



PROYECTO SOCIO-EDUCATIVO

“Inglés para nuestros Mayores”

AUTOR: Patricia Zamorano Bernardos

TUTOR ACADÉMICO: Indalecio Sobrón Salazar

RESUMEN

Se trata de un diseño de un proyecto socioeducativo que se denomina “Inglés para mayores” en el cual se facilitara el aprendizaje de inglés a personas de edades comprendidas entre 65-80 años de Segovia. Este proyecto tiene como objetivos generales aprender conocimientos básicos de inglés, generar espacios de convivencia, motivar la continuación en el uso de nuevas tecnologías y servir de respiro familiar para las familias.

Para llevar a cabo este proyecto vamos a tener en cuenta entre otra formación, El libro Blanco del Envejecimiento Activo, los factores que influyen en el aprendizaje de inglés en las personas mayores...etc. Este proyecto socioeducativo se encuentra dentro del Programa de Mayores que realiza Cáritas Diocesana de Segovia y surge a raíz del proyecto de Nuevas Tecnologías que realiza este programa. Se va a llevar a cabo de una forma dinámica y lúdica y de interacción de todos los participantes en forma de diálogo.

PALABRAS CLAVE

Persona mayor, inglés, Nuevas tecnologías, motivación, formación, enseñanza y aprendizaje, otras culturas, dinámico, lúdico, interactivo

ABSTRACT

It is a socio-educational project design, which called “English for old people, in which is facilitate the learning of English to people aged 65-80 years of Segovia. This project has as general objectives; learning Basic English knowledge, create spaces for coexistence, motivate the continuation in the use of new technologies and serve to family break for the families.

To carry out this project we will take into account among other training El Libro Blanco del Envejecimiento Activo, the factors that influence the learning of English in old people...etc. This socio-educational project find in The Old Program, that it performs Cáritas Diocesana de Segovia and it arises as a result of the project of new technologies that performs this program. It goes to carry out a dynamic and fun way and interation of all participants in the form of dialogue.

KEYWORDS

Older person, English, New technologies, motivation, training, teaching and learning, other cultures, dynamic, fun, interactive.

ÍNDICE

1.- Introducción	5
2.- Objetivos Generales	7
3.- Competencias	7
4.- Fundamentación Teórica	9
4.1- Contexto	9
4.2- Marco científico y referencial de las Personas Mayores	11
4.2.1- Concepto de Persona Mayor	11
4.2.2- Concepto, determinantes y pilares del envejecimiento activo	11
4.2.3- Participación Social	13
4.2.4- Ocio y Tiempo Libre de las Personas Mayores	14
4.2.5- Marco Legislativo de la Ley de Dependencia	14
4.2.6- Tipos de Dependencia	17
4.2.7- Factores influyentes en la situación de Dependencia	18
4.2.8- Prevención de la Dependencia	18
4.2.9- Soledad y Personas Mayores	20
4.2.10- Nuevas tecnologías y Personas Mayores	21
4.2.11- Aprendizaje de Inglés en las Personas Mayores	22
4.2.12- Ventajas de las Nuevas Tecnologías en las personas mayores.....	24
4.3- Método	25
5.- Fase Práctica	26
5.1- Fase de Toma de Contacto	26
5.2- Fase de Desarrollo	26
5.3- Fase de Evaluación	30
6.- Conclusiones	31
7.- Bibliografía	35
8.- Anexos	37

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado se encuentra dentro del último curso del Grado de Educación Social y se trata de un diseño de un proyecto socioeducativo que se denomina “Inglés para nuestros mayores”. Se encuentra ubicado dentro del Programa de Mayores de Cáritas Diocesana de Segovia que se llevara a cabo durante el curso escolar 2014-2015. La idea de este proyecto surge desde la demanda de un grupo de personas mayores que participaron en un Proyecto de Nuevas Tecnologías dentro de la Semana del Mayor del pasado año.

En el presente proyecto se van a tratar los siguientes puntos:

- **Objetivos Generales:** En estos se basan todo el proyecto y se pretende conseguir un espacio de relación donde interactúen para fomentar el envejecimiento activo, también está pensado para que las familias puedan tener espacios de respiro y ocupar ese tiempo en otras responsabilidades o momentos de ocio. Lógicamente se pretende que adquieran unos conocimientos mínimos de inglés para que sigan desarrollando de una manera fluida su interés con las nuevas tecnologías.
- **Competencias:** Propias del título que se van a desarrollar en este proyecto. Desde estas competencias y habiendo hecho un análisis de la realidad de este grupo de personas mayores, cabe destacar la planificación, la organización y la gestión de este Proyecto con una capacidad crítica tanto del mismo como del desarrollo de competencias realizándolo a través de una evaluación continua.
- **Fase Teórica:** En la que se va a hacer referencia en primer lugar al contexto dando a conocer, mínimamente, la realidad de Segovia capital, después en relación al colectivo de personas mayores y por último una pequeña referencia al programa del que va a formar parte. Por otro lado, en esta fase, se va a dar referencias en las cuales me he basado para llegar a conclusiones que han sido importantes a la hora de elaborar el Proyecto. Cabe destacar la ley 39/2006 del 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia y el Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Y por último en esta fase se va a hablar del método que se divide en tres partes: Fase de Toma de Contacto, Fase de Desarrollo y Fase de Evaluación. En la primera fase (toma de contacto) en donde se pretende conocer a los

miembros del grupo, hacer lazos entre los integrantes de una manera distendida y donde se hará una breve presentación. En la segunda (fase de desarrollo) en la cual se va a desarrollar las partes programadas y en la tercera y última (fase de evaluación) se valorará el contenido, desarrollo, eficacia, etc del Proyecto a través de diferentes técnicas y dinámicas participativas.

-Fase Práctica: En la que se va a desarrollar las partes del método que son la fase de toma de contacto, en la que se van a presentar los objetivos y los participantes, fase de desarrollo, en donde se expone la intervención y el Proyecto en sí, con los contenidos y los recursos necesarios para la realización de este y, por último la fase de evaluación, que se divide en tres partes y en la que se van a recoger las diferentes opiniones tanto por parte de los participantes como por parte de los voluntarios utilizando diferentes técnicas tanto individuales como grupales.

- Conclusiones: En esta última parte se va a realizar la valoración del grado de cumplimiento de los objetivos, y el nivel de realización de las competencias del título previamente señaladas. Este Proyecto termina con la valoración personal de todo el proceso.

2. OBJETIVOS GENERALES

Con este Proyecto Socioeducativo denominado “Inglés para Nuestros Mayores” se pretender conseguir los siguientes objetivos:

- Generar espacios de convivencia y aprendizaje que fomente el envejecimiento activo de los participantes.
- Servir como espacio de respiro para las familias que tienen a cargo a sus mayores.
- Enseñar nociones de inglés básico al colectivo de personas mayores.
- Motivar la continuación y el interés de los mayores, en el manejo de las nuevas tecnologías e internet.

3. COMPETENCIAS

Este proyecto se enmarca dentro de las competencias propias del título de Grado en Educación Social en donde se va a trabajar:

- *Dentro de las competencias generales:*

1) Instrumentales:

G1. Capacidad de análisis y síntesis: en este proyecto, dicha competencia va a consistir en realizar un análisis del colectivo con el que se va a trabajar y un resumen de los contenidos a enseñar para una mejor asimilación por parte de los participantes.

G2. Organización y planificación: esta competencia se va a trabajar con la elaboración del Proyecto, sesiones, distribución de las mismas, material a utilizar en cada una de ellas para su búsqueda, distribución de tareas con los voluntarios para poder desarrollar el proyecto de la manera más óptima.

G3. Comunicación Oral y escrita en las lengua/s materna/s: La base de este proyecto es la interacción oral de los participantes tanto en la lengua materna como en el idioma a aprender que es uno de los objetivos del Proyecto.

G5. Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional: se van a utilizar las TIC para facilitarles recursos para mejorar su aprendizaje siendo en muchas sesiones la base instrumental del aprendizaje.

G6. Gestión de la información: es importante que se controle la información que se va a transmitir durante el desarrollo del proyecto a los participantes. Esta información ofertada a los participantes será clara, concisa y adaptada a sus capacidades.

2) Interpersonales:

G8. Capacidad crítica y autocrítica: se va a desarrollar esta competencia ya que tanto los participantes, voluntarios como la educadora que va a realizar este proyecto tienen que ser críticos con el funcionamiento del mismo y con ellos mismos elaborando una evaluación continua con el objetivo de mejorar las siguientes sesiones.

3) Sistémicas:

G13. Autonomía en el aprendizaje: esta competencia se va a desarrollar a lo largo de todo el proyecto ya que cada persona mayor va a adquirir sus propios conocimientos, dotándoles de recursos para la búsqueda de alternativas para continuar con el aprendizaje.

G18. Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida: Tanto el inglés como el uso de las TIC no tienen límite, por lo que este Proyecto va a facilitar la continua apertura para aumentar siempre el nivel de conocimientos en ambos casos.

