tiempo lo pueden dedicar a lo que ellos decidan. Esta modalidad está diseñada porque no todas las personas mayores que viven solas tienen la necesidad de vivir con alguien, pero sí de pasar tiempo en compañía y relacionarse.

En cualquiera de los casos, todos los domingos (o sábado si la actividad en cuestión no se puede realizar en domingo) se organizarán actividades variadas a las que asistirán todos los miembros inscritos en el programa, tanto los jóvenes como los mayores. De esta manera se busca que las personas mayores establezcan relación con muchas otras personas, tanto jóvenes como mayores, y no solo con “su” joven, del mismo modo que los jóvenes también podrán conocer a otras personas con edades similares a la suya y a otras personas mayores, creando vínculos sociales.

El primer paso una vez cerrada las inscripciones del programa, es realizar una entrevista individual con cada participante, tanto los jóvenes como los mayores. En esta entrevista se preguntará a los jóvenes algunos aspectos como por qué se han apuntado al programa, cuáles son sus expectativas, qué creen que pueden aportar a la persona mayor, etc.

Por otro lado, esta entrevista servirá para conocer la situación de las personas mayores, cómo se encuentran, su estado de ánimo, etc. Conociendo el punto de partida inicial, podremos ver su evolución durante el proyecto y los cambios que experimenta.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Además, tendrán que completar un cuestionario en el que se plantearán cuestiones sobre preferencias, gustos, dedicación, etc. para asociar a los jóvenes con los mayores teniendo en cuenta unos criterios de compatibilidad.

Una vez se haya realizado, se estudiarán las posibilidades y se asociarán los jóvenes a los mayores para dar inicio al proyecto.

Por norma, una vez al mes tanto la persona mayor como la joven deberán reunirse con la trabajadora social para realizar el seguimiento de cada caso. De esta manera podremos conocer cómo está siendo la convivencia o la compañía, si está siendo placentera, si ha ocurrido algún problema, etc. Del mismo modo, nos sirve para conocer si la persona mayor ha experimentado evolución, teniendo como punto de partida la entrevista inicial.

Este seguimiento se hará por separado para conocer ambos puntos de vista, tanto del joven como de la persona mayor, sin que se sientan condicionados o cohibidos el uno por el otro y puedan expresarnos cómo está siendo la convivencia tal y como lo sienten.

Si surge algún problema y quieren reunirse con la trabajadora social aunque ya hayan tenido su reunión mensual, solo tendrán que ponerse en contacto con ella en cuanto esto suceda.

### ACTIVIDADES

Las actividades que se van a realizar los fines de semana están pensadas para que puedan realizarlas tanto los jóvenes como los mayores sin ningún inconveniente.

Todas las actividades tienen la finalidad de que tanto jóvenes como mayores se involucren en un grupo y sobre todo, creen relaciones sociales entre ellos.

Es una manera de pasar tiempo en compañía haciendo actividades de ocio entretenidas y variadas, compartiendo aprendizaje mutuo entre generaciones.

Además, estas actividades sirven para desarrollar y potenciar habilidades como la destreza manual y mental, la imaginación, la creatividad y la memoria. También sirven para ejercitar el cuerpo y no caer en el sedentarismo, saliendo de la rutina diaria.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Alguna de las actividades que se van a llevar a cabo son las siguientes:

- Juegos de presentación para conocerse entre todos.
- Repostería en Nova Center, Escuela Técnica Profesional de cocina situada en la Calle Miguel Íscar.
- Paseo con animales de la perrera municipal.
- Taller de manualidades y papiroflexia.
- Torneo de tanga.
- Merienda (Cada uno tendrá que llevar algo de comer)
- Pilates
- Musicoterapia.
- Taller de hacer Fofuchas con Goma Eva.
- Bingo
- Ejercicios básicos de movilidad del cuerpo con steps, cuerdas, cintas...
- Taller sobre tecnologías, en el que los jóvenes serán los encargados de enseñar a los mayores aspectos básicos.
- Ir a la Piscina Municipal Benito Sanz De La Rica.
- Risoterapia.
- Juegos de mesa (Ajedrez, damas, parchís, la oca, dominó, etc.)
- Visita al centro San Juan de Dios y compartir un día con personas con Síndrome de Down.
- Karaoke
- Talleres de relajación
- Realización de manualidades útiles para el hogar.
- Juegos de adivinar películas, acciones, etc. mediante mímica.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

