

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.



**TRABAJO DE FIN DE GRADO EN TRABAJO SOCIAL:
“EFECTOS POSITIVOS DEL VOLUNTARIADO EN LAS
PERSONAS MAYORES”**

Autor/a:

Laura Álvarez López.

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CURSO 2023-2024

Tutor/a:

Margarita Del Hoyo Rodríguez.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

AGRADECIMIENTOS

*Dedicado a todas las personas que me han apoyado
y acompañado durante la realización de este trabajo.*

*A las personas mayores y voluntarios
que han hecho posible que este trabajo haya salido adelante.*

*A los profesionales de mi centro de prácticas
de los que he podido aprender personal y profesionalmente,
y sobre todo a mi tutor Oscar.*

*A los amigos que me han escuchado cada vez que hablaba de este trabajo,
a mi compañera de prácticas Blanca
y a mi tutora Margarita por guiarme a cada paso.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
1.1 Objeto	7
1.2 Justificación	7
1.3 Vinculación con el Trabajo Social	8
2. OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo general	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. MARCO TEÓRICO	10
3.1 El envejecimiento: concepto, evolución y envejecimiento activo	10
3.1.1 Concepto de envejecimiento	10
3.1.2 Evolución del concepto de vejez	12
3.1.3 El envejecimiento activo	13
3.1 La soledad: concepto y relación con la tercera edad	15
3.1.1 Concepto de soledad no deseada	15
3.1.2 Población afectada	17
3.2 El voluntariado	18
3.2.1 Concepto	18
3.2.2 Fases del voluntariado	20
3.3 Las personas mayores y el voluntariado	20
4 LEGISLACIÓN	25
4.1 Normativa sobre personas mayores	25
4.2 Normativas sobre envejecimiento activo	25
4.3 Normativa sobre voluntariado	26
5 INVESTIGACIÓN	27
5.1 Diseño y metodología de investigación	27
5.2 Entrevistas	30
5.3 Análisis resultados	37
5.4 Conclusiones	38
6. PROYECTO DE APRENDIZAJE – SERVICIO DE PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO EN LA TERCERA EDAD	39
6.1 Presentación del proyecto	39
6.2 Objetivos	40
6.3 Actividades	40
6.4 Cronograma	41

6.5 Recursos	43
6.6 Evaluación	44
7. CONCLUSIONES	46
8. BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXO I	54
ANEXO II	55
ANEXO III	56
ANEXO IV	57
ANEXO V	58
ANEXO VI	59
ANEXO VII	60

RESUMEN

El Trabajo Fin de Grado se centra en investigar la participación voluntaria de las personas mayores en asociaciones y su impacto en la soledad y el envejecimiento activo. Mediante una revisión bibliográfica y un estudio cualitativo, se analiza cómo el voluntariado puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Se destaca que, según la OMS, el apoyo social y las relaciones íntimas influyen positivamente en la salud de este colectivo, que a menudo enfrenta aislamiento social debido a la viudedad y otros factores. El voluntariado se presenta como una herramienta eficaz para combatir la soledad no deseada y fomentar la participación activa, contribuyendo al bienestar físico y mental de las personas mayores. Además, el documento propone un proyecto de Aprendizaje-Servicio para promover y sensibilizar sobre el voluntariado en la tercera edad, especialmente dirigido a captar voluntarios jóvenes.

PALABRAS CLAVE

Voluntariado, Personas Mayores, Soledad, Envejecimiento Activo, Calidad de Vida, Redes Sociales, Salud Mental, Trabajo Social, Aprendizaje-Servicio, Promoción del Voluntariado

ABSTRACT

The Project focuses on investigating the voluntary participation of the elderly in associations and its impact on loneliness and active aging. Through a literature review and a qualitative study, it analyzes how volunteering can improve the quality of life for older adults. It is highlighted that, according to the WHO, social support and intimate relationships positively influence the health of this group, which often faces social isolation due to widowhood and other factors. Volunteering is presented as an effective tool to combat unwanted loneliness and promote active participation, contributing to the physical and mental well-being of the elderly. Additionally, the document proposes a Service-Learning project to promote and raise awareness about volunteering in the elderly, especially aimed at attracting young volunteers.

KEY WORDS

Volunteering, Elderly, Loneliness, Active Aging, Quality of Life, Social Networks, Mental Health, Social Work, Service-Learning, Volunteer Promotion.

En aplicación a la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a personas, colectivos, profesionales, etc. que figuran en este trabajo hacen referencia al género gramatical neutro, incluyendo la posibilidad de referirse tanto a mujeres como a hombres.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Objeto

El objeto de este trabajo es conocer e investigar la participación voluntaria en asociaciones de las personas mayores. Se realiza una revisión bibliográfica sobre la soledad y el envejecimiento, el voluntariado y los efectos positivos en la calidad de vida de las personas mayores. Además, de una investigación a través de metodología cualitativa y comparativa del voluntariado y el diseño de un proyecto de este tipo de voluntariado.

1.2 Justificación

Según la OMS (2022) los entornos sociales pueden ser un factor que influya de manera directa en la salud de las personas mayores. Tener suficiente apoyo social y mantener unas relaciones íntimas adecuadas contribuyen en la salud general de las personas mayores.

La bibliografía revisada indica que las personas mayores son un colectivo con un alto riesgo de sufrir una reducción considerable de sus relaciones sociales. Esto se debe a diversos motivos, entre ellos, que este grupo de personas tienen más probabilidad de vivir solas y de que sus círculos sociales se vean reducidos o anulados debido a eventos vitales como la enfermedad o la viudedad. En especial, esta situación afecta a las mujeres mayores. La mayor esperanza de vida de estas hace que el número de mujeres viudas sea mucho mayor que el de hombres.

La OMS (2002) afirma que la participación en un trabajo de voluntario en una asociación tiene grandes beneficios para las personas mayores, a través de este trabajo aumentan el número de contactos sociales y esto tiene efectos positivos en su salud mental, a la vez que contribuyen al bienestar de sus comunidades y naciones.

Por todo esto, el voluntariado en instituciones sociales influye en la valoración de la soledad de las personas mayores. La participación se considera un determinante importante del envejecimiento activo y por tanto del bienestar de las personas mayores.

A través de este trabajo se puede observar la importancia que el voluntariado tiene en la mejora de la calidad de vida de las personas. Siendo la participación activa en

voluntariados una fuente de bienestar mental y parte de la consecución del conocido como “envejecimiento activo”

1.3 Vinculación con el Trabajo Social

Las personas mayores son un grupo vulnerable a sufrir aislamiento social y soledad en la vejez, las cuales están relacionadas con un declive en el bienestar físico y mental, y por tanto, en su calidad de vida.

Los profesionales sociales somos responsables junto a políticos, organizaciones no gubernamentales y profesionales sanitarios de la búsqueda del bienestar social, en especial de los colectivos más vulnerables, como son las personas mayores. Los trabajadores sociales debemos fomentar sus redes sociales apoyando, entre otras cosas, los voluntariados, la ayuda vecinal, los programas intergeneracionales o las prestaciones sociales para personas mayores. (OMS, 2002)

Gracias a mis prácticas universitarias con este sector de la población he podido ver de cerca la importancia de que las personas en las últimas etapas puedan disfrutar de sus intereses, disfrutando en su tiempo libre de actividades de ocio que les hagan sentir bien. He podido ver la importancia del apoyo de una entidad social, de un voluntariado, de una red vecinal. Es en esta etapa cuando muchos de nosotros podemos sentirnos más vulnerables, podemos perder a gente querida y sentir la soledad no deseada más cerca que nunca. Por ello, considero que la labor del voluntariado social es clave para combatir esta soledad y apoyar un envejecimiento activo, social y feliz.

Por esto, con mi trabajo pretendo en primer lugar, estudiar acerca de términos como la soledad no deseada, el envejecimiento activo y el voluntariado y sus efectos en personas mayores; términos de interés para la disciplina del Trabajo Social por estar relacionados con el colectivo de las personas mayores. En segundo lugar, llevar a cabo una breve investigación del voluntariado social y por último diseñar un proyecto de intervención social, a través de la sensibilización y promoción del voluntariado con personas de la tercera edad.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

El objetivo de este trabajo es en primer lugar, investigar los efectos positivos en personas mayores consecuentes con la participación en voluntariados y, en segundo lugar, mejorar la calidad de vida de las personas mayores diseñando un proyecto de sensibilización y fomento del voluntariado con este sector de la población.

2.2 Objetivos específicos

El trabajo además persigue una serie de objetivos específicos:

- Conocer y exponer el proceso de envejecimiento y el concepto de envejecimiento activo.
- Explicar el término subjetivo de la soledad y la relación de este con las personas mayores.
- Conocer los datos bibliográficos recogidos acerca del voluntariado, su relación con las personas mayores y su efecto en este sector de la población.
- Reflejar la legislación y/o políticas correspondientes en materia de personas mayores, soledad no deseada y voluntariado.
- Investigar los efectos positivos que tiene la participación en voluntariados para las personas mayores.
- Investigar las motivaciones de los voluntarios de las organizaciones y su percepción en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores participantes.
- Comparar con datos de estudios previos con objetivos y finalidades similares a la investigación realizada.
- Plantear un proyecto de sensibilización y fomento del voluntariado en el sector de la tercera edad.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 El envejecimiento: concepto, evolución y envejecimiento activo.

3.1.1 Concepto de envejecimiento.

La Organización Mundial de la Salud (2022), de manera abreviada OMS, define el envejecimiento desde un punto biológico como “El resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte” Además, se recalca que la vinculación de la edad con los años de una persona es relativa y la importancia del envejecimiento con transiciones vitales como la jubilación, el habitar en una vivienda apropiada o el fallecimiento de personas cercanas.

El envejecimiento de la población es en la actualidad un fenómeno mundial presente en todos los lugares del mundo. En los últimos años se han experimentado cambios grandes en la estructura de la población: el gran descenso de las tasas de fecundidad unido al aumento de la esperanza de vida al nacer, es decir, al descenso de la mortalidad. Por esto, el peso poblacional de las personas mayores de 65 años ha aumentado en gran medida (OMS, 2015).

Si hablamos en términos nacionales, la estructura de la población española ha experimentado significativas modificaciones. En 1950, hubo un aumento de la natalidad, es el conocido fenómeno del baby boom. En la pirámide (Figura 1) se muestra una gran base que se estrecha mucho al llegar a la cima, es decir, las personas mayores de 65-69 años ocupaban un pequeño peso de la población total de España, siendo la edad media de 27,5 años. En el año 2011, podemos ver como la pirámide (Figura 2) pasa a tener una forma acampanada. Son años de grandes cambios: se sufre una gran disminución de la tasa de natalidad (siendo en 2010 la tasa más baja desde el 2003), un aumento de la edad media y de la población mayor de 65 años, que ocupan el 17,11 % de la población, de ellos el 5.07 % tienen más de 80 años (INE, 2023).

La tasa de personas mayores sigue creciendo, llegando a ocupar el 19,9 % de la población total de España en el año 2022. En la pirámide del 1 de enero de 2022 (Figura 3) observamos que actualmente las personas que tienen entre 60 y 70 años ocupan el 12% de la población española, siendo un 6,2% mujeres y un 5,8% hombres; un 8,6% de la

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

población son personas de entre 70 y 80 años, siendo un 4,7% mujeres y un 3,9% hombres y un 1,271% de la población tiene más de 90 años, siendo un 0,9% mujeres y un 0,37% hombres. (INE, 2023).

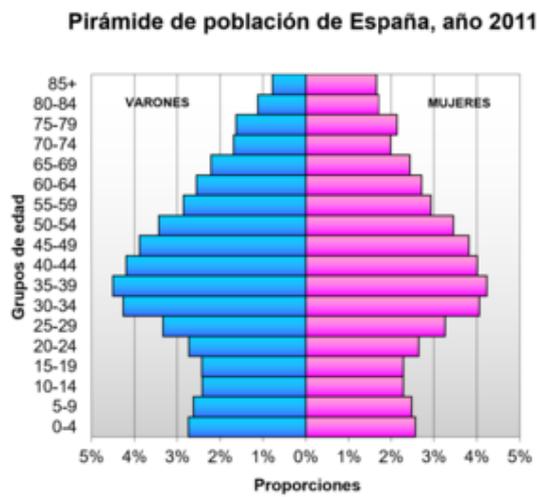
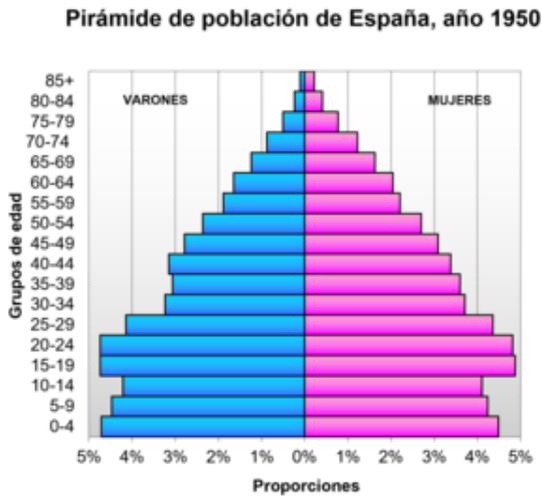


Figura 1: Instituto Nacional de Estadística, 2023

Figura 2: Instituto Nacional de Estadística, 2023.

