



**TRABAJO FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL**  
**“PROPUESTA DE VOLUNTARIADO PARA EL**  
**ENVEJECIMIENTO ACTIVO CON PERSONAS MAYORES DE**  
**LA ZONA RURAL RIBERA DEL DUERO”**

Autora: Clara Mozas Martínez

Tutor: José Daniel Rueda Estrada

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Fecha de entrega: 23 de Junio de 2015

## ÍNDICE

---

1.	RESUMEN .....	3
2.	INTRODUCCIÓN .....	4
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	6
3.1.	Tercera edad .....	6
3.1.1.	El proceso de envejecimiento .....	6
3.1.2.	La jubilación .....	9
3.2.	Personas Mayores en zona rural .....	13
3.2.1.	Realidad demográfica de las zonas rurales. ....	14
3.2.2.	Masculinización de la población de las zonas rurales y feminización de la vejez.....	17
3.2.3.	El coste de la vida en el mundo rural .....	19
3.2.4.	Servicios Sociales para personas mayores en zonas rurales... ..	21
3.3.	Voluntariado con personas mayores en zona rural.....	27
3.4.	Características de la entidad en la que se desarrolla el proyecto	33
3.5.	Voluntariado en la entidad .....	36
4.	Propuesta de trabajo.....	38
4.1.	Objeto .....	38
4.2.	Objetivos.....	38
4.3.	Actividades a realizar .....	40
4.4.	Cronograma .....	45
4.5.	Recursos y presupuesto .....	46
4.6.	Evaluación .....	47
5.	Competencias adquiridas del Grado en Trabajo Social .....	48
6.	Conclusiones .....	50

7.	Bibliografía .....	52
8.	Anexos .....	55
8.1.	Anexo 1 .....	55
8.2.	Anexo 2 .....	57
8.3.	Anexo 3 .....	60

## 1. RESUMEN

---

Vivimos en una sociedad envejecida en la que cada vez se vive más tiempo, por lo que cada vez hay más personas mayores y es en los municipios rurales donde la gran mayoría sus habitantes son personas de más de 65 años. Así, nos encontramos con poblaciones habitadas casi únicamente por este sector de la población, que es muchas ocasiones queda aislado en estos municipios. En la zona Ribera del Duero además de darse en problema del envejecimiento, se dan los problemas de la feminización de la vejez y la masculinización de la población, por lo que es difícil que aparezcan nuevas generaciones que puedan hacerse cargo de estas personas en sus domicilios. Por otro lado, las personas mayores que viven en zonas rurales, al dejar de valerse por sí mismos se ven obligadas a vivir con sus familiares o en residencias. Para ellos esto supone un problema, por lo que se presenta esta propuesta de voluntariado para promover el envejecimiento activo por y para personas mayores.

Palabras clave: Personas mayores, tercera edad, zona rural, voluntariado, envejecimiento activo.

### ABSTRACT

Nowadays we live in an older society in which people live longer. Consequently, there's a large amount of elderly people. The majority of this population lives in rural areas. Therefore, we can find some villages in which nearly all of the population is elderly and also isolated. In Ribera del Duero's area we have some problems as well, particularly elderly feminization and working-age masculinization. As a result, it's very difficult to have new generations that can take care of their elderly. What's more, when the elderly who live in rural places can't look after themselves, they have to move in with their families or move to nursing homes. That implies a problem to them, so I present a suggestion of voluntary service for active ageing by and for the elderly.

Key words: Elderly, old people, rural areas, voluntary service, active ageing.

## 2. INTRODUCCIÓN

---

Actualmente, vivimos en una sociedad cada vez más envejecida. Se consideran personas mayores a personas de más de 65 años. Este envejecimiento del que hablamos se intensifica más en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, y más aún en la provincia de Soria. Como veremos más adelante, en esta provincia un cuarto de la población son personas mayores.

Otra característica es esta provincia es que la mayoría de sus municipios pueden considerarse rurales. Se consideran rurales por el INE los municipios con menos de 2.000 habitantes y semiurbanos los municipios en los que su número de habitantes oscila entre los 2.001 y los 10.000. A partir de esa cifra se consideran municipios urbanos.

En nuestra sociedad se tiende a valorar a las personas en función de la capacidad de producción económica. En este sentido, las personas mayores quedan relegadas a un segundo plano, ya que son solo consumidoras de recursos y no producen desde el punto de vista económico ya que están jubilados en su gran mayoría. También quedan en este segundo plano las personas mayores dependientes. Esta situación cada vez se da en más personas ya que cuanto más vivimos más probabilidades hay de ser dependientes. Para prevenir esta situación y todas sus consecuencias, es importante promover un envejecimiento activo.

Siguiendo esta idea, los municipios rurales quedan también en un segundo plano, ya que la mayor parte de su población no es productora debido a que la mayor parte de las personas en edad de trabajar han migrado a la ciudad.

Así, nos encontramos con un grupo de personas apenas escuchadas por la sociedad que viven en municipios en los que apenas se estimula su desarrollo. Es decir, un importante sector de la sociedad con mucho que ofrecer pero que queda olvidado.

Los Servicios Sociales, por su parte, como actores activos en la búsqueda de la igualdad en la sociedad no tienen mucho protagonismo en el mundo rural, ya sea por la dificultad de acceso a los pueblos o por la falta de información de las personas.

La zona Ribera del Duero está compuesta por los siguiente municipios: El Burgo de Osma, San Esteban de Gormaz, Langa de Duero, Castillejo de Robledo, Fuentecambrón, Miño de San Esteban, Alcubilla de Avellaneda, Licerias y Montejo de Tiermes. De todos estos municipios solamente El Burgo de Osma y San Esteban de Gormaz superan los 2.000 habitantes, por lo que se considera una zona rural.

En estos municipios un cuarto de la población, aproximadamente, son personas mayores de acuerdo con datos del INE, por lo que la característica del envejecimiento incide notoriamente en estos municipios.

En la zona ribera del Duero, además de un CEAS existen asociaciones de voluntariado, centros de día para mayores, Grupos de Acción Local y Residencias de Mayores entre otros, pero estos recursos están situados en las dos localidades que superan los 2.000 habitantes. En los municipios menores de esta cifra los habitantes se reúnen informalmente sin ningún fin asociativo, simplemente como pasatiempo. Por lo tanto, ¿Qué ocurre en estos municipios olvidados?

En este trabajo se hablará en primer lugar sobre la tercera edad, más concretamente sobre el proceso de envejecimiento y la jubilación para comprender globalmente la situación de las personas mayores.

Después nos centraremos en las personas mayores que viven en el mundo rural. Para ello primero hablaremos del panorama demográfico que muestran estas zonas, de los mayores problemas que presenta, y de la presencia de los Servicios Sociales en estos municipios.

El punto central del trabajo es el voluntariado con personas mayores en zona rural, en el que hablaremos de cómo actuar, qué herramientas tenemos, que problemas podemos encontrar, etc. Después se va a hablar de la entidad en la que se realizará la propuesta de voluntariado.

En la propuesta se presenta un programa de voluntariado de personas mayores y para personas mayores, es decir, serán los propios ancianos quienes sean voluntarios para con otras personas de su edad.

## 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

---

### 3.1. Tercera edad

---

En este punto voy a hablar de las personas mayores desde una visión general, es decir, de los cambios que se producen al llegar a la edad considerada socialmente “tercera edad”. Estos cambios se dan a nivel físico, psicológico y social.

También del principal cambio que se da antes de esta etapa y que marca de forma decisiva el desarrollo de la misma: la jubilación. A partir de este momento, las personas marcamos un ritmo de vida que influirá en cómo se va a afrontar la vejez.

#### 3.1.1. El proceso de envejecimiento

---

Habitualmente, se ha pensado que la vejez se inicia a los 65 años, pero hay diferentes formas de medirlo. Según el artículo “la medición del envejecimiento” la forma más popular de medir el inicio de esta etapa vital es a través de lo que declaran las personas sobre la edad a la que consideran que se inicia la vejez. Esta cifra puede variar en función del momento y la forma en que se formule la pregunta. En mayo de 2009, según el Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) que recogieron las opiniones de la gente para conocer la edad que se considera el inicio de la vejez, es a los 68.

Aun así, el envejecimiento es un proceso multidimensional, tiene aspectos físicos, psicológicos y sociales. Para hablar de este tema seguiremos a Manuel Martín García y al decimocuarto cuaderno de la Plataforma para la Promoción del voluntariado, “El Voluntariado en la tercera edad”.

Los **aspectos físicos** se refieren al “conjunto de cambios estructurales y funcionales que experimenta un organismo como resultado del transcurrir del tiempo.” (Martín García, 2003). Estos cambios son los que más fácilmente observamos, ya que se muestran en la piel al acumular más arrugas y aparecen manchas, en la postura que es más encorvada y en una mayor facilidad de lesionarse entre otros muchos.

Otra forma de manifestar los aspectos físicos es una mayor incidencia de enfermedades crónicas como cardiopatías, artritis o hipertensión, siendo estas las más comunes (85%) entre personas de más de 65 años, de acuerdo con datos procedentes de Cuadernos publicados por la plataforma para la promoción del voluntariado en España. Según estos mismos los factores socioeconómicos, una dieta inadecuada y el abuso de medicamentos o de drogas tienen gran importancia en ésta etapa de la vida.

De acuerdo con Martín García, los cambios que más interesan al Trabajo Social son la disminución de las capacidades sensoriales (visión, audición y tacto), los cambios motrices que suponen una disminución de la autonomía personal, y los cambios cerebrales que afectan especialmente a la memoria, el aprendizaje y la cognición.

Los **aspectos psicológicos** se dan en procesos sensoriales, percepciones, inteligencia, habilidades de resolución de problemas, procesos de aprendizaje, motivaciones, etc. Las investigaciones realizadas en este campo se han centrado en el funcionamiento cognitivo y la personalidad.

Cuando hablamos de funcionamiento cognitivo nos referimos a las funciones y procesos con las que el individuo recibe, almacena y procesa información como memoria, capacidad de aprendizaje. El deterioro de estas se produce en función de las influencias del ambiente como el aislamiento social, la pobreza, educación formal deficiente y falta de motivación. Esto no quiere decir que la pérdida de memoria, por ejemplo, se pueda evitar, sino que se puede ralentizar éste proceso.

En cuanto a la personalidad, a lo largo del ciclo vital se mantiene, pero en la vejez la percepción subjetiva de la posición cambia. La buena salud y un nivel alto de educación contribuyen a un menor deterioro. En cambio, las pérdidas de seres queridos, la aparición de enfermedades, la disminución de enfermedades o el aumento de tiempo libre facilitan un deterioro mayor. En importante, en este aspecto, tener un autoconcepto positivo.



En este aspecto se dan tres crisis en la vejez: Crisis de identidad, de autonomía y de pertenencia. Estas crisis nacen de una situación de descontento que puede suponer una amenaza o una oportunidad para las personas, puede dar lugar a crecimiento o avance, o a abandono o inmovilización.

La crisis de identidad está relacionada con la autopercepción que se tiene de uno mismo que nos ayuda a mantener la autoestima. La autoestima se puede ver dañada por el estereotipo de deterioro que se da en las personas mayores.

La crisis de autonomía es una de las más frecuentes manifestaciones de deterioro de identidad ya que, al producirse un declive del organismo, la persona se puede ver incapacitada para llevar a cabo las tareas de la vida diaria y pasar a depender de otras personas.

La crisis de pertenencia se debe, especialmente, a la jubilación que también afecta a la imagen subjetiva de uno mismo ya que la pertenencia social es casi una necesidad social básica. Hay personas que buscan alternativas de participación para la pertenencia social.

Los **aspectos sociales** se dan ya que el proceso de envejecimiento no es un proceso aislado, sino que se da en un contexto y da lugar a cambios de roles y en las relaciones sociales. Es importante también porque la sociedad crea una serie de estereotipos aplicados a las personas mayores, generalmente negativos, que distorsionan esta etapa y la autoestima de las personas. En éste aspecto los cambios más importantes se dan en el status y debido a la jubilación.

### 3.1.2. La jubilación

---

Siguiendo a Bazo (2001), a partir de la II Guerra Mundial, la jubilación se institucionalizó debido a los problemas de desempleo. Se pensó que al haber menos fuerza de trabajo por parte de las personas que se jubilaban se fomentaría el trabajo de personas desempleadas, por lo que se veía como algo positivo aunque los resultados no fueron los esperados.

