

TRABAJO DE FIN DE GRADO



ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL MEDIO RURAL.

“Proyecto piloto para las mujeres
mayores de Nava del Rey”

Autora: Aroa Pilar de la Cruz Colodrón

Tutor: D. Juan María Prieto Lobato

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Fecha: 22 de junio del 2018

CURSO- 2018

Agradecimientos

En primer lugar, agradecer a mi tutor del Trabajo de Fin de Grado D. Juan M^a Prieto Lobato, por su colaboración, ayuda, dedicación y tiempo.

En segundo lugar, quiero dar las gracias a mis padres, hermana y familia que han estado a mi lado en esta etapa de mi vida.

Por último, a mi novio y amigos, por la ayuda y confianza depositada en mí.

A todos vosotros, muchas gracias por vuestro apoyo.

Índice

Resumen.....	7
Introducción.....	8
1.Presentación.....	10
1.1 Título descriptivo.....	10
1.2 Ubicación del proyecto.....	10
1.3 Tipo de proyecto.....	10
1.4 Institución de la que depende.....	11
1.5 Iniciativa o líneas de planificación a las que se adscribe: de la institución.....	11
2.Fundamentación.....	13
2.1 Teórica.....	13
2.2 Jurídica y Planificación.....	16
2.3 Empírica.....	18
2.4 Técnica o diagnóstico.....	20
2.5 Ética.....	22
3.Objetivos y Actividades.....	24
3.1 Objetivos.....	24
3.2 Actividades.....	26
4.Metodología.....	27
4.1 Características.....	27
4.2 Fases.....	27
5.Organización.....	32
5.1 Organización del programa para su ejecución.....	32
5.2. Responsables por actividades.....	32

5.3 Coordinación interna, externa, del equipo, etc.	33
5.4 Colaboradores y su papel.	33
5.5 Organización del registro de datos.	33
6. Temporalización - Cronograma.	34
7. Recursos.	36
7.1 Materiales.	36
7.2 Humanos: equipo, voluntariado, colaboradores, etc.	36
7.3 Económico-financieros.	37
8. Evaluación.	37
8.1 Finalidad.	37
8.2 Tipo.	38
8.3 Características.	38
8.4 Modelo.	39
8.5 Criterios de Evaluación.	39
8.6 Sistema de recogida de información.	39
8.7 Indicadores.	40
9. Conclusiones.	41
10. Anexos.	44
ANEXO I Actividades.	44
ANEXO II Informe de los profesionales.	57
ANEXO III. Cuestionario de Satisfacción de las participantes.	58
ANEXO IV. Evaluación de los profesionales.	59
11. Bibliografía	60
Bibliografía 2. Legislación y planificación.	61

Índice de tablas

Tabla 1. Áreas de intervención y recursos.	12
Tabla 2. Población según la edad y sexo en España.....	18
Tabla 3. Población según edad y sexo en Castilla y León.....	19
Tabla 4. Población según edad y sexo, en Nava del Rey 2016.....	19
Tabla 5. Tabla DAFO.....	21
Tabla 6. Objetivos generales, específicos y operativos.....	24
Tabla 7. Tabla de Charlas y Talleres.....	26
Tabla 8. Captación de las participantes.....	28
Tabla 9. La entrevista.....	29
Tabla 10. Las actividades.....	30
Tabla 11. Cierre del proyecto.....	31
Tabla 12. Cronograma de las etapas.....	34
Tabla 13. Cronograma de actividades.....	35
Tabla 14. Charla número 1. Charla de “ Conocemos el envejecimiento ”.....	44
Tabla 15. Charla número 2. Charla de “ Envejecimiento activo ”.....	45
Tabla 16. Charla número 3. Charla de “Técnicas de empoderación de la mujer”.....	46
Tabla 17. Actividad número 1. Taller de lectura.....	47
Tabla 18. Actividad número 2. Taller de memoria.....	48
Tabla 19. Actividad número 3. Taller de Navidad.....	49
Tabla 20. Actividad número 4. Taller de mandalas y música relajante.....	50
Tabla 21. Actividad número 5. Taller de pintura.....	51

Tabla 22. Actividad número 6. Taller de poesía.....	52
Tabla 23. Actividad número 7. Taller de fotografía.....	53
Tabla 24. Actividad número 8. Taller de puzzles.....	54
Tabla 25. Actividad número 9. Taller de gimnasia.	55
Tabla 26. Actividad número 10. Taller de anécdotas y recuerdos.	56
Tabla 27. Informe de los profesionales.	57
Tabla 28. Cuestionario de Satisfacción de las participantes.	58
Tabla 29. Evaluación de los profesionales.....	59

Índice de Gráficos.

Ilustración 1. Gráfico 1. Por sexo y edad, Nava del Rey.....	20
--	----

Resumen.

En la actualidad, España cuenta con una población envejecida, fenómeno que afecta de manera especial, a las zonas rurales. Las personas mayores que residen en estos entornos tienen más dificultades para alcanzar un envejecimiento activo. Esta circunstancia es producida por la escasez de servicios, prestaciones o programas destinados a estos colectivos.

En el presente trabajo se expone un proyecto piloto que pretende fomentar el envejecimiento activo en las zonas rurales. Se trata de un proyecto destinado a las mujeres mayores del municipio de Nava del Rey, provincia de Valladolid.

Los objetivos del proyecto son: mejorar la salud de las mujeres mayores, conseguir una participación activa en la sociedad, impedir el aislamiento social y ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre. Para llevarlo a cabo se realizarán una serie de actividades. La finalidad última es mejorar la calidad de vida y la autonomía personal de las participantes.

Palabras clave: Envejecimiento, Envejecimiento Activo, Mujeres Mayores, Entorno Rural.

Introducción.

El envejecimiento activo promueve la mejora de la salud, la participación en la sociedad y la seguridad de las personas mayores. El objetivo de este proceso es favorecer la calidad de vida de las personas mayores.

Con este trabajo de fin de grado pretendo realizar un proyecto piloto que fomente el envejecimiento activo de las mujeres mayores en el municipio de Nava del Rey. Dicho pueblo cuenta con una población de 2.074 personas. Las personas de más de 65 años son un total de 564, de las cuales 292 son mujeres.

El proyecto va dirigido a las mujeres de más de 65 años de dicho municipio. El fin último del programa es fomentar su envejecimiento activo. De igual modo tiene una serie de objetivos específicos:

- **Salud:** Promover la salud de las participantes del programa.
- **Participación:** Conseguir una participación activa de las mujeres.
- **Ocio:** Ofrecer ocio a las participantes.
- **Redes:** Crear redes de apoyo social.
- **Diseño del proyecto piloto:** Crear instrumentos de difusión del proyecto.

El proyecto está estructurado en **ocho apartados:**

1. Presentación del proyecto.
2. Fundamentación.
3. Objetivos y Actividades.
4. Metodología.
5. Organización.
6. Temporalización.
7. Recursos.
8. Evaluación.

Los apartados más significativos del proyecto piloto son los siguientes:

- La **fundamentación**. Hay diversos tipos de fundamentación: La teórica donde se recoge las tres líneas conceptuales del proyecto piloto como son: el envejecimiento, el envejecimiento activo y el envejecimiento activo de las mujeres mayores en las zonas rurales, a través de diversos autores. La fundamentación jurídica y planificación que fomentan el envejecimiento activo a nivel europeo, estatal y autonómico. La fundamentación empírica donde se recogen los datos de las personas mayores según el sexo y la edad a nivel estatal, autonómico y local. La fundamentación diagnóstica o técnica, donde se plasman las debilidades, amenazas, fortaleza y oportunidades de las mujeres mayores. Finalmente, la fundamentación ética que debe seguir el proyecto, con los principios fundamentales que le orientan.
- El tercer apartado recoge el fin último de este proyecto piloto, así como los **objetivos generales, específicos, operativos** y las **actividades** con las que se pretenden conseguir estos.
- La **metodología** muestra las características y las etapas en las que se va a estructurar el proyecto, y el quinto apartado es la **organización**, en la que se refleja cómo están divididas las responsabilidades del proyecto, los colaboradores, la coordinación de los diversos profesionales, la distribución de los roles y funciones de estos.
- El último apartado es la **evaluación** que se va a realizar al proyecto, una vez acabado este. Este apartado recoge la finalidad, el tipo, las características, el modelo, los criterios de evaluación, el sistema de recogida de información y los indicadores de evaluación.

He realizado este proyecto piloto para fomentar el envejecimiento activo de las mujeres mayores del medio rural, puesto que es un colectivo que toda su vida ha estado en inferioridad de condiciones y discriminado por los factores culturales. Un colectivo al que no se le destinan una gran cantidad de servicios, prestaciones o actividades.

El colectivo de las mujeres mayores en los entornos rurales, antes de la realización del proyecto, era un colectivo que académicamente desconocía. A lo largo del grado, las referencias a éste han sido prácticamente inexistentes. Al realizar este proyecto piloto, he obtenido nuevos conocimientos sobre las mujeres mayores en los municipios.

Los trabajadores sociales en las zonas rurales no están presentes de un modo permanente, esto dificulta en gran medida la intervención con las personas. Para que el profesional realice una intervención óptima debe de tener constancia de los servicios y recursos de la población rural. Tiene que conocer las características del colectivo, sus necesidades y debe estar en constante formación.

