



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**Departamento de Filosofía y Teoría e Historia de
la Educación**

TRABAJO FIN DE GRADO:

**Empoderamiento de las Personas Mayores a
través de un Proyecto de Animación
Sociocultural en el Mundo Rural: Arrabal de
Portillo**

CURSO ACADÉMICO: 2015-2016

ALUMNA: Ángela Jiménez Valverde

GRADO: Educación Social

PROFESOR/A: Margarita Nieto Bedoya

Empoderamiento de las Personas Mayores a través de un Proyecto de Animación Sociocultural en el Mundo Rural: Arrabal de Portillo

RESUMEN: El presente trabajo pretende diseñar un Proyecto de Animación Sociocultural para las Personas Mayores que viven en el pueblo Arrabal de Portillo (Valladolid), a través del cual se pueda favorecer el Empoderamiento de este colectivo. Para ello, se comenzará realizando una contextualización del marco conceptual y posteriormente se diseñarán las actividades a través de las cuales se pretende desarrollar el Empoderamiento de las Personas Mayores en el Mundo Rural.¹

PALABRAS CLAVE: Empoderamiento, Animación Sociocultural, Personas Mayores, Mundo Rural.

¹**NOTA:** A lo largo de este trabajo se va a utilizar en la mayoría de las ocasiones el masculino como término no marcado o genérico para simplificar la lectura del proyecto, sin que con ello se pretenda hacer ninguna distinción de género.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL	8
1.1. ORIGEN Y DEFINICIÓN	8
1.1.1. Objetivos de la Animación Sociocultural	13
1.1.2. Características de la Animación Sociocultural	13
1.1.3. Valores que promueve la Animación Sociocultural	14
1.2. MODALIDADES DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL	14
1.3. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON LAS PERSONAS MAYORES	16
1.4. EL PERFIL DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL	17
1.4.1. El nacimiento de la figura del Animador Sociocultural	19
1.4.2. Características del Animador Sociocultural	20
1.4.3. Funciones del Animador Sociocultural	21
1.4.4. Tipología del Animador Sociocultural	21
2. LAS PERSONAS MAYORES	23
2.1. CONCEPTO DE PERSONA MAYOR	23
2.2. EL EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES	28
2.3. LAS PERSONAS MAYORES EN EL MUNDO RURAL	32
3. ARRABAL DE PORTILLO, UN PUEBLO DE TIERRA DE PINARES	36
3.1. HISTORIA DEL PUEBLO DE ARRABAL DE PORTILLO	36
3.2. LA SITUACIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR EN ARRABAL DE PORTILLO HOY	38
3.2.1. Demografía de Arrabal de Portillo	38
3.2.2. Centros de Mayores en Arrabal de Portillo	40
4. PROYECTO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES EN ARRABAL DE PORTILLO	42

4.1. OBJETIVOS.....	42
4.2. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.....	43
4.3. TEMPORALIZACIÓN.....	53
4.4. METODOLOGÍA.....	53
4.5. RECURSOS.....	54
4.6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	54
5. CONCLUSIONES.....	58
6. BIBLIOGRAFÍA.....	60
7. ANEXOS.....	63
ANEXO 1: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 1.....	63
ANEXO 2: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 2.....	63
ANEXO 3: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 3.....	63
ANEXO 4: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 4.....	64
ANEXO 5: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 5.....	64
ANEXO 6: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 6.....	64
ANEXO 7: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 7.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

1. CUADRO 1: FACTORES QUE INCIDEN EN LA APARICIÓN DE LA ASC.....	8
2. GRÁFICO 1: ASC.....	11
3. CUADRO 2: MODALIDADES DE LA ASC.....	15
4. CUADRO 3: TIPOLOGÍA SOBRE EL PERFIL DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL.....	22
5. TABLA 1: NÚMERO DE HABITANTES EN ARRABAL DE PORTILLO.....	39
6. TABLA 2: NÚMERO DE HABITANTES CON FORMACIÓN ACADÉMICA....	39
7. CUADRO 4: 1ª ACTIVIDAD, PROGRAMA DE RADIO “ACTÍVATE”.....	44

8. CUADRO 5: 2ª ACTIVIDAD, HUERTO RURAL	46
9. CUADRO 6: 3ª ACTIVIDAD, VOLUNTARIADO	47
10. CUADRO 7: VOLUNTARIADO: TEMPORALIZACIÓN	48
11. CUADRO 8: 4ª ACTIVIDAD, TEATRO	49
12. CUADRO 9: 5ª ACTIVIDAD, SEGUNDA OPORTUNIDAD	50
13. CUADRO 10: 6ª ACTIVIDAD, LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LA COMUNICACIÓN INTER-RESIDENCIAS	51
14. CUADRO 11: 7ª ACTIVIDAD, VOZ Y VOTO	52
15. CUADRO 12: RÚBRICA PARA LA EVALUACIÓN DEL PROYECTO	55
16. CUADRO 13: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 1	63
17. CUADRO 14: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 2	63
18. CUADRO 15: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 3	63
19. CUADRO 16: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 4	64
20. CUADRO 17: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 5	64
21. CUADRO 18: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 6	64
22. CUADRO 19: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 7	65

0. INTRODUCCIÓN

Actualmente la sociedad presenta una población bastante envejecida, ya que las personas cada vez viven más años y con mejor calidad de vida, gracias a los avances en la medicina y a las mejoras laborales y sociales. Debido a esto, es necesario diseñar proyectos de Animación Sociocultural (ASC), para el tiempo libre de las personas mayores, que favorezcan su empoderamiento, y no “encerrarlas” en Residencias o dejarlas morir en hospitales.

Con el paso del tiempo, se ha producido un cambio en el concepto de vejez. Esto se debe a los avances que han tenido lugar en la sociedad con respecto a este grupo social. La gente está más sensibilizada con el colectivo de las personas mayores y se les tiene más en cuenta dentro de la sociedad. A pesar de esto, es cierto que siguen existiendo diferentes mitos sobre la vejez, que hacen que a las personas mayores no se les vea de la misma manera que a otros colectivos, ni se les destine los mismos recursos.

La ASC a lo largo de los años, ha tenido bastante relevancia en la sociedad. En su inicio, las acciones de ASC eran desarrolladas por personas voluntarias, pero actualmente son llevadas a cabo tanto por personas voluntarias como por diferentes profesionales formados para ello.

Por eso, es importante que estos profesionales tengan en cuenta las características y necesidades que presentan las personas mayores para, posteriormente, diseñar el proyecto de ASC más adecuado. La sociedad del siglo XXI cada vez es más consciente de la necesidad de mejorar el tiempo libre de éste colectivo, ya que favorece el desarrollo personal y mejora la calidad de vida de las personas.

Con respecto a la ASC en el mundo rural, es necesario destacar que se desarrollan pocas actividades destinadas a este colectivo en comparación con el mundo urbano. Esto se debe fundamentalmente al tema económico, ya que los ayuntamientos de los pueblos prefieren destinar el dinero que tienen a otros colectivos y a otros proyectos.

Por todas estas razones, el objetivo de este trabajo es llevar a cabo un proyecto de ASC para el empoderamiento de las personas mayores en el mundo rural, más en concreto, en Arrabal de Portillo.

Mi interés personal a la hora de plantear esta temática en el Trabajo de Fin de Grado viene motivado por mi formación en el Grado de Educación Social, más en concreto, en el ámbito de la ASC y de las personas mayores. Por otro lado, he decidido desarrollar este proyecto en el pueblo de Arrabal de Portillo porque es el lugar donde resido, y sé que actualmente no se está llevando a cabo ningún tipo de actividad con las personas mayores, a excepción de las planificadas desde la Residencia de Mayores “Tierra de Pinares”.

Finalmente, con respecto al diseño y contenido del trabajo, se puede decir que está dividido en dos partes. En la primera se refleja un marco teórico, compuesto por los conceptos de ASC, persona mayor, mundo rural y la historia del pueblo donde se pretende llevar a cabo este proyecto. Y en la segunda parte, se desarrolla el proyecto en cuestión, el cuál recoge los objetivos, contenidos, temporalización, metodología, recursos y evaluación. Para finalizar, se presentarán unas conclusiones y la bibliografía utilizada.

1. LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

1.1. ORIGEN Y DEFINICIÓN.

Origen de la Animación Sociocultural.

El origen de la ASC es bastante confuso, aún así, la mayoría de los autores lo sitúan en Europa durante los años 60 del siglo XX. La ASC surge para dar respuesta a una serie de factores que aparecen en la sociedad como consecuencia del desarrollo industrial y urbano. Sarrate (2002) señala los siguientes factores sociales, económicos y culturales que inciden en la aparición de la ASC.

Cuadro 1: Factores que inciden en la aparición de la ASC

FACTORES QUE INCIDEN EN LA APARICIÓN DE LA ASC		
Sociales	Económicos	Culturales
- Fuertes cambios demográficos. - Despoblación rural y superpoblación urbana. - Migraciones. - Aumento del tiempo libre. - Conflictos étnicos y religiosos. - Deterioro del medio ambiente.	- Globalización y liberalización. - Revolución científica y tecnológica. - Modificaciones de la estructura productiva. - Situaciones de paro y de reconversión profesional.	- Extensión de las industrias culturales. - Situaciones de desarraigo cultural. - Gran desarrollo de los medios de comunicación. - Homogeneización y unificación del consumo cultural. - Colonialismo cultural.

Fuente: Sarrate, 2002, p.18

Es decir, la ASC surge como una forma peculiar de intervención que pretende responder a varios retos. Dichos retos son, según Trilla, 2004, citado por Sarrate y González (2013) los siguientes:

El primero de ellos se relaciona con las nuevas necesidades de ocio que surgen como consecuencia del aumento del tiempo libre de las personas, en un contexto de progresiva mecanización del sistema productivo. Su intención es darle a ese ocio una forma creativa. En este sentido, la intervención sociocultural puede definirse como una estrategia de acción socio-pedagógica cuyo objetivo es transformar el tiempo libre en un tiempo de participación y autorrealización, y a los espectadores/consumidores en participantes/actores.

En segundo lugar, trata de plantear alternativas ante el surgimiento y aumento de la influencia de las industrias culturales en bienes de consumo social masivo, que actúan como instrumentos eficaces para la dominación ideológica y cultural, así como en la consolidación de las formas de dominación económica. La intervención sociocultural surge como respuesta ante la homogeneización cultural resultante.

Por último, pretende también intervenir de forma preventiva para hacer frente a la deshumanización, la despersonalización y el desarraigo provocado en las ciudades por los procesos irracionales de urbanización, forzados por intereses económicos, que implican la debilitación del tejido social unida a la progresiva desaparición de la vida urbana y de los lugares de encuentro: la calle, la plaza, el barrio (p. 15-16).

Es importante mencionar la relevancia que, según Ventosa (2008), tuvo la ASC en algunos países Iberoamericanos, en Portugal y en España:

- **Perú:** se implantan los primeros estudios universitarios en ASC desde la Facultad de Trabajo Social de PUCP, con el asesoramiento de Ander-Egg, M^a Jesús Aguilar y Víctor Ventosa.
- **Uruguay:** se organizan los primeros encuentros y congresos institucionales en recreación y tiempo libre gracias a la colaboración entre diversos colectivos e instituciones.
- **Argentina:** se desarrolla una red institucional y personal implicada en la animación y la recreación.
- **Brasil:** expansión de la ASC a través de la creación de grupos de investigación y publicaciones sobre la animación, ocio y tiempo libre.
- **Portugal:** país Iberoamericano que mayor impulso y desarrollo ha dado a la ASC, tanto desde el punto de vista político-institucional, como académico y profesional. Tiene múltiples Universidades, Escuelas Superiores, y Centros de Formación Profesional con Titulaciones Oficiales en ASC en sus diversos niveles universitarios y profesionales.

- **España:** elevado nivel de publicaciones científicas e investigaciones y tesis doctorales realizadas en torno a la ASC. Consolidación académica y profesional de la ASC a través de su incorporación curricular a carreras universitarias tales como Educación Social y Trabajo Social, y mediante la creación de titulaciones profesionales de Técnicos Superiores en ASC, en Animación Deportiva y en Animación Turística (p. 17-21).

Una vez presentada la importancia que ha tenido la ASC en distintos países tanto Iberoamericanos como Europeos, es necesario conocer el origen de la ASC.

Para explicar los antecedentes de la ASC nos vamos a apoyar en el trabajo de Sarrate (2002), centrándonos, fundamentalmente, en Francia y España, ya que son los países que más relevancia tuvieron en el nacimiento de la ASC.

En Francia, la ASC tiene una clara vinculación con el movimiento de la Educación Popular, fomentando por instituciones como “Peuple et Culture” (Pueblo y Cultura). En los años sesenta tuvo un desarrollo importante gracias a la creación de Escuelas de Animadores de Tiempo Libre, la fundación de la primera revista “Cahiers de l’Animation” y el reconocimiento de las actividades de los Centros de Vacaciones, Casas de Juventud y de Cultura (Quintana, 1993, citado por Sarrate, (2002)). Es importante la labor desempeñada hoy día por asociaciones organizadas en torno a un proyecto educativo (Scouts, Albergues Juveniles, etc.) y las que se configuran para prestar servicios (Clubs y Hogares, Coloniales de Vacaciones, etc).

Francia también es el país donde se utilizó, por primera vez, la palabra “Animador”, en el Decreto de Educación Popular del Ministerio de Educación Nacional en 1945. El término “Animación”, sin embargo, se empleó por primera vez en una reunión organizada por la UNESCO en Múndese (Austria, 1950).

