

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS,
SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN



PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL PARA
LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO
ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES EN
CANDELARIA

Trabajo Fin de Grado

Autora: Itahisa Torahi Cabrera González.

Autor: Andrés Alberto Acosta Morales.

Tutora académica: Marta García Ruiz.

Julio 2018

RESUMEN

El proyecto que se presenta a continuación, trata sobre el envejecimiento activo, es por ello, que se explicarán conceptos relacionados con dicho término. Además, es un tema de gran importancia, puesto que en la actualidad se han producido cambios con respecto a la esperanza de vida de las personas mayores, elevándose la misma por encima de la media, que generalmente es de 65 años. Todo ello, conduce este proyecto a crear un objetivo general que se centre en fomentar el envejecimiento activo de las personas mayores en los centros municipales. Para lograr este objetivo, se utilizará una metodología activa/participativa, donde los destinatarios del proyecto participarán activamente en las actividades del mismo. Finalmente, en lo referente a las actividades que esta propuesta de intervención quiere llevar a cabo, se encuentran divididas en cuatro módulos que abarcan la promoción del envejecimiento activo de los mayores a través de la mejora de sus condiciones de salud, las acciones sociales y educativas, las nuevas tecnologías y el voluntariado.

En definitiva, este proyecto lo que pretende es proporcionar las condiciones óptimas para alcanzar un envejecimiento activo para las personas mayores.

Palabras clave: persona mayor, envejecimiento activo, salud, participación, seguridad y centro municipal.

ABSTRACT

The project presented below deals with active aging, which is why concepts related to this term will be explained. In addition, it is a subject of great importance, since at present there

have been changes with respect to the life expectancy of the elderly, raising it above the average, which is generally 65 years. All this leads this project to create a general objective that focuses on promoting the active aging of the elderly in the municipal centres. To achieve this objective, an active / participatory methodology will be used, where the project's beneficiaries will actively participate in its activities. Finally, in relation to the activities that this intervention proposal wants to carry out, they are divided into four modules that include the promotion of active aging of the elderly through the improvement of their health conditions, social and educational actions, new technologies and volunteering.

In short, this project aims to provide the optimal conditions to achieve active aging for the elderly.

Key words: older people, active ageing, health, participation, security and municipal centre.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO.....	6
3.1. Las personas mayores en la sociedad	6
3.2. Envejecimiento y vejez, dos conceptos diferentes.....	7
3.3. Envejecimiento demográfico	8
3.4. Paradigmas de la vejez	10
3.5. Envejecimiento activo.....	13
3.6. Centros municipales para personas mayores	18
3.7. Estudios relacionados al envejecimiento activo	19
4. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN.....	21
5. PARTICIPANTES Y LOCALIZACIÓN.....	22
6. MÉTODO.....	24
6.1. Implementación del proyecto	25
6.2. Desarrollo de las sesiones	25
6.3. Estrategias y técnicas de dinamización del proyecto	27
6.4. Evaluación	30
7. CONTENIDO Y ACTIVIDADES	31
8. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA.....	42
9. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO.....	44
10. RECURSOS	46
11. PRESUPUESTO Y PLAN DE FINANCIACIÓN	47
12. SISTEMA DE EVALUACIÓN	48
13. FACTORES EXTERNOS	50
REFERENCIAS.....	51
Referencias bibliográficas	51
Referencias legales	54
ANEXOS	55
ANEXO N°1	56
ANEXO N°2	58
ANEXO N°3	62

1. INTRODUCCIÓN

Con este proyecto de intervención, se pretende ayudar a las personas mayores que acuden a los centros municipales a mejorar su calidad de vida y bienestar a través de un envejecimiento activo, es decir, fomentando su implicación y participación en los diferentes ámbitos, como por ejemplo, el ámbito social, económico, laboral, etc., a la vez que se promueve el desarrollo de su autonomía y autorrealización.

Por esta razón, el objetivo principal de este proyecto de intervención es promover el envejecimiento activo de las personas mayores, a través de los centros municipales que existen para los mismos.

Para la justificación de esta temática que se pretende abordar, es necesario destacar el fenómeno del envejecimiento demográfico, puesto que este, hace referencia a la esperanza de vida y como esta ha ido variando con el paso del tiempo, ya que en la actualidad existe una gran variedad de avances científicos, médicos, terapéuticos, entre otros, los cuales han conseguido que las personas mayores tengan una expectativa de vida mayor.

Es por ello, que es necesario diseñar una propuesta de intervención para trabajar con las personas mayores desde una perspectiva que parta de un envejecimiento activo, en la que se establezcan las condiciones adecuadas que sustenten los pilares del mismo, como son la participación, salud y seguridad de este colectivo.

Con el propósito de lograr el objetivo principal de este proyecto, se han desarrollado una serie de actividades en torno al objetivo mencionado con anterioridad. Dichas actividades se han elaborado en base a cuatro módulos fundamentales, que tienen como fin promover el

envejecimiento activo de los mayores a través de: la mejora de sus condiciones de salud, las acciones sociales y educativas, las nuevas tecnologías y el voluntariado.

Asimismo, se propone que la aplicación de dicho proyecto piloto se lleve a cabo en el municipio de Candelaria, estableciéndose así, un periodo de duración de seis meses para su ejecución.

2. JUSTIFICACIÓN

En los últimos años ha habido un incremento considerable del número de personas mayores, debido principalmente a dos factores: el aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad, los cuáles han generado cambios sociales, económicos y laborales. Ante estos cambios, es importante conocer la realidad en la que se encuentran las personas mayores, a fin de reducir las consecuencias negativas que pueden generar la falta de recursos sociales, económicos y sanitarios, entre otros. En paralelo a esto, también es necesario promover el bienestar y la calidad de vida para que las personas mayores puedan tener un envejecimiento activo.

Ante los cambios anteriormente mencionados, se ha generado la necesidad de mejorar la situación en la que se encuentran muchas personas mayores, que experimentan cambios negativos en sus vidas, como pueden ser la falta de ingresos, la accesibilidad a los recursos, etc. Es por ello, que diversas entidades han realizado actuaciones para dar atención a las personas durante la etapa de la vejez.

El envejecimiento activo, se sustenta bajo tres pilares básicos que son la salud, la participación social y la seguridad (Consejo Económico y Social de Canarias, 2007). Es por ello, que este proyecto pretende fomentar estilos de vida saludables, a través de un proceso

dinámico y activo que busca establecer las condiciones necesarias para que las personas puedan alcanzar el bienestar social y personal durante la etapa de la vejez. Dicho proyecto aborda cuatro ejes estratégicos, que son la promoción de la salud y el desarrollo cognitivo, el fomento del aprendizaje continuo, la inclusión de las tecnologías de la comunicación e información y la promoción del voluntariado como iniciativa para promover el acompañamiento y prevenir la soledad.

La población que se ha escogido para la implementación de este proyecto, ha sido la zona noreste de Tenerife, concretamente, del municipio de Candelaria con un 2,5% de personas mayores, con respecto a la población total. Observando los datos demográficos, se ha realizado una comparación entre los municipios de la zona y se ha confirmado que el municipio de Candelaria recoge mayor concentración de personas mayores de 65 años respecto a los municipios del Rosario y Arafo, con 1,4% y 0,7% de personas mayores respectivamente.

Tabla nº 1

Número de personas mayores de 65 años y más por municipio

MUNICIPIOS	NÚMERO DE PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS Y MÁS. TOTAL (AMBOS SEXOS)
Arafo	1.016
Candelaria	3.268
El Rosario	1.852
Santa Cruz de Tenerife	35.456

Fuente: *INE*. (2011). Estadística del Padrón Continuo, Ambos sexos, Islas/Municipios, De 65 y más años.

Asimismo, se ha de mencionar que el Municipio de Santa Cruz tiene un número de personas mayores superior a las que posee el municipio de Candelaria, y en lo que se refiere a los recursos de atención a las personas mayores, estos también cuentan con una red de recursos más amplia.

Tras realizar una búsqueda sobre los recursos que existen para ambos municipios se ha observado, que el municipio de Santa Cruz está dotado de los siguientes recursos: 16 residencias, 6 centros de estancia diurna, 11 entidades que prestan el servicio de ayuda a domicilio, 6 entidades que prestan el servicio de teleasistencia y 41 asociaciones de mayores (Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, 2018).

Por otro lado, en lo referente a los recursos con los que cuentan las personas mayores en el municipio de Candelaria para envejecer de forma activa, se ha descubierto la existencia de los siguientes recursos: la Residencia de mayores Virgen de Candelaria; el Centro para mayores Jardín Santa Ana; el Edificio de la tercera edad; la Residencia de mayores Amavir, entre otros. Con respecto a los Servicios Sociales, estos también ofertan en su cartera de servicios los siguientes: el Centro Especial de Recuperación Integral-C.E.R.I., que ofrece servicios de logopedia, fisioterapia y animación terapéutica; la teleasistencia; y el Servicio de Ayuda a Domicilio-SAD.

Todo ello, indica que el municipio de Santa Cruz posee una red de recursos más consistente que el de Candelaria, en base a esta información, se evidencia la necesidad de potenciar y establecer nuevas redes de apoyo en el municipio de Candelaria, para que de esta manera se

pueda fomentar el bienestar de este colectivo.

Tras esta búsqueda, se ha llegado a la conclusión de que existe una insuficiencia de recursos de atención para las personas mayores, sobretodo en lo que respecta al envejecimiento activo. Este hecho, se debe a que en general las actuaciones de estas instituciones van encaminadas a la rehabilitación de los mayores, con el fin de paliar aquellas situaciones en las que la persona presenta cierta dependencia o limitación en su autonomía, puesto que no se ha realizado una intervención de carácter preventivo.

A continuación, en relación al plan de referencia al que se ha vinculado este proyecto de intervención, se trata del II Plan Municipal para las Personas Mayores de Santa Cruz de Tenerife. En dicho plan, se encuentran una serie de ejes estratégicos dirigidos a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores. Entre los objetivos que persigue este plan, los que más se ajustan a este proyecto son los siguientes: garantía de los derechos, la protección y la seguridad de las personas mayores; las personas mayores como protagonistas activas; y su bienestar y salud. De esta forma, también se debe destacar que algunos de los principios del plan se ven reflejados en este proyecto, siendo estos los siguientes: la participación, el empoderamiento, la solidaridad y voluntariado, la intergeneracionalidad, y la promoción de la autonomía.

