



# **UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

## **TRABAJO FIN DE GRADO:**

### **ENVEJECIMIENTO ACTIVO: UNA PROPUESTA DE ACERCAMIENTO AL VOLUNTARIADO EN LOS APARTAMENTOS TUTELADOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN VITORIA-GASTEIZ (ÁLAVA, ESPAÑA).**

Autora: Judith Cabo Rodríguez

Tutora académica: Margarita Nieto Bedoya, del

Departamento de Filosofía y Teoría e Historia de la Educación.

Curso académico: 2023-2024

# RESUMEN

Las personas adultas mayores tienen derecho a disfrutar de su tiempo libre con calidad de vida. Después de años de trabajo y responsabilidades, el tiempo libre se convierte en un recurso valioso para disfrutar de actividades gratificantes y rejuvenecedoras. A través de la participación social, concretamente del voluntariado, se puede promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas adultas mayores así como fomentar su participación activa en la sociedad. En este contexto surge una nueva forma de entender el envejecimiento, conocido como “envejecimiento activo”. Este modelo promueve la mejora de la autonomía, la productividad y la salud, no solo de las personas adultas mayores, sino de la sociedad en general.

Con este Trabajo de Fin de Grado, se presenta una propuesta de acercamiento al voluntariado en los apartamentos tutelados de Vitoria-Gasteiz, (Álava, España) dirigidos a las personas adultas mayores. Mediante diferentes sesiones de sensibilización se busca fomentar la cultura del voluntariado en las personas adultas mayores generando ese compromiso social y altruista. Con el apoyo de los recursos y dinámicas grupales de los que se dispone, se pretende favorecer la adquisición de las herramientas necesarias para participar en actividades voluntarias experimentando a su vez una sensación de pertenencia y propósito al querer contribuir en causas que les importan. A través del conocimiento de profesionales que trabajan diariamente en programas de voluntariado, y resaltando los diversos recursos disponibles en la ciudad de Vitoria-Gasteiz (Álava, España) para realizar voluntariado, se busca proporcionar a las personas adultas mayores toda la información necesaria para que puedan incorporar actividades voluntarias en sus vidas si así lo desean.

Dicha propuesta pretende servir de base para impulsar la realización de más actividades en los apartamentos tutelados para las personas adultas mayores, todas ellas relacionadas con la participación social y el voluntariado. Cabe señalar que, este Trabajo de Fin de Grado, pretende dar respuesta a las dificultades que plantean las personas adultas mayores en cuanto al acceso a la información sobre voluntariado en su localidad, ya que estas dificultades limitan su capacidad para poder participar plenamente en la sociedad en la que viven.

**Palabras clave:** calidad de vida, envejecimiento activo, participación social, voluntariado, personas adultas mayores.

# ABSTRACT

Older adults have the right to enjoy their free time with quality of life. After years of work and responsibilities, free time becomes a valuable resource to enjoy rewarding and rejuvenating activities. Through social participation, specifically volunteering, the physical, mental and emotional well-being of older adults can be promoted as well as their active participation in society. In this context, a new way of understanding aging emerges, known as “active aging.” This model promotes the improvement of autonomy, productivity and health, not only of older adults, but of society in general.

With this Final Degree Project, a proposal is presented to approach social participation through volunteering in the sheltered apartments of Vitoria-Gasteiz, (Álava, Spain) aimed at older adults. Through awareness workshops we seek to promote the culture of volunteering in older adults, generating that social and altruistic commitment. With the support of the resources and group dynamics available, the aim is to promote the acquisition of the necessary tools to participate in voluntary activities, while experiencing a sense of belonging and purpose by wanting to contribute to causes that matter to them.

Through the knowledge of professionals who work daily in volunteer programs, and highlighting the various resources available in the city of Vitoria-Gasteiz (Álava, Spain) to volunteer, we seek to provide older adults with all the necessary information so that they can volunteer. They can incorporate voluntary activities into their lives if they wish. This proposal aims to serve as a basis to promote the carrying out of more activities in sheltered apartments for older adults, all of them related to social participation and volunteering. It should be noted that this Final Degree Project aims to respond to the difficulties posed by older adults in terms of accessing information about volunteering in their locality, since these difficulties limit their ability to fully participate in society. in which they live.

**Keywords:** quality of life, active aging, social participation, volunteering, older adults.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	6
JUSTIFICACIÓN .....	7
CAPÍTULO I: ENVEJECIMIENTO ACTIVO .....	8
1.1. CONCEPTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ANTECEDENTES .....	8
1.1.1. Concepto del envejecimiento activo .....	8
1.1.2. Antecedentes teóricos del envejecimiento activo .....	10
1.1.3. Factores que influyen en el envejecimiento activo .....	11
1.2. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA.....	13
1.2.1. Concepto de calidad de vida .....	13
1.2.2. Calidad de vida en el envejecimiento activo .....	14
1.2.3. Dimensiones de calidad de vida e indicadores .....	17
CAPÍTULO II: PARTICIPACIÓN SOCIAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	19
2.1. PARTICIPACIÓN SOCIAL .....	19
2.1.1. Concepto de participación social .....	19
2.1.2. Planes Internacionales, nacionales y regionales del Envejecimiento: claves para el bienestar y la participación social de las personas adultas mayores .....	20
2.1.3. Modelos de participación social en personas adultas mayores.....	24
2.2. EL VOLUNTARIADO EN PERSONAS ADULTAS MAYORES .....	25
2.2.1. Definición y concepto de voluntariado .....	25
2.2.2. Evolución del voluntariado en personas adultas mayores .....	26
2.2.3. Beneficios del voluntariado en personas adultas mayores.....	27
2.2.4. Ámbitos de actuación del voluntariado .....	29
2.3. EL PERFIL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN SOCIAL EN LA PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES .....	31
2.3.1. Educación Social y participación social .....	31
2.3.2. Educación social y voluntariado en personas adultas mayores .....	32
CAPÍTULO III: APARTAMENTOS TUTELADOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN ÁLAVA-ESPAÑA .....	34
3.1. PERSONAS ADULTAS MAYORES .....	34
3.1.1. Definición de población adulta mayor .....	34

3.1.2. Aspectos biológicos y psicológicos del envejecimiento.....	36
3.1.3. Aspectos sociales del envejecimiento.....	36
3.2. TRANSICIÓN A LA JUBILACIÓN .....	37
3.2.1. Jubilación activa y satisfactoria .....	37
3.2.2. Estilo de vida saludable y bienestar en la jubilación .....	38
3.3. APARTAMENTOS TUTELADOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	39
3.3.1. Concepto y finalidad de los Apartamentos Tutelados para personas adultas mayores .....	39
3.3.2. Características estructurales y de funcionamiento de los apartamentos tutelados en (Álava-España) .....	39
3.3.3. Participación Social y vida comunitaria en los apartamentos tutelados en (Álava-España) .....	43
CAPITULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	45
4.1. INTRODUCCIÓN.....	45
4.2. JUSTIFICACIÓN.....	45
4.3. CONTEXTUALIZACIÓN.....	46
4.4. DESTINATARIOS.....	48
4.5. OBJETIVOS.....	49
4.6. METODOLOGÍA.....	50
4.7. RECURSOS Y ESPACIOS.....	50
4.8. TEMPORALIZACIÓN .....	51
4.9. SESIONES ORGANIZADAS POR BLOQUES: .....	52
4.10. EVALUACIÓN .....	61
4.11. ALCANCE DE LA PROPUESTA Y POSIBLES LIMITACIONES.....	63
CONCLUSIONES FINALES .....	65
REFERENCIAS BLIBLIOGRÁFICAS .....	66
ANEXOS .....	70
ANEXO I: Cuestionarios por bloques .....	71
ANEXO II: Hoja de evaluación final del taller .....	79
ANEXO III: Dinámica el árbol y la regadera.....	80
ANEXO IV: Dinámica lo que nos dicen los abrazos .....	81

# INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de intervención tiene como fin sensibilizar a las personas adultas mayores sobre el voluntariado, fomentando su interés en la participación social. Las personas adultas mayores una vez que han terminado su etapa laboral experimentan una serie de cambios y ajustes en sus vidas. De la noche a la mañana, tienen mucho más tiempo libre a su disposición. Algunos aprovechan de manera saludable de esa libertad y dedican tiempo a actividades que antes no podían hacer debido a las responsabilidades del mundo laboral. Tiempo de calidad que invierten en realizar actividades, viajar o disfrutar de la familia entre otros. Por otro lado, nos encontramos con personas que ven empequeñecidas sus vidas experimentando aspectos negativos como puede ser el aislamiento social, pérdida de identidad, sentimientos de inutilidad o aburrimiento. La falta de una rutina estructurada viene acompañada de estos desafíos que requieren atención. Por ello es importante ofrecer actividades que aborden estos aspectos negativos y les generen satisfacción y nuevas formas de encontrar significado a sus vidas.

En primer lugar, se expondrá una justificación del motivo por el cual se ha decidido hacer el Trabajo de Fin de Grado sobre este tema; después, se expondrá el marco teórico que enmarca la propuesta que se presentará al final del trabajo. Para concluir, se expondrán las conclusiones a las que se ha llegado tras la realización de este trabajo teniendo en cuenta sus posibles limitaciones para llevarlo a cabo.

# JUSTIFICACIÓN

Esta iniciativa sobre la sensibilización del voluntariado nace de la propia demanda de las personas adultas mayores de los apartamentos tutelados de Vitoria-Gasteiz (Álava, España). Este colectivo, expuso la demanda de no disponer de información suficiente sobre la participación social, concretamente sobre el voluntariado. Cabe destacar que el voluntariado desempeña un papel crucial en la participación social, desarrollando acciones de interés general. El voluntariado es un tipo de participación de carácter solidario y altruista que interviene en nuestra comunidad para mejorar tanto la calidad de vida de las personas como de la sociedad en su conjunto.

Tras una serie de preguntas, se pudo apreciar que tampoco conocían que tipo de programas de voluntariado ofrece su comunidad, ni todos los beneficios que conlleva el poder formar parte de ello. La falta de información es una barrera enorme que limita su participación en actividades sociales, lo que muchas personas adultas mayores alegan que contribuye al aislamiento y a la soledad.

Se debe tener en cuenta que impulsar iniciativas enmarcadas dentro de sus necesidades e intereses, genera en las personas adultas mayores una satisfacción plena donde se puede apreciar sin duda alguna como van evolucionando y participando de manera activa en todo tipo de actividades que se promueven. Todo ello contribuye a un mayor compromiso dando sentido a la comunidad y generando redes de conexión significativa.

Por tanto, esta propuesta de intervención parte de la necesidad detectada de romper con esa barrera y brindarles toda aquella información que les sea de utilidad y que les motive e inspire a las personas adultas mayores a poder participar. Un punto de partida esencial para la concienciación y la formación en el voluntariado.

Antes de presentar la propuesta, es importante conocer mejor qué relación existe entre las personas adultas mayores y el envejecimiento activo. Su papel dentro de la participación social y que tiene que ver con el voluntariado dentro de un recurso asistencial como pueden ser los apartamentos tutelados.

# **CAPÍTULO I: ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

Los cambios sociales nos han situado en un nuevo escenario en el que nos interesamos por una formación que busca, entre otros, fomentar la calidad de vida y el desarrollo personal, no solo a nivel individual sino también a nivel social. En este escenario, las personas adultas mayores han desarrollado el interés por adquirir nuevas habilidades y capacidades que les permitan participar de manera activa en la sociedad en la que viven. Aspecto que ha contribuido al desarrollo del aprendizaje a lo largo de la vida. Todo ello nos lleva a hablar del envejecimiento activo, un concepto estrechamente relacionado con la calidad de vida. No se limita simplemente a vivir más años, es un término que va mucho más allá de la mera longevidad. El envejecimiento activo conlleva mantener la salud física, mental y social, lo que posibilita que las personas adultas mayores participen plenamente en la sociedad a la que pertenecen.

Una inclusión importante de las personas adultas mayores que repercute de manera positiva en el proceso de envejecimiento pero que a su vez ayuda a construir una sociedad mejor ya que no solo beneficia a las personas adultas mayores fomentando su independencia y autonomía, sino que también ayuda a promover una sociedad en la que los valores y derechos sean más accesibles para todos.

## **1.1. CONCEPTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ANTECEDENTES**

### **1.1.1. Concepto del envejecimiento activo.**

Según la Organización Mundial de la Salud, en adelante (OMS), citado por Bermejo (2010, p.5), define el envejecimiento activo como:

El proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, psíquico y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Esto viene a decir que las personas adultas mayores pueden desarrollar capacidades enfocadas en mantener o generar un estilo de vida saludable y participativa. Un modelo que permite a las personas adultas mayores alcanzar su máximo potencial de bienestar físico, mental y social durante todas las etapas de su vida. Esto implica que puedan participar activamente en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. Además, el envejecimiento activo también implica proporcionar protección, seguridad y cuidados adecuados a las personas adultas mayores cuando necesitan asistencia. Esencialmente, se trata de permitir que las personas adultas mayores vivan una vida plena y significativa, manteniendo su autonomía e independencia y promoviendo su calidad de vida.

Por otro lado, Bermejo (2010), plantea dentro de este modelo la importancia del significado que le demos al término “activo” teniendo en cuenta una serie de implicaciones. Destaco algunas de ellas que son importantes en relación con la línea propuesta en este Trabajo de Fin de Grado:

1. La idea de la participación continuada de las personas adultas mayores en cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, sin centrarse sólo en la capacidad para estar física o laboralmente activo.
2. Establecer un modelo de sociedad en el que las personas han de tener la oportunidad de envejecer siendo protagonistas de su vida y no como meros receptores de productos, servicios o cuidados.
3. Implica un enfoque comunitario en el que las personas adultas mayores puedan tener la oportunidad de participar en todo lo que les es propio, no sólo lo relacionado a su ocio o servicios o entidades para personas adultas mayores sino cualquier esfera relativa a su comunidad.
4. Requiere que la sociedad garantice que las personas adultas mayores puedan continuar informados a la vez que se vela por que sean reconocidos todos sus derechos.
5. Desafía la perspectiva tradicional del aprendizaje promoviendo el desarrollo de la persona a lo largo de todo el ciclo vital. Bermejo (2010, p.6).

El autor destaca la necesidad de una sociedad que permita a las personas adultas mayores ser protagonistas de sus vidas y no meros receptores de servicios. Además, enfatiza en la importancia de la participación comunitaria y el acceso a la información y los derechos para las personas adultas mayores. En líneas generales, esta propuesta se centra en abordar una necesidad identificada, fomentando el crecimiento personal y facilitando el acceso a información, en este caso sobre el voluntariado y la participación social, con el objetivo de promover una participación activa en la sociedad.

### 1.1.2. Antecedentes teóricos del envejecimiento activo

A lo largo de los años, se han producido diversos acontecimientos que han sentado las bases para lo que hoy denominamos envejecimiento activo. Inicialmente hubo un largo período durante el cual no llegaban a la literatura modelos claramente definidos y una orientación hacia “los problemas” servía como guía para la investigación. Durante la década de los sesenta, del siglo pasado, se expresaron y debatieron los primeros marcos teóricos sobre este concepto aunque hubo acercamientos preliminares en la década anterior. A continuación se muestra una pequeña revisión histórica que nos muestra los antecedentes más relevantes sobre la construcción del concepto de envejecimiento activo:

**Figura I: Antecedentes del concepto de envejecimiento activo**

Tabla 1-1	
Antecedentes a la génesis del concepto envejecimiento activo.	
1953	Havighurst y Albretch proponen la «Teoría de la actividad».
1972	Informe de Faure, Aprender a Ser.
1982	I Asamblea Mundial del Envejecimiento.
1991	Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad.
1993	Año Europeo de la Solidaridad Intergeneracional.
1996	Informe de Delors, La Educación encierra un tesoro. Año Europeo de la Educación y la Formación Permanentes.
1999	Año Internacional de las Personas Mayores.
2000	Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea.
2002	II Asamblea Mundial del Envejecimiento.
2007	Reunión en León de la II Asamblea Mundial del Envejecimiento.

**Fuente: Bermejo, (2010, p.5)**

Con esta trayectoria se puede observar como el concepto de envejecimiento activo ha ido evolucionando a lo largo del tiempo influenciado por importantes estudios y cambios socioculturales. Estos antecedentes han sido cruciales para el desarrollo del modelo de envejecimiento activo promoviendo un enfoque que va más allá de la simple ausencia de enfermedad.

Bermejo (2010, p.5) señala que en los inicios de los años 50, Havighurst y Albrecht, con su "Teoría de la actividad", sentaron las bases del envejecimiento activo al destacar que "mantener en la vejez los patrones de actividad propios de la edad adulta es fundamental para un envejecimiento óptimo". Esto sugiere que mantenerse activo física, mental y socialmente en la vejez contribuye a un envejecimiento saludable y satisfactorio.

Por otro lado Bermejo (2010), destaca que estos antecedentes sirvieron para establecer tres dimensiones fundamentales: el envejecimiento saludable, el envejecimiento productivo y el envejecimiento satisfactorio.

Estos tres conceptos están estrechamente relacionados y buscan mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. El envejecimiento saludable se enfoca en mantener la salud, el envejecimiento productivo reconoce la valiosa contribución de las personas adultas mayores a la sociedad, mientras que el envejecimiento satisfactorio resalta la importancia del bienestar emocional y la realización personal. Estos enfoques combinados fomentan un envejecimiento activo que permite a las personas adultas mayores vivir con calidad de vida, autonomía y satisfacción.