Por otro lado, en España, sus antecedentes más próximos se encuentran en las Sociedades Económicas de Amigos del País (siglo XVIII); en los movimientos de Educación Popular y de Educación de Adultos con experiencias como los Ateneos, Universidades Populares (siglo XIX y principios del XX). Estas entidades procuraron el progreso sociocultural y económico de los trabajadores. También se encuentran presentes en la toma de conciencia de la constitución del sector obrero (Círculos

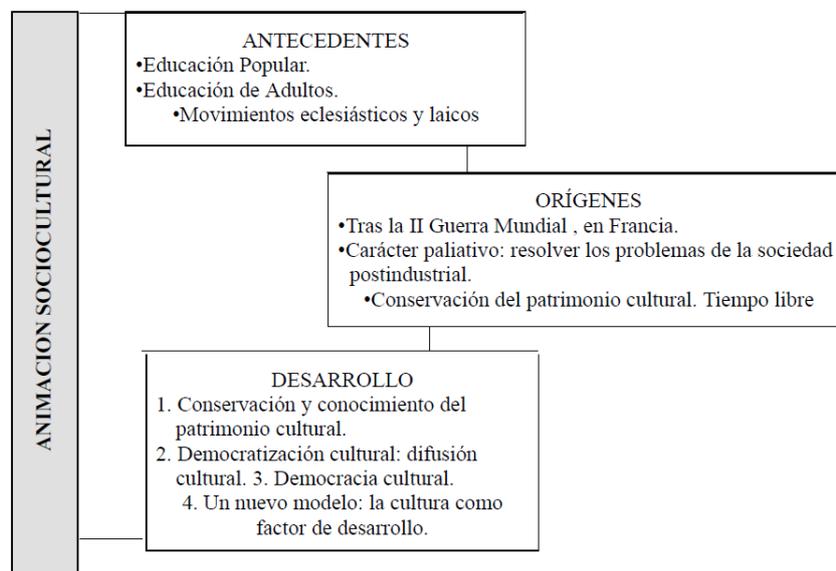
Obreros) como clase social y los principios de la Escuela Nueva a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Estos movimientos cobran fuerza tras la II Guerra Mundial, apoyados por los partidos políticos, los agentes sociales, las iglesias, el Movimiento Laico y el Scout en el campo de la juventud. En su seno, se promovían y organizaban numerosas actuaciones que presentaban un marcado sentido revitalizador y de reconstrucción social y cultural.

Otros antecedentes de la ASC en España se encuentran en la Institución Libre de Enseñanza como movimiento de renovación educativa creado en 1876, que impulsó importantes actuaciones en materia de cultura popular. Y en las Misiones Pedagógicas, creadas en 1931 por el Ministerio de Instrucción Pública como respuesta institucional al lamentable estado de la cultura existente en el mundo rural. Su objetivo fue llevar, especialmente a las zonas rurales, el progreso y los medios de participar en él e implicar a las personas en un proceso de transformación.

A continuación presentamos un gráfico que refleja de manera más visual dicho nacimiento de la ASC.

Gráfico 1: ASC



Fuente: Sarrate, 2002, p. 20

Definición de Animación Sociocultural.

Existen numerosas definiciones de ASC. De entre ellas vamos a destacar las siguientes:

- “Proceso de acción e intervención socioeducativa en una comunidad, que pretende conseguir que sus miembros sean sujetos activos de su propia transformación y de la de su entorno con el fin de mejorar de forma sustantiva su calidad de vida”. (Ventosa, 2008, p. 60).
- “Proceso racional y sistemático que pretende conseguir, por medio de la claridad de objetivos/metastas, una organización/planificación de los grupos/personas, mediante la participación activa para realizar proyectos eficaces y optimizantes desde la cultura, para la transformación de la realidad social.” (Froufe y Sánchez, 1990, citado por Froufe, 1995, p. 40).
- “Conjunto de técnicas sociales que, basadas en una pedagogía participativa, tiene por finalidad promover prácticas y actividades voluntarias, que, con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidad determinada y se manifiestan en los diferentes ámbitos de las actividades socioculturales que procuran el desarrollo de la calidad de vida.” (Ander-Egg, 2000, citado por Sarrate y González, 2013, p. 92).
- “Promover el cambio social y hacer desaparecer las actuales situaciones sociales que generan los problemas, es el objeto de la ASC, que es el tipo de Animación más eficaz para impulsar las transformaciones sociales positivas.” (Quintana, 1993, citado por Froufe, 1995, p. 44).
- “Una de las metas fundamentales de la ASC es desarrollar la nervatura asociativa como soporte de crecimiento de participación y como instrumento permanente de cambio. Cualquier programa de acción sociocultural debe partir de la realidad asociativa existente y provocar el fortalecimiento de ésta y la aparición de otras nuevas formas.” (Barrado, 1982, citado por Froufe, 1995, p. 47).
- “La ASC pretende que las personas tomen conciencia de su situación en el mundo, para, a partir de aquí, desarrolla un sentido crítico que las impulse a luchar por aquello que creen ante cualquier imposición externa.” (Úcar, 1992, citado por Froufe, 1995, p.47).

Tras la presentación de algunas de las definiciones más significativas de la ASC, podemos decir que la ASC, es un proceso educativo de intervención consciente e intencional que promueve, entre los miembros de la comunidad, la participación activa, además de favorecer que los individuos sean protagonistas para conseguir su propio desarrollo y el de la comunidad, transformando así la realidad y mejorando su calidad de vida.

1.1.1. Objetivos de la Animación Sociocultural.

La ASC no se centra únicamente en un ámbito o se dirige a un solo colectivo, es un concepto que abarca prácticamente todos los ámbitos de la vida, por lo cual, los objetivos de la ASC varían dependiendo del ámbito o del colectivo con el que se trabaje. Sin embargo, Sarrate y González (2013, p. 92-93) presentan una serie de objetivos comunes a la hora de llevar a cabo un proyecto de ASC:

- Prevenir y compensar las dificultades de estructuración de la personalidad e inadaptaciones sociales.
- Favorecer la autonomía de las personas.
- Desarrollar actividades con una finalidad educativa, cultural, lúdica, etc.
- Potenciar la búsqueda de la información y comprensión en el entorno social.
- Desarrollar el espíritu crítico y la capacidad de comprensión y análisis de la realidad sociopolítica.
- Favorecer la participación de los grupos y de los individuos.
- Favorecer la mejora de las competencias y aptitudes de los individuos.
- Favorecer el cambio y transformación social.
- Favorecer el desarrollo sociocultural, sociolaboral, institucional y comunitaria.

Como se puede observar, los objetivos propuestos por Sarrate y González (2013), son muy generales y todos ellos pretenden provocar un cambio, ya sea en la persona, en la sociedad o en un grupo concreto.

1.1.2. Características de la Animación Sociocultural.

Las características de la ASC, al igual que los objetivos, varían dependiendo del ámbito o del colectivo con el que se trabaje. Sin embargo, algunos autores como Trilla, 2004; Ander-Egg, 1984 y 1997, citados por Sarrate y González (2013, p. 16-17), proponen como características de la ASC, las siguientes:

- Participación activa de las personas implicadas.
- Apoyarse en una pedagogía participativa.
- Toma como base la propia práctica de los implicados, su nivel de conciencia y el contexto.
- Realización de sus actividades en el lugar más cercano, y vinculadas a las experiencias y prácticas de los implicados.
- La participación en sus actividades tiene un carácter voluntario y abierto.
- Promoción del respeto a la autonomía y el pluralismo cultural de los participantes.
- Instrumento pedagógico de ayuda al empoderamiento y la autoafirmación.
- Trata de llevar a cabo funciones y líneas diversas de actuación educativa, fundamentalmente de desarrollo social, económico y cultural, y de regulación de los intercambios sociales.

Este listado de características es muy general, puesto que a la hora de trabajar con un colectivo determinado, pueden modificarse.

1.1.3. Valores que promueve la Animación Sociocultural.

Como ya hemos reflejado anteriormente, una de las características fundamentales de la ASC es promover valores. Para Pérez Serrano 1994 y 1996, citado por Sarrate y González (2013) la ASC promueve el pluralismo, la libertad, la concientización, la democracia, las relaciones humanas y la autonomía personal.

Sin embargo, Sarrate, 2002, citado por Sarrate y González (2013), añade dos valores más: fe en la persona y colaboración. Nosotros vemos necesario añadir dos valores más a los ya mencionados por estos autores: el respeto y la dignidad humana.

1.2. MODALIDADES DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL.

Dependiendo de la actividad que se pretenda llevar a cabo desde la ASC, existen diferentes modalidades. Ventosa (1997) establece tres modalidades de ASC: cultural, social y educativa.

Cuadro 2: Modalidades de la ASC

MODALIDADES DE LA ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL			
MODALIDAD	FUNCIONES	METODOLOGÍA	ESPACIOS
CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción cultural. - Desarrollo de la expresión. - Participación cultural y artística. 	Centrada en la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> - Casa de cultura. - Centros de equipamientos culturales. - Escuelas y talleres artísticos y de expresión. - Museos y bibliotecas.
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiente comunitaria (participación, asociacionismo y desarrollo comunitario). - Vertiente asistencial (inserción e integración). 	Centrada en el grupo o comunidad	<ul style="list-style-type: none"> - Asociaciones y movimientos o colectivos ciudadanos. - Centro cívicos-sociales. - Centros de acción social o servicios sociales.
EDUCATIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la motivación para la formación permanente. - Dinamización de recursos personales. - Educación en el tiempo libre. 	Centrada en la persona.	<ul style="list-style-type: none"> - Universidades populares. - Residencias juveniles y de estudiantes. - Centros de enseñanza (actividades extraescolares y complementarias). - Centros y equipamientos de ocio.

Fuente: Ventosa, 1997, p. 276

Existen diversos autores que tienen una visión diferente sobre las modalidades de la ASC, sin embargo, la clasificación que realiza Ventosa (1997), es, bajo nuestro punto de vista, la más completa para desarrollar nuestro proyecto. Esto es así porque los objetivos que plasmamos en nuestro proyecto, están relacionados con las tres modalidades que presenta este autor. Por ejemplo, a través de la modalidad cultural, se pretende, mediante nuestro proyecto, que las personas mayores sean partícipes de su propia cultura, a través de diferentes actividades.

La modalidad social refleja una vertiente comunitaria mediante la cual, se fomenta el asociacionismo y el desarrollo comunitario; y de esta manera, las personas mayores puedan integrarse en la sociedad. Y la metodología que utiliza esta modalidad se centra

en un grupo o en una comunidad concreta, al igual que nuestro proyecto, que está centrado en el colectivo de las personas mayores.

Por último, la modalidad educativa incluye la formación permanente y la educación en el tiempo libre. Estos dos aspectos forman parte de los objetivos de nuestro proyecto, ya que pensamos que la educación debe darse a lo largo de la vida, sin tener en cuenta la edad que se tenga.

1.3. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL CON LAS PERSONAS MAYORES.

Un gran porcentaje de los mayores que hoy tienen 65 o más años no tuvieron muchas oportunidades culturales (debido a emigraciones, guerra civil, sistema educativo restringido, etc.) que les podrían haber servido de base para la adaptación a las nuevas situaciones sociales que les toca vivir hoy. Fueron marginados culturalmente y lo están siendo ahora, porque, cada vez más, se les ha excluido de las actividades más vitales de una comunidad y se ha creado para ellos otro tipo de cultura diferente: viajes y diversiones varias, olvidando que el objetivo último de la Educación para la Tercera Edad ha de ser conseguir una actitud autónoma, participativa y crítica. (Reisch, 1983, citado por Escarbajal, 1994).

Se ha confundido el trabajo social y la Animación, sobre este colectivo, con la asistencia social, y no tiene nada que ver. (Escarbajal, 1994).

Por eso, hablar de calidad de vida de las personas mayores, no es solo hablar de la asistencia, salud, pensiones, etc. sino hablar de (Lara, 1991, citado por Escarbajal, 1994, p. 100):

- Información: para tener conciencia de la situación personal y comunitaria.
- Toma de decisiones: para ser responsable del propio futuro.
- Movilización: para descubrir las causas y consecuencias de las situaciones y comprometerse en la resolución de problemas.
- Organización: para defender los intereses colectivos.
- Acceso a la cultura: como autorrealización persona.
- Capacidad para participar activamente: como agente de transformación.

Estas necesidades son las que presentan las personas mayores y las que se deberían cubrir a la hora de realizar un proyecto de ASC con este colectivo.

Por otro lado, la ASC dirigida a las personas mayores debe desarrollarse tanto a nivel comunitario como a nivel de residencias. De hecho, nuestro proyecto va a estar centrado en diseñar actividades dirigidas, en un alto porcentaje, a las personas mayores de la Residencia de Mayores “Tierra de Pinares”. Por lo tanto, los objetivos de la ASC en Residencias, podrían ser, según Escarbajal (1994, p. 101), los siguientes:

- Organizar las condiciones necesarias para el desarrollo personal y colectivo.
- Fomentar la solidaridad y el compañerismo a través de la comunicación y el trabajo grupal.
- Sensibilizar sobre la importancia de utilizar educativamente el ocio y el tiempo libre.
- Buscar la participación en la gestión de la residencia y en la planificación y desarrollo de actividades.
- Implicar a los residentes en actividades comunitarias.
- Optimizar la dinámica grupal.
- Diseño y desarrollo de actividades recreativas y culturales que potencien la solidaridad y cooperación.
- Compensar carencias y desigualdades culturales.
- Trabajar para el crecimiento de la autoestima de los ancianos, sobre todo, apoyando en las dificultades socioculturales que implican el cambio de situación desde la vida laboral a la jubilación.
- Crear un buen clima de intercambio de experiencias.

Estos objetivos son difíciles de cumplir en las Residencias, porque las personas mayores que viven allí tienen una baja autoestima, las propias Residencias no tienen una adecuada infraestructura para desarrollar actividades y simplemente, están preparadas para la llegada de la muerte. (Escarbajal, 1994, p. 101).

1.4. EL PERFIL DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL.

Al surgir el concepto de ASC, también apareció el problema de quién podría ser un Animador Sociocultural. Según Vega (1997) existía un gran grupo de profesionales que consideraban que podían ser Animadores Socioculturales, como por ejemplo, pedagogos, psicólogos, asistentes sociales, monitores, sociólogos, etc. Todos estos profesionales pensaban que poseían los conocimientos y capacidades adecuadas para ser

un buen animador sociocultural. Esto, se debía a que no existían unas leyes ni tampoco una delimitación del perfil profesional del Animador Sociocultural.

Actualmente, si existen leyes que exigen que para ser un Animador Sociocultural es necesario tener una especialización determinada, unas cualidades, unos conocimientos específicos, etc. Los profesionales que pueden llevar a cabo programas de ASC son, según Sarrate y González (2013): educadores sociales, animadores socioculturales, técnicos superiores de integración social, gestores culturales y agentes de tiempo libre.