En definitiva, con la implementación de este proyecto de intervención se pretenderá generar un impacto que produzca efectos beneficiosos en la sociedad, a través de las actividades del proyecto, con la finalidad de promover el envejecimiento activo de las personas mayores en los centros municipales. Asimismo, dichos beneficios se han clasificado en tres niveles: a nivel personal, puesto que se prevé que los mayores tendrán una mayor autonomía y

llevarán una vida más independiente, y por lo tanto, mejorarán sus expectativas de vida; a nivel familiar, ya que se reducirá las cargas familiares y se facilitará la conciliación de las unidades familiares; y por último, a nivel económico, ya que se intentará reducir las listas de espera de las personas inscritas en los servicios de ayuda a personas dependientes, como por ejemplo el Servicio de Ayuda de Domicilio- SAD, que en la actualidad según fuentes directas del Ayuntamiento de Candelaria asciende a un total de 21 expedientes, pretendiendo así, prevenir aquellas situaciones que dificultan la autonomía y limitan las capacidades de las personas mayores.

3. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

El siguiente apartado está compuesto por los diferentes conceptos teóricos fundamentales para poder abordar la complejidad de esta temática, que es el envejecimiento activo.

3.1. Las personas mayores en la sociedad

Para comenzar, se ha de mencionar, que no existe una única definición acerca del concepto de persona mayor, puesto que diversos autores hacen referencia a este termino de distintas formas. Es por ello, que este puede variar, en base a los indicadores con los que se mida. Concretamente, en España, se utiliza la edad de jubilación como un indicador, estableciéndose esta a los 65 años (Abellán-García, Ayala-García, y Pujol-Rodríguez, 2017).

Tras lo mencionado en el concepto de persona mayor, se debe hacer hincapié en la importancia de ir flexibilizando y matizando este criterio, puesto que cada vez se dan circunstancias más diversas, por ejemplo: se producen prorrogaciones en la edad de jubilación o prejubilaciones (Álvarez, 2006).

Dadas las circunstancias en las que se encuentran las personas mayores, es probable que la edad media siga aumentando, hasta un cierto límite, este hecho supondrá consecuencias a medida que se incremente el número de personas que llegan hasta esta edad. Por el contrario, no se puede decir lo mismo con respecto a la longevidad, ya que ni los propios científicos se ponen de acuerdo para establecer la edad máxima a la que pueden llegar las personas (Martín, 2001).

3.2. Envejecimiento y vejez, dos conceptos diferentes

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales-IMSERSO (2008), define el envejecimiento como un proceso dinámico y vital, que viene dado por el transcurso del tiempo. Además, este conlleva una serie de implicaciones, de las cuales debemos destacar las dimensiones biológica, sociológica y cultural. Si nos centramos en la parte biológica, el envejecimiento consiste en aquellos cambios producidos a nivel físico y biológico los cuales son irreversibles para nuestro organismo. Por otro lado, desde las dimensiones sociológicas y culturales, estas se centran en los roles y funciones que el individuo pueda desempeñar en la sociedad, siempre teniendo en cuenta las costumbres y creencias de la misma.

Con respecto al concepto de vejez, este es considerado como una construcción moderna, que viene definida por la edad cronológica de las personas, en este caso, se produce cuando la persona abandona el mercado de trabajo, pasando a disfrutar de una serie de beneficios tanto económicos como sociales. Asimismo, esta construcción moderna, surge en las sociedades industriales. No obstante, se debe destacar que la vejez también depende del contexto en el que se desarrolle y habiten las distintas generaciones, puesto que es una categoría social construida en base a ello (IMSERSO, 2008).

3.3. Envejecimiento demográfico

La Organización Mundial de la Salud (2015) afirma que, en las últimas décadas, se ha hecho patente el aumento del número de personas mayores, debido al incremento de la esperanza de vida y la disminución de la tasa de natalidad. La proporción de personas mayores de los sesenta años de edad va aumentando considerablemente en referencia a otros grupos de población en la mayoría de países.

Debido a esto la longevidad de la población supone un reto para la sociedad en la que se ha de tomar medidas y políticas sociales que favorezcan el bienestar social y la calidad de vida de este colectivo, mejorando sus condiciones sociales y de salud, así como su participación social y seguridad (Organización Mundial de la Salud, 2015).

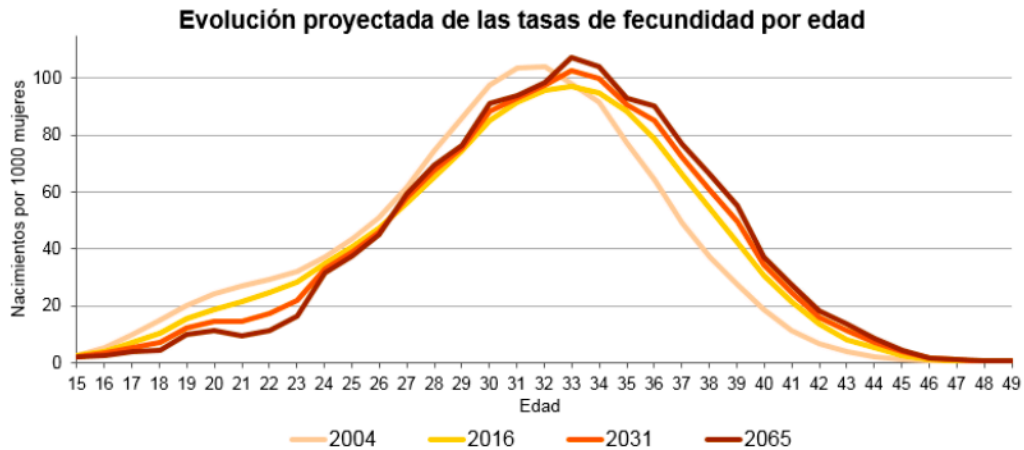
Según González y San-Miguel (2001), el envejecimiento de la población española es un tema de especial interés en la actualidad, ya que aparte de su dimensión demográfica ha supuesto cambios sociales, políticos y económicos en la estructura de la sociedad. El envejecimiento demográfico tiene dos procesos que son independientes entre sí. Por un lado, el descenso de la natalidad, es decir la reducción del número de personas jóvenes por territorio, y por otro lado el aumento de la esperanza de vida, es decir, el aumento de la longevidad de personas de más edad.

Como consecuencia de la introducción de nuevos avances científicos, nuevas técnicas terapéuticas, la universalización del sistema de salud, y la mejora de la calidad de vida entre otros factores, se ha producido un aumento de la esperanza de vida y un descenso de la mortalidad de las personas. De este modo el número de personas mayores de sesenta y cinco años se ha incrementado a un ritmo ascendente, haciendo que este represente una

proporción superior al resto de la población española (González y San-Miguel, 2001).

Gráfica 1

Evolución de las tasas de fecundidad por edad



Fuente: INE.(2016). *Anuario estadístico varios años. Proyecciones de Población para el periodo 2016-2066.*

En la presente gráfica observamos como el número de nacimientos continuará descendiendo en los próximos años. En el periodo entre 2016-2030 nacerían un 22% de niños menos respecto a los quince años anteriores. La reducción del número de nacimientos estaría determinada por la reducción del número de mujeres fértiles y la esperanza de vida alcanzaría una expectativa superior que los años anteriores. (Instituto nacional de estadística, 2016).

Gráfica 2

Esperanza de vida a los 65 años



Fuente: INE. (2016). Anuario estadístico varios años. Proyecciones de Población para el periodo 2016-2066.

En esta gráfica vemos como la esperanza de vida de las personas mayores de sesenta y cinco años de edad va incrementándose en los años posteriores. Asimismo, podemos observar como las mujeres son más longevas que los hombres (Instituto nacional de estadística, 2016).

3.4. Paradigmas de la vejez

Según la profesora del área de Trabajo Social, Cívicos (2012), la vejez se puede abordar desde dos enfoques diferentes. Por un lado, se encuentra el Paradigma Tradicional, el cual presenta una actitud de rechazo hacia la vejez, y por otro lado, está el Nuevo Paradigma, que se basa en una actitud social de aceptación hacia la vejez.

Se habla de Paradigma Tradicional, cuando se comprende que la vejez se encuentra sometida a una visión estereotipada de la misma, acompañada de componentes negativos, peyorativos y paternalistas. De esta manera, se tiende a relacionar la vejez con dependencia, enfermedad, pérdida de capacidades y habilidades, a la vez que se considera también el periodo previo a la muerte. Asimismo, desde esta perspectiva la persona mayor queda tachada de carga social, además de ser considerada un coste social, debido al elevado consumo de recursos socio-sanitarios y gastos económicos que las pensiones generan. Es por ello, que la perspectiva que se tiene sobre la vejez se ve afectada, ya que se produce una actitud social de rechazo hacia los mayores, en base a aspectos biológicos y físicos de los mismos, sin tener en cuenta las contribuciones que aportan desde un punto de vista social (Cívicos, 2012).

Continuando con con el planteamiento de autora, el nuevo paradigma de la vejez es definido como un proceso de evolución, en el que la aceptación es la actitud social que tiene que predominar. Además, esta perspectiva tiene en cuenta que las personas mayores pueden desempeñar nuevos roles y funciones.

Asimismo, también son relevantes las aportaciones que las personas mayores pueden realizar en todos los ámbitos y dimensiones de forma positiva. Cabe destacar, que la mayoría de las personas mayores son autónomas y se adaptan a los cambios que se producen con el paso del tiempo. Debemos tener en cuenta que entre el 70% y 80% de las personas mayores son autónomas e independientes funcionalmente. A través de esta perspectiva, lo que se pretende es fomentar la actividad de los mayores, que es vital para que puedan vivir la vejez exitosamente. En la mayoría de los casos, los mayores siguen

manteniendo su actividad, incluso añaden otras nuevas, siendo esto muy favorable para los mismos (Cívicos, 2012).

Por tanto, se puede observar la diferencia que existe entre ambos paradigmas, puesto que el Paradigma Tradicional solo tiene en cuenta aquellos factores físicos y biológicos de la persona, mientras que el Nuevo Paradigma se centra en contemplar todas las contribuciones que realiza la persona mayor a nivel social.