En los últimos años la vida laboral de las personas se ha acortado considerablemente, a la vez que la esperanza de vida aumenta y, gracias a los adelantos médicos, las personas mayores cada vez tienen mejores condiciones de salud, se acuerdo con la misma autora.

Según la Real Academia Española (RAE) la jubilación es la “acción y efecto de jubilar o jubilarse”. Éste mismo diccionario define jubilar como “disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionamiento civil en el ejercicio de su carrera o destino”.

Según Bueno y Buz (2006), la mayoría de los autores prefieren considerar la jubilación como un proceso que se desarrolla en una serie de etapas. Existe un planteamiento clásico, que es el de Atchley.<sup>1</sup> El autor propone las fases de prejubilación, luna de miel, desencanto, reorientación y estabilización. En la primera, la persona crea unas expectativas sobre la jubilación y a partir de las mismas se plantea unos objetivos. En la segunda fase se intentan conseguir todos estos objetivos, realizar todo lo que el trabajo no permitió y que deseaba hacer, o se disminuyen las actividades. Si no se encuentran actividades satisfactorias, se pasa a la tercera ya que no se cumplen las expectativas planteadas. En la fase de reorientación se vuelven a crear expectativas, esta vez más realistas para llegar a la última fase de estabilización.

El modelo de Atchley fue propuesto en los años setenta, en una sociedad distinta. Actualmente, se acepta que no todas las personas pasen por las mismas fases en el mismo orden. Por ejemplo, no siempre se dan las fases de desencanto y reorientación, ya que en ocasiones las expectativas se cumplen.

---

<sup>1</sup> Extraído del artículo publicado por Bueno Martínez y Buz Delgado en 2006 en el número 65 de los “Informes portal Mayores” llamado “Jubilación y tiempo libre en la vejez”

Existen diferentes teorías en torno a la jubilación y su función. Teresa Bazo desarrolla las siguientes dentro de una **perspectiva funcionalista**, que clasifica los periodos vitales dependiendo de su función, es decir: en la juventud formarse, en la madurez trabajar, y en la vejez descansar. Dentro de esta perspectiva existen las siguientes teorías:

- **Teoría de la desvinculación:** Es satisfactoria abandonar roles activos para la persona, y también para la sociedad. Fue propuesta por Elaine Cumming y William Henry en 1960.
- **Teoría de la modernización:** Establece una relación entre el estatus de las personas y el nivel de industrialización de la sociedad que ha resultado contrario al real ya que en las sociedades preindustriales los ancianos tenían un estatus más elevado por el conocimiento de la tradición y el control de recursos. Con el desarrollo tecnológico, el estatus se ha visto reducido. Este modelo lo propusieron Cowgill y Holmes en 1972.

Según esta teoría la vejez es un problema social y los cambios sociales hacen que las personas se tengan que ajustar al envejecimiento.

Otras teorías y modelos sobre la jubilación son:

- **Modelo de estratificación por edad:** Propuesto por Mathild Riley y Foner en 1986 plantea que las personas de épocas concretas que han vivido en contextos parecidos y que han envejecido juntas comparten estilos de vida parecidos. Así, en función de la posición en una estructura de edad, se darán unas oportunidades u otras, unas recompensas sociales u otras o un estatus u otro.
- **Teoría del intercambio:** Sugerida por Blau y Homans, propone que la vida social se compone de relaciones sociales con costes y beneficios, es decir, algunas relaciones nos benefician y otras nos suponen costes. En la jubilación, las personas mantienen solo las relaciones que les reportan beneficios.
- **Interaccionismo simbólico:** Enfatiza en procesos comprensivos y dinámicos de la interacción social. Fue propuesta por Mead y Blumer.
- **Teoría de la actividad:** De acuerdo con esta teoría, cuanto más activos somos más satisfechos estamos, por lo que al perder roles es

necesario que estos sean sustituidos. Esta teoría fue sugerida por Robert Havighurst en 1968.

- **Teoría de la competencia y/o ruptura:** Es contraria a la teoría anterior. Según esta teoría la influencia del entorno puede derivar al síndrome de ruptura social a través de cambios y pérdidas que sufren las personas mayores, como las pérdidas que ocasiona el dejar de trabajar. Este síndrome puede dar lugar a depresiones, enfermedades o a situaciones de dependencia.
- **Teoría de la subcultura:** Rose propone en 1965 que las personas mayores crean subculturas.
- **Teoría del desarrollo capitalista:** Son las relaciones sociales de producción las que dan lugar a la distribución del poder y los recursos en las sociedades.
- **Gerontología social:** De acuerdo con esta teoría, la estructura económica determina el estatus de las personas mayores y su experiencia en el envejecimiento y la jubilación.

Otro autor, Hernandez Rodriguez (2010) propone las siguientes teorías:

- **Teoría de la continuidad:** Relaciona la jubilación con el modo de vida anterior a este momento. En función de esto la jubilación produce un cambio poco significativo en actitudes y actividades.
- **Teoría de la actividad:** Propone que la mejor forma de adaptarse a la jubilación es continuar teniendo niveles adecuados de actividad, de forma que se pueden compensar las pérdidas que pueda producir el cese de la actividad laboral.
- **Teoría de la consistencia:** La satisfacción vital depende de las expectativas, es decir, de si se cumplen o no las expectativas creadas en torno a la jubilación.
- **Teoría de la desvinculación:** A partir de la jubilación las personas se alejan de forma progresiva de sus roles anteriores en la sociedad, de la misma manera que se aleja de la sociedad.

Según Olabarría (1995), al llegar a la jubilación la organización de la vida cambia de forma radical, ya que el trabajo ya no organiza la vida de la persona. Se cambian los horarios, la organización de la vida, la red social, etc. Además,

en la sociedad actual en la que se valora el éxito laboral o el dinero, se pierde una función social en la que uno puede reconocerse en estos aspectos y la posibilidad de alcanzar más en los mismos. Por otro lado, aparecen oportunidades nuevas para relacionarse o para realizarse en aspectos que el trabajo no permitía.

La jubilación deriva en experiencias positivas o negativas. Entre las experiencias positivas resalta la sensación de liberación de lo que conlleva el trabajo: horarios rígidos, ataduras a compañeros, jefes y jornadas que pueden ocupar un tercio del día.

Entre las experiencias negativas se destacan la falta de horarios y sensación de dispersión en el día, la pérdida de relaciones laborales y sensación de aislamiento que deriva, la reevaluación de la valía personal al desaparecer el trabajo, y el cambio en las relaciones con la familia y las funciones o roles de cada uno.

Entre estas experiencias se da un equilibrio dinámico que depende de la valoración del individuo

De acuerdo con Bueno y Buz, al jubilarse el tiempo libre se dedica a actividades que se solían realizar ya antes de la jubilación, son pocos los casos que empiezan actividades nuevas, y en el caso que se inicien suelen ser turismo, manualidades, deporte o asistir a espectáculos. El uso del tiempo también depende de factores sociales y generacionales, como la educación, la diferenciación de actividades por roles, las condiciones de salud derivadas de la higiene, la alimentación o la bebida, e incluso por estereotipos sociales.

### 3.2. Personas Mayores en zona rural

En este apartado desarrollaremos la situación actual de las personas mayores que viven en zonas rurales.

Para ello, vamos a hablar en primer lugar de la situación actual de los municipios rurales a través de datos demográficos, incidiendo en las personas mayores que viven ahí, y más en concreto de los municipios que componen la Zona Ribera del Duero.

También hablaremos de dos de las características del mundo rural y de las personas mayores: la feminización de la vejez y la masculinización de la población rural. Este contraste que se da en las zonas rurales es muy llamativo, ya que suelen ser las mujeres las que se encargan de prestar cuidados a las personas mayores. Así, nos encontramos con una población envejecida mayoritariamente femenina que convive con una población más joven mayoritariamente masculina. A partir de este análisis surgen dos problemas: la ausencia de cuidadoras y la dificultad de la aparición de nuevas generaciones más jóvenes.

En el siguiente punto se hablará de una serie de características de la vida de las personas mayores en zona rural con datos más cualitativos sobre las actividades de tiempo libre, la calidad de vida, los deseos y las frustraciones, etc.

Por último, veremos los servicios sociales que existen y como se aplican en las zonas rurales, además del uso y disfrute que hacen las personas mayores de los mismos.

### 3.2.1. Realidad demográfica de las zonas rurales.

---

Según el estudio “la población rural de España” realizado por Camarero et al. (2009), es complicado encontrar una definición exacta de cuál es la población rural. Para ello, hay dos criterios, uno tradicionalista con una base culturalista y otro más pragmático. El primero considera poblaciones rurales las que han sido contrarias al cambio, las que mantienen un estilo de vida propios. Esta definición es rechazada por la sociología rural, ya que defiende que las poblaciones rurales y urbanas, a priori, no deben considerarse distintas. El segundo propone el tamaño de hábitat siempre que se pueda asociar a diferentes formas de sociabilidad. No existe una fuente objetiva y clara para definir el número de habitantes que separa el medio rural y el urbano.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INE), se considera municipio rural cualquier municipio de menos de 2.000 habitantes, municipio semiurbano si tienen entre 2.001 y 10.000 habitantes, y urbano cuando supera los 10.000. En la geografía Española, “el 71´5% de los municipios que existen en España, tienen menos de 2000 habitantes, en tanto que sólo seis ciudades superan el medio millón de habitantes, y cinco ciudades tienen entre cien mil y quinientos habitantes. A pesar de que más de siete de cada diez municipios son rurales, los pequeños municipios inferiores a 2.000 habitantes ni siquiera albergan a una de cada diez de las personas residentes en España” (Durán, 2011: 462,463).

En cambio, siguiendo el estudio que comentado al principio de este apartado, en España se suele plantear los 10.000 habitantes para diferenciar rural de urbano.

Con este mismo método de cuantificación, la Encuesta de Personas Mayores (IMSERSO, 2010) muestra que la mayor parte de la población se concentra en núcleos de población urbanos, y sólo un 23% de la población vive en municipios rurales de menos de 10.000 habitantes.

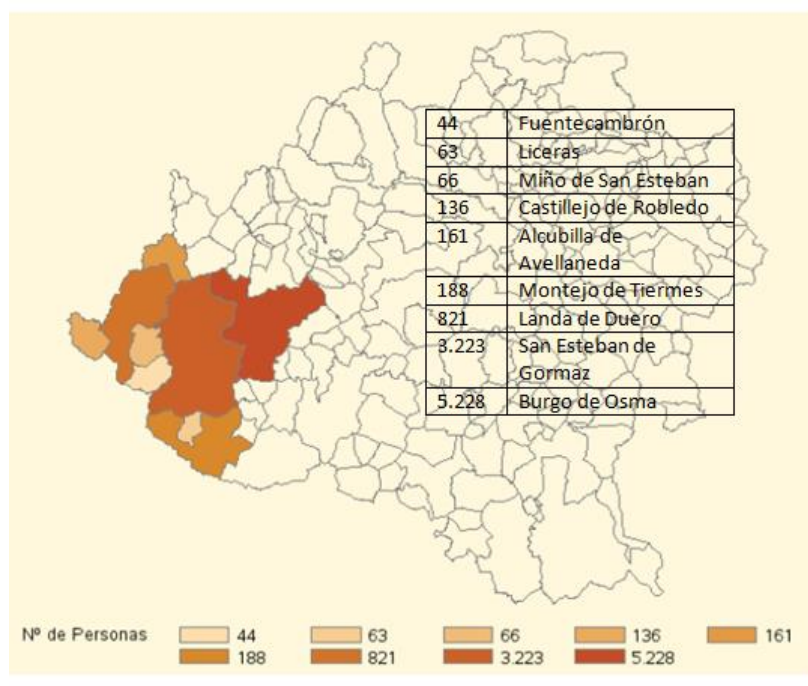
Siguiendo a Durán (2011), “a pesar de la heterogeneidad existente dentro del propio hábitat rural, hay un consenso en que los tres problemas principales de las zonas rurales son el despoblamiento, envejecimiento y masculinización, que se conforman como los indicadores diferenciadores”.

Según los datos del INE de 2012, Castilla y León es una de las Comunidades con un mayor número de población rural (820.674 personas), junto con Galicia, Andalucía, Cataluña y Galicia. Y, dentro de Castilla y León, Soria es la provincia con menos habitantes (94.522) de los cuales, 54.665 viven en zona rural de menos de 10.000 habitantes y 33.549 en zona rural de menos de 2.000.