Al igual que ocurre con el concepto de ASC, también existen múltiples definiciones sobre lo que debe ser un animador sociocultural. A continuación se presentan algunas de esas definiciones:

- “Agente de cambio social, dinamizar de grupos sociales, a través de estrategias educativas que ayudan a los sujetos a comprender su entorno social, político, económico y cultural, y a integrarse en él adecuadamente.” (Morros, 2008, citado por Sarrate y González, 2013, p. 92).
- “Agente que pone en marcha, facilita y da continuidad al desarrollo de los procesos de Animación. Puede estar al servicio de la institución pública o privada de carácter administrativo o asociativo y de forma voluntaria o profesional. Los Animadores Socioculturales trabajan promoviendo la intervención sociocultural sobre el medio en que actúan. Realizan una labor técnica basada en la relación personal con los destinatarios, en su integración en el grupo y favorece la facilitación de procesos de cohesión, vivencia de la experimentación y toma de postura activa sobre el entorno.” (Puig y Vilchez, s.f., citado por Figueres y Morros 2005, p.23).
- “El Animador Sociocultural trabaja en el ámbito social, impulsa la participación activa de los individuos y grupos. Tiene por misión hacer nacer y desarrollar actividades con una finalidad educativa, cultural y deportiva, que tienden a una formación global y permanente. Utiliza una metodología activa y participativa. El Animador Sociocultural impulsa a los ciudadanos a la participación, con el fin de hacerles conscientes de la realidad en la que viven y generen los cambios necesarios para llegar a una mejora y transformación de su propia realidad.” (Pérez Serrano y Pérez de Guzmán, 2005, p. 16).

- “El Animador Sociocultural debe saber detectar necesidades, sensibilizar y dinamizar a colectivos para poder realizar actividades de ocio, orientadas a la autorrealización personal y social. Se trata de mejorar la calidad de vida a través de la participación consciente y responsable. Y su actividad se enmarca en ámbitos institucionales formales, no formales e informales.” (Sarrate y González, 2013, p. 93).

La definición más completa podría ser la elaborada por Pérez Serrano y Pérez de Guzmán (2005), ya que en su definición engloban diferentes aspectos de otros autores. Y algunos de esos aspectos están incluidos en nuestro proyecto, como por ejemplo, la utilización de una metodología activa y participativa a través de la cual, las personas mayores sean capaces de generar un cambio y una transformación en su calidad de vida.

1.4.1. El nacimiento de la figura del Animador Sociocultural.

La figura del Animador Sociocultural surgió en España a finales de los años 60 del siglo XX en movimientos relacionados con la cultura popular y con la educación en el tiempo libre de niños y jóvenes. En aquellos momentos, la tarea del Animador Sociocultural se ejercía desde entidades y asociaciones, que en algunos casos era de manera gratuita y en otros de manera remunerada. A partir de 1979, los Ayuntamientos empiezan a contratar animadores socioculturales para trabajar en las áreas de cultura y juventud. (Figueres y Morros, 2005).

Quintana Cabanas, 1985, citado por Pérez Serrano y Pérez de Guzmán (2005, p. 17), destaca diferentes etapas en la evolución de la profesión del Animador Sociocultural.

- Primera Etapa: como voluntarios. El Animador Sociocultural realizaba tareas concretas en los movimientos juveniles y en la educación popular. No estaba considerado como tal, ni remunerado.
- Segunda Etapa: las necesidades del profesional. El Animador Sociocultural se percibía como un profesional estable que recibía una formación concreta. Se consideraba que desempeñaba una función social.
- Tercera Etapa: reconocimiento del profesional. En esta etapa se comienza a reconocer los campos de actuación del Animador Sociocultural. Se aboga más por un profesional que por un voluntario.
- Cuarta Etapa: actuación conjunta. Se apuesta por la acción conjunta de profesionales y voluntarios. Se ve la necesidad de que existan profesionales que

estén remunerados y voluntarios que cubran aquellas necesidades e intereses a los que el profesional no pueda llegar.

Una vez descritas estas etapas, se puede observar como el Animador Sociocultural comenzó siendo un voluntario, el cual no tenía ningún tipo de reconocimiento socio-laboral, y finalmente consiguió convertirse en un profesional remunerado y reclamado por la sociedad.

1.4.2. Características del Animador Sociocultural.

Si nos centramos en las características generales del Animador Sociocultural podemos partir de las que plantea Pérez Serrano y Pérez de Guzmán (2005, p. 18-19):

- Como Educador: Pretende modificar actividades desde la pasividad a la actividad. Estimula para la acción, sacando del aislamiento a las personas. El Animador Sociocultural tiene que llegar a una comprensión real de las necesidades y aspiraciones de los grupos y personas que, en ocasiones, no son capaces de expresar.
- Como Agente de cambio social: Fomenta actitudes comunitarias, teniendo en cuenta los valores, formas de pensamiento y posibilidades de las personas a las que guía y ayuda. Valora, siente, y actúa en la realidad social para transformarla.
- Como Relacionador: Estimula y suscita las relaciones y establece una comunicación positiva entre personas, grupos y comunidades, y a su vez conexas con instituciones sociales y organismos públicos.
- Como Mediador social: observa y comprende las características y capacidades que influyen en el conflicto, es un mero intermediario para, poco a poco, devolver el protagonismo a las personas implicadas.
- Como Dinamizador intercultural: previene los conflictos culturales, mejora la comprensión recíproca entre comunidades de orígenes diferentes, conoce profundamente otras culturales y transforma la realidad para que todos experimenten la igualdad de oportunidades. Favorece la asunción de actividades positivas con referencia a otras culturas, estimula el desarrollo de las habilidades sociales y la toma de decisiones.

El Animador Sociocultural debe poseer todas y cada una de estas características para poder ser un buen profesional a la hora de desarrollar proyectos de ASC con cualquier colectivo.

1.4.3. Funciones del Animador Sociocultural.

Quintana, citado por Figueres y Morros (2005, p. 24), propone como funciones del animador sociocultural las siguientes:

- Facilitar la relación personal entre los miembros del equipo de animación.
- Promover actitudes cooperativas entre las personas.
- Despertar en la gente un deseo de participación.
- Acoger las iniciativas colectivas y canalizarlas.
- Suscitar un sentido crítico frente a la situación social.
- Ayudar al grupo a plantearse sus problemas.
- Ser agente de cambio social por medio de las propuestas de actuación del grupo.
- Motivar al grupo, comunicarle ilusión y confianza.
- Aclarar los objetivos que se pretenden alcanzar.
- Coordinar las actividades.
- Ofrecer los recursos técnicos necesarios.
- Conseguir que los implicados en la acción la conozcan, la sientan, la quieran y sepan desarrollarla.
- Dar métodos, no caminos ni soluciones.
- Promover una autocrítica del trabajo efectuado.
- Velar por el clima del grupo, ayudar a superar eventuales conflictos.

Podemos concluir que las funciones del Animador Sociocultural van dirigidas al grupo o comunidad con el que se trabaje, y tienen como objetivo promover el cambio en un grupo o comunidad.

1.4.4. Tipología del Animador Sociocultural.

Existe una amplia tipología sobre el perfil del Animador Sociocultural. A continuación se presenta la clasificación elaborada por Figueres y Morros (2005, p. 26):

Cuadro 3: Tipología sobre el perfil del Animador Sociocultural

TIPOLOGÍA SOBRE EL PERFIL DEL ANIMADOR SOCIOCULTURAL		
Según su nivel de intervención	Nivel 1	Monitor
		Técnico de programas puntuales
	Nivel 2	Coordinador
		Gestor de programas o de equipamiento
	Nivel 3	Responsable
Gestor de área o servicio		
Según el ámbito de intervención		Campo comunitario
		En el tiempo libre
		Campo cultural
Según las edades de los destinatarios		Animación infantil
		Animación juvenil
		Animación de adultos
		Animación de la Tercera Edad
Según el ámbito territorial		Barrio, municipio, comarca, provincia, etc.
Según el estatus profesional		Profesional en centros públicos y privados
		Voluntario

Fuente: Figueres y Morros, 2005, p. 26

La tipología sobre el perfil del Animador Sociocultural elaborada por Figueres y Morros (2005) está muy relacionada con nuestro proyecto, ya que nosotros vamos a desarrollar actividades relacionadas con varios de los ámbitos que reflejan estos autores.

Respecto al ámbito de intervención, nuestras actividades han sido diseñadas para poder realizarse en un campo comunitario concreto, y en el tiempo libre. Estarán dirigidas al colectivo de la Tercera Edad, en el municipio de Arrabal de Portillo (Valladolid). Y finalmente estas actividades, estarán dirigidas tanto por profesionales como por voluntarios.

2. LAS PERSONAS MAYORES

2.1. CONCEPTO DE PERSONA MAYOR.

A lo largo de la vida del individuo se distinguen cinco etapas: la infancia, la niñez, la adolescencia o juventud, la madurez o adultez, y la senectud o vejez.

Tradicionalmente, la vejez ha sido definida y tratada desde el punto de vista de la biología o la medicina, entendiendo la vejez como un proceso de decadencia estructural y funcional del organismo humano. Desde las ciencias sociales, se habla de vejez como el paso que da una persona desde el punto de vista laboral y socialmente activa a la jubilación, donde la persona queda excluida de una comunidad concreta (Sarrate y González, 2013).

Según Laforest 1991, citado por Rodríguez (1999, p. 78-82), no es fácil formular una definición de la vejez que satisfaga a todos, ya que se puede definir desde diversos puntos de vista. A pesar de su diversidad, las numerosas definiciones de la vejez que se encuentran en la literatura gerontológica pueden reagruparse en tres grandes categorías: definiciones biológicas, sociológicas y cronológicas.

a) La vejez biológica.

La vejez o edad biológica tiene en cuenta fundamentalmente los cambios que en el transcurso de los años experimenta el organismo humano: los tejidos pierden flexibilidad y capacidad de recuperación; se producen alteraciones respecto a la inmunidad frente a las enfermedades; los órganos y sistemas corpóreos reducen la velocidad y capacidad de sus funciones; se producen perturbaciones en el metabolismo, en las funciones óseas, en las estructuras celulares, etc.; el ritmo vital se atenúa de diversas formas a partir del fin de la adolescencia. (Rodríguez, 1999).

b) La vejez legal o cronológica.

Giddens, 1992, citado por Rodríguez (1999) afirma que la vejez medida puramente en términos de años es una construcción moderna, que surge con la sociedad industrial.

La vejez tiene una definición legal en el sentido de que uno es considerado legalmente mayor cuando traspasa la barrera de edad en la que la mayoría de las personas se ven obligadas a abandonar su propia profesión, empezando a gozar entonces de ciertos beneficios sociales, tales como las pensiones y otros beneficios de la Seguridad Social. Esto ocurre, en la mayoría de los casos, a los sesenta y cinco años, que es cuando el mayor número de personas suelen abandonar por ley su trabajo. (Rodríguez, 1999).

Según esto, el concepto clave que subyace en las definiciones de la vejez es el de la jubilación. Para Laforest, 1991, citado por Rodríguez (1999) la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento.

Sin embargo, señala Moragas, 1991, citado por Rodríguez (1999), que la edad es un mal indicador del envejecimiento de las personas, ya que en el proceso de dicho envejecimiento interviene un número muy considerable de variables o factores que lo irán modelando y configurando.

Así pues, se puede afirmar que el proceso de envejecimiento depende mucho del contexto de los individuos, de la herencia recibida, del entorno socio-cultural más o menos estimulante en que cada uno haya vivido, del tipo de profesión ejercitado, del éxito o fracaso en su tarea, del estado de salud y del bienestar general que cada uno haya tenido, de los países en que uno habite, etc. (Rodríguez, 1999).

c) La vejez sociológica.

El envejecimiento es un proceso que depende de muchos factores: a) cambios fisiológicos y biológicos que se producen en el individuo; b) cambios sensoriales, motores y cognitivos; c) factores medioambientales que vienen definidos socialmente. (Rodríguez, 1999). En este sentido se puede afirmar que la vejez es un concepto elástico que se define según los tiempos y las circunstancias, es también un concepto relativo, que depende de la subjetividad de quien la define. (De Miguel, 1992, citado por Rodríguez, 1999).

Para Moragas, 1991, citado por Rodríguez (1999), el envejecimiento o vejez es un concepto relativo que ha de ser examinado en el contexto de aquellos acontecimientos que se definen socialmente, sin ser los años los únicos condicionamientos que la definen. La edad constituye un dato importante para definir la vejez, pero ella, por sí sola, no determina la condición de las personas, pues lo esencial no es el mero transcurso del tiempo, sino la calidad del tiempo transcurrido, los acontecimientos vividos y las condiciones ambientales que lo han rodeado.

La vejez ha de ser considerada también como una categoría social cuyas propiedades y problemas se construyen a partir de un conjunto de expectativas que son compartidas por grupos sociales específicos. Esta perspectiva socio-temporal del envejecimiento relativiza los planteamientos biológicos y cognitivos y constituye una alternativa a los puntos de vista organicista y mecanicista del desarrollo y del envejecimiento. (Rodríguez 1999).

A estas definiciones, Rodríguez (1999) añade otras, tales como la psicológica y la funcional.

d) Edad Psicológica.

Se la ve en función de los cambios cognitivos y afectivos que se van produciendo a lo largo del transcurrir del tiempo. La antigua teoría del deterioro generalizado y progresivo la representaría como una curva que va descendiendo a partir de la primera juventud, y que en la última etapa de la vida el descenso sería uniformemente acelerado. (Rodríguez, 1999).

Este modelo no está avalado por los hechos, sino todo lo contrario. Algunos autores insisten en la existencia de un gran potencial latente para el rendimiento intelectual en la vejez, potencial latente que nunca llegaría a hacerse efectivo, pero que puede ser aprovechado sistemáticamente mediante una intervención adecuada. (Arago, 1995, citado por Rodríguez, 1999).

e) La vejez funcional.

Algunos autores se refieren a la vejez funcional, señalando que una persona es mayor cuando tiene sus funciones vitales limitadas o incapacitadas.

Moragas 1991, citado por Rodríguez (1999), se opone a este concepto de vejez funcional, diciendo que la vejez no representa necesariamente incapacidad. Hay que luchar, afirma él, contra la idea de que el mayor es funcionalmente limitado. Es cierto que existen muchas posibilidades de que las personas mayores estén limitados, pero la mayoría de la población mayor no se haya impedida. La vejez origina reducciones de la capacidad funcional debidas al transcurso del tiempo, pero tales limitaciones no le impiden desarrollar una vida plena como persona que vive no sólo en lo físico, sino, sobre todo, en lo psíquico y en lo social. La vejez, como cualquier edad, posee su propia funcionalidad, al vivir la mayoría de los sujetos como personas “normales” dentro de la sociedad contemporánea. Las barreras de la funcionalidad de los mayores son, con frecuencia, fruto de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que reflejo de deficiencias reales.