- Torneo de mus y brisca (Opciones de otros juegos de cartas)
- Realizar una ruta corta en el Parque Natural de las Hoces del río Duratón y pasar el día por allí.
- Taller de costura, en el que las personas mayores serán los encargados de enseñar a los jóvenes aspectos básicos.
- Excursión al Parque Temático Del Mudéjar de Olmedo (En época de buen tiempo)
- Confección de decoración navideña con la llegada de la Navidad.
- Juegos para la memoria de plataformas online. (Memojuegos, Games for the brain, Plusesmas...)

### **COORDINACIÓN CON OTROS PROFESIONALES Y/O ENTIDADES**

El Ayuntamiento es el encargado de coordinarse y crear acuerdos con las entidades necesarias para realizar las actividades, como pueden ser la Piscina, la perrera municipal, Nova Center, etc.

Los profesionales que van a llevar a cabo el proyecto son una trabajadora social y una educadora social, que se apoyarán en dos monitores de Ocio y Tiempo libre contratados por el Ayuntamiento para realizar las actividades. Todos ellos deberán coordinarse para llevar a cabo el proyecto de la mejor manera posible.

Además, contaremos con la colaboración puntual de personas especializadas para realizar alguna de las actividades programadas, como puede ser pilates, zumba, bailes de salón, etc.

Por otro lado, también hay que coordinarse con el departamento del Ayuntamiento encargado de respaldar el proyecto y con el personal del centro cívico, que serán los encargados de dejarnos las llaves de la sala para realizar las actividades y las reuniones pertinentes.

### RECURSOS

#### - RECURSOS HUMANOS

- **Una trabajadora social** que se encargará de las entrevistas iniciales y de los seguimientos individuales de cada situación. Será la encargada de detectar los cambios que se producen en las personas mayores, en su estado de ánimo, en sus sentimientos, etc. De esta manera podremos saber si el proyecto está teniendo consecuencias positivas o si por el contrario, no está funcionando como se esperaba.
- **Una educadora social** que se encargará de organizar las actividades de la mejor manera posible, teniendo en cuenta factores como el tiempo meteorológico, la disponibilidad de transporte, coordinación con las entidades y profesionales, etc.
- **Dos monitores de ocio y tiempo libre** que serán los encargados de realizar y guiar las actividades con los participantes.
- **Colaboración puntual de personas especializadas** con quién ya está acordado y que lo harán sin ánimo de lucro.

#### - RECURSOS MATERIALES Y TÉCNICOS

- Una sala del centro cívico lo suficientemente amplia y apta para poder realizar las actividades.
- Un despacho equipado donde se hará la entrevista inicial con cada usuario y el seguimiento individual de cada caso.
- Ordenador, impresora, material de oficina (folios, bolígrafos, grapadora, clips, fundas de plástico...)
- Juegos de mesa.
- Mesas y sillas en función de las personas inscritas.
- Esterillas.
- Step, cuerdas, cintas, etc. (material para movilidad del cuerpo)



## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

- Material para realizar las manualidades.
- Cartas
- Material de costura
- Los juegos de la tanga y la petanca.
- Goma Eva.
- Dispositivos necesarios para poder instalar el karaoke.

La cantidad de los materiales estará determinada en función de las personas inscritas al programa una vez cerrado el plazo.

### **PRESUPUESTO**

El presupuesto necesario que se estima para poder llevar a cabo este proyecto es el siguiente:

#### Profesionales:

- Trabajadora Social: 1000€ al mes, dado que tiene que realizar los seguimientos de cada caso, manteniendo reuniones mensuales con todos los participantes y estar presente y ayudar en las actividades de los fines de semana.
- Educadora Social: 700€ al mes. Gestionará y organizará las actividades y ayudará a los monitores en su realización.
- 2 monitores de ocio y tiempo libre: 200€/mes cada uno. Total=400€/mes.