En cuanto a población mayor de 65 años y con los datos proporcionados por el INE en 2014, en Castilla y León es de 592.190 personas. De ellas, 23.161 viven en la provincia de Soria. La población total de la provincia de Soria es de 92.221 personas, por lo que la población mayor de 65 años representa un 25,11% de la población total.

Dentro de Castilla y León, en la provincia de Soria en la que nos centraremos la población mayor de 65 años en zona rural representa cerca de un tercio de la población total.

Los municipios que pertenecen a la zona básica del CEAS Ribera del Duero son El Burgo de Osma, San Esteban de Gormaz, Langa de Duero, Castillejo de Robledo, Fuentecambrón, Miño de San Esteban, Alcubilla de las Peñas, Licerias, y Montejo de Tiermes. En estos municipios la población es claramente envejecida de acuerdo con los datos que nos ofrece el INE.

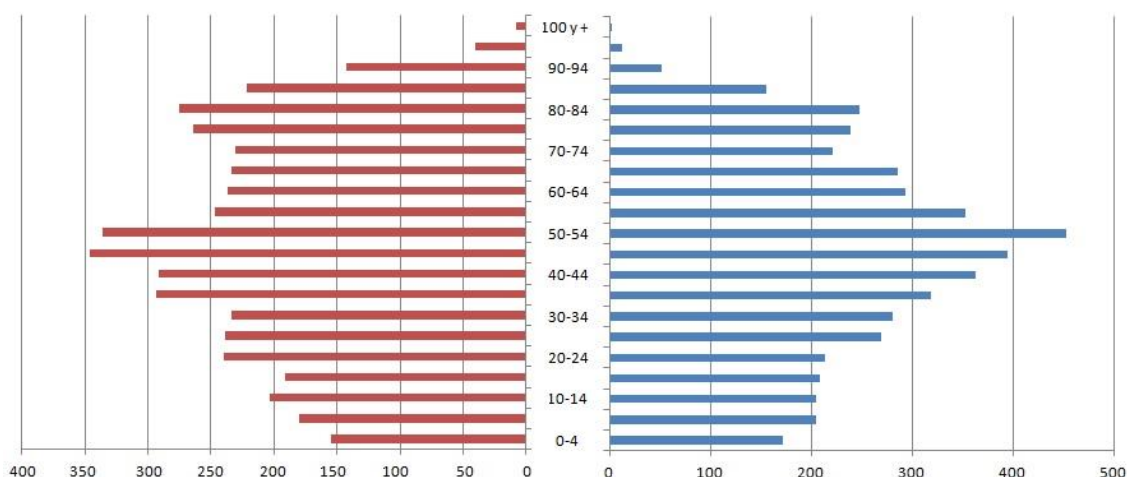


Fuente: INE 2012



La población que cifró el INE en 2012 en estos municipios fue de 9.930, y en 2014 es de 9.524 personas, de las cuales, 2616 son personas mayores de 65 años.

La siguiente pirámide de población se corresponde con los municipios pertenecientes a la Zona Ribera del Duero.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos del INE (2014)

Según Camarero et al. (2009) y como ya habíamos dicho, el mundo rural no es homogéneo, y por ello propone cinco estructuras tipo de la realidad social rural: Desconexión, transición, local, líquido y denso. De esos cinco, el tipo que más se ajusta a la pirámide de la zona en la que nos centramos es el de transición. La población que se corresponde con esta estructura es una población altamente envejecida, masculinizada y con una base reducida. Aun así, la generación soporte, es decir, la que mantiene a las generaciones más mayores, es relativamente sostenible. En estas regiones no suele haber nuevos residentes, pero la localidad tiene mucha importancia dando cierto dinamismo a éste tipo de áreas. Muestran importantes carencias para afrontar el futuro, ya que aunque la generación soporte puede promover una reestructuración, esta es frenada por la masculinización.

### 3.2.2. Masculinización de la población de las zonas rurales y feminización de la vejez

---

La sociología atribuye una serie de roles a hombres y a mujeres que, de acuerdo con Pérez (2003) están cambiando considerablemente en los últimos años. Las mujeres jóvenes buscan igualar sus roles a los del hombre: Entrar en el papel de “productores” que hasta ahora había correspondido a los hombres. En cambio, los hombres no pueden sustituir a la mujer en su papel reproductor, pero parece que asumen tareas de las correspondientes al hogar.

Estos cambios parecen mantenerse al margen de las personas mayores, como si no fuesen posibles. Por ello, estadísticamente hablando, se ofrecen pocos datos y la mayoría son cuantitativos ya que, al contrario que generaciones más jóvenes, parece que las personas con edad avanzada se mantienen estáticas a los cambios.

En el mundo rural, en cambio, estos **cambios de roles** no se han dado. Siguiendo a Camarero, una de las causas más importantes de la “huida” de las mujeres al mundo urbano fue el esquema patriarcal implantado intensamente en las sociedades rurales.

Como se ha dicho, los principales problemas del mundo rural son el envejecimiento, el despoblamiento y la masculinización.

Haciendo un análisis de género, en 2013 el INE publica que la esperanza de vida al nacer en los hombres era de 79’97 años. En el caso de las mujeres es de 85’59. Dentro de la comunidad de Castilla y León, la esperanza de vida de los hombres este mismo año es de 80’78 y la de las mujeres de 86’39. Según estos datos, el número de mujeres envejecidas es mucho mayor que el de hombres. En un informe sobre el medio rural desde la perspectiva de género publicado en 2012 por la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales (FADEMUR), a partir de los 65 años la media de la tasa nacional de feminización es de 135 mujeres por cada 100 hombres, siendo inferior en municipios rurales de menos de 10.000 habitantes con la cifra de 125 mujeres por cada 100 hombres.

De acuerdo con Durán (2011), el 47% de las personas que viven solas en zonas rurales, son mujeres mayoritariamente viudas. Concretamente, el número de mujeres viudas aumenta cuanto menor es el municipio, alcanzando cifras del 47,4%. Las mujeres que habitan en núcleos rurales han visto aminorada la solidaridad intergeneracional debido a los cambios sociales. En las sociedades en las que ellas crecieron, las personas encargadas del cuidado de los mayores son las que en las sociedades actuales han migrado a la ciudad.

En contraste, en edades inferiores a los 65 años, el número de hombres supera al número de mujeres, especialmente en la franja de edad entre los 40 y 59 años. De acuerdo con el informe publicado por la FADEMUR en 2012 sobre el medio rural desde la perspectiva de género, en el medio rural hay 104 hombres por cada 100 mujeres, siendo esta tasa en el medio urbano de 97 hombres por cada 100 mujeres. Este fenómeno es la masculinización de la población, lo que conlleva un déficit demográfico en la población que debiera existir.

Siguiendo a Camarero et al. (2009), las causas de éste proceso de masculinización aparecen ligadas a los procesos de industrialización y urbanización, ya que la mujer tenía menos oportunidades en el medio agrario y en las áreas urbanas se demandaba mano de obra femenina. También el esquema patriarcal de las sociedades rurales provoca un desarraigo de las mujeres respecto a estos municipios.

Las consecuencias de este fenómeno de masculinización se dan tanto en la generación soporte actual como en la sostenibilidad social.

La generación soporte tiene gran importancia en zonas rurales. Siguiendo el análisis de la pirámide de población de los municipios de la Zona Ribera del Duero, la generación soporte tiene cierta fuerza actualmente, pero al ser tan fuertemente masculinizada no es sostenible. El papel de la mujer es básico en la sostenibilidad social ya que son imprescindibles a la hora de formar una familia, lo que disminuya las posibilidades de continuidad de la población.

### 3.2.3. El coste de la vida en el mundo rural

---

Los efectos más importantes de la vejez en el mundo rural son dos, según Camarero et al. (2009). La feminización de las personas mayores, de la que ya hemos hablado, y la mayor dependencia de la población ya que se vive más tiempo. Es decir, el crecer el envejecimiento también crecen las posibilidades de ser dependiente, especialmente en las edades más elevadas.

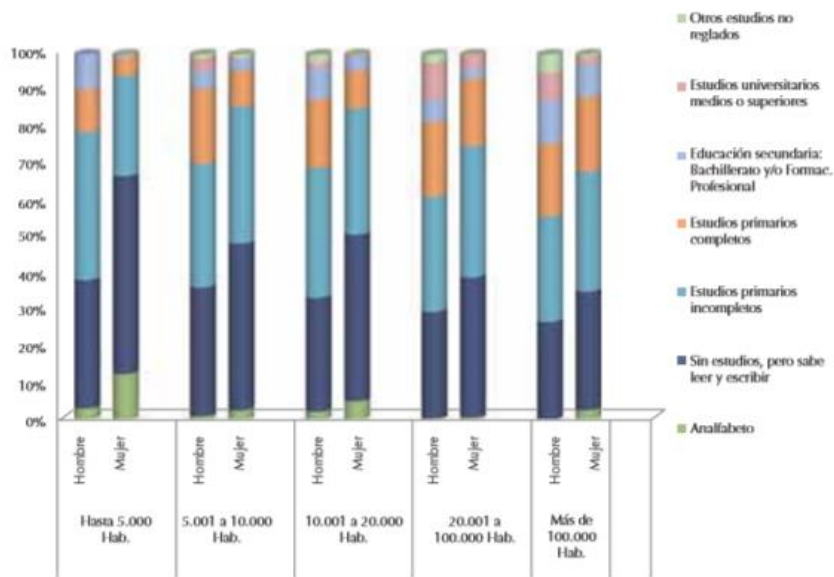
De acuerdo con este mismo autor, las personas mayores que viven en zonas rurales, generalmente tienen el deseo de vivir en la propia casa, ya que lo consideran su hogar. Esto implica que hayan creado una posición, un rol, tanto en los límites fijos del hogar como en el entorno, es decir, la vecindad, el pueblo, la ciudad, etc. Por eso para ellos resulta un momento más difícil el traslado al hogar de los hijos o a una residencia que generalmente se da al aparecer algún tipo de dependencia.

En éste tema las migraciones juegan un papel importante. Generalmente, muchas de las personas mayores que residen en el medio rural se ven obligadas a vivir con sus hijos que migraron a ciudades en busca de empleo. Estos cambios generan en las personas un sentimiento de pérdida y desarraigo ya que encuentran muchas dificultades en este cambio.

Las migraciones también se dan en sentido inverso con los ancianos y ancianas “neo-rurales” o “retornados”, personas que migraron a buscar trabajo a la ciudad y tras su jubilación vuelven al pueblo en que pasaron su infancia y juventud.

Aunque basándonos en datos estadísticos el envejecimiento en zonas rurales y urbanas sea bastante heterogéneo, “el medio donde se habita tiene una influencia en los componentes del envejecimiento que establecen diferencias caracterizadoras en formación, sus relaciones, los usos del tiempo, la seguridad, el acceso a servicios.” (Durán, 2011: 479)

Siguiendo a esta autora, la educación influye de forma decisiva en los recursos y las habilidades que tenga una persona, ya que es la mejor herramienta para alcanzarlos y condiciona el desarrollo personal. Los recursos personales que tenga una persona a la hora de afrontar el envejecimiento tendrán gran influencia en todo el proceso, y es importante tener en cuenta que en el medio rural está el mayor número de personas analfabetas.



Fuente. Imserso.EPM.2010.

Fuente: Libro Blanco del envejecimiento activo, extraído de: IMSERSO. EPM 2010

La viudedad también es un momento decisivo en el proceso de envejecimiento, y es en la zona rural donde más personas viudas se concentran. Este hecho, que afecta con más intensidad a los hombres, puede obligarles a irse a vivir con los hijos, a alojamientos alternativos o a residencias, con las consecuencias mencionadas anteriormente. Las mujeres, en cambio, suelen tener sentimientos de soledad y frustración, pero suelen afrontarlo con amigas, vecinas o participando en actividades.

En el medio rural, las relaciones tanto familiares como de amistad, tienen más fortaleza. Quienes no tienen hijos o tienen hijos viviendo lejos, tienen un envejecimiento menos satisfactorio. La mayoría de personas que viven en el medio rural, tienen cada vez menos contacto con sus hijos ya que viven lejos. Por otro lado, la relación con hermanos o amistades es mucho más fuerte.

Siguiendo el boletín de perfiles y tendencias sobre el envejecimiento en el mundo rural publicado por el IMSERSO en 2004, hay más personas viviendo solas en zonas urbanas que en zonas rurales. Aun así el deseo de vivir con familiares es mucho mayor en zona rural y la situación de soledad es la más temida por un 29% de las personas que viven en esta zona. Estos datos se

pueden relacionar con el menor conocimiento y desarrollo de los servicios sociales que se da en poblaciones rurales.