He vivido toda mi vida en este pueblo. Soy consciente de las dificultades que tienen las personas mayores, más concretamente las mujeres, para conseguir un envejecimiento activo. Esta circunstancia es producida por la escasez de políticas sociales y por los estereotipos de género, que vinculan a la mujer al ámbito doméstico. He realizado este proyecto piloto para dar respuesta a esta situación, con la esperanza de poder implantar el proyecto en otros municipios.

1. Presentación.

La presentación consta de cuatro partes: Título del programa, tipo de proyecto, la localización, la institución de la que depende y finalmente las líneas de planificación de la institución.

1.1 Título descriptivo.

Título: **Envejecimiento activo en el medio rural.**

Subtítulo: Proyecto piloto para mujeres mayores de Nava del Rey.

1.2 Ubicación del proyecto.

El proyecto se va a implantar en Nava del Rey, un municipio español. Situado en el suroeste de la provincia de Valladolid, Comunidad Autónoma de Castilla y León. Tiene una población total de 2074 habitantes.

1.3 Tipo de proyecto.

El proyecto que se va a definir a continuación, fomenta el envejecimiento activo de las mujeres de más de 65 años en el medio rural, más concretamente en el pueblo de Nava del Rey. Será un proyecto piloto, a pequeña escala. En primera instancia, se establecerá en el pueblo de Nava del Rey, durante un año académico. Una vez finalizado el proyecto, se realizará una evaluación para medir los resultados; si los resultados obtenidos cumplen con los objetivos fijados, se tratará de implantar en diversos pueblos de la comarca.

El proyecto tiene una orientación innovadora, dado que en la Diputación de Valladolid no existe un programa de envejecimiento activo dirigido únicamente a mujeres mayores del medio rural.

El proyecto prestará una serie de servicios y actividades. Pretende mejorar la calidad de vida de las mujeres de más de 65 años en el medio rural.

1.4 Institución de la que depende.

El proyecto sobre la promoción de envejecimiento activo de las mujeres mayores en el medio rural dependerá de la Diputación de Valladolid, en un segundo nivel del Centro de Acción Social (CEAS) de Nava del Rey, con la colaboración del Ayuntamiento de dicho pueblo.

1.5 Iniciativa o líneas de planificación a las que se adscribe: de la institución.

La Diputación de Valladolid determina una serie de programas y proyectos para promover el envejecimiento activo. La Memoria de CEAS del 2016 y Programas de Acción Social del 2016 recoge que: la Diputación de Valladolid junto con el Ayuntamiento de Nava del Rey trabajan de manera colaborativa para fomentar el proceso en este municipio.

El **Programa de Envejecimiento Activo** de la Diputación de Valladolid ofrece una atención integral a las personas mayores de dicha provincia y abarca desde la dependencia hasta la autonomía personal. Su objetivo es promover el envejecimiento activo, mejorar las oportunidades de las personas mayores, la salud (bienestar físico, cognitivo, emocional y social), aumentar su participación social y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

El programa sigue una serie de principios: accesibilidad, igualdad de oportunidades, realidad, prevención, competencia, heterogeneidad y finalmente vinculación social.

El trabajo de la Diputación de Valladolid se inscribe en una serie de **valores**:

- Atención centrada en la persona.
- Calidad.
- Responsabilidad.
- Participación.
- Coordinación y trabajo en equipo.

Tabla 1. Áreas de intervención y recursos.

La Diputación de Valladolid establece una serie de **áreas de intervención** para dar respuesta al desafío del envejecimiento, como son: el Área de promoción de la autonomía y desarrollo personal, el Área de información y sensibilización y el Área de participación social. Las áreas de intervención ofrecen numerosos cursos, destinados a favorecer el envejecimiento activo de las personas mayores.

Áreas de intervención	Cursos
Área de Promoción de la Autonomía y Desarrollo Personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Cursos y talleres de promoción a la autonomía: “ Programa Años de Oportunidad ”. • Ayuda en situaciones específicas: atención individual a los factores de riesgo del envejecimiento (pérdidas, soledad, duelo, jubilación, institucionalización...) • Acceso a las nuevas tecnologías.
Área de Información y Sensibilización.	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas provinciales de información y sensibilización sobre temas de interés social.
Área de Participación Social	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo al asociacionismo. • Apoyo al voluntariado. • Participación en iniciativas comunitarias. • Promoción de encuentros intergeneracionales.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Memoria de CEAS y Programas de Acción, 2016.

La Diputación de Valladolid ofrece una serie de cursos y talleres para promocionar la autonomía y el envejecimiento activo. El pueblo de Nava del Rey ha llevado a cabo el curso de Nutrición y Longevidad, dentro del programa de envejecimiento activo “Años de Oportunidad”.

2.Fundamentación.

La fundamentación consta de cinco apartados:

- La fundamentación teórica recoge las líneas conceptuales del proyecto.
- La fundamentación jurídica y planificación expone las diversas Leyes, Decretos y Planes destinados al fomento del envejecimiento activo.
- La fundamentación empírica recoge los datos de las personas mayores según el sexo y la edad, a nivel estatal, autonómico y local.
- La fundamentación técnica o diagnóstica evidencia las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que encuentran las mujeres mayores respecto a su envejecimiento y el envejecimiento activo.
- La fundamentación ética expone los principios y valores que orientan proyecto.

2.1 Teórica

Este epígrafe trata sobre los tres conceptos clave del proyecto: el envejecimiento, el envejecimiento activo y el envejecimiento activo de las mujeres mayores del medio rural. Estos tres aspectos han adquirido una gran relevancia en los últimos años tanto a nivel europeo como mundial.

El envejecimiento.

El envejecimiento es una etapa del ciclo vital del ser humano. El proceso ha sido concebido a lo largo de los años, como la etapa final de la vida, una etapa en la cual se van perdiendo las facultades, se deja de participar en la sociedad, es decir, las personas mayores tienden a un rol pasivo. En los últimos años, la esperanza de vida ha aumentado y con ello las políticas sociales que engloban a este colectivo.

Según la Organización Mundial de la Salud , el envejecimiento es: “El deterioro de las funciones progresivo y generalizado, que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad” (OMS, 2015).

La visión de las personas mayores, al igual que el envejecimiento y la vejez, ha ido evolucionando con el paso de los años: en un primer momento, la vejez se percibía como, una etapa final, una etapa donde la persona entraba en deterioro y en declive. Con el paso de los años la concepción del envejecimiento ha cambiado, en estos momentos, se concibe el envejecimiento como, una etapa entre pérdidas y ganancias (Fernández-Ballesteros, 2014: 78).

A) El envejecimiento activo.

El envejecimiento activo se ha instalado como la respuesta al desafío del envejecimiento. El proceso expone los beneficios de una vida activa tanto física, mental, sexual y social, así como, en técnicas de trabajo para conseguir un buen proceso. Por otro lado, transforma radicalmente la vejez, pasando de ser un periodo de pasividad y dependencia, a establecer una fase amplia de actividad e independencia, en conclusión, deshace la vejez al erradicar las características que normalmente se asocian con ella (Lassen, 2014).

Desde la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada en Madrid en el año 2002, la Organización mundial de la Salud OMS (2002) plantea una definición sobre dicho proceso: “El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2015:5). Con esta definición, se pretende reconocer los derechos de todas las personas mayores, para que éstas puedan tener una vida digna y participativa.

Su objetivo, por una parte, es lograr que la propia persona sea agente de su propio proceso de vejez, que construya por sus propios medios su vejez deseada. Esto se puede lograr, con los refuerzos de diversos programas y servicios. Por otra parte, se debe centrar en la salud, bienestar, comunicación, participación social, entre otras. Su finalidad es mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura (Barqueros & Cerezuela, 2014).

B) Envejecimiento activo de la mujer en el medio rural.

En la actualidad numerosos autores han tratado el envejecimiento activo de la mujer, intentando reivindicar el empoderamiento. Si una mujer mayor logra empoderarse, será capaz de tener un envejecimiento activo, podrá tomar sus propias decisiones y crear su proyecto de vida.

Sennott-Miller (1993) señala que la mujer tiene más dificultades de conseguir un envejecimiento activo, se presentan dos argumentos: El primero está relacionado con la menor cantidad de tiempo libre de que dispone la mujer mayor para realizar las actividades establecidas en el cuidado personal y la respuesta a sus necesidades, ya sean formativas, lúdicas, profesionales, entre otras, en proporción al hombre mayor. El segundo argumento se centra en la autonomía de la que dispone la mujer mayor para realizar lo que desea, con su tiempo libre es tres veces inferior a la capacidad de la que disfrutan los hombres mayores, puesto que las mujeres mayores están más condicionadas por las tareas culturalmente establecidas para este género, es decir, sitúan en primer lugar lo que culturalmente tienen establecido que deben hacer, a lo que realmente ellas quieren hacer (Mercedes, Méendez Merchán, & Villabona Galarza, 2012).