#### Centro:

El Centro Cívico nos presta tanto la sala para las actividades como el despacho equipado para realizar las entrevistas. (0€)

#### Mobiliario:

El despacho ya viene equipado con mesa, sillas y armarios (0€)

También nos cederán las sillas y mesas necesarias para realizar las actividades que las requieran.

### Tecnología:

El despacho que nos presta el centro también viene equipado con un ordenador y una impresora. (0€)

En caso de que no puedan dejarnos un ordenador, el coste de la compra sería en torno a 450€.

El centro nos cede los dispositivos necesarios para instalar el karaoke.

### Material de oficina:

El centro nos cede el material de oficina necesario, que sería bolígrafos, folios, grapadora, clips, fundas de plástico...

En caso de que finalmente no nos lo ceda el centro, el coste sería alrededor de 30€.

### Otros materiales:

El coste de estos materiales es una aproximación dado que se determinarán en función de las personas inscritas finalmente.

Esterillas: 300€

Juegos de mesa y cartas: 120€.

Tangas y Petancas: 100€

Material para realizar manualidades y talleres: 500€.

Steps, cuerdas, cintas: 350€

### Transporte:

Se aproxima que el coste total de la contratación del autobús para transportarnos a las distintas actividades estará en torno a los 1000€.

## **PLAN DE DIFUSIÓN DEL PROYECTO**

Antes de la puesta en marcha, para garantizar una mayor difusión y dar a conocer el proyecto al mayor número de personas mayores afectadas por encontrarse en situación

de soledad, y a aquellos jóvenes que pudiesen estar interesados en participar en el proyecto, se llevarán a cabo una serie de estrategias.

Informaremos en los centros del barrio relacionados con personas mayores, como son centros de día, hogares de jubilados, centro de salud, etc.

Por otro lado, informaremos en sitios donde podamos llegar al mayor número de jóvenes, como pueden ser universidades, polideportivos, casa del estudiante, institutos donde se realizar módulos, etc.

También, las/os trabajadoras/es sociales de los CEAS darán a los usuarios que pueda interesarles la información sobre el proyecto.

Además, pondremos carteles promocionándolo en dichos centros mencionados, pero también en los centros base de Servicios Sociales de Valladolid, centros de salud del barrio, etc.

Se crearán redes sociales sobre el proyecto donde se colgará información necesaria para explicar en qué consiste y cómo se pueden inscribir, y durante su desarrollo se colgarán fotos, vídeos, etc. de las actividades para animar a otras personas a participar en él y así promocionarlo.

Estas redes sociales serán difundidas, en primer lugar, desde las redes sociales del Ayuntamiento de Valladolid que cuentan con un gran número de seguidores.

Por último, confiamos en que se produzca el fenómeno del boca a boca.

Se dará un teléfono de contacto donde podrán resolver las dudas que tengan y explicar más ampliamente en qué consiste el proyecto y las actividades que se van a realizar.

### **RESULTADOS PREVISTOS**

Con la realización del proyecto se pretende:

- Que mejore la calidad de las personas mayores que tienen sentimientos de soledad.

- Que cuando acabe el proyecto las personas mayores tengan la actitud y las ganas necesarias para seguir relacionándose con otras personas y realizar actividades, evitando el aislamiento.
- Que se haya producido un intercambio enriquecedor de conocimientos y experiencias entre ambas generaciones.
- Que se establezcan relaciones sociales de apoyo y compañía entre personas, tanto de la misma generación, como de distinta.
- Que desaparezca el sentimiento de soledad en las personas mayores, así como sus consecuencias, y hayan desarrollado el sentimiento de pertenencia al grupo que tanto echan en falta.
- Que la convivencia haya sido productiva y enriquecedora para ambas partes, habiendo mantenido una relación de apoyo y ayuda mutua.
- Contribuir a paliar la estigmatización y rechazo de las personas mayores por parte de la población joven.