Las actividades que se desarrollan en el medio rural suelen estar dirigidas a mantener las relaciones sociales, como acudir al bar o la cafetería, a un centro social de mayores, visitar familiares, o ir a la iglesia.

La jubilación en el ámbito rural provoca pocos cambios en la vida de las personas, ya que las relaciones se mantienen y se continúa con tareas agrarias como entretenimiento. Aun así, las personas mayores del medio rural se sienten menos ocupadas que las del medio urbano. En el medio rural es más difícil sustituir las tareas laborales, y las personas “retornadas” o los “neo-rurales” que vuelven de medios urbanos, traen la cultura del ocio que se da en las ciudades buscando una vida más activa y centrada en el disfrute.

#### 3.2.4. Servicios Sociales para personas mayores en zonas rurales

Con la Constitución de 1978 se establecen dos principios que fundamentarán los Servicios Sociales: El principio de autonomía (artículo 2) según el cual se crean las Comunidades Autónomas, y el principio social (artículo 1) gracias al que se reconocen derechos sociales por el Sistema de Protección social de Responsabilidad Pública. En el artículo 148.1.20, se otorga a las Comunidades Autónomas la competencia de “Asistencia Social”.

La Ley de Bases de Régimen Local, por otro lado, regula las competencias correspondientes a municipios menores de 20.000 habitantes para que ofrezcan Servicios Sociales.

A partir de este marco legislativo aparecen 17 leyes de Servicios Sociales, que se intentan homogeneizar mediante el Plan Concertado de 1998 y la Ley de Dependencia.

La Ley 39/2006 de 14 de diciembre de Promoción de Autonomía personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia (LAPAD) divide las intervenciones a llevar a cabo en estos dos campos.

La “promoción de la autonomía” se usa en contraste con el término de dependencia, es decir, denota “una capacidad de decidir con conocimiento y responsabilidad sobre la propia vida; pero se usa también para indicar la capacidad funcional de llevar a cabo personalmente actividades. (...) Se viene utilizando la palabra “Dependencia” sin adjetivar para denotar la necesidad humana de ayudas para las actividades de la vida diaria” (Consejo Económico de Castilla y León, 2010: 21,22).

En este informe sobre la LAPAD se divide la autonomía entre autonomía moral o funcional. La **autonomía moral** depende de factores personales como el conocimiento y la capacidad de valoración de las opciones que pueda haber en las posibles decisiones y de las consecuencias de las mismas. Las facultades cognitivas de las personas influidas por factores emocionales son las que condicionan estas capacidades. Por ejemplo, la inseguridad, la ansiedad, las obsesiones u otras alteraciones mentales pueden limitar la capacidad de tomar decisiones. Estos dos factores (emocionales y cognitivos) dependen de la personalidad de las personas, pero también del desarrollo personal que se haya dado de los mismos y de la formación que tengan las personas, que, como ya se ha señalado antes, en las zonas rurales es muy inferior a las zonas urbanas.

La **autonomía funcional** también depende de los factores emocionales y cognitivos ya comentados, pero además depende de capacidades físicas y sensoriales ya que influyen en la capacitación técnica y personal. La capacitación técnica es la que se corresponde con la preparación para la realización de acciones en los entornos. La capacitación personal con la habilitación para gestionar la propia vida.

A nivel autonómico, en Castilla y León, existe normativa para la protección de las personas mayores. La Ley 5/2003, de 3 de abril de Atención y Protección a las personas mayores de Castilla y León. En cuanto a los Servicios Sociales, la Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de Servicios Sociales de Castilla y León es la que establece los principios actuación de los Servicios Sociales y las líneas a seguir por los mismos. También establece un catálogo de servicios a los que puede acceder la población.

De acuerdo con Durán (2011), y aunque hayamos dicho que las necesidades planteadas por las personas mayores en zona rural y zona urbana sean muy similares, a la hora de organizar los Servicios Sociales, el criterio de rural o urbano es decisivo. Teóricamente, el Estado de Bienestar es el encargado de garantizar recursos a los ciudadanos para el desarrollo igualitario de la persona, aunque el medio rural no ha tenido las mismas oportunidades que el medio urbano ya que la inversión en infraestructuras ha tenido una evolución menor.

Esto puede ser debido a que en el medio rural los servicios sociales son menos conocidos por las personas mayores que en el medio urbano y, en consecuencia, su uso también es menor.

Siguiendo la diferenciación que hace la Ley de Dependencia entre promoción de la autonomía y atención a la dependencia de acuerdo con esta autora, esta segunda es valorada siempre que el servicio sea prestado en el domicilio. Por ejemplo, la Ayuda a Domicilio, la teleasistencia o los Centros de día a los que las personas acuden voluntariamente realizan actividades dinámicas son valoradas positivamente por las personas mayores del medio rural, especialmente por las mujeres. La teleasistencia en las zonas rurales presenta algunos obstáculos como la dificultad para ofrecer una respuesta rápida debido a la dispersión de municipios. Las residencias, en cambio, son valoradas muy negativamente en el ámbito rural.

Los servicios destinados a la promoción de la autonomía y al envejecimiento activo se están incorporando a los hábitats rurales, especialmente las actividades destinadas al ocio como viajes. En cambio, otras actividades con un trasfondo educativo son peor valoradas. En municipios rurales, las actividades que se prefieren desarrollas son las destinadas a prestar ayuda a colectivos desfavorecidos y las centradas en ecología y medio ambiente.

Durán (2011) propone que, para una mejora en los servicios prestados a estas localidades más dispersas se debe reflexionar, ya que hasta ahora las demandas, necesidades y preferencias de las personas mayores se han identificado erróneamente.

Según el Programa de Promoción, Prevención, Inserción y Atención de las personas mayores y las personas en discapacidad en la provincia de Soria de



2013, el problema para la dotación de equipamientos y servicios que se da en las zonas rurales se agrava especialmente en Soria. En los municipios rurales, suelen agravarse los problemas de accesibilidad ya que tienen pocos recursos y un equipamiento casi nulo en el ámbito local. También es preocupante la necesidad de recursos y apoyos que tienen las personas al perder capacidades, ya sean físicas, psíquicas o intelectuales. La consecuencia de estas dificultades puede ser la exclusión social, a no ser que las familias se encarguen del cuidado de los mayores.

Este mismo programa señala las principales limitaciones o los principales problemas de las personas mayores sorianas:

- **Aislamiento físico-geográfico:** Puede derivar de la escasa oferta de transporte público que da lugar a obstáculos a la hora de acceder a recursos y servicios y a la dependencia de otras personas para acceder a los mismos.
- **Aislamiento social y Personal:** La poca asistencia a espacios públicos puede aumentar la soledad de las personas.
- **Limitaciones importantes respecto a la información sobre recursos y servicios sociales:** Puede ser debido al aislamiento geográfico, la dispersión y a la falta de uso de las nuevas tecnologías.
- **Mayor nivel de exigencia de apoyo respecto a sus familiares por parte de la persona mayor del medio rural:** Se da un gran rechazo a la ayuda externa y un rechazo aun mayor al abandono de la casa.
- **Falta de apoyos a la persona mayor y su familia dada la resistencia de estos a salir de su domicilio:** Las personas mayores suelen rechazar ayudas externas, ya sea por parte de personas conocidas o desconocidas.
- **Desigual implantación de recursos sociales** especializados por comarcas y localidades.

Según un boletín de envejecimiento publicado por el IMSERSO (2004), es importante intervenir de manera singular para evitar fomentar el aislamiento, la discapacidad, la dependencia y el desamparo. “De nada sirve limitarse a señalar las carencias de las personas que residen en las zonas rurales, así

como constatar las enormes dificultades de las mismas para el acceso a unos recursos lejanos, escasos y pensados para responder a las necesidades de quienes viven en núcleos urbanos. Si tienen necesidades peculiares, precisan de actuaciones y programas diferenciados y específicos. Y en su diseño, además del desarrollo de recursos para atender las situaciones de fragilidad o dependencia, no deben olvidarse los que hacen hincapié en la prevención y en el fomento de la participación social.” (IMSERSO, 2004)

Por ello, es importante a la hora de proponer una intervención la flexibilidad, la innovación, la integralidad y la participación.

La **flexibilidad** es importante ya que, como ya se ha señalado, la ruralidad no es homogénea y, además, las necesidades son cambiantes en cada caso y en cada contexto.

La **innovación** es importante ya que ha habido muchas críticas sobre la intervención, la disposición de servicios y programas adaptados a contextos rurales. Los modelos dedicados a las ciudades no se pueden reproducir para municipios rurales ya que son inapropiados e inviables.

La **integralidad** es necesaria para atender a todas las dimensiones de las personas mayores y de sus necesidades. Para ello hay que dirigirse a promover el envejecimiento activo y la participación social y desarrollar servicios de proximidad para apoyar a las personas en situación de fragilidad o dependencia y a sus familias.

Por último, la participación de las personas mayores como sujetos activos de las actuaciones de las que son partícipes, por ejemplo fomentando las asociaciones de mayores en lugares en los que no existan y dinamizar su funcionamiento.

La metodología que se propone para la intervención en este campo es la siguiente:

- **Enfoque comunitario:** Recuperar este enfoque para activar y movilizar los recursos existentes que se puedan aprovechar para el beneficio de los programas. Los recursos se pueden optimizar en el ámbito de los servicios sociales y en otros como el educativo, sanitario, turismo, igualdad, etc. Para ello son necesarios más recursos, o al menos recursos que se adecúen a las necesidades de cada zona;

proporcionar estrategias y habilidades de intervención a los profesionales y que estos conozcan las particularidades de cada territorio.

- Estrategia del **empowerment**: Es decir, capacitar y empoderar a las personas. Para ello, es conveniente centrarse en las capacidades que se considera que se tienen y explorar nuevas habilidades y destrezas en vez de en las limitaciones que se presentan para mejorar la autoestima individual y de grupo. Esto es un proceso de aprendizaje mediante la práctica.
- **Investigación Acción Participativa (IAP)**: Con esta técnica se intenta promover la participación de las personas objeto de la intervención o investigación para que participen en el desarrollo de los proyectos que quieren mejorar su posición social y revolver sus necesidades.

### 3.3. Voluntariado con personas mayores en zona rural

De acuerdo con Tavazza <sup>2</sup>, el Director del Instituto Italiano de Voluntariado, “El voluntariado es el que además de sus propios deberes profesionales y de estatutos, de modo continuo, desinteresado y responsable dedica parte de su tiempo a actividades no en a favor de sí mismo ni de los asociados, sino en a favor de los demás o de intereses sociales colectivos, según un proyecto que no se agota en la intervención misma, sino que tiende a erradicar o modificar las causas de la necesidad.”

La plataforma para la Promoción del Voluntariado en España (1999) propone una serie de actitudes y aptitudes que debe tener una persona para ser voluntario en su segundo cuaderno.

Las **aptitudes** que propone son las siguientes: Condiciones morales, físicas y psíquicas normales, con algunas excepciones en función del servicio que se vaya a realizar; tener el tiempo libre suficiente; una formación adecuada que se compone de la que aporta cada persona y de la específica para el servicio a realizar actualizando periódicamente los conocimientos sobre el mismo. No hay límites de edades ni condicionantes de sexo.

Las **actitudes** que plantea son las siguientes: discreción y respeto a la intimidad de las personas, madurez, respeto al otro (a su religión, sus costumbres, sus ideas, etc), un compromiso serio que requiere paciencia y constancia, evitar el paternalismo mientras se ofrece un servicio de forma amable, ser cariñoso, saber ponerse en el lugar del receptor del servicio, acercarse a los débiles, no hacer del servicio algo personal ni aceptar regalos, una actitud buena y una buena coordinación con la entidad organizadora y mantener el secreto profesional, ateniéndose a las normas de la entidad con la que colabora.