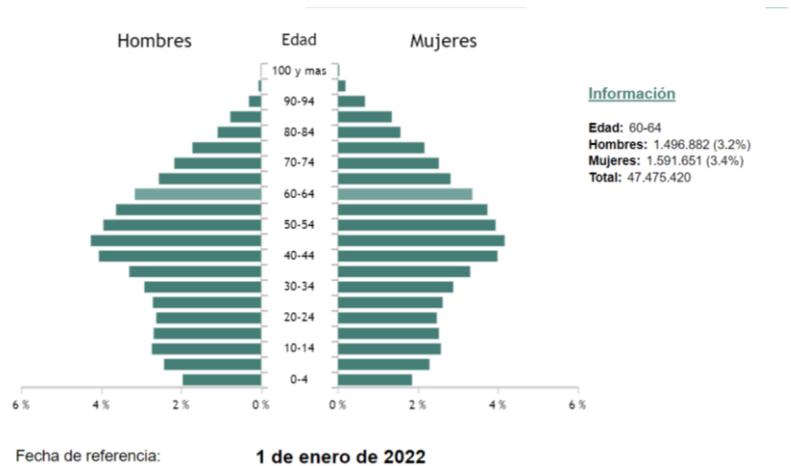


Figura 3: Instituto Nacional de Estadística, 2022.

El INE, proyecta que España ganará más de 4 millones de habitantes en los próximos 15 años y que la población de más de 65 años supondrá en 2037 un 26% de la población total de España. Parece una obviedad que es necesario darle la importancia que merece a este colectivo, ya que, entre otras razones, cada vez va a ocupar más peso en la población total de nuestro país. (INE, 2022).

3.1.2 Evolución del concepto de vejez

La Tercera edad es un término antropológico, psicológico y social que hace referencia a las últimas décadas de la vida del ser humano. Para la OMS el término adulto mayor alude a personas mayores de 60 años, por ser la edad promedio de expectativa de vida en el mundo. (Varela, L. y Tello, T., 2011)

El concepto de persona mayor ha evolucionado con el tiempo, la edad no es un término estático ni neutro, sino que es una etapa biológica, psicológica y sociológica.

En la antigüedad, la vejez estaba ligada al declive físico, a la habilidad o a la reproducción. Un hombre adulto era aquel con “fuerza física o habilidad” suficiente para las labores del día a día. La mujer se convertía en adulta cuando era capaz de reproducirse. Por tanto, se convertían en ancianos cuando ya no poseían esta habilidad o capacidad de reproducción. La vejez en la cultura tradicional de la gerontocracia estaba asociada a la transmisión de conocimientos. Los ancianos ocupaban puestos políticos, asociados a prestigio social y cumplían un rol dentro de la comunidad de “Páter Familias”.

Las cosas cambian en la Edad Moderna. A través de las ideas de la industrialización y el capitalismo, la Edad Adulta pasa a estar asociada con la independencia económica y la vejez con el declive físico respecto a la incapacidad para trabajar o dependencia, es decir, la jubilación. La persona anciana pasa a ser alguien incapaz en cuanto a términos productivos, por tanto, se le ve incluso como una carga (pensiones). Las máquinas y los procesos de innovación requerían una sociedad sin la merma de capacidades que las personas mayores experimentan.

En la actualidad, la vejez o tercera edad está asociada más al rol social que al ciclo natural. Se deja atrás la visión del anciano de la sociedad industrial, y se empieza a tener una visión de las personas mayores como una parte económicamente importante, apreciados como consumidores por su potencial como mercado de ocio y como potencial de votos electoralmente hablando. La demanda de servicios de este grupo de edad es un mercado emergente y con posibilidades de desarrollo para el futuro, tanto para el ocio, como para la cultura y educación. Además, empezamos a ver el envejecimiento como activo y aunque todavía haya muchos estereotipos falsos sobre la vejez (edadismo) poco a poco avanzamos hacia una sociedad que acepte la tercera edad como una etapa en las que las personas pueden tener una vida plena y satisfactoria.

Podemos afirmar, por tanto, que en la antigüedad la edad se refería a edad biológica (edad sexual en el caso de las mujeres) pero que en la actualidad el término de persona mayor es más bien una construcción social, en la cual no tiene por qué coincidir la condición natural con la condición social.

3.1.3 El envejecimiento activo

En los últimos años ha surgido un nuevo concepto del envejecimiento, llamado de diversas maneras: como “envejecimiento saludable” para la OMS (1990), “envejecimiento competente” para el autor Fernández-Ballesteros (1996) o “envejecimiento activo” en años más recientes (OMS, 2002). Este último es definido por la OMS (2015) como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, seguridad y participación en orden a mejorar el bienestar y la calidad de vida según se envejece” (p. 12).

El envejecimiento activo es un concepto biopsicosocial, es decir, no se basa únicamente en mantener una buena salud física, si no que incluye también un buen mantenimiento de aspectos sociales y psicológicos (Zamarrón, 2007)

El autor Fernández-Ballesteros (2011) sugiere que los principios del envejecimiento son los siguientes:

- La teoría de la actividad como teoría opuesta a la teoría de la desvinculación, que supone que la actividad es la fuente de la salud y de la vitalidad, y que por tanto, si no se practica se pierde salud (a nivel motor, intelectual...)
- La importancia de tener en cuenta la variabilidad interindividual, la cual aumenta en gran medida a lo largo de la vida y alcanza su mayor valor al final de la vida.
- La presencia de diversas maneras de envejecer, es decir, la variabilidad del envejecimiento. Se han encontrado tres formas de envejecer: la manera “usual” del envejecimiento, el envejecimiento con discapacidades y el envejecimiento óptimo o activo. Este último se refiere a envejecer con notable salud.
- La plasticidad como característica innata del ser humano. Esta se refiere a la capacidad biológica del ser humano de regeneración, como un fenómeno dentro del proceso de adaptación.

Por su parte, la OMS (2002) trata una serie de factores determinantes para el envejecimiento activo:

- Determinantes transversales: la cultura y el género. La cultura que envuelve a las personas es clave en la manera en que envejecemos, ya que influye en todos los demás factores determinantes del envejecimiento activo. Además, existen valores universales como son los derechos humanos o los valores éticos. Por otro lado, el género es también otro factor, ya que las políticas sociales tienen en cuenta el sexo y por tanto afecta al bienestar de mujeres y hombres. Destaca el papel tradicional de persona cuidadora que recae históricamente en la mujer, este puede tener un efecto negativo en la salud o nivel económico de las personas mayores de sexo femenino
- Determinantes relacionados con los servicios sociales y sistemas sanitarios. Trata la importancia de que el sistema sanitario tenga un adecuado conocimiento acerca del ciclo vital completo de las personas y de que no exista ningún tipo de discriminación por causa de la edad en el acceso a estos servicios. Además, deben promocionar la salud y la prevención de las enfermedades, tanto la prevención primaria como la secundaria y terciaria son claves en la reducción del riesgo de discapacidades en las personas mayores. Es indispensable el acceso a los servicios curativos una vez la persona mayor lo necesite, siendo clave la asistencia de larga duración. Por último, aborda el acceso a los servicios de salud mental, aspecto clave para un envejecimiento activo.
- Determinantes conductuales: destaca la adopción de un estilo de vida saludable y la participación de la propia persona en su autocuidado. Algunos aspectos relevantes son una alimentación sana, una actividad física constante y adecuada, no fumar y un consumo prudente de alcohol y medicamentos.
- Determinantes relacionados con factores personales: existen aspectos biológicos y genéticos que influyen en la manera de envejecer de cada persona, también factores psicológicos como la inteligencia o la capacidad cognitiva.
- Determinantes relacionados con el entorno físico: es importante que las personas mayores no vivan en entornos inseguros o con múltiples barreras, deben tener acceso a transportes públicos y asequibles. La seguridad de la vivienda es clave para el bienestar de las personas mayores, además del agua limpia, el aire puro o los alimentos sanos.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

- Determinantes relacionados con el entorno social: el apoyo social adecuado y las relaciones íntimas son fuentes de bienestar y salud general de las personas mayores. La violencia y el abuso son más frecuentes en personas mayores que viven solas o se encuentran en una situación de vulnerabilidad, los bajos niveles de educación y alfabetización también se asocian a un mayor riesgo de discapacidad.
- Determinantes económicos: unos bajos ingresos hacen que las personas mayores sean más vulnerables y correlaciona con una menor funcionalidad. La protección social es una fuente real de apoyo para las personas que necesitan asistencia, esto muestra la importancia de las políticas sociales. Además, el acceso a un trabajo digno desde la juventud hasta edades más avanzadas y el acceso a una jubilación a tiempo son claves para el envejecimiento activo. Por último, está demostrado que el trabajo como voluntario beneficia a las personas mayores, ya que es una manera de aumentar sus redes sociales y su bienestar mental.

3.1 La soledad: concepto y relación con la tercera edad.

3.1.1 Concepto de soledad no deseada

Conocer qué es, por qué y cómo se siente la soledad son aspectos claves para poder conectar con las personas mayores en situaciones de vulnerabilidad. Esto puede ocurrir por diversos acontecimientos comunes en las etapas más avanzadas del ciclo vital, como la pérdida de seres queridos, la viudedad o tener lejos a familiares.

El autor Young (1982) define el término subjetivo de la soledad haciendo una distinción de tres tipos de soledad respecto a la duración de la misma: *la soledad crónica* es la que dura al menos 2 años y se refiere a un sentimiento de no satisfacción con las relaciones sociales y a ser incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias; *la soledad situacional* es aquella que aparece tras un acontecimiento vivido con estrés, consiste en un sentimiento transitorio y la persona lo supera cuando es capaz de aceptar el suceso (por ejemplo, la muerte de un ser querido); y por último, *la soledad pasajera* se refiere a episodios breves de sentimiento de soledad. (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M, 2018)

Además, es importante distinguir entre *soledad emocional* y *soledad social*: la primera consiste en una respuesta subjetiva a la ausencia de una figura general de apego,

en cambio la segunda es causa de la pérdida de una persona importante con la que se compartía tiempo, preocupaciones, vivencias... (por ejemplo, en experiencias vitales como la viudedad, una mudanza o la jubilación). (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M, 2018)

Por su parte, los autores Víctor, Scambler, Bowling y Bondt (2005) al investigar el sentimiento de soledad en las últimas etapas de la vida de las personas, encontraron tres clases de soledad: *la soledad asentada*, la cual se establece después de un tiempo y en la que influyen factores de personalidad, patrones conductuales y relaciones con otros que las personas repiten a lo largo de su vida; *la soledad de inicio tardío*, que es una respuesta a pérdidas que ocurren en el ciclo vital normal de una persona (por pérdidas de personas cercanas o pérdidas funcionales de uno mismo) y *la soledad en descenso*, que se da cuando en la vejez el sentimiento de soledad es menor que en etapas anteriores. (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M, 2018)

Tampoco es lo mismo estar solo, vivir solo y sentirse solo: la primera se refiere a un concepto objetivable, que se puede medir a través de la red social de una persona; la segunda significa vivir sin otra u otras personas en un hogar y la tercera es un sentimiento subjetivo e individual de una persona. Las tres están relacionadas, pero una no tiene por qué implicar a otra: vivir solo no significa que necesariamente la persona se sienta sola, además una persona puede sentirse sola aunque mantenga numerosas relaciones sociales (habría que estudiar el tipo de relaciones y su satisfacción respecto a las mismas). (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M, 2018)

En esta percepción de la soledad el apoyo social es clave. Factores como el contexto cultural, la manera en la que la persona vive (vivir solo o en compañía de otra persona), las relaciones de amistad y cómo sean estas relaciones, participar en instituciones sociales, entre otros, pueden reducir o aumentar el sentimiento de soledad de las personas mayores. (Sánchez-Rodríguez et al., 2012). Y por su parte, situaciones individuales como la salud general de la persona, el nivel socioeconómico o las redes sociales pueden influir en el poder de participación en actividades sociales e instituciones o en el mantenimiento de relaciones sociales satisfactorias. (Hansen y Slagsvold, 2015).