Para hablar del envejecimiento de la mujer tenemos que hablar de la desigualdad de género. El proceso se da en todas las etapas de la vida, no obstante, esta desigualdad queda reflejada en gran medida en la vejez. Se produce una desigualdad entre hombres y mujeres a la hora de llevar a cabo un envejecimiento activo. Esta desigualdad es producida por una serie de factores que influyen de forma negativa en el envejecimiento activo de las mujeres (Cobos & Almendro, 2008):

- Factores demográficos: la vejez es mayoritariamente femenina, más mujeres mayores viven solas. Existencia de un mayor número mujeres ancianas en el medio rural.
- Factores económicos: los ingresos económicos de las mujeres son inferiores a los de los hombres.
- Factores de salud: se produce un mayor impacto de las enfermedades en las mujeres mayores, debido a desigualdades vinculadas al género, educación, estilo de vida.

Estos colectivos han vivido toda su vida en inferioridad de condiciones respecto a los hombres y han estado infrarrepresentadas en los puestos de liderazgo, decisión, dominio y representación social. No han tenido las mismas oportunidades, bien sea educativas, de formación o laborales que los hombres. Las mujeres mayores realizan actividades de cuidado a nietos e hijos, desempeñando un rol cuidador ligado al hecho culturalmente establecido de ser mujer. Las mujeres mayores según Rodríguez (2002) dice que tienen un menor acceso a recursos socioculturales, asistenciales y de ocio, lo que produce una restricción clara de las posibilidades de participación e introduce una discriminación por razón del territorio, es decir, las mujeres del medio rural tienen menos posibilidades de lograr un envejecimiento activo que las mujeres del medio urbano, esto es producido por la escasez de servicios, prestaciones o programas (IMSERSO, 2004).

Por lo general la participación de las mujeres mayores en un entorno rural se dirige al desarrollo de actividades de voluntariado; sus actividades suelen estar encuadradas en el marco de organizaciones confesionales, de asistencia social y de apoyo entre ciudadanos y/o vecinos. Las mujeres mayores tienen más dificultades para participar en sociedad que el sexo opuesto. No obstante, un factor positivo que poseen las mujeres para conseguir un envejecimiento activo es la facilidad de crear redes de amistad, apoyo y comunicación (Barqueros & Cerezuela, 2014).

Para obtener un envejecimiento activo, se necesita el proceso de empoderamiento en las mujeres mayores. El empoderamiento es un proceso de toma de conciencia individual y colectiva de las mujeres. El sujeto ha de convertirse en agente activo. Las mujeres al empoderarse adquieren el control de sus vidas, logran la habilidad de hacer cosas y definir sus propias agendas. El empoderamiento conduce a mejorar la autonomía individual. Hay que tener en cuenta también que el proceso representa un desafío para las relaciones patriarcales o un *desempoderamiento* de los hombres o pérdida de la posición privilegiada en que los ha colocado el patriarcado.

El empoderamiento de las mujeres mayores es necesario para conseguir un envejecimiento activo. Cuando se adquiere, las mujeres consiguen tomar sus propias decisiones, aumentar su participación en la sociedad, dicho de otra manera, las mujeres pasan de tener un rol pasivo a activo, al mismo tiempo, obtienen una mayor autonomía y se centrarán en sí mismas (Magdalena León, 1997).

2.2 Jurídica y Planificación.

El proceso de envejecimiento activo en los últimos años ha adquirido un papel notable en la sociedad, tanto a nivel europeo, estatal y autonómico. Se ha creado una serie de normas, leyes, planes que dan respuesta al proceso.

La fundamentación jurídica del envejecimiento activo.

La Unión Europea está concediendo una gran importancia al envejecimiento activo. Sus competencias en este ámbito son limitadas, pero su implicación es muy alta. Busca el crecimiento económico, la cohesión económica y social, para lograr la sostenibilidad de los sistemas de pensiones y el impulso del envejecimiento activo, se han convertido en una prioridad. Para dar respuesta a estas series de cuestiones crea la Estrategia Europa 2020, es un marco de referencia para el impulso del envejecimiento activo. **La Carta de los Derechos Fundamentales** Capítulo III, Artículo 25. La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.

A nivel nacional, **El Real Decreto ley 5/2013, de 15 de marzo de medidas para favorecer la continuidad de la vida laboral de los trabajadores de mayor edad y promover el envejecimiento activo**. Su objetivo es favorecer la continuación de la vida laboral, mejorando el acceso al aprendizaje a lo largo de la vida, desarrollando oportunidades de empleo para los trabajadores de más edad y fomentando el envejecimiento activo.

Desde un ámbito autonómico **La Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León**, pretende mejorar la atención integral y prolongada a las personas mayores, fomentando el desarrollo personal y social. **El Título II** de esta ley se centra en el ocio, la participación y la cultura. Conlleva una serie de intervenciones dirigidas a aumentar la autonomía y el desarrollo personal de las personas mayores en su vida diaria, en diferentes niveles de relación interpersonal.

La Planificación del envejecimiento activo.

El Parlamento Europeo establece el **Plan estratégico de aplicación de la cooperación de innovación europea sobre el envejecimiento activo y saludable** (2011), mediante el cual los mandos públicos, las empresas y la sociedad, son los encargados de realizar e implantar acciones para la cooperación, el plazo terminará en el año 2020. El objetivo de este plan es la prevención y promoción de la salud de las personas mayores, mejorar la calidad de vida de este colectivo y fomentar el envejecimiento activo.

España, pretende dar respuesta al proceso de envejecimiento mediante **“El Libro Blanco del envejecimiento activo”**, aprobado en el año 2011 con la coordinación del IMSERSO. En dicho Libro se hace un breve recorrido acerca del Año Europeo del envejecimiento activo. Pretende cambiar las políticas sociales dirigidas a las personas mayores y fomentar el envejecimiento activo. Se desarrollan diferentes alternativas y estrategias que favorecen un envejecimiento activo en la sociedad.

Castilla y León a través del Acuerdo 28/2017, de 15 de junio, de la Junta de Castilla y León, crea la **Estrategia de prevención de la dependencia para personas mayores y promoción del envejecimiento activo 2017-2021**. Esta estrategia pretende promocionar el envejecimiento activo en clave de la calidad de vida y la participación en la sociedad de las personas mayores.

2.3 Empírica.

Este apartado permite conocer los datos según el sexo y la edad de las personas mayores, en tres niveles diferentes como son: el nacional, el autonómico y el local.

Tabla 2. Población según la edad y sexo en España.

	Mujeres	Hombres	Ambos sexos
De 65 y más años	5.920.334	2.726.189	5.920.334
De 80 y más años	2.843.870	1.042.278	2.843.870
Población total España.	23.739.271	22.832.861	46.572.132

Fuente: Elaboración propia a partir de INEbase (2017).

En España hay una población total de 46.572.870 personas de las cuales 8.764.204 son personas mayores, lo que supone el 18,81% de la población total de España. Las mujeres de más de 65 años en España son un total de 4.940.008, es decir, el 9,96 % de la población total de España. El colectivo de mujeres mayores representa un 69% frente al 31% de los hombres.

Castilla y León es una de las comunidades autónomas con la población más envejecida, ocupa la sexta posición a nivel nacional.

Tabla 3. Población según edad y sexo en Castilla y León.

	Mujeres	Hombres	Total
De 65 y más años	191.792	176.976	368.771
De 80 y más años	143.579	87.339	230.918
Población total CyL	1.159.678	1.125.103	2.284.781

Fuente: Elaboración propia a partir de INEbase (2017).

Como se puede comprobar en la tabla número 3, las personas mayores ascienden a 599.689, lo que representa un 26,24% de la población total actual en Castilla y León. El número de personas de 65 y más años es de 368.771, es decir, el 16,14% de la población actual total de Castilla y León, mientras que las personas de 80 años y más suponen el 10,10% de la población total de Castilla y León. Las mujeres mayores de dicha Comunidad Autónoma suponen un total de 335.371, el 14,67% de la población total.

El proyecto se implantará en Nava del Rey. La población de Nava del Rey es de un total de 2.074 personas, de las cuales 292 son mujeres de más de 65 años lo que supone un 14,07% de la población total. El programa va a ir dirigido a este colectivo.

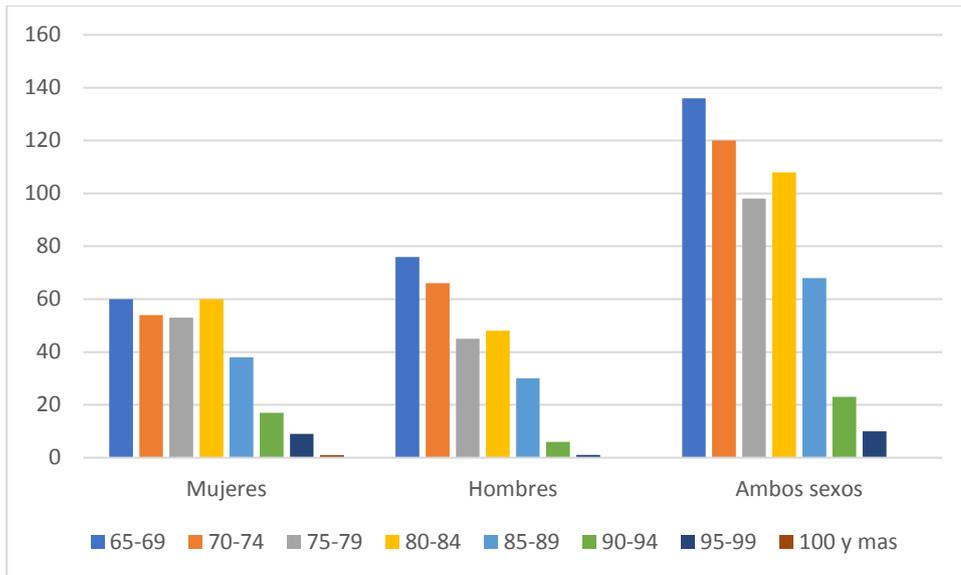
Tabla 4. Población según edad y sexo, en Nava del Rey 2016.

