



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**“EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO:
PROPUESTA DE UN PROGRAMA
INTERGENERACIONAL”**

MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOPEDAGOGÍA

Curso 2017-2018

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Autora: D^a Mónica Sordo Noriega

Tutor: D. Xoan Manuel González González

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a los profesores que he tenido a lo largo de este curso académico por haber contribuido a ampliar mis conocimientos y mi visión de futuro como profesional de la Psicopedagogía. Especialmente al tutor de este Trabajo de Fin de Máster (TFG, en adelante), D. Xoan Manuel González, por haberme dado las herramientas, fundamentalmente estrategias metodológicas y fuentes documentales, necesarias para realizar este trabajo.

A la Diputación de Valladolid por haberme atendido con tanta rapidez y amabilidad y por haberme facilitado el acceso a información relevante para este tema.

A mis compañeros, amigos y familia que me han acompañado y apoyado a lo largo de todo el proceso: han constituido el pilar fundamental.

A la Universidad de Valladolid, en concreto a la Facultad de Educación y Trabajo Social.

RESUMEN

El presente trabajo se centra en la promoción del envejecimiento activo mediante programas intergeneracionales en el contexto de un lugar tan envejecido de España como es la provincia de Valladolid. Para ello, se ha llevado a cabo un análisis de la realidad del envejecimiento que nos ha permitido tener una visión general y, posteriormente, conocer las iniciativas puestas en marcha en Valladolid en materia de envejecimiento activo. Además, se completa la parte teórica con una propuesta original de un programa intergeneracional que potencie el desarrollo social, afectivo y personal de este colectivo mediante diversos talleres.

En conclusión, se busca destacar las capacidades de este colectivo con la cooperación de las diferentes generaciones de su entorno, enriqueciéndose así mutuamente.

Palabras clave: Persona mayor, Educación Intergeneracional, Programa Intergeneracional, Envejecimiento, Socialización.

ABSTRACT

The present work is based on the promotion of the active ageing through intergenerational programs in such an aged city as it is Valladolid. This reality is analyzed in order to have a wide vision of the situation to afterwards be able to understand the initiatives that have been made to promote the city. The theoretical part is completed whit a proposal of my own, which consists on an intergenerational program that enhances social development, affective and personal, of this specific group through different workshops. As a conclusion, the main aim of this work is to highlight the capacities of this group of the people through the cooperation of different generations, which will result on mutual enrichment.

Key words: Elderly, young, Integrational Education, Integrational Program, Ageing, Socialization

ÍNDICE

Índice de tablas y figuras.....pag.8

CAPÍTULO PRIMERO: JUSTIFICACIÓN Y MOTIVACIÓN DE LA

TEMÁTICA: “EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....pag. 9-14

1. Motivación del tema.....pag. 10-11

2. Funciones del psicopedagogo.....pag. 11-12

3. Coordinación interdisciplinar.....pag.12-14

CAPÍTULO SEGUNDO: LAS PERSONAS MAYORES Y EL

ENVEJECIMIENTO..... pag.15-24

A) MARCO TEÓRICO: EL ENVEJECIMIENTO

2.1 Definición personas mayores.....pag.16

2.2 Definición de Envejecimiento.....pag.16

2.3 Definición de envejecimiento activo.....pag.16-17

2.4 La realidad del envejecimiento actualmente (en el mundo, en Europa, en España, en Valladolid).....pag.17

2.4.1 Envejecimiento a nivel mundial.....pag.17-19

2.4.2 Envejecimiento a nivel europeo.....pag.19-21

2.4.3 Envejecimiento a nivel estatal: España.....pag.22-23

2.4.4. Envejecimiento a nivel provincial: Valladolid.....pag.23-24

CAPÍTULO TERCERO: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y RELACIONES

INTERGENERACIONALES..... pag.25-34

B) MARCO TEORICO: PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

3.1 Conceptualización de envejecimiento activo.....pag.25-27

3.2 El envejecimiento activo y la calidad de vida.....pag.27

3.3 Áreas de intervención de “el envejecimiento activo”.....pag.27-32

3.4 El envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.....pag.33

CAPÍTULO CUARTO: PROMOCION DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A

PARTIR DE PROGRAMAS INTERGENERACIONALES.....pag.34-78

C) MARCO TEORICO: PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

4.1	Fundamentación: preocupación social.....	pag.35
4.1.1	¿Qué es un programa intergeneracional?.....	pag.36
4.1.2	Características de un programa intergeneracional.....	pag.36-37
4.1.3	Características para un programa intergeneracional beneficioso.....	pag.37
4.2.	¿Qué podemos lograr con los programas intergeneracionales? Impacto.....	pag.37
4.2.1	Impacto de los programas intergeneracionales en los niños y jóvenes.....	pag.38-39
4.2.2	Impacto de los programas intergeneracionales en las personas mayores.....	pag.39-40
4.3	Breve descripción de programas intergeneracionales destacados.....	pag.40
4.3.1	A nivel nacional.....	pag.40
4.3.2	A nivel internacional.....	pag.40-41
4.4	Garantías de éxito de los programas intergeneracionales.....	pag.41-42
4.5	Participantes de los programas intergeneracionales.....	pag.42
4.6.	Características de la gestión de programas intergeneracionales.....	pag.44-44
4.7.	El diseño de entornos apropiados para la interacción intergeneracional.....	pag.44-46
4.8.	Los centros intergeneracionales.....	pag.46-47

CAPITULO QUINTO: ANALISIS DE EXPERIENCIAS A NIVEL PROVINCIAL

5.1.	Plan Estratégico “Diputación de Valladolid”.....	pag.49-56
5.1.1	Introducción.....	pag.49-50
5.1.2.	Marco teórico.....	pag.50-52
5.1.3	Marco normativo.....	pag.52-53
5.1.4.	Objetivos del programa.....	pag.53-54
5.1.5	Personas destinatarias.....	pag.54
5.1.6	Actuaciones desarrolladas: ejes principales.....	pag.54-55
5.1.7	Participantes del programa.....	pag.56

5.1.8 Costes del programa..... pag.56

5.2. Propuestas intergeneracionales de la Diputación de Valladolid....pag.56-57

CAPITULO SEXTO: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO BASADO EN LA PROMOCION DE LAS RELACIONES INTERGENERACIONALES.

6.1 Justificación.....pag.59-61

6.2 Objetivos.....pag.61-62

6.3 Contexto.....pag.62-63

6.3.1 Contextos adicionales.....pag.63

6.3.2 Participantes.....pag.63-64

6.3.3 Participaciónpag.64

6.4 Programa de intervención.....pag.64-68

6.4.1 Temporalización.....pag.69

6.4.2 Metodología.....pag.69

6.4.3 “Sesiones intergeneracionales”.....pag.70

6.4.3 1 *Psicomotricidad*.....pag.71

6.4.3 2 *Musicoterapia*.....pag.71

6.4.3 3 *Terapia ocupacional*.....pag.71

6.4.3 4 *Terapia de estimulación grupal*.....pag.71

6.4.3 5 *Terapia manual*.....pag.71

6.4.3 6 *Otras terapias*.....pag.72

6.4.3 7 *Talleres informáticos y de tecnologías*.....pag.72-73

6.4.4 “Talleres intergeneracionales complementarios”.....pag.73

6.4.4.1 *Taller 1: “Nuevas Tecnologías”*.....pag.73-77

6.4.4.2 *Taller 2:” Los sentidos”*.....pag.77-80

6.4.4.3 Taller 3: "Creatividad e imaginación"	pag.80-84
6.4.4.4 Taller 4: "Pintura"	pag.84-87
6.4.4.5 Taller 5: "Folclore tradicional"	pag.87-88
6.4.4.6 Taller 6: "Huerto y jardinería"	pag.89-92
6.4.4.7 Actividad final "Senderismo"	pag.92

6.4.5 Evaluación.....pag.92-93

CAPITULO SEPTIMO: CONCLUSIONES Y REFLEXION

7.1 Conclusiones generales.....	pag.95-96
7.2 Conclusión personal.....	pag.96-97
7.3 Limitaciones personales de la investigación.....	pag.97-98
7.4 Futuras líneas de investigación.....	pag.98

BIBLIOGRAFÍA.....pag.99-104

ANEXOS

Anexo 1	pag.105-114
---------------	-------------

ÍNDICE DE FIGURAS

- FIGURAS:

Figura 1. Pirámide de población Global en 2002 y 2025*pag. 18*

Figura 2. Crecimiento de la población mayor europea..... *pag. 20*

Figura 3. “Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León”.....*pag.23*

Figura 4. Costes del programa “Envejecimiento Activo”*pag.56*

- TABLAS:

Tabla 1. Países con más de 10 millones de habitantes con la mayor proporción de personas mayores de 60 años de edad. Año 2002 y proyección en 2025..... *pag.18*

**CAPÍTULO PRIMERO: “JUSTIFICACIÓN
Y MOTIVACIÓN DE LA TEMÁTICA: EL EN-
VEJECIMIENTO ACTIVO”**

1. Motivación del tema

Mi interés por la “intervención con personas mayores”, más concretamente por la temática del envejecimiento activo, comienza al iniciar este Máster de Psicopedagogía ya que, al ser graduada como maestra, nunca había alzado la vista más allá del tema de la infancia y, por lo tanto, de la educación formal dentro del sistema educativo. En este Máster he ampliado mi campo como futura profesional y he comprendido que la educación va más allá, que hay una educación no formal e informal que está resurgiendo y que nos abre un abanico de posibilidades a las personas que queremos dedicarnos a ello.

La afinidad por el estudio de este colectivo ha ido creciendo paralelamente al desarrollo de mis prácticas en Servicios Sociales (especifica el lugar de prácticas) al poder conocer la realidad de nuestra situación en primera persona. Somos un país (España) envejecido, por lo que al tener este gran volumen de personas mayores se requiere mucha atención de los servicios socioeducativos. Tras conocer nuestra realidad me he dado cuenta de la opción de trabajar con ellos y de la necesidad de formación para ofrecer esos servicios.

Por otra parte, gracias a las diferentes asignaturas de este curso y al material y experiencias vividas he podido conocer información y manejar datos con este colectivo, además de incrementar mis conocimientos tanto teórico como prácticos. Además he podido ampliar mi campo a la educación fuera del ámbito formal, he recapitado sobre la importancia de dar a conocer este colectivo y de resaltar la necesidad de la educación a lo largo de la vida.

Algunas de las competencias del Máster de Psicopedagogía, tanto generales como específicas, que trabajaremos directamente con este trabajo son las siguientes:

En relación con las competencias generales de este máster hemos desarrollado, con un mayor grado de profundidad, éstas dos competencias generales:

1. *Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos –de forma autónoma y creativa- y en contextos más amplios o multidisciplinares;* ya que nunca había trabajado con el colectivo de la tercera edad ni con ninguna entidad que trabajara con ellos.
2. *Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y*

potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales, ya que como anteriormente mencioné, no había tratado nunca temas relacionados con la tercera edad, y por lo tanto, tenía una visión muy general y especializada de lo que podría llegar a realizarse con ellos.

En relación con las competencias específicas de este máster trabajaremos con más detalle tres que se centran básicamente en conocer, investigar y diseñar propuestas psicopedagógicas para trabajar con este colectivo, que al fin y al cabo es mi objetivo en este trabajo:

1. *Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.*
2. *Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.*
3. *Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.*

2. Funciones del psicopedagogo

En el estudio de Cabrera y Bethencourt (2010) se resalta la importancia de la figura del psicopedagogo tanto en el ámbito formal como en el no formal ya que actualmente, tras una reivindicación social y pedagógica, se puede reflejar que hay una gran preocupación por el comportamiento de las personas.

En este estudio se matizan a grandes rasgos las funciones que hoy en día se requieren de un psicopedagogo en sus diferentes áreas:

- Asesoramiento en el ámbito educativo formal, no formal e informal.
- Coordinación de los servicios comunitarios: relaciones interprofesionales.
- Dinamización de la intervención y mediación.
- Desarrollo del diagnóstico y la evaluación psicopedagógica de las necesidades de las personas.
- Metodologías de Investigación psicopedagógica y estrategias de investigación aplicadas.

- Experiencias de innovación en psicopedagoga.

Como futura psicopedagoga he podido percibir en primera persona, en mi caso en las prácticas curriculares, la necesidad de coordinación con otros profesionales que intervienen directamente en este campo. Por ello, creo necesario destacar brevemente la función de alguno de ellos con los cuales enriquecemos nuestra visión, comprensión y acción a la hora de trabajar con las diferentes personas que nos solicitan.

3. Coordinación interdisciplinar

- *Trabajadores sociales*

Algunos de los profesionales a destacar son los siguientes:

El Estatuto de la profesión de diplomado en Trabajo Social marca unas funciones principales a desarrollar por los trabajadores sociales en su ejercicio profesional que son las siguientes:

- **Función preventiva:** actuación previsor a las problemáticas que puedan suceder en el entorno llevando a cabo proyectos de intervención para los grupos de población en situaciones de riesgo social.
- **Función de atención directa:** Intervención directa con las personas que están o pueden llegar a estar en riesgo social potenciando sus habilidades y creando hábitos que faciliten la propia superación de la situación.
- **Función de planificación:** Organizar diferentes planes cumpliendo con unos objetivos y contenidos propuestos adaptados a las diferentes necesidades reales.
- **Función docente:** impartir enseñanzas teóricas y prácticas relacionadas con el Trabajo Social en todos los ámbitos (laboral, académico...).
- **Función de promoción:** Diseñar las políticas sociales que enriquezcan y se adapten a los servicios, recursos y necesidades reales
- **Función de mediación:** Crear vínculos fuertes entre las diferentes partes implicadas de un proceso para posibilitar la solución del conflicto.

- **Función de supervisión:** Realizar un control y un seguimiento de las tareas llevadas a cabo tanto por los compañeros de gremio como de otros profesionales que interfieran en el proceso
- **Función de evaluación:** contrastar los resultados obtenidos con lo planteado en las diferentes actuaciones para comprobar su grado de eficacia y adecuación a la realidad.

- ***Educadores sociales***

El educador social es uno de los impulsores del cambio social, utilizando estrategias educativas que ayudan a los diferentes grupos de población a comprender su entorno social, político, económico y cultural y a integrarse en él. Entre sus funciones podemos destacar:

- Su función educativa y reeducativa.
- Informativa, consejera y orientadora en la vida diaria de las diferentes familias.
- Organizadora de diferentes planes y programaciones, al igual que promotora del desarrollo y evaluación de su intervención.
- Función gestora y administrativa cooperando con diferentes servicios.
- Previsora de las necesidades y características reales del entorno o que puedan llegar a presentarse por diversos indicadores previos.

- ***Animadores comunitarios***

Los animadores comunitarios orientan a las personas y colectivos sociales reorganizando y enfocando de forma más adecuada su ocio y tiempo libre, favoreciendo así su iniciativa personal y su creatividad. Su objetivo final es crear un ambiente de bienestar social creando en estos grupos de personas unos centros de interés más beneficiosos para ellos y para su entorno...

Entre sus tareas principales se incluyen:

- Ayudar a estos grupos a una mejor utilización de su empleo del ocio y del tiempo libre con unos intereses variados y adecuados, intentando eliminar hábitos perjudiciales.

- Organizar el voluntariado en relación con las diferentes iniciativas sociales propuestas.
- Intentar prevenir en la medida de lo posible la marginación y de la insolidaridad que puede llegar a crearse.
- Reinsertar socialmente a personas que por diferentes causas han sido privados de ello.
- ***Profesionales de otros ámbitos complementarios***

No sólo debemos remarcar la necesidad de los profesionales del ámbito social que intervienen con estas personas mayores, ya que existen muchos más profesionales de otros ámbitos que tienen un gran peso tanto en la prevención como en la intervención con este colectivo.

Estos profesionales son los relacionados con el ámbito sanitario, son los encargados de realizar una prevención y un seguimiento y control de la salud tanto física como psicológica de estas personas, lo que nos facilita la adaptación a sus necesidades reales a la hora de realizar iniciativas sociales.

Estos profesionales son médicos, enfermeros, fisioterapeutas, psicólogos, terapeutas ocupacionales u otros profesionales de esta rama.

**CAPITULO SEGUNDO: LAS PERSONAS
MAYORES Y EL ENVEJECIMIENTO**

2.1. Definición de personas mayores

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) precisó que son consideradas personas mayores a las personas de 60 años o mayores en los países subdesarrollados o en vía de desarrollo, mientras que en los países desarrollados la marca se situaría en los 65 años o más. La matización y diferencia de edad en esta consideración en diferentes países depende, como se ha mencionado anteriormente, de su nivel de desarrollo, es decir, de sus características tanto sociales como económicas y culturales.

2.2. Definición de envejecimiento

Como cita la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento es “un *proceso fisiológico que ocasiona cambios –positivos, negativos o neutros- característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida*” (OMS, 2012: 12).

Esta definición resalta que el proceso de envejecer no debe relacionarse exclusivamente con un deterioro o cambio negativo, ya que también produce cambios positivos o neutros que son los que debemos explotar y los que fomenta el popular término *envejecimiento activo*.

Al igual que en cualquier otra etapa de la vida, estas edades tienen unas características propias y cuentan con la experiencia y conocimientos de muchos años anteriores, experiencia que se reduce a sabiduría y potencialidades que pueden enriquecer a otras muchas generaciones.

También cuenta con ciertas debilidades o dificultades, pero, como he mencionado anteriormente, como en cualquier otro momento de la vida ya que cada edad o generación cuenta con sus puntos fuertes o débiles al igual que ocurre individualmente.

2.3. Definición de envejecimiento activo.

Actualmente la preocupación por la calidad de vida es una cuestión que se debate día a día, por ello debemos potenciar que cada persona saque lo mejor de sí mismo y que la buena convivencia sea indispensable. En el caso de las personas mayores es algo prioritario ya que se pasaron su vida aportando a la sociedad y quieren seguir haciéndolo, por lo que la sociedad debe darle esas oportunidades con las que todavía pueden explotar sus potencialidades.

Este estado de bienestar de este colectivo, las personas mayores, puede relacionarse con un concepto que hoy en día está en auge, como es el caso del *envejecimiento activo* del que tanto se habla a nivel mundial que ha explotado de forma general en el año 2012:

“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, 2002: 79).

2.4. La realidad del envejecimiento actualmente (en el mundo, en Europa, en España, en Valladolid)

2.4.1 El envejecimiento a nivel mundial

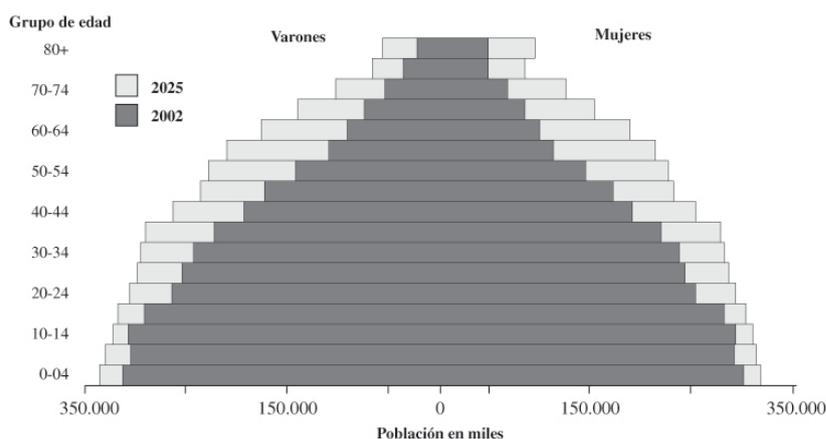
El envejecimiento de la población parece una cuestión natural y biológica del ciclo de vida de las personas, pero en realidad depende en gran parte de agentes externos como el nivel de desarrollo del país en el que te encuentres con lo que ello conlleva, nivel social y económico. Esta cuestión del envejecimiento cobra gran importancia al entrar el siglo XXI, cuando la sociedad se percató de la gran aportación que hacen a la sociedad las personas de las personas mayores, mentalidad que va cambiando poco a poco ya que años atrás se los consideraba más un estorbo que un enriquecimiento.

La Organización Mundial de la Salud es la entidad que da poder a este sector y que apoya que el envejecimiento es algo inevitable pero que también es una etapa que se puede aprovechar y disfrutar gracias a programas de “envejecimiento activo”, por ello, cree que el gobierno debe apostar por ello y financiar este tipo de políticas que mejoren la salud, la calidad de vida y la participación de estas personas en la sociedad.

A nivel mundial la edad adulta cobra mucho peso actualmente, más concretamente se estima que entre 1970 y 2025 la población de más de 60 años aumente en unos 694 millones, o el 223 por ciento. En 2025, habrá un total de cerca de 1,2 millares de personas con más de 60 años. Este envejecimiento por lo tanto produce que la mayor parte de la población mundial se encuentre alrededor de los 60 años o más, y la población infantil y joven por el contrario pierda peso.

Esto provocará un cambio en la forma de la pirámide de población pasando de una forma triangular a una cilíndrica, es decir, una población estancada con un lento crecimiento (fig. 1).

Figura 1. Pirámide de población Global en 2002 y 2025.



Fuente: (NN.UU, 2002, p.96)

Estas tasas de fertilidad en disminución y el aumento de la esperanza de vida causan que este envejecimiento sea inevitable en los países desarrollados, en cambio, en los países en vías de desarrollo la situación es la contraria, es decir, la esperanza de vida es muy corta debido a enfermedades como el SIDA o a las muertes causadas por las enfermedades cardiovasculares y la violencia. Europa cuenta con nueve de los diez países con más de 10 millones de habitantes debido a las características señaladas anteriormente siendo países desarrollados. Esta proporción continuará siendo similar en 2025 ya que la situación de estos países no varía en exceso. A estos países europeos se une también Japón, en los cuales este sector de la población, mayores de 60 años, ocupará un tercio de la población total (tabla 1).