Las investigaciones nos muestran una importante asociación entre el tamaño de la red social y los sentimientos de soledad. Estudios con personas mayores de Alemania muestra que el riesgo de sentirse solo es de hasta tres veces más con una red social

pequeña (Zebhauser, Hofmann-Xu et al., 2014). Por otro lado, la calidad de las relaciones sociales es también un factor a tener en cuenta en el sentimiento de soledad, los estudios indican que la calidad de las relaciones tiene un poder explicativo de la soledad de hasta tres veces más que el de la cantidad de relaciones sociales. (Pinquart y Sörensen, 2001. Hawkey y Cacioppo, 2009). La frecuencia y la estabilidad de las relaciones también influyen en los sentimientos de soledad. Las investigaciones muestran la importancia de redes sociales estables, ya que pueden servir como un factor de protección frente a la soledad. Participar en actividades sociales, como los trabajos voluntarios, son también maneras de protección ante la soledad no deseada en personas mayores.

Por su parte, los intercambios intergeneracionales tienen gran relevancia en las últimas etapas de la vida de las personas. El apoyo de una persona más joven puede ser instrumental, económico o emocional. Además, no solo son importantes los cuidados de las personas más jóvenes a los más mayores si no también los cuidados de las personas mayores a nietos o jóvenes, esto son también maneras de protegerse de la soledad. (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M, 2018)

3.1.2 Población afectada

Según las investigaciones, los grupos con mayor riesgo de sentirse solos son: las mujeres, las personas mayores, las personas no casadas o que no tienen una pareja confidente, las personas que viven solas, las personas que tienen niveles más bajos de estudios, las personas que tienen menos ingresos económicos y las personas que pertenecen a minorías étnicas. (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde, 2018).

Un estudio del IMSERSO (2016) muestra que el porcentaje de personas mayores en hogares unipersonales va desde el 19.3 % en personas de 65 a 69 años, hasta 20.71 % en personas que tienen más de 85 años; las mujeres suponen el 72.93 % de las personas mayores que viven solas, de estas el 70.52 % son viudas y el 16.14 % mujeres solteras. Otro estudio del IMSERSO (2015) indica que además de aumentar la tasa de viudedad con la edad, las mujeres mayores viudas son muchas más que los hombres mayores viudos: las mujeres viudas de 65 a 69 años suponen un 20,9% del total y un 52,3% cuando hablamos de mujeres mayores de 70 años. Estos datos confrontan con los de varones viudos: supone un 5% del total para hombres de entre 65 y 69 años y un 18% para los mayores de 70 años. (Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde, 2018).

Ambos estudios dejan a la vista la importancia de la visión de género cuando hablamos de la soledad en las personas mayores.

En términos de red social, también se encuentran importantes diferencias entre jóvenes y personas mayores. Según el estudio de Green et al. (2001) la red social de los jóvenes de media cuenta con 8,32 personas, en cambio la red de las personas mayores tiene de media solo 6,5 personas. Aunque también observaron que las redes de las personas mayores son más cercanas entre sus miembros. Victor et al. (2000) afirma que las redes de los mayores tienen una media de 5 a 7 miembros y se compone principalmente de familiares, en cambio los jóvenes tienen más de 20 personas en sus redes sociales y más amigos que familiares en las mismas. Otros autores destacan la disminución en las redes sociales en las personas mayores (Fiori, Smith, y Antonuci, 2007; Huxhold, Fiori, y Windsor, 2013).

Por último, indicar la relevancia que el Trabajo Social tienen en la lucha contra la soledad no deseada, así como en la promoción de las redes o vínculos sociales satisfactorios para las personas mayores. Autores como García-Moreno (2021), Rodríguez Álvarez (2016) o Yusta Tirado (2019) han demostrado su importancia en construir redes sociales y la consecución de un apoyo social real. (cit. por Prieto Lobato, J.M., 2022)

3.2 El voluntariado

A continuación, veremos qué es el voluntariado y su importancia en el bienestar de las personas mayores.

3.2.1 Concepto

La Ley de Voluntariado (2015) define voluntariado como “aquella actividad de interés general, realizada por personas físicas de manera solidaria, libre y sin contraprestación económica o material”. Autores como Gil Calvo (1995) afirman que la persona voluntaria es “aquella persona que se compromete (noción de compromiso) por iniciativa propia (noción de libertad), de manera desinteresada (noción de acto sin finalidad lucrativa) en una acción organizada (noción de pertenencia a un grupo, a una estructura) al servicio de la comunidad (noción de interés común)” (cit. por Gallego, V. M. y Cabrero G. R., 2002, p. 54)

Por su parte, Gallarza define el voluntariado como “Totalidad de actividades y Servicios proporcionados sobre la base de voluntariedad, como trabajo no remunerado dentro del contexto de un negocio formal (público o privado) o una asociación” (Gallarza et al., 2016, p. 47).

Además, Marbán y Rodríguez (2001) hablan de algunos de los rasgos característicos del voluntariado como: la ausencia de remuneración, la solidaridad, la acción libre y la realización del voluntariado dentro de una organización.

En España, el número de personas voluntarias ha aumentado considerablemente, así como el número de entidades que se declaran como organizaciones de voluntariado. También existen nuevas tendencias de voluntariados: la feminización del voluntariado, el voluntariado dirigido a demandas de personas jóvenes, voluntariado de personas mayores, voluntariado medioambiental... incluso el voluntariado a distancia, el ciberactivismo o el cibervoluntariado. (Ruiz, E. M., 2016).

Con respecto al perfil de las personas que forman parte de los voluntariados, según la Plataforma del Voluntariado de España (2016) que tiene en cuenta las variables género, edad y estudios: un 22,8% no tienen estudios superiores, un 12,9% disponen de formación profesional, un 10,1% tienen estudios de secundaria, un 4,6 % de primaria y tan solo un 1,1% no tiene ningún estudio. En cuanto a la edad, en el intervalo de personas entre 55 a 64 años un 10,8% participa en actividades del voluntariado, un 8% de personas del grupo de edad comprendido entre 65 y 74 años y un 3,9% de personas mayores de 75 años. Es decir, a mayor edad, menor participación en estas organizaciones. En cuanto al género, las mujeres participan un 8,5% frente al 7,5% de hombres que participan. (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

Considero que es importante hablar de las motivaciones del voluntariado, ya que cualquier persona puede participar en una entidad de esta categoría, independientemente de su género o edad, pero debe existir una motivación para ello. Al igual que las personas que deciden hacerse voluntarias en estas organizaciones, que suelen tener una motivación altruista.

El autor Bernal (2002) habla de tres tipos de motivaciones: la motivación intrínseca, es aquella motivación interna de la persona que la empuja a llevar a cabo una acción por la satisfacción personal que esta recibe al realizarla; la motivación extrínseca

es aquella motivación basada en factores externos a la persona que la empuja a llevar a cabo la acción para obtener una recompensa objetivable; y la motivación trascendente es aquella motivación basada en la utilidad y la consecuencia que esta acción aporta a otras personas. (Bernal, 2002, pp. 63-64)

3.2.2 Fases del voluntariado

En cuanto a las motivaciones de las personas voluntarias en asociaciones, según el autor Ricardo de Castro (2002) y el Observatorio del Tercer Sector (2007) el proceso de que una persona se haga voluntaria sigue unas fases:

Una primera fase de atención o reconocimiento, en el que la persona que desea ser voluntaria comprende la situación a través de la experiencia directa o indirecta (medios de comunicación, experiencias de otros voluntarios...).

En segundo lugar, la fase de motivación en la que la persona evalúa las consecuencias de sus acciones, sus beneficios (y costes) sociales, físicos o morales y genera (o no) un sentimiento de altruismo. En el caso de una evaluación en el que los costes son elevados, la persona es probable que se niegue a llevar a cabo la acción voluntaria.

La tercera fase corresponde a la incorporación y desarrollo de las acciones voluntarias de la persona dentro de la organización, determinando el área de participación, su papel y las tareas a realizar. Además, se realiza un seguimiento de la persona voluntaria, sus expectativas y motivaciones por parte de la/s persona/s que coordinan.

Tras esta, llega la fase de reconocimiento por parte de la organización de las acciones de la persona voluntaria, puede ser un reconocimiento material o informal (verbal). Por último, en el caso de la desvinculación de la persona voluntaria, la organización debe agradecer su colaboración, conocer los motivos de su marcha y estar dispuesta a establecer una nueva relación de acuerdo voluntario.

3.3 Las personas mayores y el voluntariado

El colectivo de personas mayores ha sido identificado como uno de los grupos que más participan como voluntarios dentro de entidades del Tercer Sector. Factores como la mayor esperanza de vida o el mejor estado de salud son realidades sociales claves en que

las personas mayores participen en ellos. Estas aportan su tiempo y sus experiencias personales ayudando a otros o participando de manera activa en la sociedad. Se dispone de menos información de la que se debería de este tipo de voluntariado, considerando que es uno de los más grandes en el panorama español de la actualidad. (Ruiz, E. M., 2016).

Las personas mayores, normalmente al jubilarse, disponen de un valioso tiempo, este constituye un enorme potencial para participar en entidades de voluntarios. Desde que se ha empezado a hablar del término “envejecimiento activo” el voluntariado se ha empezado a ver como una herramienta en la consecución de este. La OMS (2002) establece como un determinante importante del envejecimiento activo el entorno social de la persona mayor. El voluntariado es un potente entorno social en el que las personas mayores pueden encontrar apoyo social, sentirse realizados trabajando con otros voluntarios y establecer una red social con valores similares a ellos.

La OMS (2002) afirma que “El trabajo voluntario beneficia a los mayores aumentando sus contactos sociales y su bienestar mental, a la vez que realizan una valiosa contribución a sus comunidades y naciones” (OMS, 2002, p. 90)

Por otra parte, muchos estudios muestran la importancia de participación en voluntariados con respecto al bienestar de las personas mayores y su salud tanto mental como física. Se ha demostrado la relación entre la participación en los mismo y menores tasas de mortalidad, además de una mayor calidad de vida. También su influencia en aspectos más concretos como mayor sentimiento personal de logro, un compromiso emocional o un sentimiento de una mayor red social, ayudándoles a superar momentos de pérdida que ocurren en las últimas etapas vitales (Hendricks y Cutler, 2004).

Los estudios de Stiges, Lorent y Saorín (2017) afirman que el voluntariado en personas mayores eleva los niveles de satisfacción social, autosatisfacción y adaptación, además de conseguir una percepción y sentimiento positivo respecto al uso de su tiempo libre, ya que valoran positivamente las actividades que realizan. (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

También se han estudiado las motivaciones de las personas mayores en la movilización a las actividades voluntarias. Los autores Okun y Schultz (2003) a través de un estudio encuentran que cuando aumenta la edad, las motivaciones profesionales, de aprendizaje o de mejor comprensión de lo que les rodea disminuyen. Entre las

motivaciones que encuentran en el voluntariado están las siguientes: la mayor motivación es la expresión de sus valores a través de este, también les permite reforzar su autoestima y una reducción de sentimientos negativos. (Ariza-Montes et al., 2017)

Por tanto, los valores personales constituyen un papel clave en la toma de decisión de movilización a un voluntariado. Pero los valores no son observables, son difíciles de medir y de definir (Hitlin y Piliavin, 2004). El autor Schwartz (2006) define algunas características de los valores: están muy unidos a los sentimientos, se orientan a objetivos deseables por la persona que motivan la actuación de esta, tienen un orden de importancia y guían nuestra acción hasta el punto de que una actitud o acción suele estar condicionado por varios valores. En un estudio posterior, el mismo autor, Schwartz (2010) obtiene correlaciones positivas entre el voluntariado y la conducta prosocial, la cual engloba los valores del universalismo, la benevolencia o la conformidad. Los dos primeros son valores interiorizados dirigidos a procurar el bienestar para los demás, la conformidad en cambio tiene motivos externos basados en evitar consecuencias negativas en caso de no tener una conducta prosocial.

A parte de las motivaciones se han encontrado otros aspectos relaciones con la participación en voluntariados por parte de este colectivo. La investigación de Tang et al. (2010) indica el apoyo organizacional como un factor importante, que puede producir un sentimiento de compromiso e identificación con la organización en cuestión. Además, estos autores encuentran que los beneficios incrementan en cuanto menor es el estatus socioeconómico (ingresos y nivel educativo) de la persona participante.