Teniendo en cuenta la protección jurídica de la persona mayor, y en relación al nuevo paradigma, cabe destacar que desde el nivel internacional, se encuentra la Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, cuyo objetivo es garantizar la dignidad y el reconocimiento universal de las personas, esta manifiesta concretamente en el artículo 22, que toda persona tiene derecho a la seguridad social y a la satisfacción de sus derechos sociales, económicos y culturales. También en el artículo 25 se muestra que toda persona tiene derecho a la asistencia médica y a los servicios sociales, en concreto en situaciones especiales como la vejez, viudedad, etc. (Declaración Universal de Derechos Humanos, 1948).

Por otro lado, la Carta Social Europea en sus artículos 12 y 13 ratifica el compromiso a establecer un régimen de seguridad social y adoptar medidas dirigidas a la igualdad y a garantizar los derechos en torno a la asistencia social y médica (Carta Social Europea, 1961).

Asimismo, a nivel nacional, tenemos que hacer referencia al ordenamiento jurídico de la constitución española de 1978, en él se encuentran una serie de prioridades que hacen referencia a la protección de las personas mayores que se encuentren en determinadas

situaciones de riesgo. En el artículo 14 se menciona la obligación de los poderes públicos para velar por el derecho de no discriminación, incluido ser discriminado por razón de edad. Asimismo, el artículo 50 recoge la obligación por parte de los poderes públicos a la sostenibilidad de la calidad de vida de los mayores a través del establecimiento de pensiones adecuadas y actualizadas y un sistema de servicios sociales adecuados (Constitución Española, 1978).

3.5. Envejecimiento activo

El concepto de envejecimiento activo, es un concepto relativamente reciente, aunque ha comenzado a difundirse a lo largo de los años. Es por ello, que para poder hablar del mismo, es necesario tener en cuenta previamente una serie de nociones básicas para poder entender en sí, que es el envejecimiento activo. En este caso, se comenzará definiendo conceptos como autonomía, independencia, calidad de vida y esperanza de vida saludable, que son de gran relevancia para una mejor comprensión de dicho término. En base a esto, la Organización Mundial de la Salud-OMS (2002) los define de la siguiente manera:

Autonomía: es la capacidad que tiene la persona para el control, afrontamiento y la toma de decisiones individuales sobre los aspectos vitales y las vivencias personales según las normas y referencias establecidas en una sociedad.

Independencia: es la capacidad para desarrollar funciones en torno a la vida diaria, es decir, la capacidad de poder vivir recibiendo poca ayuda o ninguna por parte de otra persona.

Calidad de vida: es aquella percepción del individuo sobre su situación y posición dentro de un contexto social y cultural. Tiene que ver con los objetivos, esperanzas,

preocupaciones y normas que tiene el individuo. Este concepto abarca de forma global y compleja la salud física, psicológica de la persona, así como sus creencias y relaciones con su entorno. A medida que las personas vayan envejeciendo, su calidad de vida dependerá de la capacidad autónoma e independiente de la misma.

Esperanza de vida saludable: la esperanza de vida es un factor importante y determinante en el envejecimiento de la población. Se tiene en cuenta el periodo de tiempo que pueda vivir la persona sin ninguna discapacidad o enfermedad, situaciones que se suelen dar con mayor frecuencia en la etapa del envejecimiento. Este concepto se mide en función de la dificultad que pueda tener la persona para realizar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) y las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).

Según la OMS (2002) el envejecimiento activo es aquel proceso de sacar provecho de forma plena de las posibilidades y oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante la vida del individuo. Su finalidad es fomentar la calidad de vida, ser productivo, y tener una mayor esperanza de vida para aquellas personas de edad avanzada, siempre con autonomía e independencia propia. Además de ser activo en los aspectos físicos y de salud, es fundamental ser activo en los aspectos sociales y mentales teniendo participación activa en:

- Actividades de ocio y tiempo libre
- Actividades en torno al voluntariado
- Actividades sociales y culturales
- Actividades de acción formativa y educativa

- Bienestar en la vida familiar y comunitaria.

El término “Activo” hace referencia a una creciente implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica del individuo y no solo del bienestar físico del mismo. El mantenimiento de la independencia es primordial para el envejecimiento activo de la persona. Asimismo, el bienestar en la salud física es uno de los elementos que posibilita que la persona pueda envejecer activamente. Con respecto a la perspectiva del “envejecimiento activo”, esta se encuentra fundamentada en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios básicos de las Naciones Unidas de independencia, participación, cuidado, dignidad y autorrealización (Organización Mundial de la Salud, 2002).

Asimismo, el informe anual del Consejo Económico y Social de Canarias (2007), sostiene que el envejecimiento activo se sustenta en base a tres pilares fundamentales que mejoran la calidad de vida de los mayores a medida que estos van envejeciendo, dichos pilares son los siguientes:

- Salud: busca prevenir y dar atención a las consecuencias que genera la discapacidad o las enfermedades crónicas, reduciendo los factores de riesgo y las situaciones de vulnerabilidad, para así incrementar los factores protectores, desarrollando servicios sociales accesibles y de calidad, garantizando el respeto sobre cuestiones de edad y dotando de información a los/as cuidadores/as de los mayores.
- Participación: pretende proporcionar iniciativas y oportunidades para mejorar el aprendizaje en la etapa vital, fomentar la participación activa, promover el voluntariado en torno a sus necesidades y preferencias y motivar a las personas a que participen en la

comunidad familiar.

- Seguridad: trata de fomentar las medidas protectoras de este colectivo, garantizando los derechos y la dignidad de las personas, a la vez que reduce las desigualdades existentes.

En paralelo a este concepto sobre el envejecimiento activo, se debe mencionar que existe una ley a nivel autonómico, concretamente en Canarias, la ley 3/1996, de 11 de julio, de participación de las personas mayores y de solidaridad entre generaciones, que propone la consolidación de un sistema de participación social y de protección de los derechos de las personas mayores residentes en la comunidad autónoma de Canarias. Entre sus objetivos encontramos la promoción de la integración comunitaria, el desarrollo integral y la promoción de la función social de las personas mayores en el territorio canario.

También encontramos la Ley 9/1987, de 28 de abril, de Servicios Sociales de la comunidad autónoma de Canarias, que propone establecer una red de servicios sociales básicos, facilitando el acceso a los mismos y promoviendo el bienestar social de aquellas personas en situación de necesidad.

Según Regato (2001), se considera que existen una serie de factores que son determinantes para envejecer activamente y fomentar el bienestar de las personas, dichos factores son los siguientes:

Cultura: son aquellos factores críticos, ya que influyen en los otros aspectos fundamentales de la vida de la persona. Tiene una gran influencia en el estatus social, el acceso a la educación, el trabajo, la salud y la alimentación. Los valores culturales y tradicionales son determinantes en la visión que una sociedad tiene de las personas mayores y sus vivencias intergeneracionales. Asimismo, la cultura tiene gran influencia en los

comportamientos sociales y personales.

Los Sistemas Sanitarios y Sociales: para fomentar el envejecimiento activo, el sistema de salud tiene que tener como objetivos la promoción sanitaria, la prevención de enfermedades, el acceso universal en la atención primaria y secundaria. Los servicios sociales tienen que tener una integración global y equitativa para todos los individuos.

Factores Económicos: ingresos, trabajo, protección social. Las políticas de envejecimiento activo tienen que tener como objetivo reducir la pobreza de este colectivo y buscar su implicación en las actividades lucrativas. Asimismo, se deben desarrollar políticas sociales que busquen la protección social y mejoren la calidad de vida y dignidad de las personas mayores.

Entorno Físico: es necesario tener unos hábitos de vida saludables, eliminar las barreras arquitectónicas y mejorar el acceso a viviendas, para que estas se puedan adaptar a las necesidades específicas de los mayores, de esta forma, se contribuye a la reducción de los accidentes en el hogar.

Factores Personales: estos hacen referencia a los componentes de tipo biológico, genético y de adaptabilidad.

Factores del Comportamiento: realización de actividades físicas adecuadas, reguladas y adaptadas a las necesidades de los mayores. Acciones que fomenten la longevidad y la mejora de la calidad de vida; deportivas, hábitos de vida saludable, dejar de fumar, contra el abuso del alcohol, poli-medicación, prevención de enfermedades.

Factores en el entorno social: el apoyo social, las oportunidades en educación y el

aprendizaje durante el ciclo vital y protección en el abuso y la violencia, son esenciales para mejorar el ambiente social, las condiciones de salud, calidad de vida, bienestar personal, autonomía y productividad durante la vejez.

3.6. Centros municipales para personas mayores

Según Andújar (2004), los centros municipales de mayores llevan a cabo acciones de prevención y rehabilitación que ayudan a los mayores a mejorar su calidad de vida. Estos centros establecen un espacio para los mayores y prestan una serie de servicios y actividades que fomentan el bienestar de la comunidad de los mismos. Generalmente, se encuentran constituidos por socios/as que deben cumplir una serie de requisitos, estos son los siguientes: ser mayores de 65 años, pensionistas mayores de 60 años, o los/as cónyuges y parejas de hecho, de los grupos anteriores. Además de ello, se establece una junta directiva en la que los miembros de esta realizan reuniones para organizar las actividades sociales de estos centros. De esta forma, dichas instituciones ofrecen una serie de servicios como pueden ser: gimnasia, talleres de cocina, club de lectura, baile de salón, comedores, talleres de pintura y dibujo. Por otro lado, también cuentan con el apoyo de un equipo profesional entre los que se puede encontrar profesionales como fisioterapeuta, psicólogo/a, trabajador/a social, entre otros.

Asimismo, las personas mayores que acuden a estos centros encuentran un lugar de estímulo y aceptación, un ambiente de apoyo mutuo, solidaridad, afecto, comprensión, compañía y se identifican con los problemas que presentan sus iguales. Es por ello, que estos centros son importantes en la vida de las personas mayores, ya que al llegar a la edad de jubilación no se convierten en personas menos activas, sino que descubren nuevas

oportunidades para disfrutar de su ocio y tiempo libre. Entre los servicios y actividades que se prestan en estos centros, destacan aquellas que permiten promover el desarrollo cognitivo de los mayores y las que mejoran las condiciones de salud y el estado físico de los mismos (Andújar, 2004).

Finalmente, cabe destacar el Decreto 63/2000, de 25 de abril, que regula la ordenación, autorización, registro, inspección, y régimen de infracciones y sanciones de centros para personas mayores y sus normas de régimen interno.