- Dentro de las competencias específicas en este proyecto se van a trabajar:

E5. Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales: ya que se trata del diseño de un proyecto en modalidad presencial.

E24. Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención: es importante trabajar esta competencia, conociendo la realidad del colectivo con el que se va a trabajar.

E32. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos: esta competencia consiste en la organización de un proyecto y la gestión de su funcionamiento.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1- CONTEXTO

Segovia capital es una ciudad con unos 55.000 habitantes aproximadamente. De esta población, la mayor parte son personas mayores e inmigrantes que trabajan en el sector servicios, prácticamente no existe mercado laboral, por lo que los jóvenes salen a otras provincias a buscar empleo. Aunque Cáritas Diocesana lleva más de 20 años trabajando con el colectivo de mayores en sus recursos residenciales, en el 98, y después de un encuentro estatal convocado por Cáritas Española, se plantea dirigir su intervención hacia las nuevas necesidades, por lo que se comienza con un programa estructurado y guiado por profesionales en su propio medio de cara a las personas mayores. Inicialmente se detectan más necesidades en **tres zonas de la capital**: *Nueva Segovia* (barrio de nueva construcción, con unos 7000 habitantes aproximadamente, donde existe una gran diversidad de clases sociales), barrio de *San Lorenzo* (con un nivel cultural medio, un número aproximado de 7.500 habitantes, dividido arquitectónicamente en dos partes, una de construcciones más antiguas, donde la población es mayor e inmigrante, y por otro lado construcciones más modernas) y el barrio de *Santa Teresa* (esta zona con un número de habitantes de 5000 aproximadamente, es un barrio de clase media-baja con edificaciones antiguas, en parte, y en expansión). En octubre del 2009 el barrio de *Santo Tomás* se incorporó al Programa de Mayores en donde también es muy numerosa la población de personas mayores. Este barrio está situado en la zona centro de Segovia por lo que participan mayores de los barrios colindantes como son *Sta. Eulalia* y *S. Millán*. El barrio de *El Cristo del Mercado*, es un barrio en el que la población mayor también es muy numerosa, por esta razón; en este último año, han solicitado el comienzo de apoyo y acompañamiento de los mayores del barrio. Como esta parroquia hace Upap con la de Sta. Teresa se agruparía la atención en los

mismos locales y con los mismos voluntarios. **En ninguno de estos barrios existe un lugar donde los mayores puedan reunirse, participar y compartir, desarrollando sus capacidades y creatividad dentro de su propio entorno.**

Actualmente la situación de crisis invade a todos los colectivos y, como no, también al colectivo de personas mayores que están viendo como algunos hijos vuelven a sus casas con o sin cargas familiares debido al desempleo y buscando vivir de los ingresos de la persona mayor (pensiones, vivienda, tierras, etc.). Esta nueva situación está generando en gran parte de los mayores ansiedades, tristeza, depresión, etc. Por un lado sienten la impotencia de ver como sus hijos no pueden ser independientes y hacerse cargo de su propia familia y por otro lado el que los hijos vuelvan a casa supone, para muchos mayores, un cambio sustancial en sus vidas, en su forma de organización, de relaciones, en el cambio de hábitos, de horarios que algunos no cambian de manera voluntaria sino obligados por la nueva circunstancia y por el sentimiento de “responsabilidad” con sus hijos y /o nietos. Con todo esto, los mayores están asumiendo responsabilidades que ya no tenían que asumir por ejemplo de cara a los nietos, corriendo el riesgo de que algunos mayores que participan en actividades dejen de asistir por esto nuevos “deberes”.

Después de todos estos años acompañando a este colectivo, entendemos que **envejecer activamente** es seguir formando parte de la vida como un ciclo más de crecimiento personal añadiendo "vida a los años y no años a la vida". Para ello, es necesario apoyarse en el desarrollo de hábitos de vida saludable, físicos y mentales, la formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias, la promoción de la igualdad de oportunidades, el fomento de la autoestima y la participación de las personas mayores en la sociedad, desde su experiencia, formación, valores, incidiendo en el papel de la familia y la comunidad. El **envejecimiento activo** se sustenta sobre perspectiva de género y la intergeneracionalidad, favoreciendo la igualdad de oportunidades y la autonomía personal. Caritas Segovia, con este proyecto de prevención de dependencia, ofrece actividades y alternativas que buscan en primer lugar romper con los estereotipos entorno al colectivo de personas mayores haciendo ver la absoluta aptitud de dicho grupo social y en segundo lugar pretende apoyar la vitalidad y la dignidad de todos los mayores.

Para conseguir este último objetivo, y después de la experiencia de un grupo de quince personas mayores en un taller de nuevas tecnologías enmarcado dentro de la Semana del

Mayor que el Programa desarrolla anualmente, surge la necesidad de comenzar con un **Proyecto de Inglés Básico**, ya que muchos de los conceptos que aparecen tanto en Internet, como en los diferentes contenidos de ofimática están en este idioma y les genera una mayor dificultad el acceder a ellos. Por esta razón un grupo de 10 personas mayores, inicialmente, demandaron la realización de este proyecto donde se pretende trabajar por un lado la promoción del envejecimiento activo previniendo así, la situación de dependencia, promocionando su propia autonomía y ofreciéndoles una alternativa, como es el inglés para una mayor integración en nuestra sociedad actual en la que el inglés tiene una gran importancia en general y en particular en el uso de las Nuevas Tecnologías.

4.2- MARCO CIENTÍFICO Y REFERENCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

4.2.1- Concepto de Persona Mayor

De forma generalizada se usa el término de personas mayores y el concepto de ancianos para denominar a este colectivo. Pero es necesario definir de forma más específica el concepto de **“tercera edad”**, término que se refiere a las personas cuya edad está comprendida entre los 65 y 80 años. Aunque con el incremento de la esperanza de vida que se está produciendo en los últimos años en nuestro país, ya se habla del término **“cuarta edad”** refiriéndose a las personas mayores de 80 años. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)(2008) La participación social de las personas mayores. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partocialmay.pdf>)

4.2.2- Concepto, determinantes y pilares del envejecimiento activo

Por otro lado con este proyecto se pretende fomentar el envejecimiento activo de los participantes, que según la OMS, en el Libro Blanco del Envejecimiento Activo, define como: “el proceso de optimización de oportunidades, de salud, participación, y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. (Vicente, J 2011 p 16) Este envejecimiento permite a las personas desarrollar su potencial físico, social y mental a lo largo de toda la vida, para participar

activamente en nuestra sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y posibilidades. Los determinantes que influyen en este envejecimiento activo son:

- La cultura: ya que los valores culturales y las tradiciones determinan como la sociedad considera a las personas mayores.
- El género: a través del cual se consideran cuales opciones políticas son adecuadas para estas personas y como van afectar al bienestar de los mayores.
- Determinantes relacionados con el acceso a la salud y los servicios sociales: la promoción del envejecimiento activo exige determinados sistemas sanitarios que permitan aumentar el ciclo vital y la esperanza de vida.
- Determinantes conductuales: se trata de la adopción de estilos de vida saludables y participar en el cuidado de sí mismos.
- Determinantes relacionados con factores personales: la biología, la genética, la longevidad y la calidad de vida influyen en las personas que envejecen.
- Determinantes relacionados con el medio físico: influye los aspectos que garanticen un medio seguro.
- Determinantes relacionados con el medio social: donde se incluye el capital y el apoyo social, oportunidades para la educación y el aprendizaje a lo largo de toda la vida y la protección contra la violencia de estas personas.
- Determinantes económicos: se refiere a la seguridad de ingresos y la protección social. (Vicente. J. (2011). Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf).

Los tres pilares básicos del envejecimiento activo son: **la salud, la seguridad y la participación social.**

En cuanto a la **salud** se refiere a que es importante que las personas mayores tengan buena salud y para ello que se avance en la medicina y en los sistemas sanitarios de nuestro país para aumentar la esperanza de vida de este colectivo.

En cuanto a la **seguridad** es importante que estas personas mayores eviten riesgos de sufrir caídas, que tengan una higiene adecuada, es decir que vivan seguros.

En lo que más nos vamos a centrar para el desarrollo de este proyecto es en la **participación social** que vamos a tratar a continuación.

4.2.3.- Participación Social

La **participación social** que es la base del envejecimiento activo. Algunas actividades de participación social que realizan las personas mayores para ocupar su tiempo de ocio son:

- *Asociacionismo*: Se refiere a la actividad que las personas mayores realizan en diferentes asociaciones, ONGs.... En la actualidad se da un asociacionismo en este colectivo más dinámico, activo y participativo.

- *Voluntariado*: Se insiste para que las personas mayores desarrollen la participación ciudadana dedicando parte de su tiempo libre a esta actividad. El voluntariado tiene un efecto muy positivo para los mayores ya que les produce bienestar, satisfacción personal, etc. Además de aportarles nuevos conocimientos y aprendizajes lo que produce una alta autoestima.