Como antes se exponía, el aumento de la esperanza de vida unido a un envejecimiento saludable son factores claves en la presencia de los mayores en entidades de voluntariado. En general, las personas mayores que participan tienen un nivel educativo más alto, con un sentimiento de estar ocupados y disponen de diversas oportunidades de voluntariado en los sectores público y privado (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

Los datos del Observatorio del Voluntariado (2014) indican que en 2008 tan solo un 8% de las personas mayores de España tenían una participación activa en voluntariados, en 2014 esta cifra aumenta hasta el 19%. Se puede observar un

significativo aumento que sigue su curso en los años más próximos (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

En cuanto a las actividades que las personas mayores más realizan dentro de los voluntariado, los estudios de Rodríguez Cabrero (2013) muestran que son: en primer lugar los programas de ocio o cultura (un 59,6%), seguido de la formación sobre el envejecimiento activo (un 48,6%), los talleres de ayuda para la orientación del tiempo en la realización de actividades (un 48%) y las tertulias de temas actuales (un 47,4%), las actividades con menos éxito son las que tratan temas tecnológicos como el uso de internet o de las redes sociales (un 42,7%) y los talleres de iniciación en el voluntariado y participación social (un 42,5%). (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

Por último, con referencia a los ámbitos de voluntariado más demandados por las personas mayores de 65 años y según datos de la Plataforma de Voluntariado en España (2017), el tema que les resulta más interesante es el social (50,1 %), seguidos del sociosanitario (18,2%), el educativo (10,3%) y el cultural (10,3%), por último los que menos se demandan son el de ocio y tiempo libre (4,6%) y el comunitario (3,7%) (Martínez-Martínez y Soler, 2020)

Clases de voluntariado	Población 65 y más años	Total España
Voluntariado Social	50,1	53,3
Voluntariado Sociosanitario	18,2	13,6
Voluntariado Educativo	10,3	12,2
Voluntariado Cultural	10,3	7,7
Voluntariado Deportivo	-	7,0
Voluntariado Ocio y Tiempo Libre	4,6	4,7
Voluntariado Ambiental	-	4,4
Voluntariado Comunitario	3,7	4,0
Voluntariado Cooperación Internacional y Desarrollo	-	3,8

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

Voluntariado Protección Civil	-	3,6
Otros	15,6	9,5

Fuente: Elaboración propia, a partir de Plataforma del Voluntariado de España (2017)

Gracias a esta revisión, podemos ver la relación entre el envejecimiento saludable, combatir la soledad no deseada y el voluntariado. Es más, mi trabajo pretende mostrar que el voluntariado es una manera de combatir la soledad no deseada, promoviendo el envejecimiento saludable.

Como hemos visto, entre los determinantes que la OMS (2002) propone para un envejecimiento saludable están el acceso a los servicios sociales, determinantes conductuales como llevar un estilo de vida saludable y los relacionados con la promoción de los contactos sociales satisfactorios. Se ha demostrado que la soledad no deseada está muy presente en el colectivo de personas mayores y que es un hecho que muchas personas de este colectivo viven solas. Por ello, considero que el voluntariado fomenta un estilo de vida saludable, formando parte de redes sociales que pueden ser satisfactorias para las personas mayores, promoviendo el envejecimiento saludable y combatiendo la soledad no deseada.

4 LEGISLACIÓN

4.1 Normativa sobre personas mayores

A continuación, se recoge parte de la legislación más importante en materia de personas mayores a niveles tanto nacional como comunitario:

- “Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” con planes concretos como “Envejecimiento saludable y prevención de la fragilidad” del Ministerio de Sanidad (2023)
- La “Ley 5/2003, de 3 de abril, de Atención y Protección a las Personas Mayores de Castilla y León” de la Comunidad de Castilla y León (2003), destinada a prestar una atención integral y continuada a las personas mayores, promoviendo su desarrollo personal y social, fomentando su participación y su integración social.
- La “Orden FAM/219/2017, de 20 de marzo” de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades (2017), por la que se regula la acreditación del Servicio de Ayuda a Domicilio en Castilla y León.

4.2 Normativas sobre envejecimiento activo.

En este apartado se encuentran algunas de las normativas más relevantes sobre el envejecimiento activo a nivel internacional y nacional.

- La “Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento” de las Naciones Unidas (2002)
- “Envejecimiento activo: un marco político de la OMS” de la OMS (2002)
- La “Orden FAM/119/2014, de 25 de febrero” de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades (2017), por la que se regula el Club de los 60 y se aprueba el Programa Integral de Envejecimiento Activo de Castilla y León.
- El programa “Envejecimiento saludable y prevención de la fragilidad” del Ministerio de Sanidad (2023)

4.3 Normativa sobre voluntariado

Por último, se expone la legislación más importante sobre el voluntariado a nivel estatal y comunitario.

- La “Ley 45/2014, de 14 de octubre de 2015, de Voluntariado” de la Jefatura del Estado. La cual apuesta por un voluntariado abierto, participativo e intergeneracional.
- El “II Plan estratégico del Tercer Sector de Acción Social 2013-2016” de Parea Arias, O. D. (2012)
- El “Diagnóstico de la situación del voluntariado de acción social en España” de la Plataforma de Voluntariado de España (2011)
- “Ley 8/2006 de 10 de octubre del voluntariado en Castilla y León” de la Comunidad de Castilla y León (2006).

5 INVESTIGACIÓN

5.1 Diseño y metodología de investigación

Según Pérez Andrés (2002) la investigación cualitativa usa como materia de estudio los discursos obtenidos en unas condiciones diseñadas para su posterior análisis e interpretación, identificando las analogías y sus significados y buscando la simbolización de estas. Es clave el contexto social, cultural e histórico en el que se desarrolla la investigación. La autora concluye que “la metodología cualitativa es una forma multidisciplinar de acercarse al conocimiento de la realidad” (Pérez Andrés, C., p. 364). Debido a este carácter multidimensional considero que el uso de metodología cualitativa para este trabajo es la manera más adecuada de acercarnos a la realidad tanto de las personas mayores que forman parte de organizaciones de voluntariados, como de los voluntarios que participan en las mismas.

En cuanto a la técnica particular usada en este trabajo, se trata de la entrevista semiestructurada. La entrevista es definida por Cortazzo y Trindade (2014) como una interacción entre dos o más sujetos, siendo lo que la diferencia de una conversación común el posterior tratamiento de la información que nos brinda esta interacción. Además, otra diferencia de una conversación cotidiana es que la entrevista se sustenta siempre en una hipótesis y es guiada por unos objetivos establecidos en función de los intereses de la investigación.

La finalidad de la entrevista es observar y comprender la visión de los sujetos entrevistados, en cuanto a sus pensamientos, percepciones y sentimientos; además de sus intereses, motivaciones o acciones. Por ello, el entrevistador debe hacer uso de una serie de habilidades para conseguir un ambiente de confianza y comodidad para el entrevistado que pueda garantizar recoger la información buscada sin que la entrevista resulte incomoda o de poco agrado para el sujeto. (Schettini, P., y Cortazzo, I., 2016).

Existen entrevistas con diferentes estructuras y hay numerosas investigaciones acerca de las modalidades de entrevistas que existen. Valles (1997) nos habla de 4 tipos: 1. La *entrevista focalizada*: las preguntas se elaboran a partir de una hipótesis concreta del investigado y el entrevistado se ha visto expuesto a una situación concreta sobre la que cursa la entrevista, 2. Según su estandarización y grado de estructuración: *entrevista estandarizada programada* (alto grado de estructuración, mismas preguntas y orden para

cada sujeto), *entrevista estandarizada no programada* (semiestructurada, guion común, libertad de respuestas) y *entrevista no estandarizada* (no tiene estructura ni guion). 3. La *entrevista especializada y/o a elites*: entrevista a una persona experta en un asunto concreto, y, por último, 4. *Entrevista biográfica*: estandarizada, programada, de respuesta abierta, larga duración e intensa relación entre entrevistador y sujeto entrevistado. (cit. por Schettini, P., y Cortazzo, I., 2016).

En este trabajo se hace uso de la entrevista estandarizada no programada o entrevista semiestructurada. Todas las entrevistas siguen un mismo guion, pero el orden es variable y la respuesta abierta.

Autores destacan que es un reto de la entrevista semiestructurada controlar el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas, al ser una tarea que requiere habilidad para estar en varias cosas al mismo tiempo: preguntando, siguiendo un guion (aunque de manera variable), dialogando, escuchando, profundizando en las respuestas, mostrando empatía, analizando, etc. (Pérez Andrés, 2002)

Con este trabajo pretendo conocer la experiencia y opinión real de los entrevistados. Como hemos visto el voluntariado tiene importantes efectos positivos en la salud física y mental de las personas mayores. A través de las entrevistas se busca conocer estos efectos positivos en profundidad. En primer lugar, conociendo la situación de la persona, en cuanto a si tiene o no sentimiento de soledad, tanto en términos objetivos (situación de soledad física) como en términos subjetivos (cómo se siente) y conocer sus intereses y aficiones. En segundo lugar, profundizando en las motivaciones de las personas mayores para participar en el voluntariado, para esto es importante conocer en qué momento decidieron hacerlo y por qué. Por último, saber de qué manera les ayuda, qué les aporta y por qué siguen participando.

Además, la investigación recoge entrevistas a personas voluntarias para conocer el punto de vista de quienes trabajan dentro de la propia organización. Es importante conocer sus motivaciones, sus experiencias y opiniones acerca de cómo los voluntariados luchan contra la soledad no deseada.

Mencionar el trabajo Aprendizaje – Servicio con personas mayores: apoyo social, redes sociales y soledad no deseada de la Universidad de Valladolid (Prieto Lobato, J.M., 2022) en el cual se estudian estas 3 variables a través de entrevistas a 139 personas mayores que participan en Centros de Personas Mayores (CPM) de la provincia de Valladolid. Resulta de gran relevancia para mi trabajo al tratar sobre la soledad no deseada y la importancia de las redes sociales. Algunos de los resultados destacados son:

- El 75% de los entrevistados no perciben soledad y solo un 22,3 % de las personas perciben un grado moderado de soledad. Ninguna de las personas entrevistadas siente un grado severo de soledad.
- La mayoría de las personas entrevistadas, es decir, que participan en las diferentes actividades del CPM son mujeres, 69.09% frente a 29,50% de hombres.
- Casi la mitad de las personas (40%) están viudas y la viudedad explica casi el 70% de las personas que viven solas. Además, casi el 75% de las personas que viven solas tienen una satisfacción media o alta con esta situación.
- El 44% de las personas viven solas; de las personas que no viven solas, casi un 80% conforma un hogar formado por dos personas.

En mi proyecto, las entrevistas se realizan en la entidad de Cruz Roja a personas mayores que forman parte del programa de “Promoción de la red social y del envejecimiento activo” en el centro provincial en Calle Pólvora y a voluntarios inscritos en el mismo programa. Todas las personas mayores de este proyecto tienen más de 65 años. Finalmente, se obtiene una muestra de 10 personas mayores que participan en el programa y 10 voluntarios del mismo.

He escogido la entidad de Cruz Roja por ser actualmente una de las entidades con voluntarios que más se movilizan en el ámbito de las personas mayores. En concreto, en el programa mencionado hay 664 usuarios que actualmente acuden a las diversas actividades que la entidad oferta (Cruz Roja, 2021)

El objetivo general del proyecto de personas mayores en Cruz Roja es: “Mejorar la calidad de vida de las personas mayores en su proceso de envejecimiento, reduciendo las desigualdades de género identificadas” Para ello, establecen también un objetivo más específico que consiste en: “Reducir la soledad y el aislamiento involuntario de las mujeres y hombres mayores promoviendo el envejecimiento saludable” (Cruz Roja,

2021). Tienen una gran y diversa oferta de actividades para que las personas mayores puedan encontrar entre ellas algo que les cause verdadero interés. Algunas de estas actividades son: paseos saludables por el Esgueva, Rutas Culturales por la ciudad de Valladolid, clases de memoria, clases de Nuevas Tecnologías con móvil o Tablet, música en el Conservatorio de Miguel Delibes, un taller de Lectura, otro de Pintura o el Espacio Mayores en el que se dan charlas sobre diversos temas de actualidad.

5.2 Entrevistas

Para el análisis de las entrevistas se sigue un proceso. A través de la investigación de los autores López Estada y Deslauriers (2011) encontramos varias fases en el desarrollo y análisis de las entrevistas: 1. Delimitación del objeto de la investigación, 2. Revisión bibliográfica, 3. Elaboración del guion de la entrevista, 4. Selección de los entrevistados, 5. Desarrollo de la entrevista, 6. La transcripción, 7. Análisis de resultados, 8. Conclusiones.

En primer lugar, el objeto de la investigación es conocer los efectos positivos que el voluntariado tiene en la calidad de vida de las personas mayores. Se hace una revisión bibliográfica, recogida en los puntos anteriores, acerca de la soledad y el envejecimiento de las personas mayores y el voluntariado.