Dentro de la etapa de la vejez, algunos autores distinguen a su vez, dos fases: la tercera edad y la cuarta edad. Según la Unión Europea, la tercera edad se inicia a los 65 años y finaliza a las 80. Y la cuarta edad se extiende desde los 80 años en adelante.

A lo largo de la historia, el colectivo de personas mayores ha crecido notablemente debido al aumento de la esperanza de vida, provocado por el avance en la medicina, y el bajo nivel de natalidad. Como respuesta a este crecimiento, no podemos centrarnos únicamente en mejorar la salud de las personas, al igual que no podemos encerrarlas en residencias, o dejarlas morir en los hospitales, debemos proponer diferentes programas que promuevan un envejecimiento activo. Para ello es importante tener en cuenta los siguientes aspectos (Conferencia Mundial sobre el Envejecimiento, 1982):

- Eliminar los estereotipos sociales que afectan a la dignidad de la persona mayor.
- Promover la participación de las personas mayores en la vida social y económica, a través de redes sociales adecuadas.
- Promover actividades voluntarias para que las personas mayores, que lo deseen, puedan sentirse útiles a sí mismas y a la comunidad.
- Potenciar una vida independiente, poniendo medios para que se mantenga el funcionamiento físico y psíquico, mediante actuaciones comunitarias a través de las que se optimicen las capacidades de las personas mayores.

- Prevenir todo tipo de enfermedades y de déficits comportamentales. Para ello deberán plantearse programas de entrenamiento en las habilidades de resolución de situaciones conflictivas.
- Velar por el bienestar físico, mental, social, espiritual y ambiental de la persona mayor.

Estos aspectos no deben ser tenidos en cuenta solo por los profesionales que trabajen con este colectivo, sino que, deben ser tenidos en cuenta por el propio colectivo de mayores y por el resto de la sociedad.

Finalmente, vemos necesario mencionar algunas características que definen a la persona mayor (Figueres y Morros, 2005) como:

- Necesidad y rechazo de ayuda al mismo tiempo.
- Desinterés por las cosas.
- Mantener la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Aislamiento.
- Sentimiento de inferioridad.
- Hipocondría.
- Papel con respecto a la sociedad.

Estas características no son extensibles a todo el colectivo, pero si tienden a darse en un alto porcentaje de las personas mayores. En nuestro caso, hemos podido observar que en Arrabal de Portillo, las personas mayores que viven en la Residencia “Tierra de Pinares” presentan algunas de estas características, por lo que vemos la necesidad de trabajar sobre ellas para eliminar o reducir dichas características.

Como ya hemos descrito anteriormente, la jubilación se ha convertido en sinónimo de vejez. Para Rodríguez, (1999, p. 120-124) la jubilación conlleva una serie de problemas o dificultades a la hora de enfrentarse a esta nueva etapa de la vida:

- a) Problemas económicos: implica una disminución de los ingresos económicos. Este problema se agrava cuando las personas se van haciendo más mayores, pierden movilidad y necesitan de otras personas, lo que supone un gasto económico.

- b) Problemas sociales: disminución de las relaciones sociales. La persona jubilada tendrá que reorganizar sus roles cotidianos, ya que tendrán que pasar de una relación socialmente abierta en su ámbito laboral a otra nueva forma de vida en la que deberá ajustarse a nuevos roles y a un nuevo modo de vida. Deberá buscar nuevas personas con las que poder relacionarse, y ocupar su tiempo libre.
- c) Problemas físicos: falta de ejercicio físico que provocan un aumento de su peso en las personas mayores, además de llevar otro tipo de alimentación. Es necesario que mantenga una buena actividad intelectual para evitar las pérdidas de memoria.
- d) Problemas familiares: sus hijos son mayores y tienen su propia vida, con su pareja y sus hijos.
- e) Problemas psicológicos: tienen sensaciones de inutilidad, de estar de más, de molestar o estorbar y de no servir para nada.
- f) Problemas de soledad: sienten vacío y aislamiento de manera paulatina. No es estar solo sino sentirse solo. Esta sensación aumenta con la edad.
- g) Problemas del tedio: el tedio supone una carencia de estimular, y hay algunas personas mayores que no le encuentran aliciente alguno a sus vidas. Esto puede derivar en una depresión.

Estos problemas deben afrontarse desde la ASC para poder solucionarlos o al menos, disminuirlos.

2.2. EL EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES.

En primer lugar, es necesario definir el concepto de empoderamiento, para luego poder hablar del empoderamiento de las personas mayores. Para ello, presentamos dos definiciones, de este concepto tan complejo:

- “El empoderamiento es conocido como la habilidad de las personas para poder lograr la comprensión y control sobre las fuerzas personales, sociales, económicas y políticas que influyen en su vida con el fin de poder actuar en la mejor de las condiciones de esta.” (Musitu y Gonzalo 2003, y Montero y Maritza 2006, citados por Monreal y del Valle, 2010, p. 172).

- “El empoderamiento de una comunidad es el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente, crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos.” (Montero, 2003, citado por Monreal y del Valle, 2010, p. 184).

El empoderamiento tiene una importancia fundamental en el incremento del bienestar y la calidad de vida en la vejez. Este término se caracteriza por buscar el incremento de la autonomía y del autoconcepto, posibilitando de esta manera el mayor ejercicio de roles, funciones y derechos que pudieron haberse perdido o que quizá nunca fueron posibles. La situación de la vejez, en relación con los usos del poder, ha sido variable en la historia occidental, encontrándose momentos históricos de alta valoración e incluso de gerontocracias y etapas de crítica, denigración y negación de la misma. (Iacub y Arias, 2010).

El concepto de empoderamiento referido a las personas mayores es definido por varios autores. A continuación se presentan algunas definiciones:

- Thursz, 1995, citado por Iacub y Arias (2010, p.27), considera: “El concepto de empoderamiento está basado en la convicción de que debería haber una fuerza alternativa contra los mitos populares de dependencia sobre las personas mayores”.

- Cowger, 1994, citado por Iacub y Arias (2010, p.27), señala que el empoderamiento se alcanza cuando la persona logra elegir por sí mismo tener más control sobre sus problemas y su vida.

- Sykes, 1995, citado por Iacub y Arias (2010, p.27), destaca el objetivo positivo implicado en el término alusivo al sentido de autonomía, sensación de control y satisfacción que alberga el sentirse con poder.

Esta suma de significados se sintetiza en dos aspectos centrales. Por un lado, mejorar la capacidad para el poder y para la apropiación del mismo, y por otro lado, en la modificación de la representación de un sujeto y en el efecto que aquél tiene en el autoconcepto. (Iacub y Arias, 2010).

En términos políticos, es un nuevo modelo de confrontación social basado en el fortalecimiento de grupos que carecían de poder, promoviendo la revisión y transformación de los códigos culturales y de nuevas prácticas sociales, propias de sociedades multiculturales. (Iacub y Arias, 2010).

Por ello, empoderar implica eliminar un discurso para volverlo a conformar desde otra ideología y, fundamentalmente, intentando que aquello que era marginal se vuelva central. (Iacub y Arias, 2010).

El empoderamiento implica un proceso de reconstrucción de las identidades, que supone la atribución de un poder, de una sensación de mayor capacidad y competencia para promover cambios en lo personal y en lo social. Esta toma de conciencia de sus propios intereses y de cómo éstos se relacionan con los intereses de otros, produce una representación nueva de sí y genera una dimensión de un colectivo con determinadas demandas comunes. (Iacub y Arias, 2010).

Según Rowlands, 1997 citado por Iacub y Arias (2010, p. 28), el empoderamiento está formado por tres dimensiones, que son:

1. **Personal:** supone el desarrollo de la confianza y la capacidad individual, así como deshacer los efectos de la opresión interiorizada. Para ello resulta necesario tomar conciencia de las dinámicas del poder que operan en el contexto vital y promover habilidades y la capacidad para lograr un mayor control sobre sí (McWhirter, 1991, citado por Iacub y Arias, 2010).
2. **Relaciones próximas:** se refiere al desarrollo de la capacidad para negociar e influir en la naturaleza de la relación y de las decisiones que se toman dentro de ella.
3. **Colectiva:** implica el trabajo conjunto para lograr un impacto más amplio del que podrían haber alcanzado individualmente.

Por último, la base ideológica es uno de los ejes centrales de la posibilidad de empoderamiento, ya que permite que el sujeto se considere desde un sistema de ideas distinto y sea una de las piezas que permitan su transformación identitaria. (Iacub y Arias, 2010).

Para que una persona consiga empoderarse debe tener los siguientes elementos (Pugliese, 2008, p. 20-21):

- Acceso a la información: tener acceso a la información como fuente de poder, por el conocimiento de los recursos del entorno y de las formas de acceder a ellos.
- Inclusión y Participación: para que individuos o grupos tengan poder es necesario que estén incluidos en el sistema social en su conjunto y en subsistemas organizacionales, como asociaciones, redes, etc.
- Capacidad de Organización: es la habilidad de la gente para trabajar junta, organizarse y movilizar recursos para solucionar problemas de interés común.
- Potestad de solicitar rendición de cuentas: por ejemplo, la potestad de interrogar a responsables de gobierno sobre las políticas, acciones y uso de los fondos.

Una vez analizado el concepto de empoderamiento, podemos centrarnos en las características del empoderamiento de las personas mayores:

- Participar en el desarrollo y en la vida social, cultural, política y productiva de su entorno.
- Proporcionar espacios sociales en los cuales las personas mayores pudieran identificar y trabajar sus necesidades grupalmente.
- Poder asociarse libremente y orientar la experiencia organizacional tanto hacia la satisfacción de las necesidades propias como hacia la de otros grupos.
- Convertirse en actores válidos de la comunidad, con propuestas y estrategias propias de solución de problemas.
- Gestionar espacios y organizaciones que representan auténticamente los intereses, sensibilidad, cultura y experiencias de las generaciones más envejecidas.

Así pues, el concepto de empoderamiento es clave a la hora de trabajar con las personas mayores porque la persona mayor podrá participar, relacionarse y solucionar los problemas que se presentan en su vida diaria.

A través de nuestro proyecto de intervención, se van a diseñar actividades dirigidas a favorecer ese empoderamiento de las personas mayores, mediante una participación, activa y crítica.

2.3. LAS PERSONAS MAYORES EN EL MUNDO RURAL.

En primer lugar vamos a presentar el concepto de “rural”, para, posteriormente, centrarnos en las personas mayores en el mundo rural.

El concepto “rural” se ha entendido clásicamente como partícipe de cuatro características comunes: en primer lugar, una densidad de población baja, determinada históricamente por la capacidad de explotar los recursos cercanos; en segundo lugar, por la importancia de la actividad agraria, que si bien va perdiendo peso progresivamente en los países más industrializados con respecto a otros sectores, es indudable que aún sigue siendo el centro sobre el que se articula mayoritariamente la economía de las comarcas rurales; en tercer lugar, la fuerte relación entre los habitantes y el medio natural que los rodea, que determina su propia identidad, actividad económica, fiestas, materiales y formas de construcción, etc.; y en cuarto lugar, las fuertes relaciones sociales que se establecen entre sus habitantes, marcadas por pertenecer a una colectividad de reducido tamaño y relativamente estable. (Sancho y Reinoso, 2012).

Los indicadores más utilizados a la hora de elaborar el concepto de “rural” son el tamaño demográfico, la densidad de población y un determinado tipo de actividad económica. (Sancho y Reinoso, 2012).

Las características que diferencian las áreas urbanas de las rurales difieren de un país a otro. La distinción, por tanto, entre población rural y urbana no puede condensarse en una sola definición aplicable a todos los países, y ni siquiera a la mayoría de los países de una región o ámbito zonal/continental. (Sancho y Reinoso, 2012).

Existen diferentes organismos internacionales, como por ejemplo, la Organización de Naciones Unidas, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y el centro de estadísticas de la Unión Europea (EUROSTAT) que proponen diferentes indicadores para definir el concepto “rural” (Sancho y Reinoso, 2012).

Las Naciones Unidas definen “rural” como aquella localidad con una población inferior a los 2.000 habitantes. (Sancho y Reinoso, 2012).

El Programa de Desarrollo Rural de la OCDE establece un límite territorial de lo “rural” basado en la densidad de población y el número de habitantes del núcleo de mayor tamaño. Este programa cuenta con tres indicadores (Sancho y Reinoso, 2012):

- En primer lugar, se considera rural aquella comunidad local con una densidad inferior a 150 hab/km².
- En segundo lugar, se establece una clasificación regional diferenciando tres tipos en función del porcentaje de población que vive en los municipios:
 - Región Predominantemente Rural: regiones donde más del 50% de la población vive en comunidades consideradas rurales.
 - Región intermedia: cuando entre el 15 y el 50% de la población es rural.
 - Región Predominantemente Urbana: menos del 15% de la población vive en comunidades rurales.
- Un tercer criterio puede cambiar una provincia de categoría en función del tamaño del mayor centro urbano que contenga:
 - Una provincia clasificada como predominantemente rural pasa a intermedia si contiene un núcleo urbano de más de 200.000 habitantes, y este contiene, al menos, el 25% de la población total.
 - Una provincia clasificada como intermedia pasa a predominantemente urbana si contiene un núcleo urbano de más de 500.000 habitantes, y este contiene, al menos, el 25% de la población total.

La Agencia Estadística de la Unión Europea (EUROSTAT) utiliza dos criterios para cuantificar la población residente en zonas rurales: uno relativo a la densidad y otro al tamaño demográfico mínimo: densidad inferior a 100 hab/km². (Sancho y Reinoso, 2012).

Una vez presentado el concepto de “rural”, vamos a centrarnos en las personas mayores que residen en los núcleos rurales.