TABLA 1. Países con más de 10 millones de habitantes con la mayor proporción de personas mayores de 60 años de edad. Año 2002 y proyección en 2025.

2002		2025	
Italia	24,5%	Japón	35,1%
Japón	24,3%	Italia	34,0%
Alemania	24,0%	Alemania	33,2%
Grecia	23,9%	Grecia	31,6%
Bélgica	22,3%	España	31,4%
España	22,1%	Bélgica	31,2%
Portugal	21,1%	Reino Unido	29,4%
Reino Unido	20,8%	Países Bajos	29,4%
Ucrania	20,7%	Francia	28,7%
Francia	20,5%	Canadá	27,9%

Fuente: (NN.UU., 2002, p.96)

En cambio, conocer la proporción y la velocidad del envejecimiento de la población en los países menos desarrollados es muy complicado, ya que muchas veces los registros no están actualizados o simplemente no están registradas grandes cantidades de personas. También complica este control las guerras y enfermedades de estos países, que dificultan aún más la situación. Aun así, se calcula que la mayoría de las personas ancianas, alrededor del 70 por ciento, viven en países desarrollados.

El envejecimiento de la población es una preocupación que se está extendiendo a nivel mundial en los países desarrollados. No sólo la personas que rondan los 65 años, sino que la persona mayor de 80 años actualmente es de unos 69 millones en dichos países debido al gran aumento de la esperanza de vida, este grupo de edad crece rápidamente ocupando el 1% de la población mundial y el 3% de la población de los países desarrollados.

Este envejecimiento a nivel mundial supone que la población quede estancada y que poco a poco las personas en edad activa, es decir, en edad laboral vayan envejeciendo muy rápido y la natalidad a su vez descendiendo considerablemente. Esta situación supone que la mayoría de la población en los países sea dependiente, es decir, no sean activos laboralmente y dependan económicamente de las pensiones y prestaciones obtenidas de los impuestos de las personas adultas. A este sector de las personas mayores también deben unirse los niños que son también dependientes.

Una de las opciones para subsanar en parte esta situación es que las políticas de cada país refuercen los programas de envejecimiento activo, retrasando de esta forma las dependencias de las personas mayores y, por lo tanto, retrasando en la medida de lo necesario ciertas enfermedades que son muy costosas para todos. Aunque otra opción sería fomentar la fertilidad para que la natalidad aumente y los rangos de edades de la población se equilibren, pero es una opción complicada y personal.

2.4.2 Envejecimiento a nivel europeo.

Actualmente la población en los países europeos está envejeciendo rápidamente y ello ocurre globalmente, pero si bien lo que para unos es un motivo de preocupación, para otros resulta un ámbito de estudio interesante. No se relaciona este envejecimiento con

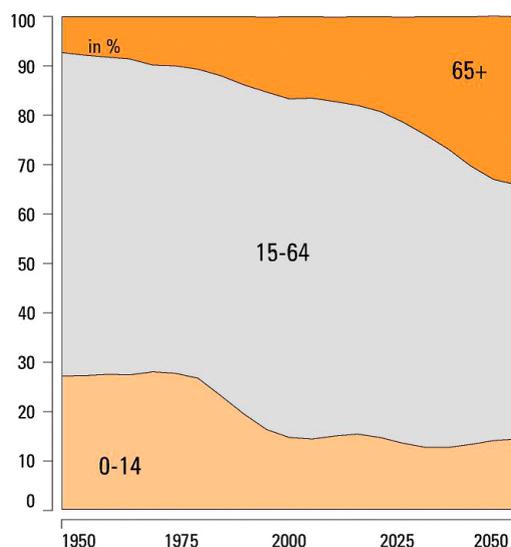
un declive o una preocupación social, sino que se considera esta etapa en la vida de las personas como una etapa madura y con muchas potencialidades a explotar como beneficio para el resto de generaciones.

En esta búsqueda de envejecer positivamente el año 2012 representó, en concreto, un punto de arranque con la denominación de “Año del Envejecimiento Activo Europeo”. Este interés social marcó su objetivo en relación con este colectivo destacando la importancia que se da al buen envejecer, ofreciendo sugerencias y puestas en marcha de actividades para potenciar las capacidades de estas personas y la necesidad de su participación social activa.

Como he mencionado, a nivel mundial estamos envejeciendo y en Europa encontramos la misma situación al ser constituida por países desarrollados. Está claro que estos países tienen diversas diferencias y que por lo tanto este envejecimiento y su velocidad también las representa. Aun así, el aspecto que es común en todos los países es que la sociedad contará con menos personas en edad laboral o edad activa cada día, ya que ese rango de edad (15-65 años) está decreciendo al envejecer y no aumentar por la baja natalidad.

Esto provoca que las políticas europeas deban afrontar este reto tanto social como económico que se nos presenta. El siguiente factor puede reflejarse perfectamente en la siguiente figura (Fig.2)

Figura 2. Crecimiento de la población mayor europea.



Fuente: (Marin, B y A. Zaidi, 2007, p.4)

Alemania, Italia, Francia, Reino Unido son los países de la Unión Europea con una cifra más alta de personas mayores, como corresponde también a los países más poblados. Alemania, Italia, Grecia y Suecia son los países más envejecidos en relación población-envejecimiento, (Abellán y Ayala, 2012).

Al conocer estos datos en relación con el envejecimiento, al igual que con cualquier otra preocupación social, la sociedad se pregunta cuál es la causa o el punto de inflexión para que tanto a nivel europeo como mundial se contemple esta situación. Para ello debemos de echar vista al pasado ya que algún incidente años atrás es lo que provocó lo siguiente. Tras comprobar lo mencionado diversos autores identificaron tres causas principales:

- *Envejecimiento de la generación del “baby-boom”*, ya que los nacidos en esta época (1945-1955) superan los 65 años en 2010 y en los 10 años siguientes. Este baby-boom se refiere al periodo de alta natalidad que se produjo al finalizar la segunda guerra mundial. Esto se debe a que los hombres que estaban al frente regresaban a sus casas con sus parejas y la situación bélica había finalizado.
- Este “baby-boom” provoca un auge en la natalidad en ese momento, pero también un *descenso de la fertilidad* años después ya que la situación tradicional había cambiado. Las mujeres se incorporaban al mundo laboral y tenía alternativas y capacidad de decisión para tener hijos cuando ellas decidieran. Esta mejora y la diversidad de alternativas en la vida de las mujeres provocó que esta fertilidad cayera en picado.
- Otro factor a destacar es el *aumento de la esperanza de vida* en personas de edad avanzada gracias a los avances médicos y la mejora en la calidad de vida, además de la reducción, aunque no desaparición, de problemas bélicos.

Es decir, en Europa hay una población envejecida actualmente debido a todos los nacidos durante el fenómeno del baby-boom que actualmente son personas mayores, tras este baby-boom la fertilidad descendió por los avances médicos y la incorporación de la mujer al mundo laboral, y, además, esos avances permitieron que la esperanza de vida aumentara considerablemente. La unión de todos estos sucesos explicaría la situación actual de envejecimiento europeo.

2.4.3 Envejecimiento a nivel estatal: España.

España es uno de los países europeos con mayor esperanza de vida gracias a los avances tanto médicos como sociales que facilitan la vida diaria de todos sus habitantes, lo que provoca también que haya una esperanza de vida alta, en 2009 era de 81,6 años (*Imsero, 2012*), y, por lo tanto, un envejecimiento crónico de su población.

Comprobando los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 1 de enero del año 2012 había en España 8.221.047 personas mayores, lo que equivaldría al 17,4 % de la población total (47.212.990). También está aumentando la proporción de octogenarios ocupando el 5,3% de la población (*Abellán y Ayala, 2012*).

En relación con el sexo, las personas mayores cuentan con un 35% más de mujeres que de hombres, ya que estas tienen mayor esperanza de vida. Durante todo el siglo XX la esperanza de vida femenina superaba la masculina por mucha diferencia, en cambio, en 2010 el descenso de mortalidad masculina, mayor que la femenina, está conduciendo al momento de más equilibrio global entre sexos, en concreto, 74 varones por cada 100 mujeres en 2010 (*Imsero, 2012*).

Andalucía, Cataluña y Madrid, son las comunidades cuentan con el mayor número de personas mayores, pero también cuentan con las mayores concentraciones de población, por lo tanto, en relación personas mayores-población, Castilla y León, Asturias y Galicia son las que presentan proporciones más altas.

A nivel europeo participamos en muchas asambleas y congresos para intentar detallar cual es nuestro objetivo a nivel europeo con respecto al envejecimiento activo. Para ello colaboramos con la ONU en dichos actos:

- La Asamblea Mundial sobre envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002.
- La Conferencia Ministerial de la Región Económica para Europa de Naciones Unidas celebrada en León en el año 2007.

Todo ello quedo recogido en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo (*Imsero, 2011*), el cual marca la base de cualquier iniciativa relacionada con el tema en España ya que recoge al detalle todo lo concerniente a este colectivo de personas mayores.

La iniciativas o metas que se persiguen son mejorar la prevención y atención de la salud, fomentar la calidad de vida de las personas mayores y por lo tanto los programas

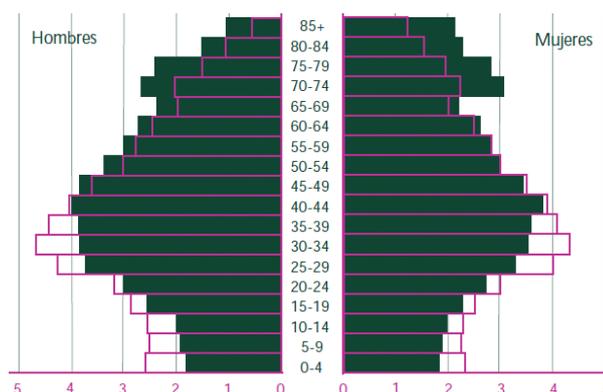
de envejecimiento activo, potenciar la educación permanente y la participación social en especial de este sector.

2.4.4 Envejecimiento a nivel provincial: Valladolid

La pirámide siguiente refleja a la perfección la situación en la que se encuentra Castilla y León, destacando el envejecimiento excesivo de la población que supera significativamente las cifras nacionales. Castilla y León, y por lo tanto Valladolid, es una de las comunidades más envejecidas junto con Asturias, Galicia y Aragón.

Este hecho se relaciona con los claros déficit en los tramos de población adulto-joven (especialmente entre 20 y 35 años), así como de población joven (hasta 15 años). De este modo, se constata la mayor dificultad que tiene la región para atenuar estas realidades demográficas del envejecimiento, al ser, en porcentaje, menos cuantiosas tanto las generaciones que ahora se encuentran en plena etapa reproductora como las que se van a incorporar progresivamente a la edad de procrear (CESCYL, 2009).

Figura 3. “Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León”.



Fuente: (Informe “Perspectivas del envejecimiento activo en Castilla y León, José Luis Díez Hoces de la Guardia, 2009, p.80)

Analizando las cifras de envejecimiento se calcula que por cada menos de 15 años existen dos personas mayores a 65 años, es decir, los ancianos duplican como mínimos a los jóvenes. Es un dato preocupante también que las personas mayores de 85 años equivalen al 14,28% de las personas mayores de Castilla y León, es decir, que este sobre-envejecimiento también tiene un peso importante es esta comunidad sobrepasando también las cifras nacionales en este rango de edad que se sitúan en el 11,76% de la población mayor. Entrando en detalle sobre este aspecto de sobre-envejecimiento, la media nacional de las personas mayores es de 75,97 años, mientras que la media de edad de ancianos de Castilla y León es de 76,85 años (CESCYL,

**CAPITULO TERCERO: ENVEJECI-
MIENTO ACTIVO Y RELACIONES INTER-
GENERACIONALES.**

En este capítulo vamos a abordar más a fondo el concepto de envejecimiento activo, el impacto de éste en la sociedad y sus beneficios, sus áreas de intervención y su relación directa con los programas internacionales, que es la temática en la que me centraré en este trabajo.

A) MARCO TEÓRICO: PROGRAMAS INTERGENERACIONALES

3.1. Conceptualización de “envejecimiento activo”.

La preocupación por el envejecimiento positivo en las últimas décadas ha aumentado considerablemente, por ello se han propuesto diferentes modelos para conseguir que este termino de envejecimiento sea lo más positivo posible. Entre estos tenemos:

- *Envejecimiento exitoso* (OMS, 2002) que se centra en la habilidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, con un alto nivel de actividad física y mental y decididamente comprometido con la vida por medio del mantenimiento de relaciones interpersonales y de la participación en actividades significativas (61,62).
- *Envejecimiento saludable*, propuesto por la (OMS, 2002), definido como la etapa que comienza mucho antes de los 60 años. Este envejecimiento saludable destaca la importancia de cuidar nuestros hábitos y estilos de vida, realizando prevención temprana de algunas enfermedades y discapacidades (63,64).
- *Envejecimiento activo* de la (OMS, 2002), definido como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (65). El término “activo” engloba una participación íntegra de la persona en la sociedad (aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales, sanitarios y cívicos).

Tras conocer el avance del término envejecimiento, no centraremos en el término de envejecimiento activo que fue promovido por la OMS a finales del siglo XX, cuando la preocupación por envejecer de la mejor forma posible fue más allá de envejecer saludablemente. Envejecer saludablemente estaba encasillado exclusivamente a la rama sanitaria, es decir, se centraba en envejecer con una buena salud, olvidando así otros aspectos de las personas que también deben cuidarse.

Es aquí cuando nace la necesidad de incorporar el término “activo” que fue aprobado en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002.

Al analizar el término “*Activo*” las condiciones obtenidas de su significado pleno son las siguientes (Pinazo, S.; Límon, R.; et al 2010:6):

- Remarca la idea de participación en todos los ámbitos que una persona puede abarcar (cuestiones sociales, económicas, culturales, cívicas...) no sólo en la capacidad física y de salud para estar activo laboralmente.
- Crea una sociedad consciente de la necesidad de envejecer no sólo como meros receptores de ésta, sino que también aportando de manera proactiva.
- Implica un ambiente comunitario en el cual la persona mayor no tiene que restringirse exclusivamente a un ocio, sino que puede participar y disfrutar de todo lo que se le ofrezca relativo a su comunidad.
- Destaca la importancia de tener en cuenta a este colectivo y de informarles y respetar sus derechos.
- Promueve el desarrollo de estas personas hasta sus últimos días sin encasillar el trabajo o el aprendizaje sólo a niños, jóvenes o adultos.
- Establece un enfoque integral de la persona reforzando su participación en todos los ámbitos, su necesidad de cuidados sanitarios y la importancia de los factores psicológicos y afectivos de estas personas.

Para mí, la acepción más importante a remarcar debido a la temática del tema es que el término “activo” asume también un *enfoque intergeneracional* ya que destaca la importancia de las relaciones sociales de este grupo de personas mayores con los miembros de su familia y con todos los grupos de personas de su entorno de otras generaciones. Es decir, potencia e impulsa las relaciones intergeneracionales.

Lo más importante de la implantación de este concepto es que este tipo de envejecimiento favorece a toda la sociedad no sólo a las personas mayores, ya que ayudándoles y potenciando su bienestar tanto físico como psicológico y sociales potencia su capacidad de participación, su independencia, su autonomía y su bienestar, algo que nos beneficia a todos.

Además, fomentar esta participación de forma tanto individual como intergeneracional es un deber que tendríamos que cumplir todo para poder así crear una sociedad con unos valores de tolerancia y unión más sólidos.

3.2 El envejecimiento activo y la calidad de vida.

El objetivo de todos los planes y programas destinados a la tercera edad y al proceso vital del envejecimiento se centra en conseguir un estado de bienestar integral en la medida de lo posible de las personas mayores, conseguir que su día a día sea lo más positivo posible y creando un ambiente que propicie una calidad de vida óptima, pero esta preocupación no sólo debe comenzar cuando tienes una edad avanzada sino que tiene que ser una preocupación conjunta que se tenga en cuenta en todas las generaciones, ya que al y fin al cabo todos vamos a pasar por las diferentes etapas de la vida y todos queremos que cada una de ellas sea lo más positiva posible. Para ello debemos cuidar nuestros hábitos tanto de salud como sociales, psicológicos y afectivos.

Como el propio término de *envejecimiento activo* indica, envejecer de forma más tardía y mejor no sólo depende de la ausencia de enfermedad ya que hay otros muchos factores que intervienen en ese envejecimiento positivo. Tener buena salud es un concepto muy amplio que en el año 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió de forma más amplia: “la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad y minusvalía” (*Montorio, I. e Izal, M. 1999*).

Además, actualmente se calcula que un 70% de los factores que inciden en el aceleramiento del proceso de envejecimiento de las personas son causa directa de los hábitos de vida y del medio ambiente, mientras que tan sólo el 30% se debe a factores genéticos (*Cabrera Pérez, 2009, 45*).

3.3 Áreas de intervención del “envejecimiento activo”.

En *envejecimiento activo*, como hemos mencionado anteriormente, se preocupa por todos los aspectos que afectan a las personas mayores y a las personas que los rodean, por ello los programas dedicados a este fin se organizan en diferentes áreas de actuación que potencian positivamente a cada persona de forma integral, que son las siguientes:

- *Área de promoción de la autonomía y desarrollo personal.*

En esta área se trabajan todos los temas relacionados con promover al máximo la autonomía de las personas mayores, retrasando así el deterioro de sus capacidades.

Normalmente las personas mayores van perdiendo paulatinamente la capacidad para realizar las acciones que anteriormente realizaban en su día a día, como, por ejemplo:

Sus rutinas diarias:

- La gestión del tiempo de descanso.
- El cuidado de su alimentación y su salud física y psicológica.
- Su higiene personal.
- Su organización de actividades diarias.

Su salud emocional

- Su autoestima.
- El afrontamiento de pérdidas de personas cercanas, debido a la frecuencia de ellas por la avanzada edad.
- La asimilación de la etapa de la vida en la que se encuentra.

Sus procesos mentales

- Trabajar la memoria.
- Trabajar la aceptación de los cambios culturales de la sociedad.
- Estimular cognitivamente.

Por ello, los programas encasillados en esta área inciden de manera directa y práctica sobre estas habilidades y aptitudes que se requieren para conseguir un bienestar biopsicosocial. Además, promueven que dichas iniciativas sean llevadas a cabo con la intervención no sólo de esas personas mayores, sino que también de toda la comunidad que les rodea.

Además, en esta área están alerta de esas personas mayores que tienen mayor riesgo social al tener mayor vulnerabilidad a la viudedad, el desarraigo social, la soledad, el maltrato, el aislamiento o cualquier situación en riesgo. Promueven la atención

temprana y la detección de estos indicadores para evitar que estas situaciones se provoquen.

- ***Área de información y sensibilización.***

Tanto la actuación como la prevención de exclusión social de estas personas mayores son iniciativas muy importantes y eficaces, pero estas no podrían llevarse a cabo sin el acompañamiento de las diferentes campañas de sensibilización llevadas a cabo para acercar a toda la comunidad e informarles de que el proceso de envejecimientos, y con más hincapié la necesidad de envejecimiento activo, debe ser una preocupación de todos y debemos de comprometernos, ya que al fin y al cabo, es un proceso vital por el cual todos pasaremos y queremos que sea de la mejor forma posible.

En estas campañas se puede informar de los cambios y deterioros con los que nos podemos encontrar en estas edades, de la necesidad de potenciar las capacidades de estas personas, de la importancia de las relaciones intergeneracionales, de los recursos sociales y apoyos con los que podemos contar por parte de diferentes instituciones, además de conocer los profesionales de cada zona que nos pueden ayudar.

Estas campañas personalmente creo que son muy importantes porque muchas veces no empatizamos con las personas mayores como deberíamos o no sabemos cómo debemos tratarlos ya que es una etapa de la vida complicada.

Nuestra responsabilidad es hacer ver al resto de la sociedad que este grupo de edad puede transmitirnos mucha experiencia y muchos conocimientos, y que tienen un papel importante en la sociedad, una utilidad que podemos aprovechar y que nos beneficia a todos si actuamos de manera conjunta, es decir, es muy importante transmitir una imagen social positiva.

- ***Área de participación social.***

Esta área es en el cuál quiero hacer más hincapié ya que mi trabajo se centra en las relaciones sociales de este grupo de personas mayores, más en concreto de las relaciones de estas personas con el resto de generaciones, es decir, las relaciones intergeneracionales.

La participación social de estas personas debería ser un papel ya integrado ya que este grupo de personas mayores tienen un gran peso en la sociedad, no sólo por un

gran volumen, sino que también por la gran cantidad de experiencia vital que nos pueden aportar.

En el II Congreso Estatal de personas mayores (2011), “*Una sociedad para todas las edades*”, se remarcaba la necesidad de eliminar todos aquellos mitos y estereotipos que dificultan la participación activa de las personas de edad, y se ofrecían una serie de pautas y consejos para conseguirlo, solicitando de forma clara y directa lo siguiente: “a las diferentes administraciones públicas la apertura de todos los caminos posibles para que las personas mayores estén presentes activamente en los ámbitos de opinión, participación, gestión y control de la gestión”.

Además, debemos contar con que estas personas mayores disponen de mucho tiempo libre y por lo tanto pueden centrarse y aprovecharlo en diferentes proyectos e iniciativas que se les ofrezca. Esta utilidad, organización y ocupación del tiempo les otorga a ellos un sentimiento de orgullo y de valía que elimina la frustración, soledad o depresión que puede causarle si se les excluyera, fomentando así la calidad de vida.

Estas personas mayores pueden participar socialmente de muchas formas, una de ellas es mediante *el asociacionismo y el voluntariado*. Mediante éstas las personas mayores crean una identidad colectiva, una imagen comunitaria que les hace más fuertes para reivindicar sus necesidades e intereses, además de su papel en la sociedad.