### **1.1.3. Factores que influyen en el envejecimiento activo**

El envejecimiento activo puede estar influenciado por una variedad de factores que afectan la capacidad de las personas adultas mayores para mantenerse física, mental y socialmente activas. Torres y Pereda (2010, p.28-p.37) señalan que existen factores fundamentales para llegar a una vejez exitosa. Se pueden englobar en:

**1. Factores biológicos:** son todos aquellos cambios que ocurren en el cuerpo a medida que nos hacemos mayores. Se incluyen las enfermedades crónicas, cardiovasculares, neurodegenerativas entre otras. (p.29)

**2. Estilo de vida:** la alimentación, la actividad física, el hábito de fumar, el consumo de alcohol y otros comportamientos vinculados al estilo de vida pueden ejercer una influencia considerable en el proceso de envejecimiento. (p.31)

**3. Factores psicológicos:** factores como la personalidad, la capacidad de adaptación, las actitudes hacia el envejecimiento. La salud mental y emocional desempeña un papel crucial en la calidad de vida de las personas adultas mayores. (p.34)

**4. Factores sociales y ambientales:** el contexto social en el que una persona reside puede tener un impacto significativo en su salud y bienestar durante el proceso de envejecimiento. El respaldo social, las relaciones con amigos y familiares, la disponibilidad de servicios de salud y la estabilidad económica son aspectos clave que deben considerarse. (p.36)

**5. Acceso a la atención médica:** disponer de atención médica accesible y de calidad para preservar la salud y prevenir enfermedades durante esta etapa de la vida. Contar con servicios de atención médica preventiva, tratamientos adecuados puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas adultas mayores. (p.37)

Torres y Pereda (2010), nos muestran la importancia que tienen estos factores dentro del envejecimiento activo, es un hecho que actualmente existe una mayor longevidad debido al desarrollo de hábitos de vida saludable y a los avances médicos que han reducido las principales causas de mortalidad. Es este aspecto es importante definir el término de salud que según la (OMS) citado por Torres y Pereda (2010, p. 28) lo define como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o minusvalías”. Esta definición nos hace hincapié en que no sólo nos debemos conformarnos con no tener alguna enfermedad o malestar alguno sino sentirnos sanos en el aspecto físico, mental y social.

Finalmente, a través de estos factores, se puede apreciar que el envejecimiento activo es un fenómeno heterogéneo que puede verse influenciado por diferentes variables todas ellas estrechamente relacionadas entre sí. Tener en cuenta esta perspectiva, facilitará

poder desarrollar estrategias mucho más efectivas para promover un envejecimiento enmarcado en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

## **1.2. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y CALIDAD DE VIDA**

### **1.2.1. Concepto de calidad de vida**

A lo largo del trabajo hemos podido apreciar que el envejecimiento activo está estrechamente relacionado con la calidad de vida, ya que experimenta una mejora significativa cuando se priorizan factores como la salud física, social y psicológica, entre otros. Cuenca (2008, p.276) nos habla del concepto de calidad de vida, donde señala que “aun siendo relativamente nuevo, la mayoría de los autores coinciden en que esta expresión fue empleada por primera vez en el año 1964, por el presidente de los Estados Unidos en un discurso sobre los planes de salud.”

La OMS (1994), citado por Cuenca (2008, p.276) define calidad de vida como “la percepción del individuo de su posición de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones”.

Esto viene a decir que la calidad de vida puede manifestarse como una interpretación personal que una persona realiza sobre su situación y bienestar en el contexto de su entorno cultural y sistema de valores.

Por otro lado y teniendo en cuenta las líneas de nuestro Trabajo de Fin de Grado, Cuenca (2008), nos habla de que el concepto de “calidad de vida” presenta una serie de características:

- 1) Una buena salud física y psíquica, con los elementos indispensables que le permitan al individuo no estar preocupado por su bienestar.
- 2) Un status económico, laboral y social, que le permita un excelente nexo de relaciones con la comunidad circundante.
- 3) Posibilidad efectiva de acceso a las fuentes de la cultura, así como a los bienes y servicios de la sociedad a la que pertenece.

- 4) Reconocimiento por parte de los demás de sus derechos, valores y cualidades personales que le permitan un buen nivel de autoestima.
  - 5) Un entorno ecológico-ambiental suficientemente sano y limpio de contaminantes, que le faciliten una vida feliz, dentro de un desarrollo sostenible.
  - 6) Pertenencia a una sociedad justa, con solidez y seguridad jurídica, en la que poder participar y ser reconocido como ciudadano de derechos y libertades.
- Cuenca (2008, p.281).

A través de estas características, se puede observar que la calidad de vida engloba diferentes dimensiones: sociales, psicológicas, económicas y ambientales. Todas estas dimensiones están interconectadas, formando un conjunto que nos ayuda a evaluar el nivel de bienestar y satisfacción general de una persona en su vida. Además, y teniendo en cuenta nuestra propuesta, señalan la importancia de tener acceso a recursos y oportunidades que promuevan un desarrollo pleno y una participación activa en la sociedad.

### **1.2.2. Calidad de vida en el envejecimiento activo**

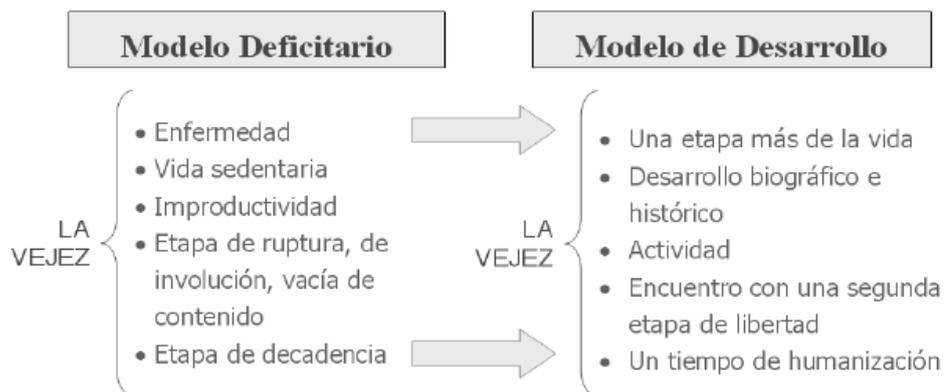
Cuenca (2008, p.281) señala “El proceso de envejecimiento de nuestro organismo no es sólo biológico, sino también mental, espiritual, social, ambiental, económico y cultural. Es un proceso que se origina en el individuo, pero que tiene connotaciones sociales, económicas, laborales y familiares”. Desde esta perspectiva el autor nos hace ver el envejecimiento no se limita únicamente a cambios biológicos en nuestro cuerpo, sino que también implica aspectos mentales, espirituales, sociales, ambientales, económicos y culturales. Es un proceso que afecta a la persona en su totalidad y no solamente en lo físico. Además, el envejecimiento está influenciado por factores externos lo que indica que el entorno y las circunstancias externas también desempeñan un papel importante en cómo las personas adultas mayores envejecen y experimentan esta etapa de la vida.

Por otro lado, Limón y Ortega (2011, p.228) señalan que:

Dentro del enfoque de calidad de vida de las personas adultas mayores es necesario señalar las dos concepciones que existen de vejez. El modelo deficitario, basado en el enfoque médico tradicional que ve la vejez como una etapa de decadencia debido a los cambios biológicos y que se aleja ampliamente

de la calidad de vida de las personas adultas mayores. Y el modelo de desarrollo que redefine la vejez como una etapa llena de posibilidades, enfocada en mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores a través de la educación y el desarrollo personal.

**Figura II: Modelos de la vejez**



**Fuente: Limón y Ortega, (2011, p.228)**

Podemos observar con esto que cada vez más personas adultas mayores viven esta etapa de la vida desde el modelo de desarrollo en el que la educación y la formación se consideran estrategias esenciales para mejorar su calidad de vida. En esta línea se centra este Trabajo de Fin de Grado, queriendo brindar la oportunidad de las personas adultas mayores a poder disfrutar de esta etapa desde una perspectiva de formación continua y crecimiento personal. Donde la formación en el voluntariado les brinde la oportunidad de enriquecerse, sentirse activos y formar parte de la comunidad en la que viven.

La calidad de vida abarca un conjunto de condiciones como pueden ser; la salud, educación, vivienda, entorno social, acceso a servicios básicos etc., que determinan el bienestar general de las personas y las comunidades, un bienestar que cada vez está ganando más importancia en nuestra sociedad. Tanto las instituciones internacionales como las nacionales están reconociendo esta realidad y se esfuerzan en diseñar acciones que mejoren las condiciones y la calidad de vida de la población.

La relación existente entre calidad de vida y envejecimiento activo es algo innegable. En este sentido es importante resaltar que las Naciones Unidas en la (Resolución 46/91) el

16 de diciembre de 1991, elaboró una serie de principios a tener en cuenta con las personas adultas mayores trasladando a los gobiernos a que incorporaran estos principios en sus programas nacionales cuando fuera posible.

- **Independencia:** las personas adultas mayores tienen derecho a vivir de manera independiente y a participar activamente en la sociedad, tomando decisiones que afecten su vida.
- **Participación:** deben tener la oportunidad de participar plenamente en la vida cultural, social, económica y política de sus comunidades.
- **Cuidados:** tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de atención médica y social, incluido el acceso a servicios de salud adecuados y a cuidados de larga duración.
- **Auto realización:** deben tener la oportunidad de buscar y lograr sus metas personales, así como desarrollar su potencial físico, mental y emocional.
- **Dignidad:** se les debe tratar con respeto y dignidad en todas las circunstancias, sin discriminación por motivos de edad u otros factores.
- **Seguridad:** tienen derecho a vivir en un entorno seguro y protegido, libre de abuso, negligencia y explotación.
- **Autodeterminación:** deben poder tomar decisiones informadas sobre su propia vida, incluido el derecho a decidir dónde y cómo vivir, y cómo manejar sus asuntos personales y financieros.
- **Igualdad:** deben disfrutar de igualdad de derechos y oportunidades en todas las áreas de la vida, sin importar su edad. Asamblea General de las Naciones Unidas, (1991 - Resolución 46/91, pp. 1-3).

En definitiva, estos principios representan el compromiso de las Naciones Unidas de fomentar un envejecimiento activo y saludable, así como de salvaguardar los derechos humanos de las personas adultas mayores asegurando así su calidad de vida. Dentro de la propuesta planteada en este Trabajo de Fin de Grado, destacamos el principio de participación, que establece que todas las personas adultas mayores tienen el derecho de involucrarse activamente en la sociedad si así lo desean. En este sentido, el perfil del profesional de la Educación Social juega un papel indiscutible para asegurar que esto se cumpla, diseñando y llevando a cabo propuestas que fomenten la calidad de vida de las

personas adultas mayores, promoviendo un envejecimiento activo y la participación en la sociedad.

### 1.2.3. Dimensiones de calidad de vida e indicadores

El Centro de Documentación sobre Servicios Sociales y política social (SIIS) (s.f, p.25) señala que “la calidad de vida de una persona tiene su reflejo en diferentes facetas de su vida. Aunque las propuestas difieren ligeramente entre estudiosos, puede afirmarse que existe cierto consenso en diferenciar ocho ámbitos o dimensiones de calidad de vida.”

Uno de los enfoques más conocidos es el Modelo de Calidad de Vida de Schallock:

**Figura III: Modelo de Calidad de Vida de Schallock**

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>
Bienestar Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformidad: satisfacción, estado de ánimo, disfrute.</li> <li>• Autoconcepto: identidad, autovaloración, autoestima.</li> <li>• Ausencia de estrés: predictibilidad y control.</li> </ul>
Relaciones Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacciones: redes sociales, contactos sociales.</li> <li>• Relaciones: familiares, de amistad, de compañerismo.</li> <li>• Apoyos: emocionales, físicos, económicos, de refuerzo.</li> </ul>
Bienestar Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estatus económico: rentas y prestaciones económicas.</li> <li>• Empleo: estatus laboral, entorno laboral.</li> <li>• Vivienda: tipo de vivienda, propiedad.</li> </ul>
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación: logros, estatus.</li> <li>• Competencia personal: cognitiva, social y práctica.</li> <li>• Realización: éxito, logros, productividad.</li> </ul>
Bienestar Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de salud: funcionamiento, síntomas, forma física, nutrición.</li> <li>• Actividades de la vida diaria: habilidades de autocuidado, movilidad.</li> <li>• Ocio: actividades de ocio, aficiones.</li> </ul>
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía/control personal: independencia.</li> <li>• Metas y valores personales: deseos y expectativas.</li> <li>• Elección: oportunidades, opciones, preferencias.</li> </ul>
Inclusión Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración y participación en la comunidad.</li> <li>• Roles comunitarios: contribuyente, voluntario.</li> <li>• Apoyos sociales: red de apoyo, servicios.</li> </ul>
Derechos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanos: respeto, dignidad, igualdad.</li> <li>• Normativos: ciudadanía, acceso a los derechos, acceso a la defensa de los derechos.</li> </ul>

**Fuente: Centro de Documentación sobre Servicios Sociales y política social (SIIS)**  
(s.f, p.25-26)

Cabe señalar que el modelo de calidad de vida de Schalock, aunque ha sido diseñado para evaluar y mejorar la calidad de vida de personas con discapacidades intelectuales, sus dimensiones pueden aplicarse a diversos grupos. Las ocho dimensiones que presenta este modelo, nos pueden ayudar a evaluar las necesidades de las personas adultas mayores, ya que engloba diferentes aspectos que van mucho más allá del bienestar físico, material o emocional. Tiene en cuenta el desarrollo personal, enfocado en la oportunidad de aprender, crecer y adquirir conocimientos. La autodeterminación donde las personas adulta mayores pueden fomentar su capacidad para la toma de decisiones y la inclusión social, donde se busca ante todo el acceso a los servicios comunitarios y el crecimiento personal a través de la participación.

La propuesta presentada en este Trabajo de Fin de Grado, va encaminada en esta línea, teniendo como uno de sus objetivos principales la sensibilización sobre el voluntariado, brindando a las personas adultas mayores la oportunidad de promover su desarrollo personal, su autodeterminación y su inclusión dentro de la comunidad de la que forman parte.

# CAPÍTULO II: PARTICIPACIÓN SOCIAL EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

La participación social es un concepto fundamental en la construcción de sociedades democráticas y equitativas. Desde tiempo atrás hasta la actualidad, ha sido un impulsor de cambios significativos y avances notables, empoderando a las personas para hacer oír su voz, proteger sus derechos y contribuir al bienestar colectivo. La importancia de la participación social como motor de progreso y cambio ha sido innegable, capacitando a individuos para expresar sus opiniones, defender sus derechos y promover el desarrollo integral de la comunidad.

## 2.1. PARTICIPACIÓN SOCIAL

### 2.1.1. Concepto de participación social

En 1992, Gyarmati, citado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008, p.19) define el concepto de la participación social como la “capacidad real, efectiva del individuo o de un grupo de tomar decisiones sobre asuntos que directa o indirectamente afectan sus actividades en la sociedad y, específicamente, dentro del ambiente en que trabaja”. Con esta definición entendemos la importancia de que los individuos y los grupos tengan el poder y la capacidad de tomar decisiones que afecten sus actividades y entornos, lo que contribuye a su autonomía y empoderamiento dentro de la sociedad en la que viven.

Es evidente que no todas las personas adultas mayores tienen las mismas razones para participar activamente en la sociedad, Bermejo (2010), nos señala que existen tres grandes áreas en las que se pueden clasificar los motivos por los que las personas adultas mayores están interesados en formar parte de su comunidad:

- **Interés de tipo cognitivo:** curiosidad intelectual, voluntad de adquirir nuevas habilidades, ampliar conocimientos, luchar contra el envejecimiento movilizándolo las facultades intelectuales, estar al día, comprender el mundo contemporáneo etc.
- **Contacto social y aumento de las relaciones interpersonales:** luchar contra la soledad y el aislamiento, crear nuevos lazos sociales y afectivos etc.

- **Crecimiento, satisfacción personal y disfrute:** enriquecimiento y sentimiento de realización, desarrollar un ocio enriquecedor, voluntad de seguir activo y aportar a la sociedad, compromiso individual, grupal o comunitario, gozar de la vida etc. Bermejo (2010, p.10).

Por lo tanto, se puede observar que las motivaciones de las personas adultas mayores para participar plenamente en la sociedad son diversas y que a su vez están muy relacionadas con aspectos claves que hemos ido desarrollando a lo largo del Trabajo de Fin de Grado (dimensiones de calidad de vida y envejecimiento activo). Estas motivaciones incluyen desde el deseo de adquirir nuevos conocimientos y habilidades, hasta mantener relaciones sociales para combatir la soledad y experimentar crecimiento personal, satisfacción y disfrute en la vida. Esta propuesta, está enfocada dentro de este contexto, ya que como hemos visto, pretende dar respuesta a una necesidad planteada sobre la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades para poder participar en actividades de voluntariado en Vitoria-Gasteiz (Álava-España).

Bermejo (2010, p.8) señala:

Gracias a la democratización de la vida político-social española a través de la Constitución española de 1978 y el desarrollo de políticas gerontológicas, ha aumentado de manera significativa el número de personas adultas mayores que han generado nuevas demandas de conocimiento y participación en su comunidad.

Todo ello nos lleva a plantearnos a continuación una breve trayectoria de los planes internacionales más relevantes sobre envejecimiento que se han ido desarrollando a lo largo de los años y que abordan la participación social de las personas adultas mayores como un derecho fundamental.

### **2.1.2. Planes Internacionales, nacionales y regionales del Envejecimiento: claves para el bienestar y la participación social de las personas adultas mayores.**

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008, p. 16) nos refleja que “en el año 1999 se proclamó el Año Internacional de las personas adultas mayores, donde se trabajó bajo los principios establecidos en la Asamblea General de las Naciones Unidas 1991”.

Recordamos estos principios explicados en la página 15-16 de este Trabajo de Fin de Grado:

- **Independencia:** las personas adultas mayores tienen derecho a vivir de manera independiente y a participar activamente en la sociedad, tomando decisiones que afecten su vida.
- **Participación:** deben tener la oportunidad de participar plenamente en la vida cultural, social, económica y política de sus comunidades.
- **Cuidados:** tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de atención médica y social, incluido el acceso a servicios de salud adecuados y a cuidados de larga duración.
- **Auto realización:** deben tener la oportunidad de buscar y lograr sus metas personales, así como desarrollar su potencial físico, mental y emocional.
- **Dignidad:** se les debe tratar con respeto y dignidad en todas las circunstancias, sin discriminación por motivos de edad u otros factores.
- **Seguridad:** tienen derecho a vivir en un entorno seguro y protegido, libre de abuso, negligencia y explotación.
- **Autodeterminación:** deben poder tomar decisiones informadas sobre su propia vida, incluido el derecho a decidir dónde y cómo vivir, y cómo manejar sus asuntos personales y financieros.
- **Igualdad:** deben disfrutar de igualdad de derechos y oportunidades en todas las áreas de la vida, sin importar su edad. Asamblea General de las Naciones Unidas, (1991 - Resolución 46/91, pp. 1-3).