El boletín sobre envejecimiento publicado por el IMSERSO en 2010 llamado “Cerca de ti: interviniendo con las personas mayores para paliar la soledad” concreta más aun el perfil de las personas que son voluntarias con personas mayores. Debe ser una persona que se compromete con la justicia y los derechos humanos y sensibilizada por los problemas sociales, se implica desinteresadamente, de forma gratuita y responsable, pone sus capacidades y

---

<sup>2</sup> Extraído del Cuaderno para la Promoción del Voluntariado en España número 1

su tiempo al servicio de la comunidad, intenta que las personas quieran auto superarse, acepta a todas las personas, puede establecer relaciones personales y trabajar en equipo, asume trabajos acordes a su preparación, sus aptitudes y sus posibilidades, actualiza su formación para modificar sus modos de acción y cuando es necesario por las circunstancias para buscar una mayor eficacia, no sustituye a otros agentes sociales, conoce y tiene claro su papel, realiza una acción educativa y promover el cambio.

En la zona rural, de acuerdo con el cuaderno 7 de la plataforma para la promoción del voluntariado en España (1999) que seguiré para hablar sobre el voluntariado en el mundo rural, el término de voluntariado no se corresponde con lo establecido en los contextos urbanos. Se concibe el voluntariado desde un punto de vista más flexible, ya que existe una gran organización informal entre los ciudadanos. Las claves que se deben tener presentes para entender el voluntariado en las zonas rurales son las siguientes:

- Las **acciones** a llevar a cabo en zonas rurales suelen ser **comunitarias**, ya que al ser realizadas acaban incidiendo en toda la población del pueblo de forma natural.
- Los **modelos organizativos** son **más flexibles** ya que no suelen existir grupos de voluntariados formalmente creados. La población rural, aunque cumpla las condiciones que se han descrito para ser voluntarios, generalmente no se consideran como tal ya que no lo hacen en una organización formal. Así, en los municipios rurales hay tres espacios donde se pueden dar acciones voluntarias: en organizaciones, en organizaciones del pueblo que no son consideradas formalmente como organizaciones de voluntariado y en grupos informales.
- El **elemento territorial** tiene una gran importancia ya que existe una fuerte conexión entre grupos que trabajan con diferentes sectores de la población por compartir un territorio.

El voluntariado en el mundo rural se puede considerar como un agente de los procesos de desarrollo local, un instrumento que puede generar acciones emprendedoras, dinamizador o movilizador de la población, o un espacio en el que romper dinámicas de subsidiación y dependencia.

Existen diferentes herramientas que fomentan el voluntariado en zonas rurales como pueden ser asociaciones locales históricas juveniles, culturales, de amas de casa, etc., organizaciones que se orientan al desarrollo comunitario, universidades populares, ONGs de ámbito general, grupos de voluntarios que participan en servicios públicos, parroquias, y agrupaciones de voluntarios para el desarrollo local.

A la hora de llevar a cabo una acción voluntaria en el mundo rural o en el mundo urbano es importante que exista una cultura participativa, y dos claves: Participación y transformación. Antes de actuar se deben observar la realidad para saber cuáles son las necesidades, los recursos y las posibilidades que nos ofrece. Para ello, realizaremos un análisis en el que se conocerán los problemas y necesidades reales, los recursos y potencialidades y las acciones realistas y evaluables que se pueden afrontar desde el grupo.

Los aspectos más sobresalientes al analizar la realidad análisis de la realidad son muchos y diversos, pero se seleccionan cuatro: Las carencias, las potencialidades, las posibilidades y las prioridades. Las **carencias** son las necesidades y los problemas detectados en el colectivo que se analiza. Las **potencialidades**, en contraposición a las carencias, se refieren a las cuestiones a potenciar, es decir, recursos que funcionan y que podemos usar. Las **posibilidades** o posibles acciones a llevar a cabo para la transformación de la realidad y mejorarla. Las **prioridades**, que dependerán de las posibilidades y recursos, se deben concretar.

De acuerdo con el autor del capítulo en el que nos basamos, Jaraiz Arroyo, es importante apoyar las soluciones populares que puedan implicar a la comunidad asumiendo responsabilidades y planteando soluciones integrales, desarrollando bloques entre la población.

Dentro del mundo rural, nos centraremos en las personas mayores. A la hora de llevar a cabo un voluntariado para personas mayores, según Pérez Cano et al. (2007) a quien seguiremos a partir de ahora, podemos referirnos a este voluntariado como “con” mayores o “de” mayores. El voluntariado “de” personas mayores es el que surge a partir de una auto organización y se establece como asociación tanto legal como socialmente. En el caso del voluntariado “con” personas mayores, será un grupo de voluntariado que no

tiene por qué estar establecido legalmente, que forma parte de los programas de una asociación ya existente.

A partir de ahora se seguirá el decimocuarto cuaderno de la Plataforma para la Promoción del Voluntariado en España sobre Voluntariado y Tercera Edad (1998).

Debemos considerar a las personas mayores como sujetos de vida e historia. Las personas mayores son agentes activos de cambio, no aceptan que se les considere como “disminuidos”. Tienen capacidad de propuesta, son interlocutores de políticas sociales. Además es importante acercar las decisiones a las personas que serán sujetos de las consecuencias de las mismas. Es decir, las personas mayores con sujetos históricos, por lo que es importante formarles para que sean sujetos de su propia vida y hacerse cargo de su propia historia.

El voluntariado favorece la creación de una cultura alternativa que se basa en la solidaridad, por lo que es importante la formación de los voluntarios por respeto a las personas con quienes realizamos la intervención, a nosotros mismos, para satisfacer la necesidad humana, por la responsabilidad de fortalecer el compromiso y para que la acción sea eficiente y llegue a metas de transformación. Especialmente, hay que centrarse en la ruptura de mitos.

A la hora de trabajar con personas mayores nos encontramos con una serie de beneficios como la conservación de recuerdos, un mayor disfrute del tiempo y del ocio prestando menos atención a los superfluo, encontrar sentido a la vida en su totalidad, un carácter sereno y tolerante que contagia valores de tolerancia y el aprendizaje, que se puede llevar a cabo con métodos que vayan aumentando la dificultad progresivamente,

Las pautas a seguir son las siguientes:

- Reconocer que los estereotipos no se cambian si no se hace algo para ello.
- Cambiar la autopercepción de las personas mayores.
- Distinguir entre la existencia y su valor
- Redefinir las relaciones.
- Mantener a las personas informadas, interesadas por algo o alguien.

- Conservar actividades para evitar que se produzca un vacío interior.
- Animar a la participación social.

Mediante las actividades sociales se combate de forma muy efectiva la soledad y el aislamiento, sea social o físico.

Siguiendo a Pérez Cano et al. (2007), a la hora de desarrollar un nuevo programa de voluntariado la difusión tiene gran importancia. El mejor método para llevar a cabo la difusión es mediante carteles y una presentación audiovisual. Tenemos que tener en cuenta que, como decíamos anteriormente, un alto porcentaje de la población mayor rural no sabe leer, o tiene un bajo nivel de estudios, por lo que repartir dípticos o panfletos para la difusión seguramente sea algo inútil. Según los autores que comentábamos, en su experiencia lo más eficaz a la hora de llevar a cabo la difusión de proyectos en zonas rurales ha sido “el boca a boca”.

Antes de la formación, durante la captación es importante dar una sesión informativa sobre el proyecto. Las dudas suelen ser sobre cómo apuntarse o sobre qué implica apuntarse (responsabilidades, compromiso, moverse del pueblo, etc), para lo que recomiendan remitir a la formación que se va a dar. También surgirán dudas sobre si va a funcionar o no en el pueblo, si el ayuntamiento va a colaborar, si no se querrá algo a cambio, etc. En estos casos no se debe llevar la contraria ni dar la razón, sino intentar llevar a las personas por el camino correcto, ya que habrá personas interesadas y no nos podemos distraer con estos temas, por lo que se debe volver a remitir a la formación.

También es importante siguiendo al mismo autor, la incorporación, que implica los procesos de selección, formación e introducción al voluntariado.

La selección es recomendable realizarla mediante una entrevista personalizada. En éste momento se puede apreciar el concepto de voluntariado que tiene el posible voluntario, sus ideas y si encaja en la entidad. También se proporciona más información sobre la entidad, su filosofía y sus objetivos.

La formación pretende dar respuesta a una serie de preguntas como ¿Qué es ser voluntario/a? ¿Dónde puedo ser voluntario/a? ¿Cómo puedo colaborar como voluntario/a?



En la formación, los contenidos deben ser los siguientes: información sobre la entidad, los mayores como voluntarios, características del voluntariado, acciones voluntarias que pueden llevar a cabo las personas mayores, las características de los usuarios, la metodología que se va a usar en el servicio y las estrategias para que el proyecto tenga éxito.

Una vez realizadas estas acciones, se puede implementar un programa de voluntariado de mayor calidad.

La normativa que enmarca cualquier voluntariado se da a nivel internacional, nacional y autonómico. Hay una serie de documentos internacionales que enmarcan las actuaciones. Estos son la Declaración universal del Voluntariado de 2001, y las recomendaciones sobre el apoyo al voluntario propuestas por la ONU.

A nivel estatal existe un Código ético de las entidades de Voluntariado. Como marco legislativo, la ley que regula el voluntariado en España es la Ley 6/1996, de 15 de enero, de Voluntariado, aunque actualmente hay un borrador entregado en enero de este año de una nueva ley. Del año 2010 al año 2014 ha existido una Estrategia estatal de voluntariado. En el año 2015, no existe ninguna estrategia estatal ya que se está preparando una nueva ley. De acuerdo con el borrador se dará una mayor importancia al Tercer Sector como promotor del voluntariado y se dará una mayor regulación al voluntariado en empresas o en la Universidad así como a voluntarios menores de edad. Esto en general supone una mayor regulación de las condiciones para ambos actores del voluntariado y una actualización a los cambios, ya que la ley anterior es de 1996.

En Castilla y León, la ley de voluntariado es la Ley 8/2006, de 10 de octubre, del Voluntariado en Castilla y León. Existen más legislación que regula otros campos como:

- Decreto 7/2009, de 23 de enero, por el que se regula la organización y funcionamiento del Consejo Regional del Voluntariado en Castilla y León.
- Decreto 8/2009, de 23 de enero, por el que se regula el Registro Regional de Entidades de Voluntariado de Castilla y León

### 3.4. Características de la entidad en la que se desarrolla el proyecto

---

H. Dunant<sup>3</sup> fue quien dio la idea creadora de la Cruz Roja en sus reflexiones de su libro “Recuerdo de solferino”, en el que escribe: “...cuya finalidad será cuidar de los heridos en tiempos de guerra por medio de voluntarios entusiastas y dedicados, perfectamente cualificados para el trabajo...”. En sucesivas convenciones se ha ido dando forma a lo que actualmente conocemos como Cruz Roja.

En España, se inician los vínculos con la Cruz Roja en 1963 y 1964, año en el que se organiza la Sociedad Nacional de la Cruz Roja española, de acuerdo con el Manual para el Voluntario/a de la Cruz Roja sobre formación básica institucional (2008) al que seguiremos a partir de ahora junto al manual de Formación Básica Social de la Asamblea Local del Burgo de Osma (2008).

Los principios de la entidad, establecidos en la XX conferencia internacional de la Cruz Roja, son:

- Humanidad.
- Imparcialidad.
- Neutralidad.
- Independencia.
- Carácter voluntario.
- Unidad.
- Universalidad.

La Cruz Roja es una entidad internacional formada por tres entes con personalidad jurídica propia que son el Comité Internacional de la Cruz Roja, la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, las Sociedades Nacionales. El primer órgano que hemos mencionado fue el fundador y actualmente sigue siendo una organización en Ginebra cuya función principal es actuar en todo el mundo socorriendo a víctimas militares y civiles en conflictos armados. El segundo actúa en casos de desastre natural o social, es decir, cuando las situaciones son ajenas a conflictos armados. Las Sociedades Internacionales actúan como auxiliares realizando funciones muy diversas en función de su situación geográfica y son más de 185.

---

<sup>3</sup> Extraído del manual de la Cruz Roja para el voluntario. Formación básica institucional

Para la coordinación de éstos órganos existen la Conferencia Internacional, que se reúne cada cuatro años; la Comisión Permanente, que prepara la Conferencia Internacional con la Sociedad Nacional que sea sede; el Consejo de Delegados que reúne a quienes componen los Movimientos de Cruz Roja.

A nivel local, los órganos de gobierno son las Asambleas Locales, Comarcales o Insulares. Estas Asambleas se eligen a partir de miembros de Comités Locales, Provinciales y Autonómicos. A nivel estatal existen la Asamblea General y el Comité Nacional, siendo la primera la que elige al Presidente o Presidenta de la Cruz Roja Española.