Este voluntariado y asociacionismo es una forma de ocupar la disponibilidad de tiempo de la forma más beneficiosa posible ya que es una oportunidad de aprendizaje para todos al beneficiárselas personas mayores por conseguir un grado de satisfacción, para el estado al ser un beneficio económico ya que es una práctica no remunerada, y para la sociedad ya que se crea un canal de trasmisión de conocimientos intergeneracionales que enriquecen a todas las personas independientemente de su edad.

Políticamente las personas mayores participan, no por la vía formal ya que no suelen colaborar en sindicatos ni entidades similares, pero sí participan en huelgas y manifestaciones, por lo que realizan un papel importante al representar a un grupo de población muy pesado en nuestra sociedad envejecida. Además, presentan un nivel de participación electoral muy alto.

Otro ámbito que debemos tener en cuenta en esta área es *la educación permanente*, que como la Comisión Europea establece “*la adquisición y actualización continua de conocimientos, actitudes y competencias tienen la consideración de una condición*

indispensable para el desarrollo personal de toda la ciudadanía y de la participación en todos los ámbitos de la sociedad” (Imsero, 2008, p.35). Esta educación permanente tiene gran importancia debido a los bajos niveles de alfabetización en estos grupos de edad, por ello, se ofrecen talleres para paliar esta problemática, además de otros talleres para actualizar los conocimientos de estas personas en temáticas como las nuevas tecnologías, para así conseguir que su participación social sea más completa.

Las personas mayores pueden participar en todos los ámbitos de la sociedad teniendo en cuenta sus capacidades, en temas culturales, religiosos, económicos y por supuesto en todas las iniciativas sociales facilitando así su integración plena y creando lazos de unión afectivos con las diferentes generaciones.

La necesidad de motivar y estimular en esta etapa de la vida conlleva el estudio de diferentes actuaciones y técnicas que acompañan las actividades del día a día con una finalidad terapéutica. Esta finalidad variará según la persona o personas que participen, según su estado de salud (físico y mental), según el nivel cultural, familiar y social; según las posibilidades de tiempo, espacio y frecuencia; según la colaboración de un buen equipo de trabajo interdisciplinario.

Objetivos generales:

- Ayuda a la prevención
- Reestructuración de la vida diaria
- Desarrollo de la creatividad y libertad de decisiones
- Mantenimiento del cuerpo con el ejercicio físico y el movimiento
- Técnicas de respiración y relajación
- Estimulación auditiva y sensorial
- Rehabilitación cognitiva, sensomotora y de la memoria
- Estimulación del habla y del lenguaje

Objetivos específicos:

a) Valorar la necesidad de la motivación en los ancianos

- Cada persona envejece en función de cómo haya vivido. los profesionales que en los diferentes campos trabajan con las personas grandes, necesitan conocer sus

vivencias, sentimientos, escala de valores, entorno laboral, social, familiar, gustos y aficiones.

- En el mundo de la vejez hay gente mayor válida y autónoma y ancianos con carencias (físicas o mentales) que necesita ser asistida.
- Gente con problemas derivados de la jubilación.
- Gente con temores sobre su salud y su economía.
- Gente con problemas laborales, familiares y sociales.
- Gente con problemas de depresión en esta etapa de la vida.

b) Principios básicos a tener en cuenta para trabajar la estimulación (Individual y en grupo):

- Tratar con respeto (evitar todo tipo de infantilismos).
- Pedir libertad de participación.
- Pedir respeto para los demás del grupo.
- Conocer los gustos e intereses de cada participante y dar apoyo.
- Ponerse en el lugar de quien escucha o participa.
- Establecer una relación amistosa y de confianza antes de proponer la actividad.
- Pedir la colaboración de todos (según sus posibilidades).
- Explicar qué se hará y en qué nos puede beneficiar.

Terapias y técnicas para sentirse motivado hacia la participación:

1. Psicomotricidad o terapia psicomotriz
2. Musicoterapia
3. Terapia ocupacional
4. Terapia de estimulación grupal (grupos de conversación)
5. Terapia manual (manualidades)
6. Terapias varias (actividades con diversos fines y objetivos)

3.4. El envejecimiento activo y las relaciones intergeneracionales.

El envejecimiento activo como hemos mencionado anteriormente se puede fomentar desde diferentes áreas como la promoción de la autonomía, el área de sensibilización e información y el área de participación social, que es en este último en el que queremos centrarnos.

Dentro de esta área de participación social se pueden tratar diferentes temas como el voluntariado, el asociacionismo, la educación permanente o el ocio y tiempo libre mediante la realización de actividades, talleres y campañas , pero en mi opinión, para mí lo más interesante es que todos estos temas pueden unirse bajo las relaciones intergeneracionales, es decir, puedes llevar a cabo las diferentes temáticas desde diferentes entidades pero la mejor forma de realizarlo es con la cooperación de toda la comunidad que te rodea para que así haya una inclusión y una participación plena. Es decir, no todos los programas de envejecimiento activo van ligados a las relaciones intergeneracionales, ya que como dijimos anteriormente hay diferentes áreas de intervención, cada una de ellas con sus objetivos y metodologías propias, pero sí todos los programas intergeneracionales promueven el envejecimiento activo y estos programas se sitúan dentro del áreas de participación social porque al fin y al cabo las relaciones sociales son su base.

**CAPITULO CUARTO: PROMOCIÓN DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO A PARTIR DE
PROGRAMAS INTERGENERACIONALES.**

En este capítulo no sólo quiero centrarme en conceptualizar teóricamente los programas intergeneracionales, sino que también realizaré un análisis de experiencias centrado en el Plan Estratégico de Valladolid del “envejecimiento activo”, con el cual analizaremos todas sus propuestas. Tras haber expuesto todas sus iniciativas propondré un programa intergeneracional complementario propio que consistirá en proponer más talleres basados en talleres que estén más enfocados a la vida diaria. Entre esos talleres podemos encontrarnos temáticas nuevas y alguna temática del Plan Estratégico de Valladolid que he considerado que es interesante, ya que mi intención es enriquecerlo con más propuestas.

4.1. Fundamentación: preocupación social

Como se ha mencionado anteriormente, la preocupación de la sociedad por el envejecimiento de calidad o envejecimiento activo es un tema en auge que día a día cobra más importancia. Esta preocupación tiene como objetivo satisfacer unas necesidades que este colectivo refleja, preocupación que traspasa generaciones y que se reafirma en muchas de las asambleas populares realizadas a nivel mundial. Algunas de las citas que lo expresan, reflejadas en la Guía del IMSERSO de los Programas Intergeneracionales, son las siguientes:

- Naciones Unidas, en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento hizo hincapié en la solidaridad de la sociedad ante estas necesidades independientemente de la edad, *“la solidaridad entre las generaciones a todos los niveles, las familias, las comunidades y las naciones, es fundamental para el logro de una sociedad para todas las edades. La solidaridad constituye también un requisito previo primordial de la cohesión social y es el fundamento tanto de la beneficencia pública estructurada como de los sistemas asistenciales no estructurados”* (Naciones Unidas, 2002, p.19).

Este interés por la solidaridad intergeneracional se mantiene y vuelve a repetirse reiteradamente en otras asambleas y comisiones como en la Comisión Económica de 2007 realizada en León donde se evaluó el Plan de Acción de Madrid y en el Tratado de Lisboa cuando en uno de sus artículos menciona que *“la Unión combatirá la exclusión social y la discriminación y fomentará la justicia y la protección sociales, la igualdad entre mujeres y hombres, la solidaridad entre las generaciones y la protección de los derechos del niño”* (Unión Europea, 2007, p.11).

4.1.1 ¿Qué es un programa intergeneracional?

A la hora de definir un programa intergeneracional nos encontramos con diferentes definiciones de diversos autores referenciados en la Guía Introductoria de Programas Intergeneracionales propuesta por el Imserso (*Imserso, 2010, p.15*):

- El Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales (ICIP) lo caracterizó como “*un intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes*” (*Hatton-Yeo y Ohsako, 2001*).
- “Un programa organizado para fomentar interacciones entre niños, jóvenes y personas mayores que sean continuadas, mutuamente beneficiosas y que conduzcan al desarrollo de relaciones” (*McCrea, Weissman y Thorpe- Brown, 2004*).
- “Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones. Estas personas comparten sus saberes y recursos y se apoyan mutuamente en relaciones que benefician tanto a los individuos como a su comunidad. Estos programas proporcionan oportunidades a las personas, a las familias y a las comunidades para disfrutar y beneficiarse de la riqueza de una sociedad para todas las edades” (*Sánchez, 2007*).

4.1.2 Características de un programa intergeneracional

Las características que debe tener un programa intergeneracional se pueden resumir en las siguientes (*Imserso, 2010*):

- Ha de estar diseñado específica e intencionadamente para alcanzar sus fines.
- Debe haber sido planificado cuidadosamente.
- Todas las personas que intervengan en el programa deben entenderlo.
- Se reconoce el papel de la generación intermedia como facilitadora del programa.
- Debe tener continuidad en el tiempo y no tratarse simplemente de acciones aisladas.
- Tiene que conseguir un impacto positivo para las generaciones participantes.

- Que los grupos generacionales participantes se encuentren debe conseguir mejorar su calidad de vida y, por ende, la calidad de vida de otras personas de su entorno.

4.1.3 Características para un programa intergeneracional beneficioso

Las características para que un programa intergeneracional sea beneficioso social e individualmente se pueden resumir en las siguientes premisas (*Imsero*, 2010):

- Que demuestren beneficios mutuos para los participantes.
- Que establezcan nuevos papeles sociales y/o las nuevas perspectivas para los participantes jóvenes y viejos.
- Que puedan involucrar múltiples generaciones y deben incluir por lo menos dos generaciones no adyacentes y sin lazos familiares.
- Que promuevan el conocimiento aumentado y la comprensión entre las generaciones más jóvenes y más viejas y el crecimiento de la autoestima para ambas generaciones.
- Que se dirijan a problemas sociales y políticas apropiadas para aquellas generaciones involucradas.
- Que incluyan los elementos de una buena planificación del programa.
- Que se desarrollen relaciones intergeneracionales.

4.2. Impacto de los programas intergeneracionales

Al igual que cada persona tiene unas características personales, cada grupo o cada generación también, aunque sea de forma general. Las acciones, los sentimientos y las sensaciones son diferentes para un niño, para un adolescente, para un joven o para un anciano, por ello en mi opinión la mejor forma de comprobar el impacto de los programas intergeneracionales es hacerlo de forma independiente, es decir, por un lado, el grupo de niños y jóvenes que se asemejan más, y por otro lado el grupo de personas mayores. Lo que comparten ambos grupos es que tanto para unos como para otros es beneficioso.

4.2.1 Impacto de los programas generacionales en los niños y jóvenes

Teniendo en cuenta los datos aportados por algunas investigaciones en relación con los niños y los jóvenes y su participación en los programas intergeneracionales se llega a la conclusión de que con dichas iniciativas se experimentan cambios positivos en relación al comportamiento y aprendizaje:

En el área de salud podemos observar diferentes cambios notables tras participar en estos programas, ya que al ser parte de una iniciativa y sentirse útiles se experimentan mejoras en la autoestima y seguridad de estos jóvenes (*Kuehne, 2005*).

Estas mejoras recogidas en diversas investigaciones fueron completadas por un grupo de estudiosos australianos que las detallaron de forma más concreta (*MacCallum et al., 2006*):

- Aumento de la autoestima y confianza en sí mismos.
- Menor sentimiento de soledad o aislamiento característico de la infancia y la adolescencia.
- Acceso a redes de apoyo durante tiempos difíciles al ser conscientes de su necesidad y eficacia.
- Aumentos del sentimiento y participación social.

También es importante destacar que los programas intergeneracionales se centran en el apoyo mutuo, pero también en el flujo de conocimientos, ya que cada generación destaca en un aspecto diferente. Destacando que las personas mayores gracias a sus experiencias y conocimientos son un puente o una vía para que los más jóvenes conozcan la historia y las tradiciones de la cultura a la que pertenecen.

Cuando una persona tiene una responsabilidad y cumple el compromiso que conlleva se consigue un equilibrio no sólo en ese compromiso, sino que también en muchos otros ámbitos de su vida., esto es lo que ocurre con los jóvenes que intervienen en estos programas intergeneracionales. Al tener una constancia y una consciencia de la importancia de afrontar tus responsabilidades en estos programas, se consigue que esos mismos valores se mantengan en el ámbito académico mejorando el compromiso con la

escuela, disminuyendo el absentismo escolar y contribuyendo al aprendizaje de contenidos académicos y a la adquisición de habilidades sociales y personales.

MacCallum et al. (2006) sostienen esta teoría destacando que los programas intergeneracionales potencian las habilidades y competencias prácticas, mejoran los resultados académicos y las habilidades lectoras, y reducen la implicación en actos violentos y el consumo de drogas.

4.2.2 Impacto de los programas intergeneracionales en las personas mayores

Las personas mayores en general tienen la sensación de inutilidad para la sociedad tras jubilarse ya que al no poder trabajar creen que no pueden aportar a la sociedad nada más, llegando incluso a sentirse como un estorbo. Participar en estos programas intergeneracionales les proporciona la energía que necesitan para sentirse parte de la sociedad y para sentir que no sólo no son un estorbo, sino que son un sector que nos enriquece con su sabiduría y experiencia. Esta participación mejora el bienestar, psicológico, físico y social de las personas mayores.

Al igual que con los jóvenes y niños la autoestima mejora, pero en este caso no sólo beneficia psicológicamente, sino que también mejora su salud ya que al estar en continua actividad mental y física se retrasa la posible enfermedad mental común en la vejez. Estas personas se sienten mejor sintiéndose útiles para la sociedad y estando rodeados de niños y jóvenes que les aportan la frescura y alegría que necesitan.

Tras un estudio cualitativo realizado por personas mayores internadas en residencias, jóvenes y profesionales implicados en este sector con trabajadores sociales, educadores sociales o personal de enfermería (*Bressler, 2001*), concluyó que estos programas daban sus frutos positivos notablemente ya que las personas mayores que participaban en ellos se sentían más animadas, con más apetito y más activos gracias a compartir momentos con personas tanto de su generación como con jóvenes y niños. Estas iniciativas les permitían aumentar más aún sus experiencias y sus relaciones sociales con otras personas, alejando así el sentimiento de soledad o de aislamiento que muchas personas mayores pueden llegar a sufrir al estar internado en una residencia.

El éxito y los beneficios de estos programas aumenta considerablemente, y, por lo tanto, los estudios y evaluaciones de estos también, con el objetivo de comprobar cuál es su nivel de eficacia y de calidad.

4.3 Breve descripción de programas intergeneracionales destacados:

4.3.1.- A nivel nacional:

- ***“Los mayores también cuentan” (España):*** La Fundación Girasol propone una iniciativa para las personas mayores las cuales deberán relatar cuentacuentos adaptados a cada ámbito. Intervendrán en lugares como bibliotecas, cárceles, asociaciones u otros lugares, en los cuales se encontrarán con perfiles totalmente diferentes, y, por lo tanto, con historias también diferentes. Esta iniciativa tiene como objetivo potenciar la memoria y la capacidad de relacionarse y adaptarse al entorno correspondiente de las personas mayores.
- ***GYRO (“Generatividad y Relevancia Social de las Personas Mayores”)*** (España): Es una iniciativa emprendida por la asociación Oferta Cultural de Universitarios Mayores (OFECUM) junto con el apoyo de la Obra Social de la Caja de Madrid. En esta iniciativa las personas mayores se centrarán en mejorar las actitudes de niños de 5 a 11 años españoles e inmigrantes mediante charlas, consejos y cuentos con moralejas. Esta iniciativa mejora las relaciones de estas personas mayores y la relevancia social de tales.

4.2.3.2.- A nivel internacional:

- ***“Experiencia Corps” (EE.UU.):*** es una iniciativa en la cual las personas mayores, a modo de apoyo y con la colaboración de las escuelas y las familias, destinarán 15 horas semanales a mejorar las habilidades de lectoescritura de los niños de Educación Primaria que lo necesiten. Trabajando como una clase particular.
- ***Me (Gran Bretaña):*** es una organización que emprende diferentes programas intergeneracionales enfocados todos desde el ámbito artístico, el cual actúa como puente para la interacción y socialización de las personas mayores con personas de otra generación, en concreto con niños. Es una forma de comunicarse y de expresarse que se utiliza con personas mayores con demencia o con indicios de ella para evitar o retrasar su deterioro.

- **“Curando la historia” (Alemania):** es una iniciativa realizada en la ciudad de Hamburgo con personas mayores judía supervivientes al Holocausto y con jóvenes alemanes. Consiste en una serie de charlas y de transmisión de conocimientos y opiniones sobre ese momento histórico. Con esta iniciativa no sólo se busca potenciar la memoria de las personas mayores y la capacidad de dialogo de los jóvenes, sino que también restañar heridas y construir un futuro en paz.

- **“Renta-A-Family” (Japón):** es un programa emprendido en la ciudad de Tokio (1990) que busca ofrecer experiencias de vida familiar a las personas mayores. Da respuesta a cuatro necesidades:

1. Personas mayores en situación de soledad o aislamiento.
2. Personas mayores con interés por participar socialmente de forma activa.
3. Persona mayor que quiere prepararse para la convivencia y dependencia en un futuro de otras personas.
4. Hijos adultos que quieren ofrecerle a sus padres otras alternativas.

4.4 Garantías de éxito de los programas intergeneracionales

Hemos de matizar que existe un cierto consenso sobre los elementos que hay que asegurar para que un Programa Intergeneracional (PI, en adelante) tenga éxito. Estos elementos son, como mínimo, los tres siguientes:

1. Que el PI responda a necesidades reales que existen allí donde se realiza.
2. Hacer una buena gestión y planificación del programa.
3. Contar con la colaboración de diversas entidades de la zona (trabajar en red).
4. Pero, además, hay que intentar que también estén presentes los cinco componentes siguientes:
5. Una evaluación adecuada del programa.

6. Una buena preparación de las personas que participan en el PI.
7. Una financiación suficiente.
8. Que cada persona participante tenga un rol que desempeñar, un papel en el programa.
9. Que el PI no sólo procure que los participantes se reúnan y estén juntos, sino que consiga que se relacionen.

4.5. Participantes de los programas intergeneracionales

La intención de cualquier programa intergeneracional es que participen en las iniciativas grupos de personas de diferentes edades, es decir, de diferentes generaciones para poder así dar puntos de vista y conocimientos diferentes.

De esta forma pueden ayudarse y aprender unos de otros prestando un servicio a la sociedad. Como bien resume la Guía de Programas intergeneracionales “*El objetivo es posibilitar las relaciones intergeneracionales invitando a participar a mayores y jóvenes en diversas actividades*” (Imsero, 2010).

Dentro de estas generaciones encontramos a personas mayores, adultos, jóvenes e incluso niños, pero para acercar a los más pequeños a estos programas debemos contar con sus familias, por lo tanto, hay que potenciar que esas familias y todos sus miembros sean conscientes de la importancia de su participación. Formar a estas generaciones (jóvenes y adultos) intermedias que tengan a los más pequeños a su cargo es un gran impulso para la participación de todos y para poder comprender que cualquier persona, independientemente de su edad, puede aprender de otra.

4.6. Características de la gestión de programas intergeneracionales

El proyecto “*Intergen-prof*” determinó cuáles son las características específicas de un gestor de programas intergeneracionales diferenciándoles de otros profesionales realizando un estudio a diferentes expertos. Una vez realizado este estudio se determinó que dichas características propias y exclusivas de un especialista gestor en programas intergeneracionales son:

- Reconocer la importancia del intercambio (enriquecimiento mutuo) entre las personas participantes en la práctica. Conoce estrategias que facilitan el intercambio.
- Propiciar las relaciones entre los participantes en las prácticas intergeneracionales.
- Fomentar los espacios de encuentro y relación entre personas de distintas generaciones.
- Mantener un compromiso de colaboración con distintos profesionales e instituciones que trabajan en favor de la intergeneracionalidad.
- Contar con ciertas habilidades personales y sociales (empatía, buen comunicador, mentalidad abierta).
- Conocer la temática específica del campo intergeneracional (teoría, prácticas, políticas, redes).
- Asimismo, conocer la realidad de los colectivos para los que se realizan las acciones intergeneracionales.

Tras haber recogido algunas de las características personas que deben tener los gestores de programas intergeneracionales para ser diferenciados de otros gestores, señalaremos las capacidades laborales que estos deben tener, es decir, especificando los trucos que utilizan a la hora de afrontar estos programas:

- Guían y apoyan en la realización de las actividades en lugar de dirigir.
- Tienen una organización flexible de las actividades ya que saben cuándo iniciarlas y cuando finalizarlas, teniendo actividades complementarias para casos excepcionales.
- Facilitan el entendimiento de dichos programas con diferentes estrategias y ejemplos acorde a cada generación.
- Destacan los puntos fuertes, es decir, las habilidades de las personas en lugar de las dificultades para dar un punto de positividad al proceso.
- Enseñan su rol a los participantes para que en otra ocasión puedan desarrollarlo.

- Se adecuan a la realidad y a la disponibilidad de las personas.
- Fomentan que esos aprendizajes mutuos se trasladen a la vida diaria de las personas y a su participación social consiguiendo de esta forma una mejora en la calidad de vida.

4.7. El diseño de entornos apropiados para la interacción intergeneracional.

Los programas intergeneracionales son un conjunto de medios y actividades para el intercambio intencionado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes, con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales. Se realizan actividades de manera planificada, intencionada y continuada que promueven la encuentro y el intercambio entre personas de diferentes generaciones (niños y niñas, personas mayores, personas adultas, jóvenes) para lograr algún beneficio positivo personal y social.