Esta formulación de principios tiene su fundamento en el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento, formulado en 1982 en el marco de la I Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

Bermejo (2010), señala la I Asamblea Mundial del Envejecimiento, como un punto clave para abordar los desafíos y oportunidades de las personas adultas mayores en la sociedad, todo ello a través del Plan de acción Internacional sobre el Envejecimiento. Su principal objetivo fue centrarse en el bienestar y en los derechos de las personas adultas mayores mediante la creación de programas y políticas que abordasen diversos aspectos, como la

promoción de la salud y el bienestar, la seguridad económica, la participación social o la educación entre otros.

Vega, Delgado y Martínez (2002, p.35), resaltan una conclusión final de esta Asamblea como punto interesante en el desarrollo personal de las personas adultas mayores y que a su vez sigue la línea de este Trabajo de Fin de Grado:

La necesidad de un esfuerzo recíproco por parte de las personas adultas mayores y de las entidades administrativas para potenciar y participar en asociaciones de diversa índole, organizaciones de voluntariado y en la reivindicación de las personas adultas mayores sobre sus derechos sobre tomar decisiones en temas de actualidad.

A través de esta conclusión, se puede apreciar que tanto las personas adultas mayores como las administraciones deben trabajar juntas. Las personas adultas mayores deben involucrarse en grupos y actividades que les permitan mantenerse activos y defender sus intereses, mientras que las administraciones deben apoyar y facilitar estas oportunidades, asegurando que los derechos y las necesidades de las personas adultas mayores sean respetados y valorados en la sociedad.

A nivel nacional (España), se puede destacar el Plan Gerontológico de 1992, como uno de los primeros referentes. El Plan, elaborado entre 1988 y 1991, se considera la primera respuesta global, social y política, en materia de personas adultas mayores para promover su bienestar y su calidad de vida. Contaba con cinco áreas de trabajo: pensiones, salud y asistencia sanitaria, servicios sociales, cultura y ocio y participación. Los objetivos y medidas puestas en marcha en estas áreas contribuyeron a generar un cambio significativo en las perspectivas de las políticas y programas de las personas adultas mayores.

En paralelo a la celebración de las Asambleas Mundiales sobre envejecimiento, se han celebrado en España dos Congresos Estatales de Personas adultas Mayores. El primero, celebrado en 1998, bajo el lema “Las personas adultas mayores ante el siglo XXI: Hacia una mayor calidad de vida”, tuvo como finalidad la evaluación situacional de las personas adultas mayores con el objetivo de plantear medidas para incrementar su calidad de vida.

El segundo congreso, celebrado en 2001 con el lema “Una sociedad para todas las edades”, trabajó sobre los temas del envejecimiento de la población, el compromiso de la sociedad con las personas adultas mayores y la contribución de las mismas al sistema.

Por otra parte, España cuenta con el Consejo Estatal de las Personas adultas Mayores como órgano consultivo y asesor de la Administración General del Estado, dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. La finalidad del Consejo es “institucionalizar la colaboración y participación de las personas mayores en la definición, aplicación y seguimiento de las políticas de atención, inserción social y calidad de vida dirigidas a este sector de población en el campo de competencias atribuidas a la Administración General del Estado”. Instituto de Mayores y Servicios Sociales, (2008, pp.17-18)

Finalmente y centrado en la Comunidad Autónoma Vasca donde se llevaría a cabo nuestra propuesta, el primer referente de planificación gerontológica realizada desde el Gobierno Vasco se remonta a 1990, con la aprobación del primer Plan Gerontológico de Euskadi. En 1994, el Parlamento Vasco aprobó el segundo Plan Gerontológico, fruto de un interesante proceso de elaboración que, entre otros trabajos, dio lugar a la primera “Encuesta Tercera Edad 1993”, realizada desde el Departamento de Trabajo y Seguridad Social del Gobierno Vasco y que ha constituido un referente para la elaboración de los siguientes estudios sobre las condiciones de vida de las personas adultas mayores en Euskadi.

En 2010, el Departamento de Empleo y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco difundió el documento “Cien Propuestas para Avanzar en el Bienestar y el Buen Trato a las Personas que Envejecen. Bases para un Plan de Acción”, en un intento de generar debate en torno a un conjunto de buenas prácticas que pudieran fundamentar el diseño de un posterior Plan de Acción para las personas mayores. Con esto surgió la Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo 2015-2020, sustentada en cuatro principios básicos: la dignidad, la autonomía, la participación y la corresponsabilidad de las personas adultas mayores. Departamento de Empleo y Políticas Sociales, Gobierno Vasco (2015, p.12)

Basándonos en esta información, tanto a nivel internacional, nacional y regional podemos afirmar que existen iniciativas en constante evolución destinadas a promover la calidad de vida en el marco de un envejecimiento activo. Estas iniciativas reconocen y defienden

los derechos de las personas adultas mayores, teniendo en cuenta también la participación social como un derecho fundamental.

### **2.1.3. Modelos de participación social en personas adultas mayores**

La participación social está estrechamente relacionada con el bienestar y el envejecimiento activo, generando beneficios tanto físicos como psicológicos. Sin embargo, tras la jubilación, las personas mayores tienden a reducir sus niveles de participación e interacción social, aunque muchos continúan involucrados en entidades y movimientos sociales.

Según un estudio realizado por el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008, pp.33-36), existen diversos modelos de participación social para adultos mayores que buscan promover su integración activa en la sociedad y su bienestar. Algunos de estos modelos incluyen:

- 1. Asociacionismo:** numerosas comunidades proporcionan centros que ofrecen una amplia gama de actividades recreativas, culturales, educativas y sociales para personas adultas mayores. (p.32)
- 2. Voluntariado:** pueden ofrecer su tiempo y experiencia en organizaciones sin fines de lucro, centros educativos, de salud u otros programas comunitarios para ayudar a otros y sentirse útiles. (p.33)
- 3. Actividad política:** tienen la posibilidad de involucrarse activamente en la vida política y cívica de su comunidad mediante acciones como el ejercicio del voto, la afiliación a partidos políticos, la participación en reuniones locales y el apoyo a grupos que defienden derechos específicos. (p.34)
- 4. Educación permanente:** participar en programas educativos les brinda la oportunidad de continuar aprendiendo, mantenerse mentalmente activos y desarrollar nuevas habilidades. Estos programas pueden incluir cursos universitarios, talleres de arte, clases de idiomas, entre otros. (p.35)

Con todo esto, podemos apreciar que los diversos modelos de participación social en personas adultas mayores pueden promover mejoras positivas en varios aspectos de sus vidas. Estos modelos, ya sea a través del empoderamiento, el desarrollo personal o la creación de un sentido de pertenencia, no solo benefician a nivel individual, sino que también enriquecen el tejido social al impulsar la inclusión, la diversidad y el respeto a los derechos de todas las personas, sin importar su edad.

## **2.2. EL VOLUNTARIADO EN PERSONAS ADULTAS MAYORES**

### **2.2.1. Definición y concepto de voluntariado**

La Ley 6/1996, del 15 de enero, sobre voluntariado, representó un hito significativo al establecer, por primera vez a nivel estatal, un marco regulatorio para el voluntariado en España, reconociendo y fomentando su relevancia como un pilar esencial de la sociedad. En la Plataforma del Voluntariado de España (2019, p.3), encontramos la siguiente definición:

El voluntariado consiste en realizar actividades de interés general, desarrolladas por personas físicas, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad en general y a proteger y conservar el entorno. El voluntariado es un tipo de participación de carácter solidario y gratuito que interviene en una realidad para mejorarla. Se trata de una participación organizada porque se realiza a través de una entidad de voluntariado. Puede ser presencial pero también se desarrolla a través de tecnologías de la información. La acción voluntaria se basa en tres pilares: valores, principios y dimensiones.

Esto nos permite comprender que el voluntariado implica compromiso y altruismo, dirigidos hacia la mejora de la comunidad. Todo ello fundamentado en sólidos valores y principios éticos, este compromiso se canaliza a través de organizaciones especializadas para su coordinación efectiva.

Relacionado con lo dicho anteriormente, Dávila de León y Díaz-Morales (2009, p.381) nos señalan: “El voluntariado no sólo permite proporcionar un servicio a la comunidad, sino que también parece promover la salud física y mental de quien lo pone en práctica incluso algunos autores aluden a que puede afectar a la longevidad”.

Observamos por ello, que el voluntariado promueve la salud manteniendo activas a las personas adultas mayores. No se trata de tiempo desperdiciado o de ocio pasivo, sino más bien de un tiempo que se tiene disponible y que se decide utilizar de manera productiva y significativa.

### **2.2.2. Evolución del voluntariado en personas adultas mayores**

A lo largo de los años, la esperanza de vida ha experimentado un cambio significativo debido a los avances en medicina y las mejoras en las condiciones de vida, además del desarrollo de políticas y programas destinados al bienestar integral de las personas adultas mayores. Como hemos analizado anteriormente en este Trabajo de Fin de Grado, estas iniciativas han favorecido, entre otros, el desarrollo personal, la autorealización y la participación activa de las personas adultas mayores en nuestra sociedad.

Dávila de León y Díaz-Morales (2009, p.375) señalan que:

Existe un aumento de la práctica del voluntariado en personas mayores. Concretamente, se estima que cerca del 40% de estas personas han realizado voluntariado en comparación con el 10-20% que lo realizaba en los años 60 y 70. Este incremento ha respondido a los mayores niveles educativos con los que cuentan estas personas, la mejora en la calidad de vida asociada a su vez a una mejora en la salud, una emergente “ética de estar ocupado” que promueve el estar activos incluso a edades avanzadas, cambios favorables de la actitud pública hacia el envejecimiento y un aumento de las oportunidades para voluntarios de este perfil en el sector privado y público.

Se aprecia un aumento en estos últimos años de la participación de personas adultas mayores en el voluntariado, debido a varios factores; el acceso a la educación, cambios en la actitud cultural, desarrollo de políticas, más oportunidades de voluntariado etc. Este fenómeno refleja una evolución positiva en la percepción del envejecimiento y el papel de las personas adultas mayores en la sociedad.

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008, p. 33) señala que, en 1991, la Asamblea de Naciones Unidas, en sus Principios a favor de las personas adultas mayores, subrayó que este colectivo “debería poder buscar y aprovechar oportunidades de prestar

servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades”. Entendemos por ello que las personas adultas mayores deberían tener la capacidad y la libertad de buscar y aprovechar oportunidades para contribuir a la comunidad y trabajar como voluntarios en roles que se ajusten a necesidades.

Dentro del ámbito nacional, el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2008, p. 33) destaca el Plan Estatal de Voluntariado (2005-2009), en el que uno de sus objetivos se centra en “proporcionar información a toda la sociedad acerca del valor, las oportunidades y la necesidad de participación voluntaria, de acuerdo con las características de cada grupo de edad y con los intereses de cada ciudadano”.

Este Plan Estatal de Voluntariado, destaca la importancia de sensibilizar a las personas adultas mayores sobre la participación activa, promoviendo el voluntariado como un medio clave para lograrlo. En esencia, esta propuesta busca fomentar la sensibilización sobre el voluntariado, concienciando a las personas adultas mayores sobre su importancia y dotándolas de los conocimientos necesarios para conocer las diversas opciones de voluntariado en su localidad, proporcionando además asesoramiento práctico para que puedan participar en ellas de manera efectiva.

### **2.2.3. Beneficios del voluntariado en personas adultas mayores**

En todas las sociedades, la acción voluntaria se contempla como una parte fundamental en su desarrollo, incluir a las personas adultas mayores dentro de esta participación social fomenta aún más esta teoría. Es crucial considerar los motivos que llevan a las personas a participar en actividades voluntarias y todo lo que ello conlleva: sus percepciones y motivaciones para participar, sus niveles de satisfacción, las áreas de interés y las razones detrás de estas elecciones, los desafíos que enfrentan y los beneficios que obtienen, así como el impacto y valor de su contribución tanto a nivel social como individual.

Musick y Wilson (2003), citado por Dávila de León y Díaz-Morales (2009, p.382) señalan que “El voluntariado puede reducir los sentimientos de pérdida de poder que con frecuencia acompañan la transición al retiro”

Con esta frase entendemos que, las personas adultas mayores, una vez que llegan a esta etapa de la vida, pueden experimentar sensaciones negativas como: pérdida de identidad y propósito al jubilarse, pérdida de poder al sentir que no tienen control sobre sus vidas, falta de rutina, aislamiento social etc. A través del voluntariado, las personas adultas mayores pueden recuperar el rumbo de sus vidas, proporcionándoles una sensación de actividad. El voluntariado combate la soledad al fomentar conexiones sociales, actuando como un poderoso antídoto contra el aislamiento social, además de contribuir a una mejora del estado físico y psicológico.

Dávila de León y Díaz-Morales (2009, p. 382) presentan un estudio basado en diversas investigaciones que analizan la relación entre el voluntariado y la salud en personas adultas mayores, destacando beneficios relacionados con la salud física, el bienestar psicológico y la longevidad:

**Figura IV: Resultados más importantes respecto a la asociación entre voluntariado y salud en personas mayores.**

ESTUDIOS	SÍNTESIS DE RESULTADOS
<i>MÚLTIPLES BENEFICIOS</i>	
Lum y Lightfoot (2005)	El voluntariado suaviza el incremento de los niveles de depresión, el declinar de los niveles de salud descritos y de las dificultades funcionales, y reduce las tasas de mortalidad.
Morrow-Howell, Kinnevy y Mann (1999)	Los voluntarios reportan más beneficios que aquellos que asisten a actividades educativas. La mayoría destaca interactuar con nuevas personas.
Shmortkin <i>et al.</i> (2003)	Los voluntarios se diferencian de los no voluntarios en poseer un estatus socioeconómico mayor, en mantenerse más activos, percibirse más saludables y con un buen funcionamiento en los dominios cognitivo, emocional y social.
Thoits y Hewitt (2001)	Encuentran en voluntarios una mayor satisfacción vital, felicidad y autoestima, salud física reportada y reducción de depresión.
Van Willigen (2000)	El voluntariado incrementa la satisfacción vital y la salud reportada.
Wu <i>et al.</i> (2005)	Los voluntarios tienen más altos niveles educativos, reportan mejor salud física, mayor autoeficacia, mayor satisfacción vital y menor angustia psicológica que los no voluntarios.
<i>BENEFICIOS EN LA SALUD PSICOLÓGICA (SATISFACCIÓN VITAL, BIENESTAR PSICOLÓGICO, ETC.)</i>	
Celdrán y Villar (2007)	El voluntariado es una actividad satisfactoria para las personas mayores y perciben más beneficios que pérdidas en su desarrollo.
Hunter y Linn (1981)	Los voluntarios tienen una significativa mayor satisfacción vital, mayores sentimientos de auto-respeto y menores síntomas de depresión y ansiedad que los no voluntarios.
Mishra (1992)	Existe una significativa relación entre satisfacción vital e implicación en actividades vinculadas a la ocupación, hobbies e interacción con amigos y miembros de organizaciones voluntarias.
Musick y Wilson, (2003)	Los voluntarios tienen menores niveles de depresión.
Newman, Vasudev y Onawola, (1985)	El 65% de los voluntarios reporta mejoras en la satisfacción vital, el 76% se siente mejor consigo mismo y el 32% afirma que el voluntariado ha mejorado su salud mental.
Schawartz, Meisenhelder, Ma y Reed (2003)	Tanto recibir como proporcionar ayuda son predictores significativos de la salud mental reportada. Dar ayuda es más importante.
Wheeler <i>et al.</i> (1998)	El sentido de bienestar mejora significativamente a través del voluntariado.

<i>BENEFICIOS EN LA SALUD FÍSICA Y LA LONGEVIDAD</i>	
Friedland <i>et al.</i> (2001)	El voluntariado se asocia a una menor probabilidad de sufrir Alzheimer.
Harris y Thoresen (2005)	Los voluntarios frecuentes tienen una significativa menor mortalidad en comparación con los no voluntarios.
Moen, Dempster-McClain y Williams (1989)	Un alto nivel de participación en clubs y actividades voluntarias se asocia con bajos niveles de mortalidad entre mujeres ancianas.
Oman, Thorensen y McMahon (1999)	Los voluntarios en dos o más organizaciones presentan un 63% menos de tasa de mortalidad en comparación con los que no lo son. Aquellas personas con mayor riesgo son los que se benefician en mayor medida.
Shmorkting, Blumstein y Modan, (2003)	Ser voluntario se asocia con un reducido riesgo de mortalidad.
Young y Glasgow (1998)	La salud reportada aumenta al igual que lo hace la participación social instrumental, en donde se incluye el voluntariado.

**Fuente: Dávila de León y Díaz-Morales (2009, p. 382)**

Esta investigación detallada refleja numerosos beneficios que el voluntariado aporta a las personas adultas mayores en términos de salud física, mental y longevidad. El compromiso con actividades voluntarias no solo está asociado con una mejor salud psicológica, incluyendo una mayor satisfacción vital y una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, sino que también se relaciona con una menor probabilidad de enfermedades y una reducción significativa en las tasas de mortalidad. Además, el voluntariado proporciona un sentido renovado de propósito y conexión social, lo que contribuye a una mayor calidad de vida en las personas adultas mayores. Este estudio, subraya la importancia de fomentar y apoyar la participación de las personas adultas mayores en actividades voluntarias, no solo como un medio para beneficiar a la comunidad, sino también como una herramienta para promover su bienestar general y su contribución continua en la comunidad.