- *Actividad Política*: Las personas mayores han vivido otros momentos políticos muy duros y diferentes al actual, por esta razón los mayores se preocupan en gran medida por la situación política del país, haciéndose presentes en diferentes momentos.

- *Educación Permanente*: Se refiere a los cursos formativos que se realizan para estas personas, la alfabetización, y la formación en nuevas tecnologías que les supone una mejor implicación en la sociedad de la información. Tienen especial relevancia los programas universitarios para las personas mayores que son programas de tres años de duración y que se desarrollan en las universidades españolas en las cuales se trata asignaturas variadas como historia, economía, política...etc.

- *Ocio y tiempo Libre*: Ya sea de forma pasiva, o activa, ocupan un papel fundamental en la vida de las personas mayores, ya que estas actividades son un elemento clave en la prevención de la dependencia y contribuyen al envejecimiento activo. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2008) La participación social de las personas mayores. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partocialmay.pdf>).

4.2.4- Ocio y Tiempo Libre de las Personas Mayores

Las personas mayores suelen tener mucho tiempo libre y a veces lo ven como un estancamiento o como un sentimiento de inutilidad. Por eso es importante que ocupen su tiempo libre de forma lúdica y que intenten descubrir habilidades y capacidades que les son ignoradas. (Cáritas Española (2009) Voluntariado y Personas Mayores Barcelona: Cáritas Española Editores). Por eso hoy en día cada vez más personas mayores participan de forma activa en actividades para ocupar su tiempo libre buscando un sentimiento de bienestar y convertirlo en ocio transformando así la frase “matar el tiempo libre”.

Por lo tanto el ocio tiene mucha importancia en las personas mayores y las actividades con las que ocupan ese ocio les ayudan a hacer frente a los diferentes cambios que se producen en esa etapa de la vida. También está ligado a la felicidad de estas personas a través de actividades organizadas y planificadas que buscan desarrollar sus capacidades y habilidades personales. El ocio tiene gran potencial para prevenir la dependencia en este colectivo, además contribuye a mejorar su calidad de vida. Un tipo de ocio es el ocio terapéutico que es “el proceso en el cual se utilizan experiencias de ocio para producir un cambio en aquellas personas con problemas o necesidades especiales”. (Gobierno Vasco (2009) Envejecer con éxito: Prevenir la dependencia. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.fundacionede.org/ca/archivos/investigacionsocial/16-Envejecer-con-éxito-prevenir-Dependencia.pdf>).

Existe una gran diferencia entre el ocio desarrollado por las personas mayores que viven en el medio rural y las personas mayores del medio urbano. Por un lado las personas mayores que viven en el medio rural desarrollan actividades dirigidas a fomentar o mantener las relaciones sociales como por ejemplo visitar a familiares, ir a la iglesia, etc. Sin embargo las personas mayores que viven en el medio urbano realizan actividades más centradas a mejorar sus capacidades como por ejemplo la memoria, la concentración...etc. Esto es debido a que los recursos que existen en la zona rural no suelen ser en general tan abundantes y diferentes como en el medio urbano.

4.2.5- Marco Legislativo de la Ley de Dependencia

En España tenemos la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia Madrid 15 de Diciembre de 2006, que tiene “como objeto regular las condiciones básicas que

garanticen la igualdad en el ejercicio del derecho subjetivo de ciudadanía a la promoción de la autonomía personal y atención a las personas de dependencia en los términos establecidos en las leyes, mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia”. (Jefatura del Estado, 2006, p.3)

Este sistema es de carácter público y cuenta con la participación de diferentes administraciones. Esta ley define el término dependencia como:

“el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal.” (Jefatura del Estado, 2006, p.3)

Según esta ley las personas en situación de dependencia tendrán los siguientes derechos (p.4):

- a) “A acceder en condiciones de igualdad a las prestaciones y servicios previstos en esta Ley.”
- b) “A disfrutar de los derechos humanos y libertades fundamentales, con pleno respeto de su dignidad e intimidad.”
- c) “A recibir, en términos comprensibles y accesibles, información completa y continuada relacionada con su situación de dependencia.”
- d) “A ser advertido de si los procedimientos que se le apliquen pueden ser utilizados en función de un proyecto docente o de investigación, siendo necesaria la previa autorización, expresa y por escrito, de la persona en situación de dependencia o quien la represente.”
- e) “A que sea respetada la confidencialidad en la recogida y el tratamiento de sus datos, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.”
- f) “A participar en la formulación y aplicación de las políticas que afecten a su bienestar, ya sea a título individual o mediante asociación.”

- g) “A decidir, cuando tenga capacidad de obrar suficiente, sobre la tutela de su persona y bienes, para el caso de pérdida de su capacidad de autogobierno.”
- h) “A decidir libremente sobre el ingreso en centro residencial.”
- i) “Al ejercicio pleno de sus derechos jurisdiccionales en el caso de internamientos involuntarios, garantizándose un proceso contradictorio.”
- j) “Al ejercicio pleno de sus derechos patrimoniales.”
- k) “A iniciar las acciones administrativas y jurisdiccionales en defensa del derecho que reconoce la presente Ley en el apartado 1 de este artículo. En el caso de los menores o personas incapacitadas judicialmente, estarán legitimadas para actuar en su nombre quienes ejerzan la patria potestad o quienes ostenten la representación legal.”
- l) “A la igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal, en cualquiera de los ámbitos de desarrollo y aplicación de esta Ley.”
- m) “A no sufrir discriminación por razón de orientación o identidad sexual.”

Las actividades de la vida diaria a las que se refiere la ley, pueden ser de dos tipos según el grado de complejidad:

- 1.- Básicas: Son actividades de autocuidado y de funcionamiento básico físico y mental, como por ejemplo, comer, asearse, etc.
- 2.- Instrumentales: son actividades más complejas para realizar como por ejemplo, lectura, psicomotricidad fina, etc.

4.2.6- Tipos de Dependencia

Cuando hablamos de “dependencia” podemos referirnos a diferentes conceptos como son:

Dependencia económica: Es cuando una persona pasa de ser un miembro “activo” económica y laboralmente, a formar parte de la población “inactiva”.

Dependencia física: pérdida del control de sus funciones físicas y de su pérdida del sentido de la realidad.

Dependencia social: Se refiere a la pérdida de relaciones sociales del individuo.

Dependencia mental o cognitiva: cuando el individuo pierde su capacidad para resolver sus problemas y tomar decisiones propias.

“La ley 39/2006, ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas Dependientes, establece en función al análisis de las actividades de la vida diaria y de la salud mental los siguientes tres grados de dependencia:”

“Grado 1 o dependencia moderada: Cuando la persona necesita ayuda en una o varias actividades de la vida diaria, al menos una vez al día.”

“Grado 2 o de dependencia severa: Cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades de la vida diaria dos o tres veces a día, pero no requiere la presencia continua de un cuidador.”

“Grado 3 o de gran dependencia: Cuando la persona necesita ayuda para realizar distintas actividades básicas de la vida diaria varias veces al día y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.” (Lamine. M. (2013) Definición, Tipos y grados de Dependencia. Recuperado 24 de Junio de 2014, de <http://dependenciats.wordpress.com/2013/03/13definicion-tipos-y-grados-de-dependencia/>).

4.2.7- Factores influyentes en la situación de dependencia

Por otro lado existen dos factores que influyen para la predisposición de la dependencia como son: (Gobierno Vasco (2009). Envejecer con éxito: Prevenir la dependencia. Recuperado el 24 de Junio de 2014, de <http://www.fundacionede.org/ca/archivos/investigaciónsocial/16-Envejecer-con-exito-prevenir-Dependencia.pdf>):

- **Factores de riesgo:** se refieren a factores:

- Culturales: se refiere a la alfabetización y al nivel de estudios que tienen
- Demográficos: Son el sexo, la edad, y el estado civil.
- Socioeconómicos: se refiere a su nivel de ingresos y al nivel de esfuerzo físico realizado en el trabajo.
- Estado de salud: es la salud percibida, número de enfermedades crónicas, medicación, encarnamiento y su índice de masa corporal.
- Conductas saludables y estilos de vida: se refiere al ejercicio físico y al consumo de alcohol y tabaco.

- **Factores moduladores:** estos no son determinantes pero son capaces de amortiguar la predisposición a la dependencia, son factores protectores de su salud. También un importante factor modulador es el apoyo social ya que la cantidad y la calidad de relaciones que tienen estas personas les ayudan en el mantenimiento de su autoestima personal.

4.2.8- Prevención de la Dependencia

Es importante la **prevención de la dependencia** en estas personas para ello es necesario que exista un moderno sistema de salud que considere a las personas mayores como sus principales usuarios, garantice la búsqueda activa de la enfermedad, conocer todas sus manifestaciones, anticipar y posponer la posible dependencia, y disponer de la tecnología e información científica necesaria para estos fines, es decir una adaptación del sistema sanitario a las necesidades de las personas mayores.