Antes de realizar las entrevistas se realizan dos tipos de guion:

- Un guion para las entrevistas a las personas mayores que participan en las actividades organizadas por voluntarios de la institución Cruz Roja de Valladolid dentro del programa “Promoción de la red social y del envejecimiento activo” (Anexo I)
 - Bloque 1: preguntas acerca de la soledad subjetiva y objetiva. Se recogen las respuestas de cada entrevistado en una tabla resumen. (Anexo II)
 - Bloque 2: Preguntas acerca de sus intereses personales y actividades que realizan para relacionarse.
 - Bloque 3: Preguntas acerca del voluntariado.
- Otro guion para las entrevistas a personas voluntarias dentro del programa “Promoción de la red social y del envejecimiento activo” (Anexo III)
 - Bloque 1: preguntas acerca de sus intereses y motivaciones para formar parte del voluntariado.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

- Bloque 2: preguntas acerca de sus experiencias y opiniones del voluntariado.
- Bloque 3: ¿faltan voluntarios?, ¿cómo fomentar el voluntariado?

ESTUDIO DE CASOS

Entrevistas a personas mayores

En primer lugar, se entrevistó el día 17 de abril a 6 personas mayores que realizan diversas actividades dentro del programa de voluntariado de Cruz Roja. Todas ellas, son mujeres de más de 65 años. El 8 de mayo, se hicieron las entrevistas restantes a 4 personas mayores del mismo programa, 3 mujeres y 1 hombre de más de 65 años.

Con el fin de ordenar los “verbatimings” de las diferentes personas entrevistadas manteniendo su privacidad, se asigna un código a cada persona: Persona mayor entrevistada 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10: PM1, PM2, PM3, PM4, PM5, PM6, PM7, PM8, PM9 y PM10 respectivamente.

- Preguntas acerca de la soledad objetiva y subjetiva.

La mayoría de las personas entrevistadas, 6 de 10, viven solas por razón de viudedad, la mayoría lleva entre 5 y 15 años viviendo solas, 2 de ellas llevan menos de 6 meses con esta situación. Otras 2 viven con sus hijas y las 2 personas restantes son un matrimonio (mujer y hombre) que viven juntos.

De las que viven solas (todas mujeres), todas declaran una satisfacción media o alta con la situación de vivir en solitario y argumentan que fue una situación que les vino así con la muerte de sus respectivos maridos pero que han sabido adaptarse a esta.

- Preguntas acerca de sus intereses y actividades que realizan para relacionarse.

Tienen aficiones de múltiples intereses y realizan actividades variadas, y dinámicas: la actividad más repetida es leer, muchas de ellas mencionan bailar, viajar y aprender cosas nuevas, otras hablan de jugar a juegos de mesa, coser, escribir, ver películas, escuchar música, cantar, cocinar, hacer sopas de letra, etc.

En cuanto a las relaciones sociales que llevan a cabo todas ellas mencionan las actividades de Cruz Roja como un foco de socialización en sus vidas, todas ellas acuden

a más de una actividad de esta institución. Muchas hablan también de tomar cafés con sus amigas o caminar, otras hablan de ir a centros cívicos, al cine, estar con su familia, ir a comer con amigos o relacionarse con vecinas.

➤ Preguntas acerca del voluntariado:

La mayoría de ellas (5 de 10) decidieron unirse al voluntariado a partir de un acontecimiento concreto. La mitad de ellas, a partir del fallecimiento de sus maridos (hace 16 años, 9 años, 6 años y 6 meses), otra de ellas tras la pandemia (hace 4 años) y las personas restantes a través de diferentes servicios que ofrece la institución (teleasistencia, rutas culturales y diferentes talleres, la que más hace 6 años y la que menos hace 2). La que más tiempo lleva (16 años) acudió a partir de la muerte de su marido y habla de que gracias a la institución ha hecho muchas amistades que se mantienen en el tiempo y ha realizado muchas actividades que le han encantado.

Todos los entrevistados coinciden en que formar parte del voluntariado les ha ayudado a conocer a gente nueva y diferente. En concreto PM1 dice acerca de acudir a Cruz Roja “Es una de las cosas buenas que hay, las amistades [...] Cada persona somos un mundo diferente, cada una te aporta una cosa diferente. Es importante el no quedarse solo con una amiga o dos, que haces siempre lo mismo... es importante tener varias amistades”. Por su parte, PM3 dice “He conocido a mucha gente buena aquí” Y refiriéndose a una de las amistades que ha hecho en la institución hace más de 10 años “Nos conocimos en Cruz Roja, nos dimos cuenta de que éramos vecinas y desde entonces vamos todos los sábados a comer juntas”. Por su parte, PM5 confiesa que “Hay días que hago verdaderos esfuerzos para venir, pero cuando estoy en el grupo me siento muy a gusto, acaba la jornada y pienso que ha sido muy interesante”

Por su parte PM4 recuerda el momento en el que comenzó a venir a las actividades “Cuando murió mi marido dije yo no quiero tener amigas, no voy a hacer amigas... yo no quiero a nadie. Mi hija me apuntó a Cruz Roja y he conocido a mucha gente e incluso he hecho alguna amistad”. PM6 también recuerda este momento de contacto con la institución “Antes salía con mi marido, íbamos juntos a todos los sitios y llega un momento en el que tienes que probar cosas nuevas para retomar tu vida”. PM7 ha perdido a su marido hace tan solo 3 meses y reconoce “Ahora me encuentro algo peor, pero venir aquí me ayuda a pasar los días”

Además, hablan de las actividades de Cruz Roja como algo que personalmente las está aportando mucho: PM2 habla de la (poca) gente joven que participa en los talleres de personas mayores “Me gusta ver a gente joven por aquí, ver caras nuevas, me da alegría, algo nuevo...”. PM4 me cuenta que ha ido a casi todas las actividades que oferta la institución “Yo tengo los días ocupados, voy a pintura, a los paseos saludables, a las rutas culturales, a la memoria, a lectura...”. PM5 se abre conmigo y me confiesa que la cuesta estar con gente más allá de las actividades “Me cuesta mucho interactuar, tengo muy desarrollado el sentido del ridículo, tengo una barrera de desconfianza [...] igual me está haciendo mucho daño no lo sé, por eso va a haber charlas de la psicóloga a las que vendré...”. PM6 comparte conmigo la primera vez que vino “Vine a una charla por primera vez y me sentía identificada con todo lo que decía una psicóloga, me ayudó muchísimo” El matrimonio entrevistado (PM8 y PM9) decidieron venir para sentirse más activos mentalmente y comparten “Venimos aquí, aprendemos cosas nuevas, escuchamos, charlamos con gente y se pasa la mañana de otra manera”

Entrevistas a voluntarios

El día 24 de abril se hicieron 3 entrevistas a 3 mujeres voluntarias participantes en el programa de Cruz Roja “Promoción de la red social y del envejecimiento activo”. Posteriormente, durante la semana del 6 al 12 de mayo se concertaron entrevistas con 7 personas voluntarias más.

Para ordenar los “verbatimings” de las diferentes personas voluntarias garantizando su privacidad, se asigna un código a cada persona: Persona voluntaria entrevistada 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10: PV1, PV2, PV3, PV4, PV5, PV6, PV7, PV8, PV9 y PV10 respectivamente.

- Preguntas acerca de sus intereses y motivaciones.

Tienen múltiples y diversos intereses, algunos de ellos son: viajar, el teatro, la música, leer, hacer sopas de letras, escuchar la radio, bailar, el cine, el deporte, el arte, el ajedrez, la fotografía, acudir como oyente a la universidad...

Muchas mencionan que son personas con mucha vida social, todas hablan de formar parte del voluntariado como una manera de relacionarse y conocer a gente nueva. Además, muchas realizan otras actividades que consideran como fuentes sociales, entre

ellas: grupo de teatro, tomar cafés, hacer viajes con amigos, estar con la familia, ir al cine, ir a clases de cultura, etc.

➤ Preguntas acerca de su experiencia como voluntarios en el programa

La mitad de los entrevistados lleva más de 10 años en el programa: La que más dese hace 21 años (PV2), acudió tras cerrar el negocio en el que trabajaba y disponer de tiempo libre y ganas de ayudar. La primera vez que vino fue a un curso de ayuda a domicilio, lo comenta así: “Hace 20 años que empecé como voluntaria en Cruz Roja [...], vi un anuncio en un periódico de un curso de ayuda a domicilio, me apunté y me llamaron y desde entonces de aquí para allá”.

Por su parte PV1 lleva 12 años, ha estado muy involucrada en el programa con personas mayores. Acudió cuando estaba atravesando una situación personal difícil y habla de la entidad como si fuese su hogar: “La primera vez que vine a Cruz Roja fue hace 12 años para una actividad [...] hicimos piña unos cuantos y desde entonces esta es mi casa”. PV3 también acudió a la entidad hace 12 años, en su caso por su reciente viudedad, lo comenta así: “Cuando murió mi marido pasaba mucho tiempo en la cama, me tenía que levantar y hacer algo diferente”. PV4 lleva 13 años en Cruz Roja y vino recomendado por un especialista en salud mental, en una época en la que atravesaba una difícil situación a nivel de salud mental. Por último, PV9 también está en la entidad desde hace 13 años, ha participado en la fundación de una nueva sede de la entidad de Cruz Roja en Cigales.

De la otra mitad de personas entrevistadas, 4 llevan entre 3 y 8 años como voluntarios: PV5 lleva 5 años, buscaba un voluntariado que le diese la suficiente flexibilidad como para compatibilizarlo con su trabajo. PV6 también buscaba un voluntariado, en su caso tras la jubilación, comenta que quería seguir aportando a la sociedad de alguna manera. PV7 acudió a Cruz Roja por primera vez hace 8 años, estaba en una etapa en la que necesitaba moverse y encontrar nuevos estímulos, textualmente “Siempre quise hacer voluntariado [...] vine en una época en la que necesitaba moverme y hacer cosas nuevas, el voluntariado me ha ayudado muchísimo a nivel personal” Por su parte, PV8 lleva 3 años en la entidad, vino de otro voluntariado en una residencia de personas mayores, confiesa: “Desde que he estado en la residencia y he visto a las personas mayores solas y lo que significa para ellas un poco de ayuda he querido aportar

mi grano de arena [...] mi padre también tuvo Alzheimer y le veía tan desorientado [...] son situaciones muy complicadas” Por último, PV10 se ha incorporado este curso al equipo de voluntariados, comenta: “Necesitaba hacer algo diferente, me sentía atascada por una situación personal difícil y tenía que hacer algo nuevo”

En cuanto a las actividades que realizan en la institución, son variadas. La actividad más repetida son los acompañamientos durante una hora a las personas mayores (acuden a su domicilio, suelen salir de paseo...). La han realizado 6 de los 10 entrevistados. Contestando a la pregunta de si el programa combate la soledad no deseada de las personas mayores, PV4 argumenta que el objetivo real de los acompañamientos es que la persona salga de casa un rato a dar un paseo, charlar, que se arregle y fomentar a que cree una rutina. PV5 piensa que los acompañamientos son una manera de brindar apoyo a las personas mayores en su entorno, comenta respecto a este tema que “No puedes sacar sin más a una persona mayor de su casa para meterla en una residencia [...] hagamos todo lo posible para que las personas mayores sigan en su entorno con los apoyos necesarios”. PV6 aporta una visión diferente “Creo que se combate la soledad, pero que los recursos son limitados. Para las personas que están en casa todo el día la compañía durante una hora no es suficiente [...] en cuanto el voluntario se va, la persona mayor vuelve a vérselas frente a la soledad, esto les tiene que producir un gran vacío”

Las siguientes actividades más repetidas son estar de apoyo en talleres (memoria, Cuidadores...) o en el espacio mayores (charlas semanales para las personas mayores). Algunas opiniones sobre como combaten estas actividades la soledad: PV1 comenta “No se trata solo de ir y acompañarlos, que también, si no de que vengan al centro de Cruz Roja”, por su parte PV2 “Lo importante es que se relaciones, que vayan a tomar el café de después [...] las personas se levantan, se asean y vienen al centro, crean una buena rutina” Otra actividad frecuente son las llamadas desde el centro de contacto a personas mayores. PV9 cuenta desde su experiencia: “Las llamadas son una manera de compartir la soledad... se enganchan a la llamada semanal, a hablar y contar sus cosas [...] a que no entren en bucle con su soledad y sus enfermedades”

Por último, algunas actividades menos frecuentes son: Movilidad de las personas mayores a algunas de las actividades en el centro de Cruz Roja, en concreto PV4 acompaña todos los jueves a una persona mayor a las charlas del espacio mayores. Por su

parte, PV6 da alguna de las clases del programa “Cuidadores” a personas mayores cuidadoras.