Es muy importante que este proyecto se lleve a cabo para que las personas mayores que se encuentran en situación de soledad no caigan en la rutina de no relacionarse ni se aíslen en sus propias casas.

La soledad, como ya hemos visto, tiene consecuencias muy graves, tanto a nivel social como sanitario, por lo que este proyecto es una buena manera de luchar contra ello.

Además, también es una forma de realizar actividades de ocio variadas y evitar el sedentarismo de las personas mayores.

### **3.4. PROPUESTA DE EVALUACIÓN Y/O SEGUIMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

#### **EVALUACIÓN**

**Objeto:** Comprobar si se ha conseguido reducir o hacer desaparecer el sentimiento de soledad de las personas mayores y si han entablado relaciones sociales enriquecedoras.

### Objetivos:

- Analizar el cambio desde la situación inicial de las personas mayores hasta la situación una vez finalizado el proyecto, así como los cambios que se hayan producido en su estado de ánimo y la percepción de su propia situación.
- Valorar si las personas mayores han experimentado predisposición para relacionarse.
- Examinar, en los casos que se haya llevado a cabo la convivencia con otra persona, si esta ha sido útil y enriquecedora para ambas partes.
- Valorar si la realización de las actividades ha sido placentera para los participantes.
- Considerar los aspectos positivos que se hayan producido de la convivencia y realización de actividades de personas de distintas generaciones de manera conjunta.

### Uso de la evaluación:

La evaluación principalmente es una reflexión respecto del valor/mérito de determinados elementos comprendidos en un proceso de intervención, en base a informaciones obtenidas de forma sistemática con el propósito de contribuir a la mejora del proceso y, con ello, a la satisfacción de necesidades de todos los implicados.

### METODOLOGÍA Y MOMENTOS DE LA EVALUACIÓN

#### Modelos a aplicar:

- Efectividad: Si se han producido efectos positivos para las personas mayores y los jóvenes, o si por el contrario ha dado resultados negativos.
- Económico: Si el proyecto es económicamente viable y se produce un equilibrio positivo entre el coste y el beneficio del proyecto.
- Procedimental: Modelo que se fija en si lo que se ha hecho es lo que estaba previsto hacer, es decir, si se han cumplido los objetivos previamente fijados.
- Profesional-Técnico: Valorar los aspectos positivos, pero también los negativos.
- Certificación-Acreditación: Supone aplicar unos criterios con unos indicadores previamente establecidos y consensuados.

### Momentos de la evaluación:

- **Antes (ex-ante):** Antes de iniciar el proyecto se hará una evaluación del entorno y las necesidades que presentan las personas mayores en situación de soledad, ya que se observa que el número de personas que se encuentran en esta situación en Valladolid, y en la España en general, es muy elevado. Además, las entrevistas iniciales con cada participante servirán de evaluación para conocer la situación en la que se encuentra cada persona.
- **Durante (monitorización):** Cuando se empieza a ejecutar el proyecto ya se empieza a valorar lo que estamos haciendo. Se pretende saber si las cosas van teniendo el resultado esperado, si los participantes están contentos, si el proyecto está dando respuesta a sus necesidades, etc. Sirve como punto de inflexión para darnos cuenta si las actividades que estamos realizando tienen el impacto esperado. Si no es así, habría que hacer modificaciones. En este aspecto, el seguimiento individualizado con todos los participantes e ir viendo los cambios que se están produciendo en ellos, sobre todo en las personas mayores, nos servirá como evaluación durante la realización del proyecto.
- **Después (ex-post):** Se realizará una vez acabado el proyecto. Es importante valorar los efectos nada más acabar, pero también tener en cuenta los efectos a medio y largo plazo. Debemos analizar los cambios que se han producido desde el inicio del proyecto hasta su finalización, y si ha sido positivo para las personas mayores principalmente, pero también para los jóvenes. En función de estos resultados, se considerará la renovación y ampliación del proyecto para que puedan participar más cuidadores no profesionales.

### CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN

Algunos de los criterios e indicadores que vamos a establecer para evaluar son los siguientes:

- **Pertinencia:** Si el proyecto está ajustado a las necesidades que presentan las personas mayores en situación de soledad.
- **Eficacia:** Si el proyecto ha servido para lo que se ha planteado.
- **Eficiencia:** Muy unido al de eficacia. No se espera del proyecto que solo cumpla los objetivos marcados, sino que lo haga aprovechando de la mejor manera los recursos disponibles.
- **Impacto:** Si el proyecto ha tenido una repercusión con respecto a la magnitud del problema.
- **Viabilidad futura:** Si es un proyecto sostenible y viable para seguir desarrollándose y que continúen sus efectos positivos.
- **Satisfacción de los participantes:** Considerar si estamos satisfaciendo a los participantes y están contentos con el proyecto y los resultados obtenidos.

### RESPONSABLES DE LA EVALUACIÓN

Los responsables de la evaluación serán la trabajadora social y la educadora. Éstas van a trabajar de forma conjunta en todas las actividades y de esta manera realizarán también la evaluación. También se contará con la ayuda de los monitores de ocio y tiempo libre dado que también van a pasar mucho tiempo con los participantes.

Para que estas profesionales puedan evaluar el proyecto, es necesaria la participación de las personas mayores y los jóvenes, que son quienes van a orientar la evaluación y quienes nos van a dar la información necesaria para considerar los diferentes aspectos que hay que tener en cuenta en esta etapa.

### 4. CONCLUSIONES

Este trabajo consiste en exponer el fenómeno de la soledad en nuestra población, concretamente en las personas mayores, y las graves consecuencias que tiene sobre ellas a nivel social, psicológico y sanitario.

Como hemos visto, la soledad es un problema cada vez más frecuente y por ello se debe intervenir desde el Trabajo Social para intentar paliarlo.

La soledad afecta en mayor medida a las personas mayores porque la vejez es una etapa en la que se sufren pérdidas de relaciones sociales muy importantes. Estas pérdidas pueden venir derivadas, principalmente, del fallecimiento del cónyuge. Después de muchos años conviviendo con la misma persona y disfrutando de su apoyo y compañía, de un día para otro se ven solos.

Otro de los factores que puede provocar pérdidas de relaciones sociales es la retirada de la vida laboral, es decir, la jubilación.

El trabajo es una fuente de relaciones sociales, y tras la jubilación, muchas personas ya no conservan estas relaciones. Además, tras la retirada de la vida laboral, las personas dejan de sentirse útiles y productivas, echando en falta el sentimiento de pertenencia a un grupo y el desempeño de roles dentro de éste.

Es muy importante diferenciar entre estar solo y sentirse solo. Así, se diferencian dos tipos de soledad: la soledad objetiva y la subjetiva.

La soledad objetiva es la soledad real, encontrarse solo, no tener relaciones de apoyo y compañía.

La soledad subjetiva es sentirse solo, es decir, que aun teniendo relaciones sociales, éstas no resultan placenteras para la persona y no se siente satisfecha.

La soledad, cuando es de manera voluntaria puede resultar muy positiva, pero cuando se llega a ella de manera involuntaria, puede tener consecuencias muy graves para la salud.

Muchos estudios afirman que la soledad es una de las causas de muerte prematura y que el factor de riesgo es peor que la obesidad y similar a fumar.



## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Además, la soledad causa fuertes trastornos en el estado de ánimo y puede derivar en otros problemas como el alcoholismo o la depresión, pudiendo llegar también a producir ideas de suicidio. También puede producir dolores de cabeza, insomnio, problemas de corazón, etc.

Por otro lado, está demostrado que la soledad afecta al sistema inmunológico, aumentando la probabilidad de sufrir ciertas enfermedades.

Las personas mayores son un colectivo vulnerable que se encuentra estigmatizado por la sociedad. Para evitar su exclusión y su aislamiento, y considerando la gravedad de las consecuencias que conlleva la soledad, es muy importante que desde el Trabajo Social se intervenga con esta problemática.

Los trabajadores sociales son un apoyo fundamental para las personas mayores, pero es importante evitar que se genere una dependencia hacia ellos.