Entidad	Mujeres	Hombres	Ambos sexos
65-69	60	76	136
70-74	54	66	120
75-79	53	45	98
80-84	60	48	108
85-89	38	30	68
90-94	17	6	23
95-99	9	1	10
100 y mas	1	0	1
Totales	1.016	1.058	2.074

Fuente: Elaboración propia a partir de INEbase (2017).

Nava del Rey tiene un colectivo de personas mayores amplio, como se puede comprobar en el gráfico 1. Esta situación puede originarse por el aumento de la esperanza de vida, la escasa natalidad y al éxodo de las zonas urbanas.

Ilustración 1. Gráfico 1. Por sexo y edad, Nava del Rey.



Fuente: Elaboración propia a partir de INEbase (2017).

2.4 Técnica o diagnóstico.

La fundamentación técnica se realizará a través de la herramienta de análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades). Se analizará desde puntos internos y externos las circunstancias positivas y negativas de las mujeres.

Las mujeres mayores por lo general no llevan a cabo un uso creativo o activo del tiempo libre, con el que cuentan. Otra de las principales debilidades, a las que se enfrentan las mujeres mayores para poder conseguir un envejecimiento activo, es el desconocimiento del propio proceso y la escasez de información sobre este.

Se producen dos amenazas principales. Por un lado, la escasez de servicios, prestaciones o programas destinados a este colectivo en el entorno rural. Por otro lado, los estereotipos de género, que vinculan a la mujer al ámbito doméstico. Las amenazas obstaculizan a las mujeres el camino para conseguir un envejecimiento activo.

Las mujeres mayores tienen una serie de fortalezas internas. Este colectivo tiene predisposición para participar en programas que fomenten el envejecimiento activo e iniciativas individuales para conseguirlo. Un factor positivo para obtener el proceso es la facilidad que tienen las mujeres para crear redes de amistad y de apoyo. El municipio de Nava del Rey ofrece una serie de asociaciones destinadas a este colectivo, como son: Asociación de pensionistas y jubilados “La Inmaculada” y La Asociación de mujeres “Los pegotes”.

Se produce una serie de oportunidades. Las mujeres mayores cuentan con el respaldo de las Administraciones Públicas. Se establecen Políticas Sociales dirigidas a las personas mayores en el entorno rural y surge una nueva visión del proceso de envejecimiento activo.

Tabla 5. Tabla DAFO.

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Uso no activo o creativo del tiempo libre. • Falta de información sobre el envejecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escasez de servicios, prestaciones o programas dirigidos a las mujeres del medio rural. • Estereotipos de género asociados al ámbito doméstico.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Personas con iniciativas para participar en programas para fomentar el envejecimiento activo. • Iniciativa individual para llevar a cabo un buen envejecimiento. • Facilidad para crear redes. • Existencia de asociaciones para mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respaldo por parte de las Administraciones Públicas. • Políticas sociales dirigidas a las personas mayores (programas destinados a este colectivo en el medio rural, planes para fomentar el envejecimiento activo). • Nueva visión del proceso de envejecimiento activo.

Fuente: Elaboración propia.

2.5 Ética

A través de la fundamentación ética se conocerá los valores y principios que guiarán el funcionamiento del programa, así como, las reglas y deberes que han de seguir los profesionales.

El proyecto se basa en una serie de valores que deberán regir la práctica. Tres valores fundamentales que guiarán el proyecto: Igualdad, Libertad y Participación.

- **Igualdad:** es el valor que implica tratar a todas las personas por igual, de manera justa, respetando su dignidad.
- **Libertad:** para realizar todos los actos sin coacción, elegir su destino y decidir por sí mismo sobre sus propios actos.
- **Participación:** La participación por parte de las personas, que configuran el proyecto ha de ser activa. Serán los protagonistas.

De estos valores se derivan los principios con los que trabajará el proyecto. Dichos principios, sirven para establecer que acciones son aceptables y cuáles no. Los principios orientarán la forma de trabajo. Los principios vendrán derivados del Código Deontológico del Trabajo Social (CGTS, 2012).

- **Dignidad:** La persona humana, única e inviolable, tiene valor en sí misma con sus intereses y finalidades.
- **Respeto activo** a la persona, al grupo.
- **Promoción integral de la persona**, considerada como un todo, desde sus capacidades potenciales y los múltiples factores internos y externos circunstanciales. Supone superar visiones parciales.
- **Reconocimiento de derechos humanos y sociales** y su concreción en el ejercicio real de los mismos.
- **Autonomía** ejercida desde la confianza en las capacidades propias de los profesionales, sin coacciones externas.
- **Autodeterminación** como expresión de la libertad de la persona y por lo tanto de la responsabilidad de sus acciones y decisiones.
- **Responsabilidad y corresponsabilidad** con la persona.
- **Colaboración profesional** en relación con los/las otros/as profesionales que participan en la intervención profesional con la persona usuaria.

A los valores expuestos con anterioridad, hay que añadir, los valores que guían la intervención de la Diputación de Valladolid: Atención centrada en la persona, calidad, responsabilidad, participación, coordinación y trabajo en equipo.

La fundamentación ética del proyecto no sólo debe tener en cuenta los valores y los principios, sino también, las normas sociales que regulan las relaciones humanas en el contexto donde actúa. Los profesionales que conforman el proyecto se guiarán por El Código Deontológico de la profesión de Trabajo Social. En él expone los deberes que son

mínimamente exigibles a los profesionales con el desempeño de su actividad. El Código es un conjunto de normas éticas que regulan el comportamiento profesional. La deontología profesional estará compuesta, por el conjunto de normas que determinan los deberes mínimos que son exigibles al trabajador/a social en el desempeño de su ejercicio profesional.

Los profesionales tendrán que trabajar para la persona, centrándose en ella, utilizando los recursos de forma adecuada, desde procedimientos legales, el análisis de la eticidad de los mismos y el uso de los datos, la información, la formación, la responsabilidad profesional.

3.Objetivos y Actividades.

Los objetivos son los cambios que plantea el proyecto, para satisfacer las necesidades de las participantes. Los objetivos tienen que ser alcanzados en un tiempo determinado, a través de las diversas actividades y la óptima distribución de los recursos disponibles. Los objetivos tienen varios grados de aplicación: generales, específicos y operativos. Las actividades son las técnicas o instrumentos que se usan para lograr los objetivos.

3.1 Objetivos.

La finalidad del proyecto es fomentar el envejecimiento activo de las mujeres de más de 65 años en el medio rural.

Tabla 6. Objetivos generales, específicos y operativos.

Objetivo General.	Objetivos Específicos.	Objetivos Operativos.
<p>1. Mejorar la calidad de vida y autonomía personal de las mujeres mayores en el entorno rural.</p>	<p>1.1. Salud: Promover la salud de las participantes del proyecto.</p> <p>1.2. Participación: Conseguir una participación activa de las mujeres.</p>	<p>1.1.1 Mejorar la capacidad cognitiva.</p> <p>1.1.2 Mejorar su forma física.</p> <p>1.1.3 Mejorar su estado de ánimo.</p> <p>1.2.1 Informar de los recursos que pueden acceder.</p> <p>1.2.2 Facilitar actuaciones precisas a través del voluntariado y asociacionismo.</p>

	<p>1.3. <u>Ocio</u>: Ofrecer ocio a las participantes.</p> <p>1.4. <u>Redes</u>: Impedir el aislamiento social.</p> <p>1.5. <u>Diseño del proyecto piloto</u>: Crear instrumentos de difusión del proyecto.</p>	<p>1.2.3 Informar del beneficio individual y colectivo de la participación.</p> <p>1.3.1. Promover actuaciones acordes a sus características e intereses.</p> <p>1.4.1. Fomentar redes de apoyo social y amistad.</p> <p>1.5.1 Poner en marcha la página Web, los folletos informativos y las redes sociales del proyecto.</p>
--	---	--

Fuente: Elaboración propia.

3.2 Actividades.

Las actividades son un instrumento, mediante el cual se conseguirán los objetivos expuestos con anterioridad. Las actividades del proyecto estarán compuestas por una serie de charlas y talleres, tendrán una duración de un curso académico, es decir, 10 meses.

Tabla 7. Tabla de Charlas y Talleres.