Al hacer referencia a por qué decidieron hacerse voluntarios, la frase más repetida es algo parecida a la que verbaliza PV4 “Recibes más de lo que das, te crece la autoestima, te hace sentir valioso, bien...” Muchos aluden a lo agradecidas que son las personas mayores. PV7 que realiza llamadas semanales comenta “Agradecen muchísimo hablar con ellos un ratito, me piden que les cuente mis viajes [...] les gusta que hablemos de cosas bonitas, distraerse...”. Por su parte, PV9 que realiza la misma labor expresa que “Se trata de compartir la soledad, te agradecen tanto las llamadas”. Muchos de los entrevistados comentan que son personas muy sociables y que siempre les ha gustado ayudar a las personas.

Además, algunos de los entrevistados comparten alguna de las experiencias que más les han marcado. PV4 habla emocionado de que llevaba 7 años acompañando a una persona mayor que falleció “Ya era una relación de amistad [...] es lo malo de estar muy relacionado con personas mayores, que se te van”. Otros hablan de que hay veces que por falta de voluntarios tienen que dejar de hacer alguna tarea, como algún acompañamiento que llevan haciendo mucho tiempo. PV3 comenta “Dejé de ir a ver a una persona con discapacidad en silla de ruedas porque me necesitaban para otras tareas, la usuaria se puso a llorar porque se sentía muy sola”. PV8 vivió una situación similar y tuvo que dejar de hacer un acompañamiento. Por su parte, los voluntarios que hacen llamadas hablan de que es complicado el trato con una persona que acaba de vivir un acontecimiento vital difícil y se encuentran en un momento complicado. PV7 menciona en concreto cuando algún usuario ha perdido a un hijo y PV9 habla de personas que sufren alguna enfermedad o que acaban de perder a su marido o mujer.

➤ Bloque 3: ¿faltan voluntarios, ¿cómo fomentar el voluntariado?

Las 10 personas entrevistadas están de acuerdo en que se necesitan más voluntarios. Todos hablan de que hay muchas cosas por hacer y que hace falta más personal. En el apartado anterior se hace referencia al hecho de que voluntarios han tenido que abandonar alguna tarea por falta de personal y necesidad de reorganizar el equipo.

En concreto, algunos hablan de la falta de personas jóvenes en el equipo, PV5 confiesa “Siento que los jóvenes no están tan involucrados en la acción social como

nosotros cuando éramos jóvenes [...] no veo aquí a personas jóvenes echando una mano” PV6 comenta algo similar “Los jóvenes ahora no se despegan del móvil... antes estábamos más implicados en el trato personal y en lo social en general”

En cuanto a la manera de fomentarlo, muchas hablan de hacerlo a través de medios de comunicación, campañas publicitarias o carteles informativos. PV1 piensa que “El boca a boca no es suficiente, pero un anuncio en la tele o en las universidades puede llegar a mucho más” En cambio, PV6 habla de que para fomentar el voluntariado primero habría que fomentar valores como amor al prójimo, la bondad, pensar en los demás...

Varios usuarios hablan de la importancia de dar a conocer lo que realmente se hace en los voluntariados y de la ayuda que uno puede aportar. En concreto, PV7 habla de campañas publicitarias en tele y radio: “Creo que una buena manera de fomentar el voluntariado sería con testimonios reales de personas [...] un anuncio en el que se vea al voluntario llegando a casa de la persona mayor... que se vea el agradecimiento de la persona...” Por su parte PV8 habla de los encuentros intergeneracionales “Me sorprendieron los encuentros intergeneracionales de la universidad [...] había mucha gente joven”

5.3 Análisis resultados

En este apartado, se hace uso de la metodología comparativa para observar las similitudes entre los resultados de mi investigación y el trabajo Aprendizaje – Servicio con personas mayores de la Universidad de Valladolid (Prieto Lobato, J.M., 2022)

- En el estudio de la Universidad de Valladolid aproximadamente el 70% de las personas entrevistadas eran mujeres: indican que en su muestra hay más mujeres viudas, más mujeres viviendo en hogares interpersonales... Concuerda con mis resultados, ya que el porcentaje total de mujeres entrevistadas asciende al 85%.
- En el estudio Aprendizaje-Servicio, se indica que el 42,45% de las personas entrevistadas viven solas, y el 69,49% de estas, se explica por razón de viudedad. También concuerda con mis resultados, de las personas mayores entrevistadas, el 60% de ellas viven solas, siendo el 100% de las causas viudedad (y siendo en su totalidad mujeres)
- Además, el estudio muestra que aproximadamente, el 80% de las personas que no viven en solas, viven en hogares formados por dos personas, siendo esta

información congruente con mi estudio, ya que el 100% de personas mayores que no viven solas, viven en hogares de dos personas.

- En cuanto a la satisfacción encontrada en las personas que viven solas, el 75% muestra una satisfacción media o alta con esta situación. En mi investigación, 50% verbalizan una satisfacción media con la situación de vivir solas, y el otro 50% una satisfacción alta.
- Por último, el trabajo de la Universidad de Valladolid muestra que, en la vida cotidiana de las personas mayores, estas realizan múltiples actividades y aficiones, entre ellas, realizan actividades vinculadas a las redes primarias. En cuanto a mi investigación, los resultados concuerdan, ya que las personas mayores muestran una diversa variedad de intereses y actividades, estando entre ellas acudir a la entidad de Cruz Roja y relacionarse con personas de la misma.

5.4 Conclusiones

Tras realizar y analizar las entrevistas se pueden concluir una serie de aspectos: el voluntariado tiene efectos positivos reales para las personas mayores en cuanto a términos de ampliar sus redes sociales y fomentar actividades de ocio. Se puede observar que son personas activas, con numerosos intereses, con ganas de aprender y conocer a gente nueva.

Además, a través de los diversos testimonios tanto de las personas mayores como de los voluntarios se puede concluir que el voluntariado es una manera real de combatir la soledad no deseada. Como muchos entrevistados declaran, no se trata solo de que las personas mayores acudan a las actividades, realmente el propósito es que salgan de casa, creen una rutina con hábitos saludables, como pasear o ir a clase de memoria, y sobre todo, que se relacionen con personas con las que comparten aficiones.

Por último, los voluntarios hablan de la falta de personas voluntarias, en concreto muchas mencionan la falta de personas jóvenes. Para conseguir fomentar el voluntariado, se refieren a dos aspectos claves: llevar a cabo campañas de publicidad y de sensibilización, que puedan llegar a personas jóvenes, distribuidas en universidades, academias y otros puntos concretos. En segundo lugar, que las personas puedan conocer de manera práctica tanto los beneficios que el voluntariado tiene para las personas mayores, como la satisfacción personal que los voluntarios sienten al poder ayudar a los demás.

6. PROYECTO DE APRENDIZAJE – SERVICIO DE PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO EN LA TERCERA EDAD

6.1 Presentación del proyecto

A partir de las conclusiones anteriores, en este apartado se recoge un proyecto de Aprendizaje - Servicio de promoción y sensibilización del voluntariado en la Tercera Edad.

El Aprendizaje – Servicio es una propuesta metodológica estrechamente relacionada con el Trabajo Social. Esta disciplina busca aumentar el bienestar de las personas a través de la promoción del cambio social y de la resolución de problemas sociales. Por esto, en primer lugar, es importante conocer la realidad social, el entorno en el que las personas se desarrollan. Autores como Wenger (2001) afirman que las personas somos seres sociales, que aprendemos comprometiéndonos con el mundo participando en este de manera activa. En segundo lugar, el Trabajo Social actúa interviniendo en la sociedad. El objetivo final de esta intervención es la libertad de las personas, en cuanto a promocionar su bienestar, autonomía, capacidades y/o calidad de vida. Esta intervención se lleva a cabo a través de diferentes actores o agentes, estos pueden ser profesionales, el entorno sociofamiliar, a través de voluntarios, etc. (cit. por Ferrán-Zubillaga y Guinot-Viciano, 2012)

La necesidad de que el voluntariado en el ámbito de la tercera edad se dé a conocer, sobre todo, en las personas más jóvenes de nuestra sociedad lleva a plantear el Aprendizaje – Servicio (APS) como la mejor manera de hacerlo. Se trata tanto de una propuesta educativa, en el sentido de dar a conocer el voluntariado con personas mayores, tanto de un servicio a la comunidad, en cuanto a que busca la promoción del voluntariado a través de una serie de actividades que capten a voluntarios jóvenes. Combina por lo tanto conocimiento (del voluntariado con personas mayores) y acción (fomentando este voluntariado) (Ferrán-Zubillaga y Guinot-Viciano, 2012)

Puig et al. (2007) definen esta metodología del APS como “Una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado en el que los participantes se forman al trabajar sobre necesidades reales del entorno con el objetivo de mejorarla” (cit. por Ferrán-Zubillaga y Guinot-Viciano, 2012, p. 189)

Mencionar a la autora Lucas Mangas, S. (2021) que trata el Aprendizaje-Servicio como metodología activa usada por los estudiantes universitarios de manera habitual en la actualidad, pasando a ser una herramienta de innovación con gran vinculación con el contexto social. La autora propone un proceso sistematizado para incorporar esta manera de intervenir en el entramado de las enseñanzas universitarias. Presenta además algunos de los proyectos planteados en la propia Universidad de Valladolid, y también en otras Universidades de nuestra comunidad autónoma. (Burgos, León y Salamanca)

Por tanto, la realidad social sobre la que se pretende sensibilizar es la falta de voluntariado joven en el sector de personas mayores. Las actividades específicas llevadas a cabo buscan cambiar esta realidad fomentando el voluntariado con personas mayores en sectores de población joven. Los actores del proyecto son muchos: los estudiantes y jóvenes a los que llegue la campaña, las entidades sociales voluntarias con personas mayores, las personas mayores, la universidad, etc.

6.2 Objetivos

El objetivo principal es: La promoción del voluntariado con las personas mayores. Siendo el foco principal la búsqueda de voluntariado joven, al haberse percibido la falta de personas jóvenes participantes en este tipo de voluntariado.

Como objetivos específicos:

- La sensibilización de la importancia del voluntariado con personas mayores, y de los efectos positivos que el voluntariado tiene en la calidad de vida de estas.
- La captación de personas jóvenes al voluntariado con la tercera edad
- La difusión del programa en las redes sociales.

6.3 Actividades

Se realizarán varias actividades para la consecución de los objetivos planteados:

- Crear carteles de sensibilización del voluntariado con personas mayores. Distribuirlos en puntos concretos: universidades, academias, residencias de estudiantes, tiendas locales, centros cívicos, etc.
- Crear carteles informativos de las actividades que se llevarán a cabo en la Facultad de Educación y Trabajo Social del Campus Universitario Miguel Delibes.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

Distribuirlos en puntos concretos: universidades, academias, residencias de estudiantes, tiendas locales, centros cívicos, etc.

- Realizar charlas semanales de diferentes profesionales y personas que aporten sus puntos de vista acerca del voluntariado y su importancia de este con las personas mayores. Acudirán personas voluntarias, psicólogos, educadores sociales, entre otros.
- Dar a conocer el programa en las redes sociales.
- Programar 2 encuentros intergeneracionales en la Universidad de Valladolid, a los que acudan estudiantes y personas mayores.

6.4 Cronograma

El programa se desarrollará durante el próximo curso 2024-2025. Durante los meses de agosto y septiembre se procederá a dar a conocer el programa. A continuación, se expone un cronograma general con las campañas de sensibilización y de publicidad del programa, los meses de desarrollo de este y de la época de publicidad y puesta en marcha de actividades concretas como los encuentros intergeneracionales.

“PROGRAMA PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO”, CURSO 2024-2025												
Mes	JUL.	AGOS.	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.
Actividades	Campaña de sensibilidad y publicidad.		Charlas de voluntarios y profesionales.			Encuentro interg.	Charlas de voluntarios y profesionales.					Encuentro interg.
		Publi. 1ª charla.			Publi. Encuentro.							

Durante los meses de julio y agosto, se llevará a cabo una campaña de sensibilización del voluntariado con personas mayores, publicitando el “Programa de Promoción del Voluntariado” del nuevo curso 2024 – 2025, a través de la distribución de carteles en puntos claves (universidades, academias, centros cívicos, gimnasios, tiendas locales, etc.) y a través de las redes sociales.

Además, en agosto y hasta el día 4 de septiembre se publicitará la primera charla del programa, esta dará inicio al proyecto el miércoles 4 de septiembre de 2024 en el

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

Salón de Actos de la Facultad de Educación y Trabajo Social. Se dará a conocer a través de folletos en los puntos clave y a través de las redes sociales. De las demás charlas solo se informará en la universidad y por medio de las redes sociales.

En cuanto a los encuentros intergeneracionales que tendrán lugar al finalizar cada trimestre: los días 18 de diciembre de 2024 y 11 de junio de 2025 se hará la misma publicidad que para la primera charla, desde un mes antes a la fecha del encuentro.