Por otro lado es importante que un objetivo prioritario de la atención a la dependencia sean aquellas personas mayores que se encuentre en situación de riesgo, es decir que sus actuaciones estén destinadas a la acción preventiva y rehabilitadora. (Sociedad Española de Medicina geriátrica, (2001). Prevención de la dependencia en personas

mayores. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://www.semeg.es/docs/docum/propuesta.pdf>).

La prevención de la dependencia está muy ligada con la promoción de un envejecimiento saludable y del envejecimiento activo ya que, de esta manera, se promueve el aumento de la esperanza de vida y a una mayor calidad.

Para prevenir la dependencia las recomendaciones son:

1) Realizar actividad física de manera regular: tener una buena condición física ayuda a que estas personas realicen actividades diarias con energía y vitalidad sin que les suponga mucho cansancio y esfuerzo. Supone los siguientes beneficios: mejora la masa ósea, la resistencia, el estado de ánimo, reduce el estrés, disminuye el riesgo de caídas, y favorece al mantenimiento de la autonomía y la independencia.

2) Mantener una alimentación adecuada: para tener una alimentación adecuada es necesario comer suficientes cantidades, y tener una alimentación equilibrada.

3) Cuidar la salud: hay que tener en cuenta el uso adecuado de medicamentos, la utilización de vacunas, la detención temprana de enfermedades, la revisión periódica de la vista y el oído, controlar los niveles de presión arterial, colesterol y glucemia, estar mentalmente activos y no fumar ni consumir bebidas alcohólicas.

4) Mantener su seguridad personal: evitar accidentes del tipo doméstico, de tráfico.

5) Mantener relaciones sociales: es fundamental para mantener la salud física y mental. Por esto es importante que las personas mayores realicen ejercicio físico con otras personas, participen en actividades en comunidad, participen en talleres, que realicen actividades de ocio y que lean y escuchen música. (Domeneck. S, Coll. L, Salva. A. (2008). Envejecimiento Saludable. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de http://www.envelliment.org/publicacions/docs/Informacion_consejos_prevenicion_dependencia.pdf).

4.2.9- Soledad y Personas Mayores

El objetivo que debería plantearse la sociedad actual sería el de enriquecer la vida de las personas mayores mejorando su bienestar. En nuestra sociedad la jubilación supone un cambio importante ya que las personas se separan de la actividad laboral diaria y a partir de ahora su tiempo queda abierto a la iniciativa propia. La soledad es un problema que afecta a las personas mayores, los factores que son moduladores de la relación entre la jubilación y la soledad son:

- El tipo de actividad que han desempeñado y la naturaleza del trabajo que abandonan: ya que la profesión va a definir la clase de actividades en las cuales van a participar y el grado de implicación social que van a tener.
- La posición económica, ya que la cuantía de las pensiones suele tener una estrecha relación con el estatus del trabajo realizado y con su nivel educativo.
- La edad de jubilación, está fijada en 67 años pero depende tanto del estado de salud como del trabajo realizado.
- La forma en que se toma la decisión, es decir si es de forma voluntaria o impuesta, es decir si el abandono de la actividad laboral es deseado y previsto la forma de afrontarlo es más positiva que si es de forma obligada que puede tener consecuencias graves para la persona que se jubila.
- El estado de salud, bien como factor que retrasa o adelanta la jubilación o bien como elemento que puede favorecer o limitar para la realización de diferentes actividades.
- La situación conyugal y familiar, condiciona el proceso inicial de adaptación a la jubilación y la orientación que toma su estilo de vida, es decir influye la existencia o no de pareja, las relaciones que tengan con sus hijos y nietos si los tienen...etc.
- La forma de ser de los individuos, se refiere a que la iniciativa propia y las posibilidades familiares y sociales determinan las actividades de dedicación de su tiempo. (Iglesias. J. (2001).La Soledad en las personas mayores Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>)

Para combatir la soledad es importante que las personas mayores realicen actividades para crear nuevas amistades y se sientan mejor consigo mismos.

4.2.10- Nuevas Tecnologías y Personas Mayores

También hay que tratar el papel de las personas mayores con las **nuevas tecnologías**. El uso de las nuevas tecnologías se asocia principalmente a los jóvenes, sin embargo cada vez hay más experiencias de personas mayores con las nuevas tecnologías, que les ofrecen las siguientes posibilidades: medio de interacción social, cultura, ocio, ayuda, actividad laboral y formación.

Una de las posibilidades que las nuevas tecnologías prestan a las personas mayores es de ayuda a superar el miedo a la soledad tanto individual como del aislamiento familiar porque aumenta su interacción facilitándoles su autonomía social y personal.

Las nuevas tecnologías ofrecen a este colectivo de personas mayores una nueva forma de comunicación para este colectivo. Actualmente aparecen imágenes de personas mayores en los últimos anuncios de la televisión sobre portales de Internet con la intención de acercar las nuevas tecnologías a estas personas.

“Los mayores pueden aprender a través de medios y programas que tengan en cuenta sus características personales y sus circunstancias” (Montero, I (2000) Nuevas perspectivas en el aprendizaje de los mayores. Madrid: Dykinson).

Para que el aprendizaje de estas personas se dé correctamente, “hay que tener en cuenta la intencionalidad, su deseo de aprender, la percepción del mensaje, la valoración, la incorporación de lo aprendido y su aplicación” (Domene y Romero, 2000, p. 15).

Las características que tiene que tener el aprendizaje adulto relacionadas con las nuevas tecnologías son: (Pavón, F. y Castellanos, A. (2000) Aprendizaje de las personas mayores y nuevas tecnologías. Madrid: Dykinson).

- Los mayores se interesan más por aprender aquellas cuestiones que les motiven y les importen.
- El aprendizaje debe estar orientado a cuestiones reales.
- Hay que tener en cuenta las diferencias individuales.

- La metodología que hay que usar con este colectivo tiene que ser a partir de su propia experiencia. Barroso, J.(2001). Las personas mayores y las nuevas tecnologías: una acción en la sociedad de la información. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/mayoresynntt.pdf>

4.2.11- Aprendizaje de Inglés en las Personas Mayores

Por otro lado a la hora de llevar a cabo este proyecto hay que tener en cuenta los factores que influyen en el aprendizaje de inglés en la Tercera Edad.

Estos son:

- Factor Motivación: a diferencia de los jóvenes que buscan el aprendizaje de inglés para ampliar su formación académica, las personas mayores su motivación es intrínseca es decir consideran que el inglés es un instrumento que les sirve para conocer otra cultura o viajar al extranjero.
- Estrategias de aprendizaje: los jóvenes utilizan para este aprendizaje estrategias del tipo socioafectivas que son las que se refieren a las emociones y al control de pedir ayuda, las personas mayores usan estrategias del tipo cognitivo y metacognitivas, que se refieren a los mecanismos que usan para adquirir el aprendizaje y a la organización y planificación de este.
- Actitud hacia el país de acogida: las personas mayores tienen mayor interés por conocer la cultura y a la gente que los jóvenes.

Es importante realizar un proyecto que responda a las necesidades de este colectivo para realizar un buen proyecto se deberían tener en cuenta los siguientes factores:

- Favorecer la confianza en el alumno.
- Desarrollar habilidades receptivas.
- Evitar la concentración excesiva en actividades repetición oral y pronunciación.
- Respetar las estrategias y los estilos de aprendizaje.

Sin embargo hay que tener en cuenta que el aprendizaje de un idioma en las personas de menor edad es más eficaz y tiene mayor éxito que en las personas mayores.

El proceso de enseñanza - aprendizaje de inglés en personas mayores parte no solo de conocimientos previos de inglés sino también de experiencias previas, ya que favorecen la relación entre los contenidos de la enseñanza y llevan a aprendizajes significativos del idioma. (Martí, O, Alcón, E, Salazar .P (2012). Factores que influyen en el aprendizaje de inglés en la tercera edad. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/67700/53556.pdf?sequence=1>).

El mantenimiento de una actividad social en las personas mayores es muy importante para conservar la salud y mejorar su calidad de vida. El mayor puede ser una persona insegura ya que no sabe cuál va a ser su futuro y lo percibe como incierto. Es importante que el mayor tenga redes de apoyo social, ya que les ayuda a estar más protegidos para afrontar el estrés y les protege de la aparición de síntomas depresivos.

Para mejorar la socialización de la persona mayor hay que tener en cuenta el conocimiento del mayor, sus habilidades, capacidades y su motivación, existiendo grandes diferencias en las necesidades sociales de las personas mayores.

En la sociedad actual tiene mucha importancia la persona mayor activa, debido al incremento de la esperanza de vida y a la mejora de sus capacidades. Se considera a la persona mayor como protagonista de la sociedad, ya que después de la jubilación la gran mayoría continúan activos. Normalmente cuando hablamos de marginación de los mayores, se habla más bien de exclusión natural ya que les etiquetamos como “viejos” y como personas que no aportan nada a la sociedad. Existen cantidad de estereotipos para este colectivo como que todos están enfermos, necesitan depender de alguien, que son personas difíciles de tratar...etc. Pero la realidad es que las personas mayores son un colectivo que forma parte de nuestra comunidad con aspectos positivos y negativos, con problemas y necesidades concretas pero también con unas posibilidades y capacidades determinadas.