La atención a las personas en situación de dependencia y la promoción de su autonomía personal constituye uno de los principales retos de la política social de los países desarrollados. La atención, pues, a este colectivo, junto con la promoción de un envejecimiento activo, se convierte en un reto ineludible para los poderes públicos, que requiere una respuesta firme, sostenida y adaptada al modelo actual de sociedad. Uno de los factores que potencia el envejecimiento activo es el apoyo social y no hay duda de que los programas intergeneracionales colaboran muy positivamente en este sentido, ya que este apoyo se consigue con el contacto, con las amistades y las relaciones que se tienen con los demás.

Es urgente recuperar una adecuada perspectiva desde la que se debe considerar la vida en su conjunto. Los ancianos ayudan a ver los acontecimientos terrenales con más sabiduría, porque las vicisitudes de la vida los han hecho expertos y maduros. Ellos son depositarios de la memoria colectiva y, por ello, intérpretes privilegiados del conjunto de ideales y valores comunes que rigen y guían la convivencia social. Excluirlos es como rechazar el pasado, en el que hunde sus raíces en el presente, en nombre de una modernidad sin memoria.

Los ancianos, gracias a su madura experiencia, están en condiciones de ofrecer a los jóvenes consejos y enseñanzas muy útiles y necesarias. Desde esta perspectiva, los

aspectos de la fragilidad humana, relacionados de una manera más visible con la ancianidad, son una llamada a la mutua dependencia y la necesaria solidaridad que una las generaciones entre sí, para que toda persona está necesitada de la otra y se enriquece con los dones y el carisma de todos. El entorno es un factor importante en el desarrollo de la vida diaria de cada persona ya que los diferentes agentes externos que puedan incidir sobre ti determinaran en parte tu forma de actuar, es decir, marcaran tu conducta.

Por ello, el entorno en el cual se desarrolle un programa intergeneracional también es un factor importante a tener en cuenta no sólo por comodidad y eliminación de barreras arquitectónicas que dificulten el acceso a los diferentes participantes, sino que también por crear un ambiente y un lugar el cual ofrezca oportunidades para que las diferentes generaciones se crucen y tengan una buena disposición para comunicarse, es decir, un lugar que les permita interactuar.

Cuando determinamos las necesidades de cada generación podemos observar que tienen diferentes intereses, habilidades y necesidades, en cambio, también podemos tener en cuenta que crear entornos más seguros, accesibles y amigables es beneficioso para todos. Las personas mayores necesitan que estas características se cumplan en el lugar en el que desarrollan su día a día por lo que debemos satisfacer las necesidades de las personas mayores y ayudarles a que se impliquen allí donde viven beneficiando también de esta forma al resto de personas de otras generaciones.

Gracias a la recopilación de *Willem van Vliet* (2009) podemos observar que los criterios fundamentales que reúne una ciudad para que se considere “amigable con los niños” es aplicable a la ciudad que se considere “amigable con las personas mayores”, ya que un entorno más cómodo y seguro nos beneficia a todos:

- Los entornos físicos tienen que contar con pasos de peatones, los lugares de juego deben ser seguros y los cuartos de baño deben estar adaptados.
- Deben llevarse a cabo actividades de información, comunicación y movilización social para concienciar a los ciudadanos de las exigencias propias de los espacios adaptados para niños y mayores.
- Implicar a los niños y mayores en la toma de decisiones relativas a sus zonas.
- Las leyes, reglamentos y normativas deben tener en cuenta las necesidades y los puntos de vista de todos.

- El ayuntamiento debe contar con una figura que represente a cada generación y defienda sus derechos.
- Deben evaluarse con indicadores apropiados el impacto de los diferentes programas e iniciativas.
- Las autoridades han de poner en marcha sistemas que supervisen la calidad de los entornos.

La Organización Mundial de la Salud (*OMS*, 2001) con su proyecto “*Age-friendly Cities*” (Ciudades Globales Amigables con los Mayores) resalta estas características necesarias de los espacios comunes, que hemos señalado anteriormente, con esta afirmación: “Dado que el envejecimiento activo es un proceso que dura toda la vida, una ciudad amigable con los mayores no sólo es ‘amigable con las personas de edad’.

Un entorno o barrio seguro permite que las personas de todas las edades puedan disfrutar de sus entornos con seguridad, tranquilidad y confianza.

4.8 Los centros intergeneracionales

Un Centro Intergeneracional es aquél en el que niños/jóvenes y personas mayores participan, conjuntamente y en el mismo emplazamiento, en servicios o en programas continuos; en este tipo de centros los niños/jóvenes y mayores interactúan tanto de manera formal, durante la realización de actividades intergeneracionales planificadas y periódicas, como en encuentros de tipo informal (*Goyer*, 2001).

Generations United es una organización norteamericana que desde 1986 se dedica, mediante iniciativas intergeneracionales, a la mejora de la vida de niños, jóvenes y mayores. Esta organización marcó cinco razones fundamentales que destacan la importancia de la creación de Centros Intergeneracionales (*Sánchez*, 2007):

- Es necesario luchar en nuestras sociedades contra una segregación por motivos de edad, según la cual cada persona, en virtud de su número de años, tendría que hacer (o dejar de hacer) lo que socialmente está considerado que le corresponde hacer y donde debe hacerlo.
- El creciente envejecimiento de la población obliga a plantearse modos creativos de hacer frente a la demanda paralela de servicios y cuidados para las personas mayores.

- Llevamos varias décadas hablando del conflicto entre las generaciones y del distanciamiento entre las personas más jóvenes y las más mayores, con el consecuente deterioro del tejido social; en consecuencia, necesitamos organizar servicios integrados, que ofrezcan oportunidades para el beneficio mutuo y simultáneo y para el acercamiento de niños/jóvenes y mayores.
- El debilitamiento y la contracción del espacio público aconsejan el aumento de las posibilidades que tienen los ciudadanos para participar en dicho espacio; el voluntariado intergeneracional, como el que se puede llevar a cabo en un CI, supone una interesante opción en esa línea de participación.
- En un momento en el que los modelos familiares varían y el contacto intergeneracional intrafamiliar disminuye, los CI pueden reforzar el encuentro entre personas de distintas generaciones.

CAPÍTULO QUINTO: “ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS EN EL ÁMBITO DE LA PROVINCIA DE VALLADOLID”

Teniendo en cuenta la temática de mi trabajo de fin de máster, directamente relacionado con las personas mayores, he investigado sobre las comunidades españolas con más índice de población de personas mayores y he decidido centrar mi análisis de experiencias en una de las iniciativas sobre el *envejecimiento activo* llevada a cabo en la comunidad de Castilla y León, más en concreto en la provincia de Valladolid.

Esta provincia destaca tanto por su gran número de personas mayores como por su preocupación por este grupo de población, por ello creo que es una buena base en la que apoyarme, además de por realizar mis estudios en ella.

5.1. Plan Estratégico: Diputación de Valladolid

Como he mencionado anteriormente, Valladolid se preocupa por la integración de las personas mayores como motor activo en la sociedad, resaltando la importancia de potenciar las habilidades de este grupo de población y paliando o retrasando así las dificultades propias de la edad, es decir, destacando la importancia de un envejecimiento activo.

Estos objetivos que se plantea esta comunidad se pretenden cumplir con los diferentes programas intergeneracionales presentados, ya que si queremos una inclusión plena no debemos desarrollar un programa exclusivamente para personas mayores sino un programa para todos los grupos de edad para que este mensaje de inclusión se transmita a todos los grupos de población habidos en la sociedad.

5.1.1. Introducción:

El Servicio de Familia e Igualdad de la Diputación de Valladolid promociona un Programa de Envejecimiento Activo con el fin de asegurar la calidad de vida de las personas mayores dentro de su provincia. Dicho programa tiene dos ejes principales, la promoción de la autonomía y la prevención de la dependencia fomentando así la participación social de este colectivo que tanto puede enriquecernos.

Este programa está diseñado teniendo en cuenta la situación extrema de envejecimiento de esta provincia y parte de unas directrices provinciales que se desarrollan en diferentes zonas de Acción Social.

Poner en marcha y evaluar estas intervenciones supone la necesidad de una plantilla de trabajo amplio, en este caso, cuentan con 6 técnicos de animación social que llevan el

peso y la responsabilidad de esta iniciativa. Además, cuentan con la coordinación y el apoyo de los trabajadores sociales de cada CEAS y con los responsables correspondientes de cada municipio, incluyendo tanto a los profesionales de este sector como a los responsables políticos.

5.1.2. Marco teórico

El programa de Envejecimiento Activo de Valladolid se apoya en unas bases teóricas que posteriormente se convertirán en la base práctica en las diferentes iniciativas. Estas bases, en este caso, son las mismas que se han señalado a lo largo de este documento y que se refrescarán posteriormente:

- El envejecimiento activo: este concepto es el punto de inflexión de todo el programa, ya que lo que se intenta conseguir es que todas las personas mayores optimicen todas sus habilidades y mejoren su calidad de vida intentando retrasar o paliar las dificultades que pueden surgir en relación con la autonomía personal y la capacidad de decisión en la vejez (OMS, 2002).
- El estilo y los hábitos de vida: remarcar la importancia que tienen estos factores a cualquier edad, ya que dependiendo de lo óptimos o negativos que sean retrasarán o adelantarán las situaciones de dependencia. Por ello, debemos fomentar unos hábitos de vida positivos a cualquier edad (OMS, 2002).
- La heterogeneidad del colectivo: hay que tener en cuenta que al igual que en cualquier otro entorno social o educativo, este colectivo tiene características muy diversas y por lo tanto este programa debe estar adaptado a ellas (OMS, 2002).
- El poder decidir sobre el propio cuerpo y la propia vida.
- La adaptación a las nuevas condiciones biológicas y sociales, que la mayor edad trae consigo.
- Los vínculos de intimidad y cariño, pues en la medida que existe un nivel mayor de actividad social, se estimulará también la actividad física y social.
- El buscar nuevas metas, nuevos motivos de satisfacción y orgullo.

El desarrollo sería progresivo, tanto con los grupos de edad con los que mantendríamos contacto, como con la metodología que se iría haciendo más compleja a medida que incrementa la edad de los participantes:

1. Para los niños su mayor deseo y la forma de aprender es el juego, realizando una actividad relacionada con el intercambio de explicaciones y demostraciones, donde el juego, se convierte en el elemento clave de la relación que se establezca entre los dos colectivos.
2. Para los adolescentes y jóvenes su necesidad es de adquirir conocimientos que les sirvan para la edad adulta, mediante la cultura tradicional o creando relatos e historias basado en la experiencia y vida de los usuarios.
3. Para los adultos, que ya tienen responsabilidades, pero siguen apostando por las cosas importantes como el medio ambiente, la salud, la familia...
4. Y con la el grupo de personas mayores, para realizar intercambios con otros colectivos de tercera edad con el fin de conocer otras instituciones, otras organizaciones y otras formas de vivir, divertirse y, en definitiva, por continuar creciendo, viviendo y formándose.

Este proyecto trabaja en diferentes niveles de intervención:

A nivel interno iniciando un trabajo reminiscente realizado con las personas mayores y con un carácter intergeneracional, a partir de los encuentros e intercambios con diversos colectivos re proyectar la figura de las personas mayores como personas capaces de transmitir y aportar conocimiento y experiencia, a nivel comunitario iniciando un trabajo con diversos grupos de edades, donde el centro de servicios asume un papel promotor y protagonista con estas relaciones permitiendo re proyectar la visión de los centros para la tercera edad como espacios generadores de intercambio y llenos de vida.

Así pues, las directrices en las que se basa el proyecto son:

- Prevención: con la intención de educar en hábitos, comportamientos y actitudes saludables, beneficiosas para todas las generaciones representadas en la sociedad.

- Sensibilización: potenciando la comunicación, la ayuda mutua entre colectivos, creando redes de solidaridad y de acción compartidas y concienciando al resto de la población de las capacidades, actitudes y experiencias que tienen y aportan las personas mayores.
- Promoción: dotando de habilidades y recursos para una vida cotidiana más satisfactoria y autónoma, teniendo en cuenta el reto de la autonomía, tanto a nivel físico como cognitivo.
- Integración: impulsando un papel más activo, comprometido y solidario de todos y cada uno de los individuos, tanto a nivel personal como miembro activos de un grupo.
- Prestigio: asumiendo la satisfacción de los usuarios, familiares y profesionales como un indicador de prestigio y reconocimiento del espacio donde viven y el sector laboral donde se desarrollan.

Responder a las necesidades reales de las personas mayores a las que atendemos, a las necesidades reales de la sociedad a la que damos respuesta. Garantizar el trabajo interdisciplinar de todos los profesionales y la participación en los movimientos socioculturales de las personas mayores promoviendo su participación en todos los cambios sociales.

5.1.3. Marco normativo

Las principales bases legales en las que nos apoyaremos, entre otras, son las siguientes:

- La Constitución Española.
- Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento del 2002.
- Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León.
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.
- Ley 16/2010 de Servicios Sociales de Castilla y León.

- Orden FAM/119/2014, de 25 de febrero, por la que se regula el Club de los 60 y se aprueba el Programa Integral de Envejecimiento Activo de Castilla y León.
- Decreto 14/2001, de 18 de enero, regulador de las condiciones y requisitos para la autorización y el funcionamiento de los centros de carácter social para personas mayores.
- 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.

5.1.4 Objetivos del Programa

Los objetivos que dicho programa ha marcado han sido organizados en dos grupos, primero el objetivo general que resume el porqué de dicho programa, y después los objetivos específicos de cada área.

- ***Objetivo general:***

Mejorar las condiciones de vida de las personas mayores de la provincia de Valladolid desde la promoción de su autonomía personal y el fomento de su participación social, ofreciendo para ello oportunidades de bienestar físico, cognitivo, emocional y social, desde el marco del envejecimiento activo y el impulso de una sociedad para todas las edades.

- ***Objetivos específicos:***

Área de promoción de la autonomía y desarrollo personal:

- Formar e informar a la población de la provincia de los factores multidimensionales que contribuyen al envejecimiento saludable, fomentando la autorresponsabilidad en el cuidado personal.
- Potenciar la adaptación a los cambios vitales y sociales desde el aprendizaje permanente y el manejo de las nuevas tecnologías.
- Prestar una atención personalizada y específica a las personas mayores en situación de riesgo por pérdidas y crisis propias del ciclo vital, ofreciendo para ello herramientas de afrontamiento.

Área de Información y Sensibilización:

- Informar a la población mayor sobre temas de interés social que les permitan ejercer sus derechos y deberes como ciudadanos.
- Sensibilizar a la ciudadanía de todas las edades sobre aspectos referidos al proceso de envejecimiento con un enfoque positivo, científico y solidario.
- Fomentar una imagen realista del envejecimiento acentuando las fortalezas y capacidades de esta etapa y dotando de información y estrategias que prevengan y/o retrasen las dependencias físicas y psicosociales.

Área de Participación Social:

- Apoyar iniciativas de organización e integración comunitaria fomentando la creación de redes formales e informales.
- Reforzar la participación y la vinculación social como estrategia de prevención, promoción y proyección comunitaria desde una metodología de grupo.
- Afianzar las relaciones y la solidaridad intergeneracional para la superación de la discriminación por razón de edad y el fomento de una sociedad para todas las edades.

5.1.5 Personas destinatarias

Este programa de Envejecimiento activo no sólo va dirigido a las personas mayores de la provincia de Valladolid, sino que también se incluye al resto de personas de diferentes generaciones para que la participación y la sensibilización social sea completa y real. Se necesita la colaboración de todos independientemente de su edad o género y siempre de forma voluntaria.

5.1.6 Actuaciones desarrolladas: ejes principales

El Programa de *Envejecimiento Activo* de Valladolid se centra en tres bloques principales de los cuales surgen las diferentes actividades. Estos tres ejes son:

- ***La promoción de la autonomía y del desarrollo personal:***

Se preocupa de la salud tanto física como psicológica de las personas mayores, además de sus relaciones sociales. Se divide en cinco actuaciones:

1. “El Programa de Años de Oportunidad” que se centra en favorecer la autonomía personal.
2. Jornadas informativas: “La sexualidad y la afectividad en la madurez y la vejez”.
3. Ayudas en situaciones específicas, información y orientación.
4. Encuentros culturales para personas mayores y otras generaciones en la Villa de Urueña.
5. Accesos a las nuevas tecnologías: “Enredad”.

- ***Información y sensibilización:***

Son campañas para sensibilizar a la sociedad en relación con el envejecimiento activo y su imagen social. Se centran en dos acciones fundamentales:

- Campañas provinciales de información y sensibilización: “*Yo también seré mayor*”; “*Vamos a tratarnos bien*”; “*Mujeres vivas*”; “*Justicia y sabiduría*”.
- Promoción de una imagen social positiva del envejecimiento: “*Sección del Envejecimiento Activo de la Revista SocialIES*”; “*Concurso literario y fotográfico*”; “*Web y página de Facebook*”; “*Colaboraciones en publicaciones de la provincia*”.

- ***Participación social:***

Son iniciativas de asociacionismos y voluntariado. Programas intergeneracionales. Se centra en las cuatro siguientes acciones:

- Apoyo al asociacionismo.
- Apoyo al voluntariado.
- Participación en iniciativas comunitarias.
- Promoción de encuentro intergeneracionales.

5.1.7 Participantes del Programa

En este programa de Envejecimiento Activo se llevó un registro de las personas que participaron para poder comparar el éxito de estas iniciativas de cara a otros años.

En los diferentes talleres de actividades y campañas de sensibilización participaron 6416 personas; y en los programas intergeneracionales, que es en este caso la iniciativa que nos interesa, participaron alrededor de 650 personas, siendo en total un número de 7066 personas participantes.

5.1.8 Costes del Programa

Al realizar un programa como este no sólo hay que pensar en el coste de los sueldos de los profesionales y políticos que lo emprenden, sino que hay que tener en cuenta aspectos como el transporte de los usuarios, la publicidad utilizada para captar a los participantes, las reuniones y conferencias concertadas, los estudios y trabajos técnicos, el coste del convenio, de las becas y de los premios, y las tasas y transferencias de la federación de los jubilados y pensionistas. Estos programas son muy costosos, pero también muy beneficiosos por lo que debe organizarse y planearse de forma correcta y profesional para aprovecharse al máximo.

Figura 4. Costes del programa “Envejecimiento Activo (2016)

Partida presupuestaria		Coste
503.231.18.223.00	Transportes	1.125 €
503.231.18.226.02	Publicidad	4.020,89 €
503.231.18.226.06	Reuniones y conferencias	40.440,68 €
503.231.18.226.99	Otros gastos diversos	1.807,80 €
503.231.18.227.06	Estudios y trabajos técnicos	4.420,43 €
503.231.18.454.00	Convenio	5.000 €
503.231.18.481.00	Premios, becas	1.000 €
503.231.18.483.00	Otras Transf. Feder. Jubilados y Pensionistas	28.000 €
	TOTAL	85.814,8 €

Fuente: Documentos proporcionados. *Diputación de Valladolid (2016)*

5.2. Propuestas intergeneracionales de la Diputación de Valladolid

Anteriormente se explican de forma breve y general todas las iniciativas desarrolladas en este programa, pero el eje que más me interesa es el de la participación social, en concreto los programas intergeneracionales.

Este eje se centra en la visión social y comunitaria del programa. Se quiere acercar a todas las personas posibles a esta iniciativa, y que estas puedan participar aportando un aire fresco y enriqueciéndose de los conocimientos y experiencias de estas personas mayores. Esta iniciativa comunitaria busca como objetivo fomentar la solidaridad y cooperación de las diferentes generaciones enriqueciéndose con sus conocimientos mutuos y comprometiéndose a participar socialmente para sensibilizar al resto de la sociedad.

A partir de demandas por parte de Ayuntamientos, Centros educativos o Campañas sociales, en este caso de Valladolid, han surgido estos programas intergeneracionales que fomenta el trabajo grupal. Siguiendo esta línea, la Diputación de Valladolid ha presentado y llevado a cabo las siguientes actuaciones provinciales que se desarrollan en: (*Anexo I*)

- “Los nuevos bosques del siglo XXI: proyecto intergeneracional sobre el medio ambiente” (1998).
- Talleres intergeneracionales en las Escuelas de Invierno.
- Escuelas de Verano. “Descubriendo juntos: Campamento Intergeneracional”.
- Concursos literarios.
- El Camino de Santiago: un camino para todas las edades.

Hay que convencer a nuestros mayores para que envejezcan activamente: ello supone un compromiso de la sociedad y de las administraciones, beneficiarse el interesado y la sociedad, fomentar asociacionismo, y también, las posibilidades laborales (jubilación a la carta, complemento de pensión con actividad remunerada, etc), el voluntariado...

**CAPÍTULO SEXTO: “PROPUESTA DE UN
PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTI-
VO BASADO EN LA PROMOCIÓN DE LAS
RELACIONES INTERGENERACIONALES”**

6.1 Justificación

La unión y la participación de las personas en grupo en actividades cotidianas es algo esencial para crear lazo entre generaciones, por ello, debemos buscar actividades centradas en intereses comunes y a su vez lugares donde realizarlas para poder llevar a cabo una iniciativa basada en la colaboración y el compromiso. Cualquier programa intergeneracional de éxito debe tener en cuenta 2 elementos, entre otros. Por un lado la comunidad: cualquier programa se debe ejecutar en el contexto de una o varias comunidades a las que pertenecen los participantes del programa, conectándolo así con la realidad, los recursos, los miembros y las auténticas necesidades de la misma que están presentes en el programa a través de personas y organizaciones. Por otra parte el trabajo en red ya que, cuenta con participantes de varias generaciones que nos obligará, a conectar grupos, entidades, actividades, espacios, etc., que no tienen relación entre sí. Construir redes, o bien aprovechar las que ya están en marcha.

El interés por conceptos como solidaridad intergeneracional y educación intergeneracional se refleja en las políticas, los programas y las iniciativas europeas orientados a la promoción de las actuaciones intergeneracionales como herramientas de inclusión social y participación ciudadana activa.