3.7. Estudios relacionados al envejecimiento activo

En este apartado se ha de mencionar que se han realizado diversos estudios relacionados con la temática del envejecimiento activo. Las experiencias que se han considerado de mayor relevancia han sido las siguientes:

En primer lugar, la Comisión Directiva Holandesa para Experimentos de Vivienda -SEV, decidió promover una iniciativa para fomentar una mejora de las condiciones de los mayores, con el objetivo de favorecer la vida independiente y la autonomía. Una de las iniciativas de la SEV, es la adaptación y la restauración en la construcción de viviendas, para prevenir posibles situaciones de riesgo y vulnerabilidad, no solo de aquellas personas que presenten una discapacidad, sino del colectivo de los mayores en su conjunto. Esta iniciativa pretende garantizar las condiciones necesarias para que la persona mayor tengan mayor autonomía en su vida y pueda desarrollar aquellas acciones que sean favorables para su envejecimiento activo (Bergvelt, 1992).

En segundo lugar, se realizó una investigación para conocer la utilidad que tiene Internet para este colectivo y su influencia sobre el envejecimiento activo. En ella, se demostró que los mayores utilizaban los conocimientos adquiridos acerca de las nuevas tecnologías en su

vida diaria, viéndose estos involucrados en un ambiente más dinámico, ya que por un lado, se favorecía la adquisición de habilidades, que generasen oportunidades para el envejecimiento activo, y por otro lado, se promovían las relaciones sociales y la autonomía de los mayores (Llorente, Viñarás y Sánchez, 2015).

En tercer lugar, se ha de recalcar una investigación que se llevó a cabo en la Universidad de Calorina del Norte -USA- , en la que los/as autores/as determinaron que los enfoques conductuales, es decir, aquellos que establecen el condicionamiento como medio para llevar comportamientos adecuados dentro de su entorno, son beneficiosos para mejorar el desarrollo físico y cognitivo de las personas mayores, y de esta forma, mejorar el rendimiento de estos y favorecer estilos de vida saludables (Etnier, Shih y Piepmeier, 2015).

Por último, se ha de mencionar el Programa Ansina, que presta sus servicios a los mayores de la isla de Tenerife, teniendo como objetivo general mejorar la calidad de vida de este colectivo. A pesar de que ya se están llevando a cabo proyectos similares para dar respuesta a este colectivo, no se han encontrado resultados sobre los mismos (Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria, 2017).

Con todo ello, se hace evidente la necesidad de crear un proyecto de intervención que garantice el envejecimiento activo de las personas mayores a través los centros municipales, que tenga en cuenta las condiciones adecuadas, para que se cumpla la propuesta que se plantea y de esta forma promover el bienestar y la calidad de vida de este colectivo.

4. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Basándonos en el II Plan Municipal para las Personas Mayores de Santa Cruz de Tenerife, cuya misión se centra en considerar la etapa de la vejez como una oportunidad, para generar y favorecer las condiciones óptimas para un envejecimiento activo y saludable, se ha diseñado el objetivo general de este proyecto de intervención social, con la finalidad de promover el envejecimiento activo de las personas mayores que acuden a los centros municipales. En base a este objetivo general se han desarrollado los siguientes objetivos específicos, que contribuirán a la implementación del mismo:

1. Promover el envejecimiento activo de los mayores mejorando sus condiciones de salud.
2. Promocionar el envejecimiento activo a través de acciones sociales y educativas.
3. Fomentar el envejecimiento activo a través de las nuevas tecnologías.
4. Promover el envejecimiento activo a través del voluntariado.

En lo que respecta a los objetivos operativos de este proyecto de intervención, se han designado los siguientes, en base a los objetivos específicos expuestos previamente:

- 1.1. Conseguir que las personas mayores adquieran hábitos de vida saludables.
- 1.2. Mejora el estado físico y psíquico de los mayores, a través del ejercicio físico y el entrenamiento cognitivo.
 - 2.1. Promover la gestión emocional de las personas mayores.
 - 2.2. Facilitar el acceso a programas formativos.

3.1. Obtener una respuesta positiva en la adaptación de las personas mayores a las nuevas tecnologías.

3.2. Conseguir que los implicados obtengan los conocimientos básicos sobre el manejo de las nuevas tecnologías.

4.1. Fomentar la participación de las propias personas mayores como voluntarias para ayudar a sus iguales (acompañamiento, apoyo emocional, etc.).

4.2. Lograr la incorporación de voluntariado joven, para mejorar la comunicación intergeneracional.

5. PARTICIPANTES Y LOCALIZACIÓN

Los beneficiarios de este proyecto de intervención serían las personas mayores que acuden a los centros municipales. Estos deberán cumplir una serie de requisitos, los cuales serían los siguientes:

- Ser mayor de 65 años.
- Ser pensionista mayor de 60 años.
- Ser cónyuges o parejas de hecho de los grupos anteriores.

Asimismo, se pueden clasificar en dos tipos de beneficiarios: directos e indirectos.

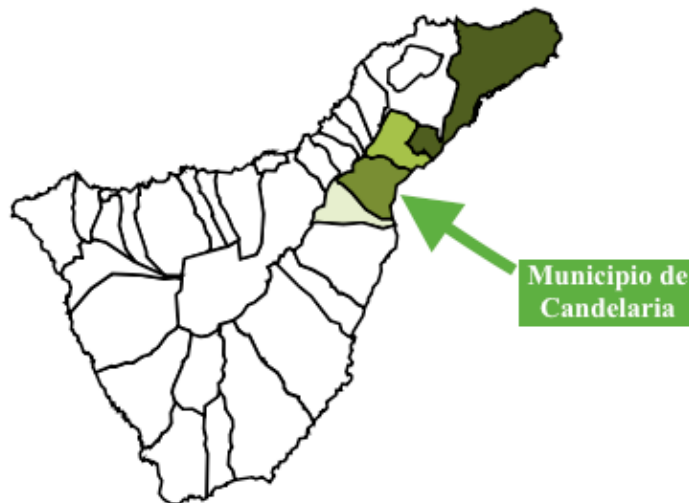
- **Participantes directos:** son aquellos que reciben y se benefician de las actividades del proyecto, en base a los objetivos propuestos.

- **Participantes indirectos:** son aquellos que no reciben en sí la acción del proyecto, pero aun así, se ven beneficiados con la implementación del mismo.

Este proyecto de intervención se va a encontrar localizado en el municipio de Candelaria, además, cuenta con una superficie de 49,8 Km, situada en la vertiente meridional de Tenerife, en el Valle de Güímar, a 19 Km de la capital Santa Cruz de Tenerife. A su vez, dicho municipio se encuentra dividido en cuatro grandes zonas: la zona baja, comprendida desde Las Caletillas, Punta Larga, Candelaria Casco y Playa la Viuda; la zona media (a unos 200 metros), en la cual se encuentra Igueste; la zona alta (a unos 450 m) donde están ubicadas Araya, Cuevecitas y Malpaís; y Barranco Hondo, que se sitúa a las fueras de la Villa de Candelaria.

Imagen 1

Mapa de la isla de Tenerife



Fuente: *INE*. (2011). Estadística del Padrón Continuo, Ambos sexos, Islas/Municipios, De 65 y más años.

6. MÉTODO

En cuanto a la metodología que se llevará a cabo en este proyecto, para conseguir los objetivos anteriormente expresados, será una metodología activa/participativa. En ella, los destinatarios a los que va dirigido este proyecto participarán y estarán implicados activamente en las actividades que se proponen en el mismo. De esta forma, se conseguirá que la intervención se realice de forma integral, evitando la pasividad por parte de los participantes. Asimismo, este tipo de metodología está constituida por cuatro dimensiones que se encuentran interrelacionadas entre sí, estas son las siguientes: la dimensión investigativa, la pedagógica, la comunicativa y la creativa. A través de la dimensión investigativa, lo que se ha hecho previamente ha sido recopilar información sobre la realidad de las personas mayores, concretamente en el municipio de Candelaria, indagando los recursos e instituciones de atención a las personas mayores, entre otros, para poder conocer la realidad con la que se va a trabajar, y así, poder intervenir con los participantes de forma efectiva. Por otro lado, la dimensión pedagógica permite promover el aprendizaje para que los mayores adquieran las habilidades necesaria para envejecer activamente. En paralelo, por medio de la dimensión comunicativa lo que se pretende es que se fomenten los procesos colectivos, es decir, aquellos en los que se hace presente el intercambio de conocimientos, esto se conseguirá mediante las actividades grupales, donde los participantes tendrán que interactuar con sus iguales. Finalmente, con respecto a la dimensión creativa, en esta se trata de crear acciones que dinamicen y retroalimenten el proceso, para ello, este proyecto presenta actividades innovadoras que capten la atención de los destinatarios y además, desarrollen su propia creatividad al llevarlas a cabo (Abarca, 2016).

6.1. Implementación del proyecto

De acuerdo con Amorós et al. (2016), una buena implementación del proyecto de intervención posee una gran relevancia, puesto que de ello dependerá la buena acogida del mismo, por parte de los mayores. De esta manera, se conseguirá que dichas personas mayores mantengan su asistencia en los grupos formados. Aunque, esta acogida y su mantenimiento no dependerá únicamente de los mayores, sino que también dependerá de los y las profesionales encargados de dinamizar los grupos de trabajo y de las medidas tomadas en base a esto. Es por ello, que para una buena implementación del proyecto se tendrá en cuenta la difusión del mismo, esta se realizará a través de la cartera de servicios del Ayuntamiento de Candelaria, ya sea vía telemática o presencial. La localización dependerá de la situación geográfica en la que se encuentren las instalaciones que posibiliten la ejecución del proyecto, en caso de que las personas no pudiesen acudir a dichas instalaciones, dispondrán de transporte que facilite su acceso. En cuanto a las actividades que se van a realizar, es necesario establecer un esquema que las organice, por lo que se ha diseñado un cronograma para su realización, ya que por el contrario si no se ciñese a lo planeado con anterioridad, se vería afectada la duración del mismo, así como su efectividad. También, se debe destacar que se ha determinado una red de recursos de soporte para el proyecto, ya que sin estos no se podría llevar a cabo.

6.2. Desarrollo de las sesiones

Este proyecto se ha diseñado para ser aplicado de forma grupal entre las personas mayores, que finalmente participen en el mismo. Es por ello, que los objetivos que se van a perseguir a través del desarrollo de dichas sesiones van a ser los siguientes: adquirir nuevos

conocimientos; ejercitar sus habilidades y destrezas tanto físicas, psicológicas y cognitivas; compartir nuevas experiencias; crear un sentimiento de pertenencia, donde las personas mayores establezcan relaciones de apoyo mutuo con sus iguales.