En la Asamblea del Burgo de Osma, Sonia García Onrubia es la presidenta y cuenta con Tamara Borja Garate como técnica para comprobar el buen funcionamiento de los programas y proyectos y con un equipo de voluntarios para llevar a cabo los proyectos locales, aunque por las características demográficas de la localidad (estudiantes que no estudian allí, trabajadores que trabajan en otras ciudades) muchos no son constantes.

Siguiendo la memoria del año 2014 de la entidad, el responsable del programa de personas mayores de la Cruz Roja es Antonio Callejas San Miguel. Los proyectos que integra este programa se dividen entre los que se dirigen a personas dependientes y personas autónomas.

El proyecto que se lleva a cabo con personas con discapacidad es la puesta a disposición de material técnico de ayuda para situaciones de incapacidad temporal para incrementar el grado de autonomía de usuario y el apoyo a cuidadores. Este material se presta durante tres meses, tras los que se pregunta al usuario si lo quiere renovar o devolver. En el caso de que no haya nadie en lista de espera o que haya demandado el mismo producto, se podrá renovar. En 2014, fueron 3 voluntarios los que se encargaron de prestar este servicio. Los productos que pone a disposición la asamblea del Burgo de Osma son los siguientes:

- Sillas de ruedas de casa
- Sillas de ruedas de calle
- Andador
- Muletas de adulto
- Muletas de niños

- Silla de Ambulancia
- Silla de baño
- Sistema de sujeción para sillas de ruedas
- Cojín antiescaras

Para personas mayores autónomas hay cuatro programas: ayuda a domicilio complementaria, envejecimiento saludable, teleasistencia domiciliaria, y teleasistencia segunda generación.

La ayuda a domicilio complementaria trata de aliviar el aislamiento que sufren muchas personas mayores con discapacidad o autónomos. Los voluntarios realizan gestiones, comprar, pequeñas reparaciones domésticas que los usuarios no puedan realizar, hacen compañía en el domicilio, fomentan aficiones personas, acompañamientos en salidas y realización de actividades de ocio. Para prestar este servicio se cuenta con 15 voluntarios y voluntarias.

El proyecto “envejecimiento saludable” contribuye a construir un nuevo modelo de vejez. Trata de mostrar a la persona mayor como integrante de una sociedad que avanza hacia el progreso y abierta a ciudadanos de todas las edades. Así, los mayores se sienten más útiles, evitan situaciones de aislamiento y se beneficia al resto de la sociedad con aportaciones desde la experiencia de toda una vida. Está muy ligado al envejecimiento activo, es decir, con la participación de los mayores en la vida económica, cultural y social de su comunidad. Para ello, se fomentan actividades de estimulación cognitiva y educación para la salud, actividades físicas, ciber-aulas, preparación para la jubilación, participación como voluntarios, etc. Este proyecto cuenta con la colaboración de dos usuarios.

La teleasistencia domiciliaria proporciona a las personas mayores, ya sean discapacitadas o no, la posibilidad de contactar inmediatamente con una central de asistencia que funciona durante las 24 horas del día. Para contactar se hace a través de un equipamiento telefónico e informático que, a ser utilizado, contacto con la central de asistencia donde el personal de Cruz Roja moviliza recursos para situaciones de emergencia. Además, los usuarios cuentan con el apoyo de voluntarios y se complementa con agendas personalizadas y un seguimiento continuado. Este seguimiento se realiza

mediante visitas semanales, quincenales o mensuales. Son 15 voluntarios lo que se encargan de prestar este servicio, que es utilizado por 35 personas.

Por último, la teleasistencia se segunda generación, es un conjunto de dos sistemas. Uno de ellos es localizar con GPS al usuario o detectar mediante un dispositivo con sensores una fuga de gas, una caída sin necesidad de que el paciente haya dado alerta o una inundación en el hogar. El otro, es un dispensador de medicinas para procurar evitar errores o minimizar despiste. Con esto se mejora la seguridad de los mayores, sean dependientes o no, en el hogar o fuera de él. Los voluntarios que se encargan de este servicio son 7.

### 3.5. Voluntariado en la entidad

---

La Cruz Roja es una entidad que funciona principalmente por la colaboración de voluntarios, les define como “toda persona que de una forma reflexiva, solidaria, y desinteresada, desarrolla una actividad en beneficio de la comunidad, dentro del marco de los fines y objetivos de Cruz Roja Española.” (Cruz Roja Española, 2008: 50)

Siguiendo los Manuales del Voluntario/a que seguíamos en el punto anterior Cruz Roja, el perfil del voluntario es el de una persona participativa, comprometida, capacitada, motivada, disponible, polivalente y grupal.

La participación en la Cruz Roja se puede de forma interna y externa.

Para participar de forma interna se puede participar en la actividad y en la vida institucional. La participación en la actividad implica la participación de forma activa en las diferentes fases de la acción: identificación de la necesidad, formulación de los proyectos para atender la necesidad, ejecución de las acciones programadas y evaluar la actividad llevada a cabo.

Participar en la vida institucional se refiere a la posibilidad de participar en la toma de decisiones y en los órganos de gobierno que ya hemos señalado. Las tareas a realizar en éste ámbito son recoger y trasladar propuestas para mejorar y fortalecer la institución, compartir responsabilidades y conformar

equipos de trabajo, aceptar responsabilidades y favorecer el compromiso con la organización.

La participación externa es la participación en colaboración con otras entidades.

El proceso de participación pasa por la incorporación a la entidad, la incorporación a la actividad y, en caso de querer participar en la vida institucional, en la participación en el proceso electoral.

Para incorporarse a la Cruz Roja se debe cumplimentar la “Ficha de solicitante” y presentarla en el Comité Local de su residencia habitual. Si se cumplen los requisitos exigidos, se decidirá sobre su admisión y se la inscribirá. Al firmar la “Ficha de inscripción” se compromete a cumplir lo establecido en los Principios, Fines, Estatutos y Reglamentos, los servicios y actividades que le puedan ser encomendados sin retribución.

Para incorporarse a la actividad debe firmar el “compromiso de permanencia y actividad voluntaria” tanto el responsable de la actividad como el voluntario, de forma que se asume una responsabilidad común.

A la hora de ser voluntario en la Cruz Roja se da una formación con dos ámbitos de actuación: la formación interna dirigida a los miembros de la organización, y la formación orientada al ámbito externo.

Al ser voluntario en la Cruz Roja, la persona se adhiere a sus Principios, Fines, Estatutos, y Reglamento, y para ello debe de conocerlos. También se intenta que se dé un voluntariado participativo, implicado en la Institución, con disponibilidad de asumir nuevas tareas y responsabilidades para el crecimiento y desarrollo personal y de la Institución.

Se da Formación Básica Interna para dar a conocer la entidad; Formación para la Intervención, es decir, para que el voluntario esté capacitado para la actividad a desarrollar; y Formación para el Desarrollo Participativo para conocer el funcionamiento de la institución, tanto de espacios de reflexión como de mecanismos para hacer efectiva su participación.

Las funciones básicas de la acción voluntaria son la detección de necesidades, la intervención, la denuncia o sensibilidad social, la transmisión de valores, la actuación organizada y en equipo y el altruismo.

## 4. Propuesta de trabajo

---

Con todos los datos analizados en los puntos anteriores sobre la situación de los pueblos que forman parte de la Zona Ribera del Duero, se propone una actuación de envejecimiento activo para procurar retrasar lo más posible las situaciones de dependencia tratando a las persona mayores como voluntarios activos y como personas receptoras del servicio.

### 4.1. Objeto

---

El objeto serán todas las personas de ambos sexos mayores de 65 años y autónomas que estén interesadas en participar en la propuesta y que residan en cualquiera de los municipios que pertenecer a la Zona Ribera del Duero:

- El Burgo de Osma
- San Esteban de Gormaz
- Langa de Duero
- Castillejo de Robledo
- Fuentecambrón
- Miño de San Esteban
- Alcubilla de Avellaneda
- Liceras
- Montejo de Tiermes

### 4.2. Objetivos

---

Los objetivos se dan a tres niveles: Los objetivos de la entidad, los objetivos de las personas que participan como voluntarias y los objetivos de los perceptores del voluntariado.

El **objetivo principal** de esta propuesta es atender a través de voluntarios mayores a otras personas de edades aproximadas, con la finalidad de promover el envejecimiento activo a ambos grupos.

Los **objetivos de la entidad** son los siguientes:

- Facilitar la participación activa del voluntariado en la asociación y fomentar una ciudadanía activa, crítica y transformadora.
- Potenciar la implantación de proyectos sociales con colectivos infantiles y juveniles en dificultad y/o conflicto social.
- Promover y educar para la salud de forma integral, a nivel individual y colectivo, potenciando el acceso a la información y a los recursos existentes.
- Promocionar y difundir los Derechos Humanos, la interculturalidad y la paz a través de la educación para el desarrollo.
- Educar en la igualdad de género a través de la coeducación y potenciar la perspectiva de género.
- Defender y proteger el medio ambiente a través de la educación y sostenibilidad ambiental.

El **objetivo principal** para las personas participantes, tanto voluntarios como usuarios es favorecer un envejecimiento activo que atrase, lo más posible, situaciones de dependencia manteniendo el mayor grado de autonomía personal posible.

Los **objetivos específicos** para ambos son:

- Mantener a las personas en su entorno habitual.
- Dar a conocer los servicios a los que pueden acceder tanto públicos como privados.
- Intentar formar en igualdad de género, desde una perspectiva de género.
- Reforzar las redes sociales informales de los participantes.
- Aumentar los conocimientos sobre aspectos que les resulten interesantes

Los **objetivos específicos** para los voluntarios son:

- Adquirir conocimientos y habilidades para poder vivir de forma independiente y autónoma, conociendo sus derechos y obligaciones
- Fomentar el desarrollo personal de las personas y su autoestima.



- Desarrollar conductas y actitudes solidarias, de tolerancia y ayuda entre las personas.
- Ofrecer un servicio de calidad a otras personas para mejorar su nivel de vida.
- Formar a estas personas con conocimientos para el cuidado de otras personas y para incrementar sus propios conocimientos
- Formar a las personas mayores como voluntarios y voluntarias activos a partir de las ideas y principios de la entidad para que participen dentro de la misma.

Los **objetivos específicos** para las personas que participarán en el programa como usuarios son:

- Procurar evitar ingresos en residencias o mudanzas indeseadas o retrasar dichos acontecimientos.
- Prevenir situaciones de soledad o aislamiento social favoreciendo las relaciones sociales.
- Evitar problemas que puedan surgir de estilos de vida sedentarios.

### 4.3. Actividades a realizar

---

Las actividades a llevar a cabo se desarrollarán en cinco fases para los voluntarios:

1. Difusión y captación
2. Formación
3. Entrevistas
4. Realización de las actividades
5. Evaluación

Para las personas que serán quienes se beneficien del voluntariado serán muy parecidas:

- Difusión
- Entrevistas
- Realización de las actividades
- Evaluación

Teniendo en cuenta las sugerencias de Pérez Cano et al. (2007), para llevar a cabo la **difusión** se tendrá en cuenta quienes son los líderes sociales del pueblo, como pueden ser: el párroco de la iglesia, el alcalde o alcaldesa, las técnicas de servicios sociales, voluntarios que ya acudan a visitar a personas mayores, el dueño/a del bar del pueblo, etc. En este caso, al ser la Cruz Roja la entidad que realiza el proyecto, tiene entre sus principios la imparcialidad y la neutralidad y, en una entrevista mantenida con la encargada de la asamblea del Burgo de Osma, esto implica la imparcialidad religiosa, por lo que de todos los líderes sociales que hemos mencionado habría que plantear si se quiere contar con la ayuda de la Iglesia en la difusión. Esto da lugar a un dilema, ya que, como decíamos en el marco teórico, las actividades en las que más participan las personas mayores de municipios rurales son las relacionadas con la iglesia, acudir al bar o cafetería, al centro de día y a visitar familiares. Por ello, para la difusión se pedirá al párroco que anuncie la reunión informativa al final de la misa. También se intentará contar con la ayuda de encargados/as de bares o cafeterías para que lo anuncie en su bar mediante un cartel y comentándolo entre las personas que acudan. En cuanto a los centros de día, en la mayor parte de los municipios no hay, pero en los municipios más grandes en los que sí existan como el Burgo de Osma se anunciará allí mediante carteles. También en el CEAS se colocarán carteles y se pedirá a las trabajadoras sociales y animadoras socioculturales del mismo que se lo comenten a sus usuarios.