Charlas	Talleres
<ul style="list-style-type: none"> • Charla de ``conocemos el envejecimiento`` • Charla de ``envejecimiento activo`` • Charla de ``empoderamiento de la mujer`` 	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de lectura • Taller de memoria • Taller de Navidad • Taller de mándalas y música relajante • Taller de puzzles • Taller de pintura • Taller de poesía • Taller de fotografías • Taller de gimnasia • Taller de anécdotas y recuerdos

Fuente: Elaboración propia.

Las actividades se detallarán en el apartado 4.2. Las fases del proyecto y en el Anexo I.

4. Metodología.

4.1 Características.

El proyecto tiene un carácter **participativo**, se promueve que todas las integrantes del grupo participen en las diversas actividades, dicho de otra manera, que las participantes sean agentes activos en el programa. Por otro lado, el proyecto será **flexible**. El programa está creado y destinado para el beneficio de las participantes. El proyecto se adaptará a la necesidad y situaciones del momento, de esta manera se podrá mejorar y adecuar las actividades a las participantes.

4.2 Fases.

1. Captación de las participantes.

Los trabajadores sociales serán los encargados de captar a las personas que participen en el proyecto, a través de diversas herramientas como son: la difusión del proyecto, páginas web, redes sociales, carteles informativos y folletos. Las participantes deben cumplir dos requisitos para poder acceder al programa: ser mujeres de más de 65 años y estar empadronada en el pueblo de Nava del Rey. Las mujeres que estén interesadas en participar se tendrán que poner en contacto con los trabajadores sociales para solicitar plaza. Estos contactarán con las futuras participantes (que reúnan los requisitos de acceso), mediante una llamada telefónica. A través de esta llamada los profesionales explicarán de una manera genérica el objetivo del proyecto y en qué consiste. Por otro lado, la aceptación de la participante de formar parte de él. Una vez que la persona acepte, se concertará una entrevista. La fase tendrá lugar dos meses antes que empiece el proyecto.

Tabla 8. Captación de las participantes.

Etapa	Captación de las participantes
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Captar a las participantes mediante diversas herramientas. • Contactar con las participantes. • Definir de manera general los objetivos principales y en que consiste el proyecto. • Aceptar la participación en el proyecto por parte de la participante. • Concretar la entrevista.
Herramientas	<ul style="list-style-type: none"> • Herramientas de difusión del proyecto, páginas web, redes sociales, carteles informativos, folletos. • Llamadas telefónicas.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Dos meses antes de que se realicen las actividades del proyecto.

Fuente: Elaboración propia.

2. La entrevista.

Los trabajadores sociales serán los encargados de realizar las entrevistas. El fin principal de esta etapa será un primer contacto entre los profesionales y las participantes, crear un clima de confianza, conocer sus gustos, preferencias, deseos y su proyecto futuro. Los profesionales en esta fase explicarán de una manera más concreta el proyecto: su objetivo general, los objetivos específicos, las actividades y el horario. La temporalidad de esta fase será de un mes, antes del comienzo del proyecto.

Una vez realizadas todas entrevistas, los trabajadores sociales concluirán, según las afinidades y preferencias, los grupos de pertenencia de cada participante. Los profesionales se pondrán en contacto con las participantes, para indicar el día y la hora que empezará el proyecto.

Tabla 9. La entrevista.

Etapa	Entrevista
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar contacto con las participantes • Conocer el objetivo general, los objetivos específicos, objetivos operativos. • Conocer gustos y preferencias de las participantes.
Herramientas	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas. • Observación
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Un mes antes de que comience el proyecto.

Fuente: Elaboración propia.

3. Realización de las Actividades.

Las actividades constarán de una serie de charlas y talleres:

- Charla de `` Conocemos el Envejecimiento ``
- Charla de `` Envejecimiento Activo``
- Charla de `` Técnicas de empoderación de la mujer ``
- Taller de lectura
- Taller de memoria
- Taller de navidad
- Taller de puzzles
- Taller de mándalas y música relajante
- Taller de pintura
- Taller de poesía
- Taller de fotografías
- Taller de gimnasia
- Taller de anécdotas y recuerdos

Las actividades quedan divididas en dos partes. La primera parte contará con **tres charlas** impartidas por los profesionales del Trabajo Social.

- La primera charla será sobre el envejecimiento, *“Conocemos el Envejecimiento”*; para conseguir un envejecimiento activo es necesario conocer el proceso de envejecimiento (que es, que conlleva, las fases que lo integran y despejar el estigma sobre este).
- La segunda charla que impartirán los trabajadores sociales es *“El Envejecimiento Activo”*, los profesionales explicarán en que consiste el proceso, como se consigue y sus beneficios. La finalidad de la charla será que las participantes alcancen un envejecimiento activo.
- La última charla que se impartirá será *“Técnicas de empoderación de la mujer”*, dicha charla es realmente necesaria, a razón de que, las mujeres del mundo rural, por lo general, tienen una cultura más arraigada, viven por y para la familia, y en contadas ocasiones piensan en sí mismas. El objetivo principal es que tomen decisiones propias, que piensen en ellas mismas, y que puedan decidir su futuro.

Una vez fijado los conocimientos de las charlas, se realizará la segunda parte, una consecución de **talleres**. La duración de cada taller será de ocho horas, es decir, un mes por cada taller. Se pondrán en práctica diversos talleres, cada uno tendrán una serie de objetivos (Anexo I). Los talleres serán llevados a la práctica por los trabajadores sociales.

Tabla 10. Las actividades.

Etapa	Realización de actividades
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el envejecimiento. • Promover el envejecimiento activo, a través de los diversos talleres y charlas. • Desarrollar las capacidades personales de las participantes. • Mejorar la autonomía personal. • Estimular el cerebro. • Mejorar la salud, física y mental. • Mejorar la comunicación. • Crear relaciones sociales duraderas. • Mejorar la motricidad manual. • Potenciar la memoria a corto y largo plazo. • Promover la cohesión de grupo.
Herramienta	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas y talleres.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • 10 meses

Fuente: Elaboración propia.

4. Cierre del proyecto.

El equipo de profesionales y las participantes se despedirán, se dará por finalizado el proyecto y se dará paso a la evaluación de este. Esta última etapa se llevará a cabo en la última semana del proyecto.

Tabla 11. Cierre del proyecto.

Etapa	Despedida y cierre
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Finalizar el proyecto. Evaluar si se han cumplido los diversos tipos de objetivos.
Instrumento	<ul style="list-style-type: none"> Informe de los profesionales (Anexo II) Cuestionario de satisfacción de las participantes (Anexo III) Evaluación por parte de los profesionales. (Anexo IV)
Duración	<ul style="list-style-type: none"> Última semana del proyecto.

Fuente: Elaboración propia.

5.Organización.

La organización del proyecto contará con una estructura orgánica y funcional. Se manifestará como estarán repartidas las responsabilidades, es decir, quien manda, la coordinación con los equipos de trabajo y la distribución de las funciones (el rol que desempeña cada actor implicado).

5.1 Organización del programa para su ejecución.

El proyecto sobre la promoción del envejecimiento activo de las mujeres mayores en el medio rural será implantado en Nava del Rey, por la Diputación de Valladolid, en un segundo nivel por el CEAS de la localidad, en colaboración con el Ayuntamiento del municipio. El proyecto estará dirigido por tres trabajadores sociales contratados por la Diputación, para la puesta en marcha del proyecto. Estos profesionales serán los encargados de la ejecución del proyecto y los responsables del alcance de los objetivos, no obstante, tendrán otras responsabilidades como son: realización de los talleres, coordinación con las instituciones y actores implicados en el proyecto, realización de las tareas de difusión, realizar las entrevistas.

Equipo humano que ejecutará el proyecto:

Tres trabajadores sociales, que dirigirán y coordinarán el proyecto. Su función será: la captación de las participantes, según los requisitos del proyecto y la recepción de estas. Estos profesionales serán los encargados efectuar las entrevistas y realizarán las actividades. Por otro lado, crearán un clima de confianza y explicarán a las participantes los objetivos y las actividades del proyecto.

Con respecto a las actividades, el inicio de estas será el día 3 de septiembre y finalizará el 30 de junio. El proyecto tiene un número de plazas reducido, un total de treinta. Los días que se realizarán las actividades serán los lunes y martes, de 17:00 a 19:00. Para la realización de las actividades se dividirán en dos grupos de 15 mujeres en cada uno: El primer grupo irá el lunes y el segundo grupo irá el martes.

5.2. Responsables por actividades.

Trabajadores Sociales: Serán los encargados de exponer las charlas. Charla de ``Conocemos el Envejecimiento ``; Charla de `` Envejecimiento Activo`` y Charla de ``Técnicas de Empoderación de la Mujer``. Por otro lado, serán los encargados de llevar a la práctica los talleres. Son necesarios los conocimientos en los distintos ámbitos en los que se centran. Taller de Lectura, Taller de Memoria, Taller de Navidad, Taller de Mándalas y Música Relajante, Taller de Puzzles, Taller de Pintura, Taller de Poesía, Taller de Fotografías, Taller de Gimnasia y Taller de Anécdotas y Recuerdos.