Aún así, el ámbito de acción y el nivel de estas actuaciones en toda Europa siguen siendo muy irregulares. En algunos países las experiencias de educación intergeneracional están poco sistematizadas y se llevan a cabo, básicamente, dentro del ámbito familiar (Grecia) o están centradas casi de manera exclusiva en estrategias laborales (Italia) o simplemente se desarrollan de manera muy local e informal (Finlandia) (EAGLE Consortium, 2008). El informe del ENIL (2012, 29), en el análisis sobre la práctica de la educación intergeneracional en Europa detecta que la mayoría de experiencias son impulsadas por organismos no gubernamentales o la sociedad civil mucho más que por estrategias del sector público. Además, muy pocas se centran en la educación o la formación, ya que en general están relacionadas con políticas y actuaciones de envejecimiento activo. Cuando sí van orientadas a la educación, los procesos de aprendizaje rara vez están fundamentados en la reciprocidad y no suelen involucrar más de dos generaciones.

Los proyectos de formación o educación intergeneracional no están exentos de las problemáticas generales que afectan a los proyectos de promoción de las relaciones entre diferentes generaciones. Una planificación y un diseño malo (que afectan la capacidad para atraer participantes potenciales), una metodología poco adecuada (no colaborativa) y evaluación insuficiente, que no permiten medir el impacto que las actuaciones tienen en los grupos beneficiarios son algunas de las principales . Una fundamentación teórica y conceptual limitada y las dificultades que afectan a su sostenibilidad y continuidad en el tiempo (básicamente por una deficiente financiación) son otros comunes.

Pero una de las principales críticas que se ha hecho concretamente a los proyectos de educación intergeneracional es la visión unilateral que caracteriza a muchos de ellos, aunque el énfasis en la reciprocidad como elemento que debe definir los proyectos y que, de hecho, define en general los proyectos de promoción de las relaciones intergeneracionales, los orientados a la formación aún se siguen desarrollando a partir de la definición de un proveedor y de un receptor de servicios. El intercambio, la interrelación y la reciprocidad que caracterizan los primeros (dirigidos a la promoción de las relaciones intergeneracionales) no suelen incorporarse a los segundos (educación intergeneracional). Hay una tendencia bastante generalizada a desarrollar actividades que respondan a las necesidades de las personas mayores y pocos proyectos definen los objetivos respecto de todas las generaciones de gente implicada (niños, jóvenes, adultos, ancianos ...). La mayoría de las iniciativas son entendidas como oportunidades de participación de las personas mayores en la vida social y comunitaria y más posibilidades de inclusión social de personas en riesgo de aislamiento social. En este sentido, es clara la necesidad de un buen diseño de los proyectos, con unos objetivos definidos a partir de la detección de las necesidades de todas las generaciones implicadas en el proyecto y no sólo de una.

Esos lugares donde desarrollarse estas iniciativas pueden ser los Centros Intergeneracionales ya que disponen del potencial necesario para crear un sentimiento de comunidad entre los miembros de los programas del centro y para desarrollar vínculos con los miembros de las redes formales e informales ajenas al centro intergeneracional. Además, podemos aprovechar también otros lugares como centros cívicos o lugares comunitarios (casas de cultura, bibliotecas, centros de día...) para desarrollar estas iniciativas. Lo más importante es conseguir que el mensaje principal

cooperación se transmita tanto dentro de estos espacios utilizados como fuera para poder llegar al mayor número de personas posible independientemente de la edad o el género.

Para llevar a cabo estas iniciativas debemos analizar el contexto donde nos desarrollamos y sus características y, como hemos visto anteriormente, España es un país envejecido, y más en concreto Valladolid, pero la sociedad en general está cambiando la visión que tenía de las personas mayores y este envejecimiento masivo, sustituyendo el concepto que se les atribuía a este grupo de personas “inactivas” que no aportaban a la sociedad, a la visión de ser un grupo de personas con experiencia y habilidades enriquecedoras tanto para niños como para adolescentes ya que, al fin y al cabo, son las próximas generaciones y de las que debemos preocuparnos ya que son el futuro de la sociedad.

Los niños/adolescentes y las personas mayores son los grupos extremos de la sociedad y, por lo tanto, los más estereotipados por sus características marcadas. Aun así, tienen muchos intereses comunes y habilidades transmisibles mutuamente. Es ese punto desde el que hay que partir, desde la información, habilidades y capacidades transmisibles y enriquecedoras para ambos grupos, y ahí es donde debemos intervenir los Psicopedagogos como acompañantes de estos procesos de inclusión y participación mediante la formación y el aprovechamiento.

6.2 Objetivos

Los objetivos marcados deben ser realistas y alcanzables, sin marcarse metas que realmente no se puedan conseguir. Objetivos organizados gradual y temporalmente y adaptados a las características de la iniciativa, los participantes y el contexto. Para ellos marcaremos un objetivo general que resumirá todo el programa intergeneracional y una serie de objetivos específicos donde se detallaran más las pautas de dicho programa.

- **Objetivo general**

- *Crear un lazo de unión intergeneracional aprovechando las habilidades y características de los diferentes grupos de edad, potenciando así el trabajo cooperativo y transmitiendo el mensaje de respeto y responsabilidad social de todos.*

- **Objetivos específicos**

- Potenciar encuentros y relaciones enriquecedoras entre las diferentes generaciones de Valladolid.
- Realizar actividades grupales con intereses comunes donde se refuercen las habilidades y capacidades de cada persona.
- Promover programas intergeneracionales que transmitan la importancia y responsabilidad social de todas las personas de Valladolid.

Las actividades del taller tienen distintos propósitos:

- Fomentar acciones y programas en el ámbito de las personas mayores.
- Promover la igualdad de oportunidades entre generaciones de forma complementaria, para abordar las diferencias y diversidades hacia la sociedad.
- Diseñar, organizar y evaluar proyectos e iniciativas sociales, culturales y educativas.
- Crear un espacio abierto y plural, donde escuchar opiniones diversas y dar a conocer los diferentes puntos de vista, que movilice a los agentes sociales y económicos para construir una red de igualdad de oportunidades para todo tipo de edades.
- Fomentar proyectos de participación entre mayores y jóvenes.
- Crear una plataforma virtual para la difusión del trabajo realizado.
- Favorecer la relación y la comprensión de generaciones.
- Oferta de servicios y actividades para la tercera edad.

6.3 Contexto

Como hemos mencionado, el lugar más idóneo para realizar estos programas es un centro intergeneracional ya que no encontramos ninguna barrera arquitectónica que nos impida el acceso y están distribuidos de tal forma que sean espacios abiertos con muy buena visibilidad.

En concreto el Ayuntamiento de Valladolid dispone hoy en día de 10 centros de Personas mayores que trabajan en red (Unidad de Atención Social) y un Espacio para Mayores en el barrio de Parquesol, en los que se fomenta la promoción personal y la participación social de personas de todas las edades y en concreto, de personas mayores que tengan cierto nivel de autonomía.

En estos centros se realizan actividades socio-culturales y recreativas, y la prestación de otra serie de servicios, por ello, es el lugar perfecto para realizar también este programa y sus diversas actividades.

Estos centros permanecen abiertos, de lunes a viernes, de 9:00 a 21:00 horas, y los sábados, domingos y festivos de 11:00 a 13:30. Los centros son los siguientes:

- *Centro de Personas Mayores “La Victoria”*.
- *Centro de Personas Mayores “Puente Colgante”*.
- *Centro de Personas Mayores “Rondilla”*.
- *Centro de Personas Mayores “Río Esgueva”*.
- *Centro de Personas Mayores “Delicias”*.
- *Centro de Personas Mayores “Delicias Arca Real”*.
- *Centro de Personas Mayores “Zonas Sur”*.
- *Centro de Personas Mayores “José Luis Mosquera”*.
- *Centro de Personas Mayores “Zona Este”*.
- *Espacio para Mayores “Parquesol”*.

Además de estos centros también podemos aprovechar otros lugares municipales necesarios para realizar las iniciativas o el medio que nos rodea si la iniciativa debe llevarse a cabo en el exterior.

6.3.1 Contextos adicionales

Algunos de los servicios que se ofrecen no pueden llevarse a cabo en los centros ya que las instalaciones no son las adecuadas, como en el caso del taller de cocina por lo que utilizaremos también instalaciones de institutos y centros de FP de cocina para llevarlo a cabo.

6.3.2 Participantes

Este programa, como hemos mencionado anteriormente, va dirigido a todas las personas residentes de Valladolid de todas las generaciones independientemente del género o la

procedencia ya que se intenta conseguir la mayor participación social en las diferentes iniciativas.

Cuanto más personas participen más nodos y más posibilidad de transición tiene nuestro mensaje de sensibilización social y de cooperación, ya que al fin y al cabo nosotros mismos somos los que construimos la sociedad en la que vamos a pasar nuestro día a día.

6.3.3 Presentación

Con el fin de dar a conocer el proyecto se pautan cuatro tipos de presentaciones directamente vinculadas con la difusión del proyecto y el conocimiento de este tanto a nivel interno (grupo de personas mayores, familiares y equipo) como a nivel externo (red de servicios, asociaciones y centros de la comunidad). Las presentaciones se realizarán por grupos diferentes y siguiendo el orden que describiremos a continuación:

- 1ª presentación: Reunión con el equipo. Para alcanzar los objetivos de trabajo establecidos y conseguir una implicación total de todo el equipo, es necesario que, sin excepciones, estos conocieran como se desarrolla el proyecto. En una reunión grupal se explica cómo se desarrollarán el proyecto, fases, objetivos a alcanzar y metodología.
- 2ª presentación: Reunión con el grupo de personas mayores. Esta nos permite explicar el proyecto que convertirá el hilo conductor de todas las actividades realizadas en el centro durante el año, así como incluir las sus aportaciones y mejoras en el mismo. Durante la reunión se debe animar a todos los usuarios a participar y en él y transmitir la necesidad de su implicación y su papel protagonista y de agente motor.
- 3ª presentación: Reunión con los familiares del centro. La implicación de todos los agentes que conforman la vida y la cotidianidad del centro es esencial. En el transcurso de la reunión se explica las actividades con las que participarían sus familiares.

6.4. Programa de intervención en el entorno

Los talleres que van a llevarse a cabo en el proyecto son muy diferentes ya que trataremos intereses de todos los grupos de edad para poder transmitirlos de un grupo a otro. Las salidas, tanto lúdicas como culturales, se realizan con el objetivo de conectar a la persona con el entorno social en el que vive. El hecho de hacerlas, en muchas

ocasiones, con compañía del colectivo con quien colabora nos permit4 mostrar que, a pesar de ser personas mayores y algunas con limitaciones, estos son capaces de salir, compartir experiencias y momentos enriquecedores y disfrutar de su ocio, al igual que hacen ellos.

Nos daremos a conocer antes de comenzar el proyecto con los contenidos que queremos transmitir marcados para que las personas que tengan conocimiento de alguna de las temáticas o les interese conocerlas se acerquen a nuestro proyecto. Además de profesionales que quieran ofrecernos voluntariamente sus conocimientos. Es un proyecto abierto a todas las personas.

Los contenidos que se van a tratar en las siguientes iniciativas son:

- ***Nuevas tecnologías***

En este taller los niños y jóvenes explicarán poco a poco a las personas mayores la utilización de los diferentes aparatos electrónicos (móvil, tablets y ordenador), las aplicaciones y redes sociales, el manejo del Word y a su vez, podrán crear un blog del proyecto donde día a día podrán ir contando sus experiencias.

- ***Cocina***

En este taller las personas mayores podrán enseñar a los niños y adolescentes sus dotes culinarias (básicas) ya que pronto ellos serán independientes y necesitarán saber cocinar para su día a día. Podemos empezar con platos principales y seguir con repostería.

- ***Coser y customizar***

En este taller podrán aportar conocimiento todas las generaciones ya que los mayores podrán enseñar a los demás a realizar arreglos y a decorar ropa, donde pueden intervenir los jóvenes con ideas y modelos innovadores que estén a la moda.

- ***Pintura***

En este taller también aportarán ambos grupos ya que las personas mayores por su experiencia podrán darnos técnicas de pintura y los jóvenes podrán aportar la frescura con sus ideas. También se podrán visitar diferentes museos de arte.

- ***Folclore tradicional***

En este taller se llevarán a cabo diversas clases de baile donde se enseñarán los diferentes pases de baile de las jotas tradicionales de Valladolid. Estas clases se

impartirán de manera conjunta ya que todos podrán aportar el conocimiento que tenga tanto de sus pasos como de sus canciones o la vestimenta acorde.

- ***Huerto y jardinería***

En este taller buscamos que las personas mayores transmitan sus conocimientos en relación con la comida ecológica y las plantas, ya que es una forma de recordar la forma de vida años atrás y de transmitir la importancia de cuidar el medio ambiente para poder enriquecernos con sus aportaciones.

- ***Senderismo***

Esta iniciativa sería el punto final del proyecto. Dedicaremos el último día para realizar una excursión todo el día por una zona cercana de Valladolid. Sería una actividad en la que el único objetivo es disfrutar todos juntos y despedirnos habiendo creado unos bonitos lazos de unión.

Al margen de las actividades programadas, con su participación directa una vez por semana, el proyecto incorpora todas las actividades que se llevan a cabo dentro: las salidas, excursiones, fiestas y fiestas, semanas culturales y otras actividades que permitan el contacto directo y la organización conjunta y se fomentan especialmente como estrategia dentro de un modelo inclusivo que busca la máxima participación y colaboración de los miembros de la comunidad educativa. Todas las actividades se fundamentan en el trabajo colaborativo, la participación y el ocio (actividades lúdicas). El interés principal es potenciar las relaciones y, por tanto, son actividades muy flexibles (con formato de talleres) que permiten hacer cambios sin modificar el objetivo.

El funcionamiento del proyecto sigue una cuidada organización del trabajo colaborativo, de tipo formal e informal, tanto de las dos instituciones que componen la red (servicios sociales y centro educativo) como de los agentes participantes.

Aun así, la puesta en marcha de este proyecto intergeneracional exige un gran esfuerzo por parte de los servicios sociales. La selección y el acompañamiento de las personas mayores el centro es tarea de los servicios sociales, que también son los encargados de gestionar los posibles conflictos que puedan surgir.

Por otra parte, el proyecto supone un cierto coste y, por tanto, una necesidad de recursos.

Específicamente, el rol que desarrollan las profesionales requiere competencias relacionadas con su capacidad para entender los procesos de relación y aprendizaje que van construyendo los participantes. De acuerdo con la bibliografía, aparte de conocimientos específicos, son necesarias actitudes que permitan la colaboración, la cesión de autonomía, dar tiempo a los procesos y la capacidad para generar dinámicas en que los mismos participantes tengan el protagonismo. Es decir, la práctica requiere la flexibilidad suficiente para generar procesos y espacios de aprendizaje que tengan sentido en sí mismos y que se adapten a los ritmos y las necesidades de sus participantes. De acuerdo con ello, se considera imprescindible la accesibilidad de la actividad y que se fundamente en una práctica «sencilla» que, relacionada con el contexto más próximo a participantes, permita el cambio. Más que conceptos que pueden no ajustarse a su realidad, las profesionales afirman que «la sencillez desde la que se está haciendo el trabajo es un elemento fundamental, la actividad es creativa y nunca difícil». Los temas y las situaciones que surgen en el taller ofrecen a los niños y las mujeres mayores nuevas vivencias, nuevos conocimientos y el aprendizaje de actitudes. Desde este punto de vista, «el grupo tiene el valor y se genera una relación más sana» que les permite sentirse bien y pasarlo bien, produciendo gradualmente un cambio de pensamiento y de sentimientos mutuos; «La actividad es sana en sí misma y el cambio surge por sí mismo».

La comunicación y la interacción entre los jóvenes y mayores cercanos en lo cotidiano no sólo favorece el desarrollo sino que benefician el bienestar de los adultos mayores. Sin embargo, no todas las personas mayores pueden desempeñar un papel educativo en su familia y desarrollar este potencial relacional con sus propios nietos.

Sin embargo, las relaciones intergeneracionales, entre personas mayores y niños, pueden producirse más allá del ámbito familiar, de manera espontánea, a partir del contacto cotidiano o a través los programas intergeneracionales. Es más, un programa intergeneracional puede aportar mejoras en las relaciones familiares, ya que el espacio y el tiempo de intercambio que proporciona no se produce de manera natural ni espontáneamente en el seno de todas las familias.

El programa facilita un cambio en los modelos de relación y el aprendizaje de competencias sociales y comunicativas que puede revertir en beneficio de las relaciones familiares y con la comunidad. Además, permite el acceso a la población con más dificultades.

En este sentido, los proyectos analizados se enmarcan dentro de un modelo de interrelación entre la escuela, la familia y la comunidad que permite este aprendizaje experiencial y la implicación recíproca entre los centros educativos y otros agentes de la comunidad, concretamente los centros de servicios sociales.

Los proyectos fomentan y tienen cuidado de la creación de vínculos afectivos que permitan a los participantes como una parte más de la comunidad educativa.

Una primera aproximación a los proyectos ya sus participantes nos permite describir los principales factores relacionados con el desarrollo y la eficacia. Las experiencias muestran la importancia de la planificación y el apoyo profesional para el desarrollo del programa. Se valoran las actitudes favorables a la colaboración, el respeto a los tiempos necesarios para el desarrollo natural de los procesos, el protagonismo de los propios participantes, la accesibilidad de la actividad, la práctica «sencilla» y de proximidad, las nuevas vivencias y la experimentación, el valor del grupo, etc. La confluencia de estos factores genera relaciones y vínculos saludables (sentirse bien, pasarlo bien) y crea los sentimientos comunes a partir de la experiencia compartida y la confianza que aporta la pertenencia al grupo.

Uno de los efectos del trabajo intergeneracional es su impacto favorable sobre la percepción del proceso de envejecimiento, tanto para los niños como para los profesionales. La participación en los programas supone una «aportación a la solidaridad intergeneracional desde la generatividad como proceso de responsabilidad social y la perspectiva de integración de la vejez en el proyecto vital». En este sentido y en cuanto a los programas analizados, entendemos que forman un espacio favorable a la experimentación para el desarrollo de estrategias de apoyo y complementariedad que potencian la comunicación entre el centro educativo y la comunidad y, por tanto, la capacidad de acción educativa de la comunidad. Sin embargo, existen diferencias en cuanto a la orientación con que esta acción tiene lugar en cada uno de los proyectos en cuestión.

Una primera línea de intervención parte de la colaboración, que se centra en el sentido mismo del voluntariado y todo lo que el voluntariado aporta. La segunda línea tiene una clara tendencia hacia la intervención formativa (en el marco de un proyecto de intervención comunitario), tanto para los niños como para los mayores. El pilar sobre el que se basa el proyecto es el apoyo de orientación sistemática a los participantes.

6.4.1 Temporalización

El proyecto se centra en seis puntos de interés por lo que se dedicarán dos días a la semana a cada contenido durante seis semanas (de lunes a viernes) salvo a Senderismo que se centrará en una excursión el último día como despedida.

Se realizará a lo largo del mes de julio y las dos primeras semanas de agosto para que no coincida con horario escolar y para poder contar así con más tiempo de ocio; además contará con dos turnos a conveniencia de los usuarios, uno por la mañana de 10:00 a 14:00 y otro por la tarde de 16:00 a 20:00.

Por lo que cada taller contará con dos mañanas o con dos tardes, dependiendo del turno, de 4 horas cada una, es decir, 8 horas en total cada taller. Es un proyecto flexible por lo que en el caso de que se necesitara alguna modificación en el horario o calendario podría consensuarse y adaptarlo, aun así, se requiere un mínimo de compromiso de asistencia.

6.4.2 Metodología

En un proyecto con estas características, en el que participan muchas y diferentes personas y se potencian habilidades de todo tipo la metodología debe ser participativa en todo momento ya que queremos que aprendan haciendo y puedan aplicar lo aprendido en su día a día.

A modo de ejemplo, los trabajos de *Fernández-Rio* (2009) o *Méndez Jiménez* (2009) los cuales realizan este tipo de proyectos sociales, utilizan el aprendizaje cooperativo como la metodología básica que realza los objetivos que se quieren conseguir en este tipo de proyectos, como los siguientes:

- El profesional, en este caso en Psicopedagogo, es el guía de las iniciativas.
- Los usuarios son los que transmiten realmente la información participando activamente en las diferentes iniciativas.
- Las diferentes iniciativas son situaciones reales, por lo que lo aprendido se puede aplicar en el día a día.
- El proceso de aprendizaje es cualitativo e incide no solo en el reforzamiento de habilidades prácticas, sino que también psicológicas y sociales.

6.4.3 Propuesta propia: “Talleres intergeneracionales complementarios”

Los ocho talleres que responden a los contenidos marcados anteriormente se desarrollarán en los centros cívicos señalados, aunque en ocasiones puntuales se realizaran en los lugares que se adapten a las exigencias de cada taller.

Las actividades se basan en el concepto de envejecimiento activo, que abarca tres componentes principales: a) disminuir el riesgo de sufrir enfermedades o invalidez, b) tener un tono físico funcional y cognitivo adecuado y c) tener una participación activa en la sociedad.

El término intergeneracional supone la implicación de miembros de dos o más generaciones en actividades que potencialmente pueden hacerles conscientes de sus diferentes perspectivas (generacionales). Implica una interacción y una cooperación crecientes para conseguir metas comunes, una influencia mutua y la posibilidad de cambio, es deseable que se trate de un cambio que suponga una mejora (Villar, 2007).

Según Villar, lo intergeneracional debe crear esta mejora entre miembros implicados con el fin de fortalecer el potencial de las diversas generaciones y poder lograr metas comunes.

Paralelamente a este concepto, deberíamos hablar de solidaridad intergeneracional y campo intergeneracional, ya que se convierten en definiciones diferentes pero ambas enfocadas en la línea con el fin de conseguir una mejora y cambio social. Tesch- Römer, Motel- Klingebiel y von Kondratowitz (2000) definen un acto solidario como el acto que incluye componentes de ayuda, apoyo y cooperación y que se basa en un compromiso o en un valor ideal subjetivamente aceptado.