En primer lugar vamos a sintetizar algunas de las características diferenciales del envejecimiento en el mundo rural (Rodríguez, 2004, p. 3):

- a) **Desmitificación del medio rural como paraíso para una vejez feliz:** Vivir y envejecer en el pueblo trae consigo ventajas innegables que devienen sobre todo de un proceso más gradual que en las ciudades de la pérdida de actividad y de la

proximidad y frecuencia de contactos con las redes sociales próximas (familia y vecindario), aunque esta facilidad para las interacciones se está perdiendo en muchos núcleos rurales porque los lugares donde reunirse están desapareciendo. También se producen efectos adversos como: mayor control social, que menoscaba la oportunidad de opciones personales libres, especialmente para las mujeres mayores; menor acceso a recursos socioculturales, asistenciales y de ocio, lo que produce una restricción clara de las posibilidades de participación e introduce una discriminación por razón del territorio; distanciamiento forzoso respecto al contacto con los hijos/as que emigraron a las ciudades por razones de trabajo; aislamiento relacional que llega a cristalizar en sentimientos profundos de soledad, especialmente cuando se producen pérdidas de salud o viudez en la ancianidad (Iglesias de Usel, 2001, citado por Rodríguez (2004)).

- b) **Falta o inadecuación de recursos sociales de carácter formal para atender a las personas mayores en situación de dependencia y sobrecarga de las familias:** Los servicios sociales que se han venido desarrollando en los últimos años para proveer necesidades de apoyo a las personas han seguido un modelo predominantemente urbano: los centros sociales, los centros de día y las residencias, tal y como se han diseñado e implementado, no llegan a los núcleos pequeños de población.

Estas características es necesario tenerlas en cuenta a la hora de realizar un proyecto de intervención, al igual que es necesario centrarse en unos enfoques de intervención específicos, por ejemplo, los propuestos por Rodríguez, 2004, p. 5-6):

- a) **Enfoque comunitario:** este enfoque ha decaído en muchos lugares por la alta presión de la demanda, que no se ha visto correspondida con un incremento de dotaciones en personal. Sólo mediante el retorno a la metodología de trabajo comunitario pueden optimizarse muchos de los recursos intersectoriales y no sólo los que se mueven en el sector de los servicios sociales. Para ello es conveniente:
- Valorar la necesidad de aumentar las dotaciones de recursos humanos en cada zona.
 - Realizar actuaciones de formación para dotar a los profesionales de estrategias y habilidades de intervención en el medio rural.

- Que los profesionales conozcan las particularidades de cada territorio, así como la idiosincrasia de las personas mayores que lo habitan.
- b) **El empoderamiento como estrategia:** este enfoque ofrece una doble dimensión a la hora de diseñar el trabajo con personas mayores: capacitar y dar poder. En la intervención hay que centrarse en la consideración de las capacidades en lugar de poner el foco en las limitaciones que presentan las personas mayores y habilitar en destrezas, estrategias y habilidades que exploren posibilidades y oportunidades capaces de mejorar la autoestima individual y, después, la propia posición del grupo. Algunos de los resultados que pueden obtenerse con la aplicación de este enfoque en entornos rurales son:
- Que las personas mayores lleguen a identificar y poner en valor sus saberes, así como activar su potencial de comunicación y magisterio.
 - Que desarrollen confianza y certidumbre sobre su capacidad de aprendizaje para obtener nuevos conocimientos, como las nuevas tecnologías, así como para el despliegue de destrezas y capacidades latentes.
 - Fomentar sentimientos de altruismo para continuar siendo útiles a la sociedad y contribuir al desarrollo comunitario de sus pueblos.
 - Promover cambios (actitudes y aptitudes) que favorezcan el autocontrol sobre la propia vida y la autoorganización con el grupo de pares.
 - Estimular la aparición de iniciativas decididas por las propias personas mayores, que sean capaces de remover obstáculos y propiciar transformaciones favorables en el entorno.
- c) **La Investigación-Acción-Participación (IAP) como base de los estudios de campo:** este enfoque pretende promover la movilización del grupo social objeto de investigación y motivar su participación en el desarrollo de proyectos dirigidos a mejorar su posición social y la resolución de sus necesidades.

En nuestro caso, el enfoque sobre el cual vamos a incidir más, es el empoderamiento como estrategia, ya que creemos que fomentando el empoderamiento y utilizándolo como base, facilitamos el resto de enfoques.

3. ARRABAL DE PORTILLO, UN PUEBLO DE TIERRA DE PINARES

3.1. HISTORIA DEL PUEBLO DE ARRABAL DE PORTILLO.

Arrabal de Portillo es un municipio español que pertenece a la provincia de Valladolid, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, y que presenta una población de 2.610 habitantes. El municipio forma parte de la comarca de Tierra de Pinares y está formado por dos distritos, Portillo y Arrabal. El primero se encuentra en lo alto de un cerro y el segundo a la falda del mismo. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

Del municipio destaca el Castillo del siglo XV, el cual es más recordado por sus nobles prisioneros (como Álvaro de Luna) que por su participación en acciones de guerra. Junto a él, el mirador de Portillo permite observar una buena panorámica de los pueblos del entorno, del Cerro de San Cristóbal, parte de la ciudad de Valladolid, del inmenso mar de pinares del Valle del Duero y del Castillo de Íscar. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

Portillo mantiene parte de sus murallas de piedra del siglo XIII y aún conserva una de sus puertas de entrada, la que da acceso a Portillo por la calzada empedrada. Aún conserva tres de las siete iglesias que llegó a tener. La iglesia de Santa María, actual parroquia de Portillo, es del siglo XVI y en ella destaca una escultura de la Piedad de la escuela de Juan de Juni, así como el retablo mayor de principios del XIV. Las otras son la iglesia de San Esteban, de época medieval aunque reedificada en el siglo XVIII, y la iglesia de San Juan Bautista, del siglo XVI. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

En Arrabal, podremos contemplar la iglesia de San Juan Evangelista, construida en piedra en el siglo XVI y actualmente parroquia del barrio. Al lado de esta última, se encuentra la ermita del Ecce Homo y, a las afueras de Arrabal, en dirección a Valladolid, existe otra ermita, la del Santo Cristo, en piedra y de una sola nave, con una Cruz de piedra frente a la puerta de entrada. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

Entre los vecinos del pueblo, destacó Pío del Río Hortega (1882-1945) que fue un médico e investigador nacido en Portillo. Destacó en el campo de la histología, especialmente en el estudio del sistema nervioso. Este pueblo es conocido por

sus dulces artesanales, entre los que destacan los mantecados, los bollos blancos y las ciegas. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

Con respecto a las fiestas y celebraciones:

- Las fiestas patronales del municipio en honor a Santa María la Mayor de Portillo, tienen lugar del 7 al 14 de septiembre, aunque los primeros días es en Portillo y los últimos en Arrabal. Aparte de los tradicionales actos religiosos en honor de la Virgen de Santa María la Mayor, son famosos sus encierros campo a través, encierros por las calles y capeas, todo ello amenizado por las peñas de ambos distritos.
- Otras fiestas importantes son: el Corpus en Portillo y el Domingo de Ánimas en Arrabal; las fiestas campestres en la semana de Pascua, donde junto con los amigos, se pasa un día desenfadado en los pinares de la zona.
- El 27 de diciembre tiene lugar la festividad de San Juan Evangelista, en la que se celebra una misa en conmemoración del Santo bajo cuya advocación se construyó la iglesia parroquial del distrito segundo.
- La Feria de Artesanía y el Ajo de Portillo se ha convertido en una excusa para muchos turistas que se acercan a esta localidad vallisoletana el último fin de semana de junio, que es cuando tiene lugar la feria. Esta iniciativa parte de la asociación que engloba a artesanos, alfareros, confiteros y ajeros que durante dos días dan a probar sus productos. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

En Arrabal se encuentra el I.E.S. (Instituto de Educación Secundaria) Pío del Río Hortega que además de servir de centro de estudios a los jóvenes del municipio, recibe alumnos de los municipios cercanos de Mojados, Aldeamayor de San Martín, La Pedraja de Portillo, Montemayor de Pililla, Aldea de San Miguel, Santiago del Arroyo, Camporredondo y San Miguel del Arroyo. El Colegio Público, también se llama Pío del Río Hortega y recibe alumnos a su vez, de Camporredondo, Santiago del Arroyo y Aldea de San Miguel. (Ayuntamiento de Portillo, s.f.).

En cuanto a las actividades deportivas que ofrece el Ayuntamiento, podemos encontrar las siguientes:

- El deporte federado en Portillo, está representado por el Club Deportivo Portillo, que cuenta con secciones de fútbol, fútbol sala, baloncesto, deportes autóctonos, ajedrez, trial, kárate y Carrera de orientación².
- Cada 31 de diciembre se celebra la Carrera Runera que cuenta con dos recorridos, uno de 8 km y otro de 10 km.
- El deporte de mountain bike, está representado por el Club de Mountain Bike, MTB EXTREME, y se realiza en los parajes de Portillo.
- Portillo posee varios centros deportivos: Piscinas Municipales, Campo de Fútbol Municipal, Centro Polideportivo y Frontón. Además Portillo cuenta con excelentes parajes naturales, para la práctica de senderismo, mountain bike, orientación y rutas a caballo.

3.2. LA SITUACIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR EN ARRABAL DE PORTILLO HOY.

3.2.1. Demografía de Arrabal de Portillo.

En el municipio de Arrabal de Portillo hay 644 personas mayores de 65 años censadas. En el distrito segundo (Arrabal) hay 414 personas mayores de 65 años, de las cuales, 201 son varones, y 213 son mujeres. Mientras que, en el distrito primero (Portillo), hay 230 personas mayores de 65 años, de las cuales, 109 son varones y 121 son mujeres.

En la siguiente tabla se puede observar el número de personas que residen en Arrabal de Portillo, dividida por sexo y por edades:

² **NOTA:** La Carreta de Orientación es una actividad deportiva dirigida a los jóvenes. Esta actividad tiene como objetivo que los jóvenes aprendan a orientarse en el medio natural. Al inicio de la carrera, los participantes reciben un papel con unas instrucciones, y a partir de esas instrucciones deben recorrer un camino específico hasta llegar a la meta.

Tabla 1: Número de habitantes en Arrabal de Portillo

Edades	Varones	Mujeres	Total	% Varones	% Mujeres
0 - 9	108	78	186	58,06	41,94
10 - 19	96	70	166	57,83	42,17
20 - 29	122	105	227	53,74	46,26
30 - 39	188	168	356	52,81	47,19
40 - 49	212	190	402	52,74	47,26
50 - 59	198	172	370	53,51	46,49
60 - 69	183	170	353	51,84	48,16
70 - 79	103	108	211	48,82	51,18
80 - 89	78	89	167	46,71	53,29
90 - 99	12	35	47	25,53	74,47
100 - 109	0	1	1	0,00	100,00
110 - 119	0	0	0	0,00	0,00
120	0	0	0	0,00	0,00
Totales	1300	1186	2486	52,29	47,71

Fuente: Ayuntamiento de Portillo, 2015

Como se puede observar en la tabla, Arrabal de Portillo es un pueblo bastante envejecido, donde la mayoría de las personas mayores son mujeres. Es cierto que si nos fijamos en el rango de edad de 0-69, es mayor el número de hombres, pero a partir de esa edad se observa una disminución en este sexo.

Por esta razón, las mujeres suelen participar más en las actividades que se llevan a cabo desde la Residencia, y uno de los objetivos de nuestro proyecto es intentar que los hombres adquieran el mismo grado de participación que las mujeres.

A continuación presentamos una tabla que recoge la formación académica que tienen las personas mayores que residen en Arrabal de Portillo.

Tabla 2: Número de habitantes con formación académica

Titulación	Varones	Mujeres	Total	% Varones	% Mujeres
31 Bachiller Elemental. Graduado Escolar. EGB completa. Primaria completa. ESO	61	61	122	50,00	50,00
42 Bachiller Superior. BUP. Bachiller LOGSE	1	2	3	33,33	66,67
99 Desconocido	2	1	3	66,67	33,33
44 Diplomados en Escuelas Universitarias (Empresariales, Profesorado de EGB,ATS y similares)	0	1	1	0,00	100,00
22 Enseñanza Primaria incompleta. Cinco cursos de EGB o equivalente o Certificado de Escolaridad o equivalente	8	9	17	47,06	52,94
32 Formación Profesional de Primer Grado. Formación profesional de Grado Medio. Oficialía Industrial	1	0	1	100,00	0,00
41 Formación Profesional de Segundo Grado. Formación profesional de Grado Superior. Maestría Industrial	26	12	38	68,42	31,58
30 GRADUADO ESCOLAR O EQUIVALENTE	3	3	6	50,00	50,00
46 Licenciado Universitario. Arquitecto o Ingeniero Superior. Grado universitario	3	1	4	75,00	25,00
11 No sabe leer ni escribir	1	4	5	20,00	80,00
21 Sin Estudios	204	240	444	45,95	54,05
Totales	310	334	644	48,14	51,86

Fuente: Ayuntamiento de Portillo, 2015

El 80% de las mujeres mayores que viven en Arrabal de Portillo no saben leer ni escribir, en cambio, este porcentaje disminuye un 60% en los hombres, ya que solo el 20% de ellos son analfabetos.

Por ello, una de las actividades de nuestro proyecto va dirigida a suplir esta carencia, ya que las personas mayores no tuvieron la oportunidad de estudiar en su juventud, y es importante que ahora, que existen los medios y los recursos necesarios para que una persona pueda adquirir esos conocimientos, se le dé la oportunidad de adquirirlos.

3.2.2. Centros de Mayores en Arrabal de Portillo.

Arrabal de Portillo es un pueblo con un alto porcentaje de personas mayores, pero este porcentaje no se tiene en cuenta a la hora de realizar actividades, ya que normalmente las actividades que se llevan a cabo desde el Ayuntamiento van dirigidas a los jóvenes del pueblo. Por lo tanto, para las personas mayores apenas hay proyectos.

Los centros con los que cuenta el pueblo para este colectivo son: la Residencia “Tierra de Pinares”, de gestión municipal que dispone de 30 plazas (aunque actualmente hay 33 personas). Los profesionales contratados en esta residencia son auxiliares, enfermera, educadora social (contratada como terapeuta ocupacional).

La terapeuta ocupacional desarrolla una gerontogimnasia dos días a la semana; donde trabaja las diferentes partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, la coordinación, la lateralidad, orientación espacio-temporal. Y finalmente hace una actividad grupal.

También realiza durante una hora, la terapia con personas que tienen un deterioro moderado o leve. En dicha terapia trabaja las emociones, la memoria, la motricidad plástica, escritura, estimulación cognitiva. Y se llevan a cabo unos talleres de manualidades, pintura, juegos de palabras, etc.

Una vez al mes se realiza una fiesta relacionada con una temática diferente (navidad, semana santa, la primavera, etc).