#### **2.2.4. Ámbitos de actuación del voluntariado**

En la Plataforma de Voluntariado de España, concretamente en su guía: Quiero hacer Voluntariado (2019), podemos encontrar los diferentes ámbitos de actuación del voluntariado que existen:

- 1. Voluntariado social:** interviene con las personas y la realidad social con el fin de alcanzar una mejor calidad de vida y una mayor cohesión y justicia social.
- 2. Voluntariado internacional de cooperación para el desarrollo:** relativo a la acción humanitaria y la solidaridad internacional. En las situaciones de necesidad humanitaria hay que tener en cuenta lo establecido en el Estatuto de los cooperantes.

3. **Voluntariado ambiental:** contribuyendo a proteger, conservar y mejorar el medio ambiente.
4. **Voluntariado cultural:** promueve y defiende el derecho de acceso a la cultura y la participación en la vida cultural de la comunidad.
5. **Voluntariado deportivo:** contribuye a la cohesión ciudadana y social, apostando por fomentar la dimensión comunitaria de la práctica deportiva.
6. **Voluntariado educativo:** con la realización de actividades extraescolares y complementarias que contribuyen a compensar las desigualdades entre alumnos por diferencias sociales, personales o económicas. Se valora la utilización, entre otros, de programas de aprendizaje-servicio.
7. **Voluntariado socio-sanitario:** se combinan la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la asistencia sanitaria, la rehabilitación y la atención social.
8. **Voluntariado de ocio y tiempo libre:** fomenta el desarrollo, crecimiento personal y grupal mediante actividades en el ámbito de la educación no formal.
9. **Voluntariado comunitario:** promueve la participación ciudadana con mayor poder de decisión e iniciativa, vertebrando una sociedad solidaria, activa, crítica, comprometida y corresponsable.
10. **Voluntariado de protección civil:** colabora regularmente en la gestión de las emergencias. Plataforma de Voluntariado de España. Guía quiero hacer Voluntariadop (2019, p.8).

Con todo esto, entendemos que el voluntariado presenta una variedad de oportunidades para contribuir al progreso y bienestar de la sociedad. Desde el compromiso social hasta la preservación del medio ambiente, pasando por la promoción cultural y la asistencia en emergencias. Esta amplia gama de posibilidades resalta la flexibilidad y la importancia del voluntariado en la creación de una comunidad más unida, equitativa y solidaria. Cuando deciden participar en alguna de estas áreas, los voluntarios no solo brindan ayuda práctica, sino que también fortalecen las relaciones sociales y promueven valores fundamentales de colaboración y responsabilidad cívica. En definitiva, esta diversidad de oportunidades demuestra que el voluntariado tiene un impacto significativo en varios aspectos de la vida comunitaria, siendo un motor importante para generar cambios positivos.

## **2.3. EL PERFIL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN SOCIAL EN LA PARTICIPACIÓN SOCIAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES**

### **2.3.1. Educación Social y participación social**

A lo largo del Trabajo de Fin de Grado, hemos recopilado una gran variedad de información que abarca los factores más relevantes que impactan directamente en la calidad de vida de las personas adultas mayores y en la comunidad en la que viven. Una visión profunda de como el voluntariado, la participación social, el bienestar psicológico y físico, entre otros, contribuyen a mejorar la vida de las personas adultas mayores y su comunidad. Esta búsqueda de información destaca la importancia de comprender y abordar las necesidades y desafíos específicos de las personas adultas mayores, así como el valor que aportan a la sociedad a través de su participación activa y compromiso cívico. Hemos observado también como la preocupación por fomentar esa calidad de vida en las personas adultas mayores, ha consolidado una base sólida para el desarrollo de políticas y programas que promuevan un envejecimiento activo, inclusivo y significativo para las personas adultas mayores y la comunidad en general.

El perfil del profesional de la Educación Social, es vital para promover la participación social al facilitar procesos inclusivos, estimular el pensamiento crítico, desarrollar habilidades y garantizar el acceso a recursos y servicios. Un agente de cambio social, empoderando a las personas adultas mayores con las habilidades y conocimientos necesarios para involucrarse activamente en su comunidad. Esta propuesta que se presenta, se enfoca en facilitar este proceso de aprendizaje, acercando la experiencia del voluntariado a través de diversas sesiones que buscan sensibilizar y familiarizar a los participantes con los recursos disponibles en su localidad. De esta manera, se les capacita para ejercer, si así lo desean, labores voluntarias de manera efectiva y significativa.

En esta línea, hay que tener en cuenta que ser un agente de cambio, implica un papel crucial, sirviendo como enlace entre las personas y los recursos disponibles en la comunidad. La Educación Social desempeña un papel clave al identificar necesidades, establecer redes de apoyo y facilitar el acceso a servicios sociales, educativos y de salud. De este modo, contribuye significativamente a mejorar y promover la calidad de vida y la construcción de una comunidad más inclusiva y equitativa.

### **2.3.2. Educación social y voluntariado en personas adultas mayores**

En el Grado de Educación Social, hemos estudiado que esta disciplina pedagógica promueve el bienestar y la integración social, especialmente de los grupos más vulnerables. Además, fomenta la integración y la promoción cultural y social de los diferentes grupos, ampliando nuevas perspectivas educativas, de ocio y de participación social. En este caso, siguiendo las líneas de la propuesta de Fin de Grado que se presenta, podemos observar que la combinación de Educación Social y voluntariado entre personas adultas mayores puede impulsar un envejecimiento activo y una mejora en su calidad de vida.

El voluntariado les ofrece la oportunidad de seguir participando activamente en la sociedad, compartiendo sus conocimientos y habilidades para beneficiar a otros. Por otro lado, la Educación Social, les proporciona las herramientas necesarias para desenvolverse con libertad y adquirir las habilidades requeridas para participar significativamente en la comunidad. La propuesta que se presenta, pretende dar respuesta a la necesidad que plantean las personas adultas mayores en cuanto a la falta de información que disponen sobre cómo participar en actividades voluntarias dentro de su localidad, Vitoria-Gasteiz (Álava-España). A través de diversas sesiones, se pretende sensibilizar sobre el voluntariado, proporcionando conocimientos básicos sobre esta área: qué es el voluntariado, que características debe tener una persona voluntaria, qué beneficios aporta, y cuáles son los recursos disponibles en su comunidad. Una vez adquirida esta información, se busca fomentar el interés por desarrollar actividades voluntarias tanto dentro como fuera de los apartamentos tutelados de Vitoria-Gasteiz (Álava-España).

La Educación Social unida al fomento del voluntariado en personas adultas mayores representa un recurso valioso para empoderar a este grupo demográfico, proporcionándoles oportunidades para su desarrollo personal, contribución social y sensación de pertenencia activa en la sociedad en la que viven.

En este apartado, es importante señalar que la competencia de la Educación Social, es un principio ético primordial donde los profesionales de este ámbito realizan un servicio social con responsabilidad y seriedad. Para ello existe un Código Deontológico que todo profesional de este campo debe conocer. Unos de los principios que señala la Asociación

Estatal de Educación Social (ASEDES, 2007 pp.25-26) es el principio de la acción socioeducativa:

El educador/a social es un profesional de la educación que tiene como función básica la creación de una relación educativa que facilite a la persona ser protagonista de su propia vida. Además, el educador/a social en todas sus acciones socioeducativas, partirá del convencimiento y responsabilidad de que su tarea profesional es la de acompañar a la persona, al grupo y a la comunidad para que mejoren su calidad de vida, de manera que no le corresponde el papel de protagonista en la relación socioeducativa, suplantando a las personas, grupos o comunidades afectadas. Por esto en sus acciones socioeducativas procurará siempre una aproximación directa hacia las personas con las que trabaja, favoreciendo en ellas aquellos procesos educativos que les permitan un crecimiento personal positivo y una integración crítica en la comunidad a la que pertenecen.

Con este principio, podemos observar como el perfil de la Educación Social es fundamental, facilitando que las personas sean protagonistas de su propia vida. Su función es acompañar a individuos, grupos y comunidades para mejorar su calidad de vida e integración comunitaria. Esta propuesta se presenta como una herramienta inicial para capacitar a las personas adultas mayores que residen en apartamentos tutelados sobre los conocimientos básicos del voluntariado. Una vez adquirida esta información, podrán desenvolverse de manera autónoma en actividades voluntarias, participando de forma activa en su comunidad.

# **CAPÍTULO III: APARTAMENTOS TUTELADOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN ÁLAVA-ESPAÑA**

Los apartamentos tutelados para personas adultas mayores ofrecen una alternativa de vivienda cuando las circunstancias impiden seguir viviendo en el hogar habitual. Estos apartamentos, que pueden ser individuales o dobles cuentan con servicios comunes. Principalmente es un tipo de recurso que va dirigido a personas mayores de 65 años. Se clasifican en dos tipos principales: los de propiedad municipal, donde la adjudicación no otorga derecho de propiedad y los de propiedad privada.

Los apartamentos tutelados para personas adultas mayores de propiedad privada, donde va enmarcada esta propuesta, son una opción residencial diseñada específicamente para personas adultas mayores que desean mantener su independencia pero requieren cierto nivel de apoyo y cuidados. Ubicados en complejos residenciales privados, estos apartamentos ofrecen viviendas independientes junto con servicios como: comidas, limpieza, atención sanitaria 24h con sistemas de emergencia adaptados, asesoramiento, información de recursos, gestión de documentación y actividades recreativas entre otros.

## **3.1. PERSONAS ADULTAS MAYORES**

### **3.1.1. Definición de población adulta mayor**

La OMS citado por Choque (2004, p.9) establece que “una persona es considerada adulta mayor a partir de los 60 años, tercera edad, aunque en los países desarrollados suele ubicar el inicio de la vejez a los 65 años”. Por otro lado, Choque (2004, p.9) hace referencia a la existencia de un concepto reciente denominado cuarta edad “periodo que sigue a la tercera edad, este concepto es bastante reciente ya que el envejecimiento de las poblaciones humanas es un fenómeno típico de finales del siglo XX”.

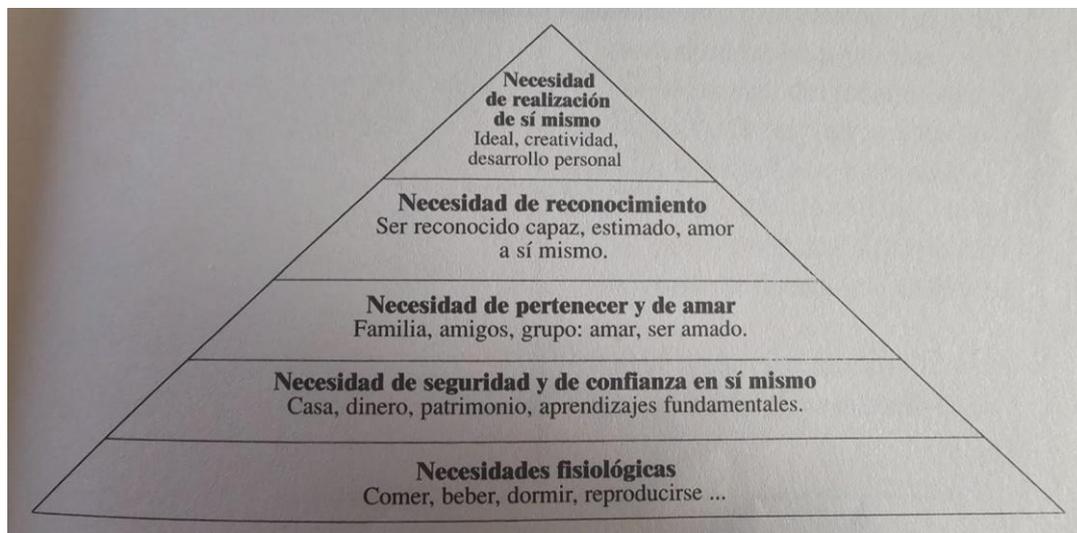
Todo ello sugiere que nuestro entendimiento del proceso de envejecimiento está en constante evolución. Este proceso de envejecimiento varía entre los individuos, siendo diverso e individual. Una etapa llena de cambios que a su vez están directamente relacionados con las experiencias y circunstancias por las que se ha enfrentado cada

persona a lo largo de su vida. Estos cambios naturales y permanentes abarcan aspectos biológicos, psicológicos y sociales que veremos a continuación.

Finalmente señalar que Choque (2004, p. 23) nos plantea la importancia de tener en cuenta las necesidades humanas, donde refleja como teoría fundamental la pirámide de Maslow. Una teoría psicológica propuesta por el psicólogo Abraham Maslow en (1943).

Esta describe las necesidades humanas en forma de una jerarquía, organizadas en cinco niveles, donde las necesidades más básicas deben satisfacerse antes de que las personas busquen satisfacer necesidades más elevadas.

**Figura V: Pirámide de Maslow**



**Fuente: Actividades de animación para la tercera edad Choque (2004, p. 23)**

Como hemos visto en esta propuesta de Fin de Grado, la calidad de vida es esencial para promover un envejecimiento activo, lo que permite que las personas adultas mayores alcancen su máximo potencial y encuentren plenitud y satisfacción en la vida. En consonancia con la teoría de Maslow, esta noción se relaciona directamente con la necesidad de autorrealización, donde las personas mayores pueden experimentar con un acercamiento al voluntariado un crecimiento personal significativo.

### **3.1.2. Aspectos biológicos y psicológicos del envejecimiento**

Según Mishara y Riedel (2000, p.39), en el aspecto biológico se tienen en cuenta diferentes factores como:

La disminución del funcionamiento de los órganos, la pérdida de la densidad ósea, cambio en los sentidos, los efectos secundarios de la medicación etc. El sistema inmunológico también se ve afectado lo que hace que sea más común desarrollar alguna enfermedad. A nivel cerebral se aprecia un deterioro cognitivo que puede afectar a la velocidad de procesamiento de la información como a la memoria entre otros.

En el aspecto psicológico, Mishara y Riedel (2000, p.43), señalan que:

El envejecimiento puede conllevar un aumento del conocimiento y la satisfacción con la vida, pero también puede llevar consigo desafíos adversos como la depresión, el sentimiento de soledad, la ansiedad y la lucha para adaptarse a cambios importantes, como la jubilación o la pérdida de seres queridos.

Podemos analizar con todo esto que el envejecimiento viene acompañado de una serie de cambios significativos que pueden afectar la calidad de vida y el bienestar de las personas adultas mayores. Definitivamente, el desarrollo de políticas y programas de prevención es crucial para promover la salud física, mental y emocional de las personas adultas mayores y para ayudarlas a hacer frente a las necesidades que puedan surgir en esta etapa de la vida.

### **3.1.3. Aspectos sociales del envejecimiento**

Gubrium (citado por Mishara y Riedel, 2000, p.67) señala que existe una teoría del medio social dentro del proceso de envejecimiento:

El entorno social de las personas adultas mayores influye directamente en su experiencia de envejecimiento. No se centra únicamente en los factores sociales sino que se tienen en cuenta diversos aspectos como son; la red de apoyo, las relaciones interpersonales, las oportunidades de participación y el acceso a los recursos.

De acuerdo con esta teoría, un entorno social enriquecedor y propicio puede fomentar un proceso de envejecimiento saludable al ofrecer apoyo emocional, interacción social y ayuda práctica, además de brindar oportunidades para participar en actividades sociales y de crecimiento personal. Por el contrario, un entorno social negativo, fomenta el aislamiento social, el sentimiento de soledad, la falta de respaldo y la discriminación. Incrementado a su vez un alto riesgo de problemas tanto físicos como mentales y una disminución de la calidad en la vejez.

Torres y Pereda (2010, p.202) nos reflejan que:

En la vejez las personas adultas mayores pueden experimentar un distanciamiento entre el individuo y su contexto social lo que genera consecuencias negativas, de ahí la importancia de la activación de la experiencia de emociones positivas y la recuperación de motivación vital a través de relaciones sociales y de ocio gratificantes. El voluntariado social de las personas adultas mayores representa una apuesta firme por el envejecimiento saludable, su naturaleza productiva se vive como algo útil para los demás y para uno mismo, proporciona una mayor calidad de vida con una participación activa y comprometida en la sociedad.

A través de estos autores podemos afirmar que el voluntariado de las personas adultas mayores puede significar una importante herramienta para promover un envejecimiento saludable. Una apuesta firme para mejorar el bienestar y la integración social de las personas adultas mayores, al tiempo que contribuye al enriquecimiento personal y al sentido de utilidad y propósito.

## **3.2. TRANSICIÓN A LA JUBILACIÓN**

### **3.2.1. Jubilación activa y satisfactoria**

La revista Española de Geriatria y Gerontología (2016, p. 230) destaca:

En la actualidad, un considerable número de personas se retiran en condiciones de salud óptimas y se espera que esta tendencia se intensifique en los años siguientes. La generación actual de personas mayores en España será la primera en disfrutar de 20 o 30 años de jubilación y lo mismo ocurrirá con las generaciones futuras, marcando un fenómeno importante en nuestra sociedad. Este colectivo, en su mayoría, desea seguir siendo activo, aunque muchos carecen de orientación sobre

cómo hacerlo. La sociedad no puede ignorar la riqueza de conocimientos, habilidades y experiencias que las personas adultas mayores tienen para ofrecer. Este fenómeno, se verá agravado por la ola reciente de prejubilaciones como resultado de la crisis económica. Es fundamental convertir a estos potenciales jubilados inactivos en jubilados activos, eficaces y productivos, capaces de hallar gratificación en sus actividades.

En este apartado se puede observar que un número significativo de personas se jubilan en buenas condiciones de salud y se espera que esta tendencia continúe. Además, se menciona que la generación actual será la primera en disfrutar de décadas de jubilación, lo cual representa un cambio importante en la sociedad. En esta línea va enmarcada la propuesta que presentamos ya que se busca entre otras cosas empoderar a las personas adultas mayores proporcionándoles las habilidades y recursos necesarios para que participen activamente en la sociedad a través de la sensibilización del voluntariado.