Así, para difundir podemos concluir que se contará con el alcalde o alcaldesa del pueblo, el encargado/a del bar o cafetería, los centros de día, las trabajadoras del CEAS y el párroco. A través de ellos se difundirá verbalmente la celebración de una reunión informativa sobre el proyecto.

En la reunión informativa se hablará, en primer lugar, de la entidad que realiza el proyecto, ya que es importante que los potenciales participantes conozcan la asociación. Después se explicará el proyecto de voluntariado: explicar qué es ser voluntario, las diferencias con la solidaridad informal que se suele dar en estas zonas, lo que se propone desde este voluntariado, por qué es necesario y los beneficios que podría ofrecer. Después es importante dejar un tiempo para preguntas de las personas que hayan asistido, ya que tendrán muchas dudas.

Por último, al pedir nombres y contacto telefónico de las personas interesadas tanto en ser voluntarias como en participar como usuarias, es importante dejar claro que no implica ninguna responsabilidad ni dejar el contacto ni acudir a la formación.

El siguiente contacto que se realizará será el día de **formación**. En él, una trabajadora social de la asamblea más cercana, en este caso, la del Burgo de Osma, se desplazará a los municipios para llevarla a cabo. La formación se desarrollará en dos sesiones en las que se darán los contenidos que proponen Pérez Cano y otros.

En la primera sesión se hablará de la entidad: sus características, sus fines, los programas que lleva a cabo en la actualidad, cómo se realiza el voluntariado en esta entidad, los derechos y deberes que tienen los voluntarios, su regulación jurídica y los requisitos que deben cumplir. Como decíamos, la mayor parte de las personas mayores que residen en estos municipios tienen muy pocos estudios, por lo que el método que se suele seguir de una lectura autónoma de la guía del voluntario puede no ser efectivo. Por ello, se deben de dar todos los conocimientos de la guía oralmente.

En esta sesión, también se realizará alguna dinámica como podría ser “la tela de araña” para que los posibles voluntarios se conozcan y se cree un clima más relajado.

En la segunda sesión se comenzará intentando recordar lo que se vio en la sesión anterior y se explicará el proyecto que se les propone: las actividades a realizar, la metodología, la ayuda que recibirán de profesionales, las reuniones de seguimiento que se realizarán y el compromiso que deben tener ellos siendo voluntarios. Para finalizar, se dejará un tiempo por si tienen alguna duda más, y

se les pedirá que comuniquen su interés en ser voluntarios a uno de los líderes sociales que hemos comentado antes o, en el caso de residir en El Burgo de Osma, en la sede de la asociación.

Una vez dada la formación, se dejará unos días para que puedan decidir si quieren ser voluntarios o no. En caso de que quieran, será uno de los líderes sociales del pueblo el encargado de apuntar a los interesados y de comunicarles la fecha en la que la trabajadora social tendrá una reunión con ellos para entrevistarles.

Para realizar la **entrevista** (Anexo 2), la trabajadora social se trasladará a los municipios de los interesados y, en caso de que sea necesario acudirá a los municipios. Se procurará hacer las entrevistas en el mismo centro en el que se vayan a realizar las actividades y en el que se ha dado la formación, para que sea el centro que se tenga de referencia. Es también en este momento en el que se debe firmar el compromiso de voluntariado (Anexo 1)

En la entrevista, y siguiendo a Pérez Cano et al. (2007) se debe de comprobar que los voluntarios/as muestran un interés real en serlo, es decir, conocer sus motivaciones.

En este caso, en las entrevistas vamos a intentar conocer cuáles son los intereses de las personas que van a participar, ya que en función de esos intereses que manifiesten se realizarán unas actividades u otras.

Como ya decíamos en el marco teórico, y según la teoría de la continuidad las actividades que se han realizado durante la vida laboral son las que se siguen realizando, más concretamente, esto se da en las zonas rurales con las personas que han trabajado en el campo. También se ha señalado que las actividades suelen dirigirse a mantener relaciones sociales.

Las **actividades** del proyecto se dividirán entre actividades periódicas y actividades que requieren un compromiso constante. De acuerdo con la “teoría de la actividad”, es importante que cuando se deja una actividad se cambie por otra, ya que cuantas más ocupaciones tenemos, más satisfechos estamos. Por ejemplo, las personas “neo-rurales” o “retornadas” vienen de núcleos urbanos con gran oferta de ocio, y una desocupación total puede dar lugar a una gran insatisfacción.

Teniendo en cuenta todo esto, por un lado, la mayor parte de las personas que residen en municipios rurales tienen como hobby el continuar dedicándose a la agricultura. Por otro lado, una de las características de las zonas rurales es el envejecimiento de la población, que implica un deterioro físico, es decir, una mayor dificultad a la hora de mantener cualquier cultivo.

Así, una de las actividades propuestas será el mantenimiento de un huerto comunitario en un terreno cedido por el ayuntamiento.

Otra de las actividades serán visitas periódicas entre todos los participantes, de los voluntarios y voluntarias hacia los usuarios y usuarias. Para esto se tendrán en cuenta la información recabada en la entrevista acerca de uso del tiempo libre, intereses, preferencias, relaciones entre las personas del pueblo, etc. También se podrá elegir la periodicidad de estas visitas.

Por último, la trabajadora social responsable del proyecto dará dos talleres mensuales a todos los voluntarios, también a los que tienen un rol de usuario, acerca de temas que les interesen como por ejemplo las nuevas tecnologías, cocina, costura, manualidades, lectura, etc. La elección de estos temas se dará, también a partir de los intereses manifestados en las entrevistas y durante las propias sesiones.

Por último, de la **evaluación** hablaremos en el punto 4.6.

#### 4.4. Cronograma

El proyecto tendrá la duración de un curso escolar, es decir, de septiembre a Junio.

	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Semana 1											
Semana 2											
Semana 3											
Semana 4											

	Difusión: Comunicación y reunión la última semana
	Formación: una sesión cada semana
	Entrevistas y planificación de las actividades a partir de la información proporcionada
	Actividades que se van a dar dos veces al mes.
	Duración de las actividades del proyecto
	Evaluación

#### 4.5. Recursos y presupuesto

---

Los recursos a utilizar serán los siguientes:

<b>Recursos</b>	<b>Presupuesto</b>
Sede en la que dar la formación y realizar las actividades que requieran un lugar.	Proporcionada por el ayuntamiento de cada municipio
Trabajadora social encargada de llevar el proyecto.	1000€/mes +dietas de desplazamiento
Medio de transporte para la movilidad entre municipios y gasolina.	400€/mes
Carteles para la difusión.	30 €
Semillas y/o plantas	50€ por cada municipio en el que se desarrolla el proyecto.
Material para construcción de invernadero	100€ por cada municipio en el que se desarrolla el proyecto
Gastos que surjan de actividades	100€ cada mes por cada municipio en el que se realiza el proyecto

#### 4.6. Evaluación

---

Para la evaluación se llevarán a cabo evaluaciones a lo largo de todo el proceso.

Como ya se ha dicho, en primer lugar se hará una evaluación inicial en la que se conocerán las inquietudes de los participantes y así se seleccionarán las actividades a realizar, ya que el mundo rural es muy heterogéneo y no se debe caer en generalizaciones sobre el uso del tiempo o los intereses de las personas mayores. Esta evaluación se corresponde con la entrevista inicial (Anexo 2) en la que se preguntará por los intereses de los voluntarios.

Por otro lado, después de cada taller se realizará una evaluación oral con los participantes y con la persona que haya realizado el taller.

Finalmente, al finalizar el proyecto se realizará una evaluación final mediante un cuestionario a todos los participantes en el proyecto (Anexo 3), tanto a las personas que han sido voluntarias y que a la vez han participado como usuarios en talleres como a las personas que han sido receptoras. En el caso de que alguna de las personas no sepa leer, la trabajadora social colaborará realizando el cuestionario de forma oral, objetiva y confidencial. Este cuestionario se encuentra en el apartado de anexos.

La trabajadora social también realizará una evaluación final en relación a los objetivos planteados.



## 5. Competencias adquiridas del Grado en Trabajo Social

---

Mediante la elaboración de este trabajo se han desarrollado una serie de competencias que se pueden dividir, de acuerdo con la guía, en generales y específicas. Las competencias generales se dividen en instrumentales, personales y sistémicas.

Dentro de las competencias instrumentales, la capacidad de análisis y síntesis así como de gestión de la información ha sido implementada a la vez que el razonamiento crítico, como competencia personal. A la hora de gestionar la información es importante hacerlo desde un punto de vista crítico ya que es importante la selección con un criterio que se establece siempre desde un razonamiento que debe ser crítico.

Los conocimientos informáticos también han sido mejorados con la utilización de herramientas que no conocía con anterioridad como el uso de referencias, notas a pie de página o creación de tablas; y con un mayor uso de otras ya conocidas como las tablas, paginado, diseño de página, etc.

Hay competencias como la comunicación oral y escrita y las competencias sistémicas que se han adquirido durante todo el grado. Las comentadas anteriormente también se han sido aprendidas gradualmente pero ha sido con este trabajo con el que se ha afianzado su aprendizaje. Considero que las competencias sistémicas requieren un esfuerzo mayor y un aprendizaje más continuo para ser adquiridas, aunque también hayan sido afianzadas con el Trabajo de Fin de Grado.

Dentro de las competencias específicas, al igual que en las generales, considero que algunas han sido obtenidas en otras asignaturas como el Prácticum y utilizadas en esta asignatura. Tras la realización de este trabajo opino que las competencias que he desarrollado de las que se mencionan en la guía son las siguientes:

- “Analizar y sistematizar la información que proporciona el trabajo cotidiano como soporte para revisar y mejorar las estrategias profesionales”: Aunque no se haya incluido en el trabajo se han mantenido entrevistas con las trabajadoras sociales de la Zona Ribera del Duero y con técnicos de la Cruz Roja sobre su trabajo aunque la

información utilizada en el trabajo provenga de memorias de éstos últimos.

- “Investigar, analizar, evaluar y utilizar el conocimiento actual de las mejores prácticas del trabajo social para revisar y actualizar los propios conocimientos sobre los marcos de trabajo”: Existe muy poca información desarrollada sobre la zona en la que se sitúa la propuesta, por lo que se ha debido aprovechar el conocimiento existente lo máximo posible.
- “Trabajar dentro de estándares acordados para el ejercicio del trabajo social y asegurar el propio desarrollo profesional utilizando la asertividad profesional para justificar las propias decisiones, reflexionando críticamente sobre las mismas y utilizando la supervisión como medio de responder a las necesidades de desarrollo profesional”: A través de una reflexión sobre la situación observada en el marco teórico se ha propuesto la solución que se ha estimado más acorde a la situación.

## 6. Conclusiones

---

Como comenzaba diciendo en la introducción, vivimos en una sociedad envejecida. Cada vez vivimos más, por lo que el número de personas mayores también es mayor. En los municipios de la zona Ribera del Duero, esta característica incide de manera más intensa, ya que la gran mayoría de las personas que residen allí tienen más de 65 años.

También me gustaría señalar la dificultad de encontrar material teórico sobre la zona Ribera del Duero y sobre la provincia de Soria en general. A nivel estatal se pueden encontrar bastantes materiales. Teniendo en cuenta que nos referimos a una población heterogénea se debe intentar generalizar lo menos posible y es difícil si no se tienen datos más concretos.

En cuanto al tema elegido, al margen del poco material disponible, me ha despertado mucho interés ya que es una zona que conozco y sobre la que no me había parado a leer ni a reflexionar. A partir de mis reflexiones y la teoría he podido sacar las siguientes conclusiones:

- El mundo rural es heterogéneo. No obstante, hay una característica que se da en la mayor parte de los municipios, que es el envejecimiento de la población. Además de esta característica, la masculinización de la población y la feminización de la vejez se dan de forma diferentes en cada zona, siendo decisivas a la hora de la continuidad de los municipios
- La masculinización de la población es uno de los mayores problemas que se dan en la zona Ribera del Duero, puesto que dificulta el nacimiento de nuevas generaciones, lo que puede derivar en la total despoblación de muchos de los municipios.
- Las personas mayores que residen en municipios rurales tienen unas rutinas estructuradas: Iglesia, centro social o lugar facilitado por el Ayuntamiento del pueblo para reunirse, bar o cafetería, etc. Y aunque mirando desde fuera podemos pensar que se sienten solas o aisladas, tienen una vida social activa. Aun así, eso no quiere decir que preferirían poder vivir con sus familias.