5.3 Coordinación interna, externa, del equipo, etc.

En un primer lugar se establecerá una **coordinación interna**, entre los trabajadores sociales. No obstante, se producirá una **coordinación externa**. Para que el proyecto se realice y se alcancen los objetivos, es obligatorio establecer y mantener una coordinación, comunicación y colaboración con diferentes profesionales, asociaciones colaborativas e instituciones que den respuesta al sector de las personas mayores. Para que se pueda llevar a cabo de forma óptima y eficaz la intervención con las participantes, es necesario trabajar en equipo, de manera coordinada y continua.

Más concretamente, la coordinación se producirá con diversas instituciones y áreas de las mismas, es decir, todas las áreas que puedan entrar en juego el sector de las personas mayores y la mujer.

- Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades y Servicios Sociales.
- Ayuntamiento de Nava del Rey y su concejalía de Servicios Sociales.
- El Área de Servicios Sociales de la Diputación.

Se establecerán reuniones periódicas (tras finalizar cada actividad), con los responsables de dichas Administraciones y la comunicación a mayores con los responsables, será a través de correo electrónico o vía telefónica.

5.4 Colaboradores y su papel.

- El Ayuntamiento de Nava del Rey, será el encargado de colaborar en la promoción del proyecto, solventará las necesidades que preste el proyecto y finalmente se encargará de facilitar los recursos necesarios para la realización del proyecto.
- La Asociación de pensionistas y jubilados ``La Inmaculada``. Promocionará y difundirá el proyecto y financiará una pequeña parte.
- La Asociación de mujeres ``Los pegotes``. Promocionará y difundirá el proyecto y financiará una pequeña parte.

5.5 Organización del registro de datos.

Los trabajadores sociales serán los encargados de registrar los informes de los profesionales, el cuestionario de satisfacción de las participantes y la evaluación que realizarán los profesionales.

- Informe de los profesionales: documento que recoge la valoración realizada por los profesionales sobre el proyecto.
- Cuestionario de satisfacción de las participantes: recoge información detallada acerca de la opinión de las participantes, con respecto a las actividades.
- Evaluación que realizarán los profesionales: recoge la valoración realizada por los trabajadores sociales, con respecto a las charlas y talleres, cuya finalidad es observar si se han cumplido con los objetivos de las actividades.

6. Temporalización - Cronograma.

El cronograma recoge de manera clara sencilla y sintetizada, como se va a organizar y distribuir el tiempo, tanto el de los profesionales como el de las participantes. En el cronograma se delimitan y precisan las diversas actividades (talleres y charlas) que se van a realizar desde el inicio hasta el final del proyecto.

Tabla 12. Cronograma de las etapas.

Etapas	Julio	Agosto	Septiembre-junio	Junio
Captación de las participantes.				
Entrevista				
Actividades				
Despedida y cierre				

Fuente: Elaboración propia.

2.Cronograma de las actividades.

El total de participantes quedará dividido en dos grupos. El grupo 1 ira los lunes de 17:00-19:00 h y el grupo 2 los jueves de 17:00-19:00 h.

- Charla de `` conocemos el envejecimiento `` (CH 1)
- Charla de `` envejecimiento activo`` (CH 2)
- Charla de ``empoderamiento de la mujer`` (CH 3)
- Taller de lectura (T 1)
- Taller de memoria (T 2)
- Taller de Navidad (T 3)
- Taller de mándalas y música relajante (T 4)
- Taller de puzzles (T 5)
- Taller de pintura (T 6)
- Taller de poesía (T 7)
- Taller de fotografías (T 8)
- Taller de gimnasia (T 9)
- Taller de anécdotas y recuerdos (T 10)

Tabla 13. Cronograma de actividades.

	1	2	3	4 a 7	8 a 11	12 a 15	16 a 19	20 a 23	24 a 27	28 a 31	32 a 35	36 a 39	40 a 43	Talleres
														CH1
														CH2
														CH3
														T 1
														T2
														T3
														T4
														T5
														T6
														T7
														T8
														T9
														T 10

Fuente: Elaboración propia.

7. Recursos.

Son los medios que se van a utilizar para conseguir los objetivos. Se necesitarán diferentes tipos de recursos.

- Recursos materiales: son los bienes con los que cuenta el proyecto para lograr los objetivos.
- Recursos humanos: es el conjunto de personas que coordinan, crean y organizan el proyecto.
- Recursos financieros: son bienes materiales o inmateriales que permiten dar respuesta a las necesidades del proyecto.

Los recursos con los que contará el proyecto son los siguientes:

7.1 Materiales.

- **Instalaciones:** Para ejecutar el proyecto es necesario usar las instalaciones cedidas por el ayuntamiento de Nava del Rey. Se utilizará el despacho de los trabajadores sociales y la sala de reuniones para ejecutar las dos primeras fases del proyecto. Se precisará una sala donde entren entre 15-20 personas, dotada con mobiliario, como serán mesas y sillas para 20 personas. Los ordenadores y el teléfono, al igual que las diversas instalaciones serán cedidas por el Ayuntamiento de Nava del Rey.
- **Materiales Fungibles:** para realizar las actividades del proyecto, se necesitarán materiales como son: folios, bolígrafos, diversos tipos de pintura (pinturas de madera, de dedos, acuarelas), lápices, pinceles, cabestrillos, cuadernos, laminas, rotuladores, puzzles, láminas de diferentes mándalas.
- **Medios técnicos:** se precisará un pen drive, radiocasete.

7.2 Humanos: equipo, voluntariado, colaboradores, etc.

Para la realización de las actividades planteadas con anterioridad, será necesario los recursos humanos:

- **Tres trabajadores sociales.** Coordinarán el proyecto. Se encargarán de su difusión, de la captación de las participantes, la ejecución de las entrevistas y realizarán las actividades. No obstante, serán los encargados de crear la página web del proyecto, las redes sociales, los carteles informativos y los folletos.

7.3 Económico-financieros.

Se necesitará una serie de recursos económicos para poner en práctica el proyecto. Los recursos económicos serán financiados a través del Programa de subvenciones de la Diputación de Valladolid.

8. Evaluación.

La evaluación es un proceso de reflexión sobre una sucesión de valores o méritos de determinados elementos alcanzados, en base a informaciones derivadas de forma sistemática, cuyo objetivo es mejorar el proyecto y con ello, la satisfacción de necesidades de las participantes. En este apartado se determinará, como se llevará a cabo el proceso, los objetivos, el tipo, las características, los criterios e indicadores y los instrumentos que se utilizarán.

8.1 Finalidad.

Los principales objetivos que se persiguen con la evaluación son:

- Conocer si los objetivos del proyecto se han alcanzado.
- Conocer la satisfacción de las participantes.
- Aprender de los posibles fallos del proyecto, para mejorarlos.

Se van a medir los resultados del proyecto, se pretende conocer su **eficacia**, saber si el proyecto ha logrado los objetivos planteados y si los resultados obtenidos son atribuibles a las actividades, llevadas a cabo en el marco del mismo.

En definitiva, se evaluará si se han cumplido los objetivos previstos y si éstos pueden considerarse suficientes, para poder valorar la intervención como positiva. Por otro lado, también será objeto de evaluación, la satisfacción de las participantes del proyecto. Esto va a permitir recoger y ponderar el juicio y valoración de las participantes, con respecto a las charlas y talleres realizadas. La satisfacción de las participantes juega un papel primordial, para determinar el éxito del proyecto.

8.2 Tipo.

Se efectuará una **evaluación interna**, es decir, una evaluación realizada por los propios profesionales que integran el proyecto, los que mejor conocen el programa. Son éstos los que más interés tienen en obtener resultados positivos en la evaluación, para poder implantar el proyecto en otros municipios. La evaluación se hará de forma permanente. Por otro lado, se realizará una **evaluación sumativa** o de aprendizaje, es decir, una evaluación para proporcionar a los profesionales, el grado de logro de los objetivos y finalmente una **evaluación formativa**, mediante la cual se evidenciará la satisfacción de las participantes.

8.3 Características.

Para llevar a cabo este proceso, se realizará un único **informe de evaluación**, coincidiendo con la finalización del proyecto (aproximadamente 6 meses después de su finalización). Cabe señalar la necesidad de producir un informe de evaluación positivo y satisfactorio, para la renovación del proyecto e implantación en otros pueblos de la provincia de Valladolid.

El informe constará de un texto descriptivo, que detalle la información recogida, un apartado explicativo que establezca las correspondientes relaciones de causa y efecto y que incluya un conjunto de conclusiones, recomendaciones y mejoras; atendiendo a los criterios de la evaluación: impacto, pertinencia, eficacia, eficiencia y satisfacción. Se tendrá en cuenta el cuestionario realizado por los participantes al finalizar los talleres (Anexo I).

Se efectuará una reunión conjunta, entre los profesionales que configuran el proyecto, por otro lado, pasado seis meses, los trabajadores sociales se reunirán con las participantes del proyecto, de manera individual, para constatar si se ha cumplido con los objetivos y determinar si las participantes han logrado un envejecimiento positivo.

Se determinarán recomendaciones y sugerencias, para mejorar la calidad de la ejecución del proyecto en sus siguientes períodos, descartar aquellas barreras detectadas o extraer aprendizajes para intervenciones futuras.