### **3.2.2. Estilo de vida saludable y bienestar en la jubilación**

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (actualmente Ministerio de Sanidad) lanzó el 4 de Noviembre de 2015 una página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta iniciativa busca proporcionar recursos y consejos útiles para que las personas de la sociedad en su conjunto puedan adoptar hábitos más saludables en su vida diaria. Este tipo de iniciativas son muy importantes para poder sensibilizar y concienciar al ciudadano sobre el cuidado de su salud y su calidad de vida. Dentro de los perfiles a los que va destinada toda esta información, podemos encontrar el de personas adultas mayores. El objetivo principal es dirigir a este perfil demográfico hacia prácticas que mejoren su bienestar físico y mental durante esta etapa de la vida. Esto incluye adoptar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regular según sus capacidades, participar en actividades sociales y recreativas para promover la interacción y el bienestar emocional. También se ofrece información para asesorar y prevenir enfermedades como el manejo del estrés, la prevención de enfermedades crónicas o la prevención de caídas.

Con todo ello se busca proporcionar a las personas adultas mayores de las herramientas y los apoyos necesarios para una jubilación activa, saludable y satisfactoria.

### **3.3. APARTAMENTOS TUTELADOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES**

#### **3.3.1. Concepto y finalidad de los Apartamentos Tutelados para personas adultas mayores**

Según Rodríguez, presidenta de la Fundación Pilares para la autonomía personal (2011), los apartamentos tutelados para adultos mayores se originaron en la década de los 80 del siglo pasado y van dirigidos principalmente a mayores de 65 años. En ese periodo, comenzó a prestarse una mayor atención a las necesidades particulares de los adultos mayores en lo que respecta a la vivienda y los servicios de atención. Dentro de esta línea, la Unión Europea ha ido implementando diversos programas de mejora a lo largo de los años como parte de la nueva iniciativa sobre el envejecimiento. Esta iniciativa se centra sobre todo en el modelo de atención de las personas adultas mayores haciendo mayor hincapié en el deseo de las personas de permanecer en sus hogares y entornos.

Para lograr esto, Rodríguez (2011, p.4) señala:

Existe la necesidad de mejorar la atención domiciliaria a través de diferentes acciones como pueden ser; la incorporación de la atención sociosanitaria, el respaldo a familiares y allegados; la accesibilidad en los hogares; teleasistencia avanzada y la incorporación de medidas de prevención.

En esta línea, se busca facilitar el acceso de las personas adultas mayores a los apartamentos tutelados teniendo como finalidad ofrecer un entorno residencial que combine la vida independiente con el apoyo. Permitiendo a las personas adultas mayores su plena autonomía mientras reciben la atención y servicios esenciales que garanticen su bienestar y calidad de vida.

#### **3.3.2. Características estructurales y de funcionamiento de los apartamentos tutelados en (Álava-España)**

Los apartamentos tutelados en Vitoria-Gasteiz (Álava-España), al igual que en otras comunidades, están diseñados para ofrecer un entorno residencial donde las personas adultas mayores puedan vivir de forma autónoma con un cierto grado de apoyo y supervisión. Este tipo de viviendas comunitarias están reguladas en el Real Decreto 41/1998, de 10 de marzo, sobre servicios sociales residenciales para la tercera edad en el

País Vasco, donde se refleja que era necesario establecer nuevos modelos de alojamiento, como los apartamentos tutelados, junto a las viviendas comunitarias, como alternativa eficaz frente a los internamientos en residencias. Este decreto define los apartamentos tutelados como “Conjunto de viviendas autónomas, unipersonales y/o de pareja, que cuentan con servicios colectivos, de uso facultativo, y que dan alojamiento a personas mayores con una situación psíco-física y social que no precisa de recursos de mayor intensidad”.

En su artículo 5, el Real Decreto 41/1998, de 10 de marzo, sobre Servicios Sociales residenciales para la tercera edad en el País Vasco nos refleja los derechos que tienen las personas adultas mayores que viven en este tipo de viviendas y que son importantes en relación con esta propuesta de Fin de Grado que se presenta:

1. Al acceso a los mismos y recibir asistencia sin discriminación por razón de sexo, raza, religión, ideología o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
2. A que se les atienda con respeto, corrección y comprensión, de forma individual y personalizada.
3. A la confidencialidad de los datos de carácter personal que afecten a su intimidad.
4. A mantener relaciones interpersonales, incluido el derecho a recibir visitas del exterior.
5. A recibir información y ser consultadas sobre todos aquellos temas que puedan afectarle o interesarle en su calidad de residente.
6. A la intimidad, en función de las condiciones estructurales de los servicios sociales residenciales y a la autonomía para elegir su propio estilo de vida.
7. A que se les facilite el acceso a la atención social, sanitaria, farmacéutica, educacional, cultural y en general a todas las necesidades personales que sean imprescindibles para conseguir un adecuado desarrollo psíquico-físico.

8. A elevar a la dirección del centro propuestas o reclamaciones relativas a funcionamiento o a la mejora de los servicios, y a recibir respuesta sobre las mismas.

9. A cesar en la utilización de los servicios o en la permanencia en el centro por voluntad propia.

10. A ser informadas, en lenguaje fácilmente comprensible, del contenido de estos derechos y de los cauces para hacer efectivo su ejercicio. Real Decreto 41/1998, de 10 de marzo (1998, p.5977).

Siguiendo la línea de esta propuesta de Fin de Grado, resalto el derecho de las personas adultas mayores a que se les facilite el acceso a la atención social, sanitaria, farmacéutica, educacional, cultural y en general a todas las necesidades personales que sean imprescindibles para conseguir un adecuado desarrollo psíquico-físico. En este sentido podemos observar que todas las personas adultas mayores que viven en este tipo de viviendas tienen el derecho si así lo desean, de tener acceso a una atención educacional y cultural que fomente su desarrollo personal y su calidad de vida. La sensibilización sobre el voluntariado es una herramienta que puede propiciar que este derecho se cumpla.

El Departamento de Servicios Sociales de la comunidad Autónoma del País Vasco (s.f, p. 28) señala:

Idealmente, estos recursos pueden beneficiar también a otros ciudadanos de su entorno y, especialmente, a otras personas mayores (actividades de día, servicio de comidas, actos sociales, instalaciones para rehabilitación o gimnasia, centralización de alarmas, jardines, etc.). De este modo, no sólo están en la comunidad, sino para la comunidad.

En este sentido, se puede observar que este tipo de viviendas pueden fomentar el desarrollo comunitario mediante la participación de las personas adultas mayores en los diversos recursos disponibles de la zona. Dentro de esta propuesta de Fin de Grado que se presenta, se pretende contar con el apoyo de dos entidades de voluntariado ubicadas en el mismo barrio.

A continuación se muestran algunas características estructurales y de funcionamiento que los apartamentos deben cumplir:

- **Ubicación y tamaño:** los apartamentos tutelados suelen encontrarse en zonas adecuadas y próximas a servicios de necesidad para los adultos mayores como pueden ser; transporte público, instalaciones médicas y comercios. En términos de tamaño, pueden variar, pero suelen ser viviendas pequeñas diseñadas para una o dos personas.
- **Accesibilidad:** estos alojamientos están equipados y diseñados para garantizar accesibilidad y seguridad para residentes con diversidad funcional física o mental. Esto puede englobar elementos como rampas de acceso, zonas comunes, baños adaptados y sistemas de emergencia.
- **Equipo profesional:** el perfil profesional que forma parte de este tipo de recursos suele estar estructurado por un equipo multidisciplinar como pueden ser; trabajadores sociales, educadores sociales, socio sanitarios u profesionales de la salud, quienes están a disposición para brindar asistencia y supervisión según sea necesario.
- **Programas de atención individualizada:** cada persona residente puede tener un plan de atención individualizado que incluya objetivos específicos según sus necesidades individuales de cada uno (PAI). Son diversos los objetivos con los que puede ir enfocado este plan de atención, entre ellos se destacan; apoyo en la gestión de medicamentos, orientación en actividades cotidianas o sociales, entre otros servicios.
- **Convivencia comunitaria:** aunque cada persona residentes tiene su propio apartamento privado, este tipo de recursos fomentan la interacción social y comunitaria entre las personas que en el viven. Esto se brinda a través de actividades grupales, como gimnasia, talleres diversos, cine fórum, café tertulia, charlas informativas etc. Actividades que fomentan la sensación de comunidad y solidaridad entre los residentes.

- **Gestión y financiación:** estos apartamentos tutelados son administrados ya sea por entidades sin ánimo de lucro, entidades estatales o compañías privadas. Su financiación puede derivar de una mezcla de recursos públicos y privados, además de los pagos de alquiler y/o cuotas de servicios realizados por los propios residentes. Departamento de Servicios Sociales de la comunidad Autónoma Vasca, Apartamentos tutelados para personas mayores. Criterios básicos para el diseño y creación de apartamentos tutelados para personas mayores (s.f, p. 26)

En el País Vasco, estas particularidades pueden diferir de acuerdo con las normativas locales y la disponibilidad de recursos. Con todo esto se puede observar en líneas generales que los apartamentos tutelados para personas adultas mayores están diseñados para brindar una atención que cubra las necesidades, garantizando así su calidad de vida y bienestar.

### **3.3.3. Participación Social y vida comunitaria en los apartamentos tutelados en (Álava-España)**

La participación social y el activismo comunitario en los apartamentos tutelados del País Vasco son elementos esenciales para garantizar un envejecimiento activo y calidad de vida de las personas adultas mayores. Para que esto se pueda llevar a cabo es importante tener en cuenta:

1. **Actividades grupales:** en los apartamentos tutelados se planifican actividades en grupo como encuentros sociales, talleres o salidas. Estas actividades estimulan el contacto entre los residentes y cultivan un sentimiento de pertenencia comunitaria.
2. **Grupos de apoyo:** en los apartamentos tutelados, cabe la posibilidad de organizar grupos de apoyo para atender las necesidades y retos de las personas que residen en el complejo. Estos pueden incluir por ejemplo talleres psicosociales destinados al cuidado de la salud mental o actividades que les ayuden en gestión emocional.
3. **Participación social:** algunas personas adultas mayores de manera autónoma pueden involucrarse en labores voluntarias tanto dentro como fuera de los apartamentos tutelados, lo que les permite aportar de manera positiva a la comunidad y fomentar su envejecimiento activo y desarrollo personal.

4. **Participación en decisiones:** es importante tener en cuenta las necesidades y demandas de las personas adultas mayores que residen en los apartamentos tutelados. Dándoles la oportunidad de poder expresarlas siempre que lo deseen. Esto se puede realizar por un escrito (buzón de sugerencias) y/o la organización de reuniones mensuales con el equipo profesional. En estos encuentros, las personas adultas mayores tienen la oportunidad de gestionar recursos y proponer qué tipo de actividades les gustaría llevar a cabo.
  
5. **Interacción con la comunidad:** los apartamentos tutelados pueden enfocar actividades donde se genere una relación con la comunidad. Participar en eventos o programas comunitarios permitiendo que las personas adultas mayores se sientan integrados en un entorno más amplio y conectado. Departamento de servicios sociales de la comunidad Autónoma Vasca, Apartamentos tutelados para personas mayores. Criterios básicos para el diseño y creación de apartamentos tutelados para personas mayores (s.f, p. 19)

En resumen, en este apartado se resalta la importancia de establecer un ambiente donde las personas adultas mayores se encuentren comprometidos, respaldados e incluidos en su entorno comunitario, todo ello con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida. Esta propuesta está enmarcada para llevarse a cabo en este tipo de recurso, apartamentos tutelados para personas adultas mayores. Utilizando la oportunidad de tener acceso para el diseño y desarrollo de actividades grupales, se pretende llegar a este colectivo sensibilizando sobre la importancia del voluntariado y de todos los beneficios que conlleva para su desarrollo personal convirtiéndose de esta manera en agentes activos que participan en su comunidad.

# CAPITULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

## 4.1. INTRODUCCIÓN

La propuesta que se presenta está compuesta por un conjunto de sesiones que buscan sensibilizar sobre el voluntariado a las personas adultas mayores residentes en apartamentos tutelados de Vitoria-Gasteiz (Álava-España). Estas sesiones comprenden una serie de recursos y dinámicas destinadas a sensibilizar a los participantes sobre la importancia del voluntariado. Proporcionarles las herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo actividades de participación social tanto dentro como fuera de su comunidad. El objetivo principal es empoderar a las personas adultas mayores, brindándoles la oportunidad de involucrarse en la sociedad sin enfrentarse a los obstáculos que les impidan hacerlo.

## 4.2. JUSTIFICACIÓN

Las personas adultas mayores cuando llegan a la etapa de jubilación experimentan una multitud de cambios en su vida. Esto requiere una nueva distribución del tiempo. Muchas de estas personas aprovechan esta etapa para plantearse nuevos retos, ya sea dedicándose a actividades de ocio, pasatiempos, viajes, autocuidados o compromisos sociales. Otras personas sin embargo no cuentan con los recursos adecuados para aprovechar su ocio de manera satisfactoria, lo que les pone frente a numerosos obstáculos que restringen su capacidad para acceder a información, recursos y servicios. Esta situación puede empeorar aún más la condición de las personas adultas mayores, llegando a perder el interés en adquirir nuevos conocimientos o participar en actividades que no les resulten atractivas. En la localidad de Vitoria-Gasteiz (Álava-España), concretamente en uno de los recursos de vivienda alternativa, como son los apartamentos tutelados para la tercera edad, se ha detectado la necesidad de crear un taller de sensibilización sobre el voluntariado para personas adultas mayores ya que, este colectivo ha mostrado abiertamente la limitación con la que se encuentran sobre el acceso a la información de la participación social en su comunidad.

Por ello, es importante abordar esta necesidad y romper con esa barrera existente dotándoles de toda aquella información que les brinde la oportunidad de participar en su comunidad desde una perspectiva activa y transformadora.

### **4.3. CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta propuesta de Trabajo de Fin de Grado, sobre la sensibilización del voluntariado para personas adultas mayores, se llevaría a cabo en la localidad de Vitoria- Gasteiz (Álava-España), en un recurso de apartamentos tutelados donde se ha detectado la necesidad de las personas adultas mayores al carecer de información suficiente sobre el voluntariado. Este recurso desarrolla actividades diversas que mejoran la calidad de vida de las personas adultas mayores y fomentan su desarrollo personal: gimnasia, memoria, manualidades, bingo... pero todavía está en proceso de mejoras impulsando iniciativas nuevas que puedan llamar la atención de las personas adultas mayores. La sensibilización sobre el voluntariado puede brindar la oportunidad para que las personas adultas mayores puedan participar utilizando los servicios y recursos que ofrece su comunidad.

Vitoria-Gasteiz (Álava-España) ha experimentado un notable crecimiento demográfico en las últimas décadas. En los años 60 y 70, atrajo a un gran número de trabajadores del resto de España debido al desarrollo industrial. Hoy en día, el sector servicios sigue impulsando el crecimiento poblacional de la ciudad. Es importante señalar que en la actualidad Vitoria-Gasteiz (Álava-España) tiene una población de 255.886 habitantes de los cuales 33.929 son personas de 65 y más años, un 48% más que hace una década según el Instituto Nacional de Estadística (INE).

En cuanto a los servicios sociales para personas adultas mayores, Vitoria-Gasteiz (Álava-España) cuenta con diferentes programas y servicios dirigidos para este colectivo y sus familias. El Departamento de políticas Sociales en su guía de recursos y servicios para personas adultas mayores en Vitoria-Gasteiz (Álava-España) (2023, p.4) nos señala:

Los centros Bizan son los más demandados por este colectivo. Existen 16 centros distribuidos por toda la ciudad + BIZAN info. Son lugares para relacionarse, aprender y participar. Pueden acudir las personas a partir de los 60 años pudiendo encontrar más de 300 cursos: dibujo, informática, grupos de encuentros. Programas como “Activa tu barrio” para superar la soledad. Posibilidad de colaborar en la comunidad: comisiones para organizar actividades, “En bici sin

edad” y espacios en los que las personas mayores pueden transmitir sus conocimientos. Por otro lado, están los Centros Cívicos, hay 14 distribuidos por los barrios. Son lugares de encuentro y participación para personas de todas las edades. Tienen sala de encuentro, biblioteca, teatro, gimnasio, ludoteca, Servicio Social de Base etc. En ellos están las Oficinas de Información y Atención Ciudadana (OAC). Ofertan actividades de ocio, deportivas, artísticas y culturales que ayudan a conseguir y mantener un estilo de vida sano y satisfactorio.

En cuanto a los servicios que ofrece Vitoria-Gasteiz (Álava-España) dirigidos a las personas adultas mayores, son bastante amplios, se destacan:

- Oficina de Servicio de Ayuda a Domicilio que ofrece apoyo cuando la persona tiene dificultades en las actividades básicas de la vida diaria, para que pueda seguir viviendo bien en su casa.
- Servicios Sociales de Base que están ubicados en los Centros Cívicos, acogen, orientan y acompañan a las personas cuando necesitan ayuda mediante diferentes recursos.
- MAITEKI, programa de apoyo a familias cuidadoras para familias que cuidan en el domicilio a personas en alguna de estas situaciones: con dependencia, con discapacidad, mayor de 65 años o con alguna condición por la que necesite cuidados.
- Servicio Municipal de Urgencias Sociales, prestan atención inmediata cuando se necesita ayuda urgente. Departamento de políticas Sociales en su guía de recursos y servicios para personas adultas mayores en Vitoria-Gasteiz (Álava-España) (2023, p.7)

Todos estos recursos sociales tienen dos objetivos fundamentales: fomentar el desarrollo personal-social y contribuir a que la persona adulta mayor permanezca en su entorno durante el mayor tiempo posible y en la mejor situación posible. Ayudando a prevenir la dependencia y fomentando la autonomía de este colectivo en unas condiciones de calidad de vida.

Dentro de este enfoque, la propuesta que se ofrece va dirigida en esta línea, facilitando la participación en la vida social y comunitaria evitando situaciones de aislamiento y fomentando el desarrollo personal y social de las personas adultas mayores.