- El traslado a centros residenciales o viviendas de las familias en ciudades puede ser un paso muy duro para las personas mayores que llevan toda una vida viviendo en sus propias casas con un orden establecido y con un rol dentro de su vecindario.
- Los Servicios Sociales en éstas zonas son poco utilizados por la mayor parte de las personas. Esto se debe a un déficit a la hora de detectar necesidades. Es necesario que se vayan desarrollando y entrando en la vida rural poco a poco ya que al haber tanta población mayor en esta zona la dependencia afecta a más personas.
- El voluntariado o cualquier acción que se quiera llevar a cabo en estos municipios para su activación presenta el mismo problema que presenta el municipio como sujeto de intervención: La despoblación. Se necesitan municipios muy activos socialmente para hacer frente a este fenómeno y son muy pocas personas las que se involucran. Debemos intentar implicar a la mayor población posible puesto que al residir poca gente, es menor aun el número de agentes activos.
- El voluntariado puede ser una buena herramienta para cubrir necesidades temporalmente. Sin embargo, son las entidades públicas las que, a través de sus trabajadores, deben hacer cargo de estos problemas. A pesar de que se contrate a poco personal tras el pretexto de la crisis, es necesario implementar programas y proyectos en estas zona si no queremos que desaparezcan.

Teniendo en cuenta todo esto opino que es muy necesario promover programas con personas mayores que residan en zonas rurales, ya que puede ser un modo de que exista un mayor número de personas más jóvenes viviendo allí y de solucionar muchos de los problemas a los que se enfrentan estas personas: dependencia, migraciones a la ciudad, residencias de mayores, etc. Pienso que esta idea no se puede llevar a cabo de un día para otro, debe de ser un proceso gradual debido a que no podemos cambiar la vida en un pueblo de un día para otro y no podemos olvidar que las personas mayores muestran cierta reticencia a los cambios repentinos. También me gustaría señalar que el voluntariado debería ser una herramienta pasajera y que son las entidades públicas las encargadas de realizar esta tarea.

## 7. Bibliografía

---

- Bazo, M. (2001). *La institución social de la jubilación*. (1º edición) Valencia: Nau Llibres.
- BUENO MARTÍNEZ, Belén, BUZ DELGADO, José (2006). “Jubilación y tiempo libre en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX [Fecha de publicación: 16/10/2006].  
<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf> >
- Calo, J. R. (2002). *Qué es ser voluntario* (Vol. 2).(4º edición) Madrid: Palataforma para la Promoción del Voluntariado en España.
- Camarero, L., Cruz, F., González, M., del Pino, J.A., Oliva, J., Sampedro, R. (2009). *La población rural de España. De los desequilibrios a la sostenibilidad social*. (1º Edición) Barcelona: Fundación Caixa,
- Consejo Económico y Social. Comunidad de Castilla y León. (2010). *Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Aplicación de la Ley 39/2006 en Castilla y León*. (1º edición) Valladolid: Consejo Economico y Social de Castilla y León.
- Cruz Roja. (2014). *Memoria 2014*. Burgo de Osma.
- Cruz Roja Española. (2008). *Formación Básica Institucional. Manual dle voluntario/a*. (13º edición) Córdoba: Cruz Roja Española.
- Cruz Roja Española. (2008). *Formación Básica Social. Asamblea Local Burgo de Osma. Manual del alumno/a*.(1º edición) Madrid: Cruz Roja Española.  
Recuperado de:  
[http://www.dipsoria.es/sites/dipsoria/files/public/paginas/archivos/programa\\_mayores\\_discapacitados.pdf](http://www.dipsoria.es/sites/dipsoria/files/public/paginas/archivos/programa_mayores_discapacitados.pdf)
- Diputación de Soria. *Programa de promoción, prevención, inserción y atención de las personas mayores y las personas con discapacidad de la provincia de Soria*. (2013). Soria: Área de Servicios Sociales
- Durán, M. A. (2011). Entorno, hábitat: Medio rural y medio urbano. En: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Secretaría General de

- Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Eds.), *Libro Blanco del Envejecimiento Activo* (págs. 466-491). Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales. FADEMUR. (2012). *Medio Rural desde la perspectiva de género*. [On Line] Disponible en: [http://www.fademur.es/\\_documentos/Fademur\\_Datos-Mujeres-Rurales\\_MEDIORURAL2012.pdf](http://www.fademur.es/_documentos/Fademur_Datos-Mujeres-Rurales_MEDIORURAL2012.pdf). (abril 2015)
  - Hernández Rodríguez, G. (2010). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de relaciones laborales*. [On Line] 63-81 Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3148433>. (Mayo 2015)
  - IMSERSO. (2004). Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas. *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*.(1º edición). Madrid: Grafo, S.A.
  - IMSERSO. (2010). <<Cerca de Tí>>: Interviniendo con las personas mayores para paliar su soledad. *Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y tendencias*. [On Line]. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm45.pdf> (abril 2015)
  - IMSERSO. (2010). *Encuesta de personas mayores*. [On Line]. Disponible en: [www.envejecimiento.csic.es/estadisticas/encuestas/index.html](http://www.envejecimiento.csic.es/estadisticas/encuestas/index.html) (abril 2015)
  - INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2012,2013, 2014). *INE*. Recuperado el abril de 2015, de INE: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=%2Ft20%2Fe245&file=inebase&L=0> (marzo, abril, mayo y junio 2015)
  - Jaraiz Arroyo, G. (1999). *Voluntariado y mundo rural* (Vol. 7).(1º edición) Madrid: Plataforma para la Promoción del Voluntariado en España.
  - Martín García, M. (2003). *Trabajo Social en Gerontología*. (1º edición). Madrid: Síntesis.
  - Olabarría, B. (1995). "Preparación para la jubilación". En: S. Rodríguez y A. Castellano. *Intervención clínica y psico-social en el anciano*. (pp. 409-

420) Las Palmas de Gran Canaria: Instituto Canario de Estudios y Promoc. Social y Sanitaria.

- Pérez Cano, V., Rubio Herrero, R., & Musitu Ochoa, G. (2007). *Mayores Solidarios. Guía para activar proyectos. Investigación sobre los mecanismos de la solidaridad organizada*. (1º edición) Madrid: Dykinson, S.L.
- Pérez Díaz, J. (2003). Feminización de la vejez y Estado de Bienestar. *Revista de Investigaciones Sociológicas*, 104, pp. 91-121. Recuperado de: [http://digital.csic.es/bitstream/10261/2967/1/REIS\\_104.pdf](http://digital.csic.es/bitstream/10261/2967/1/REIS_104.pdf)
- Plataforma para la promoción del Voluntariado en España (1997). *¿Qué es la plataforma?* (3º edición). Madrid: Plataforma para la Promoción del Voluntariado en España
- PUJOL RODRÍGUEZ, Rogelio; ABELLÁN GARCÍA, Antonio; RAMIRO FARIÑAS, Diego (2014). “La medición del envejecimiento”. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 9. [Fecha de publicación: 10/10/2014, versión 2]. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-medicion-envejecimiento-2.pdf>. (mayo 2015)
- [www.rae.es](http://www.rae.es) (2012) Real Academia Española. [On Line] Disponible es: [www.rae.es](http://www.rae.es) (abril, mayo 2015)
- Ricciardell, M. (1998). *El voluntariado en la tercera edad* (Vol. 14). (2º edición) Madrid: Plataforma para la Promoción del voluntariado en España.

## 8. Anexos

---

### 8.1. Anexo 1

---



#### COMPROMISO DEL VOLUNTARIO:

##### CRUZ ROJA, ASAMBLEA BURGO DE OSMA

REUNIDOS \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI \_\_\_\_\_, como representante de la Asamblea de la Cruz Roja del Burgo de Osma, entidad sin ánimo de lucro, domiciliada en Colonia Mayor, 19, registrada con el número \_\_\_\_\_ en el registro oficial correspondiente del Ministerio del Interior. \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI \_\_\_\_\_, y con domicilio en \_\_\_\_\_, como voluntario/a de la entidad antes mencionada. Con el presente documento, de acuerdo con lo dispuesto por la ley vigente sobre voluntariado de la administración estatal o autonómica que tenga competencia en cada caso. Acuerdan suscribir el siguiente COMPROMISO DE VOLUNTARIADO El voluntario/a \_\_\_\_\_ se ofrece a realizar, dentro del marco de la entidad Cruz Roja, una prestación voluntaria, libre y altruista de servicios cívicos y sociales, sin ningún tipo de contraprestación económica, en beneficio de terceros y para la mejora de su calidad de vida, sin que esta actuación pueda perjudicar las obligaciones principales o privadas del voluntario/a. Dicha prestación se realizará durante un periodo indefinido, a acordar por las dos partes.

Las tareas que realizará el voluntario/a serán las siguientes:

- Visitas a domicilio a las personas asignadas, de acuerdo con él mismo.
- Colaborar en los talleres cuando sea necesario.
- Mantener el huerto en común con el resto de participantes



El lugar de trabajo será en el centro prestado por el Ayuntamiento para el desarrollo de las actividades. \_\_\_\_\_, como responsable directo de la entidad, realizará un seguimiento semanal de las tareas del voluntario/a, o bien derivará esta responsabilidad a quien estime conveniente dependiendo de los objetivos de cada proyecto.

El voluntario/a \_\_\_\_\_ se compromete a procurar alcanzar las metas o resultados establecidos y esperados de su prestación. Estos objetivos se revisarán periódicamente. Si cualquiera de las dos partes incumple sus responsabilidades o no se cumplen las metas acordadas, la otra parte tendrá toda la libertad para poder cancelar este compromiso inmediatamente. Este compromiso también podrá anularse a voluntad de una o las dos partes interesadas, avisando con una antelación mínima de 2 semanas.

Firmado en \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

Voluntario

Responsable de la entidad

## 8.2. Anexo 2

---



### CUESTIONARIO INICIAL / FICHA DEL VOLUNTARIO

Nombre y apellidos:

Domicilio:

Población:

Fecha y lugar de nacimiento:

Teléfono de contacto:

Sexo:

Estado civil:

Nivel de estudios:

Fecha de jubilación:

Trabajos que ha realizado/realiza:

Estado de salud:

- ¿Ha realizado voluntariado alguna vez con anterioridad?

---

- En caso afirmativo, ¿Dónde?

---

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. Marcar con una X		Número de Horas
Pasear		
Ver la televisión		
Escuchar la radio		
Acudir al centro social		
Acudir a la iglesia		
Acudir a bar/cafetería		
Visitar amigos/as		
Visitar familiares		
Realizar actividades solidarias		
Hacer deporte		
Uso de nuevas tecnologías (móvil, ordenador)		
Cocinar		
Mantener un huerto		
Cuidar animales		
Limpiar		
Leer		
Coser o hacer manualidades		

De las anteriores, ¿Cuál no realiza pero sí le gustaría realizar?

- 
- 
- 
- 
- 

-Otras que no aparezcan en la lista anterior:

Disponibilidad de tiempo	
Días de la semana	Lunes: Martes: Miércoles: Jueves: Viernes: Sábado : Domingo:
Cantidad de horas	

Aspectos a señalar (Marcar con una X):

<input type="checkbox"/>	Prefiere no recibir visitas/visitar a hombres
<input type="checkbox"/>	Prefiere no recibir visitas/visitar a mujeres

Otros:

### 8.3. Anexo 3

---

#### CUESTIONARIOS EVALUACIÓN:

Rol:

- Voluntario
- Usuario



Sexo:

Edad:

Marque con una X la casilla del 1 al 5, siendo:

- 1 “Muy bien”
- 2 “bien”,
- 3 “regular”
- 4 “mal”
- 5 “muy mal”

	1	2	3	4	5
Valoración general del servicio					
Valoración de la coordinación entre los voluntarios y la trabajadora social					
Valoración del desarrollo de los talleres					
Puntualidad					
Formación recibida					
Trato de los profesionales y los voluntarios					
Cómo se siente valorado					

Conteste sí o no a las siguientes preguntas, en caso de ser “no” la respuesta, especifique por qué:

- ¿Se ha sentido cómodo/a con el resto del grupo?

---

---

- ¿Piensa que es útil lo que ha aprendido?

---

---

- ¿Piensa que el proyecto ha funcionado bien?

---

---

- ¿Se ha sentido respetado?

---

---

-¿Alguna vez se ha sentido ofendido/a por parte de algún voluntario/a o profesional?

---

---

Sugerencias de mejora para próximas intervenciones: