



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**Propuesta de intervención sociocomunitaria dirigida a  
favorecer el envejecimiento activo de las personas  
mayores de 60 años**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER  
MÁSTER EN FORMACIÓN E INTERVENCIÓN SOCIOCOMUNITARIA**

**AUTORA: CRISTINA TERÁN GONZÁLEZ**

**TUTORA: VANESA MARTÍNEZ VALDERREY**

Palencia, 28 de junio de 2023

## **Agradecimientos**

A mi familia, sin ellos este sueño no sería posible; a mi compañero de vida José María, por creer más en mí que yo misma y ser mi gran apoyo; a mis niños, por hacerme sentir tan querida y llenarme de amor y fuerza para seguir adelante. A mi madre, Conchi y a mi media costilla Laura, ya que sin su ayuda sería imposible la conciliación. A ti, Alex, por estar siempre dispuesta a escucharme y darme ánimos y buenos consejos.

Desde que comencé mi andadura dentro del Máster en Formación e Intervención sociocomunitaria, he tenido la gran suerte de toparme con enormes profesionales, los cuales me han transmitido todos los conocimientos necesarios para poder elaborar este trabajo y me han preparado para desarrollar mi actividad profesional. A todos ellos, gracias; en especial a Vanesa, mi tutora, mi guía, quien compartió conmigo todo su saber y siempre ha estado al pie del cañón para escuchar y disipar mis dudas, mis inseguridades y mis momentos de crisis. Gracias por tus consejos, tus correcciones, tu aliento y por encontrar siempre las palabras adecuadas para levantarme.

Por último, aunque no por ello menos importante, dar las gracias al equipo del Espazo +60 de Afundación Ferrol, con el cual tuve el enorme privilegio de poder realizar mis prácticas. Mil gracias a todo el equipo; a Verónica y a Miguel, que me hicieron sentir parte de él desde el primer momento, y sobre todo a Conchi; mi tutora y mentora. Gracias por compartir todo tu saber, la valiosa experiencia adquirida a lo largo de tantos años de trabajo duro y que tanto me ha enriquecido, como profesional y como persona. Espero que seas tremendamente feliz en la nueva etapa vital que pronto comienzas.

## Resumen

La población española es una de las más envejecidas y, según datos del Instituto Nacional de Estadística, Ferrol es una de las ciudades más longevas del país. Esta tendencia hacia el envejecimiento continuará a lo largo de las próximas décadas, por lo que resulta fundamental atender las necesidades que presenta el colectivo de la tercera edad. El objetivo de este trabajo es el diseño de una propuesta de intervención de carácter sociocomunitario dirigido a favorecer el envejecimiento activo de las personas de más de 60 años.

La propuesta titulada «Espacios de acción y participación 60+: caminado hacia un envejecimiento activo y saludable», se configura con 21 actividades que se distribuyen a lo largo de seis líneas de actuación: salud y bienestar; aprendizaje permanente; cultura digital; educación emocional; ocio activo y voluntariado. La metodología empleada es activa, participativa y con un marcado carácter multidisciplinar. La evaluación de la propuesta se desarrolla en tres momentos, al inicio, durante y al finalizar la intervención. Entre los resultados esperados se pretende fomentar el envejecimiento activo mediante la participación voluntaria en diferentes iniciativas que contribuyan al bienestar de la comunidad, como puede ser transmitiendo a las nuevas generaciones el valor de la experiencia. Entre las limitaciones del estudio se encuentra el hecho de no haber podido poner en práctica esta propuesta y evaluar los resultados por efecto de la intervención.

*Palabras clave:* Envejecimiento activo, intervención sociocomunitaria, apoyo social, desarrollo sostenible

### *Abstract*

The Spanish population is one of the most aged, and according to data from the National Institute of Statistics, Ferrol is one of the cities with the highest proportion of elderly residents in the country. This aging trend is expected to continue over the next few decades, highlighting the importance of addressing the needs of the elderly population. The objective of this study is to design a socio-community intervention proposal aimed at promoting active aging among individuals over 60 years old.

The proposal, titled “Action and Participation Spaces 60+: Walking Towards Active and Healthy Aging”, consists of 21 activities distributed across six lines of action: health and well-being, lifelong learning, digital culture, emotional education, active leisure, and volunteering. The methodology employed is active, participatory, and characterized by a multidisciplinary approach. The evaluation of the proposal takes place at three stages: the beginning, during, and upon completion of the intervention. The expected results include promoting active aging through voluntary participation in various initiatives that contribute to community well-being, such as transmitting the value of experience to younger generations. One limitation of the study is the inability to implement and evaluate the outcomes of the intervention.

*Keywords:* active ageing, socio-community intervention, social support, sustainable development.

# Índice

<b>1. Introducción .....</b>	<b>6</b>
1.1. Antecedentes y contextualización.....	6
1.1.1. Detección de necesidades .....	8
1.3. Relación con las competencias del Máster .....	10
1.4. Objetivos.....	12
1.4.1. Objetivo general.....	12
1.4.2. Objetivos específicos .....	12
<b>2. Fundamentación teórica.....</b>	<b>13</b>
2.1. Envejecimiento activo y envejecimiento saludable: conceptualización .....	13
2.2. Legislación: análisis y vinculación .....	16
2.2.1. Nivel internacional y europeo.....	16
2.2.2. Nivel estatal .....	16
2.2.3. Nivel autonómico.....	17
2.2.4. Acción Voluntaria.....	19
2.3. Los objetivos de desarrollo sostenible y el envejecimiento saludable.....	20
2.4. El apoyo social como herramienta de prevención del aislamiento .....	24
2.5. Programas e iniciativas previas vinculadas al envejecimiento activo .....	26
2.5.1. Cohousing senior, viviendas colaborativas.....	26
2.5.2. Programa Convive .....	28
2.5.3. Espazo 60+.....	28
<b>3. Propuesta de intervención.....</b>	<b>29</b>
3.1. Introducción .....	29
3.2. Diagnóstico y detección de necesidades (DAFO) .....	32
3.3. Objetivos de la propuesta.....	33
3.3.1. Objetivo general.....	33

3.3.2. Objetivos específicos .....	33
3.4. Organización, descripción y contenido de la propuesta.....	34
3.4.1. Salud y bienestar .....	34
3.4.2. Aprendizaje permanente .....	34
3.4.3. Cultura digital .....	35
3.4.4. Educación emocional .....	35
3.4.5. Ocio activo .....	35
3.4.6. Voluntariado .....	36
3.5. Metodología .....	37
3.5.1. Fases de implementación del proyecto. ....	38
3.6. Diseño de actividades, tareas y técnicas .....	40
3.7. Evaluación de la propuesta .....	46
3.8. Resultados esperados de la intervención.....	49
<b>4. Conclusión .....</b>	<b>49</b>
4.1. Cumplimiento de objetivos .....	50
4.2. Aportaciones y limitaciones.....	52
4.2.1. Aportaciones de la propuesta de intervención. ....	52
4.2.2. Limitaciones .....	53
4.3. Futuras líneas de intervención/investigación .....	53
<b>5. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>55</b>
<b>6. Anexos .....</b>	<b>59</b>

## Índice de tablas

Tabla 1. Envejecimiento saludable .....	22
Tabla 2. Análisis DAFO .....	33
Tabla 3. Índice de actividades en función de las líneas de actuación del proyecto .....	37
Tabla 4. Ficha técnica de la actividad Cultivando nuestro huerto .....	40
Tabla 5. Ficha técnica de la actividad Gimnasia dulce .....	41
Tabla 6. Ficha técnica de la actividad Arte en movimiento.....	42
Tabla 7. Ficha técnica de la actividad Las Meninas de Canido .....	43
Tabla 8. Ficha técnica de la actividad Amistades intergeneracionales.....	44
Tabla 9. Ficha técnica de la actividad El valor de la experiencia .....	45
Tabla 10 Evaluación formativa.....	48
Tabla 11. Evaluación inicial para la detección de necesidades .....	60
Tabla 12. Evaluación formativa.....	61

## Índice de figuras

Figura 1._Esquema de envejecimiento activo .....	14
Figura 2._Imagen Objetivos ODS.....	21
Figura 3.Pirámide poblacional Ferrol 2022 .....	59
Figura 4._Esperanza de vida y proyecciones 2019-2054.....	59
Figura 5.Evolución de la de población menor de 15, mayor de 65 y mayor de 80 años .....	60

## **1. Introducción**

A lo largo de este apartado se profundizará en los antecedentes y la contextualización que han servido como motores para construir el presente Trabajo Fin de Máster (en adelante TFM). Posteriormente se incidirá en la justificación de la propuesta y en las competencias específicas de la titulación con las que se relaciona la intervención y finalmente se expondrán los objetivos: general y específicos, que se persiguen alcanzar mediante el desarrollo del TFM.

### **1.1. Antecedentes y contextualización**

Cuando se habla de tercera edad se está haciendo referencia a la etapa vital que comienza entorno a los 65 años, aproximadamente, y que se inicia coincidiendo con la etapa de jubilación, momento en el cual se abandona la vida laboral activa. La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) durante el año 2016 elaboró una clasificación del colectivo de la tercera edad con la que se establecen tres rangos diferenciados de edad: 1) edad avanzada (desde los 60 a los 74 años); 2) personas ancianas (desde los 75 a los 90 años); y 3) personas longevas o viejas (desde los 90 años en adelante).

Uno de los aspectos vinculados con el colectivo de personas que aglutina la tercera edad está relacionado con las estrategias o estilos de afrontamiento de la nueva etapa vital una vez ha finalizado su periodo laboral, esto en definitiva se refiere a si se hace de manera activa o de manera pasiva. Uno de los cuestionamientos o reflexiones que se antojan oportunos se relaciona directamente con si estos estilos de afrontamiento están o no vinculados con su condición física, o, entre otras, con sus capacidades cognitivas.

A este respecto cabe mencionar que el envejecimiento es un proceso biológico que se produce no sólo en el terreno físico, sino también en el cognitivo, el económico y el social. En relación con el carácter cognitivo se puede decir que viene determinado por el deterioro de las capacidades mentales y psicológicas de la persona; mientras que el carácter económico se concentra en la pérdida de poder adquisitivo debido a la finalización de su trayectoria laboral o productiva; y finalmente, el carácter social del envejecimiento implica la ruptura de los vínculos afectivos con las personas del entorno laboral. Todos los aspectos analizados hasta el momento pueden ayudar a concluir que la soledad y el aislamiento podrían convertirse en factores de riesgo asociados a las personas comprendidas dentro del colectivo de la tercera edad, y de manera muy especial, cuando la persona decida afrontar esta nueva etapa

(coincidente en gran parte de los casos con la jubilación), de forma pasiva. Este paradigma del pensamiento ha sido muy común durante décadas anteriores en las que la esperanza de vida era menor en comparación con el momento actual. En este sentido, la etapa de jubilación era concebida como un momento de la vida dedicado al descanso, al cuidado de la familia, o a la realización de viajes, es decir, a actividades enfocadas desde una perspectiva pasiva, que se caracterizaba por una escasa presencia y aportación a la vida de la comunidad. Desde esta óptica el colectivo de personas mayores se consideraba improductivo, siendo en numerosas ocasiones apartado e incluso aislado de la vida de la comunidad.

En otro orden de cosas se puede decir que el incremento de la esperanza de vida, a la que se aludía en líneas anteriores, se debe en mayor o menor medida al aumento de la conciencia social sobre la gran importancia que tiene la adopción de hábitos saludables de higiene, alimentación y sueño, para preservar un estado óptimo de salud.

Esa mejora en las condiciones de salud con la que las personas alcanzan la edad de jubilación es lo que les va a permitir optar por un estilo de vida más activo y participativo. Y es que actualmente las personas mayores de 60 años siguen teniendo la necesidad de sentir que forman parte de la comunidad en la que viven y de que todavía les queda mucho que aportar a la sociedad. En términos generales es lo que se considera envejecimiento activo.

Limón y Berzosa (2006, p. 59) destacan varios elementos importantes en relación con el estado óptimo de salud y de bienestar, y a su vez, con el que la mayoría de la población alcanza la edad de jubilación. Entre todos estos elementos se destacan los cambios en la forma de vida, en los valores y en el aumento de la autonomía e independencia, que consigue que las personas envejecan más lentamente y que conserven óptimas sus capacidades y su salud durante más tiempo. Además, cuando estas personas alcanzan la edad de jubilación disponen de más tiempo libre para participar en diferentes iniciativas de su interés como aquellas implementadas en centros cívicos, instituciones y organizaciones de diversa índole.

Otra de las realidades constatadas y demostradas sobre la población española es que es una de las más envejecidas dentro del panorama europeo. A este respecto y tomando como referentes los datos del Instituto Nacional de Estadística (s.f.) (en adelante INE), en el año 2020 el 21% de la población española era mayor de 65, mientras que en el año 2001 este porcentaje era cinco puntos inferior, concretamente un 16%. Estas cifras inevitablemente inducen a reflexionar sobre las necesidades y problemáticas a las que se puede enfrentar el colectivo de personas mayores de 60 años dentro de la sociedad actual.

### 1.1.1. Detección de necesidades

El proyecto que se presenta en este TFM surge a partir de una necesidad detectada en la ciudad de Ferrol. Un dato significativo que ha resultado determinante para la contextualización de esta propuesta es que la ciudad de Ferrol es la más envejecida del país. La ciudad cuenta en la actualidad con una población de 64.158 habitantes, de los cuales el 28,96% corresponde a personas con más de 65 años (INE, s.f.). Además, esta cifra sitúa a Ferrol como el tercer municipio más poblado de la provincia de A Coruña y el séptimo de la comunidad gallega (consultar Anexo 1, figura 3). Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de velar por el colectivo de personas mayores de 60 años a través de la puesta en marcha de iniciativas que favorezcan su bienestar y mejoren su calidad de vida.

Dentro del *Libro blanco del envejecimiento activo*, Abellán y Sancho (2011, p. 33-34) destacan un dato importante, el incremento de la esperanza de vida, que ha provocado un sobrevejecimiento de la población, produciéndose así lo que se conoce como «inversión demográfica» y es que a principios del siglo XXI el número de personas mayores de 65 años superaba al de niños y niñas de 0 a 14 años. Además, el porcentaje de personas mayores de 80 años ha aumentado mucho más que el resto de los grupos de edad. En este sentido la previsión es que a mediados del siglo XXI tenga lugar una inversión demográfica histórica, que acarreará un aumento exponencial de la población sobrevejecida (consultar apartado 6.1, figuras 4 y 5).

Así mismo este proyecto toma como referente la iniciativa del Departamento de Trabajo Social del Centro Cívico y las concejalías de Salud y Bienestar Social y Educación, Cultura y Deporte del ayuntamiento de la ciudad de Ferrol. De esta forma el equipo técnico del centro cívico detecta una necesidad, que parte de la demanda del propio colectivo de mayores de 60 años para llevar a cabo iniciativas que fomenten y favorezcan un estilo de envejecimiento activo.

El equipo técnico de centro cívico será el encargado de dar soporte y prestar apoyo en la elaboración y diseño del proyecto de intervención social.

El colectivo de mayores solicita una reunión con el equipo técnico para transmitir su preocupación por la escasa oferta de actividades basadas en el envejecimiento activo. Reclaman actividades que favorezcan la conservación de sus capacidades, a todos los niveles: físico, psicológico, cognitivo (educación emocional, expresión de sentimientos a través de diferentes lenguajes, relaciones intergeneracionales, etc.). Y es que para ellos resulta fundamental conservar un estado óptimo de salud y bienestar.

Teniendo en cuenta esta demanda el equipo técnico inicia los preparativos del proyecto de intervención sociocomunitaria. Desde el centro se integra a los participantes en el proyecto, ya que son los que podrán aportar información relevante de primera mano al equipo técnico. Se entiende que para conseguir mejorar las condiciones de vida y bienestar del colectivo es indispensable contar con su implicación y con su compromiso.

## **1.2. Justificación de la propuesta**

A tenor de lo expuesto hasta el momento el desarrollo de esta propuesta surge a partir de las necesidades detectadas en el colectivo. El equipo técnico decide basar el proyecto en la intervención sociocomunitaria, que ofrece la posibilidad de participar de manera activa a todos los agentes involucrados desde el inicio, hecho que favorece su compromiso y dedicación. En esta línea de pensamiento Cruz y Aguilar (2002) señalan que resulta preciso: «[...] tener presente que la participación activa de los miembros de la comunidad va a garantizar que los cambios planteados sean sostenibles, favoreciendo además la cohesión, la identidad común y el sentimiento de pertenencia a la sociedad» (p. 54).