La propuesta de este trabajo de Fin de Grado, está destinada para las personas adultas mayores que residen en un recurso de apartamentos tutelados de Vitoria-Gasteiz (Álava-España) gestionado por una entidad privada. En este recurso residen 101 personas pero hay que tener en cuenta las características del colectivo y sus limitaciones. Por ello, se ha planteado que la edad comprendida sea de 60 a 70 años. Las personas interesadas en esta actividad, tendrían que informarse y apuntarse en la oficina localizada en el mismo recurso (planta baja) donde está el equipo profesional. La información sobre la propuesta se difundiría además de la proporcionada en el centro, mediante una circular enviada por correo electrónico a los familiares, con el fin de que también puedan participar en el evento. Esto aseguraría una mayor cobertura y participación de los familiares, permitiéndoles estar informados y tener la oportunidad de involucrarse activamente en las actividades del centro.

Al ser un recurso gestionado por una entidad privada y las personas adultas mayores abonar una cuantía mensual (cuota comunidad con una media de 120€/mes por cada apartamento) estas sesiones están incluidas dentro de los servicios que se presta donde se incluyen las actividades grupales: gimnasia, memoria, manualidades, nuevas tecnologías e iniciativas nuevas.

#### **4.4. DESTINATARIOS**

Esta propuesta estaría principalmente dirigida a las personas adultas mayores con un alto grado de autonomía y un nivel social/ económico medio, también se invitaría a los familiares para fomentar una mayor interacción y participación social. Esto permitiría crear un ambiente inclusivo donde tanto personas adultas mayores como sus familiares puedan compartir experiencias, fortalecer vínculos y enriquecerse mutuamente. Además, la presencia activa de los familiares podría generar un ambiente de apoyo y comprensión para las personas adultas mayores, lo que a su vez impulsaría a generar una motivación aún mayor.

El grupo de participantes en el taller no sobrepasaría las 20 personas incluyendo familias y personas adultas mayores. Cabe señalar que muy pocos familiares participan en las actividades que se realizan en el recurso.

Los requisitos que se piden para poder participar en el taller son:

- **Edad:** de 60 a 70 años.
- **Autonomía:** dependiendo del tipo de actividad, es probable que se necesite cierto grado de autonomía para participar de forma segura.
- **Disponibilidad:** se determinarían horarios específicos para las sesiones, y es importante que puedan comprometerse con esos horarios.
- **Compromiso de asistencia a todas las sesiones.**

## 4.5. OBJETIVOS

Generales:

- ✓ Fomentar la cultura del voluntariado en las personas adultas mayores generando un compromiso social y altruista.
- ✓ Dar respuesta a las dificultades que plantean las personas adultas mayores en cuanto al acceso a la información sobre voluntariado en su localidad.
- ✓ Abordar necesidades y metas individuales de las personas adultas mayores a través del fomento de su calidad de vida (dimensiones Schallock).
- ✓ Dotar a las personas adultas mayores de las herramientas y recursos necesarios que fortalezcan su autonomía e independencia dentro y fuera de su comunidad.
- ✓ Ofrecer conocimientos detallados acerca de cómo el voluntariado puede impactar positivamente en la salud física, mental y emocional de las personas adultas mayores.

Específicos:

- ✓ Concienciar sobre la importancia del voluntariado en la comunidad y cómo puede impactar positivamente en la vida de los demás.
- ✓ Investigar las diversas opciones de voluntariado que existen en la comunidad local para adultos mayores y proporcionar asesoramiento práctico sobre cómo participar en ellas de manera efectiva.

- ✓ Promover la conciencia sobre la importancia del autocuidado al participar en actividades de voluntariado.
- ✓ Equilibrar las responsabilidades voluntarias con otros compromisos personales.

#### **4.6. METODOLOGÍA**

Se implementará una metodología activa y participativa, donde se busca que las personas adultas mayores participen y se involucren. Una implicación de todos los miembros del grupo en las distintas actividades que se plantean. También, se priorizará una metodología constructiva, donde las personas adultas mayores vayan aprendiendo conceptos a través de la realización de las diferentes sesiones planteadas y a su vez fomenten la adquisición de valores como pueden ser; la tolerancia, la cooperación, la solidaridad, el autocuidado o el trabajo en equipo. La propuesta incorporará recursos y dinámicas destinadas a promover el desarrollo personal de cada participante mediante la adquisición de conocimientos que logren empoderarles para su posterior participación comunitaria.

#### **4.7. RECURSOS Y ESPACIOS**

##### **Recursos humanos:**

- Trabajadoras de los apartamentos tutelados (3) entre los que se destaca 1 Educadora Social, 1 Trabajadora Social y 1 auxiliar de enfermería.
- Participación de asociaciones como pueden ser: Batekin (agencia para el Voluntariado en Vitoria-Gasteiz (Álava-España), donde impartirá una charla inicial para asentar las bases del voluntaria); Teléfono de la Esperanza, donde las personas adultas mayores podrán acudir a su sede donde les explicaran la labor que realizan y donde podrán realizar un pequeño taller.

##### **Recursos materiales:**

- En los diferentes bloques se especifican los recursos materiales que se necesitarán. Dichos materiales los proporcionaría la entidad gestora con las cuotas mensuales abonadas por las personas adultas mayores.

##### **Espacios:**

- Las diferentes sesiones se realizarían en los salones de la zona común del recurso.

## 4.8. TEMPORALIZACIÓN

JUNIO 2024						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO 2024						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

La propuesta empezaría el 4 de junio y se daría por finalizado el día 2 de julio.

Dicha iniciativa se realizaría en dos sesiones por semana para que dé margen a la asimilación de conceptos y asistencia exceptuando la última sesión que tiene una duración de dos horas y únicamente es un día (2 de julio). Cada una de las sesiones tendrá una duración máxima de 1h y 30 minutos aproximadamente. La sesión del día 2 de julio tendrá una duración de dos horas ya que conlleva una salida y visita a una asociación.

En cada sesión se trabajarán diferentes bloques:

- **Bloque 1: Sensibilización sobre el voluntariado** del 4 de junio al 6 de junio.
- **Bloque 2: El perfil del voluntario** del 11 de junio al 13 de junio.
- **Bloque 3: Trabajo en equipo** del 18 de junio al 20 de junio.
- **Bloque 4: Autocuidado** del 25 de junio al 27 de junio.
- **Bloque 5: Participación comunitaria** 2 de julio.

## 4.9. SESIONES ORGANIZADAS POR BLOQUES:

### BLOQUE 1: SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL VOLUNTARIADO

BLOQUE 1	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL VOLUNTARIADO	
<b>Objetivo general:</b> Promover la conciencia y el entendimiento sobre la importancia del voluntariado como una herramienta efectiva para contribuir al bienestar de la comunidad.	<b>Objetivos específicos:</b> Identificar que es el voluntariado. Adquirir nociones básicas sobre el voluntariado. Inspirar a los participantes a considerar el voluntariado como una parte integral de su vida.
<b>Metodología:</b> Para el desarrollo de los objetivos planteados en este bloque se establecerán diferentes sesiones. Las sesiones que se presentan a continuación, pueden implementarse de manera independiente, en días distintos, o bien agruparse para realizar varios talleres en una misma sesión. Asimismo, la documentación que se aporta será adaptada a las necesidades de las personas que recibirán la formación.  Previo al desarrollo de las sesiones, el/la profesional que imparte este bloque informará a las personas destinatarias la metodología a seguir para el desarrollo de las actividades que englobarán los objetivos planteados.  Antes de empezar las sesiones, se repartirá un breve cuestionario a modo de evaluación inicial y final para analizar si se ha cumplido o no con lo establecido en el bloque.	
<b>Actividades:</b>	
<b>MARTES DÍA 4 DE JUNIO DE 2024</b> <b>Sesión 1 :</b> acercamiento al concepto de voluntariado mediante la visualización de los siguientes vídeos <b>Visualización y puesta en común (1h y 30´)</b>  <b>Cortometraje animado de voluntariado ¡Atrévete a ayudar!</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cvAO_M09aF8">https://www.youtube.com/watch?v=cvAO_M09aF8</a> <b>Qué es Voluntariado?</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qFVISrNTbq4">https://www.youtube.com/watch?v=qFVISrNTbq4</a>	
<b>JUEVES DÍA 6 DE JUNIO DE 2024</b> <b>Sesión 2:</b> Para seguir con esta línea a modo de introducción se realizará un PowerPoint utilizando como herramienta “Quiero hacer voluntariado” de la plataforma voluntariado de España. En ella se visualizaran los aspectos claves del voluntariado. Para finalizar esta parte se realizará una pequeña dinámica “El árbol y la regadera”.  <b>Visualización del PowerPoint y realización de la dinámica “El árbol y la regadera” (1h y 30´). VER ANEXO 3</b> Una vez finalizado el PowerPoint, el/la profesional explicará en qué consiste la dinámica y repartirá los materiales para su desempeño.  <b>“EL ÁRBOL Y LA REGADERA”</b> 1. EN LAS RAÍCES DEBERÁS ESCRIBIR QUE TE MOTIVA PARA HACER VOLUNTARIADO 2. EN LAS RAMAS DEBERÁS ESCRIBIR LOS FRUTOS QUE CONSIDERAS QUE PODRÍAS OBTENER. 3. PUESTA EN COMÚN	
Apoyos prestados	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño, implementación, acompañamiento y dinamización de los talleres teóricos y prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Refuerzos verbales por el interés mostrado en la participación de las actividades realizadas, y consecución del objetivo.</li> <li>✓ Creación de cuestionarios para los talleres y del registro de evaluación del cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Motivación en la participación de las diferentes sesiones a las personas adultas mayores y sensibilización sobre la importancia de los conceptos básicos del voluntariado, incluyendo su definición, principios fundamentales y beneficios.</li> </ul>	
Evaluación	
<p style="text-align: center;">Indicadores: Cuantitativos/Cualitativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivel de motivación.</li> <li>✓ Interés mostrado a la hora de participar en las sesiones.</li> <li>✓ Grado de atención durante el desarrollo del mismo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Instrumentos de evaluación y seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa de los indicadores establecidos.</li> <li>✓ Cuestionario de evaluación (Anexo I BLOQUE 1. SENSIBILIZACION SOBRE EL VOLUNTARIADO)</li> </ul>
Materiales	
<p><b>Espacio:</b> Salón comunitario apartamentos tutelados</p> <p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador, proyector y pantalla para el visionado de vídeos.</li> <li>• Pictogramas y/o carteles explicativos sobre el contenido de las sesiones.</li> <li>• Folios y bolígrafos.</li> </ul> <p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional educativo/a en turno.</li> <li>• Personas participantes y sus familias.</li> </ul>	
Bibliografía	
<p><a href="https://www.caritas.es/main-files/uploads/sites/22/2022/05/La-papelera-el-arbol-y-la-regadera.pdf">https://www.caritas.es/main-files/uploads/sites/22/2022/05/La-papelera-el-arbol-y-la-regadera.pdf</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qFVISrNTbq4">https://www.youtube.com/watch?v=qFVISrNTbq4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cyAO_M09aF8">https://www.youtube.com/watch?v=cyAO_M09aF8</a></p> <p><a href="https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/01/quiero-hacer-voluntariado-web-h.pdf">https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/01/quiero-hacer-voluntariado-web-h.pdf</a></p>	

## **BLOQUE 2: EL PERFIL DEL VOLUNTARIO**

<b>BLOQUE 2</b>	
<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: EL PERFIL DEL VOLUNTARIO</b>	
<b>Objetivo general:</b>  Fomentar la comprensión integral del perfil del voluntario, incluyendo sus características, habilidades y actitudes	<b>Objetivos específicos:</b>  Identificar las características personales y habilidades necesarias para ser un voluntario eficaz.  Explorar los diferentes tipos de voluntariado y las áreas de acción en las que los participantes pueden destacar según sus intereses y habilidades.  Desarrollar la capacidad de los participantes para reconocer y valorar la importancia del valor de un voluntario
<b>Metodología:</b>  Para el desarrollo de los objetivos planteados en este bloque se establecerán diferentes sesiones. Las sesiones que se presentan a continuación, pueden implementarse de manera independiente, en días distintos, o bien agruparse para realizar varios talleres en una misma sesión. Asimismo, la documentación que se aporta será adaptada a las necesidades de las personas que recibirán la formación.  Previo al desarrollo de las sesiones, el/la profesional que imparte este bloque informará a las personas destinatarias la metodología a seguir para el desarrollo de las actividades que englobarán los objetivos planteados.  Antes de empezar las sesiones, se repartirá un breve cuestionario a modo de evaluación inicial y final para analizar si se ha cumplido o no con lo establecido en el bloque.	
<b>Actividades:</b>	
<b><u>MARTES DÍA 11 DE JUNIO DE 2024</u></b>  <b><u>Sesión 1: se solicitará la colaboración de Batekin, la agencia para el voluntariado y la participación social de Álava.</u></b> Charla Batekin (1h y 30')	
<b><u>JUEVES DÍA 13 DE JUNIO DE 2024</u></b>  <b><u>Sesión 2: Visualización de la película "Patch Adams" (1998) (1h y 55')</u></b>  Basada en la vida del famoso médico y activista Patch Adams, esta película muestra cómo el humor y el cariño pueden marcar una gran diferencia en la vida de los pacientes.  Una vez finalizada la película se repartirán las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál es el mensaje principal que transmite la película?</li><li>2. ¿Cómo se relaciona la filosofía y las prácticas de Patch Adams con los principios del voluntariado?</li><li>3. ¿Qué lecciones sobre empatía, compasión y conexión humana se pueden extraer de la historia de Patch Adams?</li><li>4. ¿Cómo podría aplicarse el enfoque de Patch Adams en otros ámbitos de la vida, más allá de la medicina?</li><li>5. ¿Qué te inspiró más de la historia de Patch Adams y cómo puedes aplicar esas lecciones en tu propia vida y participación social?</li></ol> Para finalizar se realizará una puesta en común y se responderán a las preguntas de manera voluntaria.	
<b>Apoyos prestados</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño, implementación, acompañamiento y dinamización de los talleres teóricos y prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Refuerzos verbales por el interés mostrado en la participación de las actividades realizadas, y consecución del objetivo.</li> <li>✓ Creación de cuestionarios para los talleres y del registro de evaluación del cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Motivación en la participación de las diferentes sesiones a las personas adultas mayores y fomento de la adquisición de conocimientos sobre el perfil del voluntario.</li> <li>✓ Análisis reflexivo sobre los criterios del perfil del voluntario a través de la película "Patch Adams"</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>	
<p><b>Indicadores: Cuantitativos/Cualitativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivel de motivación.</li> <li>✓ Interés mostrado a la hora de participar en las sesiones.</li> <li>✓ Grado de atención durante el desarrollo del mismo.</li> </ul>	<p><b>Instrumentos de evaluación y seguimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa de los indicadores establecidos.</li> <li>✓ Cuestionario de evaluación (Anexo I) BLOQUE 2. EL PERFIL DEL VOLUNTARIO</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<p><b>Espacio:</b> Salón comunitario apartamentos tutelados</p> <p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador, proyector y pantalla para el visionado de la charla de Batekin y para la visualización de la película.</li> <li>• Pictogramas y/o carteles explicativos sobre el contenido de las sesiones.</li> <li>• Folios y bolígrafos.</li> </ul> <p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional de la asociación Batekin</li> <li>• Profesional apartamentos tutelados en turno.</li> <li>- Personas participantes y sus familias.</li> </ul>	
<b>Bibliografía</b>	
<p><a href="https://www.filmaffinity.com/es/film757509.html">https://www.filmaffinity.com/es/film757509.html</a></p> <p><a href="https://batekin.org/eu/2023/06/30/">https://batekin.org/eu/2023/06/30/</a></p>	

## BLOQUE 3: TRABAJO EN EQUIPO

BLOQUE 3	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: TRABAJO EN EQUIPO	
Objetivo general:  Proporcionar información y habilidades prácticas para iniciar el trabajo voluntario de manera efectiva.	Objetivos específicos:  Fomentar la comunicación efectiva tanto verbal como no verbal.  Promover la construcción de relaciones sólidas.  Fomentar la cohesión grupal y el compañerismo.
Metodología:	
<p>Para el desarrollo de los objetivos planteados en este bloque se establecerán diferentes sesiones. Las sesiones que se presentan a continuación, pueden implementarse de manera independiente, en días distintos, o bien agruparse para realizar varios talleres en una misma sesión. Asimismo, la documentación que se aporta será adaptada a las necesidades de las personas que recibirán la formación.</p> <p>Previo al desarrollo de las sesiones, el/la profesional que imparte este bloque informará a las personas destinatarias la metodología a seguir para el desarrollo de las actividades que englobarán los objetivos planteados.</p> <p>Antes de empezar las sesiones, se repartirá un breve cuestionario a modo de evaluación inicial y final para analizar si se ha cumplido o no con lo establecido en el bloque.</p>	
Actividades:	
<p><b><u>MARTES DIA 18 DE JUNIO DE 2024</u></b></p> <p><b><u>Sesión 1: Realización dinámica “Dibujo colectivo” (1h y 30’)</u></b></p> <p>Esta es una de las mejores dinámicas de integración grupal. Consiste en hacer un dibujo colectivamente; lo recomendable es pedir que dibujen un elemento asociado al mundo del voluntariado con la información que han ido obteniendo en las sesiones anteriores.</p> <p>Por turnos y en varias rondas, cada persona deberá aportar sus ideas y su creatividad en la creación sobre papel de aquello que den dibujar en grupo, trazando líneas o coloreando con un rotulador de un color que nadie más tiene, para que sea fácil apreciar visualmente quién ha hecho qué. En la última ronda de turnos, estando todos en círculo alrededor del papel (o frente a él si es un grupo pequeño), cada miembro del equipo debe dibujar a la persona de su derecha representándola realizando alguna actividad constructiva en cuanto a la participación social.</p> <p>Una vez finalizado se pone en común todas las conclusiones.</p>	
<p><b><u>JUEVES DIA 20 DE JUNIO DE 2024</u></b></p> <p><b><u>Sesión 2: Realización de la dinámica ;Quién soy? (1h y 30’)</u></b></p> <p>La actividad consiste en poner 1 valor relacionados con el voluntariado pegado en la espalda de cada participante, de tal forma que éste no pueda verlo. Los participantes pasean por la sala y tienen que hacerse preguntas los unos sobre los otros para lograr identificar que valor esconde. El juego continúa hasta que todos hayan descubierto quiénes son.</p> <p>Previo a ello el/la profesional escribirá en la pizarra todos los valores que van a escribirse para que sea más fácil encontrarlos, ejemplo: Solidaridad, empatía, compromiso, respeto, responsabilidad...</p>	
Apoyos prestados	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diseño, implementación, acompañamiento y dinamización de los talleres teóricos y prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Refuerzos verbales por el interés mostrado en la participación de las actividades realizadas, y consecución del objetivo.</li> <li>✓ Creación de cuestionarios para los talleres y del registro de evaluación del cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Supervisión de la capacidad creativa y autónoma en grupo a través del dibujo sobre la participación social y el voluntariado.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>	
<p><b>Indicadores: Cuantitativos/Cualitativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivel de motivación.</li> <li>✓ Interés mostrado a la hora de participar en las sesiones.</li> <li>✓ Grado de atención durante el desarrollo del mismo.</li> </ul>	<p><b>Instrumentos de evaluación y seguimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa de los indicadores establecidos.</li> <li>✓ Cuestionario de evaluación (ANEXO I BLOQUE 3. TRABAJO EN EQUIPO)</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<p><b>Espacio:</b> Salón comunitario apartamentos tutelados</p> <p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pictogramas y/o carteles explicativos sobre el contenido de las sesiones.</li> <li>• Folios y bolígrafos.</li> <li>• Pinturas y rotuladores.</li> <li>• Papel continuo.</li> <li>• Cello.</li> </ul> <p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional apartamentos tutelados en turno.</li> <li>- Personas participantes y sus familias.</li> </ul>	
<b>Bibliografía</b>	
<p><a href="https://www.surfoffice.com/es/blog/fun-group-activities">https://www.surfoffice.com/es/blog/fun-group-activities</a></p> <p><a href="https://miresi.es/blog/dinamicas-en-grupo-con-personas-mayores/">https://miresi.es/blog/dinamicas-en-grupo-con-personas-mayores/</a></p>	