Las técnicas para llevar a cabo la evaluación serán:

- Al finalizar cada taller, de forma oral, las participantes expresarán su grado de satisfacción, se recogerá en el informe de los profesionales, junto con su valoración. Anexo II.
- Las participantes del proyecto contestarán a un cuestionario de satisfacción individual anónimo y escrito. Anexo III.
- Los profesionales implicados en el proyecto, al finalizar el programa, deberán responder a un cuestionario. Anexo IV.

8.4 Modelo.

El modelo de la evaluación será de **efectividad**. Se evaluará la consecución de los objetivos, específicos y operativos.

8.5 Criterios de Evaluación.

Para conseguir los objetivos planteados hay que tener en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

- **Satisfacción de las participantes:** valoración acerca de las aportaciones que el proyecto piloto y las actividades han supuesto para las beneficiarias del mismo.
- **Eficacia:** grado de consecución de los objetivos previstos.

8.6 Sistema de recogida de información.

Instrumentos de recogida de información:

- **Observación:** Se realizará diariamente, en cada uno de los talleres y charlas. Guía de observación, listado de participación.
- **Encuestas:** cuestionario de satisfacción de las participantes, cuestionarios producidos por los profesionales (evaluación grupal Anexo II, grado de satisfacción de las participantes Anexo III, evaluación de los profesionales Anexo IV).
- **Entrevistas:** mediante preguntas para obtener información.
- **Registro de actividades:** hoja de registro de las actividades.

Los encargados de recoger los instrumentos de información expuestos anteriormente serán los profesionales del trabajo social.

8.7 Indicadores.

Indicadores de Satisfacción: Suministra información sobre la satisfacción de las participantes en el proyecto.

- Opiniones positivas y negativas con respecto a las charlas.
- Opiniones positivas y negativas con respecto a los talleres.
- Se han alcanzado las expectativas de las participantes.
- Se ha logrado mejorar la calidad de vida y la autonomía personal de las mujeres mayores en el medio rural.
- Expectativas conseguidas con la realización del proyecto piloto.

Indicadores de eficacia.

- Número de participantes que demuestren aptitudes y comportamientos que favorezcan el envejecimiento activo.
- Número de personas que mantienen relaciones significativas entre ellas después del proyecto.

9. Conclusiones.

El envejecimiento activo en los últimos años ha adquirido gran importancia, por los beneficios que se pretenden conseguir a través de este proceso, su fin último es mejorar la calidad de vida de las personas que están envejeciendo, mejorando su salud física y mental y la participación en la sociedad.

Las mujeres tienen más dificultad de conseguir un envejecimiento activo que los hombres, por un lado, esta situación viene derivada por una menor cantidad de tiempo libre, que dispone la mujer mayor y por factores demográficos, económicos y de salud, por otro lado, por los estereotipos de género. Las mujeres del medio rural tienen más inconvenientes de alcanzar un envejecimiento activo que las del medio urbano. Esta circunstancia es producida escasez de servicios, prestaciones o programas dirigidos a las mujeres del medio rural. Las mujeres tienen un desconocimiento del proceso de envejecimiento activo.

El programa pretende fomentar el envejecimiento activo de este colectivo, a través de las actividades (diversas charlas y talleres), que son la herramienta fundamental para conseguir el **objetivo general** : mejorar la calidad de vida y autonomía personal de las mujeres mayores en el entorno rural y los **objetivos específicos** : promover la salud de las participantes del programa, conseguir una participación activa de las mujeres, ofrecer ocio a las participantes, crear redes de apoyo social, crear instrumentos de difusión del proyecto, y los **objetivos operativos**, en términos de la salud: mejorar la capacidad cognitiva, la forma física y el estado de ánimo, en términos de la participación: informar de los recursos que pueden acceder, sensibilizar el colectivo e informar del beneficio individual y colectivo de la participación, en términos de ocio: crear espacios de ocio, en términos de redes de apoyo: impedir el aislamiento social y crear espacios de redes, diseño del proyecto piloto: Crear la página Web, los folletos informativos y las redes sociales del proyecto.

Las mujeres pueden alcanzar el envejecimiento activo, poseen iniciativa para participar en los diversos proyectos, actividades, destinados a su fomento. Tienen grandes habilidades para crear redes de amistad y están respaldadas por las Administraciones y por las Políticas Sociales dirigidas a este colectivo.

A nivel personal, las conclusiones que he sacado durante la realización de este proyecto, es la importancia de realizar iniciativas para este colectivo en el medio rural, producido por la escasez de recursos destinados para ellas en este entorno. Que sirvan para mejorar su calidad de vida, su salud, la participación en la sociedad, el tiempo de ocio y las redes de apoyo. Este proyecto puede generar nuevas iniciativas dirigidas a las mujeres mayores en el medio rural.

A nivel educativo, me ha aportado una nueva visión sobre este colectivo. En los años académicos, no he obtenido una base teórica profunda sobre las mujeres mayores en el medio rural, es decir, era un colectivo que académicamente desconocía. Con la realización del proyecto he generado nuevos conocimientos y he aumentado mi interés sobre este colectivo.

En el trabajo realizado se manifiesta las dificultades que tienen estas mujeres, para poder obtener un envejecimiento activo. He leído libros, artículos, revistas científicas, sobre el envejecimiento y el envejecimiento activo. Hay una gran variedad de autores que reflexionan sobre estos procesos, mientras que, los autores que hablan sobre el envejecimiento de las mujeres rurales son escasos. También he conocidos datos estadísticos, sobre la población de más de 65 años y cuenta con un gran número de personas en él. Llama la atención como Castilla y León es una de las comunidades autónomas más envejecida de España. Nava del Rey posee una población envejecida, un gran número de mujeres de más de 65 años y un descenso de la población de casi la mitad, en los últimos veinte años. Con la obtención de estos datos, te das cuenta la necesidad de crear políticas sociales destinadas a este colectivo.

Pretendo que, una vez realizada la evaluación del proyecto piloto, en el caso de que sea positiva, poder implantar el proyecto, no solo en Nava del Rey, sino también, en distintos pueblos de la comarca, para fomentar el envejecimiento activo de las mujeres mayores en los entornos rurales.

La idea de crear este proyecto piloto surge porque he podido observar la escasez de políticas sociales destinadas a las personas mayores, más concretamente al colectivo de las mujeres. Se llevan a cabo muy pocas actividades destinadas a las mujeres de más de 65 años en esta localidad. Existe una necesidad de dar respuesta a las necesidades de este colectivo.

10. Anexos.

ANEXO I Actividades.

Tabla 14. Charla número 1. Charla de “ Conocemos el envejecimiento ”.

Charla de “ Conocemos el envejecimiento ”	
Definición	La charla será impartida por el profesional de Trabajo Social de CEAS de Nava del Rey. El profesional explicará el concepto de envejecimiento: lo que implica y las técnicas para afrontarlo.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generar conocimiento sobre el envejecimiento. 2. Conocer el proceso de envejecimiento. 3. Conocer técnicas para afrontar el envejecimiento. 4. Cambiar la estigmatización del proceso de envejecer.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra Digital • Ordenador • Pen drive
Duración	2 horas (1 semana)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15. Charla número 2. Charla de “ Envejecimiento activo”.

Charla de “ Envejecimiento activo”	
Definición	La charla será impartida por el profesional de Trabajo Social de CEAS de Nava del Rey. El profesional explicará a las asistentes lo que conlleva el Envejecimiento activo, la necesidad de llevar a cabo actividades que fomenten una buena forma física y mantener activo el cerebro y la importancia de la participación social.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer un estilo de vida más activo y saludable para mejorar la calidad de vida de la persona mayor. 2. Mantener un rol activo en la sociedad. 3. Conocer y comprender que es la autonomía personal y como se logra. 4. Conseguir una prevención y promoción de la salud. 5. Conocer los recursos públicos a los que tienen derecho.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra Digital • Ordenador • Pen drive
Duración	4 horas (2 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 16.Charla número 3. Charla de “Técnicas de empoderación de la mujer”.

Charla de “Técnicas de empoderación de la mujer”	
Definición	La charla será impartida por el profesional de Trabajo Social de CEAS de Nava del Rey. El Trabajador Social explicará el concepto de empoderar, lo que supone, los beneficios que se adquieren. La charla contará con la exposición de una serie de técnicas para que las propias mujeres logren la empoderación.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover y conocer el empoderamiento de la mujer. 2. Fomentar la participación de las mujeres en el municipio. 3. Estimular la toma de conocimiento de las mujeres sobre su propia situación de inferioridad.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarra Digital • Ordenador • Pen drive
Duración	2 horas (1 semana)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17. Actividad número 1. Taller de lectura.

Taller de lectura	
Definición	Los profesionales darán a los participantes unas series de lecturas, para que se lean en el taller para posteriormente ponerlas en común.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar la disposición espacio -temporal de los participantes y mejorar la memoria, la comunicación verbal, la atención, el conocimiento y la creatividad. 2. Potenciar las habilidades en la comprensión de palabras y frases. 3. Fomentar el envejecimiento activo. 4. Producir sentimientos positivos.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	Lecturas (Libros, capítulos, revistas...)
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18. Actividad número 2. Taller de memoria.