4.2.12- Ventajas de las Nuevas Tecnologías en las Personas Mayores

En nuestra sociedad la implementación de las nuevas tecnologías supone grandes ventajas para el colectivo de personas mayores, aunque son estas personas las que se sienten más alejadas de ellas. Esto es debido a:

- Que muchos mayores desconocen cual es la utilidad de muchos instrumentos que pueden mejorar su calidad de vida.
- Muchos mayores perciben su uso como algo complejo para ellos.
- El mayor siente un sentimiento de desfase ante el uso de las nuevas tecnologías.
- Debido a que el acceso a las nuevas tecnologías supone un coste la mayoría de personas mayores no pueden permitirse la adquisición de equipos informáticos.
- La publicidad tiende a captar la atención de niños y jóvenes excluyendo a las personas mayores como posibles compradores.
- La indefensión en el consumidor ante diversos abusos comerciales ante las nuevas tecnologías.

Para que mejore el uso de nuevas tecnologías en este colectivo es necesario que:

- Las personas mayores reciban una información adecuada acerca de cómo su uso tecnologías puede mejorar su calidad de vida.
- Que las instituciones públicas y privadas potencien su aprendizaje no solo en el uso de dispositivos informáticos si no también como posibles consumidores de estos productos.
- Que se desarrollen dispositivos de enseñanza asequibles a este colectivo.
- Que se abaraten los costes de las nuevas tecnologías. (Huerta, C (2009). Tercera Edad y nuevas Tecnologías, Grandes retos para personas grandes. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3Dtercera+edad+y+nuevas+tecnologias.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalConsumidor&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352811588166&ssbinary=true>).

4.3- MÉTODO

Este proyecto se va a llevar a cabo a través de una metodología cualitativa con la que se va a realizar, previamente, un análisis de la realidad que tiene este colectivo con el cual vamos a desarrollar nuestro proyecto, es decir, se va a realizar un estudio de cada caso, para conocer las posibilidades y limitaciones de cada persona a nivel individual.

Se llevarán a cabo las siguientes fases en el presente proyecto:

-Fase de toma de contacto: en la cual realizaremos una primera toma de contacto con los participantes en la que se realizará una presentación de los objetivos, la importancia y contenidos del proyecto.

-Fase de desarrollo: en la cual se intentará promover la participación de los participantes.

- Fase de evaluación: en la cual vamos a analizar el grado de cumplimiento de los objetivos del proyecto, para lo cual voy a utilizar las siguientes técnicas:

A/ Observación: que se desarrollará a lo largo de todo el desarrollo del proyecto, para conocer su progreso.

B/ Evaluación Grupal: en la cual se les pasará un cuestionario para que valoren aspectos sobre el funcionamiento del proyecto.

C/Evaluación individual: en la cual ellos valoren lo que han aprendido y su autorrealización.

Se va a llevar a cabo de una forma dinámica y lúdica ya que lo que se pretende con este proyecto es que aparte de que aprendan inglés se genere un espacio interactivo de convivencia entre ellos.

5. FASE PRÁCTICA

Este Proyecto se va a desarrollar a través de las siguientes fases:

5.1- FASE DE TOMA DE CONTACTO

Este proyecto de “INGLES PARA NUESTROS MAYORES” pretende alcanzar una serie de objetivos específicos como son:

- Desarrollar hábitos de colaboración y participación entre los propios integrantes.
- Leer y escribir en inglés
- Mantener conversaciones básicas en inglés.
- Aprender vocabulario sobre comida, deportes, televisión y sobre la navidad.
- Conocer los números, colores, meses y días de la semana

El grupo de participantes tendrá como máximo 15 personas con posibilidad de crear dos grupos si hubiera muchos interesados. Los destinatarios de este programa son personas mayores de edades comprendidas entre los 65 a 80 años que participan activamente en el Programa de Mayores de Cáritas Diocesana de Segovia aunque cabría la posibilidad de abrirlo a otras personas, de esta edad, que estuvieran interesadas y que no formaran parte del Programa.

5.2- FASE DE DESARROLLO

Para Cáritas Diocesana de Segovia, los mayores son objetivo prioritario de su intervención, por esta razón mantiene y siempre mantendrá todo tipo de actividades en “pro” de este colectivo para favorecer su participación social. Si existe la posibilidad de ejecutar un proyecto de inglés, idioma tan actual y necesario en nuestra sociedad, Cáritas hará todo lo necesario para ejecutarlo.

Los mayores integrantes en los diferentes proyectos enmarcados en el Programa general de Mayores son partícipes en la toma de decisiones en cuanto a las actividades a desarrollar a lo largo del año se refiere, por esto y una vez más, ellos proponen la realización de este Proyecto después de tener un primer contacto con las Nuevas Tecnologías y considerarlo necesario.

Se plantea el comienzo del Proyecto “INGLES PARA NUESTROS MAYORES” de cara al mes de Octubre de 2014 hasta Junio de 2015 ambos inclusive, con una consecución de un día a la semana en horario de 11.00h a 12.30h.

Este proyecto consta de **siete sesiones** distribuidas de la siguiente manera:

Sesión 1: Presentación (Presentation)

- *Objetivo:* Aprender a presentarse en inglés

- *Contenidos:*

- ¿Cómo te llamas? (what´s your name?)
- ¿Qué tal estas? (How are you?)
- ¿Qué edad tienes? (How old are you?)
- ¿De dónde eres? (Where are you from?)
- ¿Dónde vives? (Where do you live?)
- ¿Cuántos hermanos/ hermanas tienes? (How many brothers and sisters have you got?)

- *Temporalización:* Se llevará a cabo durante el mes de Octubre.

Sesión 2: Números (Numbers) y Colores (Colours)

Objetivos: Aprender los números y los colores en inglés.

Contenidos: números del 1 al 100 en inglés y los colores.

Temporalización: se llevará a cabo durante el mes de Noviembre.

Sesión 3: Navidad (Christmas)

Objetivo: Aprender vocabulario básico a cerca de las navidades en inglés.

Contenidos:

- Villancicos (Christmas Carol)

- Fechas Navideñas (Christmas Dates)
- Objetos Navideños (Christmas things)

Temporalización: durante el mes de Diciembre.

Sesión 4: Comida (food)

Objetivo: Aprender vocabulario básico de la comida en inglés.

Contenidos:

- Verduras (Vegetables)
- Carne (Meat)
- Frutas (Fruits)

Temporalización: se llevará a cabo durante los meses de Enero-Febrero

Sesión 5: Meses y Días de la Semana (Months and days of week)

Objetivo: Aprender los meses y días de la semana en inglés.

Contenidos:

- Meses del Año (Months)
- Días de la semana (Days of the week)

Temporalización: se llevara a cabo en el mes de Marzo.

Sesión 6: Deportes y Televisión (Sports and Televisión)

Objetivo: aprender vocabulario básico acerca de deportes y televisión.

Contenidos:

- Deportes (Sports): los nombres de los principales deportes por ejemplo futbol, baloncesto...etc.
- Televisión: vocabulario sobre los diferentes géneros de televisión.

Temporalización: se llevara a cabo durante los meses de Abril y Mayo.

Sesión 7: Intercambio (Exchange)

Objetivo: Poner en práctica todo lo aprendido durante el curso con personas de habla inglesa.

Contenidos:

- Presentación individual de las personas nativas y de los participantes en su habla original.

- Intercambio de experiencias, por parejas, poniendo en práctica el idioma aprendido a lo largo del curso.

-*Temporalización*: se llevara a cabo durante el mes de Junio

Finalmente durante el mes de Junio se llevara a cabo una revisión de todos los contenidos dados durante el curso.

Cuadro Resumen:

SESIONES	CONTENIDO	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación	Octubre
2	Números y Colores	Noviembre
3	Navidad	Diciembre
4	Comida	Enero-Febrero
5	Meses del año y Días de la Semana	Marzo
6	Deportes y Televisión	Abril – Mayo
7	Intercambio	Junio

Estos contenidos se llevaran a cabo de una manera lúdica, dinámica y creativa, realizándose de forma participativa ya que la mayoría de contenidos se trabajarán a través de la interacción de los propios participantes, y a través del ordenador.

Para llevar a cabo este Proyecto se van a necesitar los siguientes **RECURSOS**:

- Recursos Personales:

- 2 Voluntarios que participarán en el desarrollo de las sesiones apoyando con los diferentes temas, además de participar activamente en las evaluaciones de las sesiones.

-1 Educadora Social que desarrollará el contenido del Proyecto, llevará a cabo las evaluaciones de cada sesión y los cambios de las programaciones en caso de tener que ser revisadas. Coordinará la labor de los dos voluntarios y de las sesiones de evaluación conjunta.