Además, hacen una distinción clara entre la solidaridad intergeneracional que se puede producir dentro del marco familiar y la que se lleva a cabo en el marco social, las siguientes actividades intergeneracionales se centran, sobre todo, en los segundos. La ayuda, el apoyo, la reciprocidad mutua y la cooperación son conceptos que se caracterizan dentro de los márgenes de la solidaridad intergeneracional como acto que forma parte dentro de las relaciones entre diferentes generaciones.

Por lo tanto:

- Ofrecen oportunidades para el desarrollo de relaciones: tienen una duración suficiente para permitir el establecimiento de relaciones y la ruptura de estereotipos; las

actividades favorecen las relaciones, la naturaleza de las que se cuida intentando que sean abiertas, tolerantes y que no persigan juzgar al otro; se promueve la reciprocidad.

6.4.3.1 Psicomotricidad o terapia psicomotriz

La finalidad de la psicomotricidad consiste en la actuación por medio del cuerpo, como intermediario, en las funciones comportamentales. La psicomotricidad se dirige tanto al joven como al adulto en situación normal o de estrés, así como al disminuido físico o mental. La psicomotricidad geriátrica permite la atención a la persona mayor utilizando no sólo habla, sino también otros medios de comunicación. Este trabajo se realiza con los diferentes medios de comunicación: verbales, corporales, plásticos y vida cotidiana.

6.4.3.2 Musicoterapia

La música es un elemento indispensable en la animación y estimulación. Si, además, la utilizamos como terapia, ayudaremos a prevenir, restaurar y aumentar la salud tanto física como mental o psíquica de la persona. La musicoterapia ha convertido en una alternativa muy eficaz a la hora de mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades neurodegenerativas. La utilización del sonido conlleva la experiencia del movimiento, físico o mental, a través de unos actos motrices, con respecto movimiento físico y el movimiento psicológico, a través de los procesos de regresión.

6.4.3.3 Terapia ocupacional

Es un método de tratamiento que pretende rehabilitar, recuperar, desarrollar la parte afectada y mantener sus aptitudes físicas, psíquicas y sociales utilizando situaciones y actividades apropiadas. Trabaja los aspectos funcionales de la persona para recuperarlas, sin tener en cuenta el trabajo grupal.

6.4.3.4 Terapia de estimulación grupal (grupos de conversación).

Los grupos de conversación. Nuestra vida sucede en grupo. El trabajo en grupo es un método que ayuda a las personas a relacionarse.

6.4.3.5. Terapia manual

Esta terapia tiene el mismo componente físico, psíquico y social, pero no prevé la rehabilitación y recuperación, sino más bien el mantenimiento, la creatividad y el trabajo en grupo.

6.4.3.6 Otras terapias

- Trabajos sobre la relación de ayuda, trabajos cognitivos, sensoriales y de la memoria.
- Trabajos para la comunicación verbal y no verbal.
- Actividades para la relación con los centros y actividades del entorno, visitas a lugares de interés, teatro, conciertos, museos, congresos y ferias...
- Actividades culturales y de ocio: participar en las fiestas propias de la localidad, de la región, de otros lugares. Vivir la naturaleza, las estaciones, etc.

6.4.3.7 Talleres informáticos y tecnológicos

El sueño del proyecto es promover un proceso de actividades de formación, realizadas a bajo coste, con el objetivo de mejorar los niveles de alfabetización informática de los adultos, de tal manera que consigan que los mayores puedan ser llenos ciudadanos de la sociedad digital. La idea intergeneracional básica de esta iniciativa es hacer que los jóvenes enseñen a los grandes los principios fundamentales de Internet.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- **Proyecto EAGLE: EAGLE** (*European Approaches to Inter-Generational Lifelong Learning*) es un proyecto de cooperación Europea en el ámbito de educación de adultos, creado por la Comisión Europea dentro del programa Sócrates- Grundtving. Uno de sus objetivos es conocer el desarrollo del aprendizaje trans y intergeneracional en Europa y formular recomendaciones para la mejora tanto de las políticas como de las prácticas en este terreno.
- **Intergen:** Organización Ubicada en Sale (Reino Unido) que se dedica a facilitar la colaboración de personas mayores en los centros escolares de los barrios donde viven. Intergen comenzó a funcionar en 1996 como un proyecto piloto en una escuela. Esta organización trata de reducir la distancia entre personas mayores y jóvenes en los barrios y comunidades, a la vez que ofrece a los maestros apoyo para que estos puedan dedicarse a la mejora de las tareas más fundamentales de su trabajo.
- **Programa Generaciones y género (UNECE):** El programa Generaciones y género, desarrollado por UNECE (Comisión Económica de Naciones Unidas para Europa). El principal objetivo de este programa es mejorar nuestra comprensión de los procesos demográficos y sociales europeos y de los factores que influyen; presta

especial atención al estudio de las relaciones generacionales entre padres e hijos. Este programa trata de ofrecer a los gobiernos información rigurosa y sistemática sobre los cambios demográficos y familiares con repercusión para nuestras sociedades.

- **Parrainage Intergénération:** es una entidad localizada en Toulouse que fue fundada en febrero del año 2008 con el objetivo de establecer un vínculo afectivo a los niños que no tienen abuelos o que no viven cerca de ellos.

El apadrinamiento intergeneracional proporciona a estos niños la posibilidad de establecer una relación afectiva con personas mayores a las que terminan queriendo y respetando como si fueran abuelos suyos. La asociación propicia el acercamiento entre las partes y se encarga de dar de alta el apadrinamiento en una guía publicada por el Ministerio de Sanidad. Mediante este programa, Parrainage Intergénération, además de propiciar el establecimiento de nuevos vínculos familiares, facilita la creación de un vínculo cercano de solidaridad intergeneracional entre padres, niños y personas mayores participantes.

Una vez visualizada la información de algunas propuestas / programas intergeneracionales europeos, veremos a continuación algunas de las buenas prácticas realizadas en España. Para poder redactar este apartado, se ha consultado la fuente de documentación "programas intergeneracionales".

6.4.4 “Talleres intergeneracionales complementarios”:

6.4.4.1 TALLER 1: “Nuevas Tecnologías”

Actualmente todo lo relacionado con la administración está informatizado e incluso muchas de nuestras rutinas diarias han cambiado como viajar en transporte público, leer el periódico, pedir cita en el médico o simplemente nuestro ocio, por lo que toda la sociedad debe en mayor o menor medida manejar estos dispositivos y estas nuevas tecnologías para poder estar acorde con el progreso de la sociedad y su funcionamiento, ya que al fin y al cabo estas tecnologías controlan nuestra vida diaria.

Las personas nacidas alrededor del año 2000, actualmente adolescentes menores de 20 años, han estado en contacto con estos dispositivos desde que han nacido por lo que su uso es algo que le es innato, son generaciones que nacen con esa capacidad porque tienen contacto continuo con estos dispositivos. Actúan por intuición y aciertan, la famosa “Generación Z” (*Question Blog*).

Por ello hay que aprovechar esa habilidad para facilitar la comprensión y el acceso de las personas mayores a esta sociedad informatizada, ya que al fin y al cabo estas personas mayores han crecido en una sociedad totalmente diferente a la actual y es más complicado para ellos adaptarse a esta nueva sociedad de cambio que avanza tecnológicamente a gran velocidad.

- **Objetivos del taller**

- Manejar los dispositivos tecnológicos.
- Conocer diversas aplicaciones de internet y su uso.
- Adaptar acciones rutinarias a sus nuevas formas tecnológicas.
- Crear en grupo blog del proyecto.

- **Recursos utilizados**

Recursos humanos

En este taller necesitaremos un grupo de personas adolescentes (nº indeterminado) que sepan manejar las nuevas tecnologías y estén dispuestos a transmitir sus conocimientos a otro grupo de personas mayores que quieran aprender.

Recursos materiales

Necesitaremos dispositivos tecnológicos para que los manejen de forma directa. Los dispositivos necesarios serían:

- Un ordenador por cada tres personas.
- Un móvil actual por cada tres personas.

- **Espacio**

Esta actividad podrá realizarse en cualquiera de los centros señalados anteriormente ya que cuentan con salas de ordenadores. Además, podremos tener acceso a móviles actuales ya que cada persona que tenga deberá traerlo. En el caso de que no tuvieran se solicitaría ayuda al Ayuntamiento de Valladolid para obtener alguna ayuda para comprar algún teléfono para estos talleres.

- **Mentores**

En este caso, como hemos señalado anteriormente, los mentores de este taller son los propios adolescentes con el apoyo de la persona responsable que guiará las actividades del taller que será la figura del Psicopedagogo.

- **Actividades del taller**

Este taller se divide en diferentes actividades que abarcan el uso de las nuevas tecnologías y su uso dividiéndose en actividades con los dos dispositivos señalados y actividades relacionadas con el uso de internet mediante dichos dispositivos.

Actividad 1: “Conocemos el ordenador”

En esta actividad enseñaremos a usar el ordenador y sus programas más básicos, ya que considero que es importante tener una base y un conocimiento mínimo previo del uso del ordenador antes que del uso de Internet. Por lo cual comenzaremos con unas primeras clases de:

- Uso de las diferentes barras de herramientas, teclas, carpetas y opciones del ordenador.
- Uso de Microsoft Office Word.
- Uso de Microsoft Office Excel.

Actividad 2: “El mundo de Internet desde el ordenador”

Una vez que estas personas conozcan y sepan manejar el ordenador con sus opciones más básicas pasaremos al segundo paso que consiste en navegar por internet y sus diferentes páginas web.

Queremos que estas personas actualicen sus rutinas y adquieran rutinas nuevas por lo que les preguntaremos que suelen hacer diariamente para poder enseñarles otras formas de realizar esas rutinas de forma más rápida y más barata.

Páginas web interesantes:

Las personas mayores suelen leer el periódico todas las mañanas, realizar la compra, viajar en transporte público, escuchar música, cocinar... por lo que nosotros le queremos ofrecer son página web que les faciliten realizar sus rutinas de otra forma. Algunas de las páginas con las que podemos comenzar pueden ser las siguientes, teniendo en cuenta las sugerencias y peticiones:

- ***Google o Yahoo:*** son las primeras páginas o buscadores que debemos enseñarles ya que a través de ellos podemos acceder al resto de forma más rápida y sencilla.
- ***Portales de los diferentes periódicos:***
<http://www.elcomercio.es/>

<http://www.elmundo.es/>

<http://www.lne.es/>

...

- **ALSA:** podemos enseñarle la página web de alsa ya que en dicha página puede encontrar ofertas, consultar horarios o comprar el billete de viaje sin tener que ir hasta la respectiva estación, al igual que en la página de RENFE u otras páginas relacionadas con el transporte público.
- **Youtube:** esta página es de las más utilizadas en el mundo ya que te permite escuchar música de todas partes y visualizar videoclips, además de ver videos de todo tipo y todos los intereses e incluso algunas películas o documentales. Esta página podrá ser muy útil para ellos ya que podrán consultar cualquier duda que tengan de cualquier tema (cocina, costura, jardinería...) además de escuchar música de todas las épocas sin tener ningún coste.
- **EBay:** es una página de compra-venta de todo tipo que es interesante conocer ya que encontrarás ofertas de todo tipo y podrás vender las cosas que no te sean útiles con la cuales puedes sacar beneficio.
- **Mensajería:** podemos enseñarles diferentes correos electrónicos para que creen su cuenta ya que en la mayoría de documentos oficiales se solicita tener un correo, además de ser una opción interesante para compartir información, fotos o vídeos interesantes, al igual que mantener conversaciones de una forma rápida, directa y privada. Por ello les enseñaremos *Hotmail o Gmail*, ya que son los más utilizados.

Estas son algunas de las páginas y portales web que podemos enseñarles inicialmente pero cada persona puede sugerir algún tema que les interese y les ayudaremos a conseguirlo mediante Internet.

Actividad 3: “Conocemos el teléfono móvil”

En esta actividad, al igual que conociendo el ordenador, les enseñaremos previamente el uso del teléfono, sus teclas, el menú y sus aplicaciones predeterminadas, para posteriormente enseñarles a navegar por internet desde este dispositivo.

Comenzaremos enseñándoles operaciones básicas como:

- Realización de llamadas.
- Envío de SMS.

- Realización de fotos, vídeos y su visualización en la galería.
- Consulta de agenda y creación de nuevos contactos.
- Utilización de alarma, calendario, calculadora y notas.
- Modificación de ajustes personales en el teléfono (tema, hora, fecha, foto de portada, contraseñas...)

Tras estas primeras aclaraciones les enseñaremos como descargar las aplicaciones que quieran como WhatsApp, Youtube o similares, además de navegar por internet mediante el buscador correspondiente.

Les enseñaremos que navegar por internet desde este dispositivo es muy parecido a realizarlo desde el ordenador por lo que el proceso de aprendizaje va a ser mucho más rápido.

Actividad 4: “Blog del Proyecto Intergeneracional”

En esta última actividad de este taller pondremos en práctica todo lo aprendido en las actividades anteriores. Crearemos un perfil de Facebook del proyecto en el cual se irá escribiendo día a día lo que vamos realizando en las actividades adjuntando fotos y vídeos y animando a la gente a participar.

Para ello, con ayuda de los mentores, iremos agregando a muchas personas, asociaciones y otros centros para que el mensaje llegue al mayor número de personas posibles. También realizaremos carteles con nuestro nombre de Facebook y los pegaremos por toda la ciudad para darnos a conocer.

6.4.4.2 TALLER 2: “Los sentidos”

Cualquier persona que sea independiente necesita saber cocinar ya que es una necesidad básica que debemos cubrir, por lo que queremos facilitar esos conocimientos a esos adolescentes que pronto tendrán que adaptarse a la vida adulta.

La alimentación es uno de los factores que debemos tener en cuenta para tener una buena calidad de vida, debemos tenerlo en cuenta a cualquier edad ya que influirá y repercutirá en toda nuestra vida.

Por ello queremos enseñarles no sólo cómo es una dieta equilibrada y saludable sino también a cocinar ellos mismos para que sean lo más independientes posible.

Como remarcan en la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2009:17) *“Coman sano y seguro. Su salud y la de sus familiares es lo más importante”*.

Los principales objetivos del envejecimiento activo son la salud y autonomía, los derechos sociales y la participación, la solidaridad entre generaciones y la vinculación relacional de las personas mayores con el entorno. La celebración en 2012 del Año europeo del envejecimiento activo representó un compromiso por la sociedad, ya que Generalitat y ayuntamientos se sumaron. Ese año representó una excelente oportunidad para reflexionar sobre el envejecimiento activo y para elaborar, mantener y consolidar estrategias y acciones para fomentarlo velando para que el envejecimiento saludable esté presente en todos los planes de actuación.

En el proceso de envejecimiento se llevan a cabo una serie de variaciones en la composición corporal propias del paso de los años. Algunas de estas tienen repercusiones importantes de cara al estado nutricional de los ancianos. A medida que avanza la edad, hay una disminución del gasto energético diario en reposo (metabolismo basal) para llevar a cabo las funciones vitales, por tanto, se necesita aportar menos energía a través de la alimentación. Debemos mantener la densidad de nutrientes aunque se requiera un aporte calórico menor (kcal), por ejemplo, a partir de los 70 años aproximadamente la necesidad de energía es un 30% menor que en la edad adulta.

El peso corporal aumenta progresivamente hasta los 40-50 años, se estabiliza, y a partir de los 70 años comienza a bajar paulatinamente.

- **Objetivos**

- Aprender a cocinar platos básicos.
- Concienciar de la importancia de tener una alimentación saludable.
- Realizar una dieta saludable.
- Potenciar la independencia en los adolescentes.

- **Recursos**

Recursos humanos

En este taller necesitaremos un grupo de persona mayores (nº indeterminado) que sepan y disfruten cocinando ya que consideramos que al ser personas independientes tengan desarrolladas al cien por cien estas habilidades culinarias.

Recursos materiales

- Necesitaremos la comida que hayamos elegido en el menú que crearemos.

- Utensilios de cocina.
- Nos apoyaremos en recetas saludables que podamos buscar en YouTube para así practicar ambas habilidades culinarias y cibernéticas y en recetas que las propias personas conozcan o les interese conocer.

- **Espacio**

Este taller no puede realizarse en los Centros de Mayores ya que no tienen un lugar adaptado para realizarlo, es decir, no tienen cocinar por lo que se realizará en las diferentes escuelas de cocina que podemos encontrar en Valladolid adaptando los horarios y fechas a una disponibilidad mutua.

Las escuelas en las que lo realizaríamos serían:

- *“La escuela internacional de cocina de Valladolid”.*
- *“La escuela de hostelería y turismo Alcazarén”.*
- *“La escuela de cocina Romeo y Juliana”.*

- **Mentores**

En este taller contaremos con la sabiduría y experiencia culinaria de un grupo de personas mayores ya que a lo largo de su vida han tenido que desarrollar esta habilidad y es enriquecedor que formen a estos adolescentes con estas habilidades ya que no dentro de muchos años más lo necesitarán para su día a día.

Actividad 1: “Dieta equilibrada”

Para empezar a cocinar creo que es importante previamente conocer los alimentos y sus beneficios, al igual que conocer cuál es la mejor combinación de alimentos para tener una dieta sana y equilibrada. Por ello, comenzaremos enseñándoles a los adolescentes los grupos de alimentos que hay y la cantidad en la que deben consumirse cada uno de ellos apoyándonos en la pirámide alimenticia creada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), además de en los consejos que su guía sobre la alimentación nos proporciona.

Aquí podemos encontrar todo tipo de consejos con respecto a la adecuada combinación de alimentos y a la cantidad óptima que debemos consumir de cada uno de ellos diariamente.

Con estos consejos lo que pretendemos es, además de enriquecer los conocimientos alimenticios de este grupo de adolescentes, crear entre todos unos menús equilibrados que será posteriormente el que cocinemos en parejas.

Este menú se dividirá en varias partes:

- Entrantes fríos y calientes.
- Primeros platos.
- Segundos platos.
- Postre; pan.

Cada parte tiene su peculiaridad en relación con los alimentos, su preparación y los utensilios utilizados por lo que tendrán que tener en cuenta todos estos aspectos, además de tener en cuenta los gustos personales de cada persona ya que cada uno puede dar su toque personal al menú elegido.

6.4.4.3 TALLER 3: “Creatividad e imaginación”

Al igual que otras muchas habilidades, saber coser cosas básicas es algo necesario en nuestro día a día. Algo tan simple como arreglar un roto, coser un botón o subir los bajos de un pantalón es algo que día a día necesitamos y que pagamos en muchas ocasiones por que nos hagan el trabajo, que es igual de válido, pero podríamos hacerlo nosotros mismos ahorrándonos así tiempo y dinero.

Además, no sólo es útil coser ya que customizar ropa es algo que está a la orden del día. Comprar ropa básica que posteriormente adornas a tu gusto dándole un toque personal.

Tanto saber coser como saber customizar son habilidades diarias, son hobbies divertidos y son un camino como campo de trabajo, por lo que queremos transmitir estos conocimientos para que cada uno le dé el uso que oportuna.

La activación de la mente a través de diferentes estímulos es vital en personas de edades avanzadas. Les ayuda a conectar con el mundo y mantener viva la memoria. De hecho, cada vez se está implantando más en los proyectos de terapia ocupacional en residencias para ancianos o geriátricos como parte de sus tratamientos.

En este tipo de programas se busca implicar a los grandes y desarrollar acciones apropiadas que les motiven a involucrarse y participar de forma activa en programas que incluyan actividades físicas, psíquicas y de interacción social. Cualquier historia

siempre va ligada a la creatividad y por eso es vital alentar a los ancianos a que escriban, lean y mantengan viva la imaginación.

Las artes son capaces de ayudar a que las personas mayores presten atención a todo lo que les rodea (lo que sienten, ven, saborean y palpan). Esto les permite familiarizarse con las sensaciones y percibir cosas sin que necesariamente las conozcan de antes. Gracias a las manifestaciones artísticas, visuales u orales, las personas mayores continúan desarrollando su proceso cognitivo.

No todas las personas tienen las mismas habilidades creativas, en algunos casos esto viene determinado por su propia personalidad y en otros por sus limitaciones o patologías. En este caso diferenciamos dos consejos sobre cómo llevar a cabo las actividades según las características del grupo:

- Personas sin deterioro cognitivo: dar total libertad para que ellos de manera abstracta decidan su propia historia: las imágenes, los personajes, el desarrollo ... De esta manera, podrán extraer sus conclusiones o moralejas a través del camino que hayan dado a su cuento
- Personas con pérdidas de memoria o con deterioro cognitivo: facilitar imágenes o palabras con las que puedan hilar una trama y crear su propia historia. De esta manera, los facilitamos unas pautas sobre las que desarrollar su creatividad.

- **Objetivos**

- Aprender a coser pequeños rotos en las prendas de ropa.
- Realizar arreglos como subir los bajos de un pantalón o coser un botón.
- Customizar nuevas prendas personalizadas adornando ropa básica con abalorios y diferentes telas o parches.

- **Recursos**

Recursos humanos

En este taller necesitamos que un grupo de personas (nº indeterminado) tengan un mínimo de conocimientos de costura y confección, además de interés de transmitirlos.

Recursos materiales

- En este taller necesitamos un lugar con mesas amplias y diferentes máquinas de coser que los propios usuarios pueden tener o que el propio proyecto les proporcionará.

- Camisetas o pantalones que las personas quieran arreglar o adornar.
- Telas, adornos y utensilios de costura.

- **Espacio**

Estas actividades se pueden desarrollarse en los Centros de Mayores ya que las máquinas de coser pueden traerlas los propios mentores o son aportadas por el proyecto y sólo se necesita un espacio amplio con mesas donde poder trabajar con ellas.