En la siguiente tabla se expone de manera más detallada el cronograma de las actividades que se llevarán a cabo en la Universidad de Valladolid durante el curso 2024-2025:

ACTIVIDADES	“PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO “, CURSO 2024 - 2025																			
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			
<u>Charlas</u> todos los miércoles. <u>Encuentro Intergeneracional</u> día 18 de diciembre.	4	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	-	8	15	22	29
<u>Charlas</u> todos los miércoles. <u>Encuentro Intergeneracional</u> día 11 de junio.	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	-	-

Todos los miércoles de septiembre a junio del curso 2024-2025 se organizarán charlas de distintos profesionales en el Salón de Actos de la Facultad de Educación y Trabajo Social del Campus Miguel Delibes de Valladolid. Los días de estas charlas son los indicados en la tabla por meses.

Se contará con la asistencia de distintas personas y profesionales: a la primera charla del 4 de septiembre acudirá una voluntaria de la asociación Cruz Roja que forma parte de las actividades que se realizan con personas mayores. También acudirán psicólogos para hablar de los efectos beneficiosos de las redes sociales y el voluntariado para las personas mayores, educadores y trabajadores sociales que conozcan de cerca a este colectivo, etc.

6.5 Recursos

A continuación, se exponen los recursos utilizados en el programa:

- Recursos humanos: coordinadores y docentes de la Facultad de Educación y Trabajo Social, coordinadores y profesionales de las entidades de voluntarios con las que se trabaje, profesionales que acudan a dar las charlas, personal encargado de la campaña publicitaria y de las redes sociales, el alumnado de la Universidad de Valladolid, las personas mayores que acudan a los encuentros intergeneracionales.
- Recursos materiales: el salón de actos de la Facultad de Educación y Trabajo Social, espacios de la Facultad de Educación y Trabajo Social usados en los encuentros intergeneracionales, material usado en las charlas (fotocopias, bolígrafos...) Además, para la publicidad se usarán folletos y redes sociales, por tanto, papel y dispositivos móviles.

PUBLICIDAD

A continuación, se menciona el material del que se hará uso en distintos momentos de la campaña de publicidad:

- ➔ Cartel de sensibilización de voluntariado y publicidad del programa “Promoción del voluntariado” (distribución en verano) (Anexo IV)
 - ➔ Cartel de publicidad de la primera charla (distribución en agosto) (Anexo V)
 - ➔ Cartel de publicidad de los encuentros intergeneracionales (distribución en noviembre y en mayo) (Anexo VI)
 - ➔ A través de redes sociales, como Instagram. (Anexo VII)
- Recursos económicos: el presupuesto de este programa es de 7250 euros. La responsable del proyecto será una trabajadora social con un contrato a tiempo parcial de 4 horas diarias durante los 10 meses en los que transcurrirá el programa. La Universidad de Valladolid dispone de las instalaciones y el mobiliario necesario, además de ceder un ordenador para la gestión necesaria. El presupuesto desglosado es el siguiente:

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

CONCEPTO	GASTO
Espacio físico	0€
Ordenador	0€
Material para las charlas	100€
Campaña de publicidad	1000€
Salario Trabajadora Social responsable	6000€
Otros gastos	150€
TOTAL	7250€

6.6 Evaluación

La finalidad del proyecto es conseguir un aumento de personas voluntarias en el sector de las personas mayores, en concreto un aumento de voluntarios jóvenes.

A través de la evaluación comprobaremos si el desarrollo del proyecto cumple con los objetivos propuestos.

Se hará una evaluación en tres momentos, antes, durante y después de la intervención:

- Antes: se llevará a cabo una evaluación inicial, a través de un cuestionario, para conocer cuantas personas voluntarias en el sector de las personas mayores hay dentro del alumnado de la Universidad de Valladolid, además de conocer su opinión acerca del mismo.
- Durante: se hará también una evaluación mientras se desarrolle el programa, aproximadamente en el mes de enero, acerca de la opinión del alumnado de las charlas y del primer encuentro intergeneracional. El objetivo será conocer si el proyecto está en camino de conseguir los objetivos marcados. Se trata de una evaluación intermedia, llevada a cabo a través de entrevistas.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

- Después: al finalizar el programa se evaluará por medio de un cuestionario la opinión y satisfacción final de los participantes del mismo, así como el porcentaje de personas que realmente se han apuntado a un equipo de voluntariado de personas mayores.

Algunos de los indicadores utilizados para la evaluación serán: indicadores cuantitativos (número de estudiantes que son voluntarios antes y después) como cualitativos (opiniones acerca del voluntariado antes y después del programa y opiniones acerca del proyecto en sí).

En cuanto a los instrumentos usados, estos serán tres: los cuestionarios usados antes y después de la intervención, la entrevista usada en la evaluación intermedia y la observación directa que se usará de manera continuada.

7. CONCLUSIONES

Todas las personas tenemos derecho a un envejecimiento saludable, activo y con acceso a una red social que nos satisfaga. Una de las maneras de promover este envejecimiento y luchar contra la soledad no deseada es a través del voluntariado. Numerosas investigaciones hacen referencia a los efectos positivos que formar parte de este puede tener para las personas mayores; determinantes como realizar actividades de ocio saludables, como son pasear o ejercitar la memoria, las relaciones personales satisfactorias y el entorno social son focos de promoción de la salud de las personas mayores.

A través de mi investigación he podido observar de primera mano los efectos reales del voluntariado, tanto por parte de personas mayores que acuden a las actividades como de los propios voluntarios que observan sus efectos en primera línea. Personalmente, he descubierto que hay a personas que les ha cambiado la vida, personas que se han emocionado contándome que estaban atravesando una etapa mala en su vida y acudir al voluntariado ha sido una manera de superarlo o de seguir con sus vidas. También, las personas voluntarias me han contado lo agradecidas que son las personas mayores, lo que aprecian la compañía de un voluntario una hora a la semana, o una llamada telefónica preguntándoles cómo están. Impresiona poder conocer de cerca todas estas historias, ver la importancia de las redes de apoyo de los servicios comunitarios o vecinales. Ha sido una gran experiencia profesional y personalmente hablando.

Considero que socialmente este tipo de voluntariado no es de los que más atraen, posiblemente porque no se conoce en realidad el gran efecto que tiene, es decir, lo gratificante que puede ser ayudar a las personas mayores y lo que ellos agradecen este apoyo. Creo que es un tipo de voluntariado del que no se habla lo suficiente, y por ello, es muy interesante la promoción de este.

Además, he podido escuchar de los propios voluntarios la necesidad social de que haya más personas voluntarias con este sector de la población. Muchos recalcan que apenas hay personas jóvenes que realicen esta labor y lo interesante que sería que esto cambiase. Gracias a sus testimonios he diseñado un proyecto de promoción del voluntariado con personas mayores que se desarrolla en la propia Universidad de Valladolid, un proyecto también de sensibilización del voluntariado. La clave de este es que los jóvenes conozcan de cerca los testimonios de personas involucradas en el

voluntariado y de las propias personas mayores participantes. Acercar una realidad social que no se conoce mucho y fomentar un cambio.

Comentar, que también es clave que las personas eliminen los estereotipos que socialmente se pueden tener de las personas mayores, como son los estereotipos edadistas. Hay diversas maneras de conseguir esto, entre ellas, a través del conocimiento, es decir, de charlas de profesionales, la lectura de artículos especializados... y en segundo lugar a través de encuentros intergeneracionales y otras maneras de que personas mayores y otros sectores de la población se conozcan y vean que relacionarse tiene enormes beneficios para ambos grupos. Debe de ser un objetivo de las instituciones públicas la promoción de estos.

Por último, considero que socialmente tenemos que seguir avanzando para conseguir que las personas mayores tengan un envejecimiento satisfactorio, sin prejuicios edadistas y con todas sus necesidades cubiertas. En primer lugar, porque el aumento de personas mayores es un fenómeno social ineludible y en segundo lugar por la responsabilidad social que tenemos con los más mayores. Nuestra profesión, la del Trabajo Social, tiene mucho que aportar para la consecución de este objetivo.

8. **BIBLIOGRAFÍA**

Ariza-Montes, A., Tirado-Valencia, P., y Fernández-Rodríguez, V. (2017). Valores humanos y voluntariado. Un estudio en personas mayores. *Intangible capital*, 13(2), 253-281.

Bernal, A. (2002). *El voluntariado, educación para la participación social*. Barcelona: Ariel.

Cassinello, Z. (2007). *Envejecimiento activo*. Infocop Online, 9. Madrid.

Castro, R. D. (2002). Voluntariado, altruismo y participación activa en la conservación del medio ambiente. *Psychosocial Intervention*, 11(3), 317-331.

Comunidad de Castilla y León (2006). *Ley 8/2006 de 10 de octubre del voluntariado en Castilla y León*. BOE número 202, 19 de octubre de 2006.

Comunidad de Castilla y León (2003). *Ley 5/2003, de 3 de abril, de atención y protección a las personas mayores de Castilla y León*. BOE número 108, 6 de mayo de 2003, páginas 17258 a 17172.

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades (2017). *Orden FAM/219/2017, de 20 de marzo, por la que se regula la acreditación del Servicio de Ayuda a Domicilio en Castilla y León*. BOCYL número 63, 31 de marzo de 2017, páginas 11456 a 11466.

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades (2017). *Orden FAM/119/2014, de 25 de febrero, por la que se regula el Club de los 60 y se aprueba el Programa Integral de Envejecimiento Activo de Castilla y León*. BOCYL número 197, 13 de octubre de 2017, páginas 42575 a 42576.

Cruz Roja Española (2022). *Memoria 2022*. Recuperado el 4 de mayo de 2024 de: <https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/13684740/Cruz+Roja+Memoria+2022.pdf/09a56375-62b0-c3cc-4aa1-6402c170260c?t=1691132762189>

Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Posibilidades y limitaciones de la edad*. Envejecimiento activo. Libro Blanco. Madrid: IMSERSO

Ferrán-Zubillaga, A., y Guinot-Viciano, C. (2012). *Aprendizaje-servicio: propuesta metodológica para trabajar competencias*. *Portularia*, 12, 187-195.

Gallarza, M. G., Arteaga, F., Servera, D., y Fayos, T. (2016). *Participar como voluntario en eventos especiales: comparación entre el valor esperado y percibido*. *Innovar. Revista de ciencias administrativas y sociales*, 26(59), 47-60.

Gallego, V. M., y Cabrero, G. R. (2002). El voluntariado: prácticas sociales e impactos económicos. *Revista del Ministerio de Trabajo y asuntos Sociales*, 1.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T. y Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 281-288. Doi: 10.1177/0146167201273002

Hansen, T. y Slagsvold, B. (2015). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, 1-20. doi: 10.1007/s11205-015-1111-6

Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness. <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf>

Hendricks, J., y Cutler, S.J. (2004). Volunteerism and socioemotional selectivity in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S251-S257.

Hitlin, S., y Piliavin, J.A. (2004). Values: Reviving a dormant concept. *Annual review of sociology*, 30, 359-393.

Huxhold, O., Fiori, K. y Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28, 1, 3-16. doi: 10.1037/a0030170

IMSERSO (2015). Informe 2014. *Las personas mayores en España*. Madrid: IMSERSO.

IMSERSO (2016). *Las personas mayores en España*. Madrid: IMSERSO.

Instituto Nacional de Estadística (2023). *Demografía y población*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254734710984

Jefatura del Estado (2015). *Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado*. BOE número 247, 15 de octubre de 2015.

López Estrada, R. E., y Deslauriers, J. P. (2011). *La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social*. Margen

Lucas Mangas, S. (2021). Aprendizaje-Servicio en la Universidad. *Desarrollo de proyectos emprendedores socialmente responsables con la comunidad*. Madrid, Dykinson, 228 pp.

Marbán, V. y Rodríguez, G. (2001). El voluntariado: prácticas sociales e impactos económicos. *Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración*, N.º Extra 1, pp.49-70.

Martínez-Martínez, A. L., y Soler, J. A. C. (2020). Los mayores que participan en actividades de voluntariado: Una revisión teórica. *Revista Kairós-Gerontología*, 23(2), 9-24.

Ministerio de Sanidad (2023). *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud*. Recuperado el 1 de abril de 2024 de: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/home.htm>

Observatorio del Tercer Sector (2007). *Buenas prácticas en la gestión del voluntariado*. Barcelona: Obra Social Fundación “la Caixa”. Recuperado el 29 de marzo de 2024 de: http://www.publicacionestecnicas.com/lacaixa/voluntariat/buenas_practicas/files/publicaciones/buenas_practicas/es/buenas_practicas.pdf

Okun, M.A., y Schultz, A. (2003). Age and motives for volunteering: testing hypotheses derived from socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, 18(2), 231.

OMS (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. En línea. Recuperado el 29 de marzo de 2024 de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>

OMS (2015). *Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud*. Organización Mundial de la Salud.