Tanto a través de la gerontogimnasia, como a través de los talleres y la terapia, lo que se pretende, aparte de mejorar su estado físico y mental, es que se relacionen entre ellos, ya que en esta residencia no hay demasiada comunicación entre los propios residentes.

El pueblo cuenta también con la ayuda del CEAS (Centro de Acción Social) que junto con Portillo, su marco de acción social abarca otros pueblos: la Aldea de San Miguel, Aldeamayor de San Martín, Camporredondo, la Pedraja de Portillo, Mojados, San Miguel del Arroyo, Santiago del Arroyo y Vitoria del Henar. El CEAS presenta los siguientes servicios:

- Servicio de ayuda a domicilio.
- Programa de teleasistencia.
- Programa de respiro.
- Programa de envejecimiento activo.
- Centros asistenciales.

El pueblo también tiene dos Asociaciones de Personas Mayores: Asociación de Jubilados San Juan Evangelista y Asociación de Jubilados Conde Pimentel. Estas asociaciones organizan excursiones, y en días concretos, como en las fiestas del pueblo, organizan comidas y verbenas.

Por último existen dos lugares de ocio para las personas mayores, “Hogares de Jubilados” uno en cada distrito. Estos lugares son usados como bares, donde las personas mayores van a jugar a las cartas únicamente. Desde Cruz Roja se lleva a cabo un programa de voluntariado de teleasistencia.

4. PROYECTO DE ANIMACIÓN

SOCIOCULTURAL PARA EL

EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS

MAYORES EN ARRABAL DE PORTILLO

Al analizar los programas, proyectos y otras actividades que se llevan a cabo en Arrabal de Portillo, se ha observado una gran falta de recursos destinados al colectivo de personas mayores.

Por esta razón, es necesario diseñar un proyecto en el que las personas mayores, de este pueblo, adquieran un mayor grado de participación y autonomía, y puedan integrarse en la sociedad como un colectivo más, a través de la ASC fomentando su empoderamiento.

Se trata de desarrollar un proyecto hipotético de intervención, donde las personas participantes, de manera voluntaria, serían aquellas que vivan en la Residencia “Tierra de Pinares de Arrabal de Portillo. Sin embargo, en el proyecto también participarán personas mayores de otros centros residenciales, jóvenes voluntarios y otros colaboradores.

4.1. OBJETIVOS.

Objetivo General.

Fomentar el Empoderamiento de las Personas Mayores en el pueblo Arrabal de Portillo a través de actividades de ASC.

Objetivos Específicos.

En el marco conceptual hemos elegido como modalidades de la ASC, la propuesta por Ventosa (1997), ya que nos parecía la más completa y la que mejor encajaba en nuestra idea de proyecto. Por lo tanto, a la hora de redactar los objetivos específicos, vamos a dividirlos según las modalidades de ASC que plantea Ventosa (1997): cultural, social y educativa.

Cultural:

- Hacer conscientes a otros colectivos de la importancia que tienen las personas mayores en la sociedad.
- Eliminar el sentido de inutilidad en las personas mayores.
- Eliminar los mitos sobre la vejez.
- Crear formas de comunicación a través de las cuales, las personas mayores puedan proponer soluciones a los problemas que surgen en su vida diaria.

Social:

- Fomentar la participación activa y favorecer la autonomía y autoestima de las personas mayores.
- Mejorar los diferentes canales de socialización.
- Evitar el aislamiento y la soledad de las personas mayores que viven en las Residencias.
- Desarrollar estrategias que fomenten las relaciones entre las diferentes generaciones.
- Dar herramientas a las personas mayores para que tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados.

Educativa:

- Impulsar estrategias para desarrollar la capacidad creativa e imaginativa de las personas mayores.
- Educación en el tiempo libre.
- Acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores.

A través de estos objetivos, se pretende que las personas mayores adquieran un alto grado de empoderamiento, a través de la adquisición de poder, de su participación en la sociedad, de la mejora de su autoestima, etc.

4.2. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.

Para conseguir el empoderamiento y el resto de objetivos, vamos a destacar en las actividades propuestas, aspectos como, la participación activa, la capacidad de adquirir poder, favorecer la solución de los problemas, autonomía, independencia, sentimiento

de utilidad, y la adquisición de conocimientos, ya que pensamos que a través de estos aspectos podemos conseguir que las personas mayores adquieran un mayor grado de empoderamiento.

Pasada una semana desde el inicio de cada actividad, se realizará una pequeña evaluación por parte del educador social a través de rúbricas para comprobar cómo se sienten las personas participantes y si es necesario modificar algo de cada actividad. Esta evaluación se realizará cada dos semanas.

1ª Actividad: Programa de Radio “Actívate”.

En épocas anteriores, las personas mayores tenían un papel muy importante dentro de la sociedad, puesto que eran quienes transmitían la sabiduría y la experiencia. Pero con el paso del tiempo, ese papel ha ido desapareciendo, y las nuevas generaciones no tienen en cuenta a las personas mayores.

Por eso, con la creación de un Programa de Radio, las personas mayores recobrarían el protagonismo que tuvieron en su día.

Cuadro 4: 1ª Actividad, Programa de Radio “Actívate”

1ª ACTIVIDAD: PROGRAMA DE RADIO “ACTÍVATE”	
Descripción	<p>El Programa de Radio se llevará a cabo en directo y estará dirigido por personas mayores, aunque podrá contar con diferentes colaboradores y voluntarios.</p> <p>Durante el Programa se tratarán diferentes cuestiones, como: tendencias actuales; previsiones de futuro vinculadas al incremento de la esperanza de vida; políticas sociales y económicas; derribar mitos sobre la vejez; tratar el envejecimiento desde el punto de vista activo; información para el cuidado de la salud física, cognitiva y emocional; la importancia del ocio y del tiempo libre; etc. Además se realizarán entrevistas, debates y minutos musicales, etc.</p> <p>El Programa se llevaría a cabo dentro de la Residencia, y se instalaría en una de las salas de ocio.</p> <p>Antes de comenzar el Programa, las personas mayores recibirán una formación para saber cómo llevar a cabo dicho Programa. En esta formación adquirirán las destrezas necesarias para saber cómo se desarrolla un programa de radio, los materiales que necesitan, el puesto que ocuparía cada participante (director, coordinador, locutor, etc.).</p> <p>Posteriormente a la adquisición de esas destrezas, las</p>

		<p>personas mayores que decidan participar en esta actividad, deberán elegir que puesto ocupar, ya que será necesario que haya un director o coordinador, encargado de revisar que todo esté bien a la hora de emitir el programa; tres técnicos; y dos o tres personas que hagan de locutores (en cada programa pueden turnarse los diferentes puestos para que todos puedan participar).</p>
Objetivos		<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la autonomía de las Personas Mayores. - Mejorar la capacidad de expresión de las personas mayores. - Resaltar la importancia del ocio y del tiempo libre.
Metodología		<p>Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa y “dialógica”, a través de la cual, las personas mayores puedan expresarse y hacer conscientes a otras personas de sus problemas e inquietudes.</p>
Participantes		<ul style="list-style-type: none"> - Las personas mayores que viven en la Residencia. - Colaboradores: médico, representante del ayuntamiento, Animador Sociocultural, Educador Social. - Voluntarios. - Educador Social.
Recursos	Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: salón de actos (formación) y sala de ocio (Programa) de la Residencia “Tierra de Pinares”. - 4 micrófonos, 2 mesas, 4 sillas, 1 ordenador, 1 mesa de sonido, 1 emisora de radio FM y 1 programa informático (Audacity).
	Humanos	<p>1 Educador Social 1 Profesor de telecomunicaciones</p>
Temporalización		<p>La formación previa a iniciar el Programa tendrá lugar los días 20, 22 y 24 de junio en el salón de actos de la Residencia, en horario de 11:00-12:30.</p> <p>El Programa tendrá una hora y cuarto de duración, y se emitirá en directo los sábados y domingos desde las 11:00 hasta las 12:15.</p>
Evaluación		<p>La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: grado de autonomía adquirido, reflejo en la sociedad, ocupación del tiempo libre, capacidad de expresión, adquisición de conocimientos. (Ver Anexo 1). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.</p>

2ª Actividad: Huerto Rural.

Un huerto permite a las personas mayores estar en contacto con las hortalizas y plantas, y les ayuda a mejorar las capacidades físicas, psíquicas, cognitivas y sociales. Además integra la jardinería y agricultura ecológica en el día a día.

Cuadro 5: 2ª Actividad, Huerto Rural

2ª ACTIVIDAD: HUERTO RURAL					
Descripción	<p>Se trata de una actividad lúdica que permite la interacción social; ayuda a combatir la depresión que puedan padecer por un sentimiento de abandono o soledad; el contacto con la naturaleza estimula sus sentidos y mejora las funciones motoras; y les exige tener una responsabilidad que hace que aumente su autoestima y disminuya la posibilidad de padecer ciertas enfermedades.</p> <p>Al inicio de la actividad se aportarán todas las herramientas necesarias para llevar a cabo el huerto rural. Una vez montado el huerto, los participantes elegirán que tipo de hortalizas o plantas desean cultivar.</p> <p>Con los productos que obtengan del huerto, podrán utilizarlos bien para uso propio, o bien para venderlos en el mercado que visita el pueblo los martes. Si escogen esta segunda opción, el dinero que adquieran de la venta de sus productos podría ser utilizado para mejorar sus vidas en la Residencia o para comprar más materiales para el huerto.</p>				
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar la responsabilidad en las Personas Mayores.- Evitar el aislamiento y la soledad.- Favorecer las relaciones sociales.- Llamar la atención de los hombres mayores a la hora de participar en una actividad.				
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa, “dialógica” y lúdica a través de la cual, las personas mayores se relacionen socialmente y así, poder evitar el sentimiento de soledad.				
Participantes	- Personas Mayores de la Residencia “Tierra de Pinares”.				
Recursos	<table border="1"><tr><td>Materiales</td><td>- Como espacio para llevar a cabo esta actividad se utilizaría una terraza amplia y soleada de la Residencia. - 8 mesas de cultivo, abono, semillas de diferentes plantas y hortalizas, 4 regaderas, 4 palas, 4 tijeras de podar, 4 rastrillos y 8 pulverizadores.</td></tr><tr><td>Humanos</td><td>1 Educador Social</td></tr></table>	Materiales	- Como espacio para llevar a cabo esta actividad se utilizaría una terraza amplia y soleada de la Residencia. - 8 mesas de cultivo, abono, semillas de diferentes plantas y hortalizas, 4 regaderas, 4 palas, 4 tijeras de podar, 4 rastrillos y 8 pulverizadores.	Humanos	1 Educador Social
Materiales	- Como espacio para llevar a cabo esta actividad se utilizaría una terraza amplia y soleada de la Residencia. - 8 mesas de cultivo, abono, semillas de diferentes plantas y hortalizas, 4 regaderas, 4 palas, 4 tijeras de podar, 4 rastrillos y 8 pulverizadores.				
Humanos	1 Educador Social				
Temporalización	Esta actividad no tendrá un horario específico, ya que las personas mayores podrán acudir a su huerto en el momento del día que deseen.				
Evaluación	La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante				

	una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: aumento de la responsabilidad, reducción del aislamiento y la soledad, mejora de las relaciones sociales, participación de los hombres mayores, mejora de la calidad del ocio y el tiempo libre. (Ver Anexo 2). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.
--	---

3ª Actividad: Voluntariado.

A menudo, las personas mayores piensan que no “sirven para nada” se sienten inútiles, etc. Sobre todo si tienen que vivir en una Residencia debido a que ya no pueden estar en sus casas por diferentes razones. Por ello, con esta actividad se puede cambiar ese punto de vista tan negativo que tienen las personas mayores sobre sí mismos.

Cuadro 6: 3ª Actividad, Voluntariado

3ª ACTIVIDAD: VOLUNTARIADO	
Descripción	Esta actividad tiene como objetivo que los propios mayores organicen y dinamicen diferentes actividades de ASC , no sólo a sus propios compañeros de la Residencia, sino también a las Residencias de otros pueblos cercanos. Las actividades serán: gimnasia, talleres de manualidades, cine-fórum, bailes y salidas. Para planificar tanto las actividades como las salidas, las personas mayores contarán con la ayuda de un Educador Social.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la autonomía de las personas mayores. - Eliminar el sentimiento de inutilidad. - Favorecer el ejercicio físico y mental. - Desarrollar estrategias de socialización. - Fomentar la participación activa.
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa, “dialógica” y lúdica a través de la cual, las personas mayores podrán compartir sus conocimientos y capacidades con otras personas.
Participantes	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Personas Mayores encargadas de planificar y desarrollar las actividades. - 12 Personas Mayores de la Residencia “Tierra de Pinares” de Arrabal de Portillo. - 12 Personas Mayores de la Residencia “San Ramón y San Luis” de Mojados. - 12 Personas Mayores de la Residencia “El Albero” de La

		Pedraja de Portillo. - 12 Personas Mayores del Centro de Día de Aldeamayor de San Martín.
Recursos	Materiales	- Las actividades se realizarán en las diferentes salas de ocio de cada Residencia y del Centro de Día. - Autobús o coche. - Derivados de cada actividad.
	Humanos	1 Educador Social 4 Personas Mayores de la Residencia “Tierra de Pinares”
Temporalización		Ver Cuadro 7.
Evaluación		En esta actividad se llevarán a cabo dos evaluaciones, una con las personas mayores responsables de las actividades, y otra con el resto de participantes. La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: grado de autonomía adquirido, mejora del ejercicio físico y mental, mejora de los canales de socialización, aumento de la participación activa, mejora de la calidad del ocio y el tiempo libre, eliminar el sentimiento de inutilidad, capacidad de compartir tus propios conocimientos con otras personas, nivel de responsabilidad, dificultades encontradas. (Ver Anexo 3). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas mayores participantes de la Residencia “Tierra de Pinares” después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.

Cuadro 7: Voluntariado: Temporalización

VOLUNTARIADO: TEMPORALIZACIÓN				
DÍAS DE LA SEMANA	RESIDENCIAS			
	“Tierra de Pinares” (Arrabal de Portillo)	“San Ramón y San Luís” (Mojados)	“El Albero” (La Pedraja de Portillo)	“Centro de día” (Aldeamayor de San Martín)
LUNES	Gimnasia 10:00-11:00	Gimnasia 11:30-12:30	Gimnasia 16:00-17:00	Gimnasia 17:30-18:30
MIÉRCOLES	Manualidades 10:00-11:00	Manualidades 11:30-12:30	Manualidades 16:00-17:00	Manualidades 17:30-18:30
VIERNES	Cine-Fórum 10:00-11:00	Cine-Fórum 11:30-12:30	Cine-Fórum 16:00-17:00	Cine-Fórum 17:30-18:30
SÁBADO				Salidas una vez al mes
DOMINGO	Bailes 10:00-11:00	Bailes 11:30-12:30	Bailes 16:00-17:00	Bailes 17:30-18:30

4ª Actividad: Teatro.