Taller de memoria	
Definición	Los profesionales a través de una serie de dinámicas o juegos estimularán la función cognitiva, es decir, la memoria a corto y a largo plazo.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar los problemas específicos de la memoria a través de un entrenamiento, del aprendizaje y una serie de estrategias que faciliten el recuerdo. 2. Mejorar la calidad de vida de las participantes. 3. Lograr la estimulación cognitiva. 4. Mejorar los aspectos de la memoria a corto y largo plazo. 5. Prevenir y reducir el deterioro cognitivo. 6. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de memoria; Ejercicios de agilidad mental • Dinámicas grupales e individuales.
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 19. Actividad número 3. Taller de Navidad.

Taller de Navidad	
Definición	Se realizará manualidades sencillas, para decorar las diversas estancias del Ayuntamiento, por ejemplo, complementos para los despachos, para el hall, decoración del árbol de navidad, y se realizarán tarjetas navideñas para sus compañeras y familias.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la creatividad el entretenimiento. 2. Mejorar la motricidad manual. 3. Mejorar la cohesión del grupo y las redes de amistad. 4. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Pinturas. • Rotuladores. • Pegamento. • Cartulina. • Lapiceros. • Adornos de Navidad. • Tijeras. • Goma Eva.
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 20. Actividad número 4. Taller de mandalas y música relajante.

Taller de Mandalas y Música Relajante	
Definición	Las participantes contarán cada día un mandala diferente, se pintarán cada semana con diferentes tipos de pinturas: de madera, de dedo acuarelas, y rotuladores, siempre con la música relajante de fondo.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Optimizar la relajación y favorecer los sentimientos positivos. 2. Desarrollar la creatividad. 3. Mejorar la sicomotricidad fina. 4. Reparar la autoestima. 5. Mejorar la función cognitiva 6. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Mandalas • Radio cassette; Música; CD • Pinturas; Rotuladores; Acuarelas
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 21. Actividad número 5. Taller de pintura.

Taller de Pintura	
Definición	Cada semana se llevará a cabo un tipo de pintura diferente: cuadros láminas. Las participantes elaborarán sus propias obras y emplearán diversas técnicas: dibujar, colorear, pintar con acuarelas.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combatir la demencia. 2. Desarrollo de múltiples y variadas capacidades, como serán la paciencia, concentración perseverancia. 3. Estimulación del cerebro. 4. Mejorar la salud mental, la autoestima y la motricidad. 5. Mantener la capacidad activa. 6. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Láminas • Cabestrillos • Diversos tipos de pinturas. • Pinceles
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 22. Actividad número 6. Taller de poesía.

Taller de Poesía	
Definición	Este taller se divide en dos partes, las dos primeras semanas las participantes buscarán fuera del horario del taller una serie de poemas, que posteriormente se leerán en el taller y las dos últimas las participantes podrán elaborar un poema o una carta exponiendo cual son sus impresiones respecto al proyecto y lo leerán ante todas las participantes.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afianzar las redes creadas en el proyecto. 2. Mejorar la capacidad cognitiva. 3. Mejorar la capacidad comunicativa. 4. Favorecer la comprensión lectora y escrita. 5. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Folios • Bolígrafos
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 23. Actividad número 7. Taller de fotografía.

Taller de fotografías	
Definición	Las participantes tendrán que llevar en total cuatro fotos, una para cada semana, que sean importantes para ellas, y contarán el porqué, posteriormente las participantes podrán realizar preguntas.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afianzar las relaciones que se han creado en el grupo. 2. Potenciar la memoria. 3. Fomentar la cohesión del grupo. 4. Mejorar la capacidad cognitiva. 5. Fomentar la orientación temporal. 6. Potenciar la comunicación. 7. Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	Fotografías
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 24. Actividad número 8. Taller de puzzles.

Taller de Puzzles	
Definición	Las personas en grupos de dos realizarán cada semana un puzzle diferente.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar la comunicación entre las participantes. 2. Reconocer las diversas piezas. 3. Mejorar la concentración. 4. Mejorar la psicomotricidad fina. 5. Mejorar la capacidad cognitiva. 6. Favorecer el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	Puzzles
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 25. Actividad número 9. Taller de gimnasia.

Taller de gimnasia	
Definición	Se realizará gimnasia de mantenimiento a través de una dinámica general. La gimnasia será acompañada por música.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar la movilidad del cuerpo. 2. Beneficiar la autonomía. 3. Incrementar el bienestar físico y psicológico. 4. Fomentar el envejecimiento activo. 5. Mejorar la calidad de vida de la persona. 6. Incrementar la flexibilidad y equilibrio para prevenir caídas o golpes.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Radio cassette
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 26. Actividad número 10. Taller de anécdotas y recuerdos.

Taller de anécdotas y recuerdos	
Definición	Todas las participantes narrarán un total de 4 anécdotas o recuerdos, Una vez haya finalizado la participante, se podrán realizar preguntas. Al finalizar todas las anécdotas o recuerdos, el profesional hará preguntas sobre ello.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la memoria a largo y corto plazo. • Potenciar la concentración. • Potenciar la atención. • Fomentar el envejecimiento activo.
Profesional	Trabajador Social
Recursos necesarios	
Duración	16 horas (4 semanas)

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO II Informe de los profesionales.

Tabla 27. Informe de los profesionales.

Evaluación tras finalizar los talleres	Grado de Satisfacción (1 poco satisfecho-6 muy satisfecho)
Cumplimiento de los objetivos de los talleres	
Perspectiva de las participantes	
Observaciones	
Recomendaciones	

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO III. Cuestionario de Satisfacción de las participantes.

Tabla 28. Cuestionario de Satisfacción de las participantes.

	1(Poco satisfecha)	2	3	4	5 (Muy satisfecha)
¿Crees que las actividades han logrado los objetivos?					
Participación de las participantes					
¿Consideras adecuado el procedimiento empleado?					
Valoración general del proyecto.					
Observaciones					
Propuestas de mejoras					

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO IV. Evaluación de los profesionales.**Tabla 29. Evaluación de los profesionales.**

Valoración personal	
Valoración de actividades.	
Valoración de los objetivos	
Conclusiones	
Recomendaciones/Propuestas de mejora	

Fuente: Elaboración propia.

11. Bibliografía

- Consejo General del Trabajo Social (2012). Código deontológico de Trabajo Social. *Herramientas E Instrumentos de Trabajo Social*, 36. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Cobos, F. M., & Almendro, J. M. E. (2008). Envejecimiento activo y desigualdades de género. *Atencion Primaria*, 40(6), 305–309. <https://doi.org/10.1157/13123684>
- Fernando Carrasco del Rio, Francisco Salinas Ramos. avier Alonso, Enrique del Río Carlos Giner , MiguelRoiz, Jose Sanchez Jimenez, T. Z. (1998). *Las personas mayores.Documentación Social.Revista de estudios sociales y de sociología aplicada* (Caritas Es). Madrid.
- Garcia Sanz, Benjamín. Martinez Paricio, J., Gaitero Rojo, M. ., Saco Álvarez, A., & Valero Lobo, Á. (1997). *Envejecimiento en el medio rural: problemas y soluciones*. (M. de T. y A. S. I. de M. y S. Sociales., Ed.) (Primera). Madrid.
- IMERSO. (2004). Envejecimiento en el mundo rural : Necesidades singulares , políticas específicas. *Boletín Sobre El Envejecimiento*, 11, 27. Retrieved from <http://www.imerso.es/InterPresent1/groups/imerso/documents/binario/boletino pm11.pdf>
- Lassen, A. J. (2014). Biopolíticas de la vejez. Cómo el conocimiento sobre el envejecimiento forma políticas de envejecimiento activo. *Sociología Histórica*, 5, 331–362.
- Lorenzo L. (2001). Consecuencias del envejecimiento de la población: el futuro de las pensiones. *Ine*, 1–20.
- Magdalena León. (1997). El poder y empoderamiento de las mujeres. *TERCER M U N D O S-A. SANTAFÉ DE BOGOTÁ*, 1, 259.
- Mercedes, A., Meléndez Merchán, C., & Villabona Galarza, C. B. (2012). Identificación de los estereotipos sobre envejecimiento femenino , presentes en un grupo de mujeres jóvenes 1. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 77–88.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Bibliografía 2. Legislación y planificación.

Constitución Española, 1978.

DE, C., & EUROPEA, L. U. (2012). Plan Estratégico de Aplicación de la cooperación de innovación europea sobre el envejecimiento activo y saludable. *Consejo De La Unión Europea, 2012*.

Generales, I. D. (2011). Boletín oficial del estado. *Boe, 99/2011*, 13909–13926. <https://doi.org/BOE-A-2013-2874>

IMSERSO. (2011). Envejecimiento activo. Libro blanco. *Imsero., 729*. <https://doi.org/M.42249 - 2011>

Ley 16/2010, 20 de diciembre de los Servicios Sociales en Castilla y León.

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; Secretaría General de Asuntos Sociales; Instituto de Migraciones y Servicios Sociales. (2003). Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007.

UE. (2000). Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. *Diario Oficial de Las Comunidades Europeas, 364(1)*, 1–22. Retrieved from http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_es.pdf