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

Organización Mundial de la Salud, OMS (2016). *Envejecimiento activo*. Asamblea mundial de la salud. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2022) *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Perea Arias, O.D. (2012). *II Plan Estratégico del Tercer Sector de Acción Social 2013 – 2016*. Madrid, Plataforma de ONG de Acción Social, 95 p.

Pérez Andrés, C. (2002). Sobre la metodología cualitativa. *Revista española de salud pública*, 76, 373-380.

Pinazo Hernandis S. y Donio Bellegarde M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, Valoración e intervención*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal. N.º 5. Universidad de Valencia.

Pinquart, M. y Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 4, 245-266.

Plataforma del Voluntariado de España (2011). *Diagnóstico de la situación del Voluntariado de Acción Social en España*. Madrid, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 306 p.

Plataforma del Voluntariado de España. (2017). *La acción voluntaria en 2016*. Madrid, España: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Prieto Lobato, Juan María (coord.) (2022). Estudio sobre el apoyo social y la soledad en personas mayores de los Centros de Personas Mayores del Ayuntamiento de Valladolid. Universidad de Valladolid. Recuperado el 6 de junio de 2024 de: <https://juanmariaprieto.blogs.uva.es/2022/03/29/proyecto-de-innovacion-docente-aprendizaje-servicio-con-personas-mayores-apoyo-social-redes-sociales-y-soledad-curso-2021-22/>

Ruiz, E. M. (2016). Personas mayores voluntarias: Un análisis de las estrategias para su gestión. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (58), 162-175.

Sánchez-Rodríguez, M. M., De Jong Gierveld, J. y Buz, J. (2012). Loneliness and the exchange of social support among older adults in Spain and the Netherlands. *Ageing and Society*, 1-25. doi: 10.1017/S0144686X12000839

Schettini, P., y Cortazzo, I. (2016). Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa. *Series: Libros de Cátedra*.

Tang, F., Choi, E., y Morrow-Howell, N. (2010). Organizational support and volunteering benefits for older adults. *The Gerontologist*, 50(5), 603-612.

United Nations (2002). *Political declaration and Madrid international plan of action on ageing*. New York. Recuperado el 2 de abril de 2024 de: http://www.un.org/en/events/pastevents/pdfs/Madrid_plan.pdf

Varela L. y Tello T. (2011). *Asambleas mundiales sobre el envejecimiento*. Principios de Geriátrica y Gerontología, 2da ed, P. 19-24. Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Victor, C. D., Scambler, S. J., Bowling, A. y Bond, J. (2005). The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25, 357-375.

Victor, C., Scambler, S., Bond, J. y Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, 407-417.

World Health Organization (2002). *Active ageing: a policy framework*. Geneva. Recuperado el 2 de abril de 2024 de: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. En L. A. Peplau y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, (pp. 379-406). Nueva York: John Wiley and Sons.

Zebhauser, A., Hofmann-Xu, L., Baumert, J., Häfner, S., Lacruz, M. E., Emeny, R. T., Döring, A., Grill, E., Huber, D., Peters, A. y Ladwig, K. H. (2014). How much does it hurt to be lonely? Mental and physical differences between older men and women in

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

the KORA-Age Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29, 245-252. doi:
10.1002/gps.3998

ANEXO I

ESTRUCTURA ENTREVISTA

PERSONAS MAYORES

1. Introducción.

- Presentaciones.
- Uso de la entrevista (anónimo, para TFG de la universidad)
- Pedir permiso para hacer grabación de voz (uso exclusivo para el trabajo, de manera anónima)
- Duración entrevista (10-15 minutos) y estructura de esta.
- Agradecer colaboración.

2. Soledad objetiva y subjetiva.

Soledad objetiva:

- ¿Vives solo/a o acompañado/a?
- Si no vives solo/a ¿cuántas personas viven contigo?
- Si vives solo/a ¿cuánto tiempo llevas viviendo solo/a? ¿Por qué motivo comenzaste a vivir solo?

Soledad subjetiva:

Si vive solo:

- ¿Vives solo/a porque te gusta y lo prefieres así o te gustaría no vivir solo/a?
- ¿Dirías que tu satisfacción viviendo en solitario es alta/media/baja?

Tanto si vive solo como si vive con otras personas:

- ¿En algún caso te sientes o te has sentido solo/a?
- Cuando te sientes solo/a ¿Cómo te encuentras? ¿Qué sentimientos tienes?
- ¿Antes también tenías esos sentimientos? En el caso de que antes no se hubiese sentido así... ¿Desde cuándo ha sido?

3. Importancia voluntariado.

- ¿Cuáles son tus aficiones, intereses, lo que te gusta hacer?
- ¿Qué actividades haces para relacionarte y estar con otras personas?
- ¿Formar parte de la institución te ayuda a incrementar el número de tus relaciones sociales? ¿Se mantienen estas en el tiempo?
- ¿En qué momento decidiste unirme a la institución? ¿Por qué?

ANEXO II
ESTRUCTURA ENTREVISTA

VOLUNTARIOS.

1. Introducción.

- Presentaciones.
- Uso de la entrevista (anónimo, para TFG de la universidad)
- Pedir permiso para hacer grabación de voz (uso exclusivo para el trabajo, de manera anónima)
- Duración entrevista (10-15 minutos) y estructura de esta.
- Agradecer colaboración.

2. Intereses, motivaciones

- ¿Cuáles son tus intereses, aficiones, lo que te gusta hacer?
- ¿Qué actividades haces para relacionarte y estar con otras personas?
- ¿Cuánto tiempo llevas siendo voluntario? ¿Qué te motivó a hacerlo?

3. Experiencia personal de voluntario

- ¿Qué actividades o labores realizas como voluntario? ¿Qué es lo que más te gusta de estas?
- ¿Crees que la labor de la institución y sus voluntarios ayuda a las personas mayores? ¿Por qué?
- ¿Crees que el voluntariado es una manera de luchar contra la soledad no deseada de las personas mayores?
- Si se te ocurre alguna experiencia concreta de tu voluntariado con personas mayores que te haya marcado por algún motivo y quieras contarme (alguna historia que te haya impactado, emocionado...)

4. Fomento del voluntariado:

- Desde tu experiencia, ¿Consideras que faltan personas voluntarias en la entidad?
- ¿Se te ocurre cómo fomentar el voluntariado?

ANEXO III

SOLEDAD OBJETIVA Y SUBJETIVA	
Vive solo/a	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Ns/ NC
En el caso de NO vivir solo/a:	
En el hogar viven (contándole a él/ella)	<input type="checkbox"/> 2 personas <input type="checkbox"/> 3 personas <input type="checkbox"/> 4 personas o más <input type="checkbox"/> Ns/NC
En el caso de vivir solo/a:	
¿Cuánto tiempo lleva viviendo solo/a? (en meses o años)	<input type="checkbox"/> Meses: <input type="checkbox"/> Años: <input type="checkbox"/> Ns/NC
Motivos para comenzar a vivir solo/a:	<input type="checkbox"/> Viudedad <input type="checkbox"/> Fallecimiento de otros familiares <input type="checkbox"/> Emancipación hijos/as <input type="checkbox"/> Cambio de barrio, ciudad... <input type="checkbox"/> Otros motivos (sin especificar) <input type="checkbox"/> Ns/NC
Satisfacción con vivir en solitario:	<input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Baja <input type="checkbox"/> Ns/NC
¿Vive solo/a porque le gusta o lo prefiere así o porque no tiene otra alternativa?	

Elaboración propia a partir de: Prieto Lobato J.M. (2022)

ANEXO IV

UVa

**“NO PUEDES SACAR SIN
MÁS A UNA PERSONA MAYOR
DE SU CASA Y LLEVARLA A
UNA RESIDENCIA”**

Hagamos lo posible por que siga en su
entorno con los apoyos necesarios

TESTIMONIO DE UNA PERSONA VOLUNTARIA

PROYECTO DE PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO.

Más info en promociondelvoluntariado.uva
O llamar al XXXXXXXXX

Los efectos positivos del voluntariado en las personas mayores.

ANEXO V

UVa

PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO

**“RECIBES MÁS DE LO QUE DAS, SER
VOLUNTARIA ME AYUDA A MÍ”**

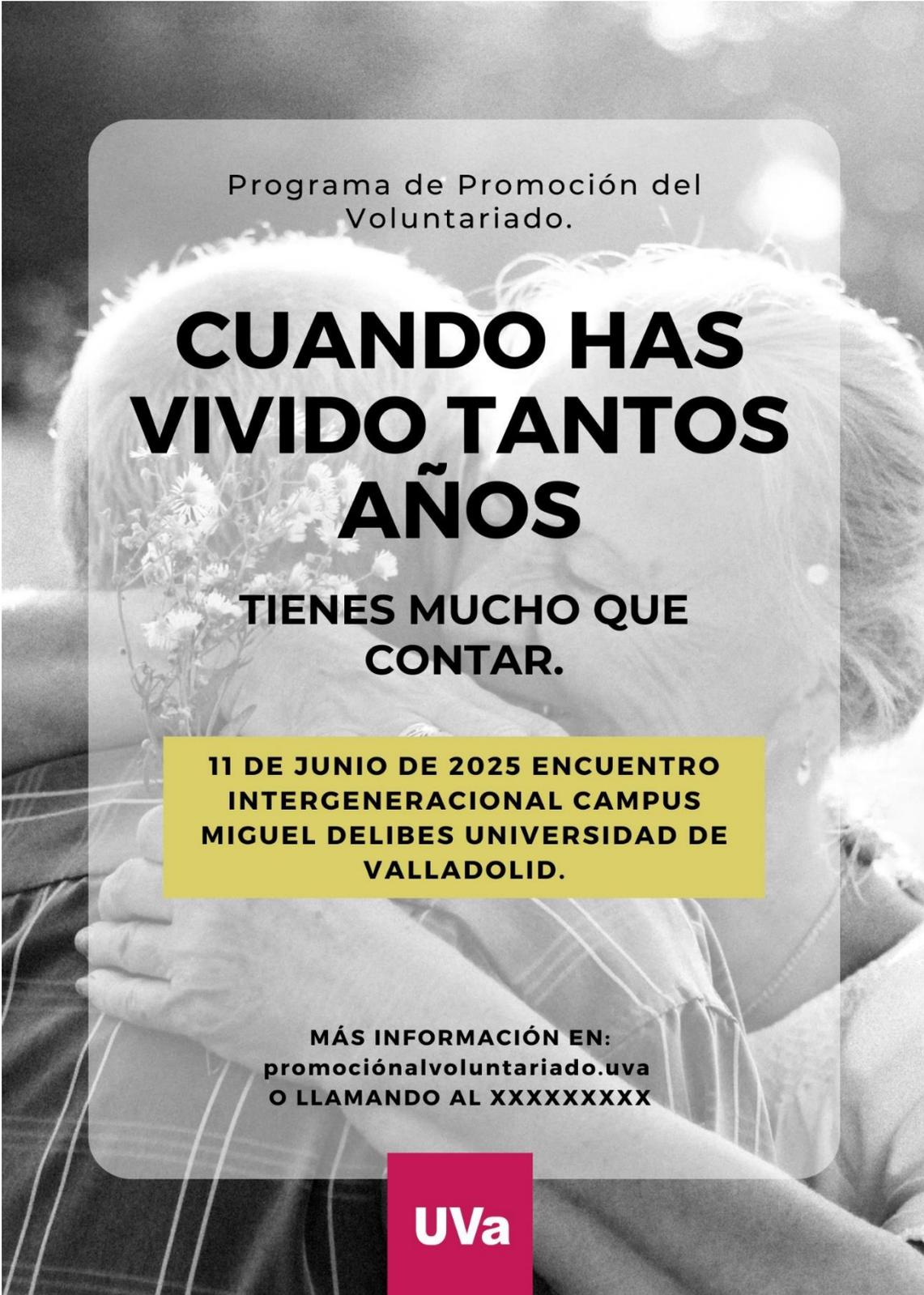
Ana xxxx xxxx - Voluntaria de Cruz Roja.

Charla sobre el voluntariado con personas mayores.

**4 DE SEPTIEMBRE DE 2024 | 17 A 18 H
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL,
VALLADOLID.**

PARA MÁS INFORMACIÓN PROMOCIONALVOLUNTARIADO.UVA

ANEXO VI



Programa de Promoción del
Voluntariado.

CUANDO HAS VIVIDO TANTOS AÑOS

**TIENES MUCHO QUE
CONTAR.**

**11 DE JUNIO DE 2025 ENCUENTRO
INTERGENERACIONAL CAMPUS
MIGUEL DELIBES UNIVERSIDAD DE
VALLADOLID.**

**MÁS INFORMACIÓN EN:
promocionalvoluntariado.uva
O LLAMANDO AL XXXXXXXXX**



ANEXO VII