- **Mentores**

Los mentores de esta actividad mayoritariamente son las personas mayores que saben coser, pero también pueden ser los adolescentes que aporten ideas nuevas y modelos actuales y modernos a la hora de customizar, por lo que es una actividad en la cual todos los grupos aportan su granito de arena.

- **Actividades**

Actividad 1: “Utensilios de costura”

Como en cualquier otro ámbito para comenzar a coser arreglos, dobladillos o customizar debemos previamente tener una base sobre varios aspectos de la costura como:

- Los utensilios que debemos utilizar.
- Las características de las diferentes telas y adornos.
- Cómo enhebrar una aguja o colocar el hilo y la aguja en una máquina de coser.
- Las diferentes puntadas para cada arreglo.

No todos los tejidos pueden juntarse ni todos los hilos son los correctos, las agujas son diferentes y las máquinas de coser también por lo que primero debemos enseñar estos aspectos antes de empezar a coser para asegurarnos de que van a utilizar los tejidos correctamente.

Actividad 2: “¡Arregla tu ropa!”

En esta actividad nos centraremos en los arreglos una vez explicados los pasos previos de la utilización de los utensilios de costura. Realizaremos tres arreglos básicos, ya que queremos aprender la costura básica del día a día, como, por ejemplo:

- Coser botones.
- Coser rotos.
- Subir dobladillos.

Hemos considerado que estas tres cosas son las que más nos suceden día a día y por lo tanto las que más necesitaremos realizar, aunque estaremos abiertos a cualquier sugerencia ya que nuestro objetivo es compartir conocimientos y enriquecernos de todos ellos mediante el aprendizaje cooperativo.

También les enseñaremos las diferentes puntadas que podemos realizar en cada arreglo si lo realizamos a mano, y las diferentes posturas, puntadas y velocidades que también podemos realizar con la máquina de coser para que así sepan realizarlo de ambas formas.

Actividad 3: “Customízate”

En esta actividad nos centraremos en una moda que está a la orden del día, customizar tu propia ropa, es decir, adornarla y adaptarla a tu gusto. Puede ser ropa vieja que quieras actualizar o ropa nueva básica que quieras modificar.

Actualmente la moda es un campo muy importante en la sociedad por muchos motivos, es una forma de expresión, una forma de rebelarte y una carta de presentación ya que tu estilo muchas veces define a primera vista la persona, aunque posteriormente se pueda tener una imagen contraria al conocerla.

La primera impresión tiene gran peso y por ello, customizar tu ropa a tu gusto es la forma más precisa de definirte mediante la moda.

Para coger ideas sobre cómo customizar la ropa vamos a buscar en diferentes fuentes de moda como revistas, blogs, videos o páginas web de donde podemos conseguir ideas y consejos sobre cómo realizarlo.

En esta actividad cada uno lo realizará a su gusto, por lo tanto, cada uno buscará en la fuente que más le interese y decorará la ropa como quiera, por lo que cada uno será su propio mentor.

6.4.4.4 TALLER 4: “Pintura”

Este taller es el más enfocado al ocio, es un taller donde el objetivo no es aprender a pintar o dibujar, sino a disfrutar y relajarnos ya que considero que la habilidad de pintar se puede reforzar o perfeccionar, pero es innata en cada persona, hay personas que tienen esta habilidad y otras que no.

Aun así, lo que queremos conseguir con la pintura es crear una fuente de expresión de sentimientos con la cual disfrutemos sin tener en cuenta si está mejor o peor realizado, pero sabiendo que está disfrutado.

Para realizar estas pinturas nos apoyaremos en experiencias personales y en otro arte como es la música para potenciar los sentimientos y que estas pinturas estén cargadas de significado.

- **Objetivos**

- Utilizar la pintura como fuente de expresión de sentimientos.
- Crear de la pintura una habilidad de ocio y relajación.
- Relacionar dos artes, como la música y la pintura, con experiencias personales.
- Transmitir de forma artística los sentimientos.
- Conocer las diferentes formas de pintura.

- **Recursos**

- ***Recursos humanos***

Como en otras actividades, este es una de ellas en la cual necesitaremos un grupo de personas (nº indeterminado) que conozco el arte de la pintura, independientemente de la edad, para poder transmitir estos conocimientos al resto. Aunque en la realización de nuestras pinturas seremos nuestros propios mentores ya que nuestra intención es que cada una de ellas sea personal y diferente.

- ***Recursos materiales***

Necesitaremos muchos materiales de pintura para poder trabajar diferentes estilos. Los materiales que necesitamos son:

- Lienzos.
- Papel de mural.
- Tejas.

- Diferentes tipos de pintura (óleo, acuarela, pastel, spray...).
- Utensilios de pintura (pinceles, vasos, caballetes...).
- USB o disco con música variada.

- **Espacio**

Este taller se puede realizar en los Centros de mayores ya que sólo necesitaríamos una sala amplia donde poder colocarnos para pintar. También, si hace buen día, podemos aprovechar los alrededores de los centros o los parques cercanos para pintar al aire libre y poder inspirarnos más.

- **Mentores**

Como he mencionado anteriormente, necesitaremos un grupo de personas que conozca y maneje la pintura para que nos guíe en las diferentes técnicas, pero en realidad cada uno será su propio mentor ya que es una actividad personal y creativa que depende de cada persona y de su forma de expresarse.

- **Actividades**

Dividiremos las actividades en las diferentes técnicas de pintura que vamos a realizar, todas ellas acompañadas de música variada que se elegirá previamente.

Actividad 1: “Pintura al óleo”

En esta actividad realizaremos la técnica de pintura más conocida, la pintura al óleo la cual realizaremos con el caballete, el lienzo y el óleo.

Con esta actividad intentaremos que las personas expresen sus sentimientos más positivos, por lo que, en forma de asamblea abierta, se creará un momento de charla y de intercambio de experiencias, para ello seguiremos una serie de pasos para potenciar esta expresión, que son los siguientes:

- Preguntaremos a cada persona cuál fue el momento o uno de los momentos más felices de su vida.
- Le pediremos que nos diga que, si relacionara ese momento con un color, una palabra o una canción cuál sería.

- Escucharemos la experiencia de cada persona para poder empatizar con los sentimientos de los demás.
- Tras esta charla, comenzaremos a pintar el sentimiento que nos ha surgido como cada persona considere acompañado de la música elegida previamente.

Considero que es muy importante seguir todos estos pasos ya que se crea un ambiente de confianza y optimismo al escuchar todas esas buenas experiencias y es una forma de remover y recordar ese momento de felicidad que cada persona tiene.

Además, al acompañarlo de música también se despiertan ideas y se potencian esos sentimientos que queremos expresar. En mi opinión son artes complementarios que en muchas ocasiones deberían ir de la mano.

Actividad 2: “Grafiti”

El grafiti es un arte que está muy desvalorado en muchos lugares ya que muchas veces se enfrenta al vandalismo y la expresión artística. Por ello, queremos hacer ver tanto a las personas mayores como a las personas adolescentes que es una técnica muy valiosa si se realiza en el lugar correcto y de la forma correcta.

Queremos que se realicen dos tipos de grafitis:

- Un grafiti individual de tamaño más reducido en papel de mural y con la temática que cada uno elija.
- Otro mural en grupos donde el tamaño será mayor y el tema será elegido por consenso entre el grupo.

Intentaremos formar grupos variados en los que haya personas de todas las edades ya que creo que es interesante contrastar ideas, temas y opiniones diferentes para poder crear un trabajo más completo y enriquecedor.

También se elegirá un título para cada uno de ellos y se presentará al resto de grupos. Posteriormente estos trabajos grupales se colgarán por el centro y los individuales podrá quedárselo cada persona.

Actividad 3: “Tu teja”

Esta es una actividad muy sencilla, simplemente se centraría en decorar una teja con una frase que represente a cada uno o que signifique algo para cada persona.

El decorado sería libre y la frase también. Al finalizar la pintura se colocarán unas cuerdas en la teja para poder colgarla y se dejará secar bien para que no se mueva la pintura.

Voluntariamente se dejará que cada persona explique el porqué de esa frase y no de cualquier otra, que significa para ellos o a qué momento vívido les recuerda.

8.4.4.5 TALLER 5: “Folclore tradicional”

La música es un elemento indispensable en la animación y estimulación. Si, además, la utilizamos como terapia, ayudaremos a prevenir, restaurar y aumentar la salud tanto física como mental o psíquica de la persona. La musicoterapia ha convertido en una alternativa muy eficaz a la hora de mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades neurodegenerativas. La utilización del sonido conlleva la experiencia del movimiento, físico o mental, a través de unos actos motrices, con respecto al movimiento físico y el movimiento psicológico, a través de los procesos de regresión.

Cada región española tiene un folclore popular característico de cada una de ellas, por ello, creo que es interesante conocer el folclore típico de Valladolid ya que al fin y al cabo muchos de estos bailes y canciones narran historias y costumbres de la zona.

Las costumbres no se deben perder porque hoy en día somos como somos por la herencia que tenemos y su progreso, es nuestro pasado y es muy valioso conocerlos, respetarlo y vivirlo.

Las personas mayores convivieron con estas costumbres y muchos jóvenes contribuyen a que dicho folclore se mantenga en nuestros días participando es grupos de danza y canto tradicionales y llevando este espectáculo a todas las fiestas populares de sus pueblos y ciudades.

- **Objetivos**

- Conocer el folclore popular y las tradiciones de Valladolid.
- Conocer el traje típico pucelano.
- Practicar las danzas y cantos populares.

- **Recursos**

Recursos humanos

Para este taller necesitamos un grupo de personas que conozcan el folclore tradicional de Valladolid y quiera participar en la transmisión de esos conocimientos. Además, podemos ponernos en contacto con grupos de baile y danza tradicionales de la zona.

Recursos materiales

Para conocer a fondo el folclore tradicional de Valladolid necesitaremos una serie de recursos:

- Un traje tradicional pucelano.
- Escrituras de las canciones tradicionales de Valladolid.
- Instrucciones de los pasos de los bailes populares.
- **Espacio**

Este taller puede llevarse a cabo tanto dentro de los Centros de mayores en una sala amplia que tenga buena acústica como en el exterior o alrededores de dicho centro, dependiendo del tiempo.

- **Mentores**

En este taller puede ser mentor cualquier persona que tenga conocimiento de cualquier aspecto del folclore popular de Valladolid independiente de su edad. Además, queremos contar de forma extra con la colaboración de algún grupo de danza y baile tradicional de la zona, los cuales pueden perfeccionar y completar nuestros conocimientos.

- **Actividades**

Actividad 1: “Traje tradicional”

En esta actividad veremos las partes de los trajes tradicionales del folclore pucelano diferenciando el de la mujer y el del hombre. Además, conoceremos su nombre, de que material está fabricado y cómo se coloca cada parte.

Intentaremos que todas las personas puedan colocar al menos alguna parte del traje para que puedan practicar en su colocación con otros compañeros.

Actividad 2: “Cantos y danzas tradicionales”

Esta actividad se centra en conocer los cantos tradicionales de folclore pucelano ya que sus letras están cargadas de historias, de sabiduría y de conocimientos que nos pueden

llevar a conocer cómo era la sociedad en aquella época.

El canto es una forma de expresión que antiguamente se utilizaba para divulgar historias de amor, de desamor, de batallas y de historias con alguna moraleja escondida ya que en aquella época era la única forma de transmitirlo de un pueblo a otro.

Además, estos cantos están acompañados de sus respectivos bailes con los instrumentos tradicionales con los cuales se realizaban las fiestas y se disfrutaba con la compañía de otras personas.

Algunas de las jotas que podemos encontrar, entre otras, son:

- *“Mucho quiero yo a mi madre”*
- *“La Jota de Curiel”*
- *“Paloteos”*
- *“Pasodoble Alegrías del Duero”*

Una vez conocidos los cantares de dichas jotas aprenderemos algún baile paso a paso. Se realizan en parejas y se pueden acompañar de instrumentos populares como la guitarra, el ukelele o las castañuelas que marcan el ritmo de la canción y del baile.

8.4.4.6 TALLER 6: “Huerto y jardinería”

Este último taller de huerto y jardinería está relacionado directamente con el taller de cocina ya que actualmente los adolescentes y niños están acostumbrados a comprar la comida en los supermercados, pero muchas veces no saben ni de donde proceden esos alimentos ni cómo se cultivan. Además, hoy en día la alimentación ecológica está cobrando mucha importancia y para ello se deben tener un mínimo de conocimientos de horticultura.

Al igual que nos preocupamos por nuestra salud mediante la alimentación, también nos debemos preocupar por nuestra salud desde la perspectiva del medio ambiente, es decir, tenemos que tener clara la importancia de las plantas y de la naturaleza en general ya que si nuestro entorno está bien cuidado nuestra salud también.

- **Objetivos**
 - Conocer el origen de nuestros alimentos.
 - Cultivar nuestros propios alimentos.

- Resaltar la importancia del medioambiente.
- Crear un jardín con diferentes flores.

- **Recursos**

Recursos humanos

Como en otras actividades, esta es una de ellas en la cual necesitaremos un grupo de personas (nº indeterminado) que tenga conocimientos bien sea de horticultura o de jardinería, independientemente de la edad, aunque creemos que es más probable que quien los tenga sean personas mayores, para poder transmitir estos conocimientos al resto.

Recursos materiales

En este taller necesitaremos diferentes utensilios tanto para el jardín como para el huerto, estos son los siguientes:

- Semillas, plantas y frutos.
- Tierra y abono.
- Utensilios diversos (palas, regaderas...).

- **Espacio**

Para esta actividad necesitaremos un espacio de terreno exterior donde poder plantar y cultivar. Este espacio se solicitará al ayuntamiento para que nos de permiso y nos lo proporcione. Puede ser en el exterior de los Centros de Mayores o en otro lugar que nos proporcionen, preferiblemente cercano a los centros.

- **Mentores**

Como he mencionado anteriormente, los mentores de este taller es más probable que fueran personas mayores ya que son los que han crecido en una sociedad más ligada a este tipo de labores.

Actividad 1: “Huerto”

En esta actividad nos aseguraremos de los alimentos que son óptimos para cultivar según el lugar, el clima y la temporada en la cual se cultive ya que no todos sirven y nuestro objetivo es que este huerto dé sus frutos para posteriormente ser vendidos para beneficio propio.

Seguiremos una serie de pasos:

- Primeramente, no aseguraremos de esos alimentos óptimos.
- Después delimitaremos el terreno donde los cultivaremos.
- Prepararemos la tierra para poder cultivar.
- Comenzaremos con el cultivo, el regadío y el abono.
- Tras una temporada seguiremos con los cuidados oportunos (regar, abonar, limpiar malas hierbas...).
- Cuando estén maduros se procederá a la recolecta.

Cuando hayamos obtenido esos alimentos elegiremos un día que venga bien a todos para poder acudir al mercado a vender a buen precio los alimentos obtenidos. No queremos sacar grandes beneficios ya que ese no es el objetivo, pero con los beneficios que saquemos podemos cubrir algún gasto del día de senderismo.

Actividad 2: “Jardinería”

En esta actividad nos aseguraremos de las plantas que son óptimas para plantar según el lugar, el clima y la temporada en la cual se cultive, ya que no todas sirven y nuestro objetivo es que este jardín dé sus frutos.

Seguiremos los mismos pasos que con el cultivo de alimentos, pero con las plantas, estos son los siguientes:

- Primeramente, no aseguraremos de que esas plantas sean las óptimas.
- Después delimitaremos el terreno donde las plantaremos, seguramente al lado del huerto.
- Prepararemos la tierra para poder plantar.
- Comenzaremos con el cultivo, el regadío y el abono.
- Tras una temporada seguiremos con los cuidados oportunos (regar, abonar, limpiar malas hierbas...).
- Cuando crezcan se procederá a la recogida y traspase a macetas.

Cuando hayamos obtenido esas plantas elegiremos un día que venga bien a todos para poder acudir al mercado a vender a buen precio las obtenidas. No queremos sacar grandes beneficios ya que ese no es el objetivo, pero con los beneficios que saquemos podemos cubrir algún gasto del día de senderismo.

8.4.4.7 ACTIVIDAD FINAL: “Senderismo”

Esta última actividad es una recopilación de todo lo aprendido anteriormente ya que no solo aprendimos conocimientos, sino que también habilidades sociales y convivencia entre un grupo de personas muy heterogéneo. Queremos que estos lazos se refuercen y que el último día sea divertido y diferente.

La ruta que consideramos más adecuada por su cercanía y su recorrido es la ruta llamada “*Canal de Castilla*” (*Valladolid-Zamadueñas*) que parte de la Dársena del Canal de Valladolid y finaliza también allí habiendo recorrido 11’67 km.

Haremos esta ruta tranquilamente con diferentes paradas para descansar y poder tomar fotos del paisaje, además realizaremos una comida que pagaremos con los beneficios obtenidos de la venta de los productos del huerto y del jardín.

6.4.5 Evaluación

Si definimos evaluación podemos enmarcarlo como una apreciación tan sistemática y objetiva como sea posible sobre un proyecto en curso o acabado. Determinar sus objetivos y en qué grado han sido cumplidos, la eficacia, el impacto y la viabilidad de dicho proyecto. Una evaluación debe proporcionar unos datos creíbles y útiles, que nos permita modificar, renovar y adaptar dichas actuaciones a las necesidades encontradas.

Por lo tanto, en mi opinión la mejor forma de evaluar estos proyectos es realizando al principio, por el medio y al final de todos los talleres unos cuestionarios de satisfacción con respuestas abiertas para que las personas puedan expresar libremente su opinión.

En estos cuestionarios se tratarán diversos temas como:

- Opinión de las personas mayores sobre los adolescentes y viceversa.
- Adquisición de conocimientos nuevos.
- Convivencia en el proyecto.
- Lazos sociales conseguidos en el proyecto.
- Si se ha conseguido lo esperado.

Y otros temas similares, además de dejar un hueco en el cual cada uno puede poner una apreciación o una recomendación personal que considere oportuna. También se pueden realizar test de adquisición de conocimiento en cada taller para comprobar cuantitativamente lo que están aprendiendo.

**CAPITULO SÉPTIMO: CONCLUSIÓN Y
REFLEXIÓN PERSONAL**

7.1.- Conclusión general

En el mundo en que vivimos la población va envejeciendo, y en este proceso de envejecimiento se producen muchos cambios en la vida de las personas, tanto a nivel de actividad cotidiana como en factores de tipo cognitivo. Y, en relación con ello, la relevancia social de esta investigación recae en estudiar la influencia que puede establecer el compromiso de las personas para mantenerse activas durante la etapa de vejez en sus habilidades cognitivas, concretamente en su nivel de memoria de trabajo, frente aquella que tienen falta de este compromiso.

Por lo tanto, dicho de otro modo, se pretende como objetivo principal, mantener actividades estimulantes durante el envejecimiento. Mediante el presente trabajo se ha intentado hacer una aproximación a este tema a través de un estudio centrado en la memoria de trabajo, el cual, como se ha podido observar, ha aportado resultados que podrían ayudar a nuestros ancianos, ya que ejemplifica la posibilidad de aumentar el mantenimiento de sus capacidades cognitivas, concretamente, en este caso, mediante actividad estimulante en su día a día.

Por lo tanto, un punto clave sobre el que trabajar sería la promoción de la salud una vez se cruza el umbral hacia la tercera edad, ya que como se observa en nuestro estudio, existe una tendencia a tener mejor salud cuando se mantiene cierto grado de actividad estimular, y por tanto, se podría proponer y fomentar el hecho de mantener la actividad cotidiana, evitando la tendencia de muchos de los ancianos que conforman la población actual, ir relegando buenos hábitos y actividades que hasta entonces se llevaban a cabo y / o proporcionar nuevos, adecuados y viables para los objetivos y la edad de las diferentes personas.

Amenazas	Oportunidades
Multitud de sectores que se dedican a la educación exclusiva (de jóvenes o de personas mayores)	Las actividades intergeneracionales no son frecuentes
Crisis económica que podría impedir subvenciones	Posibilidades de que se establezca como voluntario o como actividad en algún centro público

Falta de interés o desproporción generacional	Es un proyecto innovador
---	--------------------------

7.2.- Conclusión personal

En este trabajo no sólo se han reflejado contenidos e ideas de diferentes autores expertos en los aspectos relacionados con las personas mayores, sino que también he podido reflejar actividades que en un futuro como docente o como trabajadora en un ámbito social puedo aplicar para ayudar a quien lo necesite.

Las actividades propuestas son habilidades diarias necesarias para cualquier persona que sea o vaya a ser independiente pero lo realmente importante es el trasfondo de toda esta iniciativa, lo primordial es la cooperación, el respeto y la tolerancia de los diferentes grupos de personas por heterogéneas que sean.

He aprendido que una verdadera inclusión es la base de nuestra sociedad de “bienestar” ya que para que todas las personas estén en armonía en la sociedad debemos hacerles ver su utilidad y la importancia de su papel ella.

También me he dado cuenta de que al igual que en la lucha por otra causa como las campañas contra el racismo, contra la homofobia o contra cualquier otro tema, es igual o casi más importante mentalizar a la sociedad que al grupo de población en riesgo de exclusión, ya que este grupo sí que quiere integrarse pero el resto es quien pone esas barreras que debemos derribar.

En relación con mi opinión respecto a este tema de “envejecimiento activo” he de decir que al principio me ha costado bastante tomar las riendas de este trabajo de fin de máster ya que mi formación es como docente de primaria y por lo tanto mi especialidad los niños. Aun así, he encontrado un punto en común gracias a la intergeneracionalidad, he podido comprobar que los valores sociales deben trabajarse a cualquier edad sin excepción, ya que todos formamos parte de la misma sociedad con nuestras miles diferencias y nuestras propias necesidades.