## BLOQUE 4: AUTOCUIDADO

BLOQUE 4	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO	
Objetivo general:  Fomentar la conciencia y la práctica del autocuidado como un componente integral de la salud y el bienestar.	Objetivos específicos:  Educar sobre la importancia de establecer límites saludables en las relaciones interpersonales.  Proporcionar recursos y herramientas prácticas para la gestión del tiempo y la organización personal.  Fomentar la práctica de actividades placenteras y de autocuidado.
Metodología:	
<p>Para el desarrollo de los objetivos planteados en este bloque se establecerán diferentes sesiones. Las sesiones que se presentan a continuación, pueden implementarse de manera independiente, en días distintos, o bien agruparse para realizar varios talleres en una misma sesión. Asimismo, la documentación que se aporta será adaptada a las necesidades de las personas que recibirán la formación.</p> <p>Previo al desarrollo de las sesiones, el/la profesional que imparte este bloque informará a las personas destinatarias la metodología a seguir para el desarrollo de las actividades que englobarán los objetivos planteados.</p> <p>Antes de empezar las sesiones, se repartirá un breve cuestionario a modo de evaluación inicial y final para analizar si se ha cumplido o no con lo establecido en el bloque.</p>	
Actividades:	
<b><u>MARTES DIA 25 DE JUNIO DE 2024</u></b>	
<b><u>Sesión 1: Realización de dinámicas grupales (1h y 30´)</u></b>	
<p>Para introducir este bloque se realizará una pequeña charla informativa a través de la herramienta PowerPoint sobre qué es el autocuidado y ejemplos. (45´) . Una vez finalizado se realizará una dinámica.</p> <p><b>DINÁMICA: Lo que nos dicen los abrazos ( 45´) (VER ANEXO 4)</b> Esta dinámica sigue el mismo desarrollo que la de Los refranes. Cada frase se escribe en dos tarjetas, es decir se divide en dos mitades. Para facilitar lo se pondrá 1 (la primera parte) y 2 (la otra mitad de la frase). Cada persona ha de encontrar su otra mitad para que la frase tenga sentido. Una vez unida a tu otra mitad se mantendrá una <b>mini-entrevista</b> de unos 3 minutos en el que os preguntareis e intercambiareis :</p> <p>Vuestro nombre, edad, cuando fue la última vez que recibiste o diste un abrazo, Por parte de quien o a quien (amigo, hijo) Cómo te sentiste y Significado de la frase. Y una vez hecho la entrevista os regalareis un abrazo alegrándose de haberos conocido. Puesta en común.</p>	
<b><u>JUEVES DIA 27 DE JUNIO DE 2024</u></b>	
<b><u>Sesión dos: “La ruleta del autocuidado” (1h)</u></b>	
<p>En esta sesión se tendrán que reunir por pequeños grupos la dinámica consiste en jugar a un juego a “La ruleta de autocuidado” para ello cada grupo utilizará un dispositivo móvil e irán contestando uno a uno por orden de tirada. Una vez terminado el juego se debatirá las conclusiones y las expondrán en común.</p>	
Apoyos prestados	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Búsqueda y estructuración de información teórica sobre el contenido de los talleres, así como, elección e impresión del material gráfico y elaboración de los anexos.</li> <li>✓ Diseño, implementación, acompañamiento y dinamización de los talleres teóricos y prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos.</li> <li>✓ Refuerzos verbales por el interés mostrado en la participación de las actividades realizadas, y consecución del objetivo.</li> <li>✓ Creación de cuestionarios para los talleres y del registro de evaluación del cumplimiento de los objetivos.</li> </ul>	
<b>Evaluación</b>	
<p><b>Indicadores: Cuantitativos/Cualitativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivel de motivación.</li> <li>✓ Interés mostrado a la hora de participar en las sesiones.</li> <li>✓ Grado de atención durante el desarrollo del mismo.</li> </ul>	<p><b>Instrumentos de evaluación y seguimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa de los indicadores establecidos.</li> <li>✓ Cuestionario de evaluación (ANEXO I. BLOQUE 4 AUTOCUIDADO)</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<p><b>Espacio:</b> Salón comunitario apartamentos tutelados</p> <p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pictogramas y/o carteles explicativos sobre el contenido de las sesiones.</li> <li>• Folios y bolígrafos.</li> <li>• Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de frases sobre los abrazos</li> </ul> <p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional apartamentos tutelados en turno.</li> <li>- Personas participantes y sus familias.</li> </ul>	
<b>Bibliografía</b>	
<p><a href="https://wordwall.net/es/resource/3513625/convivencia-escolar/rueda-de-autocuidado">https://wordwall.net/es/resource/3513625/convivencia-escolar/rueda-de-autocuidado</a></p> <p><a href="https://descreyente.deigualaiigual.net/wp-content/uploads/2019/02/Esto-es-un-abrazo.-Autoestima.pdf">https://descreyente.deigualaiigual.net/wp-content/uploads/2019/02/Esto-es-un-abrazo.-Autoestima.pdf</a></p>	

## **BLOQUE 5: PARTICIPACIÓN COMUNITARIA**

<b>BLOQUE 5</b>	
<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: PARTICIPACIÓN COMUNITARIA</b>	
<b>Objetivo general:</b>  Impulsar la creación de un entorno participativo y colaborativo donde las personas adultas mayores se sientan empoderados.	<b>Objetivos específicos:</b>  Hacer uso de los conocimientos obtenidos durante las sesiones.  Poner en práctica la participación social a través de los recursos de los que se dispone en la localidad de Vitoria-Gasteiz.
<b>Metodología:</b>  Para el desarrollo de los objetivos planteados en este bloque se establecerán diferentes sesiones. Las sesiones que se presentan a continuación, pueden implementarse de manera independiente, en días distintos, o bien agruparse para realizar varios talleres en una misma sesión. Asimismo, la documentación que se aporta será adaptada a las necesidades de las personas que recibirán la formación.  Previo al desarrollo de las sesiones, el/la profesional que imparte este bloque informará a las personas destinatarias la metodología a seguir para el desarrollo de las actividades que englobarán los objetivos planteados.  Antes de empezar las sesiones, se repartirá un breve cuestionario a modo de evaluación inicial y final para analizar si se ha cumplido o no con lo establecido en el bloque.	
<b>Actividades:</b>  <b><u>MARTES 2 DE JULIO DE 2024</u></b> <b><u>Sesión 1: Taller de manualidades con el “Teléfono de la esperanza”</u></b> <b><u>(Duración aproximada para el desempeño de esta sesión 2h).</u></b>  Con la colaboración de la asociación del Teléfono de la Esperanza, los adultos mayores y sus familiares tendrán la oportunidad de participar en un pequeño taller de manualidades. Durante la realización del taller, los profesionales voluntarios de esta asociación compartirán sus experiencias e intervenciones como voluntarios.  Con esta actividad se busca proporcionar a los adultos mayores y sus familiares un espacio de encuentro y creatividad a través del taller de manualidades. Además, al tener la oportunidad de interactuar con los profesionales voluntarios del Teléfono de la Esperanza, se busca ofrecerles la posibilidad de aprender de las experiencias de estos voluntarios, así como de recibir apoyo emocional y orientación si lo necesitan. De esta manera, se fomenta el bienestar emocional y social de los participantes, así como se promueve la solidaridad y la colaboración dentro de la comunidad.	
<b>Apoyos prestados</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Diseño, implementación, acompañamiento y dinamización de los talleres teóricos y prácticos necesarios para el cumplimiento de los objetivos.</li><li>✓ Refuerzos verbales por el interés mostrado en la participación de las actividades realizadas, y consecución del objetivo.</li><li>✓ Creación de cuestionarios para los talleres y del registro de evaluación del cumplimiento de los objetivos.</li></ul>	
<b>Evaluación</b>	

<p>Indicadores: Cuantitativos/Cualitativos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nivel de motivación.</li> <li>✓ Interés mostrado a la hora de participar en las sesiones.</li> <li>✓ Grado de atención durante el desarrollo del mismo.</li> </ul>	<p>Instrumentos de evaluación y seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación directa de los indicadores establecidos.</li> <li>✓ Cuestionario de evaluación (Anexo I. BLOQUE 5 PARTICIPACIÓN COMUNITARIA)</li> </ul>
<b>Materiales</b>	
<p><b>Espacio:</b> espacio aula de la asociación Teléfono de la esperanza.</p> <p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pictogramas y/o carteles explicativos sobre el contenido de las sesiones.</li> <li>• Materiales que aportan desde la asociación para la realización del taller</li> </ul> <p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesional apartamentos tutelados en turno.</li> <li>• Profesionales de la asociación.</li> <li>- Personas participantes y sus familias.</li> </ul>	
<p>Bibliografía</p> <p><a href="https://miresi.es/blog/dinamicas-en-grupo-con-personas-mayores/">https://miresi.es/blog/dinamicas-en-grupo-con-personas-mayores/</a></p>	

## 4.10. EVALUACIÓN

La propuesta que se presenta será valorada mediante una evaluación inicial para comprender las necesidades y expectativas de los participantes, una evaluación continua durante las diferentes sesiones para medir el progreso y hacer ajustes según sea necesario, y una evaluación final para analizar el éxito y la recopilación de comentarios para futuras mejoras que se puedan incorporar.

- **Evaluación inicial:** al inicio de cada bloque del taller, se entregará a los participantes un cuestionario. Al finalizar la sesión de esa semana, se les pedirá que completen nuevamente el cuestionario para comparar y analizar si se han alcanzado los objetivos establecidos. (VER ANEXO I).
- **Evaluación continua:** durante la actividad, se llevará a cabo una observación directa para evaluar la participación activa de los participantes. En los últimos 15 minutos de cada sesión, se realizará una reflexión grupal para discutir los acontecimientos y se registrarán los puntos relevantes para posibles mejoras en una hoja de evaluación.

- **Evaluación final:** se entregará a cada participante un cuestionario integral que abarque toda la jornada. Este permitirá una reflexión abierta sobre el aprendizaje adquirido y el compromiso individual para participar en actividades de voluntariado.

Una vez finalizado el taller y recogida toda la información, las profesionales del centro realizarán una evaluación conjunta siguiendo una serie de indicadores para evaluar si se han conseguido los objetivos marcados:

**Tabla 1: Evaluación e indicadores sesiones.**

ASPECTOS A EVALUAR	INDICADORES
<b>Actuaciones realizadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las actuaciones realizadas dan respuesta a todos los objetivos perseguidos.</li> <li>- Existe un número adecuado de actividades en cada sesión.</li> <li>- El desarrollo de las sesiones sigue una secuencia ordenada.</li> </ul>
<b>Indicadores de participación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de personas asistentes a la actividad</li> <li>- Los participantes mostraban una actitud activa y participativa</li> <li>- Las personas asisten a las sesiones con regularidad</li> </ul>
<b>Indicadores de aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de preguntas correctamente respondidas en una evaluación posterior.</li> <li>- Manifiestan actitudes de participación social</li> <li>- Se muestran optimistas ante el voluntariado</li> </ul>

**Fuente: elaboración propia**

#### **4.11. ALCANCE DE LA PROPUESTA Y POSIBLES LIMITACIONES**

La realización de esta propuesta, puesto que no se ha llevado a cabo, podría satisfacer la demanda expresada por las personas adultas mayores en cuanto al acceso a herramientas y conocimientos sobre el voluntariado que puede ser realizado por ellos mismos en la localidad de Vitoria-Gasteiz (Álava-España).

Esta iniciativa busca ante todo romper con esa barrera donde las personas adultas mayores tengan acceso a la información para poder desarrollarse de manera activa en la comunidad. Cabe señalar que nos encontramos ante ciertas limitaciones que hay que tener en cuenta previo a su desarrollo. En los apartamentos tutelados donde se quiere llevar a cabo esta propuesta, como hemos mencionado anteriormente, viven 101 personas, donde se pueden enmarcar personas de la tercera y cuarta edad. El grupo al que va dirigida esta propuesta engloba el perfil de los 60 a los 70 años. El 80 por ciento de las personas adultas mayores que viven en el recurso están dentro de este baremo. La limitación con la que nos encontramos es que únicamente el 10 por ciento participa en actividades que se organizan en los apartamentos tutelados. Incluso se han llevado a cabo iniciativas como por ejemplo: un taller psicosocial, informática, charlas culturales para trabajar el fomento del desarrollo personal y la calidad de vida de este colectivo y no han tenido cabida en el recurso ya que no generaban el interés suficiente, no pudiendo así cumplirse los objetivos planteados.

Esta propuesta que se presenta en este Trabajo de Fin de Grado, puede parecer poco original en comparación con otras propuestas que se planteen en recursos similares pero como se menciona anteriormente, se busca llamar la atención de las personas adultas mayores e ir poco a poco acercándonos a generar ese interés en querer participar de manera activa en este tipo de iniciativas. Sirviendo como apoyo, las personas adultas mayores que han demandado la necesidad de querer formarse en el área de voluntariado, se desarrolla una propuesta que sirva también para llamar la atención de más personas adultas mayores que con regularidad acuden a otras actividades que se desarrollan en los apartamentos tutelados.

Otra limitación que podemos encontrar, es el número de participantes, no consiguiendo llamar la atención de más personas adultas mayores que se interesen por la actividad

voluntaria y no poder cumplir así con un mínimo de asistentes, teniendo por ello que suspenderse esta iniciativa.

Por otro lado y como aspectos positivos a tener en cuenta, es que partimos de la ventaja de conocer a las personas adultas mayores que viven en el recurso, en esta línea se ha intentado elaborar la propuesta que aunque pueda parecer poco original, se ha diseñado según las características del perfil que reside en los apartamentos tutelados para que sea algo que les anime a participar y generar con ello un compromiso de asistencia y aprendizaje continuo.

Este Trabajo de Fin de Grado, puede representar una gran oportunidad para que las personas adultas mayores fomenten su participación activa y su compromiso social. Proporcionarles a las personas adultas mayores una serie de conocimientos sobre el voluntariado: qué es, qué valores aporta, qué beneficios conlleva, qué tipo de recursos dispone su comunidad, experiencias de profesionales que trabajan en esta área etc. Una propuesta de sensibilización que sirva como enlace entre la persona adulta mayor y la participación comunitaria. Esta iniciativa no solo les puede capacitar para contribuir de manera activa en la sociedad, sino que también representa una puerta abierta hacia una mayor calidad de vida y bienestar convirtiéndose en pilares fundamentales de la comunidad, compartiendo su sabiduría, experiencia y energía para mejorar el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Finalmente, esta iniciativa a largo plazo, si responde con los objetivos que se plantean, podría ir evolucionando con el tiempo, incorporar nuevas dinámicas y contenido adicional que fomente el desarrollo de los participantes para que puedan involucrarse de manera autónoma en el activismo comunitario siendo así mucho más innovadora. Incluso se podría implementar en otros apartamentos tutelados que lo soliciten, dado que su coste económico es asequible y los beneficios que proporciona son significativos, como hemos podido apreciar a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado.

## CONCLUSIONES FINALES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, hemos podido analizar la importancia de tres conceptos clave para el diseño y desarrollo de una propuesta de acercamiento al voluntariado para las personas adultas mayores: el envejecimiento activo, la calidad de vida y la participación social. Estos tres conceptos están interconectados de manera que cada uno depende de los otros, formando un conjunto integral e indispensable para promover el bienestar de las personas adultas mayores.

Sin duda alguna, los cambios sociales han desempeñado un papel crucial en el avance del bienestar de las personas adultas mayores. Estos cambios han facilitado que a través del envejecimiento activo, las personas adultas mayores se preocupen por expresar sus necesidades, defender sus derechos y participar en decisiones que afectan su calidad de vida y desarrollo personal. También hemos observado cómo a nivel internacional, nacional y regional, las administraciones están cada vez más comprometidas en garantizar una buena calidad de vida para las personas adultas mayores y promover un envejecimiento activo que les permita participar activamente en sus comunidades. Este enfoque, no solo beneficia la calidad de vida individual, sino que también fortalece la comunidad en su conjunto al promover la inclusión, el apoyo mutuo y la cohesión social.