Además, tomando como referente la perspectiva de la intervención sociocomunitaria se propone una metodología de trabajo horizontal, en la que todos participan en las diferentes fases del proyecto; desde el análisis y diagnóstico de la situación, hasta el establecimiento de objetivos, planificación y desarrollo de las diferentes iniciativas, para finalizar realizando una evaluación participativa de manera consciente.

Por otro lado, la intervención sociocomunitaria busca conseguir la transformación social que favorezca la mejoría de las condiciones de vida y el bienestar de los integrantes de la comunidad. Este ambicioso objetivo sólo podrá ser alcanzado con el compromiso de todos los agentes sociales involucrados en el proyecto. En este sentido el equipo técnico debe dotar al colectivo de las herramientas y recursos necesarios para conseguir este objetivo común. Todos trabajan al mismo nivel de manera cooperativa y colaborativa.

Como se apuntaba todos participan activamente formando parte de un proceso democrático de puesta en común de ideas, de toma de decisiones, de diseño, etc. A este respecto autores como Musitu et al. (2004) indican que:

La participación comunitaria es aquella que se realiza en el seno de comunidades concretas. El origen de este tipo de participación está casi siempre asociado a la acción de profesionales de la intervención comunitaria que desarrollan su acción en conjunto

con miembros de una comunidad. En este contexto la participación es concebida como un espacio dinámico en el que se reflexiona y actúa colectivamente para la mejora de las condiciones de vida de los miembros de una comunidad, en relación con asuntos que estos han definido que son de su interés o que les afectan (p. 85).

Para concluir este apartado cabe destacar que el colectivo de personas mayores de 60 años que afronta su jubilación de manera activa necesita sentir que sigue formando parte de la comunidad, ya que todavía tienen mucho que aportar a la sociedad. Dar respuesta a sus necesidades, por tanto, supone llevar a cabo iniciativas que sean de su interés, abiertas a la comunidad, que favorezcan su socialización y les faciliten el establecimiento de nuevas redes sociales; necesarias para evitar el aislamiento y la soledad.

### **1.3. Relación con las competencias del Máster**

Para la elaboración del presente TFM resulta fundamental establecer su relación con los conocimientos y competencias propias adquiridas mediante el estudio de la titulación de Máster en Formación e Intervención Sociocomunitaria de la Universidad de Valladolid.

Cuando se realiza un estudio de postgrado debe tenerse muy en cuenta cuales son las competencias que se van a adquirir y así realizar un análisis exhaustivo que permita esclarecer de qué manera se van a poner en práctica dentro del campo profesional en el que se va a desarrollar la labor de la persona y que, en este caso es el educativo.

El objetivo principal que ha motivado la realización de este máster ha sido establecer contacto con otras realidades diferentes a las que se suelen encontrar en un centro educativo de carácter ordinario. Desde la óptica propia se considera fundamental la capacitación para poder dar una respuesta adecuada a la hora de afrontar la intervención con diferentes colectivos en situación de vulnerabilidad. En el día a día de los centros educativos los equipos directivos, docentes y departamentos de orientación se enfrentan al enorme reto de dar respuesta a la diversidad tanto del alumnado como de sus familias. En ocasiones puede darse algún caso en el que sea preciso intervenir para poder mejorar las condiciones de vida y el bienestar de las personas implicadas, lo cual supone una mejora para toda la comunidad educativa. A través de la intervención sociocomunitaria se puede hacer frente a ese proceso de intervención, contando con la participación activa de los agentes sociales implicados, en todas las fases de este, desde el comienzo hasta su finalización. Así mismo, el hecho de hacer partícipes a las personas a quienes va dirigida la intervención provoca una mayor implicación y compromiso con el

proyecto, afrontando su desarrollo de manera consciente. En este sentido los resultados pueden ser más exitosos y los cambios perdurables en el tiempo.

Por todo lo mencionado hasta el momento, resulta fundamental adquirir conocimientos sobre cuáles son las fases de un proyecto de intervención, en qué consisten cada una de estas y cómo se produce su desarrollo. Además, como miembro del equipo técnico se debe estar capacitado para actuar como guía, apoyo y ayuda de la comunidad a lo largo del proceso de intervención. De esta forma, afrontando el proceso y sabiendo cómo intervenir, se estará persiguiendo conseguir el objetivo principal, que no es otro que la tan ansiada transformación social que conduzca a la comunidad, a la que va dirigido el proceso de intervención, a la mejora de las condiciones de vida y del bienestar del colectivo objeto de la intervención.

En relación con las competencias básicas y generales del Máster, todas se encuentran reflejadas en el presente trabajo de una forma u otra, ya que se pretenden aplicar los conocimientos adquiridos y la capacitación alcanzada gracias a la realización de este. En el desarrollo de las diferentes iniciativas se procura dar una respuesta adecuada y original, que favorezca la consecución de los objetivos fijados. Como parte del equipo técnico encargado de la planificación y del desarrollo de un proyecto de intervención de estas características resulta indispensable ser capaz de reflexionar y llevar a cabo un juicio de valor sobre las responsabilidades sociales y éticas derivadas de la propia intervención. Otro de los aspectos relevantes es ser capaces de trabajar en equipo, de manera colaborativa y cooperativa.

Conocer los principios de la intervención sociocomunitaria resulta imprescindible a la hora de ser capaces de pensar y actuar bajo su prisma, así como conocer y respetar tanto los derechos humanos, como los derechos fundamentales y principios medioambientales. Tener una capacitación que permita la resolución pacífica de conflictos y la defensa de una cultura de la paz implica saber introducir en el proceso de intervención elementos de defensa de una sociedad justa, intercultural y global.

En el presente proyecto se ponen en juego los valores sociales trabajados, todos importantes y necesarios como la igualdad, el respeto a la diversidad, la solidaridad o la empatía.

Sin lugar a duda otra herramienta indispensable son las tecnologías de la información y la comunicación (en adelante TIC), recurso facilitador y favorecedor dentro de la elaboración del presente TFM.

En lo que respecta a las competencias específicas del Máster, la gran mayoría de ellas se encuentran también reflejadas con el desarrollo de este trabajo. No obstante, a continuación, se destacan las que han resultado más relevantes. Entre ellas figuran:

- Conocer la realidad social y saber analizarla.
- Conocer los principios didácticos y pedagógicos de la intervención social.
- Diseñar y desarrollar la fase de evaluación.
- Identificar los diferentes agentes sociales.
- Conocer y aplicar técnicas de intervención sociocomunitaria.
- Conocer los elementos de la educación intercultural.
- Saber desarrollar iniciativas creativas para intervenir en proyectos sociocomunitarios.
- Conocer y saber aplicar diferentes metodologías de intervención.
- Poner en práctica diferentes habilidades y destrezas de la intervención sociocomunitaria.
- Recopilar información y saber interpretarla de cara a la elaboración de un diagnóstico que esclarezca el punto de partida del proceso de intervención.

#### **1.4. Objetivos**

El desarrollo de este TFM tiene un objetivo general del que se desprenden cuatro objetivos específicos.

##### **1.4.1. Objetivo general**

Diseñar una propuesta de intervención sociocomunitaria para promover el envejecimiento activo en personas pertenecientes al colectivo de mayores de 60 años.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Elaborar un diagnóstico de las necesidades del colectivo de personas mayores de 60 años de la ciudad de Ferrol.
2. Analizar la legislación vigente en materia de dependencia, derechos de las personas de la tercera edad y voluntariado, que fundamente esta propuesta de intervención.
3. Comprender la importancia del apoyo social como herramienta de prevención del aislamiento y la soledad.
4. Identificar iniciativas y experiencias previas dirigidas a fomentar el envejecimiento activo.

## **2. Fundamentación teórica**

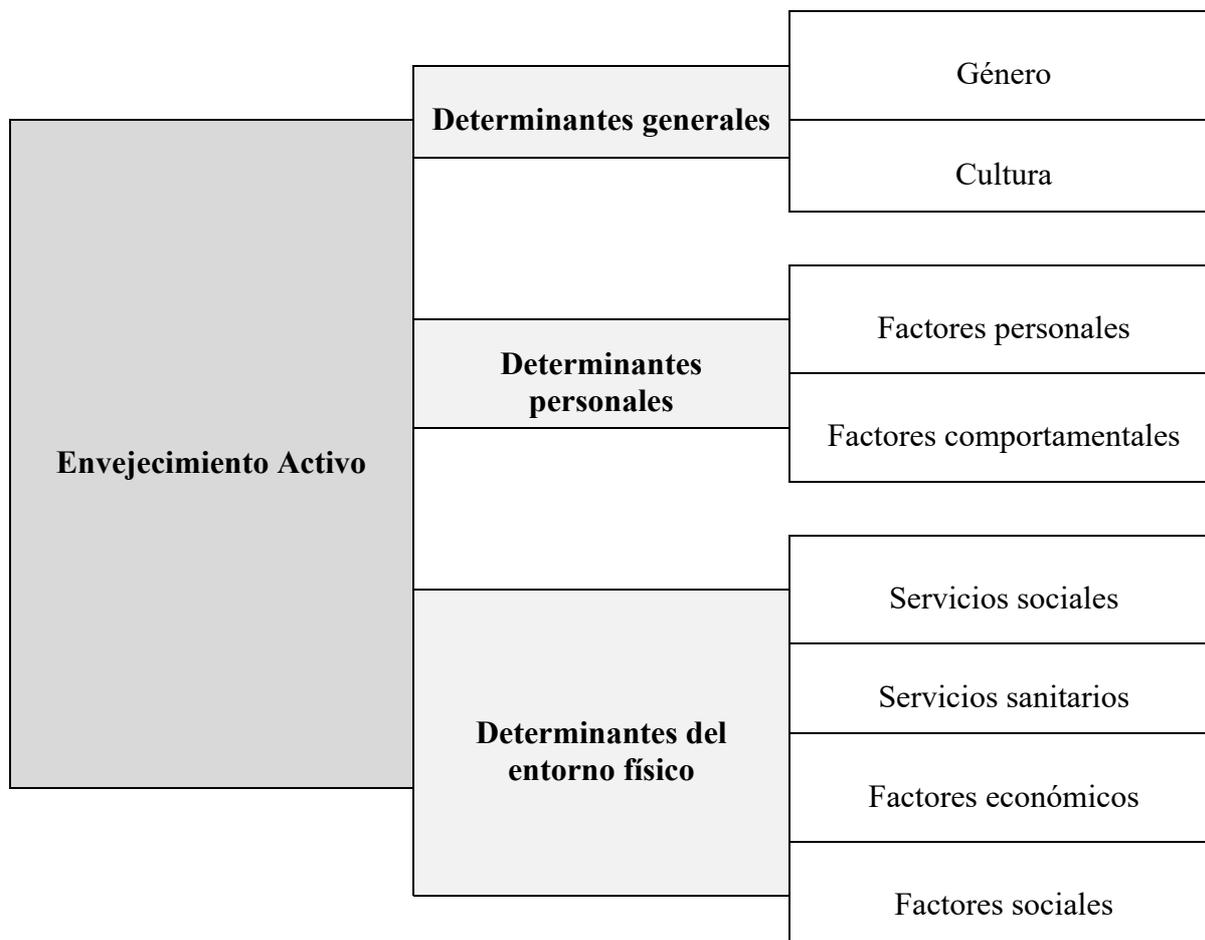
El marco teórico que configura este TFM se divide en cinco subapartados. En un primer momento se realiza una conceptualización de los constructos de envejecimiento activo y envejecimiento saludable. Posteriormente se realiza un breve recorrido a través de las leyes y normas que afectan a la población diana a la que se dirige esta propuesta de intervención. En un tercer momento se analizan los Objetivos de Desarrollo Sostenible (en adelante ODS) que se relacionan con la experiencia sociocomunitaria. Y finalmente se presentan algunas propuestas de intervención realizadas, con anterioridad al diseño de este proyecto, para prevenir o paliar los efectos del envejecimiento pasivo.

### **2.1. Envejecimiento activo y envejecimiento saludable: conceptualización**

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) fue la primera en acuñar el término envejecimiento activo. Desde su óptica el envejecimiento activo se entiende como: «[...] el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen» (OMS, 2002, p. 12). En esta definición se pone de manifiesto que el envejecimiento no solo afecta a los factores físicos de la persona, sino también factores sociales, culturales y económicos. Este es uno de los motivos que subraya la necesidad de ofrecer al colectivo de personas mayores de 60 años la posibilidad de participar en iniciativas que favorezcan el mantenimiento de un estado óptimo de salud y bienestar. Dentro de este mismo documento, la OMS promulga una serie de factores como determinantes del envejecimiento activo, todos ellos interrelacionados entre sí (ver figura 1). Todos estos factores son los que decretarían si realmente una persona está envejeciendo de forma activa.

**Figura 1.**

*Esquema de envejecimiento activo*



*Nota:* Elaborado a partir de OMS (2002)

No obstante, en las últimas décadas surge un nuevo paradigma ligado al concepto de envejecimiento activo que apuesta por el hecho de que existe la posibilidad de envejecer de forma activa, esto es conservando un elevado nivel de bienestar. Autores de referencia en la materia como Fernández-Ballesteros (2009) han desarrollado importantes investigaciones sobre el tema y concluyen que las personas mayores pueden seguir mejorando y creciendo durante esta etapa de sus vidas. A este respecto y para lograr mantener su calidad de vida y su bienestar es indispensable llevar a cabo actividades destinadas a favorecer sus capacidades motoras, psicológicas, cognitivas y, por último, pero no por ello menos importante, actividades que les ayuden a socializar y establecer nuevas redes de apoyo social.

A pesar de los avances en investigación en materia de envejecimiento, la propia OMS, considerando insuficientes las medidas desarrolladas con colectivos de personas mayores para estimular un envejecimiento activo, postula un nuevo constructo: el envejecimiento saludable.

Uno de los aspectos que caracteriza este constructo es que señala el entorno como factor determinante para el envejecimiento en las personas. Para estimular el envejecimiento activo de las personas mayores propone, en estos términos, que el envejecimiento saludable es:

El proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, y por capacidad funcional se entiende la combinación entre las capacidades físicas y mentales de la persona y los factores del entorno a todos los niveles: hogar, comunidad y sociedad en general (OMS 2015, p. 27).

Desde este marco, la OMS (2015) destaca la importancia de tener en cuenta una serie de aspectos a la hora de actuar sobre el envejecimiento y la salud:

- Tener en cuenta la gran diversidad que existe dentro del colectivo de personas mayores.
- Respetar la heterogeneidad, no todas las personas envejecen de la misma manera.
- Evitar estereotipos y prejuicios que pueden resultar discriminatorios por razones de edad.
- Empoderar a las personas mayores para que sean capaces de adaptarse a los cambios que van a sufrir a nivel social.
- Tener muy en cuenta el entorno en el que viven las personas mayores.
- Dar importancia a la salud y el mantenimiento de un estado físico óptimo.

Otros aspectos destacables que el colectivo considera fundamentales y que se recogen por la OMS (2015) son:

- Necesidad de mantener su propia identidad.
- Desarrollar su propio rol dentro de la comunidad.
- Establecimiento de relaciones sociales.
- Ser independientes y autónomos.
- Sentirse seguros y parte de la sociedad.
- Seguir creciendo a nivel personal.

En el mismo orden de cosas durante el año 2011 el entonces gobierno socialista del país toma conciencia de la situación y la problemática que gira en torno al colectivo de mayores y por propia iniciativa solicita la elaboración de un documento dirigido a conseguir mejorar su calidad de vida. Se trata del *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, en él se refleja tanto la imagen que las propias personas del colectivo tienen del mismo y su situación como la opinión que tiene la sociedad sobre él. En palabras de Pajín (2011, p. 17):

Con este Libro Blanco el Gobierno quiere responder a los nuevos requerimientos de las personas mayores diseñando un modelo innovador para la actuación en materia de

políticas públicas dirigidas a ellas, consciente de representar el sentir de la inmensa mayoría de la población española, que observa cómo las personas de edad son un grupo de población que está cambiando aceleradamente, desean ser protagonistas de las políticas que afectan a sus vidas y quieren tener recursos para mantener su autonomía e independencia el mayor tiempo posible (Pajín, 2011, p. 17).

## **2.2. Legislación: análisis y vinculación**

A la hora de diseñar e implementar cualquier tipo de intervención con el colectivo de mayores de 60 años, resulta fundamental tener presente la legislación vigente. En lo respecta al colectivo que nos ocupa debemos destacar tres niveles: 1) internacional y europeo; 2) estatal; y 3) autonómico.

### **2.2.1. Nivel internacional y europeo**

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (elaborada por la Organización de las Naciones Unidas, 1948) así como el Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y libertades fundamentales (1950) recogen el derecho a la protección en la vejez y otros derechos fundamentales para el colectivo de personas mayores, como son el derecho a poder acceder a unos servicios sociales de calidad o el derecho a disfrutar de un buen nivel de vida en la etapa de jubilación.

Por otro lado, la Declaración de Principios de las Naciones Unidas a favor de las Personas de Edad (1991) insta a los Gobiernos de las diferentes naciones a ser capaces de aplicar los principios de Independencia, Participación, Cuidados, Autorrealización y Dignidad en sus programas a nivel nacional.

Finalmente, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000), que dedica su Artículo 25 a los Derechos de las personas mayores, como por ejemplo el derecho a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural de su comunidad.

### **2.2.2. Nivel estatal**

La Constitución Española (1978) es, dentro del ordenamiento jurídico español, la norma por excelencia. Tanto los poderes públicos como el resto de los ciudadanos españoles están sujetos a ella. Su Artículo 50 menciona lo siguiente en relación con el colectivo de mayores:

Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio (p.11).

Así mismo, la Ley 39/2006 de 14 de diciembre de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia destaca la elevada importancia que tiene para las personas pertenecientes a colectivos vulnerables el hecho de que se atiendan sus necesidades y poder así ejercer sus derechos de manera plena. El colectivo de mayores se encuentra dentro de esta ley, que en sus párrafos iniciales refleja el elevado incremento de la población de mayores de 65 años, pasando de un 9,7% de la población total de España en el año 1970, a un 16,6% en el año 2000. A este respecto la atención a este colectivo de población se convierte, pues, en un reto ineludible para los poderes públicos, que requiere una respuesta firme, sostenida y adaptada al actual modelo de nuestra sociedad (2006, párr. 2). La importancia de esta ley para el colectivo de mayores reside en atender a sus necesidades, promoviendo su autonomía e independencia. Esta ley busca, en definitiva, mejorar las condiciones de vida y el bienestar de las personas mayores señalando los niveles mínimos de protección y garantizando sus derechos y libertades fundamentales. En el Artículo 16 de la citada ley se recoge la red de servicios que la administración pone a disposición de las personas que integran el colectivo.

### **2.2.3. Nivel autonómico**

Ley 13/2008, de 3 de diciembre, de servicios sociales de Galicia, pretende asegurar el derecho que todas las personas tienen a vivir de manera digna a lo largo de todas las etapas de su vida, incluyendo la vejez. Esto supone que desde las distintas administraciones públicas se debe dar cobertura a las necesidades básicas de las personas, tanto personales como sociales, siempre desde el marco del bienestar y la justicia social. En este sentido dentro del Título I, Capítulo I, Artículo 8, se recoge cómo está estructurado el sistema de servicios sociales de la Comunidad Autónoma de Galicia:

- a) Servicios sociales comunitarios, que comprenden, a su vez, dos modalidades: servicios sociales comunitarios básicos y servicios sociales comunitarios específicos.
- b) Servicios sociales especializados.

Cada nivel de actuación contará con los equipamientos y las personas profesionales y equipos técnicos interdisciplinares que se determinen reglamentariamente (p.15).

Otro de los artículos a destacar dentro de este mismo título y capítulo es el 11, que recoge las funciones de los servicios sociales comunitarios básicos (p.16):

- a) El estudio y diagnóstico social de la comunidad, que implica la detección y análisis de necesidades y demandas, explícitas e implícitas, en su ámbito de intervención.
- b) La elaboración de un plan de intervención comunitario acorde con las necesidades detectadas o anticipadas en el diagnóstico social.
- c) La identificación de grupos de población vulnerables y la detección precoz de situaciones de riesgo para el desarrollo de actuaciones de carácter preventivo y de promoción social.
- d) La atención de las situaciones individuales, la información en relación a las demandas presentadas, el diagnóstico y valoración técnica previa y la consecuente intervención en el caso, que incluirá, cuando sea conveniente, la derivación hacia el recurso idóneo dentro del sistema gallego de servicios sociales o a otros sistemas de bienestar o la asistencia en los trámites necesarios para acceder a otros recursos.
- e) La participación en la gestión de las prestaciones económicas y el seguimiento de los correspondientes proyectos personalizados de intervención en los términos establecidos en la normativa específica en materia de inclusión social.
- f) La gestión del servicio de ayuda en el hogar, así como la participación en la gestión de las prestaciones destinadas a garantizar la autonomía personal y la atención a la dependencia, en los términos establecidos en la normativa que resulte de aplicación.
- g) La información, orientación y asesoramiento a toda la población, facilitando su acceso a los recursos sociales.
- h) El fomento de la participación activa de la ciudadanía mediante estrategias socioeducativas que impulsen la solidaridad y la cooperación social organizada.

En este mismo sentido la ley de servicios sociales de Galicia destaca que las personas que acceden a este servicio tienen derecho a recibir un trato igualitario, sin ser discriminados por su edad, sexo, raza, condición social, religión, circunstancias personales.

En conclusión, se puede afirmar que tener en cuenta la legislación vigente es fundamental, ya que en ella se recogen tanto los derechos como los deberes de las personas que integran el colectivo. Por este motivo los equipos técnicos deben tener conocimientos sobre ella,

resultando así capacitados para determinar cuál es la manera adecuada de trabajar con este colectivo. El objetivo principal es conseguir que lleven a cabo de manera autónoma los cambios necesarios para mejorar las condiciones de vida y el bienestar del colectivo, alcanzando así esa transformación necesaria para mejorar su calidad de vida de manera generalizada.

#### **2.2.4. Acción Voluntaria**

En otro orden de cosas, resulta imprescindible incluir en el presente apartado un breve apunte sobre la legislación vigente en materia de Acción Voluntaria. El trabajo llevado a cabo en los centros cívicos que presentan unas características similares al que nos ocupa se basa en gran medida en este tipo de acción de carácter voluntario. Por este motivo es fundamental mencionar, por un lado, la Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado y, a nivel autonómico la Ley 10/2011, de 28 de noviembre, de Acción Voluntaria. En ambas leyes queda reflejada la relevancia de la participación social, consolidada a partir de las actuaciones llevadas a cabo por personas que, de manera totalmente libre, altruista y solidaria, persiguen conseguir el bienestar social y mejorar la calidad de vida de la comunidad. A este respecto en las dos leyes se integran una serie de apartados importantes, entre ellos cabe destacar los siguientes:

- Concepto de acción voluntaria.
- Principios de la acción voluntaria.
- Concepto de persona voluntaria: deberes y obligaciones.
- Entidades de acción voluntaria: concepto, deberes y obligaciones.
- Personas receptoras de la acción voluntaria: derechos y deberes.

Así mismo es necesario subrayar de la Ley 10/2011, de Acción Voluntaria su Artículo 3, en el cual se conceptualiza la acción voluntaria como «[...] la realizada por personas físicas como resultado de su participación social organizada en el desarrollo de actividades de interés general a través de entidades de acción voluntaria» (p.8).

En este sentido, cuando una persona toma la decisión de realizar este tipo de acciones lo hace de manera totalmente libre, llevándose a cabo fuera del ámbito profesional o laboral y sin esperar retribución alguna a cambio, más allá de los gastos generados por la propia acción. Además, tanto las administraciones públicas como las entidades de acción voluntaria son las encargadas de su promoción.

Otro de los artículos que cabe destacar es el 4, en el cual se desarrollan los principios orientadores de la acción voluntaria, entre los que se menciona la importancia de contar con la implicación y la participación de la comunidad a la hora de conseguir los objetivos comunes establecidos. En dicho artículo se incluyen la solidaridad, el altruismo y la gratuidad como principios básicos de la acción voluntaria. Cabe destacar que tanto las personas voluntarias como las personas a las que va dirigida la acción voluntaria tienen derecho a que se respeten sus opciones personales.

En otro orden de cosas, dentro de la Ley 45/2015, de Voluntariado destaca el Artículo 6, en el cual se reflejan los ámbitos de actuación, entre los que cabe destacar aquellos relacionados con la acción voluntaria como; el voluntariado social, a través del cual se interviene para mejorar el bienestar y la calidad de vida de aquellas personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o privadas de sus derechos y libertades; el voluntariado cultural, el cual promueve el derecho de las personas a participar en la vida cultural de su comunidad; el voluntariado educativo, que promueve la realización de actividades, dentro del sistema educativo, con la finalidad de intentar paliar las desigualdades existentes entre el alumnado debidas a diferencias económicas, sociales o personales; el voluntariado de ocio y tiempo libre, a través del cual se llevan a cabo actividades, dentro del ámbito no formal de la educación, el desarrollo integral y el crecimiento personal, contando en todo momento con la implicación y la participación social; y el voluntariado comunitario, el cual promueve la participación de la comunidad enfocada hacia la resolución de los problemas sociales, favoreciendo la creación de una sociedad activa, crítica, comprometida y responsable.

En conclusión, la importancia de mencionar ambas leyes dentro del contexto del presente TFM reside de forma clara en las actuaciones que, de manera libre y altruista realizan las personas del colectivo que deciden participar en actividades en la cuales aportan su trabajo, sus experiencias de vida o laborales, entre otras. Su participación en este tipo de iniciativas contribuye sin duda al desarrollo de un estilo de vida activo y participativo, finalidad principal del envejecimiento activo y saludable.

### **2.3. Los objetivos de desarrollo sostenible y el envejecimiento saludable**

Los ODS, aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas, constituyen un conjunto de 17 objetivos diseñados de manera global, cuya finalidad se dirige al logro de tres metas: 1) erradicar la pobreza en el mundo, 2) proteger el planeta y 3) asegurar la paz y la prosperidad para todos los habitantes del planeta. Su pretensión es realizar una llamada hacia la

movilización del planeta a nivel global para que nadie se quede atrás y marcan la hoja de ruta hacia la sostenibilidad. Así mismo cada uno de los 17 objetivos (ver Figura 1) presenta unas metas específicas y cinco focos de actuación: las personas, el planeta, la paz, la prosperidad y las alianzas necesarias para su cumplimiento.

**Figura 2.**

*Imagen Objetivos ODS*



*Nota:* Fuente: Naciones Unidas (2015)

Los ODS tendrán un gran impacto en el pensamiento y la práctica del desarrollo hasta 2030, por lo que es importante saber cómo abordar los temas relevantes para el envejecimiento y las personas mayores. En este sentido la OMS (2016, p. 4) señala que la Agenda 2030 supone:

[...] un compromiso mundial para no dejar a nadie atrás y para que todos los seres humanos tengan la oportunidad de desarrollar su potencial con dignidad e igualdad. Las actuaciones propuestas en la Década del Envejecimiento saludable contribuyen al logro de algunos de los principales Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Además, para asegurarse que las personas mayores no queden rezagadas, los datos deberán ser mejor recopilados y analizados, sus voces deberán ser escuchadas en la formulación y aplicación de políticas, y se deberán eliminar las prácticas discriminatorias que los excluyen de mecanismos de generación de recursos, teniendo así el derecho a un sistema pensional y asistencia sanitaria adaptado para cumplir sus necesidades (HeplAge International, 2017, p. 1).

En esta misma línea de pensamiento la OMS incluye al colectivo de personas mayores dentro de su plan para alcanzar los ODS a través del documento Estrategia y Plan de Acción Mundial sobre el Envejecimiento y Salud (2016-2020), documento que fue aprobado en la 69ª Asamblea Mundial de la Salud, 2016, y en el que se incluyen una serie de iniciativas enfocadas hacia la consecución de algunos de los principales ODS

A continuación, en la Tabla 1 se puede apreciar la estrecha relación existente entre cada uno de los ODS y el concepto Envejecimiento Saludable:

**Tabla 1.**

*Envejecimiento saludable*

ODS	
Relación envejecimiento saludable	Indicadores
<b>1. Fin de la pobreza</b>	
Emplear políticas para evitar que las personas mayores caigan en la pobreza	1.3.1: Proporción de la población de personas mayores cubierta por sistemas o niveles mínimos de protección social 1.4.1: Proporción de la población que vive en hogares con acceso a los servicios básicos, distinguiendo a las personas mayores
<b>2. Hambre cero</b>	
Ayudar a revertir los patrones de desnutrición y a prevenir la dependencia de los servicios de atención de las personas mayores	2.1.2 Prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave entre la población, distinguiendo también a las personas mayores
<b>3. Salud y bienestar</b>	
El envejecimiento saludable significa que las personas mayores contribuyen a la sociedad durante más tiempo, con oportunidades para gozar de buena salud	3.4.1: Tasa de mortalidad atribuida a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes o las enfermedades respiratorias crónicas, incluida la de los adultos mayores de 70 años 3.4.2: Tasa de mortalidad por suicidio, desglosada por edad y sexo a lo largo del curso de la vida 3.8.2: Proporción de la población con grandes gastos sanitarios por hogar
<b>4. Educación de calidad</b>	
El envejecimiento saludable requiere de un aprendizaje a lo largo de toda la vida, que permita a las personas mayores hacer lo que valoran, conservar la capacidad de tomar	4.4.1: Proporción de jóvenes y adultos con competencias en tecnología de la información y las comunicaciones (TIC), desglosada por tipo de competencia técnica,

decisiones y conservar su identidad e independencia	distinguiendo también a las personas mayores
<b>5. Igualdad de género</b>	
Promover la participación equitativa en la fuerza de trabajo y en las pensiones sociales para mejorar la situación económica de las mujeres de edad y su acceso a los servicios	5.4.1: Proporción de tiempo dedicado al trabajo doméstico y asistencial no remunerado
<b>6. Trabajo decente y crecimiento económico</b>	
La población en edad de trabajar, que incluye a muchas personas mayores, debe tener acceso a oportunidades de empleo y contar con unas condiciones de trabajo decentes	8.5.2: Tasa de desempleo, desglosada por sexo, edad y personas con discapacidad
<b>7. Industria, innovación e infraestructura</b>	
Acceso a Internet asequible y apto para todas las edades	9.1.1: Proporción de la población rural que vive a menos de 2 km de una carretera transitable todo el año, distinguiendo también a las personas mayores
<b>8. Reducción de las desigualdades</b>	
El envejecimiento saludable requiere políticas encaminadas a superar esa inequidad en todos los sectores	10.2.1: Proporción de personas que viven por debajo del 50% de la mediana de los ingresos, desglosada por sexo, edad y distinguiendo también a las personas mayores  10.3.1: Proporción de la población que declara haberse sentido personalmente discriminada o acosada en los últimos 12 meses por motivos de discriminación (edad) prohibidos por el derecho internacional de los derechos humanos
<b>9. Ciudades y comunidades sostenibles</b>	
Las ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores facilitan que todos puedan maximizar sus capacidades a lo largo de la vida	11.2.1: Proporción de la población que tiene fácil acceso al transporte público, desglosada por sexo, edad y personas con discapacidad, distinguiendo también a las personas mayores  11.3.2: Proporción de ciudades que cuentan con una estructura de participación directa de la sociedad civil en la planificación y la gestión urbanas y funcionan con regularidad y democráticamente, incluyendo también a las personas mayores  11.7.1: Proporción media de la superficie edificada de las ciudades que se dedica a espacios abiertos para uso público de todos,

	desglosada por sexo, edad (incluidas las personas mayores)
<b>10. Paz, justicia e instituciones sólidas</b>	
Las instituciones para todas las edades empoderarán a las personas mayores y les permitirán lograr cosas inimaginables para las generaciones anteriores. Para ello se requerirán campañas de sensibilización contra el edadismo	<p>16.1.3: Proporción de la población que ha sufrido violencia física, psicológica o sexual en los últimos 12 meses, incluidas las personas mayores</p> <p>16.1.4: Proporción de la población que se siente segura al caminar sola en su zona de residencia, incluidas las personas mayores</p> <p>16.7.1: Proporción de la población que considera que la adopción de decisiones es inclusiva y responde a sus necesidades, desglosada por sexo, edad, discapacidad y grupo de población, distinguiendo a las personas mayores</p>
<b>11. Alianzas para lograr los objetivos</b>	
El envejecimiento saludable no debe dejar a nadie atrás, sino crear un futuro para las personas de todas las edades	17.8.1: Proporción de personas que utilizan Internet (desglosada por edad)

*Nota:* Fuente: Elaboración propia a partir de OMS (2020)

Así mismo la OMS refleja de manera muy clara que la consecución de los ODS es cosa de toda la humanidad, incluyendo al colectivo de mayores. Por este motivo resulta imprescindible desarrollar iniciativas a través de las cuales el colectivo pueda contribuir a su consecución, sus aportaciones son importantes. Gracias al desarrollo de proyectos basados en el envejecimiento activo y saludable las personas mayores siguen realizando sus aportaciones a la comunidad, a la sociedad en general con gran implicación y compromiso.