En lo referente al desarrollo de las sesiones, estas deberán seguir un proceso que facilite la realización de las actividades. Para ello, se seguirán una serie de fases, estas son las siguientes:

1. La acogida, donde se suele hacer uso del humor, anécdotas, etc. para romper el hielo.
2. Presentación rotativa, en caso de ser la primera toma de contacto o que se incorporen nuevos miembros al grupo. Esta consiste en presentarse cada uno ante el grupo diciendo su nombre a los demás componentes.
3. Contextualización del tema de la sesión, aquí se expondrá el tema que se pretende abordar y el porqué.
4. Primer feed-back con los/as participantes, donde se realizan preguntas a los mismos, para así poder saber desde que base partir y empezar a realizar la sesión.
5. Desarrollo con el feed-back de los/as participantes, a la vez que el/la profesional hace aportaciones clave, da herramientas, estrategias, etc.
6. Segundo feed-back de los/as participantes, en esta etapa se trata de hacer un resumen sobre las claves, se entrega material complementario y se valora la sesión.
7. La despedida y cierre de la sesión, que es donde concluye la misma.

Para establecer las pautas mencionadas anteriormente, se ha recurrido a la *Guía psicoeducativa grupal para la prevención de estilos de vida insanos y la mejora de las relaciones humanas*, de acuerdo con su autor Herrera (2009).

Finalmente, después de cada sesión, se debe destacar que es importante conseguir que todos los miembros del grupo se sientan enriquecidos y más optimistas tras la realización de las actividades. Sin embargo, esto no siempre es posible, en caso de que algún participante se haya quedado descontento, con dudas o preocupaciones el/la profesional deberá hablar con él o ella para intentar resolver sus inquietudes.

6.3. Estrategias y técnicas de dinamización del proyecto

En esta intervención es importante seleccionar las técnicas adecuadas para cada una de las actividades que se van a llevar a cabo, pues con ello se conseguirá una mejor dinamización del proyecto. Es por ello, que para nuestro proyecto de intervención se han seleccionado las siguientes técnicas, de acuerdo con Amorós et al. (2016):

Exposición oral

La exposición oral consiste en la transmisión verbal de una información, de forma estructurada y sistemática. Es una técnica adecuada cuando los participantes carecen de conocimientos básicos que son considerados relevantes. Sin embargo, se debe tener en cuenta que no es conveniente abusar de esta técnica. De esta forma, se podrá activar una serie de habilidades que producirán un impacto específico en el aprendizaje de la persona.

Ejercicios escritos

En este caso, esta técnica podrá facilitar la recopilación de información, ya que la información quedará plasmada a través del papel y el lápiz. Con ello, conseguiremos que la opinión, las reflexiones o los ejercicios que se hagan queden guardados. Asimismo, facilita la comparación de respuestas que se pueden dar en los distintos momentos del proceso. Por

otra parte, esta técnica permite al profesional encargado de dirigir al grupo realizar una evaluación sobre el mismo. También, es importante tener en cuenta que algunas personas pueden no sentirse cómodas realizando esta actividad, es por ello, que el/la profesional deberá empatizar con la persona y buscar otras alternativas, para así crear un buen ambiente durante la sesión.

Diálogos simultáneos

Esta técnica consiste en organizar al grupo de trabajo en parejas para llevar a cabo un debate, sobre el tema que se esté tratando en ese momento determinado. El tema de dicho debate puede ser propuesto por el/la profesional o por el grupo.

Lo que se pretende a través de esta técnica es fomentar la participación, recopilar información y la consecución de acuerdos entre los/as miembros del grupo.

Para desarrollar esta técnica se debe identificar cual es el objetivo del debate, además de comprobar que todo está claro para los/as participantes. Seguidamente, se establecerá un tiempo límite para las discusiones que tendrán lugar en los subgrupos. Tras ello, existirá una puesta en común, de la que se recogerá la información más relevante para realizar la síntesis final, sacando así conclusiones útiles sobre el tema que se trate.

Trabajo en grupo

A través de esta técnica los participantes del grupo podrán dar su opinión sobre un tema de interés para el grupo o el/la profesional que imparta la actividad. En este caso, es necesario fragmentar al grupo grande en pequeños grupos, para que estos discutan el tema, con el

objetivo de obtener unas conclusiones parciales. Seguidamente, de estos grupos se extraerá una conclusión a nivel general.

Para llevar a cabo esta técnica existen una serie de orientación, y estas son las siguientes:

- Aclarar el objetivo de la actividad y su duración.
- El/la profesional debe ayudar a los pequeños grupos, orientándolos o resolviendo sus dudas, para que el grupo siga avanzando.
- Dejar trabajar al grupo de forma autónoma, interviniendo solo en caso de que fuese necesario.
- Proporcionar a los grupos pequeños una serie de pautas orientativas, que servirán de guía para realizar la actividad.
- Posee gran importancia numerar los grupos para que estos puedan ser identificados.
- En el caso de que el número de participantes por grupo supere los cuatro, será necesario nombrar a un/a secretario/a y un/a moderador/a, el primero se encargará de anotar las conclusiones y el segundo dinamizará los turnos de palabra para seguir avanzando.
- Impedir que el protagonismo recaiga únicamente en uno de los grupos, puesto que el resto de subgrupos podría frustrarse ante dicha situación.

Lluvia de ideas

Con esta técnica lo que se pretende es lograr que los/as participantes del grupo produzcan el mayor número de ideas u ocurrencias, de una forma libre. Esta producción de ideas tendrán que estar relacionada con el tema planteado por el grupo o el/la profesional que esté a cargo.

A través de esta técnica lo que buscamos es activar la creatividad de las personas implicadas en la actividad.

Para llevar a cabo esta técnica será necesario un/a secretario/a que vaya apuntando las aportaciones que va realizando el grupo, para luego elegir las que más se adecuen al tema a tratar.

Se debe destacar, que en la lluvia de ideas no existen ideas válidas o no válidas, ya que todas las opciones pueden ser útiles o de relevancia. Para concluir, es importante destacar que la duración de la actividad no puede prolongarse de forma excesiva, ya que las sesiones tendrán un tiempo predeterminado, pues en el caso de que el grupo se quedase estancado, el/la profesional encargado de coordinarlo podría sugerir ideas como un participante más de la actividad.

Juego de roles

Con el juego de roles los/as participantes tienen que interpretar una situación ficticia. En ella, las personas mayores deberán expresar sus emociones ante esta situación concreta. El objetivo de esta técnica, es conseguir información para entender dicha situación e incrementar el interés por el tema que se trata. Asimismo, la representación de dicha situación imaginaria puede estar orientada por guiones previamente elaborados o a partir de un relato base donde serán los participantes quienes creen sus propios papeles.

6.4. Evaluación

En lo referente a la evaluación de este proyecto, se debe hacer hincapié en la importancia de realizar una evaluación que aborde: los conocimientos previos, analice el proceso y valore los resultados obtenidos de la intervención. De esta forma, se podrá conocer el impacto que ha tenido nuestro proyecto y el grado de satisfacción que ha percibido la población a la que ha sido dirigido el mismo. Por consiguiente, se utilizarán un conjunto de

instrumentos, que serán explicados de forma más detallada en el apartado de la Evaluación del proyecto.

7. CONTENIDO Y ACTIVIDADES

Para la implementación de este proyecto de intervención para la promoción del envejecimiento activo en los centros municipales de mayores, se ha decidido implantar una serie de actividades, dirigidas a promover y mejorar su bienestar y calidad de vida. De esta forma, dichas actividades han sido diseñadas en base al conjunto de objetivos (específicos), ya mencionados con anterioridad.

Tabla nº 2

Contenido y actividades

Objetivo general	Módulos	Objetivos operativos	Actividades
Promover el envejecimiento activo de las personas mayores que acuden a los centros municipales	1. Promover el envejecimiento activo de los mayores mejorando sus condiciones de salud	<p>1.1. Conseguir que las personas mayores adquieran hábitos de vida saludables</p> <p>1.2. Mejora el estado físico y psíquico de los mayores, a través del ejercicio físico y el entrenamiento cognitivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Taller Gourmet - Gerontogimnasia: Ejercicios aeróbicos y de fortaleza - Gerontogimnasia: Ejercicios para fortalecer la musculación - Gerontogimnasia: Ejercicios de equilibrio y flexibilidad - Entrena tu mente: Ajedrez y música - Entrena tu mente: Club de lectura - Entrena tu mente: Memoria a través de los olores
	2. Promocionar el envejecimiento activo a través de acciones sociales y educativas	<p>2.1. Promover la gestión emocional de las personas mayores</p> <p>2.2. Facilitar el acceso a programas formativos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuenta atrás - Cinepolis - Mayores en activo, fórmate: Curso básico - Mayores en activo, fórmate: Curso intermedio
	3. Fomentar el envejecimiento activo a través de las nuevas tecnologías	<p>3.1. Obtener una respuesta positiva en la adaptación de las personas mayores a las nuevas tecnologías</p> <p>3.2. Conseguir que los implicados obtengan los conocimientos básicos sobre el manejo de las nuevas tecnologías</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tecnoactive - Ponte en red
	4. Promover el envejecimiento activo a través del voluntariado	<p>4.1. Fomentar la participación de las propias personas mayores como voluntarias para ayudar a sus iguales (acompañamiento, apoyo emocional, etc.)</p> <p>4.2. Lograr la incorporación de voluntariado joven, para mejorar la comunicación intergeneracional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Solidarízate con tus iguales - Contigo, todo es mejor - Evaluación del proyecto

Fuente: Elaboración propia. (2018).

Actividades relacionadas con el módulo 1: Promover el envejecimiento activo de los mayores mejorando sus condiciones de salud.

- **Actividad 1.** Conseguir que las personas mayores adquieran hábitos de vida saludable.

“Taller Gourmet”

La propuesta para esta actividad consistirá en realizar talleres de cocina donde las personas mayores aprendan nuevas técnicas culinarias a través de diferentes temáticas, como puede ser aprender a cocinar comida canaria, italiana, portuguesa, china, etc. Para ello, previamente se les proporcionará una serie de conocimientos esenciales a cerca de una dieta equilibrada, que además les beneficiará con respecto a su salud. Dicha dieta equilibrada deberá contener los nutrientes y vitaminas necesarias para que se produzca un buen funcionamiento del organismo.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 20 personas por sesión.