Teniendo en cuenta las líneas de este Trabajo de Fin de Grado, a través del acceso a recursos destinados para personas adultas mayores, como son los apartamentos tutelados, se puede disponer de la oportunidad para diseñar y ejecutar diversas propuestas que promuevan la calidad de vida y el envejecimiento activo de estas personas. En este papel, pueden intervenir profesionales del ámbito de la Educación Social, facilitando así su integración y bienestar dentro de la comunidad mediante el fomento de la participación social.

La propuesta que se presenta busca abordar una necesidad real, expresada por las personas adultas mayores en Vitoria-Gasteiz (Álava, España), proporcionando información sobre oportunidades de voluntariado local. Enfocándose en como el voluntariado puede impactar positivamente en su calidad de vida, tanto a nivel físico, mental como emocional, al mismo tiempo que promueva un sentimiento de pertenencia e inclusión dentro de la sociedad en la que viven.

# REFERENCIAS BLIBLIOGRÁFICAS

(Basada en la 7.a edición del Publication Manual of the American Psychological Association)

Batekin. *Programas de Voluntariado*. Recuperado el día 26 de marzo de 2024, de [https://batekin.org/programasvoluntariado/?\\_sfm\\_ambito=Comunitario](https://batekin.org/programasvoluntariado/?_sfm_ambito=Comunitario)

Ministerio de Sanidad. *Envejecimiento activo y saludable*. Recuperado el día 2 de abril de 2024, de <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/activo/home.htm>

CÁRITAS ESPAÑOLA (2009). *Voluntariado y personas mayores*. Material formativo. Madrid: Cáritas Española Editores.

Oddone M.J (2013). Antecedentes teóricos del envejecimiento activo. *Informes envejecimiento en red*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>

Mishara, B. y Riedel R. (1995). *El proceso de envejecimiento*. Morata. [https://books.google.es/books/about/El\\_proceso\\_de\\_envejecimiento.html?id=P1WSN0NT-hoC&redir\\_esc=y](https://books.google.es/books/about/El_proceso_de_envejecimiento.html?id=P1WSN0NT-hoC&redir_esc=y)

Agulló, M.S.; Agulló, E. y Rodríguez, J. (2002). Voluntariado de mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 107-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=308434>

Limón, M.R.; 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.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>

Gizartekintza Departamento de Servicios Sociales. *Apartamentos tutelados para personas mayores*. Gipuzkoa.Eus. Recuperado el 10 de abril de 2024, de

<https://www.gipuzkoa.eus/documents/1932270/1932598/Apartamentos+tutelados+para+personas+mayores.pdf/00944125-f6a6-fee0-e38d-34700c7c790e>

Plataforma voluntariado.org. (2019). *Guía quiero hacer Voluntariado*.

Recuperado el día 4 de abril de 2024, de

<https://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2019/01/quiero-hacer-voluntariado-web-h.pdf>

Cuenca, A. (2008). Calidad de vida en la tercera edad. *Revista de actualidad social y bioética*, 2 (9), 271-291.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3005219>

Ley 6/1996, de 15 de enero, del Voluntariado. BOE núm. 15 páginas 1239 a 1243

Sarasola, J.L. (2000). Solidaridad y voluntariado: una visión crítica. *Comunicar. Revista Científica de Comunicación y Educación*, 15, 99-103.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=230035>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Envejecimiento y salud*.

Recuperado el 1 de abril de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ley 6/1996, de 15 de enero de 1996, del Voluntariado. BOE núm. 15, páginas 1239 a 1243. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1996-1071>

Dávila de León, M. C; Díaz-Morales, J. F. (2009). Voluntariado y tercera edad. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 25(2), 375–389.

Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/88101>

Petretto, DR, Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C. y Zuddas, C. (2016).

Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista española de geriatría y gerontología*, 51 (4), 229– 241.

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>

NACIONES UNIDAS. *Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, 26 de julio a 6 de agosto de 1982, Viena*. Recuperado el día 11 de abril de 2024 de

<http://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/PII19BIS.pdf>

Instituto de Mayores y Servicios Sociales IMSERSO (2008). *La participación social de las personas mayores*. Recuperado el día 11 de abril de 2024, de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/abay-participacion-01.pdf>

Centro de Documentación y Estudios SIIS Dokumentazio eta Ikerketa Zentroa Fundación Eguía-Careaga. (s.f). *Vivir mejor cómo concebimos la atención residencial. Pautas básicas para una atención de calidad a las personas con discapacidad*. Diputación Foral de Álava.

Vega, J. L. V., Delgado, J. B., & Martínez, M. B. B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores de 60 años. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 45, 33-53. Recuperado el 8 de mayo de 2024 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=308422>

Real Decreto 41/1998, de 10 de marzo, sobre los servicios sociales residenciales para la tercera edad. Boletín oficial del País Vasco, n. 66. De 10 de marzo de 1998.

Recuperado el 12 de mayo de 2024 de

<https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/1998/04/9801505a.pdf>

Asociación Estatal de Educación Social ASEDES (2007). *Documentos profesionalizadores. Código Deontológico del educador y educadora social*.

Recuperado el día 11 de abril de 2024, de

<https://www.eduso.net/wpcontent/uploads/documentos/143.pdf>

Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Empleo y Políticas Sociales. (2015). *Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo 2015-2020*. Recuperado el 12 de junio de 2024 de

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/jornadas\\_serviciosociales/es\\_def/adjuntos/ESTRATEGIAVASCA\\_2015\\_web\\_OK.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/jornadas_serviciosociales/es_def/adjuntos/ESTRATEGIAVASCA_2015_web_OK.pdf)

Torres, M.A., Perea L. (2010). *Vivir mejor la jubilación: salud, dinero, amor, sexo y ocio a partir de los 60, prepárate desde los 40*. Marcial Pons.

Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas*. Editorial Médica Panamericana.

Buqueras, I. (2023). *Vejez activa. Experiencia y saber al servicio de la sociedad*. Almuzara.

Choque, S., Choque J. (2004). *Actividades de animación para la tercera edad*. Editorial Paidotribo.

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. (2023). *Guía de recursos y servicios para las personas mayores en Vitoria-Gasteiz*. Departamento de Políticas Sociales.

# **ANEXOS**

## **ANEXO I: Cuestionarios por bloques**

### **BLOQUE 1: SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL VOLUNTARIADO**

#### **CUESTIONARIO SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL VOLUNTARIADO**

**RODEA CON UN CÍRCULO LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA RESPUESTA CORRECTA**

##### **1. ¿QUÉ ES EL VOLUNTARIADO?**

- a) Una actividad remunerada.
- b) Trabajar en una organización sin fines de lucro.
- c) Ayudar a otras personas de manera altruista y sin esperar compensación económica.

##### **2. ¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO?**

- a) Donar dinero a organizaciones benéficas.
- b) Trabajar en un refugio de animales.
- c) Visitar a personas con diversidad funcional en una residencia.
- d) Todas las anteriores.

##### **3. ¿CUÁLES SON ALGUNOS BENEFICIOS DEL VOLUNTARIADO?**

- a) Ayudar a otros.
- b) Desarrollar nuevas habilidades.
- c) Conectar con la comunidad.
- d) Todas las anteriores.

**4. ¿CUÁL ES LA EDAD MÍNIMA PARA SER VOLUNTARIO EN LA MAYORÍA DE LAS ORGANIZACIONES?**

- a) 18 años.
- b) 21 años.
- c) Depende de la organización y la actividad.

**5. ¿CÓMO PUEDO SABER DONDE HACER VOLUNTARIADO?**

- a) En internet, buscando en sitios web de organizaciones sin fines de lucro.
- b) Preguntando en el ayuntamiento o centro comunitario.
- c) A través de amigos, familiares o redes sociales.
- d) Todas las anteriores.

**6. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL VOLUNTARIADO?**

- a) Ayuda a mejorar la comunidad.
- b) Fortalece las habilidades personales.
- c) Contribuye al bienestar emocional.
- d) Todas las anteriores.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO TE INTERESARÍA REALIZAR? \_\_\_\_\_

## **BLOQUE 2: EL PERFIL DEL VOLUNTARIO**

### **RESPONDE BREVEMENTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

1. ¿Qué habilidades consideras esenciales en un/a voluntario/a?
2. ¿Qué cualidades personales crees que son importantes para ser un/a buen/a voluntario/a?
3. ¿Cuál es tu opinión sobre la importancia del compromiso en el voluntariado?
4. ¿Qué experiencia previa crees que es beneficiosa para un/a voluntario/a?
5. ¿Qué papel crees que juega la empatía en el trabajo voluntario?
6. ¿Cómo valoras la capacidad de trabajar en equipo en el contexto del voluntariado?
7. ¿Consideras relevante la capacidad de comunicación para un/a voluntario/a? ¿Por qué?
8. ¿Qué otras características o aspectos crees que son importantes para el perfil de un/a voluntario/a?

## **BLOQUE 3: TRABAJO EN EQUIPO**

### **CUESTIONARIO TRABAJO EN EQUIPO**

**RODEA CON UN CÍRCULO LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA RESPUESTA CORRECTA**

1. ¿QUÉ SIGNIFICA TRABAJAR EN EQUIPO PARA TI?

- a) Trabajar solo/a
- b) Trabajar con otras personas hacia un objetivo común

2. ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE TRABAJAR EN EQUIPO?

- a) Es más divertido
- b) Se pueden lograr objetivos más grandes y complejos
- c) No es importante

3. ¿QUÉ BENEFICIOS CREES QUE TIENE TRABAJAR EN EQUIPO?

- a) Compartir ideas y conocimientos
- b) Dividir el trabajo y hacerlo más fácil
- c) Sentirse solo/a

4. ¿QUÉ HABILIDADES CREES QUE SON IMPORTANTES PARA TRABAJAR EN EQUIPO? (SELECCIONA TODAS LAS QUE APLIQUEN)

- a) Comunicación
- b) Cooperación
- c) Paciencia
- d) Todas

5. ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TRABAJAS EN EQUIPO?

A) Motivado/a

B) Frustrado/a

C) No lo sé

## **BLOQUE 4: AUTOCUIDADO**

### **CUESTIONARIO AUTOCUIDADO**

**RODEA CON UN CÍRCULO LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA RESPUESTA CORRECTA**

1. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL AUTOCUIDADO?

- A) Cuidar de uno mismo/a
- B) Dejar que otros cuiden de mí
- C) No lo sé

2. ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

- A) Para mantenerse sano/a
- B) Para evitar el estrés
- C) No es importante

3. ¿QUÉ ACTIVIDADES CREES QUE FORMAN PARTE DEL AUTOCUIDADO? (SELECCIONA TODAS LAS QUE APLIQUEN)

- A) Dormir lo suficiente
- b) Comer alimentos saludables
- c) Hacer ejercicio regularmente
- d) Tomarse tiempo para relajarse
- e) Cuidar de otras personas

4. ¿QUÉ BENEFICIOS CREES QUE TIENE PRACTICAR EL AUTOCUIDADO?

- A) Sentirse mejor física y emocionalmente
- B) Ser más feliz
- C) No lo sé

¿QUÉ HARÍAS PARA CUIDARTE A TI MISMO/A?

- A) Hacer ejercicio
- B) Dormir más
- C) Comer alimentos saludables
- D) Todas las anteriores

## **BLOQUE 5: PARTICIPACIÓN COMUNITARIA**

### **CUESTIONARIO PARTICIPACIÓN COMUNITARIA**

**RODEA CON UN CÍRCULO LA LETRA CORRESPONDIENTE A LA RESPUESTA CORRECTA**

1. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA PARTICIPACIÓN SOCIAL?

- a) Estar activo/a en redes sociales
- b) Interactuar con otras personas en la comunidad
- c) No lo sé

2. ¿POR QUÉ CREES QUE ES IMPORTANTE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL?

- a) Para conocer gente nueva
- b) Para sentirse parte de la comunidad
- c) No es importante

3. ¿QUÉ ACTIVIDADES CREES QUE FORMAN PARTE DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL? (SELECCIONA TODAS LAS QUE APLIQUEN)

- a) Voluntariado
- b) Asistir a eventos comunitarios
- c) Participar en grupos de interés
- d) Conectar con vecinos/as y amigos/as

4. ¿QUÉ BENEFICIOS CREES QUE TIENE PARTICIPAR SOCIALMENTE?

- a) Sentirse más feliz
- b) Conectar con otras personas
- c) No lo sé

5. ¿QUÉ HARÍAS PARA PARTICIPAR MÁS EN TU COMUNIDAD?

- a) Unirme a un grupo o club
- b) Hacer voluntariado
- c) Asistir a eventos locales
- d) Todas las anteriores

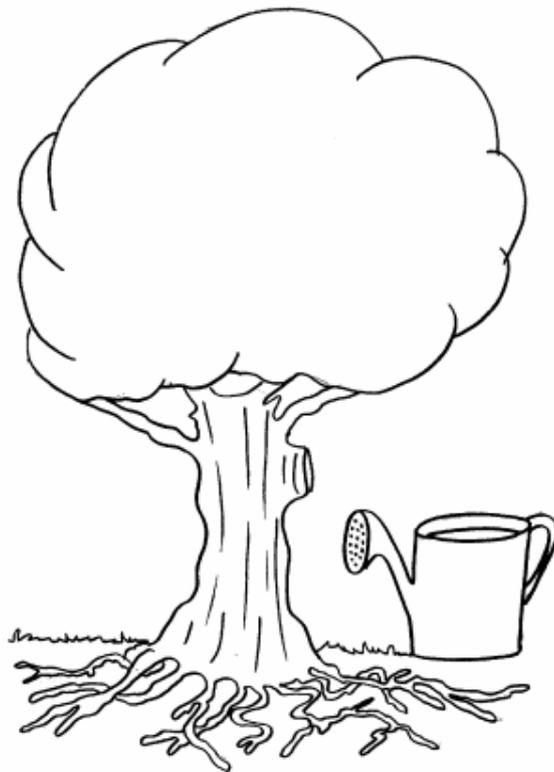
## ANEXO II: Hoja de evaluación final del taller

Completa y rodea la puntuación que le dan a los siguientes ítems, siendo 1 la puntuación más baja y el 10 la puntuación más alta.

¿Las actividades realizadas han sido las adecuadas en relación a lo que se quería trabajar?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
¿Las adaptaciones y los apoyos recibidos por el/la profesional han sido los más adecuados en relación a las necesidades de los/as participantes?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
¿Considera que el tiempo asignado a las diferentes actividades fue el adecuado?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
¿Cree que el espacio utilizado durante las actividades fue suficiente y adecuado para su desarrollo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Valoración general del taller	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
¿Lo que más le ha gustado del taller?	
¿Lo que menos le ha gustado del taller?	
Observaciones a añadir:	

### **ANEXO III: Dinámica el árbol y la regadera**

1. EN LAS RAÍCES DEBERÁS ESCRIBIR QUE TE MOTIVA PARA HACER VOLUNTARIADO
2. EN LAS RAMAS DEBERÁS ESCRIBIR LOS FRUTOS QUE CONSIDERAS QUE PODRÍAS OBTENER.
3. PUESTA EN COMÚN



Fuente: <https://www.caritas.es/main-files/uploads/sites/22/2022/05/La-papelera-el-arbol-y-la-regadera.pdf>

## ANEXO IV: Dinámica lo que nos dicen los abrazos

1	QUE NINGÚN JUEZ DECLARE MI INOCENCIA, PORQUE...	2	...EN ESTE PROCESO A LARGO PLAZO BUSCARÉ SOLAMENTE LA SENTENCIA A CADENA PERPETUA DE TU ABRAZO. <b>Antonio Gala</b>
1	UN ABRAZO EN ESTA VIDA...	2	CONSUELA, EXCITA Y DESAHOGA
1	ABRAZO UNA PIEDRA QUEMADA...	2	EN UN FUEGO DE OTOÑO <b>Abe Midorijo</b>
1	SE QUE TE VAS A REIR, PERO ANDO LOCO BUSCANDO...	2	...LA MELODÍA QUE TE CONGELE EN MI ABRAZO <b>Ismael Serrano</b>
1	SI SUPIERA QUE ESTA FUERA LA ÚLTIMA VEZ QUE TE VEA SALIR POR LA PUERTA...	2	...TE DARÍA UN ABRAZO, UN BESO Y TE LLAMARÍA DE NUEVO PARA DARTE MÁS. <b>Gabriel G. Márquez</b>

1	MÁS VALE ABRAZOS...	2	...QUE VINO Y PINCHAZOS
1	NADA FUNCIONA MEJOR ...	2	...QUE TENER A ALGUIEN QUE TE AMA ABRAZÁNDOTE. <b>John Lennon</b>
1	SUEÑO CON LA DULZURA DE UNA PALABRA...	2	...Y EL CALOR DE UN ABRAZO. <b>Jackselins Arteaga</b>
1	Que tu cuerpo y tu alma vital...	2	...ESTÉN UNIDOS EN UN ABRAZO SIN SEPARACIÓN <b>Lao Tse</b>
1	ABRAZOS Y BESOS NO HACEN CHIQUILLOS	2	...PERO TOCAN A VÍSPERAS
1	NADIE NECESITA MÁS UN ABRAZO...	2	...QUE LA PERSONA QUE MENOS LO MERECE.
1	ABRAZAR ES...	2	...DAR VIDA AL CORAZÓN.
1	UN BESO SIN ABRAZO...	2	...ES COMO UNA FLOR SIN FRAGANCIA
1	HAY UN ÚNICO LUGAR DONDE EL AYER Y HOY SE ENCUENTRAN...	2	...SE RECONOCEN Y SE ABRAZAN. <b>Eduardo Galeano</b>
1	TANTOS SIGLOS DE CIVILIZACIÓN...	2	...Y NO HEMOS APRENDIDO A ABRAZARNOS. <b>José Narosky</b>
1	UN ABRAZO ES COMO UN BOOMERAN...	2	...TE LO DEVUELVEN ENSEGUIDA.
1	UN ABRAZO ES UN APRETÓN DE MANOS...	2	...HECHO DESDE EL CORAZÓN

Fuente: <https://www.orientacionandujar.es/2024/01/18/la-caja-de-los-abrazos-dinamica-para-el-dia-del-abrazo/>