#### **2.4. El apoyo social como herramienta de prevención del aislamiento**

El apoyo social es uno de los factores que repercute en el bienestar psicológico y en la salud física de las personas, ya que tiene efectos muy beneficiosos, como puede ser la mejora de la calidad de vida de manera general.

González y Restrepo (2010, p. 229) definen el apoyo social como: «[...] la ayuda que recibe el individuo de otros en situaciones adversas».

Del mismo modo es necesario tener en cuenta que el ser humano es social y como tal, necesita interactuar con las personas de su entorno y recibir de ellas amor, ayuda, apoyo. Este apoyo lo

busca en las personas más próximas: familia directa, amigos más cercanos, compañeros de escuela, compañeros de trabajo, etc. A este respecto las redes sociales que el individuo establece a lo largo de su vida van cambiando en función de la etapa vital en la que se encuentre:

- Niñez: familia y grupo de iguales.
- Adolescencia y juventud: familia, grupo de amigos, compañeros de estudios.
- Edad adulta: familia, grupo de amistades, compañeros de trabajo.

Cuando las personas alcanzan la edad de jubilación sus redes sociales de apoyo vuelven a cambiar de nuevo y habitualmente los grupos sociales de referencia se pierden (dejan de trabajar y de relacionarse a diario con sus compañeros). En este sentido muchas de estas relaciones, de esta red de apoyo construida durante años, terminan por perderse.

A estas pérdidas se suma el hecho de que a las personas incluidas en el grupo de mayores les cuesta mucho más socializar que, por ejemplo, a niños, adolescentes o jóvenes, ya que las habilidades sociales se van disipando y en ocasiones no disponen de las herramientas necesarias. Todos estos elementos pueden traducirse en aislamiento y soledad sobrevenida, no elegida. Por este motivo resulta fundamental que las personas mayores establezcan nuevas redes sociales de apoyo a las que poder acudir para, por ejemplo, realizar actividades de ocio y tiempo libre, o cuando se les presenta una situación problemática. A este respecto Guzmán et al. (2003), señalan que:

Las redes comunitarias tienen implicaciones diferentes que se perciben de manera colectiva. Parte del debate sobre habilitación puede trasladarse a esta escala grupal y tiene sentido cuando la construcción subjetiva de “haber participado”, “haber logrado”, “haber compartido” asume un significado que solo puede ser posible a través de la experiencia compartida (p. 42).

Asimismo, cuando el individuo termina cayendo en una situación de aislamiento social, la problemática puede llegar a complicarse hasta desarrollar patologías psicológicas graves como la depresión, la ansiedad social, etc. En este mismo orden de cosas Guzmán et al. (2003) afirman que:

En muchos países la escasez de los servicios de salud, la reducida cobertura de los planes de pensión y la exclusión del mercado laboral formal alertan sobre la existencia de un segmento de la población envejecida que no tiene acceso a mecanismos institucionales para satisfacer sus necesidades y que “aparentemente” depende de su familia para la supervivencia cotidiana, pero también se perciben otras expresiones de las redes sociales

de apoyo, que ayudan a mantener vínculos afectivos, obtener información estratégica en la vida diaria y, en conjunto, a preservar cierta calidad de vida ( p. 39).

A razón de lo expuesto hasta ahora cabe reconocer que las personas mayores necesitan establecer redes de apoyo social. No obstante, conviene esclarecer que tipos de apoyos son necesarios (Guzmán et al. 2003, p. 49):

- Apoyos cognitivos: relativos al intercambio de experiencias, de información y consejos.
- Apoyos materiales: implican intercambio o préstamo de dinero, alojamiento, comida, ropa o el pago de servicios.
- Apoyos instrumentales: relacionados con el cuidado, el transporte o las labores del hogar.
- Apoyos emocionales: intercambio de afectos, compañía, sentimiento de empatía, reconocimiento, la escucha.

Tal y como se ha observado son numerosos los estudios que determinan la importancia del apoyo social para la disminución del aislamiento, la sensación de soledad y el aumento del sentimiento de pertenencia a la comunidad a la que pertenecen.

## **2.5. Programas e iniciativas previas vinculadas al envejecimiento activo**

En los últimos años se han desarrollado diferentes iniciativas con el objetivo de favorecer el envejecimiento activo. A continuación, se presentan tres de las experiencias que han resultado más significativas para el desarrollo del presente TFM: 1) *Cohousing* senior, viviendas colaborativas; 2) Programa Convive; y 3) Espazos 60+.

### **2.5.1. *Cohousing* senior, viviendas colaborativas**

Se trata de una nueva modalidad de convivencia destinada a personas a partir de los 55 años y que ofrece a sus usuarios la posibilidad de vivir en comunidad, pero de manera totalmente libre y autónoma.

[...] se presenta como una alternativa a los formatos de convivencia usuales ya sea en el formato de establecimientos residenciales, centros gerontológicos o a la vivienda tradicional. Son experiencias prácticamente desconocidas que están cobrando notoriedad y que tratan de responder y canalizar una preocupación y un deseo de las personas mayores a la hora de imaginar sus trayectorias vitales en la etapa final de la vida que,

alude a proyectos y/o servicios que aportan una experiencia de vejez alternativa y apuestan por la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores (Torío López et al. 2018, p. 81).

El gobierno de la Comunidad Autónoma de Galicia, a través de la Consellería de Política Social y Juventud estableció en octubre del año 2022 una normativa que recoge las características arquitectónicas, materiales y de personal que deben cumplir las instalaciones que deseen albergar este tipo de iniciativa social.

El *cohousing* ofrece a sus usuarios la posibilidad de vivir en comunidad compartiendo espacios comunes con otros miembros del colectivo. Estos espacios cuentan incluso con zona de atención sociosanitaria para aquellos usuarios que precisen este tipo de atención. El *cohousing* intenta ofrecer una respuesta a las necesidades que presenta el colectivo de personas mayores, que no son satisfechas ni por parte de la Administración Pública ni por parte de las empresas privadas que se dedican a la atención de personas mayores. A este respecto autores como Comellas i Carbó (2017, p. 45) apuntan que:

Las nuevas generaciones de personas mayores muestran un dinamismo que permiten, en múltiples ocasiones, contemplar con optimismo las últimas décadas de la vida. Además de disfrutar de más salud, se ha logrado una mayor formación y cualificación profesional y distintos estilos de vida. El resultado es que muchos mayores pueden y quieren seguir con estilos de vida semejantes a los que llevaban en la mediana edad, lo que implica seguir siendo miembros activos de la sociedad y realizar aportaciones que contribuyan al sostenimiento y a la mejora de los contextos, familiares o comunitarios, en los que están implicados.

El colectivo de mayores de 60 años necesita iniciativas que favorezcan su independencia y autonomía y les permita envejecer de manera digna. Actualmente se están desarrollando varios proyectos basados en el *cohousing* en la comunidad gallega, como es el caso de la plataforma Ártabra, en la zona de Riazor y el Castillo de la Cruz, la comisión de Urbanismo de Sanxenxo que está construyendo actualmente un edificio de viviendas que albergará a 69 familias o la Cooperativa Ancoradoiro cuyo proyecto que se encuentra también en construcción, está situado en el Concello de Nigran.

Del mismo modo hoy en día se encuentran en funcionamiento varios proyectos de estas características, en otras ciudades como Madrid, Barcelona, Málaga o Valladolid. Aunque la mayor parte de las iniciativas son privadas, puede encontrarse alguna de titularidad pública.

### **2.5.2. Programa Convive**

Esta iniciativa de carácter social tiene como principal objetivo favorecer las relaciones intergeneracionales entre estudiantes universitarios y el colectivo de personas mayores de 65 años. Se trata de un programa que incentiva la convivencia solidaria en el cual personas mayores y estudiantes comparten además de la vivienda, experiencias, emociones, sentimientos, conocimientos. Las personas mayores ofrecen alojamiento a estudiantes universitarios que sufren problemas económicos y no pueden permitirse alquilar una vivienda en la ciudad en la que estudian. A cambio prestan apoyo, ayuda y compañía a mayores que no tienen familia, evitando así su aislamiento y soledad.

Las personas mayores interesadas deben tener un estado óptimo de salud y poder valerse por sí mismas, tener una vivienda en propiedad debidamente equipada para albergar al estudiante y con unas condiciones adecuadas de higiene. Por otro lado, los estudiantes deben mostrar disposición y sensibilidad para convivir con una persona mayor, dormir en el domicilio y disponer de un tiempo diario para acompañar a la persona con la que convive. Además, ambos deben adaptar sus hábitos y estilos de vida a la convivencia, con todo lo que ello supone.

En este programa colaboran diversas universidades de la Comunidad Autónoma de Madrid como la Complutense, la Universidad Autónoma, la Universidad Carlos III y la Universidad de Alcalá.

### **2.5.3. Espazo 60+**

Programa desarrollado por Afundación y basado en el envejecimiento activo. Este programa ofrece iniciativas destinadas a mejorar las condiciones de vida y el bienestar de las personas pertenecientes al colectivo de mayores de 60 años. Las actividades que se llevan a cabo en el marco de este novedoso programa están enfocadas a la consecución de hábitos de vida saludables, actividades de estimulación de capacidades cognitivas, actividades de ocio activo y tiempo libre compartido, actividades intergeneracionales, actividades culturales, actividades relacionadas con la educación emocional, entre otras.

El programa ha sido diseñado para todas aquellas personas pertenecientes al colectivo de mayores de 60 de llegar a la edad de jubilación llevando un estilo de vida activo, personas que funcionan con total autonomía e independencia.

La Obra Social de Abanca es la encargada de poner en marcha el programa. El éxito del programa se refleja en el aumento de usuarios, cuyo número se incrementa cada año. Entre la oferta de actividades se encuentran las siguientes:

- *Sal a pasear y conversar.* Se trata de un paseo por la ciudad una vez a la semana para contribuir a la socialización.
- *Ajedrez saludable.* Pretende ejercitar la atención, la memoria, la percepción y el razonamiento.
- *Conociendo las emociones.* Se dirige hacia el acompañamiento emocional de las personas dentro de este colectivo que se hayan visto afectadas a nivel psicológico.
- *Historias vividas.* Se dirige hacia la elaboración de una biografía mediante la reflexión sobre aquellos acontecimientos que les hayan marcado especialmente.
- *Acompañamiento digital.* Se dirige a capacitar a las personas mayores de 60 años en el uso de diferentes hardware y software.
- *Aprendizaje permanente.* Se trata de actividades relacionadas con áreas como expresión artística y musical, lengua extranjera, historia, arte y literatura, entre otras.

### **3. Propuesta de intervención**

A lo largo de este apartado se incluye el desarrollo del proyecto de intervención que se pretende llevar a cabo con el colectivo de mayores de 60 años de la ciudad. Cada una de las iniciativas propuestas han sido diseñadas con el propósito de favorecer un estilo de vida activo entre las personas del colectivo al que va dirigido. A continuación, se presentan y desarrollan los distintos apartados que conforman la propuesta.

#### **3.1. Introducción**

La presente propuesta de intervención sociocomunitaria lleva por título Espacios de acción y participación 60+: caminado hacia un envejecimiento activo y saludable, y se sitúa dentro del marco fijado por la OMS (2016) cuyo objetivo principal persigue el desarrollo de un estilo de vida activo basado en la adquisición de hábitos saludables.

Este proyecto se llevará a cabo en el Centro Cívico de la ciudad de Ferrol, ubicado en el barrio de Canido. Se trata de un espacio de construcción relativamente reciente que cuenta con una serie de instalaciones adaptadas de manera adecuada a las exigencias en cuanto a movilidad recogidas en la legislación vigente. Los criterios reflejados en su construcción son, por un lado,

la eficiencia energética y por otro lado la sostenibilidad, fundamentales a la hora de destacar su adecuación con respecto al proyecto que se pretende desarrollar con el colectivo. Las zonas del centro que se utilizarán a la hora de desarrollar el proyecto de intervención serán las siguientes:

- Zona ajardinada exterior y terrazas, tanto exteriores como interiores, del centro.
- Sala de usos múltiples: Estancia que debido a sus dimensiones resulta muy adecuada a la hora de realizar algunas de las actividades incluidas en el proyecto.
- Sala de recursos TIC: Cuenta con elementos tecnológicos como tablets, ordenadores, PDI, cámaras fotográficas y de grabación de videos, recursos disponibles para los usuarios de las diferentes iniciativas incluidas en el proyecto de intervención.
- Sala de biblioteca.
- Gimnasio: Estancia equipada con todo tipo de elementos deportivos adecuados para la realización de actividades como pilates, bailes de salón, yoga, entre otras.
- Baños adaptados adecuadamente a las normativas estatales y autonómicas.

El presente proyecto de intervención será implementado por el equipo técnico del centro integrado por: dos trabajadores sociales; un psicólogo; un terapeuta ocupacional; un animador social; y 12 voluntarios pertenecientes al colectivo de mayores.

Este equipo de profesionales multidisciplinar serán los encargados de motivar a la población participante, para conseguir su implicación total y su compromiso, ya que su grado de implicación va a ser determinante a la hora de conseguir unos resultados exitosos. El equipo técnico buscará en todo momento la autonomía e independencia de los miembros del colectivo de mayores participantes, capacitándolos para que puedan enfrentarse a las distintas situaciones problemáticas que se presenten; trabajando de manera colaborativa, organizándose adecuadamente, involucrándose en la toma de decisiones, e incluso valorando el proceso de intervención.

Llegados a este punto resulta fundamental destacar el cambio de rol sufrido en los últimos años en relación con el equipo técnico, que ha pasado de tener un papel pasivo, como mero transmisor de conocimientos, a adoptar un rol totalmente opuesto, mucho más activo, apoyando al colectivo a lo largo del proceso, aportando información y conocimientos y capacitando a los miembros de la comunidad. Por otro lado, entre las funciones del equipo técnico se encuentran entre otras, dar instrucciones, ser modelo de actuación y comportamiento, aportar retroalimentación, ofrecer apoyo emocional, gestionar conflictos.

En otro orden de cosas, no se puede dejar de mencionar a la administración local, la cual, a través de su concejalía de Bienestar Social, también se incluye en el proyecto como agente de intervención, ya que es la encargada de aportar los fondos y recursos necesarios para el desarrollo del proyecto de intervención y contratar tanto al personal como los servicios. Por todo ello, su implicación resulta importante y fundamental.

A tenor de lo expuesto hay que destacar tanto al colectivo de mayores como a los miembros de la comunidad a la que pertenecen como agentes sociales necesarios a todas luces, ya que el proyecto nace de sus necesidades e intereses reales, de su trabajo, esfuerzo y dedicación. Su participación en todas las fases de proyecto consigue que lo sientan como suyo.

El equipo técnico será el encargado de motivar la participación de todo el colectivo de mayores a lo largo de todo el proceso de intervención, en cada una de las fases de este. Al tener como base la intervención sociocomunitaria el proyecto se abrirá a toda la comunidad, ya que su finalidad principal es conseguir la transformación social que contribuya a mejorar la calidad de vida del colectivo de mayores, en particular y de toda la comunidad a nivel general. El equipo técnico del centro se reunirá de manera periódica con los diferentes grupos de trabajo para llevar a cabo funciones de información, orientación, asesoramiento, elaboración conjunta del plan de trabajo y seguimiento de este.

En conclusión, resulta indispensable que todos los agentes sociales implicados trabajen de manera conjunta y coordinada. Todos ellos deben mostrar aptitudes tan importantes como la tolerancia, el respeto, la empatía, iniciativa personal, capacidad de adaptación, control de las emociones, sentido de la responsabilidad y capacidad de observación. Otro elemento fundamental son las habilidades sociales, necesarias a la hora de poner solución a los posibles conflictos que puedan surgir, fruto de las interacciones sociales necesarias a la hora de trabajar de manera conjunta y colaborativa.

A la hora de proceder al diseño y la programación de las diferentes iniciativas que conformarán en proyecto será necesario tener en cuenta la gran diversidad presente entre las personas integrantes del colectivo de mayores de 60 años de la ciudad. Por este motivo un elemento esencial que deberá estar presente en todo momento es la flexibilidad, la cual facilitará la introducción de los cambios y modificaciones que sean necesarios, teniendo en cuenta las características y necesidades tanto a nivel grupal como a nivel individual.

En lo que respecta a los destinatarios de la intervención es el colectivo de personas mayores del barrio. El grupo inicial lo componen 60 personas, 42 mujeres y 18 hombres, todos ellos

mayores de 60 años, jubilados y con muchas ganas de seguir participando en la vida social de la comunidad de manera activa, apartando sus experiencias de vida, sus conocimientos, su trabajo. Dentro del gran grupo además se ha ido creando recientemente un subgrupo de mujeres, en su mayoría maestras, enfermeras, administrativas, profesoras de instituto, doctoras, entre otras profesiones, que se han desarrollado profesionalmente, sin abandonar sus carreras para dedicarse al cuidado de sus familias en exclusiva. Estas mujeres expresan su deseo de que dentro del proyecto se incluyan actividades relacionadas con la educación emocional, expresión de sentimientos y emociones a través de diferentes lenguajes, relaciones intergeneracionales, etc.

Cabe mencionar que la ciudad de Ferrol cuenta con cuatro residencias para la tercera edad y dos centros de día, además de un centro gestionado por Cruz Roja España, en el que también se presta atención a este colectivo. Todos los recursos citados ofrecen una atención de carácter asistencial. Parte de la población perteneciente al colectivo de personas mayores de 60 que todavía se siente activa reclama programas que favorezcan un envejecimiento activo y saludable.

### **3.2. Diagnóstico y detección de necesidades (DAFO)**

A la hora de diseñar un proyecto de estas características es importante realizar un análisis en el que se estudien por un lado los aspectos más negativos, es decir las debilidades y amenazas a las que enfrentarse y, por otro lado, los aspectos positivos, es decir, las fortalezas y las oportunidades que el proyecto puede ofrecer. El llamado análisis DAFO está relacionado de manera muy íntima con la intervención en sí, la cual lo vincula de forma directa al colectivo sobre el que se va a intervenir.

A continuación, en la Tabla 2 se presenta el análisis DAFO elaborado en relación con la propuesta de intervención.

**Tabla 2.**

*Análisis DAFO*

<b>Debilidades</b>	<b>Amenazas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Poca experiencia trabajando con el colectivo de mayores</li><li>▪ Que la formación recibida resulte finalmente insuficiente</li><li>▪ El cobro de cuota para poder llevar a cabo y mantener alguna de las iniciativas.</li><li>▪ No tener la posibilidad de implementar el proyecto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desconocimiento sobre un estilo de vida activo entre la población de mayores de la ciudad.</li><li>▪ Escasa financiación para este tipo de iniciativas.</li><li>▪ Elevada competencia en el sector.</li><li>▪ El seguimiento del proyecto, ya que la sociedad va cambiando y las necesidades también.</li></ul>
<b>Fortalezas</b>	<b>Oportunidades</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ La buena formación recibida.</li><li>▪ Ganas y motivación.</li><li>▪ Aumento del colectivo que cada año va creciendo.</li><li>▪ Contar con la infraestructura que ofrece el Centro Cívico, el equipo técnico y su experiencia.</li><li>▪</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aumento de la demanda de este tipo de iniciativas, ya que la población continúa envejeciendo y suele llegar a la jubilación con buen estado de salud y ganas de seguir participando activamente en la sociedad.</li><li>▪ Poder vincular las diferentes iniciativas a otros colectivos.</li><li>▪ Iniciativa muy novedosa.</li><li>▪ Contribuir a mejorar la calidad de vida del colectivo.</li></ul>

### **3.3. Objetivos de la propuesta**

#### **3.3.1. Objetivo general**

Promover la mejora de las condiciones de vida y el bienestar de las personas mayores de 60 años a través de la realización de actividades basadas en el envejecimiento activo y saludable.

#### **3.3.2. Objetivos específicos**

1. Incrementar la participación de las personas mayores en la vida social de la comunidad.
2. Favorecer la autonomía y la independencia de las personas mayores de 60 años.
3. Desarrollar hábitos de vida saludables.
4. Estimular la memoria, la concentración y la atención.
5. Aumentar la socialización de las personas mayores y el establecimiento de relaciones intergeneracionales.
6. Construir una imagen positiva de sí mismos.

7. Crear nuevas redes de apoyo social.

### **3.4. Organización, descripción y contenido de la propuesta**

El presente proyecto ha sido diseñado para promover el envejecimiento activo entre las personas mayores de 60 años y, como ya se ha mencionado en apartados anteriores, pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida del colectivo al que va dirigido. El grupo de participantes han llegado a la etapa de jubilación con sus facultades y capacidades a pleno rendimiento, siguen formando parte de la comunidad y tienen ganas de seguir aportando. Estas personas necesitan crear nuevas redes de apoyo social que eviten la soledad y favorezcan su socialización y reclaman actividades que les ayuden en este sentido y que contribuyan al mantenimiento de sus capacidades a nivel físico, psicológico, cognitivo y social. Las personas pertenecientes al colectivo tienen un proyecto de vida que continúan desarrollando.

A lo largo de este apartado se desarrollan las líneas generales de actuación del proyecto de intervención, el cual se encuentra situado dentro del marco fijado por la OMS; envejecimiento activo y saludable. Estas líneas principales de actuación engloban los diferentes aprendizajes que se pretenden conseguir con el desarrollo de las diferentes iniciativas incluidas en el proyecto y se estructuran en función de los objetivos fijados. Las líneas principales de actuación son seis: 1) salud y bienestar; 2) aprendizaje permanente; 3) cultura digital; 4) educación emocional; 5) ocio activo; y 6) voluntariado.

#### **3.4.1. Salud y bienestar**

El ejercicio físico contribuye en gran medida a mantener un estado de salud óptimo a cualquier edad, más si cabe cuando se habla de personas mayores de 60 años. En definitiva, se puede afirmar que el ejercicio mejora la calidad de vida de las personas y, si a esto se le suma el hecho de realizarlo de manera grupal, aumentan los beneficios de su práctica habitual, favoreciendo la socialización de las personas que lo practican.

#### **3.4.2. Aprendizaje permanente**

Es un hecho probado se tiene la necesidad de aprender e incorporar nuevos conocimientos a lo largo de toda la vida, independientemente de la etapa vital. Seguir aprendiendo repercute de manera positiva en la autoestima de las personas, reforzando la seguridad que tienen en sí mismas y favoreciendo de manera exponencial su crecimiento a nivel personal.

El hecho de llevar a cabo un estilo de vida activo a partir de los 60 años ayuda al mantenimiento de las capacidades cognitivas de la persona. Es por ello por lo que realizar actividades que estimulen la memoria, la atención o la concentración, previene el envejecimiento de la persona.

### **3.4.3. Cultura digital**

La sociedad de hoy totalmente digitalizada implica que se tengan que ofrecer, a las personas mayores, actividades que contribuyan a eliminar la brecha digital, impidiendo así su aislamiento, ya que es importante que no se queden atrás, que conozcan y manejen de forma adecuada diferentes *hardware* y *software*. De esta manera se consigue engancharlos a las TIC, esto es a la evolución tecnológica en la que se encuentran inmersos como miembros de la sociedad. Además, las TIC ofrecen la oportunidad de conectarse con los demás, ya que son una forma de participación e interacción social.

### **3.4.4. Educación emocional**

Cuando se habla de prevención del aislamiento y la soledad resulta fundamental trabajar las emociones. Aspectos importantes como reconocer las emociones en uno mismo y en los demás, ponerles nombre y gestionarlas de manera adecuada favorecen el mantenimiento de una adecuada salud mental. Cuando las personas abandonan su vida activa y productiva pasan por un proceso emocional en el que necesitan recibir apoyo que les ayude a comprender y gestionar las emociones en su nuevo día a día. Por este motivo es importante que los mayores se sientan acompañados en este proceso de reflexión sobre la nueva etapa vital a la que se enfrentan. El abandono de la vida productiva y laboral puede conducir a la persona al aislamiento social, acarreando en ocasiones patologías psicológicas graves.

### **3.4.5. Ocio activo**

El hecho de realizar actividades en grupo ayuda a la persona a aliviar sus preocupaciones, abrir la mente a nuevas experiencias conectando con otras personas, incluso con otras culturas. Realizar actividades como visitar un museo, un entorno natural o presenciar una celebración tradicional son, en sí mismas un recurso excelente para favorecer las relaciones sociales, crear puntos de encuentro entre personas de diferentes ámbitos.

### **3.4.6. Voluntariado**

La sociedad necesita nutrirse de la experiencia de las personas mayores, tanto sus experiencias vitales como profesionales. Las nuevas generaciones se enriquecen de su talento y sus vivencias, lo cual resulta beneficioso para ellos.

Las actividades intergeneracionales ofrecen al colectivo de mayores la posibilidad de establecer relaciones con jóvenes y niños y compartir con ellos vivencias, experiencias, reflexiones, emociones. Todo lo mencionado les ayuda a establecer relaciones basadas en el cariño y el respeto mutuos.

En conclusión, el colectivo de mayores que decide poner en práctica un estilo de vida basado en el envejecimiento activo y saludable continúa participando en la vida de la comunidad a la que pertenecen. Estas personas demandan actividades que favorezcan este estilo de vida y les ayuden a mantener un estado de salud óptimo todos los niveles.

El estilo de vida activo en la vejez ayuda a erradicar los estereotipos y prejuicios negativos que existen sobre el colectivo de mayores, siendo parte activa de la sociedad, participando en la cotidianidad de su comunidad, aportando sus conocimientos y experiencia.

Dentro del marco del presente proyecto de intervención se incluyen 21 actividades dentro de cada una de las líneas generales de actuación. Por motivos de extensión, únicamente se incluye el desarrollo de una actividad correspondiente cada línea principal de actuación. En Tabla 3 puede consultarse el índice de actividades que configuran el proyecto.

**Tabla 3.***Índice de actividades en función de las líneas de actuación del proyecto*

<b>Línea 1. Salud y bienestar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad 1. Cultivando nuestro huerto</li> <li>▪ Actividad 2. Gimnasia dulce</li> <li>▪ Actividad 3. Taller: Evitar las caídas en el hogar</li> </ul>
<b>Línea 2. Aprendizaje permanente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad 4. Arte en movimiento</li> <li>▪ Actividad 5. Las Meninas de Canido</li> <li>▪ Actividad 6. Historia viva</li> <li>▪ Actividad 7. Idiomas del mundo: inglés, francés e italiano</li> <li>▪ Actividad 8. Ajedrez para todos</li> </ul>
<b>Línea 3. Cultura digital</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad 9. Amistades intergeneracionales</li> <li>▪ Actividad 10. Acompañamiento digital</li> <li>▪ Actividad 11. <i>WhatsApp</i> y videollamada</li> <li>▪ Actividad 12. Mente activa: actividades digitales</li> </ul>
<b>Línea 4. Educación emocional</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad 13. Cafés en buena compañía</li> <li>▪ Actividad 14. El valor de la experiencia</li> <li>▪ Actividad 15. Emociones vivas</li> <li>▪ Actividad 16. Hablamos de emigración</li> <li>▪ Actividad 17. Historias vividas</li> </ul>
<b>Línea 5. Ocio activo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actividad 18. Bailes y danzas del mundo</li> <li>▪ Actividad 19. Rutas culturales</li> <li>▪ Actividad 20. Expresión cultural</li> <li>▪ Actividad 21. Excursiones activas</li> </ul>
<b>Línea 6. Voluntariado</b>
<p>Todas las actividades integradas en el presente proyecto de intervención se basan en la acción voluntaria. Parte del colectivo de forma voluntaria presta su trabajo, experiencia de vida, para contribuir a mejorar la vida de la comunidad. La actividad que sobresale en este bloque es el Rastrillo Solidario, en la que un grupo de mujeres y hombres pertenecientes al colectivo elaboran manualidades, labores de costura, ganchillo, calceta, etc., para su venta posterior en un rastrillo solidario. Toda la recaudación se entrega cada año a una organización benéfica, entre otras, Cáritas, Banco de alimentos, ONG.</p>

### 3.5. Metodología

El presente proyecto de intervención se encuentra enmarcado dentro del ámbito de la intervención sociocomunitaria que, como ya se ha mencionado en apartados anteriores tiene como objetivo principal conseguir la transformación social que contribuya a mejorar las

condiciones de vida y el bienestar de las personas que integran el colectivo sobre el que se va a intervenir, contando en todo momento con su participación, su implicación y su compromiso. Para garantizar el éxito de un proyecto de estas características es indispensable emplear una metodología basada en la planificación participativa, que favorezca e incentive la actuación de todos los agentes implicados, fomentando su compromiso y colaboración.

De Juanes Oliva (2011) afirma lo siguiente: «[...] la intervención sociocomunitaria cobra pleno sentido en tanto que pretende mejorar la situación social de un sujeto o colectivo para dar respuesta a una serie de problemas comunitarios buscando en último término la transformación social» (p. 3).

El trabajo se desarrolla desde una perspectiva horizontal, todos colaboran y trabajan juntos para conseguir alcanzar el objetivo común. Todos realizan sus aportaciones, las cuales son importante y son tenidas en consideración.

Además del compromiso por parte de la comunidad, resulta fundamental que todos los agentes sociales participantes trabajen de manera coordinada y en colaboración constante. El colectivo se abre a la comunidad. El equipo técnico será el encargado de realizar las funciones de guía, apoyo y ayuda, poniendo a disposición de los participantes sus conocimientos y experiencia.

La base metodológica de este proyecto de intervención no es otra que la Investigación-Acción-Participativa, metodología que resulta más apropiada, ya que combina de manera adecuada la teoría, por un lado y, la praxis por otro lado.

En palabras de la propia Montenegro Martínez (2004), la Investigación-Acción-Participativa se podría definir como una metodología que: «[...] promueve que las personas afectadas por los problemas participen tanto en su definición como en su solución a través de la acción social organizada» (p. 1).

### **3.5.1. Fases de implementación del proyecto**

Todo proyecto de intervención que emplea este tipo de metodología se desarrolla en cuatro fases:

*Fase 1: detección y análisis de las necesidades del colectivo.*

Comienza por la elaboración de un diagnóstico, que ponga de manifiesto las necesidades, problemáticas y características del colectivo sobre el que se va a intervenir. Para ello se organiza un grupo de discusión en el que participen todos los integrantes del colectivo de

mayores que así lo deseen. El objetivo de este grupo de discusión que se reúne de forma periódica, no es otro que el de evidenciar las necesidades que presenta el colectivo y, a partir de ese diagnóstico diseñar de manera conjunta las diferentes iniciativas que se van a llevar a cabo en el marco del proyecto de intervención. Todos participan en el proceso de toma de decisiones realizando sus aportaciones. Desde el centro cívico, el equipo técnico elabora un sencillo cuestionario que se pasará a los participantes y que aporte información al equipo técnico. Del mismo modo el equipo técnico realizará una entrevista cualitativa con diferentes miembros del colectivo que aportará importante información. Se trata de una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas y cuyos datos serán fundamentales para conocer de primera mano la realidad social del colectivo. Asimismo, la información recogida se recopilará en un informe que servirá para determinar la situación de partida del colectivo.

*Fase 2: propuesta de iniciativas; redacción y votación de estas.*

En esta segunda fase se llevan a cabo una serie de reuniones de carácter periódico en las cuales se irá dando forma al proyecto, estableciendo de manera colaborativa los distintos elementos que lo conforman: 1) objetivos; 2) recursos necesarios; 3) temporalidad; 4) los espacios y su organización; 5) iniciativas propuestas; entre otros. Las decisiones se toman de manera conjunta y por consenso, teniendo siempre presentes las demandas del colectivo.

*Fase 3: puesta en marcha de las iniciativas seleccionadas.*

En ella se llevan a cabo las diferentes iniciativas seleccionadas en la fase anterior. En el caso del presente proyecto, esta fase no se realizará, si bien es cierto que ha sido diseñado con la ilusión y la esperanza de poder ser llevado a cabo algún día.

*Fase 4: evaluación y seguimiento.*

Esta cuarta fase consiste en realizar una evaluación que determine si los objetivos establecidos para la propuesta de intervención han sido o no alcanzados. Otro aspecto importante sobre el que arroja luz la fase de evaluación es la adecuación de los diferentes elementos que conforman el proyecto. Los resultados obtenidos reflejarán si es necesario introducir algún cambio o modificación que suponga la mejora de este. Por otro lado, realizar un seguimiento de la intervención resulta a todas luces necesario, para comprobar si los cambios experimentados por el colectivo han supuesto una mejora en su calidad de vida, y si se mantienen o no en el tiempo.

Si bien es cierto que el proyecto no será llevado a cabo, si se han establecido unos resultados esperados. Dichos resultados han sido incluidos dentro del apartado 3.8.

Cabe destacar en este punto que la Investigación-Acción-Participativa es una metodología que se va desarrollando en ciclos, unos ciclos que se van sucediendo a lo largo del tiempo. Cada una de las fases se va repitiendo lo cual permite ir introduciendo los cambios necesarios que van a contribuir a la mejora del proyecto de intervención a lo largo de su desarrollo. Por este motivo y como se ha mencionado en momentos anteriores, un elemento indispensable que debe estar presente a la hora de diseñar un proyecto de estas características es la flexibilidad, sin ella no sería posible la adaptación del proyecto a las necesidades y características del colectivo, tanto a nivel general como a nivel individual.

### 3.6. Diseño de actividades, tareas y técnicas

Tal y como se comentaba en el apartado dedicado a la organización y descripción de la propuesta, este proyecto se configura por 21 actividades, distribuidas en cada una de las grandes líneas de actuación (ver Tabla 3). En este apartado y por motivos relacionados con la extensión se presentan como ejemplo las fichas técnicas de seis de ellas, en las que se identifican los objetivos, la descripción del desarrollo de la actividad, los recursos necesarios, los agrupamientos y observaciones adicionales.

**Tabla 4.**

*Ficha técnica de la actividad Cultivando nuestro huerto*

<b>Línea 1. Salud y bienestar</b>
<b>Actividad 1. Cultivando nuestro huerto</b>
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar la socialización y la coordinación entre los participantes</li> <li>▪ Trabajar motricidad, fina y gruesa, la movilidad y el equilibrio</li> <li>▪ Trabajar la memoria, la atención y la concentración</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando así su seguridad y confianza</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>
<p>A lo largo del año las personas participantes cultivan diferentes alimentos: lechugas, tomates, cebollas, zanahorias, patatas, fresas, entre otros, en unos terrenos cedidos por el ayuntamiento para este fin. Ellos serán los encargados de llevar a cabo todo el proceso: 1) preparación de la tierra; 2) sembrado; 3) cuidados de los cultivos; 4) regadío; 5) recolección de alimentos cultivados.</p> <p>Las familias necesitadas del barrio que así lo deseen serán las receptoras de los diferentes alimentos, parte de los cuales se donan también a diferentes ONG dedicadas al reparto de alimentos a personas necesitadas de la ciudad.</p>

La actividad está totalmente abierta a la comunidad, cualquier persona puede colaborar aportando materiales, participando en los cuidados del huerto, recolectando, repartiendo los productos.			
<b>Recursos</b>			
<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
La actividad se desarrolla en los terrenos cercanos al Centro Cívico cedidos por el ayuntamiento de la ciudad.	La actividad se desarrollará de octubre a junio, en horario de mañana, de lunes a viernes de 9 a 13 h. (incluyendo fines de semana y festivos si fuese necesario)	5 voluntarios de centro y personas pertenecientes al colectivo.	Semillas de diferentes tipos de alimentos, abono, agua, cajas para el reparto de alimentos.
<b>Agrupamientos</b>			
Esta actividad será llevada a cabo por 5 de los 10 voluntarios y 25 personas más pertenecientes al colectivo de mayores de 60 inscritos.			
<b>Observaciones adicionales</b>			
Los ODS trabajados a través de la realización de esta actividad: 3 y 11 (ver Tabla 1)			

**Tabla 5.**

*Ficha técnica de la actividad Gimnasia dulce*

<b>Línea 1. Salud y bienestar</b>			
<b>Actividad 2. Gimnasia dulce</b>			
<b>Objetivos específicos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar la socialización y la coordinación entre los participantes</li> <li>▪ Trabajar motricidad, fina y gruesa, la movilidad y el equilibrio</li> <li>▪ Trabajar la memoria, la atención y la concentración</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando así su seguridad y confianza</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia</li> </ul>			
<b>Descripción de la actividad</b>			
<p>Esta iniciativa engloba una serie de actividades basadas en el entrenamiento activo. Cada miembro del colectivo decide qué actividad o actividades quiere realizar en función de sus características, intereses y necesidades. Se incluye en la oferta; 1) <i>mindfulness</i>; 2) relajación; 3) gimnasia de mantenimiento; 4) pilates; 5) yoga.</p> <p>Resulta fundamental mantener un estado de salud óptimo a cualquier edad, más si cabe en la vejez como medida de prevención del envejecimiento. Los beneficios del ejercicio físico son muchos y muy variados y, además el hecho de practicarlo en grupo favorece la socialización y la creación de redes sociales de apoyo.</p>			
<b>Recursos</b>			
<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
La actividad se llevará a cabo en el gimnasio del Centro Cívico.	La actividad se desarrollará de octubre a junio, de lunes a viernes en horario de mañana de 10 a 11 h. y de 11 a 12 h.	Monitores especialistas en cada una de las disciplinas.	Diferentes elementos deportivos necesarios para el desarrollo de cada actividad, entre ellos esterillas, pelotas

	y en horario de tarde de 17 a 18 h. y de 18 a 19 h.		de pilates, escalones, aros, etc.
<b>Agrupamientos</b>			
Las personas participantes se organizan en grupos de 20 personas cada uno. Se procura tener en cuenta las necesidades de cada usuario en cuanto a la asignación de horarios.			
<b>Observaciones adicionales</b>			
Los ODS trabajados a través de la realización de esta actividad: 3 y 11 (consultar Tabla 1)			

**Tabla 6.**

*Ficha técnica de la actividad Arte en movimiento*

<b>Línea 2. Aprendizaje permanente</b>			
<b>Actividad 4. Arte en movimiento</b>			
<b>Objetivos específicos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajar capacidades cognitivas: atención, memoria y concentración</li> <li>▪ Mejorar la motricidad y la movilidad</li> <li>▪ Trabajar la educación emocional y gestión de emociones.</li> <li>▪ Favorecer la socialización y el establecimiento de redes sociales de apoyo</li> <li>▪ Mejorar la comunicación y las relaciones sociales</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando así su seguridad y su confianza</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia</li> </ul>			
<b>Descripción de la actividad</b>			
<p>Esta actividad supone la organización de una representación de teatro de guiñol.</p> <p>En un primer momento el grupo se reúne en la sala de usos múltiples del centro para elaborar de manera conjunta los guiones. Entre todos seleccionan los personajes, crean las tramas, realizan los bocetos de lo que serán los decorados y el vestuario de las marionetas.</p> <p>Seguidamente se realiza el reparto de los personajes y comienzan los ensayos de las representaciones. Los propios participantes se encargan de la fabricación de las marionetas y su vestuario, creación de los decorados, etc.</p> <p>La actividad está abierta a la comunidad, cualquier miembro de la comunidad puede participar o colaborar con el grupo de teatro. Las obras se representan tanto en el salón de actos del centro cívico como en los centros de Educación Infantil y primaria de la localidad que así lo deseen.</p> <p>A través de la elaboración de guiones y su posterior interiorización e interpretación los participantes realizan un trabajo de mantenimiento de sus capacidades cognitivas de forma lúdica y entretenida, lo cual favorece su interés y motivación. La realización de esta actividad contribuye también a mejorar su motricidad a nivel general y su orientación espacial, posponiendo su deterioro.</p>			
<b>Recursos</b>			
<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
Sala de usos múltiples del Centro Cívico: para la elaboración de los guiones, marionetas,	De octubre a junio, martes y jueves (ensayos) de 10	Una trabajadora social y 4	Folios, bolígrafos, Tablet, elementos de reciclaje para elaborar las marionetas y el vestuario aportados por los usuarios y otras

decorados y ensayos; salón de actos del centro: para ensayos generales y representaciones.	a 12 h. sábados (representaciones) en horario de mañana de 9 a 14 h.	voluntarios .	personas de la comunidad de manera altruista, como telas, hilos, agujas de coser, abalorios, cartón, pistola de silicona y barras, pintura de diferentes colores, pinceles).
<b>Agrupamientos</b>			
Esta actividad ha sido elaborada para ser llevada a cabo por el grupo de usuarios, integrado por 20 personas. En principio todas ellas trabajan de manera colaborativa y coordinada para la elaboración de los guiones, marionetas y decorados, entre otras tareas. La actividad está abierta a la comunidad, por lo que están invitados a participar familiares y amigos, además de cualquier persona de la comunidad que así lo desee.			
<b>Observaciones adicionales</b>			
Los familiares y amigos que deseen colaborar aportando materiales, realizando alguna labor de diseño de decorados, elaboración de marionetas, etc. deberá de ponerse en contacto con la trabajadora social encargada de la coordinación de la actividad.  Otro aspecto para tener en cuenta es que a través de esta actividad el colectivo estaría contribuyendo a la consecución de 3 de los 17 ODS, concretamente: el 5, el 10 y el 16. (consultar Tabla 1)			

**Tabla 7.**

*Ficha técnica de la actividad Las Meninas de Canido*

<b>Línea 2. Aprendizaje permanente</b>
<b>Actividad 5. Las Meninas de Canido</b>
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Favorecer la motricidad fina y gruesa.</li> <li>▪ Trabajar la memoria, la atención y la concentración.</li> <li>▪ Favorecer la comunicación y la socialización de las personas mayores participantes.</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando la seguridad y confianza en sí mismos.</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia.</li> <li>▪ Utilizar la pintura como medio de expresión de sentimientos y emociones.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>
<p>Esta actividad ha sido diseñada por el equipo técnico del centro como medio para estimular el aprendizaje permanente del colectivo de personas mayores.</p> <p>A lo largo del año en curso se organizan desde el Centro Cívico de la ciudad, diversas <i>Master Class</i> impartidas por diferentes artistas, tanto locales como procedentes de distintas partes del país e incluso del mundo, que darán unas píldoras educativas sobre cómo se desarrolla el arte en sus lugares de procedencia, diferentes tipos de arte de los distintos lugares, cómo utilizar la pintura como lenguaje para a través de ella expresar emociones, ideas, sentimientos, etc.</p> <p>Otra de las actividades que se incluye dentro de esta iniciativa es la elaboración conjunta de un mural. Esta actividad se enmarca en el proyecto desarrollado por el ayuntamiento de la localidad para incentivar el desarrollo del barrio. La temática central son Las Meninas de Velázquez. El ayuntamiento cede diferentes edificaciones de la ciudad, como la muralla del</p>

astillero, para el desarrollo de este proyecto de arte urbano. Esta actividad está totalmente abierta a la comunidad.			
<b>Recursos</b>			
<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
Salón de actos del centro: para la realización de Máster <i>Class</i> ; espacios cedidos por el ayuntamiento para la elaboración del mural comunitario.	De octubre a junio, viernes en horario de mañana de 9 a 14 h (elaboración de mural comunitario); sábados o domingos en horario de tarde 17 a 20 h (realización de Máster <i>Class</i> )	Una trabajadora social, terapeuta ocupacional y grupo de voluntarios	PDI (para la visualización de vídeo sobre la temática a tratar, si fuese necesario), pintura de diferentes colores, pinceles de distintos grosores, cinta carrocera.
<b>Agrupamientos</b>			
La actividad ha sido diseñada para todo el grupo, 22 mujeres y 4 hombres que trabajan en grupo de manera colaborativa.			
<b>Observaciones adicionales</b>			
La actividad está abierta a toda la comunidad, por lo que cualquier persona puede participar poniéndose en contacto con la trabajadora social que coordina la actividad. A través de la realización de esta actividad los usuarios estarían contribuyendo a la consecución de los ODS 5, 10 y 16 (consultar Tabla 1)			

**Tabla 8.**

*Ficha técnica de la actividad Amistades intergeneracionales*

<b>Línea 3. Cultura digital</b>
<b>Actividad 9. Amistades intergeneracionales</b>
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrenar la memoria, la atención y la concentración</li> <li>▪ Favorecer la comunicación y fomentar la socialización de los participantes</li> <li>▪ Establecer relaciones de carácter intergeneracional de manera positiva</li> <li>▪ Favorecer la motricidad fina</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando su seguridad y confianza</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>
Actividad de carácter intergeneracional destinada a facilitar el establecimiento de relaciones entre el alumnado de los diferentes IES de la ciudad y las personas mayores. La finalidad principal es que los jóvenes enseñen a los mayores el funcionamiento de distintos hardware y software. Los jóvenes de hoy en día son nativos digitales, por lo que desarrollan desde pequeños diferentes habilidades relacionadas con las nuevas tecnologías. Ellos serán los encargados de transmitir sus conocimientos a los mayores, favoreciendo así el establecimiento de relaciones de apoyo y cariño entre ellos. Se enriquecen unos de otros, los mayores les cuentan cómo se relacionaban en su época como adolescentes y los jóvenes les enseñan nuevas maneras de relacionarse utilizando las nuevas tecnologías.
<b>Recursos</b>

<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
La actividad se desarrolla en dos escenarios diferentes, la sala de TIC de los centros y en un segundo momento son los alumnos los que se desplazan al Centro Cívico, concretamente al aula de informática y recursos tecnológicos.	La actividad se desarrollará de octubre a junio, en horario de mañana martes y jueves de 10 a 11 h.	Trabajadora social; grupo de voluntarios de centro; profesores tutores de curso.	Ordenadores; tablets; smarphones; whatsapp; Facebook; Instagram; videollamada.
<b>Agrupamientos</b>			
El gran grupo se organiza en subgrupos de 10 individuos. Cada dos alumnos se encargan de enseñar a una persona mayor.			
<b>Observaciones adicionales</b>			
Un aspecto a tener en cuenta es que a través de esta actividad el colectivo estaría contribuyendo a la consecución del ODS 4 (consultar Tabla 1)			

**Tabla 9.**

*Ficha técnica de la actividad El valor de la experiencia*

<b>Línea 4. Educación emocional</b>
<b>Actividad 14. El valor de la experiencia</b>
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrenar la memoria, la atención y la concentración</li> <li>▪ Favorecer la comunicación y fomentar la socialización</li> <li>▪ Establecer relaciones de carácter intergeneracional de manera positiva</li> <li>▪ Favorecer la motricidad fina</li> <li>▪ Mejorar su autoestima reforzando su seguridad y confianza</li> <li>▪ Favorecer su autonomía e independencia</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>
<p>Esta actividad se desarrolla en tres niveles educativos: 1) ESO y Bachillerato; 2) Educación Primaria; y 3) Educación Infantil.</p> <p>1) ESO y Bachillerato: La actividad comienza con el visionado de un vídeo de unos 10 minutos de duración sobre la educación a principios y mediados del siglo XX en España, reflejando los cambios en cuanto a las distintas leyes educativas y los avances que se han ido consiguiendo en materia de educación. Los mayores voluntarios cuentan al alumnado sus experiencias de vida en la escuela en un primer encuentro. Al finalizar las exposiciones de los mayores, el alumnado puede intervenir con preguntas, compartiendo ideas, pensamientos, etc. En un segundo encuentro son los alumnos los que se desplazan al centro cívico para llevar a cabo una nueva dinámica. Se trata de una charla-debate en la que se realiza un intercambio de opiniones y se analiza la educación en diferentes momentos de la historia. Para terminar y de manera conjunta, se realiza una lluvia de ideas extrayendo una serie de conclusiones acerca de los puntos que ellos consideran que sería necesario introducir o cambiar.</p> <p>2) Educación Primaria: A nivel de primaria la actividad versa sobre la escuela y la educación a lo largo de la historia. Voluntarios pertenecientes al colectivo de mayores acuden a los centros educativos a contar sus experiencias en la escuela (años 50, 60 e incluso años 40). En un segundo encuentro que se producirá en el centro cívico son los alumnos los que se</p>

<p>desplazan. Deberán realizar una investigación previa entre los mayores de sus familias. Se abrirá una charla para intercambiar información sobre cómo era la educación antes y cómo es ahora, que sean conscientes del momento en el que viven y las oportunidades que tienen ellos y no tenían los niños de otras épocas. (nivel 3º, 4º, 5º y 6º de primaria)</p> <p>3) Educación Infantil: Adaptando la actividad anterior a los cursos de infantil y primeros cursos de primaria, los mayores acuden a los centros escolares para contar sus experiencias en la escuela, enseñarles los juegos tradicionales de la época, contarles cuentos, etc. Los niños les cuentan también cuáles son sus juegos favoritos.</p>			
<b>Recursos</b>			
<b>Espaciales</b>	<b>Temporales</b>	<b>Personales</b>	<b>Materiales</b>
La actividad se desarrolla en dos escenarios diferentes: los centros educativos de la localidad y el Centro Cívico.	La actividad se desarrollará de octubre a junio, en horario de mañana martes y jueves de 11 a 13 h. (incluyendo desplazamientos)	Trabajadora social; grupo de voluntarios de centro; profesores tutores de curso.	PDI de las aulas para el visionado de un pequeño vídeo explicativo, autobús escolar para los desplazamientos al centro cívico.
<b>Agrupamientos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ESO y Bachillerato: El grupo de voluntarios lo integran 30 personas que se distribuyen en grupos de 3 o 4 individuos, en función del número de clases del centro educativo, para el primer encuentro.</li> <li>▪ Para llevar a cabo la dinámica programada en el segundo encuentro el alumnado se distribuye en grupos de 5 alumnos para debatir sobre el tema. Para finalizar cada grupo expone sus conclusiones y las ponen en común.</li> <li>▪ Educación Primaria: Mismo proceder que en el caso de los grupos de ESO y Bachillerato.</li> <li>▪ Educación Infantil: Actividad diseñada para ser llevada a cabo con el grupo completo de cada aula.</li> </ul>			
<b>Observaciones adicionales</b>			
Los ODS trabajados a través de la realización de esta actividad: 3, 5, 10 y 16 respectivamente (consultar Tabla 1)			

### 3.7. Evaluación de la propuesta

A continuación, se procederá al desarrollo del apartado dedicado al proceso de evaluación del presente proyecto de intervención sociocomunitaria. El proceso de evaluación resulta fundamental a la hora de realizar una valoración fundamentada sobre la eficacia y eficiencia del proyecto. Además, va a ser determinante a la hora de valorar la necesidad de introducir algún cambio o modificación que contribuya a la mejora de este.

Es importante involucrar al colectivo en el proceso de evaluación. En palabras de Aubel (2000) al involucrar a los participantes del programa (usuarios de información y personal que toma decisiones) en todas las fases de planificación e implementación de la evaluación, éstos superan

la tensión sobre las evaluaciones y se nace en ellos un sentido de propiedad sobre los resultados de la evaluación (p. 75).

El proceso de evaluación se desarrolla en tres momentos; 1) inicial; 2) durante el desarrollo del proyecto; y 3) final.

- 1) *Evaluación inicial*. Se lleva a cabo durante la fase diagnóstica del proyecto. El objetivo principal de la evaluación inicial no es otro que el de poner de manifiesto las necesidades del colectivo sobre el que se va a intervenir. En el caso que nos ocupa, a través de las diferentes reuniones realizadas con el grupo de discusión, el equipo técnico consigue recopilar información de gran importancia sobre las características y necesidades del grupo de mayores. El equipo técnico cuenta también con la información transmitida por los participantes a través de los cuestionarios (ver Anexo 2 Tabla 11) y las entrevistas cualitativas llevadas a cabo a lo largo de esta primera fase de desarrollo del proyecto. Toda la información recopilada es analizada por el equipo técnico y utilizada para la elaboración de un informe inicial diagnóstico. En él se incluyen datos tan relevantes para el diseño y desarrollo del proyecto de intervención como las características generales del grupo, aspectos particulares a tener en cuenta, sus intereses y motivaciones, sus demandas, así como las necesidades detectadas. Otro de los aspectos incluidos en el informe inicial es un análisis del contexto en el cual se va a desarrollar el proyecto, el cual influye en el mismo de manera significativa.
- 2) *Evaluación formativa*. Es la que se lleva a cabo durante el desarrollo del proyecto de intervención, empleando en todo momento como técnica de recogida de información la observación continua y sistemática. En este caso la evaluación se basa en una serie de estándares o criterios que van a resultar fundamentales a la hora de realizar una valoración y determinar al grado de efectividad del proyecto, es decir, de cada uno de los estándares se establece su grado o nivel de adecuación. Toda la información recopilada servirá para determinar si los diferentes elementos que conforman el proyecto de intervención son adecuados o, si, por el contrario, se hace necesaria la introducción de algún tipo de cambio o modificación que aporte una mejora sustancial al mismo. El equipo técnico pondrá a disposición de los usuarios un formulario en el cual se incluirá una tabla de registro que tendrán que completar para reflejar su grado o nivel de satisfacción:

**Tabla 10.**

*Evaluación formativa*

Ítems	1	2	3	4	Observaciones
Los materiales son adecuados					
Los espacios son los más adecuados					
El tiempo resulta suficiente					
Los objetivos son alcanzables y adecuados					
Todos participan activamente					

*Nota:* 1=nada de acuerdo; 2=poco de acuerdo; 3=algo de acuerdo; 4=totalmente de acuerdo

- 3) *Evaluación final.* Por último, se realizará una evaluación final que pondrá de manifiesto si los objetivos previstos han sido o no alcanzados. El equipo técnico organizará una última reunión del grupo de discusión en la cual se intercambiarán impresiones, experiencia y vivencias sobre el desarrollo del proyecto en general y, cada una de las actividades en particular. Otro aspecto sobre el que se intenta arrojar luz en esta reunión final es comprobar si los miembros del colectivo consideran que el proyecto se adecúa a sus necesidades, si da realmente respuesta a sus demandas. Por otro lado, el equipo técnico podrá a disposición de los usuarios unos formularios en los cuales se incluye una encuesta final a través de la cual quedará patente su grado de satisfacción (consultar Anexo 2, Tabla 12). Con toda la información recopilada a través tanto de la reunión final como de la encuesta final de satisfacción, el equipo técnico elaborará un informe final, el cual será tenido en cuenta a la hora de llevar a cabo el diseño y la programación de cara a futuros procesos de intervención.

Para concluir cabe destacar que es fundamental que todo el proceso de evaluación se realice de manera consciente y comprensiva, incluyendo en los informes, inicial y final, aquellos datos que se consideren relevantes de cara al futuro, ya que es importante contribuir a la mejora del proyecto de intervención. Asimismo, es indispensable comprobar si la intervención ha contribuido a la transformación social necesaria de cara a la mejora de las condiciones de vida y el bienestar del colectivo de personas mayores, al que se dirige el proyecto, ya que nace de sus demandas y al participar en el mismo desde el primer momento lo sienten como suyo, favoreciendo su implicación y compromiso.

### **3.8. Resultados esperados de la intervención**

Como se ha venido comentando a lo largo del trabajo el proyecto de intervención sociocomunitaria ha sido diseñado, en términos generales, para mejorar las condiciones de vida del colectivo de mayores de 60. No obstante, este proyecto no se ha podido implementar, aspecto que no significa que no se hayan valorado los posibles resultados tras su aplicación, tomando como referentes las características y necesidades específicas del colectivo o del contexto, entre otras.

Uno de los aspectos que se considera relevante en lo concerniente a la efectividad de una intervención sociocomunitaria es conocer las características y necesidades de los destinatarios e involucrarlos activamente para lograr la transformación social que mejore, en este caso, no solo las condiciones de vida y el bienestar del colectivo, sino de la comunidad en la que se encuentra integrado. Por consiguiente, con la aplicación del presente proyecto se espera favorecer el envejecimiento activo del colectivo de mayores de 60 años

Por otro lado, se espera conseguir que las personas mayores sean capaces de construir una imagen positiva de sí mismos y que esto contribuya a la eliminación de los estereotipos y prejuicios asociados al colectivo.

Asimismo, se persigue que el colectivo mejore sus habilidades comunicativas, las relaciones interpersonales e intragrupalas y que esta mejora repercuta positivamente para el establecimiento de nuevas redes de apoyo.

Otra de las metas que se quieren lograr es garantizar la autonomía personal de los y las participantes, así como mantener su independencia mediante el afrontamiento de las diferentes situaciones que se les puedan presentar en su día a día.

En definitiva, los resultados esperados están relacionados de manera muy íntima con los objetivos, tanto generales como específicos propuestos. Además, se espera que los cambios y transformaciones conseguidos ayuden a mejorar la calidad de vida del colectivo de mayores y que sean duraderos en el tiempo.

## **4. Conclusión**

Llegados a este punto resulta fundamental realizar un análisis con el objetivo de extraer las ideas principales derivadas de la elaboración y diseño del presente proyecto de intervención. Y aunque como se advertía previamente, no ha sido posible la implementación del proyecto

(hecho que facilitaría la extracción de las conclusiones finales), si se va a realizar una breve síntesis sobre aquellos aspectos más relevantes relacionados con el desarrollo del TFM.

En primer lugar, hay que mencionar que tras la jubilación comienza una nueva etapa vital que es importante afrontar elaborando un nuevo proyecto de vida. Para alcanzar esta etapa en condiciones óptimas (físicas, como psicológicas y cognitivas), es necesario apostar por un estilo de vida activo en detrimento de los estragos provocados por el paso del tiempo.

En este mismo sentido, cuando se alcanza la jubilación las relaciones sociales se ven mermadas, como compañeros de trabajo, clientes, amigos y conocidos. Esta pérdida puede llevar a la persona al aislamiento social y a una soledad, no elegida en muchas ocasiones. Por este motivo resulta fundamental ofrecer al colectivo de mayores la oportunidad de llevar a cabo iniciativas que contribuyan y favorezcan el establecimiento de nuevas redes de apoyo social e iniciativas basadas en sus necesidades, intereses y características (tanto individuales como de colectivo).

Por otro lado, las personas pertenecientes al colectivo de mayores de 60 años que optan por desarrollar un estilo de vida activo continúan participando dentro de su comunidad, hecho no solo favorece el establecimiento de un sentimiento de pertenencia, sino que fortalece su autoestima. Esta participación activa del colectivo dentro de la comunidad contribuye a erradicar los prejuicios y estereotipos que giran en torno a las personas mayores otorgándoles el valor de la experiencia.

Finalmente, es ineludible destacar el gran papel que tiene el colectivo para la consecución de los ODS como miembros responsables de la sociedad. Por este motivo es prioritario incluir a las personas mayores en la labor desarrollada por la comunidad dentro del marco de la «Agenda 2030» de la OMS (2015). El colectivo de mayores, como parte de la sociedad, tiene un compromiso con esta labor, motivo por el cual resulta fundamental poner a su disposición iniciativas a través de las cuales puedan aportar su *granito* de arena en la consecución de los ODS.

#### **4.1. Cumplimiento de objetivos**

A la luz de los resultados esperados expuestos puede concluirse que los objetivos generales y específicos formulados se han alcanzado. En este sentido es importante comenzar analizando los objetivos específicos del trabajo, ya que su consecución será determinante para alcanzar el objetivo general del mismo.

El primero de los objetivos específicos refleja la importancia de elaborar un diagnóstico de las necesidades que presenta el colectivo sobre el que se va a intervenir, en este caso el de mayores de 60 años. A través de toda la información recopilada y analizada se extrae como conclusión que el colectivo de mayores reclama iniciativas que le permitan llevar un estilo de vida activo, que contribuya a retrasar el envejecimiento y a mantener y conservar las capacidades cognitivas, físicas y psicológicas en óptimas condiciones.

En lo que respecta al segundo de los objetivos específicos, es evidente que a la hora de diseñar un proyecto de intervención es imprescindible hacerlo sobre una base sólida que lo fundamente. La legislación vigente constituye un pilar fundamental de esta base. Al tratarse de personas mayores, es fundamental tener presentes tanto la legislación en materia de dependencia, como los derechos y deberes de las personas que integran el colectivo. Otro elemento importante en lo que a la legislación se refiere son las leyes existentes sobre la Acción Voluntaria y el Voluntariado.

El tercero de los objetivos específicos pone de manifiesto la importancia del apoyo social como medida para prevenir el aislamiento y la soledad. Analizando en profundidad diferentes artículos de investigación sobre el tema puede extraerse como conclusión que las personas al jubilarse pierden gran parte de sus relaciones sociales, motivo por el cual se hace necesario ofrecer al colectivo de mayores iniciativas que favorezcan el establecimiento de nuevas redes de apoyo social.

En último lugar, el cuarto objetivo destaca la importancia de conocer diferentes iniciativas vinculadas directamente con el envejecimiento activo, como recurso para establecer las principales líneas de actuación de la propuesta de intervención, para así garantizar el éxito del proyecto de intervención.

La consecución de los objetivos específicos citados traza el camino hacia la consecución del objetivo general, que no es otro que diseñar una propuesta de intervención sociocomunitaria que promueva el envejecimiento activo de personas mayores de 60 años. Una propuesta que incluya diferentes iniciativas enfocadas hacia un estilo de vida activo y participativo, que fomente y favorezca la participación del colectivo en la sociedad, como miembro de la comunidad a la que pertenece.

## **4.2. Aportaciones y limitaciones**

En el presente apartado se incluyen, por un lado, las aportaciones que la propuesta de intervención podría proporcionar a la comunidad en la que va a ser implementada y, por otro lado, las limitaciones que han ido surgiendo lo largo de su diseño.

### **4.2.1. Aportaciones de la propuesta de intervención**

En relación con las posibles aportaciones que la presente propuesta de intervención proporcionaría al colectivo de mayores de 60 años, destacar, en primer lugar, que el hecho de contar con diferentes iniciativas que les permitan llevar un estilo de vida activo, contribuirían a satisfacer sus demandas. La gran variedad de actividades incluidas en la propuesta ayudaría a cubrir sus necesidades de socialización y establecer nuevas redes de apoyo social. Sus condiciones de vida y su bienestar mejorarían de manera notable. Otro aspecto para tener en cuenta es la mejora de su autoestima, al permitirles seguir participando en la vida social, sintiéndose parte importante de su comunidad. Sus aportaciones en la consecución de los ODS no sólo influirían de manera positiva en su autoestima, sino también en su autonomía y bienestar.

Su participación en las actividades de carácter intergeneracional supondría un enriquecimiento tanto para el grupo de mayores voluntarios, que aportan su experiencia de vida, como para los jóvenes participantes, que aprovechan esa experiencia para extraer de ella un aprendizaje importante para su vida futura.

Otras actividades como, por ejemplo, la referente al huerto solidario reporta beneficios tanto para los mayores que aportan su trabajo, como para las familias más desfavorecidas de la ciudad, receptoras de los productos obtenidos y la recaudación.

A modo de conclusión final, las dos aportaciones más satisfactorias serían, en primer lugar, la oportunidad que supone para el colectivo de mayores poder participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen y, en segundo lugar, todas esas aportaciones ayudarían a erradicar los prejuicios y estereotipos negativos asociados a la vejez, reforzando la imagen del colectivo de manera positiva.

#### **4.2.2. Limitaciones**

En lo que respecta a las limitaciones surgidas a lo largo del desarrollo del proyecto, la principal estaría relacionada con el hecho de no haber podido implementar la intervención. Sin embargo, desarrollar las prácticas externas de este Máster ha posibilitado vivenciar el desarrollo de una experiencia similar y recopilar información relevante sobre los resultados obtenidos. Por lo tanto, se considera que esta es la mayor limitación del proyecto, pero que también se presenta como prospectiva de futuro, siendo conscientes, por un lado, de las dificultades y exigencias derivadas de los trámites burocráticos en relación con la tramitación de ayudas, subvenciones, permisos, y por otro, la posible falta de financiación y cobertura de los gastos generados.

#### **4.3. Futuras líneas de intervención/investigación**

Partiendo de las líneas de acción (salud y bienestar; aprendizaje permanente; cultura digital; educación emocional; ocio activo; y voluntariado) se han diseñado actividades en función de las necesidades, intereses y características del colectivo. No obstante, estas características no son estancas, por lo que en el diseño de propuestas de intervención futuras se deberán introducir los cambios y las modificaciones que sean precisos en función de las demandas del colectivo.

Asimismo, la intervención persigue la estimulación de variables como memoria, atención, concentración, autoestima, socialización o apoyo social, por lo que sería positivo conocer los efectos de la intervención en dichas variables mediante la aplicación de instrumentos validados experimentalmente. En este sentido se podría realizar un diseño de investigación de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. A continuación, se incluye la relación de instrumentos que podrían administrarse en el estudio:

- La WMS-IV. Escala de Memoria Wechsler-IV (Wechsler, 2013ab). Se trata de un instrumento que se aplica de manera individual y es utilizado para evaluar distintos aspectos relacionados con el funcionamiento de la memoria. En este caso se administraría la batería diseñada para el grupo de personas con edades comprendidas entre los 65 y los 89 años.
- La prueba de dígitos directos e indirectos y la prueba de letras y números del WAIS-IV (Wechsler, 2012ab). Se trata de dos sencillas tareas utilizadas para evaluar el estado cognitivo de la persona, concretamente en este caso se medirían, entre otras, la atención y la concentración.

- La Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Se trata de uno de los instrumentos más empleados para medir el nivel de satisfacción del individuo consigo mismo, como la persona se acepta y se respeta a sí misma.
- Cuestionario de apoyo social funcional de Duke-UNC (Broadhead et al., 1988). Este instrumento empleado para evaluar el apoyo social percibido por la persona, si se cuenta con personas con las que comunicarse o las demostraciones de cariño y empatía que recibe.

Tanto la validez como la fiabilidad de cada uno de los instrumentos indicados han sido científicamente constatados con diferentes poblaciones. En este sentido y mediante la administración de estos instrumentos, antes y después de la intervención con los participantes, así como, contrastando los resultados con un grupo control, se podría analizar la efectividad de la intervención.

## Referencias bibliográficas

- Afundación. Obra social Abanca. (2020). *Espazo 60+*. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.afundacion.org/es/envejecimiento/actividades-espazos-mas60>
- Aubel, J. (2000). *Manual de Evaluación Participativa del Programa: Involucrando a los participantes del programa en el proceso de evaluación*. Nueva Imprenta. <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2019/05/11.-manual-de-evaluacion-participativa-del-programa.pdf>
- Broadhead, W.E., Gehlbach, S.H., Degruy, F.V. y Kaplan, B.H. (1988). The Duke-UNK functional social support questionnaire: measurement of social support in family medicine patients. *Medical Care*, 26, 709-723. <https://doi.org/10.1097/00005650-198807000-00006>
- Comellas i Carbó, M<sup>a</sup> J. (2017). *Generación senior y mentoría. Construir conocimiento mediante relaciones multigeneracionales*. Octaedro.
- Cruz, F. y Aguilar, M. J. (2002). *Introducción a la Psicología Comunitaria*. CCS.
- De Juanas Oliva, A. (2011). Agentes de intervención sociocomunitaria. En G. Pérez Serrano (Coord.), *Intervención sociocomunitaria* (pp. 537-552). UNED. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de [https://www.researchgate.net/publication/257187844\\_AGENTES\\_DE\\_INTERVENCION\\_SOCIOCOMUNITARIA](https://www.researchgate.net/publication/257187844_AGENTES_DE_INTERVENCION_SOCIOCOMUNITARIA)
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología*. Pirámide.
- González, Q. J. C. y Restrepo, C. G. (2010). *Prevalencia de felicidad en ciclos vitales y relación con redes de apoyo en población colombiana*. *Revista Salud Pública*, 12, 228-238.
- Guzmán, J.M., Huenchuan, S. y Montes de Oca, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: Marco conceptual. *Notas de Población*, 77, 35-70.
- HeplAge International. (2017). *Agenda 2030: Los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el envejecimiento global*. Recuperado el 20 de marzo de 2023 <https://www.helpage.org/silo/files/agenda-2030--los-objetivos-de-desarrollo-sostenible-y-el-envejecimiento-global.pdf>

- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2011). *Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo*. Publicaciones IMSERSO.
- Instituto Nacional de Estadística. (s.f.). Indicadores de Estructura de la Población. [Web]. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=30702>
- Ley 39/2006 de 14 de diciembre de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 299, de 15 de diciembre de 2006. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.boe.es/eli/es/l/2006/12/14/39/con>
- Ley 13/2008, de 3 de diciembre, de servicios sociales de Galicia. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 15, de 17 de enero de 2009. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.boe.es/eli/es-ga/l/2008/12/03/13>
- Ley 10/2011, de 14 de noviembre, de Acción Voluntaria. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 12, de 14 de enero de 2012. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2012/BOE-A-2012-550-consolidado.pdf>
- Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 247, de 15 de octubre de 2015. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de <https://www.boe.es/eli/es/l/2015/10/14/45>
- Limón, M.R. y Berzosa, G. (2006). Siglo XXI, Envejecimiento y solidaridad. *Revista galega do Ensino*, (14), 59-88.
- Limón, M.R. y Ortega, M.C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, (6), 225-238. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/#>
- Montenegro Martínez, M. (2004). La Investigación Acción Participativa. Recuperado de: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ca&user=HJWMv3oAAAAJ&citation\\_for\\_view=HJWMv3oAAAAJ:hC7cP41nSMkC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ca&user=HJWMv3oAAAAJ&citation_for_view=HJWMv3oAAAAJ:hC7cP41nSMkC)
- Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L.M. y Montenegro, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. UOC.
- Naciones Unidas. (25 de septiembre de 2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible. La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado

el 1 de mayo de 2023 de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/#:~:text=La%20Asamblea%20General%20de%20la,el%20acceso%20a%20la%20justicia.>

Orden de 10 de octubre de 2022 por la que se modifica la Orden de 18 de abril de 1996 por la que se desarrolla el Decreto 243/1995, de 28 de julio, en lo relativo a la regulación de las condiciones y requisitos específicos que deben cumplir los centros de atención a personas mayores. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de [https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2022/20221021/AnuncioG0657-141022-0009\\_es.html](https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2022/20221021/AnuncioG0657-141022-0009_es.html)

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo, un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2), 74-105. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanolageriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. OMS. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 1 de mayo de 2023 de [https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc\\_25](https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25)

Pérez Serrano, G. (2011). *Intervención sociocomunitaria*. UNED.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Sancho, M., Yanguas, J. y del Barrio, E. (2014). *Personas que envejecen en el siglo XXI: Nuevas realidades*. Obra social «La Caixa». Recuperado 16 de mayo de 2023 de [https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/671747/personas\\_que\\_envejecen\\_en\\_el\\_siglo\\_xxi\\_es.pdf/9f4e085c-3d5d-49ef-a314-4a0a7cdb7630](https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/671747/personas_que_envejecen_en_el_siglo_xxi_es.pdf/9f4e085c-3d5d-49ef-a314-4a0a7cdb7630)

Wechsler, D. (2012a). *WAIS-IV. Escala de inteligencia de Wechsler para adultos-IV. Manual técnico y de interpretación*. Pearson [Ed. original, 2008].

Wechsler, D. (2012b). *WAIS-IV. Escala de inteligencia de Wechsler para adultos-IV. Manual de aplicación y corrección*. Pearson [Ed. original, 2008].

Wechsler, D. (2013a). *WMS-IV. Escala de memoria de Wechsler-IV Manual técnico y de interpretación*. Pearson [Ed. Original, 2008].

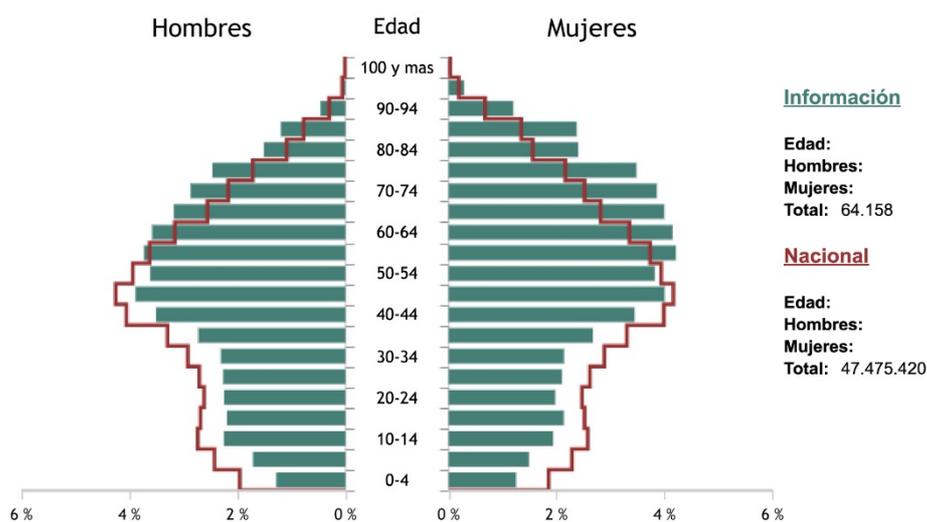
Wechsler, D. (2013b). *WMS-IV. Escala de memoria de Wechsler-IV Manual de administración y corrección*. Pearson [Ed. Original, 2008].

## Anexos

### Anexo 1. Datos Estadísticos

Figura 3.

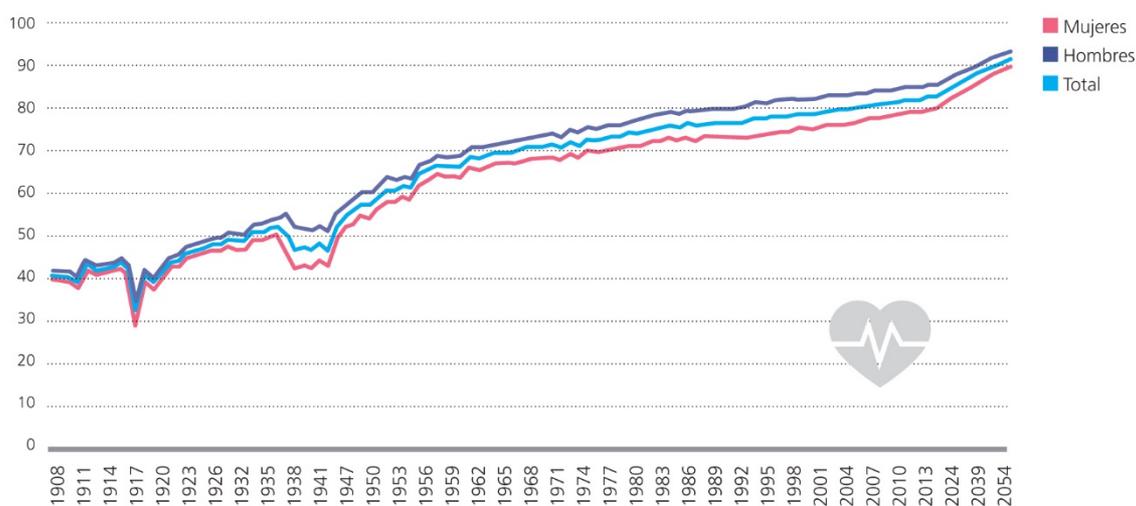
*Pirámide poblacional Ferrol 2022*



Nota: Fuente: INE

Figura 4.

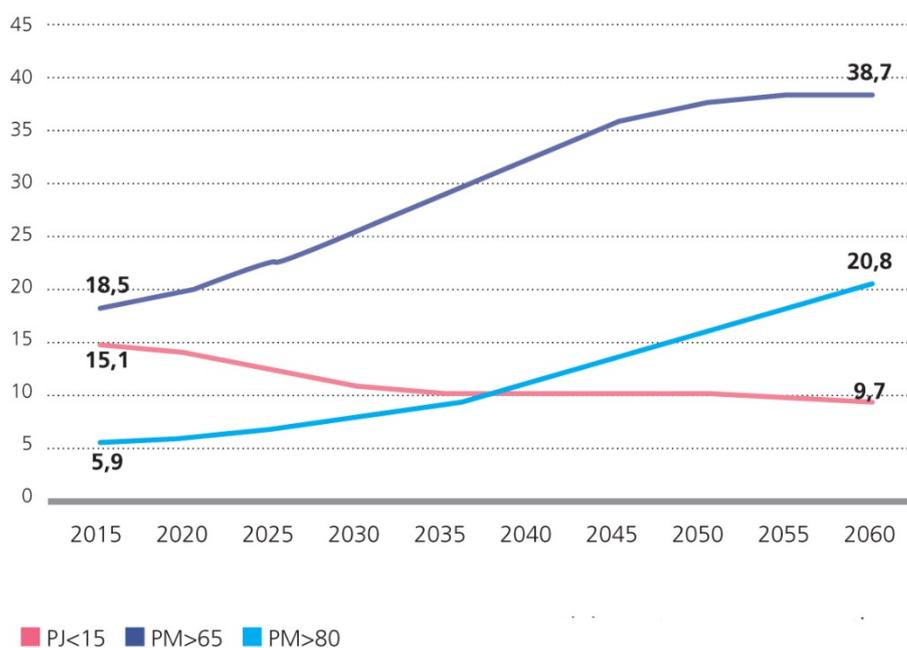
*Esperanza de vida y proyecciones 2019-2054*



Nota: Fuente: Informe Nuevas Realidades. Obra Social «La Caixa»

**Figura 5.**

*Evolución de la población menor de 15, mayor de 65 y mayor de 80 años*



*Nota:* Fuente: Informe Nuevas Realidades. Obra Social «La Caixa»

## **Anexo 2. Cuestionarios**

**Tabla 11.**

*Evaluación inicial para la detección de necesidades*

<b>Encuesta inicial para la detección de necesidades</b>	
Nombre y apellidos	
Dirección	
Edad	
Profesión	
Hobbies	
Situación familiar	
Necesidades personales	
Necesidades detectadas entre el colectivo	
Implicación en fase de diagnóstico	
Actividad/es en las que participaría	
Participación en la fase de evaluación y seguimiento	

*Nota:* Apartado 3.8: Evaluación

**Tabla 12.**

*Evaluación formativa*

<b>Encuesta final de satisfacción</b>				
<b>Nombre y apellidos</b>				
<b>Dirección</b>				
<b>Edad</b>				
<b>Profesión</b>				
<b>Actividad/es en las que ha participado</b>				
<b>A continuación, se realizan una serie de preguntas sobre la percepción de aspectos relacionados con la valoración del proyecto. Por favor valore cada uno de los indicadores en una escala del 1 al 4 (1=muy mal; 2=mal; 3=bien; 4=muy bien)</b>				
¿Cómo valoraría la organización del proyecto?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría la oferta de actividades?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría el clima de convivencia?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría la participación?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría al equipo técnico?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría los espacios?	1	2	3	4
¿Cómo valoraría los materiales?	1	2	3	4
<b>En este apartado se solicita información sobre la percepción de la mejora en las variables personales relacionadas con las líneas de acción del proyecto. Por favor valore cada una de las afirmaciones de 1 al 4 (1=nada 2=poco; 3=algo 4=mucho)</b>				
Ha experimentado mejora a nivel físico	1	2	3	4
Ha experimentado mejora a nivel emocional	1	2	3	4
Ha experimentado mejora de la salud a nivel general	1	2	3	4
Han aumentado sus relaciones sociales	1	2	3	4
Se han incrementado su bienestar y calidad de vida	1	2	3	4
A continuación, se presentan una serie de indicadores relacionados con la propuesta de intervención. Por favor comente todos los aspectos que considere oportunos.				
<b>Aspectos positivos</b>				
<b>Aspectos negativos</b>				
<b>Observaciones personales</b>				

*Nota:* Apartado 3.8: Evaluación