- Recursos Materiales:

Será preciso disponer de un aula habilitada para la consecución de la actividad que para ello se contará con la colaboración de la Fundación Caja Segovia en uno de sus centros Si@s ubicado en la calle Juan Bravo, 2 (Calle Real) en la que se dispondrá de ordenadores, impresora, altavoces, proyector, pizarra, pupitres, bibliografía y audios en el inglés. El material fungible lo aportará Cáritas Diocesana de Segovia. También se dotará a cada participante de una carpeta en la que se incluirá el temario (anexo 1) , dinámicas de trabajo, enlaces a juegos en la red en inglés (anexo 2), CD con audio de canciones inglesas, bolígrafo y folios en blanco.

5.3- FASE DE EVALUACIÓN

En esta fase se van a tener en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

- Grado de satisfacción de los participantes.
- Nivel de conocimientos adquiridos.
- Utilidad de los conocimientos para el desarrollo de sus búsquedas en Internet.
- Puntualidad.
- Asistencia.

Para poner en marcha estos criterios de evaluación se van a utilizar las siguientes técnicas:

a/ Observación: esta técnica se va a ir desarrollando diariamente en cada una de las sesiones, donde iremos viendo desde la comunicación verbal y la no verbal de los participantes, si se va dando una actitud positiva y participativa por parte de ellos. Se tendrá en cuenta también la observación de los voluntarios.

b/Evaluación Grupal: Se hará en diferentes momentos a lo largo del Proyecto: Evaluación Diaria y Evaluación Mensual. En el primer caso la evaluación diaria se llevará a cabo al final de cada sesión, de forma oral, a través de diferentes dinámicas y juegos donde cada uno de los participantes expresará su grado de satisfacción en cuanto a contenidos, relación, metodología usada, etc. La evaluación mensual se refiere más al nivel de conceptos adquiridos de los participantes con la que podamos comprobar el grado de conocimiento. Paralelamente se hará una evaluación mensual junto con los voluntarios implicados en el Proyecto.

c/ Evaluación Individual: Se llevará a cabo al final del Proyecto a través de un cuestionario (anexo 3) individual, anónimo y escrito en el que se recogerá el grado de satisfacción de los participantes en varios campos.

6. CONCLUSIONES

Una vez que se lleve a cabo este proyecto de “Inglés para personas mayores” se llegarán a las siguientes conclusiones:

-Respecto a los Objetivos Generales:

-Generar espacios de convivencia y aprendizaje que fomente el envejecimiento activo de los participantes.

Considero que este primer objetivo se va a conseguir en un grado muy elevado, ya que va a continuar haciendo que los participantes se relacionen entre sí en este espacio abierto a las nuevas amistades enfrentándose a un nuevo reto para ellos y estas situaciones novedosas les hace crecer tanto individualmente como en grupo, consiguiendo así que su autoestima se eleve aún más y se mantenga un grado elevado de participación social, por lo tanto conseguiremos incrementar la idea de envejecimiento activo.

- Servir como espacio de respiro para las familias que tienen a cargo a sus mayores.

El número de familias que dejan a sus mayores “al cargo” de los responsables del Programa de Mayores, va en aumento. Esto denota la necesidad que tienen los cuidadores informales de un tiempo libre para poder llevar a cabo otras responsabilidades o para tener un poco de descanso. Entiendo la necesidad de las familias de ocupar su tiempo en otros “que haceres” ya que el mantener a las personas mayores en las casas puede suponer una gran responsabilidad en muchos casos y olvidarse de ellos mismos. ¿Donde queda “cuidar al cuidador”? Considero

que abrir este espacio nuevo es otra opción más para las familias por lo que el grado de cumplimiento del objetivo será casi en un 100 %.

- Enseñar nociones de inglés básico al colectivo de personas mayores.

Este objetivo se va a cumplir al 100% ya que es un Proyecto solicitado por ellos mismos donde su interés es el aprendizaje del idioma, por lo tanto van a esforzarse en adquirir estos conocimientos. En la medida que ellos vayan comprobando que lo aprenden y lo ponen en práctica tendrán mayor satisfacción personal y les reforzará para la consecución del proyecto.

- Motivar la continuación y el interés de los mayores, en el manejo de las nuevas tecnologías e Internet.

Considero que los mayores participantes en el proyecto van a aumentar el grado de motivación y de interés ya que según vayan viendo que sus prácticas tanto con el ordenador como con sus intervenciones en Internet van a ser cada vez mas eficaces, rápidas y sobre todo con mayor comprensión y entendimiento. Esto hará que el objetivo se cumpla de manera absoluta.

- **Respecto a las competencias:**

- *Dentro de las competencias generales:*

1) Instrumentales:

G1. Capacidad de análisis y síntesis: en este proyecto sí que se va a llevar a cabo esta competencia ya que los contenidos tienen que darse de forma esquemática y lo más clara posible para conseguir un aprendizaje efectivo.

G2. Organización y planificación: también se da esta competencia en este proyecto ya que hay que organizar y planificar previamente los contenidos y la metodología en la que se van a dar.

G3. Comunicación Oral y escrita en las lengua/s materna/s: en esta competencia lo que más va a destacar es la comunicación oral entre ellos en inglés durante el desarrollo del proyecto.

G5. Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional: Como este proyecto surge a raíz del proyecto de Nuevas Tecnologías, es de especial relevancia el uso de las TIC tanto a nivel individual como a nivel colectivo para el aprendizaje de inglés.

G6. Gestión de la información: también se da esta competencia porque hay que organizar toda la información disponible para transmitírsela a los participantes del proyecto.

2) Interpersonales:

G8: Capacidad crítica y autocrítica: Sí se va a dar esta competencia ya que los participantes tendrán capacidad crítica y autocrítica para resolver las dudas que se les planteen durante el desarrollo del proyecto.

3) Sistémicas:

G13. Autonomía en el aprendizaje: esta competencia sí que se da porque el aprendizaje se produce de forma individual, es decir cada uno de los participantes va a adquirir unos aprendizajes y unos conocimientos.

G18. Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida: si se va a producir esta competencia porque este proyecto sirve como aprendizaje inicial de inglés pero fomenta la continuidad en dicho aprendizaje.

-Dentro de las competencias específicas en este proyecto se van a trabajar:

E5. Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales: esta competencia se da ya que se diseña un proyecto que se va a realizar de forma presencial.

E24. Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención: también se produce esta competencia ya que antes de comenzar el proyecto es necesario conocer el entorno y la realidad de las personas mayores que participan.

E32. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos: también se da esta competencia ya que se trata de un proyecto socioeducativo para personas mayores, el cual hay que organizar y gestionar la totalidad del contenido del Proyecto.

Termino con mi valoración personal considerando que el proyecto es muy positivo y con una gran importancia ya que actualmente en nuestra sociedad el inglés es un idioma muy importante para muchos aspectos de nuestra vida. Actualmente no existen muchos proyectos de este tipo específicos para las personas mayores. Concretamente en Segovia, se ofrecen diferentes alternativas para aprender este idioma, pero abiertos a todos los públicos. Lo característico en este Proyecto es la posibilidad de hacerlo más específico, con dinámicas concretas para ellos y siguiendo el ritmo que nos van dictando los participantes. Otra cosa que destaco de manera especial es que los propios integrantes hayan solicitado la realización del Proyecto de “Inglés para los Mayores” ya que si algo destaca al Programa de Mayores de Cáritas es intentar realizar las propuestas que ellos dan , así que , una vez más se ve oportuno realizar este Proyecto demandado por ellos.

Me parece muy interesante que el colectivo de personas mayores aprenda a desenvolverse en este idioma ya que les va a ayudar bastante en la mejora de su autonomía a la hora de viajar a un país extranjero y de adquirir conocimientos de cualquier índole. “A mayor conocimiento, mayor autoestima y mayor posibilidad de experiencias.”. Son proyectos de este tipo los que ayudan a envejecer de manera activa y prevenir situaciones de dependencia que suponen tanto cargo económico para la sociedad actual.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Barroso, J.(2001). Las personas mayores y las nuevas tecnologías: una acción en la sociedad de la información. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/mayoresynntt.pdf>
- Cáritas Española (2009) , Voluntariado y Personas Mayores Barcelona: Cáritas Editores.
- Domeneck. S, Coll. L, Salva. A. (2008) .Envejecimiento Saludable. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de http://www.envelliment.org/publicacions/docs/Informacion_consejos_prevenion_dependencia.pdf
- Gobierno Vasco (2009) Envejecer con éxito: Prevenir la dependencia. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de : <http://www.fundacionede.org/ca/archivos/investigacionsocial/16-Envejecer-con-exito-prevenir-Dependencia.pdf>.
- Huerta, C (2009).Tercera Edad y nuevas Tecnologías, Grandes retos para personas grandes. Recuperado el 26 de Junio de 2014m de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3Dtercera+edad+y+nuevas+tecnologias.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalConsumidor&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352811588166&ssbinary=true>
- Iglesias. J. (2001).La Soledad en las personas mayores Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)(2008) La participación social de las personas mayores. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>
- Lamine. M.(2013) Definición, Tipos y grados de Dependencia. Recuperado 24 de Junio de 2014, de <http://dependenciats.wordpress.com/2013/03/13/definicion-tipos-y-grados-de-dependencia/>

- Jefatura del Estado (2006). Ley 39/2006, ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas Dependientes. Recuperado el 1 de Julio de 2014, de <http://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-21990>

- Marti. O, Alcón. E, Salazar .P (2012). Factores que influyen en el aprendizaje de inglés en la tercera edad. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/67700/53556.pdf?sequence=1>

- Montero, I (2000) Nuevas perspectivas en el aprendizaje de los mayores. Madrid: Dykinson).