Muchas personas mayores en su juventud, participaron en diversas representaciones teatrales, concursos de baile, etc. Por esa esta actividad propone crear una compañía teatral. Las obras serán dirigidas y protagonizadas por las personas mayores.

Cuadro 8: 4ª Actividad, Teatro

4ª ACTIVIDAD: TEATRO					
Descripción	<p>La Compañía de Teatro estaría formada por un director o subdirector, guionistas y actores o actrices. Para que la elección sea justa, se realizaría un sorteo para ver qué papel ocupa cada persona.</p> <p>Una vez formada la Compañía Teatral, los guionistas, el director o subdirector comenzarían a escribir la obra, para ello podrán contar con la ayuda del resto de personas que formen parte de esta actividad. Y cuando esté escrita la obra, comenzarán los ensayos.</p> <p>Finalmente, cuando estén preparados para el estreno de la obra, contactarán con los diferentes ayuntamientos de los pueblos para concertar un lugar donde poder representar su obra al público.</p> <p>La entrada para ver la obra teatral tendrá un coste de 1 euro, y ese dinero se destinará a los diferentes gastos derivados de dicha actividad.</p>				
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Desarrollar la capacidad creativa e imaginativa de las personas mayores.- Fomentar la participación.- Crear canales de socialización.- Hacer ver a otros colectivos la importancia de las personas mayores en la sociedad.				
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa y “dialógica” a través de la cual, las personas mayores desarrollen su capacidad imaginativa a la vez que se relacionan con otras personas.				
Participantes	Personas Mayores de la Residencia de Arrabal de Portillo.				
Recursos	<table border="1"><tr><td>Materiales</td><td><ul style="list-style-type: none">- Espacio: salón de actos de la Residencia. Y las representaciones en el lugar que preste cada Ayuntamiento.- Escenarios, muebles, ropas, y demás recursos que dependerán de la obra que se pretenda desarrollar.</td></tr><tr><td>Humanos</td><td>1 Educador Social</td></tr></table>	Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Espacio: salón de actos de la Residencia. Y las representaciones en el lugar que preste cada Ayuntamiento.- Escenarios, muebles, ropas, y demás recursos que dependerán de la obra que se pretenda desarrollar.	Humanos	1 Educador Social
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Espacio: salón de actos de la Residencia. Y las representaciones en el lugar que preste cada Ayuntamiento.- Escenarios, muebles, ropas, y demás recursos que dependerán de la obra que se pretenda desarrollar.				
Humanos	1 Educador Social				
Temporalización	Los ensayos se llevarán a cabo los lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 19:00.				
Evaluación	La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: capacidad creativa e imaginativa, participación, aumento de				

	las relaciones sociales, importancia de las personas mayores en la sociedad, eliminar el sentimiento de inutilidad, mejora de la calidad de su tiempo libre. (Ver Anexo 4). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.
--	--

5ª Actividad: Segunda Oportunidad.

Un alto porcentaje de las personas mayores no han tenido la oportunidad de poder estudiar cuando eran jóvenes debido a las malas situaciones económicas que han tenido que vivir, incluso un número importante de esas personas son prácticamente analfabetas. A muchas de esas personas les gustaría aprender, pero en los pueblo no suele existir una actividad que supla ese tipo de carencias.

Cuadro 9: 5ª Actividad, Segunda Oportunidad

5ª ACTIVIDAD: SEGUNDA OPORTUNIDAD		
Descripción	Las personas mayores podrán acudir al Instituto para poder adquirir los conocimientos que no tuvieron la oportunidad de aprender en su momento.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las relaciones sociales. - Favorecer el aprendizaje. - Educar en el tiempo libre. 	
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa y educativa, a través de la cual, las personas mayores tendrán la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios que no pudieron acudir cuando eran jóvenes.	
Participantes	Personas Mayores de la Residencia y personas mayores de 65 años que vivan en el pueblo Arrabal de Portillo.	
Recursos	Materiales	- El espacio a utilizar será 1 o 2 aulas (dependiendo del número de participantes) del IES Pío del Río Hortega, que está a tan solo 10 minutos de la Residencia.
	Humanos	1 Educador Social 2 Profesores voluntarios
Temporalización	Martes y jueves de 16:00-19:00.	
Evaluación	La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: aumento de las relaciones sociales, mejora del nivel educativo, educación en el tiempo libre. (Ver Anexo 5). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se	

	reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.
--	--

6ª Actividad: Las Nuevas Tecnologías y la Comunicación inter-residencias.

Las nuevas tecnologías son un concepto nuevo, innovador y desconocido para muchas personas mayores; y simplemente por el hecho de ser mayores la gente no se molesta en enseñarles a utilizarlas, por la absurda idea de que no tienen las suficientes capacidades para hacerlo.

Cuadro 10: 6ª Actividad, Las Nuevas Tecnologías y la Comunicación inter-residencias.

6ª ACTIVIDAD: LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y LA COMUNICACIÓN INTER-RESIDENCIAS					
Descripción	Las personas mayores acudirán al IES Pío del Río Hortega, más en concreto al aula de informática, para recibir clases sobre las nuevas tecnologías. En estas clases, aprenderán a manejar el ordenador, la tableta, el móvil, etc. Y uno de los temas que tratarán será el de las redes sociales (Facebook, Twitter, WhatsAapp, Instagram, etc.). A través de este aprendizaje de las redes sociales, las personas podrán comunicarse vía internet con otras residencias donde sus mayores también participan en este tipo de actividades. En España se celebran diferentes eventos sobre las nuevas tecnologías. Las personas mayores que lo deseen podrán apuntarse y acudir a dichos eventos.				
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer nuevos canales de socialización. - Educar en las nuevas tecnologías. - Adquirir nuevas capacidades y conocimientos. - Eliminar mitos sobre la vejez. - Establecer relaciones intergeneracionales. 				
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, creativa y educativa, a través de la cual, las personas mayores podrán establecer relaciones intergeneracionales.				
Participantes	<ul style="list-style-type: none"> - Personas Mayores de la Residencia. - 4 Jóvenes Voluntarios de 2º de Bachillerato. 				
Recursos	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Materiales</td> <td>- Espacio: Aula de Informática del IES Pío del Río Hortega. - Ordenadores, tabletas, móviles, mesas y sillas. Estos recursos materiales se encuentran dentro de la propia aula de informática.</td> </tr> <tr> <td>Humanos</td> <td>1 Educador Social</td> </tr> </table>	Materiales	- Espacio: Aula de Informática del IES Pío del Río Hortega. - Ordenadores, tabletas, móviles, mesas y sillas. Estos recursos materiales se encuentran dentro de la propia aula de informática.	Humanos	1 Educador Social
Materiales	- Espacio: Aula de Informática del IES Pío del Río Hortega. - Ordenadores, tabletas, móviles, mesas y sillas. Estos recursos materiales se encuentran dentro de la propia aula de informática.				
Humanos	1 Educador Social				

	4 jóvenes voluntarios
Temporalización	Lunes y miércoles de 15:30 a 16:45.
Evaluación	En esta actividad se realizarán dos evaluaciones, una a las personas mayores y otra a los jóvenes voluntarios. Dicha evaluación se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: aumento de las relaciones sociales, mejora del nivel educativo, educación en el tiempo libre, aprendizaje de las nuevas tecnologías, fomento de las relaciones intergeneracionales, capacidad para compartir conocimientos. (Ver Anexo 6). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.

7ª Actividad: Voz y Voto.

Muchas veces las personas mayores sienten que no son tenidos en cuenta a la hora de tomar ciertas decisiones. Por eso es importante crear una actividad donde ellos puedan sentirse escuchados y recobren ese grado de poder que tenían en épocas anteriores.

Cuadro 11: 7ª Actividad, Voz y Voto

7ª ACTIVIDAD: VOZ Y VOTO	
Descripción	En esta actividad, las personas mayores realizarán una asamblea donde debatirán sobre los aspectos que se necesitan mejorar en su Residencia o en su pueblo, como por ejemplo, ampliar los espacios de ocio de la Residencia, proponer actividades que deseen realizar, mejorar la acera por la que pasean, etc. Y estos aspectos con los que no estén de acuerdo tendrán la oportunidad de poder acudir al ayuntamiento del pueblo para exponérselos al Alcalde, y que éste, o los propios mayores propongan diferentes soluciones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el empoderamiento de las personas mayores a través de la adquisición de poder. - Participar de manera activa. - Crear canales de comunicación a través de los cuales, los mayores puedan solucionar sus problemas.
Metodología	Esta actividad se desarrollará mediante una metodología de participación activa, crítica y de resolución de problemas, a través de la cual, las personas mayores podrán mejorar su capacidad para ejercer poder y resolver sus propios problemas.
Participantes	<ul style="list-style-type: none"> - Personas Mayores de la Residencia. - Alcalde.

Recursos	Materiales	- Espacio: salón de actos de la Residencia.
	Humanos	1 Educador Social 2 personas mayores que ejerzan de representantes.
Temporalización		Una vez al mes, los domingos en horario de 18:30 a 19:30.
Evaluación		La evaluación de esta actividad se llevará a cabo mediante una rúbrica, donde se evaluarán los siguientes aspectos: adquisición de poder, participación activa, crear nuevos canales de comunicación, resolución de problemas. (Ver Anexo 7). Dicha evaluación se realizará por un educador social, el cual, se reunirá con las personas participantes después de la actividad, y les entregará la evaluación por rúbrica, para que éstos la complementen.

4.3. TEMPORALIZACIÓN.

El Proyecto se iniciará el 20 de junio de 2016 y durará seis meses, hasta el 20 de noviembre de 2016. Pero si una vez pasados esos seis meses, se observa que el Proyecto funciona bien y aumenta el nivel de participación, se desarrollará durante seis meses más.

Al finalizar el periodo de los seis meses, y dependiendo de los resultados de la evaluación final realizada a los participantes, las actividades podrán ampliarse, modificarse o dejarlas como están.

Por otro lado, destacar que cada actividad se realizará en un horario específico, como se ha reflejado en el apartado de contenido y actividades.

4.4. METODOLOGÍA.

Se trata de diseñar un Proyecto hipotético de intervención, donde podrán participar 33 personas mayores de la Residencia “Tierra de Pinares” del pueblo de Arrabal de Portillo, con edades comprendidas entre los 65-85 años. Además de estas personas, también participarán en algunas actividades del proyecto, personas mayores de otras residencias, más en concreto, 12 personas mayores de la Residencia “San Ramón y San Luis” de Mojados, 12 personas mayores de la Residencia “El Albero” de La Pedraja de Portillo, 12 personas mayores del “Centro de Día” de Aldeamayor de San Martín.

También se contará con la participación de personas voluntarias, y con personas mayores que residen en el pueblo pero fuera de la Residencia.

El Proyecto hipotético de intervención se llevaría a cabo mediante una metodología de participación activa, creativa, crítica y “dialógica”, a través de diferentes actividades lúdicas donde no solo se darán relaciones entre una misma generación, sino también relaciones intergeneracionales. A través de esta metodología pretendemos mejorar la capacidad de poder, resolución de problemas y mejorar la calidad del ocio y del tiempo libre de las personas mayores.

4.5. RECURSOS.

Los espacios donde se desarrollarán las diferentes actividades del proyecto son, la Residencia “Tierra de Pinares”, la Residencia “San Ramón y San Luis” de Mojados, la Residencia “El Albero” de La Pedraja de Portillo, el “Centro de Día” de Aldeamayor de San Martín, el IES Pío del Río Hortega de Arrabal de Portillo.

Los recursos materiales serán los derivados de cada actividad, que ya se han especificado en el apartado de contenido y actividades. Como recursos humanos, se contará con dos Educadores Sociales.

4.6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

A los tres meses de haber iniciado el proyecto, se hará una evaluación para observar cómo se está desarrollando el proyecto, a través de cuestionarios. Y a los seis meses, se llevarán a cabo unas entrevistas individuales y personales con los participantes. Ambas evaluaciones se llevarán a cabo por un educador social. La evaluación por cuestionarios, se realizará de la siguiente forma: el educador social se reunirá con los participantes en el proyecto y les entregará el cuestionario para que le cumplimenten. En cambio, la evaluación por entrevistas, se llevará cabo de manera individual con cada participante.

Las personas mayores tendrán la oportunidad de expresar su opinión acerca de las actividades de ASC desarrolladas durante el Proyecto y la relación que podría existir entre la participación en esas actividades y la mejora en la calidad de sus vidas.