Por ello, desde el trabajo social se debe orientar y dotar de herramientas a las personas para intentar que salgan de esta situación en la que se encuentran y promover el apoyo social que proporcionan las redes sociales.

Es importante promover recursos y prestaciones que ayuden a que las personas mayores puedan satisfacer las necesidades de apoyo y compañía, y favorecer su empoderamiento para que sean parte activa de la intervención afrontando esta etapa de la mejor manera posible y con las ganas y actitud necesarias para participar en actividades y contextos donde puedan establecer relaciones sociales.

Por eso, he elaborado un proyecto de intervención llamado “Juntos Mejor”, que consiste en la convivencia y acompañamiento intergeneracional de jóvenes de 18 a 30 años con personas mayores de 65 años.

Considero que es un proyecto muy útil para que las personas mayores conozcan gente y se relacionen satisfaciendo esas necesidades de apoyo y compañía que presentan dado que el ser humano es social por naturaleza.

## LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES

Además, el proyecto cuenta con una serie de actividades semanales que contribuyen a acabar con el sedentarismo y la rutina diaria de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y una alternativa de ocio.

Por último, es un proyecto en el que se fomenta el aprendizaje intergeneracional, es decir, que tanto jóvenes como mayores pueden aprender mutuamente unos de otros y compartir experiencias nuevas.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). "El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social?" *Gerokomos*, 23(4), 151-155. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2012000400002>

Bazo, M. T. (1990). "Personas mayores: Salud y soledad." *Reis*, 89 (47).

Bermejo, J.C. (1997). "La soledad en los mayores." *Revista de Estudios Médico Humanísticos*.

Colom, D. (2007). La soledad: entre el placer y la desesperación, el trabajador social. *Profesiones*, 14-15. Recuperado de <http://www.profesiones.org/var/plain/storage/original/application/5583c6a28e313f13cab0effdd434cbe6.pdf>

Díez Nicolás, J., & Morenos Páez, M. (2015). *LA SOLEDAD EN ESPAÑA*. Retrieved from [https://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad\\_en\\_espana.pdf](https://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf)

Filardo Llamas, C. (2011). "Trabajo Social para la Tercera Edad." *Documentos de Trabajo Social*, 49, 204–219.

González, M. J., & San Miguel del Hoyo, B. (2001). "El envejecimiento de la población española y sus consecuencias sociales." *Alternativas: Cuadernos de Trabajo Social*, (9), 19–45. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2735935&info=resumen&idioma=SPA>

Guerrini, M. E. (2010). "La vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social." *Margen: Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (57), 11. <https://doi.org/M.42249 - 2011>

Laforest, J. (1991). *Introducción a la gerontología. El arte de envejecer*. Barcelona: Herder, pp. 79-173.

López, J. J. (1994). "Aislamiento y soledad en las personas mayores." *Razón y Fe*, 33-36.

Manzanares, M. A. M., & Rodríguez, M. Y. (2003). "INTERVENCIÓN DE TRABAJO SOCIAL CON ADULTOS MAYORES." *Revista de Trabajo Social*, 120–130.

Martín, M. & Bravo, J. (2003). Trabajo Social Gerontológico. Aportaciones del Trabajo Social a la Gerontología. En M. Martín (Coord.), *Trabajo Social en Gerontología* (pp. 41-72). Madrid: Editorial Síntesis.

Montero López Lena, M., & Sánchez Sosa, J. (2001). "La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual." *Salud Mental*, 24 (1), 19-27

*Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª ed.). Consultado en <http://www.rae.es/>*

Rodríguez Martín, M. (2009). "La soledad en el anciano." *Gerokomos*, 20(4), 159–166. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2009000400003>

Ussel, J. I. (2001). *LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo*. Madrid: Ministerio de educación y asuntos sociales.

Vidal Domínguez, M. J. (2017). Aspectos sociodemográficos de la población mayor. En J. Norberto (Coord.), *Informe 2016: Las personas Mayores en España* (pp. 33-65). Madrid: IMSERSO.