- Pavón, F. y Castellanos, A. (2000) Aprendizaje de las personas mayores y nuevas tecnologías. Madrid: Dykinson

- Sociedad Española de Medicina geriátrica, (2001). Prevención de la dependencia en personas mayores. Recuperado el 26 de Junio de 2014, de <http://www.semeg.es/docs/docum/propuesta.pdf>.

- Vicente.J. (2011). Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Recuperado el 20 de Junio de 2014, de <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documentes/binario/80888089libroblancoenv.pdf>

8. ANEXOS

ANEXO 1

TEMARIO

“INGLÉS PARA NUESTRO MAYORES”

CURSO: 2014-2015



En este curso se van a tratar los siguientes contenidos con la siguiente temporalización:

SESIONES	CONTENIDO	TEMPORALIZACIÓN
1	Presentación	Octubre
2	Números y Colores	Noviembre
3	Navidad	Diciembre
4	Comida	Enero-Febrero
5	Meses del año y Días de la Semana	Marzo
6	Deportes y Televisión	Abril – Mayo
7	Intercambio	Junio

El horario será un día a la semana **de 11:00h a 12.30h** en el Centro Si@ de la Fundación Caja Segovia ubicado en la Calle Juan Bravo, 2 (Calle Real).

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN (presentación)

REPITE LAS SIGUIENTES EXPRESIONES

WHAT'S YOUR NAME? WHAT IS YOUR NAME?	¿Cómo te llamas?
MY NAME IS	Mi nombre es
HOW ARE YOU?	¿Qué tal estás?
I'M FINE	Estoy Bien
HOW OLD ARE YOU?	¿Cuántos años tienes?
I.M 76 YEARS OLD	Tengo 76 años
WHERE ARE YOU FROM?	¿De dónde eres?
I'M FROM SPAIN	Soy de España
WHERE DO YOU LIVE?	¿Dónde vives?
I LIVE IN SEGOVIA	Vivo en Segovia
HOW MANY BROTHERS AND SISTERS HAVE YOU GOT?	¿Cuántos hermanos y hermanas tienes?.
I HAVE.....	Yo tengo

COMPLETA LAS SIGUIENTES EXPRESIONES

What's _____ name?

My _____ Is _____

How are _____ ?

I'm _____

How _____ are _____ ?

Where _____ you from?

Where do you _____ ?

How _____ brothers _____ sisters have _____ got?

SESIÓN 2

NUMBERS (números) y COLOURS (colores)

NUMBERS

<u>1</u>	one	<u>11</u>	eleven
<u>2</u>	two	<u>12</u>	twelve
<u>3</u>	three	<u>13</u>	thirteen
<u>4</u>	four	<u>14</u>	fourteen
<u>5</u>	five	<u>15</u>	fifteen
<u>6</u>	six	<u>16</u>	sixteen
<u>7</u>	seven	<u>17</u>	seventeen
<u>8</u>	eight	<u>18</u>	eighteen
<u>9</u>	nine	<u>19</u>	nineteen
<u>10</u>	ten	<u>20</u>	twenty

<u>21</u>	Twenty one	<u>47</u>	Forty seven
<u>22</u>	Twenty two	<u>48</u>	Forty eight
<u>23</u>	Twenty three	<u>49</u>	Forty nine
<u>24</u>	Twenty four	<u>50</u>	Fifty
<u>25</u>	Twenty five	<u>51</u>	Fifty one
<u>26</u>	Twenty six	<u>52</u>	Fifty two
<u>27</u>	Twenty seven	<u>53</u>	Fifty three
<u>28</u>	Twenty eight	<u>54</u>	Fifty four
<u>29</u>	Twenty nine	<u>55</u>	Fifty five
<u>30</u>	thirty	<u>56</u>	Fifty six
<u>31</u>	Thirty one	<u>57</u>	Fifty seven
<u>32</u>	Thirty two	<u>58</u>	Fifty eight
<u>33</u>	Thirty three	<u>59</u>	Fifty nine
<u>34</u>	Thirty four	<u>60</u>	Sixty
<u>35</u>	Thirty five	<u>61</u>	Sixty one
<u>36</u>	Thirty six	<u>62</u>	Sixty two
<u>37</u>	Thirty seven	<u>63</u>	Sixty three
<u>38</u>	Thirty eight	<u>64</u>	Sixty four
<u>39</u>	Thirty nine	<u>65</u>	Sixty five
<u>40</u>	Forty	<u>66</u>	Sixty six
<u>41</u>	Forty one	<u>67</u>	Sixty seven
<u>42</u>	Forty two	<u>68</u>	Sixty eight
<u>43</u>	Forty three	<u>69</u>	Sixty nine
<u>44</u>	Forty four	<u>70</u>	Seventy
<u>45</u>	Forty five	<u>71</u>	Seventy one
<u>46</u>	Forty six	<u>72</u>	Seventy two

<u>73</u>	Seventy three	<u>87</u>	Eighty seven
<u>74</u>	Seventy four	<u>88</u>	Eighty eight
<u>75</u>	Seventy five	<u>89</u>	Eighty nine
<u>76</u>	Seventy six	<u>90</u>	Ninety
<u>77</u>	Seventy seven	<u>91</u>	Ninety one
<u>78</u>	Seventy eight	<u>92</u>	Ninety two
<u>79</u>	Seventy nine	<u>93</u>	Ninety three
<u>80</u>	Eighty	<u>94</u>	Ninety four
<u>81</u>	Eighty one	<u>95</u>	Ninety five
<u>82</u>	Eighty two	<u>96</u>	Ninety six
<u>83</u>	Eighty three	<u>97</u>	Ninety seven
<u>84</u>	Eighty four	<u>98</u>	Ninety eight
<u>85</u>	Eighty five	<u>99</u>	Ninety nine
<u>86</u>	Eighty six	<u>100</u>	One hundred

COLOURS

Yellow	Amarillo
Blue	Azul
Red	Rojo
White	Blanco
Black	Negro
Green	Verde
Orange	Naranja
Purple	Morado
Pink	Rosa
Brown	Marrón
Grey	Gris

OBSERVACIONES

SESIÓN 3: CHRISTMAS(NAVIDADES)

VILLANCICOS: (CHRISTMAS CAROL)

JINGLE BELLS

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=O2MFducncsg

Dashing through the snow
In a one-horse open sleigh,
O'er the fields we go
Laughing all the way.
Bells on bobtails ring,
Making spirits bright.
What fun it is to ride and sing
A sleighing song tonight.

Oh, jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way.
Oh, what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.
Jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way.
Oh, what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh

Oh, jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way.
Oh, what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.
Jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way.
Oh, what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.

A day or two ago
I thought I'd take a ride,
And soon Miss Fanny Bright
Was seated by my side.
The horse was lean and lank,
Misfortune seemed his lot
He got into a drifted bank
And we, we got upset.

WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ONyXSnL2LtA

We wish you a Merry Christmas.
We wish you a Merry Christmas.
We wish you a Merry Christmas
And a Happy New Year.

Good tidings we bring
To you and your kin.
Good tidings for Christmas
And a Happy New Year.

Oh, bring us a figgy pudding.
Oh, bring us a figgy pudding.
Oh, bring us a figgy pudding
And a cup of good cheer.

We won't go until we get some.
We won't go until we get some.
We won't go until we get some,
So bring some out here

FECHAS NAVIDEÑAS (CHRISTMAS DATES)

Advent	Adviento
Christmas	Navidad
Christmas Day	Día de Navidad
Christmas Eve	Nochebuena
New Year	Año Nuevo
New Year's Day	Día de año Nuevo
New year's Eve	Nochevieja
Twelfth Night	Noche de Reyes
Merry Christmas	Feliz Navidad
Season's Greetings	Felices fiestas.

OBJETOS NAVIDEÑOS (CHRISTMAS THINGS)

Candle.....	Vela
Christmas Card.....	Tarjeta Navideña
Christmas Lights.....	Luces Navideñas
Father Christmas.....	Papa Noel
Gift.....	Regalo
Holly.....	Muérdago, acebo
Nativity.....	Pesebre
Reindeer.....	Reno
Turkey.....	Pavo
Wreath.....	Guirnalda
Bells.....	Campanas
Christmas Tree.....	Árbol de navidad.
Three Wise Men.....	Los tres Reyes Magos.