Dejando a un lado los aspectos emocionales, es importante recapitular las competencias de este máster de Psicopedagogía, señaladas anteriormente para desarrollarse con este trabajo.

Tanto en las competencias generales como específicas podemos observar que un punto en común es conocer aspectos nuevos, es decir, no sólo profundizar en un tema para mí desconocido como el envejecimiento activo y los programas intergeneracionales, sino que también en los profesionales, los lugares, los servicios y el compromiso de la sociedad en relación con esta situación.

He comprendido que para atender y trabajar con este colectivo no sólo debe actuar un profesional en concreto, sino que debe ser un trabajo colectivo formado por profesionales multidisciplinares, ya que va dirigido a la sociedad en general que está formada por un grupo de personas heterogéneas, a los cuales debemos transmitir el mensaje correcto para acabar con los estereotipos erróneos que puedan tener.

En relación con las competencias específicas he de resaltar que nunca me había planteado ninguna iniciativa ni programa enfocado a la tercera edad, ya que mi campo es el de los niños; en cambio, he podido observar también que la estructura que se marca al desarrollar las iniciativas, talleres y programas es igual que las unidades didácticas y los programas desarrollados en los colegios. Es decir, al final es la misma estructura con diferente enfoque, por lo que he tenido facilidad a la hora de plasmar las ideas pero me ha costado más adaptarlas a este colectivo y a su vocabulario específico.

En conclusión, he conocido una temática, unos profesionales, unos servicios y un enfoque diferente al que estaba acostumbrada.

7.3.-Limitaciones personales de la investigación.

En este trabajo me he encontrado con alguna limitación que me ha dificultado su desarrollo un poco; estas son las siguientes:

- En primer lugar, la mayoría de los documentos, guías, manuales o artículos que he encontrado en relación con *el envejecimiento activo* son a nivel europeo o a nivel nacional, por lo que me han servido de gran ayuda para contextualizar de forma general el trabajo, pero a la hora de concretar un poco más, a nivel provincial, me ha costado mucho conseguir documentos que se centren solo en Valladolid, por lo que los datos que he podido encontrar de esta provincia no son tan concretos como me gustaría.
- En segundo lugar, los documentos que me han facilitado la Diputación de Valladolid son documentos publicitarios para promocionar sus programas, por lo

que me ha costado conseguir datos oficiales o algún detalle más. Además, estas iniciativas son bastante reciente por lo que podemos tener el planteamiento de estas, pero no la evaluación ni los resultados de haberlas llevado a cabo, salvo alguna breve conclusión.

- En tercer lugar, como limitación personal, mi formación como docente de primaria me ha dificultado introducirme al principio de la temática ya que era un ámbito totalmente desconocido para mí. A esto debemos sumarle que al proceder de una zona rural estas iniciativas y este volumen de propuestas son nuevas para mí, ya que donde resido estas iniciativas son mínimas y en alguna zona inexistentes.

7.4 Futuras líneas de investigación

Tras realizar este trabajo, gracias a la ayuda de mi tutor y a la cantidad de documentos manejados, he podido comprobar cómo la preocupación por el envejecimiento activo está creciendo a pasos agigantados, al igual que cómo la población está envejeciendo a la misma velocidad.

Gracias a lo realizado me he dado cuenta del peso que tienen en nuestra sociedad y de la gran necesidad que hay de cambiar la imagen que se puede tener de este colectivo a una imagen positiva, ya que es un grupo de personas que nos pueden enriquecer con sus experiencias vitales.

Este tema, el envejecimiento activo, ha despertado en mí el interés y la preocupación por trabajarlo, por lo que en un futuro creo que sería interesante proponer iniciativas relacionadas, en mi caso, en Asturias, sobre todo en la zona rural ya que es un territorio que conozco y manejo, y que, por lo tanto, sé que lo necesita por su alto nivel de vejez y su paralización en estos temas.

BIBLIOGRAFÍA

ABELLÁN GARCÍA, A.; VILCHES FUENTES, J. Y PUJOL RODRÍGUEZ, R. (febrero 2014). *Un perfil de las personas mayores en España, 2014. Indicadores estadísticos básicos*. Informes envejecimiento en red.

ABELLÁN GARCÍA, A.; AYALA GARCÍA, A. (2012). “Un perfil de las personas mayores en España, 2012. Indicadores estadísticos básicos”. Madrid, Informes Portal Mayores, nº 131.

AMORÓS, P. Y OTROS. *Construyendo futuro. Las personas mayores: una fuerza social emergente*. Madrid: Alianza, 2006.

BERMEJO GARCÍA, L. (2005). *Gerontología Educativa. Cómo diseñar programas educativos con mayores*. Colección Gerontología Social SEGG, 5. Madrid: Editorial Panamericana.

BERMEJO GARCÍA, L. (2006): «Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el empowerment de los mayores. Estrategias pedagógicas», en *Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social*. Oviedo: Gobierno del Principado Asturias.

BERMEJO GARCÍA, L. (dir.) (2010). *Envejecimiento Activo y programas socioeducativos con personas mayores. Manual de Buenas Prácticas*. Colección Gerontología Social SEGG, 7. Madrid: Editorial Panamericana.

CABRERA PÉREZ, L.; BETHENCOURT BENÍTEZ, J.T. (2010) “La psicopedagogía como ámbito científico-profesional. En *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8, (21) pp. 893-914. Almería: Universidad de Almería.

CALVO, A (2002). *La animación sociocultural, una estrategia educativa para la participación*. Madrid: Alianza Editorial.

CASTILLA, D. (2017). *Espadaña. Baile Tradicional de Valladolid*. Recuperado de www.descubrecastilla.blogspot.com.es

CASTRO, A. de (1990). *La Tercera Edad tiempo de ocio y cultura*. Madrid: Narcea.

CASTRO, A. de (1996). *Aprender a envejecer*. Valladolid: Diputación de Valladolid.

CASTRO, A. de (2002). *La jubilación etapa de plenitud. Cuadernos didácticos*. Valladolid: Diputación de Valladolid.

CASTRO, A. de (2004). *Diario Interactivo*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

CASTRO, A. de (2006). *Proyectos de vida. A partir de los 50 y más*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

CASTRO, A. de (2008). *Diario de un jubilado impaciente*. Salamanca: Amarú.

Decreto 14/2001, de 18 de enero, regulador de las condiciones y requisitos para la autorización y el funcionamiento de los centros de carácter social para personas mayores. BOCyL nº 17 de 24 de enero de 2001.

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID (2016) *Programa de Envejecimiento Activo*. Valladolid: Documentos fotocopiados.

FALGÁS, R. M^a (coord.) (1998). *Un recurso en acción. Personas mayores: personas-recurso para la educación de adultos*. Girona: AEEA. Edición bilingüe en español e inglés.

FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R., ZAMARRÓN CASINELLO, M., & LÓPEZ BRAVO, M. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Revista Universidad Autónoma De Madrid*, 22(4), 641-647.

FERNÁNDEZ, R. (2009). *Envejecimiento activo: contribuciones de la psicología*. Madrid: Ediciones pirámide.

FERNÁNDEZ, R. (2009). *Psicología de la vejez. Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Ediciones Pirámide.

FERNANDEZ-RÍO, J. (2009). El modelo de aprendizaje cooperativo. Conexiones con la enseñanza comprensiva. En A. Méndez Jiménez (Coord.), *Modelos actuales de iniciación deportiva: unidades didácticas sobre deportes de invasión* (p.17-101). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

GÓMEZ, M.J. (2013). *La atención a las personas mayores desde una aproximación multidisciplinar*. Barcelona: Editorial Horsori.

GOYER, A. (2001): «Intergenerational shared site and shared resource programs: Current models». Washington, DC: Generations United. (Disponible en Generations United, 122 C St., NW, Suite 820, Washington DC: 2001-2109).

HATTON-YEO, A.; KLERQ, J.; OHSAKO, T., Y NEWMAN, S. (2001). “Public policy and research recommendations: an international perspective”. En A. Hatton-Yeo y T. Ohsako (eds.), *Intergenerational Programmes: Public Policy and Research Implications. An International Perspective* (pp. 9-17). Stoke-on-Trent: The Beth Johnson Foundation.

IMSERSO (2010). *Programas Intergeneracionales-Guía introductoria*. Madrid.

IMSERSO (2011). *Libro blanco del envejecimiento*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

IMSERSO. (2012). *Las personas mayores en España*. Madrid.

KUEHNE, V. S. Y COLLINS, C. L. (1997): «Observational research in intergenerational programming: need an opportunity». En K. Brabazon y R. Disch (eds.): *Intergenerational approaches in aging*. Nueva York: The Haworth Press, pp. 183-193.

- (2005): *Making what difference? How intergenerational programs help children and families*. Elders as resources. Intergenerational Strategies Series. Baltimore, Maryland: The Annie E. Casey Foundation.

Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia en BOE nº 299 de 15 de diciembre de 2006.

Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León en BOCyL nº 67 del 8 de abril de 2003.

MACCALLUM, J.; PALMER, D.; WRIGHT, P.; CUMMING-POTVIN, W.; NORTHCOTE, J.; BOOKER, M. Y TERO, C. (2006): *Community building through intergenerational exchange programs*. Australia: National Youth Affairs Research Scheme.

MARÍN, B Y ZAIDI, A. (2007). “La perspectiva transversal del envejecimiento: Indicadores para supervisar las políticas sostenibles”.

MARTÍN GARCÍA, A. & REQUEJO OSORIO, A. (2005). “Fundamentos y propuestas de la educación no formal con personas mayores”. *Revista Educación*, 338, 45-66.

MILLÁN, J.C. (2011). “Envejecimiento y calidad de vida”. *Revista Gallega de Economía*, 20, 1-13.

MONTORIO I. (1999) Una visión de la dependencia: desafiando la perspectiva tradicional. En: Leturia FJ, Yanguas JJ, Leturia M (eds.). *Las personas mayores y el reto de la dependencia en el siglo XXI*. Guipúzcoa: Diputación Foral, 1999.

MUÑOZ, J.A. (2016) “Dar vida a los años, un objetivo a nuestro alcance”. *El Ideal*, 13 de Junio de 2016. Recuperado de <http://www.ideal.es>.

ONU (2001 *World Population Prospects: The 2000 Revision*. Nueva York: Autor.

OMS. (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud*. Madrid: Imserso.

OMS (2002) “Envejecimiento activo: un marco político” en *Rev Esp Geriatr Gerontol* 2002; 37 (S2): 74-105.http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

QUESTIONPRO BLOG. (2017). *Generación Z: Todo lo que necesitas saber de ellos*.
<https://www.questionpro.com/blog/es/generacion-z/>

ROJAS MARCOS, L. (2005). *La fuerza del optimismo* (1st ed.). Madrid: Santillana Ediciones Generales S.L.

SÁEZ, J. (1997): *La tercera edad. Animación sociocultural*. Madrid: Dykinson.

SÁNCHEZ, M (dir) (2007) *Programas Intergeneracionales. Guía Introductoria*. Colección Manuales y Guías. Serie Personas Mayores. Madrid: Imserso.

SÁNCHEZ, M. (dir.) (2007a). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Barcelona: Fundación “la Caixa”. Consultado el 14 de julio de 2010, en [http:// obrasocial.lacaixa.es](http://obrasocial.lacaixa.es)

SÁNCHEZ, M. ET AL. (2007) *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades*. Colección Estudios Sociales Num. 23. Fundación “La Caixa” (Ed.) Barcelona.

TRIADÓ, C. (2013). “Envejecer en España y en Europa”. *Revista De Ciencias Sociales De La Universidad De Barcelona*, 41, 110-126.

UNIÓN EUROPEA (2007, 17 de diciembre). Tratado de Lisboa por el que se modifican el Tratado de la Unión Europea y el Tratado constitutivo de la Comunidad Europea, firmado en Lisboa el 13 de diciembre de 2007. Diario Oficial de la Unión Europea, C306. Consultado el 14 de julio de 2010, en <http://eur-lex.europa.eu/>

VAN VLIET, W. (2009). *Creating livable cities for all ages: Intergenerational strategies and initiatives*. Working Paper CYE-WP1-2009. Children, Youth and Environments

Center, University of Colorado.

ZAIDI, A. (2008). *Características y retos del envejecimiento de la población: La perspectiva europea*. Features and Challenges of population ageing. Viena: European Centre.

ANEXOS:

Anexo 1:

1. “Los nuevos bosques del siglo XXI: proyecto intergeneracional sobre el medio ambiente” (1998).

PROGRAMA	<i>“Los nuevos bosques del siglo XXI: proyecto intergeneracional sobre el medio ambiente” (1998).</i>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar en grupo.• Colaborar con una buena causa.• Plantar el máximo número de árboles.
DESTINATARIOS	Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones que quieran participar y sensibilizarse.
DESARROLLO	Este programa consiste en repoblar los bosques devastados del territorio cercano a Valladolid (sus pueblos) con la colaboración de personas de todas las generaciones, fomentando así la solidaridad y la preocupación por el medio ambiente y el entorno que nos rodea.
TEMPORALIZACION	Este programa se dividió en tres fases, organizando los pueblos según su cercanía en tres grupos y teniendo en cuenta también el periodo del año en el que se debe plantar cada árbol.

1. **Talleres intergeneracionales en las Escuelas de Invierno.**

<p>PROGRAMA</p>	<p><i>Talleres intergeneracionales en las Escuelas de Invierno de 1996,1997 y 1998.</i></p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en actividades de ocio y tiempo libre. • Tratar temas significativos de la actualidad. • Trabajar habilidades físicas y psicológicas.
<p>DESTINATARIOS</p>	<p>Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones que quieran participar y sensibilizarse.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Este programa se centró en realizar una serie de talleres tratando los siguientes temas de la actualidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La prevención de la violencia contra las mujeres. Año 2000. • Las relaciones intergeneracionales. Año 2001. • La dependencia y las familias cuidadoras. Año 2002. • La participación y el compromiso social. Año 2003. • La preparación a la jubilación. Año 2004. • Hacia una mejor calidad de vida. Año 2005. • El reparto de tareas domésticas y responsabilidades. Año 2006. • Vivir sola/o: Vivir con calidad-Vivir con autonomía. Año 2007. • La promoción de la autonomía. Año 2008.

	<p>Además, los jóvenes podían ayudar a los mayores con las nuevas tecnologías y los mayores aconsejar a los jóvenes respecto a los consumos actuales.</p> <p>También se realizaron para todas las edades cursos de primeros auxilios, Tai Chi, yoga, y medio ambiente.</p>
TEMPORALIZACION	<p>Este programa se realizó los tres primeros meses de los años señalados, es decir, la temporada de invierno.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

1. Escuelas de Verano. “Descubriendo juntos: Campamento Intergeneracional”.

PROGRAMA	<p><i>“Escuelas de Verano. Descubriendo juntos: Campamento Intergeneracional”</i></p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo. • Sensibilizar y educar en temas relacionados con “el envejecimiento activo”. • Conocer lugares fuera de Valladolid.
	<p>Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones</p>

DESTINATARIOS	que quieran participar y sensibilizarse.
DESARROLLO	<p>Este programa consiste realizar durante el mes de junio a lo largo de ocho días un viaje fuera de la Comunidad. En esta iniciativa participan alrededor de 90 personas pertenecientes a Valladolid que viajan por diferentes pueblos y ciudades realizando talleres con diferentes temáticas con los habitantes de dichos lugares. Los temas son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La autoestima.</i> Boecillo - Valladolid • <i>Las edades: belleza y sentido.</i> San Rafael - Segovia • <i>Al encuentro de las generaciones.</i> Villagarcía - Valladolid • <i>Escuela de tolerancia.</i> San Rafael - Segovia • <i>El viaje, sentido y belleza.</i> Poio – Pontevedra • <i>La fuente de la edad.</i> Poio - Pontevedra • <i>Educación para la salud.</i> Ciudad de Vacaciones - Tarragona • <i>Educación para la salud.</i> Perlora - Gijón • <i>La Feria de los hábitos saludables.</i> Perlora - Gijón • <i>Descubriendo juntos: Campamento Intergeneracional.</i> Guardamar – Alicante • <i>La Jubilación a Debate.</i> Plenzia - Vizcaya • <i>Preparación a la Jubilación.</i> Poio - Pontevedra • <i>Mayores sin pareja.</i> Perlora - Asturias • <i>Mayores con pareja.</i> Valladolid • <i>Preparación a la Jubilación.</i> Perlora - Asturias • <i>La participación y el compromiso social.</i> Poio – Pontevedra • <i>Autoestima e Identidad Personal – Cantabria</i>

TEMPORALIZACION	Este programa se realizará durante el mes de junio a lo largo de ocho días aproximadamente.
------------------------	---

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

1. **Concursos literarios.**

- **Concurso literario “Entre la solana y el email”**

PROGRAMA	<i>Concurso literario “Entre la solana y el email”</i>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo. • Fomentar la animación por la lectura. • Potenciar la creatividad. • Crear espacios culturales nuevos y tecnológicos.
DESTINATARIOS	Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones que quieran participar y sensibilizarse.
	Es un taller literario para personas mayores de 55 años que busca compartir conocimientos y opiniones relacionados con la diferencia de la vida que tuvieron esas personas mayores con la vida actual y tecnológica de los jóvenes.

DESARROLLO	<p>En ellos también participan niños, con los cuales inventan cuentos y relatos que posteriormente encuadernan y leen en sus escuelas. Al trabajar diferentes generaciones los libros se enriquecen de la sabiduría y la experiencia de todos.</p> <p>Todos estos libros se centran en estas nuevas tecnologías y en la incorporación de las personas mayores en estas nuevas y novedosas formas de relacionarse.</p>
TEMPORALIZACION	<p>Estos concursos se realizan todos los años en los meses de septiembre.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

- **Concurso literario “La música en mi vida”**

PROGRAMA	<i>Concurso literario “La música en mi vida”</i>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo. • Fomentar el interés por la música. • Conocer los beneficios de la música para retrasar el envejecimiento. • Participar en terapias musicales como método de rehabilitación.
DESTINATARIOS	<p>Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones que quieran participar y sensibilizarse.</p>

DESARROLLO	<p>Es un taller literario que busca utilizar la música como método de canalización, rehabilitación y prevención. En este taller deberán escribir relatos de algún aspecto significativo de su vida acompañándolo con música acorde a la historia.</p> <p>En el concurso se dividen en dos grupos, los seniors formados por las personas mayores de 60 y los juniors formados por los menos de 60. Estos dos grupos se realizarán para el reparto de premios, pero para desarrollar los relatos trabajan todos juntos ya que nuestro objetivo principal no es fomentar la competitividad sino destacar la importancia de la solidaridad.</p>
TEMPORALIZACION	<p>Estos concursos se realizan todos los años en los meses de septiembre.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

- **Concurso literario “Yo soy mayor. Yo también seré mayor”**

PROGRAMA	Concurso literario “Yo soy mayor. Yo también seré mayor”
	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en grupo. • Fomentar el interés por la lectura y la escritura.

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizar el envejecimiento y la importancia de cuidarse. • Responsabilizar a toda la sociedad de este proceso por el cual pasaremos todos.
<p>DESTINATARIOS</p>	<p>Este programa está dirigido a las personas mayores con la colaboración de todas las personas de otras generaciones que quieran participar y sensibilizarse.</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Es un taller literario que busca dar visión al envejecimiento desde una perspectiva positiva y natural, es decir, un proceso del cual podemos enriquecernos.</p> <p>En este taller deberán escribir relatos para dar visión a lo señalado y a la importancia del cuidado, autocuidado y de una vida saludable para un envejecimiento positivo. Además de destacar que estos cuidados y estado de bienestar deben tenerse en cuenta a cualquier edad.</p> <p>En el concurso se dividen en dos grupos, los seniors formados por las personas mayores de 60 y los juniors formados por los menos de 60. Estos dos grupos se realizarán para el reparto de premios, pero para desarrollar los relatos trabajan todos juntos ya que nuestro objetivo principal no es fomentar la competitividad sino destacar la importancia de la solidaridad.</p>
	<p>Estos concursos se realizan todos los años en los meses</p>

TEMPORALIZACION	de septiembre.
------------------------	----------------

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

1. El Camino de Santiago: un camino para todas las edades.

PROGRAMA	<i>El Camino de Santiago: un camino para todas las edades</i>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Promover hábitos saludables con una oportunidad de desarrollo y enriquecimiento. • Fomentar los grupos de apoyo entre los participantes. • Sensibilizar a la sociedad con una visión positiva del envejecimiento. • Concienciar a la sociedad de la importancia de conocer y participar en los servicios culturales, sociales, religiosos, etc. • Dar a conocer el Camino de Santiago que pertenece a la provincia de Valladolid, al igual que sus alrededores.
DESTINATARIOS	<p>Este programa está dirigido a las personas mayores, familias o parejas con el requisito de que alguno de los miembros de la unidad familiar supere los 60 años.</p> <p>Se requiere que estas personas estén en buenas condiciones físicas para prevenir incidentes.</p>
	<p>. Realizar la ruta del Camino de Santiago correspondiente a tres zonas: partirá de Honquilana en la provincia de Valladolid, se recorrerán zonas de León y se</p>

<p>DESARROLLO</p>	<p>finalizará en Galicia.</p> <p>A su vez se dividirá en 7 fases dividiendo el recorrido completo (62,7km) en siete días en los cuales se realizarán diariamente entre 9 y 15 kilómetros según la peculiaridad del tramo. Todos los días se alojarán en los albergues señalados.</p> <p>Esta actividad te permitirá disfrutar de una actividad de ocio conociendo diferentes lugares y paisajes, realizando actividad física y compartiendo momentos con otras personas de diferentes e iguales edades.</p>
<p>TEMPORALIZACION</p>	<p>Esta ruta se realizaría en el primer mes de verano para poder así disfrutar de una temperatura acorde a la actividad.</p>

Fuente: elaboración propia a partir de Diputación de Valladolid (2016)