A los tres meses de haber iniciado el proyecto se realizará a los participantes una evaluación a través de rúbrica evaluando el proyecto y a los profesionales que lo han puesto en marcha. En primer lugar se recogerán una serie de datos personales que, a continuación, reflejamos:

Datos Personales:

1. Sexo.
 - a) Varón.
 - b) Mujer.
2. ¿En qué grupo de edad se encuentra?
 - a) Entre 65 y 69 años.
 - b) Entre 70 y 79 años.
 - c) Más de 80 años.
3. Díganos cuál es su estado civil.
 - a) Soltera/o.
 - b) Casada/o.
 - c) Separada/o.
 - d) Divorciada/o legalmente.
 - e) Viuda/o.
4. ¿Tienes usted hijos? ¿Cuántos?
 - Sí
 - No

En segundo lugar, se realizará una evaluación por rúbrica, la cual, muestra la siguiente estructura:

Cuadro 12: Rúbrica para la evaluación del Proyecto

EVALUACIÓN DEL PROYECTO		1	2	3	4	5
1. Grado de Satisfacción	El Proyecto se adapta a todas las personas mayores.					
	El Proyecto se ajusta a las necesidades de las personas mayores.					
	El Proyecto facilita los recursos necesarios para llevar a cabo las actividades.					
2. Relaciones Sociales.	El Proyecto facilita las relaciones sociales con otras personas mayores.					
	El Proyecto facilita las relaciones intergeneracionales.					
3. Empoderamiento.	El Proyecto fomenta la participación activa.					
	El Proyecto favorece la adquisición de poder por parte de las personas mayores.					
	El Proyecto promueve la resolución de					

	problemas.					
	El Proyecto favorece, en las personas mayores, la responsabilidad, la autonomía y la independencia.					
4. Calidad de Vida.	Ha mejorado su calidad de vida en general.					
	Ha mejorado la calidad de vida de su tiempo libre.					
ASPECTOS GENERALES DE LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO						
5. Grado de satisfacción general de cada actividad.	Programa de Radio.					
	Huerto Rural.					
	Voluntariado.					
	Teatro.					
	Segunda Oportunidad.					
	Nuevas Tecnologías y Comunicación Inter-residencias.					
	Voz y Voto.					
6. Grado de Participación en las actividades.	Programa de Radio.					
	Huerto Rural.					
	Voluntariado.					
	Teatro.					
	Segunda Oportunidad.					
	Nuevas Tecnologías y Comunicación Inter-residencias.					
	Voz y Voto.					
7. Grado de profesionalidad de los educadores.	Los profesionales facilitan en todo momento la participación en las actividades.					
	Los profesionales fomentan la interacción social entre las personas mayores participantes.					
1 Inaceptable; 2 Deficiente; 3 Aceptable; 4 Bueno; 5 Excelente						

El tipo de entrevista a utilizar sería la entrevista semiestructurada. Este tipo de entrevistas consiste en que el entrevistador mantiene el control de la entrevista, centrándola en todo momento en aquellos temas que desea indagar, pero dejando cierto margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para formular las preguntas que estime oportunas.

La evaluación a través de entrevistas te permite mantener un contacto más directo con el entrevistado e interactuar con esa persona de manera más cercana y cálida.

Las entrevistas se llevarán a cabo de manera individual, y previamente a la entrevista, se elaborará un guión con los temas que se quieren tratar en dicha entrevista. Dicho guión presenta los siguientes puntos:

- Tiempo que pasan las personas entrevistadas realizando las actividades.
- Relaciones sociales. Si tienen más relaciones amistosas y sociales que antes de acudir a las actividades.
- El grado de satisfacción con el proyecto en general
- Actividades preferidas.
- ¿Cree que se proporcionan los recursos necesarios para poder participar en las actividades?
- ¿Qué beneficios obtiene a través de su participación en este proyecto?
- ¿Cree que el resto de colectivos tienen una mayor conciencia sobre las personas mayores?
- ¿Ha mejorado su calidad de vida desde que participa en el este proyecto? ¿De qué manera?
- ¿Participas en las actividades del Proyecto? ¿En cuáles de ellas?
- ¿Son adecuadas las actividades propuestas?
- ¿Cree que deberían llevarse a cabo más proyectos de este tipo con las personas mayores?
- ¿Con que porcentaje evaluaría a los profesionales que llevan a cabo este proyecto?
- ¿Ha adquirido un mayor grado de empoderamiento?

5. CONCLUSIONES

La ASC surgió para dar respuesta a una serie de factores (sociales, económicos, culturales, etc.), que aparecieron en la sociedad durante los años 60 del siglo XX. Dicho origen tuvo mayor relevancia en Francia y España, donde estos países, desarrollaron y extendieron el concepto de ASC a otros países. Este concepto pretendía que los individuos fuesen los protagonistas de sus propias vidas, adquiriendo un mayor grado de participación activa y resolviendo los problemas de sus vidas diarias, interviniendo en todos los ámbitos de sus vidas.

Al surgir el concepto de ASC, surgió el problema de quién podría ser un animador sociocultural. Al principio, cualquier profesional pensaba que podía ocupar esa figura, puesto que no existían unas leyes que delimitarían cuales eran las funciones de un animador sociocultural. Una vez redactadas esas leyes, se vio la necesidad de que un animador sociocultural debía tener unas cualidades, conocimientos y funciones determinadas. Al principio, el animador sociocultural, era un profesional sin reconocimiento ni remuneración económica, es decir, un voluntario, que realizaba tareas concretas en los movimientos juveniles. Con el paso de los años, la figura del animador sociocultural, evolucionó y se convirtió en un profesional con reconocimiento por parte de la sociedad, y con responsabilidad en distintos colectivos sociales (niños, jóvenes, personas mayores, etc.).

El animador sociocultural, hoy, tiene una labor muy importante con las personas mayores, ya que este colectivo ha crecido notablemente en los últimos años, y va a seguir aumentando. Las personas mayores, después de la jubilación, necesitan mejorar la calidad de vida de su tiempo libre, necesitan seguir estableciendo relaciones sociales, para no aislarse y no entrar en un círculo de soledad y depresión.

Por esta razón, pensamos que la participación de este colectivo, en proyectos como el presentado en este trabajo, provoca un aumento de su bienestar personal, puesto que mejora su autoestima y autonomía, además de ralentizar su deterioro físico y mental. Además, debido a los estudios realizados, se ha comprobado que, el hecho de participar en actividades de ASC favorece el empoderamiento de las personas mayores y mejora la calidad de sus vidas.

Las personas mayores que viven en zonas rurales, encuentran mayores dificultades a la hora de participar en diferentes actividades, debido a la escasez de recursos que presenta el mundo rural. Por ello, vemos la necesidad, de desarrollar un proyecto que abarque una zona rural, donde las personas mayores a penas encuentran actividades donde ocupar su tiempo libre y donde poder relacionarse. Más en concreto, nos centramos en el ámbito de la Residencia, ya que las personas que viven allí, necesitan participar en actividades que se realicen fuera de la propia Residencia, para que no tengan la sensación de vivir “encerrados”.

A través de mi estancia en la Residencia de “Tierra de Pinares” de Arrabal de Portillo, he podido conocer de cerca las necesidades y demandas de las personas mayores que allí residen, y de esta manera, poder planificar un proyecto de ASC para favorecer el empoderamiento de estas personas con un mayor grado de conocimiento, que creo beneficioso y necesario para las personas mayores que allí viven.

Para terminar, destacar la importancia que tiene el empoderamiento en las personas mayores, ya que gracias al desarrollo de éste, las personas mayores pueden ampliar su implicación y participación en la sociedad, adquiriendo un mayor grado de poder, y de esta manera, resolver los problemas que surgen en su vida diaria, ya sean problemas económicos, sociales, físicos, familiares, etc.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán García, A., & Pujol Rodríguez, R. (2015). *Un perfil de las Personas Mayores en España, 2015: Indicadores Estadísticos Básicos*. Madrid: Informes Envejecimiento en Red.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: CCS.
- Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. (1982). *Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento*. Viena: Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.
- Ayuntamiento de Arrabal de Portillo. (s.f.). Recuperado de <http://www.portillo.es/>
- Causapié Lopesino, P., Balbontín López-Cerón, A., Porras Muñoz, M., & Mateo Echanagorría, A. (2011). *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO.
- Cerdá Hernández, R., Cerdá Hernández, P., & Cerdá Hernández, M. R. (2005). *Animación Cultural*. Barcelona: Altamar.
- Chacón Blanco, M. C. (2010). La Animación Sociocultural: orígenes, evolución y situación actual. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 1-12.
- Cordero del Castillo, P. (2006). Situación Social de las Personas Mayores en España. *Humanismo y Trabajo Social*, 161-195.
- Escarbajal de Haro, A. (1994). Alternativas Socioeducativas para Adultos Marginados: Animación Sociocultural y Tercera Edad. *Pedagogía Social*, 93-106.
- Fernández Muñoz, J. N. (2014). *Informe 2012, las Personas Mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Madrid: IMSERSO.
- Figueres Torruella, P., & Morros Torné, J. (2005). *Animación de ocio y tiempo libre*. Barcelona: Altamar.
- Froufe Quintas, S. (1995). La Animación Sociocultural en la Tercera Edad: una experiencia. *Pedagogía Social: revista interuniversitaria*, 39-54.

- Iacob, R., & Arias, C. J. (2010). El Empoderamiento en la Vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 25-32.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de http://www.imserso.es/imserso_01/index.htm
- Izquierdo Moreno, C. (1994). *La Ancianidad, nueva frontera. I, Envejecer y vivir con alegría*. Bilbao: Mensajero.
- Izquierdo Moreno, C. (1994). *La Ancianidad, nueva frontera. II, Jubilación y convivencia social*. Bilbao: Mensajero.
- Lara, T., & Cubero, V. (1993). *Las personas mayores: perspectivas desde la animación*. Madrid: CCS.
- Masa, M., Alija, P., Ibáñez, E., Berroeta, E., & Alonso, A. (2013). La autonomía de las mujeres 'mayores' en el País Vasco y su contribución a los procesos de Empoderamiento. *Revista de Servicios Sociales*, 69-81.
- Mingorance Estrada, Á. C. (2008). El Tiempo Libre de las Personas Mayores a través de la Animación Sociocultural representado como una "Educación formal no escolarizada". *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-12.
- Monreal Bosch, P., & del Valle Gómez, A. (2010). Las personas mayores como actores en la comunidad rural: innovación y empowerment. *Athenea Digital*, 171-187.
- Monsalve Robayo, A. M. (2005). El Uso productivo del Tiempo Libre vivenciado desde la Animación Sociocultural con personas mayores. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 1-7.
- Pérez Serrano, G., & Pérez de Guzmán Puya, M. V. (2005). *El animador: Buenas prácticas de acción sociocultural*. Madrid: Narcea.
- Rodríguez Carrajo, M. (1999). *Sociología de los Mayores*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.
- Rodríguez Rodríguez, P. (2004). *Boletín sobre el Envejecimiento, perfiles y tendencias*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría de Estado de Servicios Sociales, IMSERSO, Familias y Discapacidad.

- Sáez Carreras, J. (1997). *Tercera edad y animación sociocultural*. Madrid: Dykinson.
- Sancho Comíns, J., & Reinoso Moreno, D. (2012). La delimitación del ámbito rural: una cuestión clave en los programas de desarrollo rural. *Estudios Geográficos*, 599-624.
- Sarrate Capdevila, M. L. (2002). *Programas de Animación Sociocultural*. Madrid: UNED.
- Sarrate Capdevilla, M. L., & González Olivares, Á. L. (2013). *Animación e Intervención Sociocultural*. Madrid: UNED.
- Tabares, E., & Hernández, M. (1993). *El mundo rural: ámbito de intervención social*. Madrid: CCS.
- Vega Vega, J. L., & Bueno Martínez, B. (1996). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento*. Madrid: Síntesis.
- Vega, M. d. (1997). *La animación sociocultural en el ámbito rural*. Madrid: Celeste.
- Ventosa, V. J. (1992). *Educación Social, Animación e Instituciones*. Madrid: CCS.
- Ventosa, V. J. (1997). La Animación en centros de enseñanza: un nuevo ámbito de Educación Social. *Pedagogía Social*, Universidad Pontificia de Salamanca.
- Ventosa, V. J. (2006). *Perspectivas actuales de la Animación Sociocultural: cultura, tiempo libre y participación social*. Madrid: CCS.
- Ventosa, V. J. (2008). *Los Agentes de la Animación Sociocultural: el papel de las instituciones, de la comunidad y de los profesionales*. Madrid: CCS.

7. ANEXOS

ANEXO 1: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 1.

Cuadro 13: Evaluación Actividad 1

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO	1	2	3	4	5
1. Grado de autonomía adquirido.					
2. Reflejo de los problemas de las personas mayores en la sociedad.					
3. Mejora de la calidad de su tiempo libre.					
4. Capacidad de expresión.					
5. Adquisición de conocimientos.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 2: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 2.

Cuadro 14: Evaluación Actividad 2

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO	1	2	3	4	5
1. Aumento de su responsabilidad.					
2. La actividad le ha ayudado a reducir el sentimiento de soledad y aislamiento.					
3. Mejora de la calidad de su tiempo libre.					
4. Mejora de las relaciones sociales.					
5. Grado de participación de los hombres.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 3: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 3.

Cuadro 15: Evaluación Actividad 3

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO: PERSONAS PARTICIPANTES	1	2	3	4	5
1. Grado de autonomía adquirido.					
2. Mejora del ejercicio físico mental.					
3. Mejora de la calidad de su tiempo libre.					
4. Mejora de las relaciones sociales.					
5. Aumento de la participación.					
6. Eliminar el sentimiento de inutilidad.					
DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO: PERSONAS RESPONSABLES DE LAS ACTIVIDADES					
1. Nivel de responsabilidad.					
2. Dificultades encontradas a la hora de realizar las actividades.					
3. Mejora de la calidad de su tiempo libre.					
4. Mejora de las relaciones sociales.					

5. Aumento de la participación.					
6. Eliminar el sentimiento de inutilidad.					
7. Capacidad de compartir tus propios conocimientos con otras personas.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 4: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 4.

Cuadro 16: Evaluación Actividad 4

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO	1	2	3	4	5
1. Nivel de desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa.					
2. Aumento del nivel de participación.					
3. Mejora de la calidad de su tiempo libre.					
4. Mejora de las relaciones sociales.					
5. Aumento del reflejo de las personas mayores en la sociedad					
6. Eliminar el sentimiento de inutilidad.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 5: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 5.

Cuadro 17: Evaluación Actividad 5

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO	1	2	3	4	5
1. Aumento de las relaciones sociales.					
2. Aumento del nivel de participación.					
3. Mejora del nivel educativo.					
4. Educación en el tiempo libre.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 6: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 6.

Cuadro 18: Evaluación Actividad 6

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO: PERSONAS MAYORES	1	2	3	4	5
1. Aumento de las relaciones sociales.					
2. Aumento del nivel de participación.					
3. Mejora del nivel educativo.					
4. Educación en el tiempo libre.					
5. Aprendizaje de las nuevas tecnologías.					
6. Aumento de las relaciones intergeneracionales.					
DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO: JÓVENES VOLUNTARIOS					

1. Aumento de las relaciones intergeneracionales.					
2. Mejora de la capacidad de compartir conocimientos con otras personas.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 7: EVALUACIÓN ACTIVIDAD 7.

Cuadro 19: Evaluación Actividad 7

DESARROLLO DE LOS OBJETIVOS DEL TRABAJO	1	2	3	4	5
1. Adquisición de poder.					
2. Mejora del nivel de participación activa.					
3. Creación de nuevos canales de socialización.					
4. Capacidad para solucionar problemas.					
1 Muy Bajo; 2 Bajo; 3 Normal; 4 Bueno; 5 Excelente					

Fuente: Elaboración propia