Snowman.....Muñeco de nieve
Sleigh.....Trineo.

OBSERVACIONES

SESIÓN 4

FOOD (COMIDA)

VEGETABLES (VERDURAS)

VEGETABLES



spinach



fennel



cauliflower



cabbage



broccoli



artichoke



celery



peas



beans



horseradish



asparagus



chick peas



corn



leek



lettuce



eggplant (AM)
aubergine (BE)



green beans



carrot



mushroom



beetroot



squash



cucumber



potato



garlic



onion



radish



tomato



marrow



bell pepper (AE)
sweet pepper (BE)



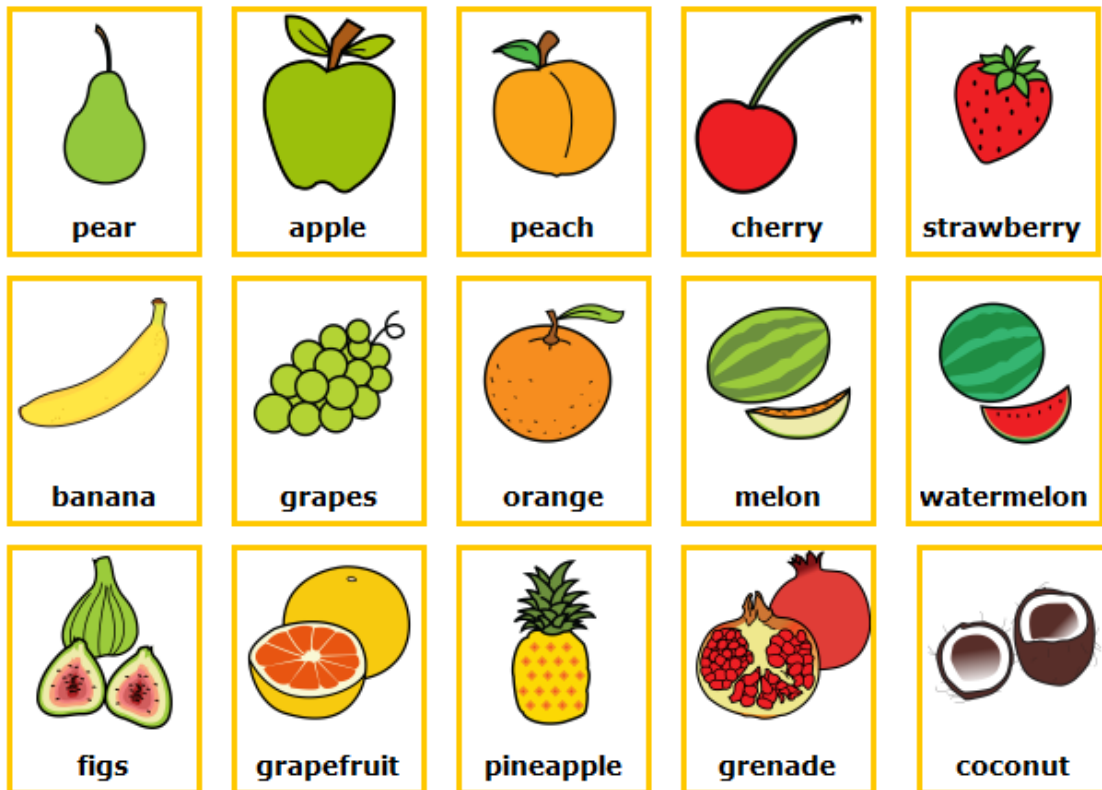
hot pepper

© My two cents...

MEAT (CARNE)

Roast beef.....	carne asada
Steak.....	Bistec
Pork.....	Cerdo
Sausage.....	Salchicha
Ribs.....	Costillas
Chops.....	Chuletas
Ham.....	Jamón
Bacon.....	Bacon
Hamburguer.....	Hamburguesa
Blood sausage.....	Morcilla
Chicken.....	Pollo
Meatballs.....	Albondigas
Lamb.....	Cordero
Pork sausage.....	Chorizo

FRUITS (FRUTAS)



OBSERVACIONES

SESIÓN 5

MOTHS AND DAYS OF THE WEEK (MESES DE AÑO Y DIAS DE LA SEMANA)

MOTHS: (MESES DEL AÑO)

January	<i>Enero.</i>
February	<i>Febrero.</i>
March	<i>Marzo.</i>
April	<i>Abril.</i>
May	<i>Mayo.</i>
June	<i>Junio.</i>
July	<i>Julio.</i>
August.....	<i>Agosto.</i>
September	<i>Septiembre.</i>
October	<i>Octubre</i>
November	<i>Noviembre.</i>
December	<i>Diciembre.</i>

DAYS OF THE WEEK (DÍAS DE LA SEMANA)
















Monday	<i>Lunes.</i>
Tuesday	<i>Martes.</i>
Wednesday	<i>Miércoles.</i>
Thursday	<i>Jueves.</i>
Friday	<i>Viernes.</i>
Saturday.....	<i>Sábado.</i>
Sunday	<i>Domingo.</i>

OBSERVACIONES

SESIÓN 6

SPORTS AND TELEVISION (DEPORTES Y TELEVISIÓN)

SPORTS (DEPORTES)

 <p>Aerobics (Aerobic)</p>	 <p>Athletics (Atletismo)</p>	 <p>Badminton (Bádminton)</p>	 <p>Baseball (Béisbol)</p>	 <p>Basketball (Baloncesto)</p>
 <p>Boxing (Boxeo)</p>	 <p>Cycling (Ciclismo)</p>	 <p>Diving (Buceo)</p>	 <p>Football (Fútbol)</p>	 <p>Golf (Golf)</p>
 <p>(Ice) Hockey (Hockey (sobre hielo))</p>	 <p>Horse racing / riding (Carrera de caballos)</p>	 <p>Judo (Judo)</p>	 <p>Karate (Kárate)</p>	 <p>Rugby (Rugby)</p>

TELEVISION (TELEVISION)

Cinema.....	cine
Movie.....	película
Cartoon.....	dibujos animados
Comedy.....	comedia
Detective film.....	película de detectives
Western.....	película del oeste
Horror film.....	película de terror
Romantic film.....	película de amor
Comercial.....	publicidad
Soap opera.....	telenovela
Broadcasting.....	transmisión
Serie.....	serie
Documentary.....	Documental
News broadcast.....	noticiero
Programe.....	programa
Music programe.....	programa musical.
Sports programe.....	programa de deportes
Weatherforecast.....	Pronostico del tiempo

Talk show.....programa de entrevistas

Quiz show..... programa de entretenimientos

Reality show.....programa reality

ANEXO 2

Anexo Juegos

<http://www.eslgamesplus.com/farm-domestic-animals-vocabulary-esl-memory-game/>

<http://www.mindgames.com/mindgame.php?mind=Hangman&game=150>

<http://www.mindgames.com/mindgame.php?mind=Word+Mahjong&game=85>

<http://www.wordgames.com/custom-word-search.html>

<http://www.mindgames.com/mindgame.php?mind=Gone+Fishing+Word+Search&game=145>

<http://www.englishtown.es/community/channels/lesson2.aspx?dialogName=EOM250>

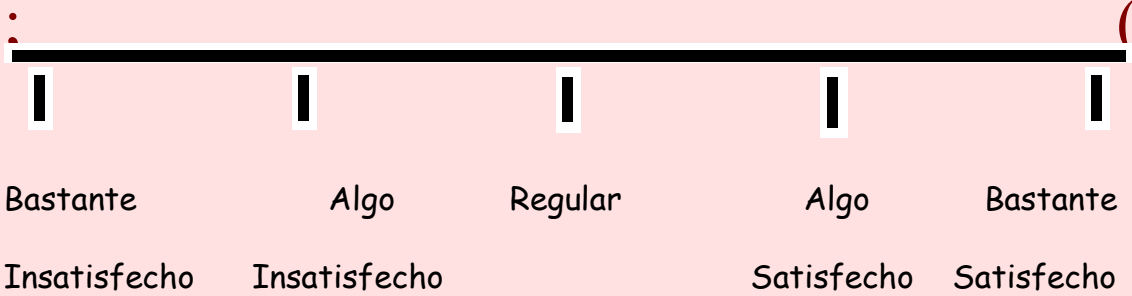
http://www.juegos10.com/juegos/juego/my-old-house_13188.php

http://www.juegos10.com/juegos/juego/memory-food_14367.php


ANEXO 3

EVALUACIÓN DEL CURSO


1.- Al final del curso me siento ...



¿Por que?

2.- Creo que hemos hecho muy bien..... 

¿Por que?

3.- Deberíamos poner mas empeño en..... 

¿Por que?

4.- Y... para el curso que viene se me ocurre que....☺

QUE ME HA PARECIDO??.....

La sala:

Los días:

El horario:

Los medios:

Tengo que decir que...

Muchas Gracias por tu colaboración.