- **Actividad 2.** Mejorar el estado físico y psíquico de los mayores, a través del ejercicio físico y el entrenamiento cognitivo.

Esta actividad consta de dos fases, la primera fase consistirá en que los mayores lleven a cabo una serie de pautas e indicaciones que faciliten el desarrollo del ejercicio físico. La segunda fase irá destinada a promover el desarrollo cognitivo de los mismos para mejorar las capacidades mentales que van en declive por causa de las enfermedades neurodegenerativas.

Fase 1: “Gerontogimnasia”

En esta actividad las personas mayores llevarán a cabo tres tipos de ejercicios que están recomendados por Gil, Ramos, Marín y López (2012) en la *Guía de ejercicio físico para mayores. “Tu salud en marcha”*.

Ejercicios aeróbicos y de fortaleza: son entrenamientos graduales en el tiempo y que tienen una intensidad regular, es decir que, a medida que los mayores lleven a cabo la rutina de ejercicios, esta irá aumentando de forma progresiva en su intensidad y tiempo.

Los beneficios de este tipo de ejercicio son: la mejora de las capacidades cardiovasculares, reducción de la frecuencia cardiaca e hipertensión, disminución del colesterol y cantidad de glucosa sanguínea, mejora de la capacidad cardiaca y respiratoria, mejoras en el estado de ánimo y de las funciones motoras del organismo (levantarse, sentarse, subir escaleras, etc.), así como el padecimientos del corazón y lesiones cerebrovasculares.

La propuesta para este ejercicio es que los mayores hagan sesiones de ciclismo, a través del ciclo-turismo. En esta actividad, un grupo de mayores con la ayuda de un supervisor, realizará sesiones de ciclismo al aire libre.

Asimismo, los mayores practicarán gimnasia acuática con música en la que se llevarán a cabo una serie de ejercicios físicos que permitirán mejorar su movilidad y sus habilidades motoras y en la que la música tendrá un papel importante para el desarrollo de dicha actividad. Se llevarán a cabo, bajo supervisión del/la profesional y en una piscina que cumpla con las características y esté adaptada al perfil del adulto mayor.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 30 personas por sesión.

Ejercicios para fortalecer la musculación: entrenamientos que refuercen la musculatura y mejoren la autonomía e independencia de los mayores. En cuanto a los beneficios de este tipo de ejercicio, son el proceso de mejora en el metabolismo, la movilidad y las habilidades de autonomía de la persona. Esto también favorece la prevención de la osteoporosis, poli- artrosis y las caídas.

La propuesta para este ejercicio es el levantamiento de pesas a través de mancuernas y otros objetos homologados para este ejercicio, de acuerdo con el tamaño y peso del mayor.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 20 personas por sesión.

Ejercicios de equilibrio y flexibilidad: son aquellos entrenamientos que promueven el incremento de la flexibilidad, el desarrollo articular, la velocidad motora, la fuerza muscular y una recuperación más efectiva ante caídas y accidentes.

La propuesta para este ejercicio serán clases dirigidas de Tai-Chi y Yoga, estas clases permitirán la mejora de las habilidades motoras, de manera que éstas se llevarán a cabo de una forma más precisa.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 30 personas por sesión.

En cuanto a la estructura de estas actividades, se tendrá una primera toma de contacto entre el/la profesional y los mayores que van a participar. Seguidamente, durante el periodo de la

actividad física se hará un calentamiento inicial, el desarrollo principal de la actividad y una vuelta a la calma. Teniendo en cuenta que las personas mayores requieren un mayor tiempo para el periodo inicial y final de las actividades.

Fase 2: “Entrena tu mente”

En esta fase se fomentará la estimulación cognitiva de los mayores con enfermedades o patologías neurodegenerativas, como por ejemplo, el Alzheimer, para mejorar sus capacidades mentales.

Ajedrez y música: este juego estimulará las capacidades cognitivas y facilitará la activación de la memoria de los mayores, de forma paralela se utilizará la música para incrementar el desarrollo mental. En lo que respecta al ajedrez, este es un juego de mesa en el que dos jugadores compiten y se enfrentan entre si, empleando un tablero con un numero determinado de piezas blancas y negras. Dicho juego facilita la atención y la concentración entre otros, mientras que la música crea un ambiente de relajación y confianza.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 12 personas por sesión.

Club de lectura: se crearán grupos de lectura para mayores, para fomentar un ambiente que promueva el acceso a la lectura y la interacción entre los mismos, así como el desarrollo cognitivo y el progreso mental.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 20 personas por sesión.

Memoria a través de los olores: la propuesta para esta actividad consistirá en realizar un juego donde las personas mayores tendrán que utilizar su sentido del olfato para asociar los olores a determinados objetos. En este juego la persona que acierte el mayor número de olores y obtenga la mejor puntuación, será la ganadora del mismo. Asimismo, el ganador/a será recompensado/a con un premio, para así promover la participación de los mayores. La finalidad de esta actividad es que la persona mayor recuerde y asimile la información, estimulando de esta manera la memoria.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 15 personas por sesión.

Actividades relacionadas con el módulo 2: Promocionar el envejecimiento activo a través de acciones sociales y educativas.

- **Actividad 3.** Promover la gestión emocional de las personas mayores.

“Cuenta atrás”

Esta actividad consistirá en el relato de un recuerdo que tenga la persona mayor a cerca de su infancia o cualquier otro momento de relevancia que le produzca sensaciones y emociones, a través de las cuales se sienta en un ambiente de confianza y apoyo mutuo con el grupo, además de crear un vínculo mayor entre los miembros del mismo.

La distribución de la actividad se dispondrá de forma circular, para que todos los/as integrantes del grupo se sientan más cercanos los unos con los otros. Previamente a la realización de dicha actividad se llevará a cabo una dinámica para romper el hielo, cuya finalidad será dejar atrás la timidez y los miedos, para dar paso a una mejor comunicación.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 15 personas por sesión.

“Cinepolis”

En este caso, la actividad se centrará en la creación de varias historias por parte de las personas mayores. Tras la invención de dichas historias los mayores realizarán la representación de las mismas a la vez que son grabadas. De esta forma, se podrán obtener pequeños cortos, con una duración de 10 a 15 minutos, realizados por ellos mismos, que finalmente se acabarán reproduciendo para el resto de personas en el salón de actos. Después de ver los cortos, se hará una votación, donde se escogerá el vídeo que más haya gustado a la multitud, y además, este será premiado con su exposición en la biblioteca municipal central de Santa Cruz de Tenerife Tea. La finalidad de esta actividad es fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y las emociones que experimentarán las personas mayores.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad estará determinado por los participantes que quieran intervenir durante la elaboración de dichos cortos.

- **Actividad 4.** Facilitar el acceso a programas formativos.

“Mayores en activo, fórmate”

Para esta actividad se llevarán a cabo dos programas formativos, el primero será un curso básico o de iniciación en la enseñanza, dirigido a aquellas personas que por sus circunstancias no han podido acceder al sistema educativo reglado y por lo tanto, no han adquirido las habilidades de lectura y escritura. El segundo curso tendrá un nivel

intermedio, y se encontrará dirigido a aquellos mayores que posean estudios primarios o secundarios, con la finalidad de aumentar sus conocimientos básicos, para que a su vez estos puedan aplicarlo en su vida diaria.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad con respecto al curso básico e intermedio será de un máximo de 15 personas por curso.

Actividades relacionadas con el módulo 3: Fomentar el envejecimiento activo a través de las nuevas tecnologías.

- **Actividad 5.** Obtener una respuesta positiva en la adaptación de las personas mayores en la nuevas tecnologías.

“Tecnoactive”

La brecha digital separa, cada vez más, a los mayores de las interacciones sociales y comunicativas de la sociedad actual. Éstos se ven limitados en lo que respecta a los beneficios que las nuevas tecnologías aportan en sus vidas. Aunque existe una parte de los mayores que quieren aprender y tienen inquietudes por obtener conocimientos sobre TICs (Tecnologías de la información y la comunicación), otra gran parte tiene miedo y vergüenza a la hora de acceder a las mismas. Es por ello, que a través de esta actividad lo que se pretende es que dichos mayores obtengan los conocimientos necesarios para poder hacer uso de móviles, tabletas electrónicas, entre otros. Para ello, principalmente se les enseñará a utilizar las apps más sencillas. De esta forma, podrán mantenerse en contacto con los demás, y asimismo, en caso de ser necesario estos podrían solicitar ayuda a través de sus dispositivos tecnológicos.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 25 personas por sesión.

- **Actividad 6.** Conseguir que los implicados obtengan los conocimientos básicos sobre el manejo de las nuevas tecnologías.

“Ponte en red”

Para esta actividad, nuestra propuesta será por un lado, proporcionar una guía o manual sobre conocimientos básicos a los mayores sobre las nuevas tecnologías y por otro lado, desarrollar pautas prácticas que puedan usar en su vida cotidiana. Asimismo, contarán con un profesional de la informática que les facilitará el aprendizaje y resolverá las dificultades que los mayores tengan durante este proceso.

A través de “ponte en red” se les proporcionará información básica sobre contenidos informáticos, como pueden ser: los componentes del ordenador, como apagar y encender el ordenador, el uso del ratón, el teclado y como trabajar con diferentes programas informáticos, es decir, como abrir, escribir, copiar y pegar documentos del ordenador, entre otras cosas.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 15 personas por sesión.

Actividades relacionadas con el módulo 4: Promover el envejecimiento activo a través del voluntariado.

- **Actividad 7.** Fomentar la participación de las propias personas mayores como voluntarias para ayudar a sus iguales.

“Solidarízate con tus iguales”

Con esta actividad lo que se pretende es demostrar a las personas mayores que pueden tener un papel de gran relevancia al contribuir ayudando a sus iguales con acciones sencillas, como son el acompañamiento, el apoyo emocional, entre algunas de ellas. Los beneficios que conlleva esta actividad serán mutuos, puesto que ambas personas se verán beneficiadas de esta situación.

La actividad consistirá en la asignación de un/a compañero/a por persona, con la tarea de mantenerse en contacto con él o con ella, ya sea a través de llamadas telefónicas, las redes sociales o encuentros de ocio. De esta manera, los mayores se hacen compañía mutuamente y se dan apoyo entre ellos, reduciendo así ese sentimiento de soledad que tanto les afecta. Tras haber pasado esta semana de contacto, se establecerá un día en el cual se comentarán las experiencias vividas con esa persona y cómo se han sentido.

Con respecto a la distribución de las parejas, esta irá rotando conforme vayan pasando las semanas, con ello, conseguiremos que todos los componentes del grupo se relacionen entre sí y establezcan lazos más sólidos.

El número de plazas que se ofertarán para la realización de esta actividad será de un máximo de 20 personas por sesión.

- **Actividad 8.** Lograr la incorporación del voluntariado joven para mejorar la comunicación intergeneracional.

“Contigo, todo es mejor”

Las personas jóvenes y sus interacciones con las personas mayores son importantes para el desarrollo bio-psicosocial de los mismos. Este intercambio generacional mejora las condiciones de salud de los mayores, ya que éstos tienen mayor autoestima y no les ahoga los sentimientos de soledad, se sienten acompañados y emocionalmente activos por medio de estas relaciones e interacciones con los jóvenes. Sin embargo, el papel de los jóvenes voluntarios en los centros municipales de mayores es limitado y es por ello, que queremos fomentar su participación a través de esta iniciativa.

Por medio de este tipo de voluntariado, se pretende lograr un beneficio mutuo entre ambos perfiles. Por un lado, se pretende que los mayores se sientan acompañados y puedan superar aquellas situaciones de soledad que les afecta, y por otro lado, que los jóvenes se sientan realizados al llevar a cabo una labor social y satisfechos por ella.

Para esta actividad se realizarán campañas para la captación de voluntarios/as. Para ello estableceremos el perfil de los/as voluntarios/as que se buscan para este proyecto, en este caso, se trata de jóvenes con menos de treinta años, que quieran desempeñar alguna labor social, como puede ser el acompañamiento a las personas mayores. Este equipo de voluntarios/as formará parte del proyecto con una duración de seis meses.

Asimismo, los captadores de voluntarios/as serán las propias personas mayores quienes llevarán y transmitirán el mensaje de la campaña *“contigo, todo es mejor”*. Este mensaje será de carácter sensibilizador, ya que se dará a conocer la realidad en la que se encuentran muchos mayores en situación de soledad. Por último, se establecerán los medios de

difusión para la captación, a través de páginas web locales y de puntos de captación localizados en áreas estratégicas del municipio de Candelaria.

En este caso, no se contempla un número de plazas determinado, puesto que este variará en función de las personas que quieran participar como voluntarios/as en dicha actividad.

8. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA

Seguidamente, se expondrá la distribución que se propone para la realización de las actividades, este periodo estará comprendido entre los meses de enero a junio. Con respecto, a las veces que se realizarán las sesiones, esto variará en base a la actividad que se vaya a llevar a cabo, al igual que los/as profesionales que se encarguen de impartirla. Asimismo, el tiempo que se ha establecido para la realización de dichas sesiones es de una hora. Además, dicha distribución podrá estar sujeta a cambios en función de la disponibilidad de los participantes. También, se debe tener en cuenta que las sesiones del proyecto se realizarán en base a cuatro módulos que contendrán los objetivos principales a cumplir a través de las actividades del mismo. A continuación, para concretar, se explicará a través de una leyenda y un cronograma las actividades que se van a realizar, los profesionales que intervendrán, además de su duración y el objetivo que se pretende lograr con las mismas.

Tabla nº 3

Leyenda de actividades

Módulo 1	ACTIVIDAD 1	Taller Gourmet	
	ACTIVIDAD 2	Gerontogimnasia: Ejercicios aeróbicos y de fortaleza	
	ACTIVIDAD 3	Gerontogimnasia: Ejercicios para fortificar la musculación	
	ACTIVIDAD 4	Gerontogimnasia: Ejercicios de equilibrio y flexibilidad	
	ACTIVIDAD 5	Entrena tu mente: Ajedrez y música	
	ACTIVIDAD 6	Entrena tu mente: Club de lectura	
	ACTIVIDAD 7	Entrena tu mente: Memoria a través de los olores	
Módulo 2	ACTIVIDAD 8	Cuenta atrás	
	ACTIVIDAD 9	Cinepolis	
	ACTIVIDAD 10	Mayores en activo, fórmate: Curso básico	
	ACTIVIDAD 11	Mayores en activo, fórmate: Curso intermedio	
Módulo 3	ACTIVIDAD 12	Tecnoactive	
	ACTIVIDAD 13	Ponte en red	
Módulo 4	ACTIVIDAD 14	Solidarízate con tus iguales	
	ACTIVIDAD 15	Contigo, todo es mejor	
	ACTIVIDAD 16	Evaluación del proyecto	

Fuente: Elaboración propia. (2018).

Tabla nº 4

Cronograma del proyecto

Módulo	Mes	Semana	Día de la Semana					Duración (Aprox.)	Profesionales	Reuniones del equipo profesional
1. Promover el envejecimiento activo de los mayores mejorando sus condiciones de salud. 2. Promocionar el envejecimiento activo a través de acciones sociales y educativas. 3. Fomentar el envejecimiento activo a través de las nuevas tecnologías. 4. Promover el envejecimiento activo a través del voluntariado.	Enero	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora	Trabajador/a Social	Las reuniones del equipo profesional se realizarán una vez por semana, tras la realización de las actividades.
		Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora		
	Febrero	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora	Terapeuta Ocupacional	
		Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora		
	Marzo	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora	Técnico/a informático	
		Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora		
	Abril	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora	Técnico/a en animación deportiva	
		Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora		
		Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora		
Mayo	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora	Profesor/a de educación de adultos		
	Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora			
	Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora			
	Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora			
Junio	Semana 1	L	M	X	J	V	1 Hora			
	Semana 2	L	M	X	J	V	1 Hora			
	Semana 3	L	M	X	J	V	1 Hora			
	Semana 4	L	M	X	J	V	1 Hora			

Fuente: Elaboración propia. (2018).

9. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO

Para representar la administración de este proyecto es necesario la creación de un organigrama funcional, donde se muestra la estructura por la que se va a regir dicho proyecto, y quiénes la componen:

Esquema nº 1

Organigrama del proyecto



Fuente: Elaboración propia. (2018).

Por otra parte, la forma en que se realizará la coordinación interna será a través de reuniones a las que deberá acudir el equipo profesional, para que de esta forma exista una mayor organización y cohesión con respecto a las acciones que se vayan a llevar a cabo con el grupo de trabajo. De esta manera, también la información obtenida de dichas reuniones se recopilará de forma sistemática a través de las actas (Ver anexo 1).

En cuanto a la gestión de la calidad de este proyecto, se tendrá en cuenta los criterios de calidad en la prestación de servicios dentro del Sistema Público de Servicios Sociales del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013, entre ellos, se destacan los siguientes:

- Reconocimiento de establecer una estrategia o plan de calidad, en la que se incorporen los estándares en la prestación de los servicios
- Diseño e implantación de modelos básicos de gestión de los servicios sociales orientados a obtener resultados, que estén adaptados a los distintos centros, servicios y usuarios/as.
- Desarrollo de sistemas de evaluación y de medición de los niveles de calidad, en la prestación de los servicios.
- Información clara y accesible de la cartera de servicios que se ofertan.

Asimismo, en lo referente a la coordinación externa -con otras entidades e instituciones-, esta se realizará por medio de correos electrónicos, llamadas telefónicas y reuniones esporádicas, en caso de que estas fueran necesarias para una mejor ejecución de los servicios que se van a prestar. En cuanto a la coordinación con otra entidades e instituciones, en primer lugar, nos pondremos en contacto con el Ayuntamiento de Candelaria, para presentar esta propuesta de intervención y posteriormente llevarla a cabo. También, será necesario la coordinación con otras entidades que nos facilitarán el acceso a determinadas instalaciones que son fundamentales para la realización de algunas de las actividades del proyecto. Además, se considera relevante establecer contacto con otras entidades que realicen proyectos similares, para así, poder observar el grado de participación por parte de los usuarios/as y los resultados que se han obtenido tras su ejecución, consiguiendo que se produzca un feed-back.

10. RECURSOS

Tras el estudio de las necesidades a las que se pretende dar respuesta con la implementación de este proyecto, se requerirán una serie de recursos esenciales para la realización del mismo, tales como:

Tabla nº 5

Recursos del proyecto

Recursos Humanos	Trabajador/a Social, terapeuta ocupacional, técnico/a informático, técnico/a en animación deportiva, profesor/a de educación de adultos y el equipo de voluntarios/as.
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Productos alimenticios, utensilios de cocina. - Bicicletas, material de entrenamiento de gimnasia. - Reproductor de música, ordenadores, cámara de vídeo, proyector. - Sillas, mesas. - Libros (de lectura y de refuerzo educativo), bolígrafos, lápices, papel y resto de materiales fungibles.
Recursos de Infraestructura	<ul style="list-style-type: none"> - Piscina municipal de Candelaria - Instalaciones del centro municipal de mayores (salas audiovisuales, gimnasio/área de rehabilitación, biblioteca, aula de informática, aula usos múltiples, etc.)
Recursos Técnicos	Programas y software informáticos (Power Point, Word, Movie Maker, entre otros), internet, etc.
Recursos Económicos	Financiaciones, subvenciones, donaciones.
Recursos Metodológicos	Técnicas e instrumentos de intervención que utilicen los diferentes profesionales.

Fuente: Elaboración propia. (2018).

11. PRESUPUESTO Y PLAN DE FINANCIACIÓN

A continuación, se presenta el presupuesto donde se detallarán los diferentes costes a los que se tendrá que hacer frente para llevar a cabo este proyecto de intervención. Para concretar, se debe mencionar que dicho proyecto estará financiado íntegramente por el Ayuntamiento de Candelaria, tras su aprobación. A continuación, a través de la siguiente tabla, se expresa de forma detallada los gastos que serán necesarios para su implementación:

Tabla nº 6

Presupuesto del proyecto

PRESUPUESTO		
RECURSOS HUMANOS	CUANTÍA/€	FINANCIACIÓN
2 Trabajador/a Social	14.400€ (1.200€ mensual)	Ayuntamiento de Candelaria.
1 Terapeuta Ocupacional	1.680€ (120€ sesión)	
1 Técnico/a informático	1.360€ (80€ sesión)	
1 Técnico/a en animación deportiva	2.640€ (80€ sesión)	
1 Profesor/a de educación de adultos	1.920€ (120€ sesión)	
Total recursos humanos	22.000€	
RECURSOS MATERIALES	CUANTÍA/€	
15 Bicicletas	2.250€	* Costes por posibles imprevistos: 3% del total: 751,50€
Alimentos y útiles de cocina	500€	
Bolígrafos, lápices y papel	200€	
Gastos en reprografía	100€	
Total recursos materiales	3.050€	
Total de recursos: 25.050€		Total: 25.801, 50€

Fuente: Elaboración propia. (2018).

12. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para la evaluación de este proyecto se tendrán en cuenta tres factores, la evaluación de las actividades realizadas por los mayores, los conocimientos adquiridos durante el proceso y el grado de satisfacción de los mismos.

Con respecto a la evaluación de las actividades realizadas, se tendrá en cuenta la manera en la que los/as usuarios/as las lleven a cabo. Se valorará el desarrollo y la puesta en práctica de las habilidades y conocimientos adquiridos durante las sesiones, a través, de los datos obtenidos de la observación de los/as profesionales, que se recopilarán de forma sistemática.

Para la evaluación de los conocimientos, se realizará una valoración inicial y final, es decir, se proporcionará un cuestionario que incorporará los distintos conocimientos que se tratarán a lo largo de las distintas sesiones. Dicho cuestionario se entregará en la primera sesión, antes de impartir los contenidos y en la última sesión, una vez terminado el proyecto, con el objetivo de conocer los conocimientos adquiridos durante el proceso.

Para terminar, con respecto al grado de satisfacción de los participantes, se utilizará como herramienta, una escala de satisfacción sobre el contenido y el desarrollo de las sesiones, de manera que se podrán identificar los posibles errores y modificarlos en las próximas intervenciones (Ver anexo 2).

Por otra parte, será necesario medir la eficacia, efectividad y eficiencia del proyecto. A través, de la eficacia determinaremos si se cumplen con éxito los objetivos propuestos, para ello, se aportarán las herramientas necesarias para esta evaluación, como son los cuestionarios de conocimientos adquiridos por los participantes y la escala de satisfacción.

Con respecto a la efectividad, que mide el impacto que puede tener la realización del proyecto en los/as usuarios/as, esta se podrá comprobar a través de la escala de evaluación del impacto del proyecto, donde se comprobará si las actividades que se han realizado, han provocado algún cambio en las personas mayores.

Por último, en cuanto a la eficiencia, esta se podrá medir realizando un análisis del volumen de recursos que se han requerido para lograr los objetivos propuestos. Para ello, se ha establecido un presupuesto que engloba el coste total que será necesario para la ejecución del proyecto. Es por ello, que la eficiencia tendrá mayor éxito en la medida que el presupuesto se ajuste al plan de financiación.

13. FACTORES EXTERNOS

Una vez establecida la propuesta de evaluación del proyecto, debemos tener en cuenta una serie de factores con el fin de saber si podremos obtener los resultados esperados. Es por ello, que se deberán identificar las limitaciones y las oportunidades con las que se cuentan. Por consiguiente, se ha realizado un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades (D.A.F.O.) de este proyecto de intervención, sobre los factores externos que podrían influir en la implementación del mismo. De esta forma, se podrá conocer su viabilidad y hacer una estimación próxima sobre las posibilidades de progreso en la ejecución de dicho proyecto. Estos factores se verán reflejados a través de la siguiente tabla D.A.F.O.:

Tabla nº 7

Análisis D.A.F.O.

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> - Falta de información de los usuarios sobre el proyecto. - Falta de recursos. - Escasa comunicación con otros centros, que realicen programas similares (falta de feedback). 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de tiempo. - Recortes presupuestarios. - Baja participación de los usuarios/as. - Fenómenos naturales adversos, que hagan que las personas mayores no acudan al centro.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - Innovación y creatividad. - Planificación detallada. - Motivación del equipo profesional. - Apoyo por parte de la institución. - Conocimientos teóricos y prácticos de los distintos profesionales (metodologías, técnicas, etc.) - Coordinación y comunicación en el equipo de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Instituciones de apoyo económico y fuentes de financiación. - Subvenciones. - Donaciones. - Análisis detallado de la problemática. - Las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

Fuente: Elaboración propia. (2018).

REFERENCIAS

Referencias bibliográficas

- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Ensayos pedagógicos*, 11, 87-98.
- Abellán-García, A., Ayala-García, A., y Pujol-Rodríguez, R. (2017). *Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos*. Recuperado el 20 de marzo de 2018, de Informes Envejecimiento en red no 15.: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos17.pdf>
- Álvarez, R. (2006). El mayor, ciudadano productivo. En Pérez, V., Malagón, J.L., y Amador, L., *Vejez autonomía o dependencia, pero con calidad de vida* (pp. 114-116). Sevilla: Dykinson, S.L.
- Amorós, P. et al. (2016). *Aprender juntos, crecer en familia*. Características del programa. Barcelona: Fundación Bancaria “la Caixa”.
- Andújar, J. (2004). El IMSERSO abre en Melilla un centro social para personas mayores. *Sesenta y más*, 233. Recuperado de <https://colaboracion.imserso.es/publicaciones/60ymas/2004/ses233/files/downloads/ses233.pdf>
- Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife. (2018). *Introducción a la Guía de Recursos*. Tenerife: Santa Cruz de Tenerife Ayuntamiento. Recuperado de <https://www.santacruzdetenerife.es/servicios-municipales/atencion-social/recursosmayores/introduccion-a-la-guia-de-recursos/introduccion/>

Bergvelt, D. (1992). Programas de viviendas para ciudadanos de la tercera edad. En Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España, *Sociología de la vejez* (pp. 95-98). Madrid: U.D.P.

Cívicos, A. (2012). *La política social gerontológica y su reflejo en la prensa de Tenerife. El caso particular de la protección a la dependencia 2006-2007. (Tesis doctoral)*. Tenerife: Universidad de La Laguna.

Consejo Económico y Social de Canarias. (2007). Informe anual del CES 2006-2007, La situación de las personas mayores en Canarias. Canarias: Datos de Lanzarote.
Recuperado de
http://www.datosdelanzarote.com/uploads/doc/20070718215141193capitulo_06.pdf

Duque, J. M., y Mateo, A. (2008). *La participación social de las personas mayores*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Etnier, J., Shih, Chia-Hao y Piepmeier, A. (2015). Behavioral interventions to benefit cognition. *Retos*, 27, 197-200.

Gil, P., Ramos, P., Marín, J.M. y López, J.A. (2012). *Guía de ejercicio físico para mayores. "Tu salud en marcha"*. Madrid: Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.
Recuperado de
<https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/CentrosDia/GUÍA%20DE%20EJERCICIO%20FÍSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>

González, M., y San-Miguel, B. (2001). *El envejecimiento de la población española y sus consecuencias sociales*. Alternativas: Cuadernos de trabajo social, 9. Recuperado de
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5705/1/ALT_09_02.pdf

Herrera, J.M. (2009). *Guía psicoeducativa grupal para la prevención de estilos de vida insanos y la mejora de las relaciones humanas*. Tenerife: Gobierno de Canarias.

Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria. (2017). Programa Ansina. Tenerife: IASS. Recuperado de <https://www.iass.es/otras-actuaciones/programa-ansina>

Instituto Nacional de Estadística. (2011). Estadística del Padrón Continuo, Ambos sexos, Islas/Municipios, De 65 y más años. [Imagen]. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p09/a2011/10/&file=00002002.p>

Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Proyecciones de población 2016-2066*. [Gráfica]. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np994.pdf>

Llorente, C., Viñarás, M. y Sánchez, M. (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Comunicar*, 45, 30-35.

Martín, J. (2001). El concepto de “esperanza de vida”. En Miguel, A., Los mayores activos (pp. 253-255). Madrid: Seniors Españoles para la Cooperación Técnica.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2013). Catálogo de referencia de Servicios Sociales en Informes. Estudios e Investigación. Recuperado de http://msssi.gob.es//ssi/FamiliasInfancia/InclusionSocial/serviciosSociales/Catalogo_Servicios_Sociales/docs/CatalogoSociales.pdf

Organismo Autónomo Instituto Municipal de Atención Social. (2017). II Plan Municipal para las Personas Mayores de Santa Cruz de Tenerife. Canarias: Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife. Recuperado de

https://www.santacruzdetenerife.es/fileadmin/user_upload/Archivos_para_descargar/Mayores/230418_03_04II_Plan_Municipal_para_las_personas_mayores_de_Santa_Cruz_de_Tenerife.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo, un marco político*.

Recuperado de <http://www.sancyd.es/luis/tablas/99052.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la

salud. Ginebra: World Health Organization. Recuperado de

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=04C1B33291FF3019F8B4453C6458A4E9?sequence=1

Regato,P. (2001). *Encuentro de la red de envejecimiento saludable*. Madrid: Instituto de

Mayores y Servicios Sociales. Recuperado de

<http://www.copib.es/pdf/Vocalies/Envelliment/regato-envejecimiento-01.pdf>

Referencias legales

Carta Social Europea de 1961.

Constitución Española de 1978.

Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948.

Decreto 63/2000, de 25 de abril, por el que se regula la ordenación, autorización, registro, inspección, y régimen de infracciones y sanciones de centros para personas mayores y sus normas de régimen interno.

Ley 9/1987, de 28 de abril de Servicios sociales.

Ley 3/1996, de 11 de julio de participación de las personas mayores y de solidaridad entre generaciones.

ANEXOS

ANEXO N°1

**ACTA DE LA REUNIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO DEL PROYECTO DE
ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LOS MAYORES EN CENTROS MUNICIPALES
DE CANDELARIA**

**ACTA N° ____
__ DE _____ DE 2019**

Lugar:

Hora:

Asistentes:

Coordinador/a:

Secretario/a:

ORDEN DEL DÍA:

- ...
- ...
- ...

PUNTOS TRATADOS:

- 1.
- 2.
- 3.

ACUERDOS:

- 1.
- 2.
- 3.

FIRMA DE LOS ASISTENTES:

ANEXO N°2

**ENCUESTA DE SATISFACCION DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN
SOCIAL EN LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LOS
CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES**

Edad _____ Sexo: Mujer Hombre

1. ¿ Qué horario le ha resultado mejor para asistir a las actividades?

- Sólo de mañana.
- Sólo de tarde.
- Mañana y tarde.
- Es indiferente.

2. Valore del 1 al 10 las diferentes actividades del centro municipal de mayores, a las que hayas asistido (siendo 1 en la escala de satisfacción la puntuación más baja y 10 la más elevada).

Actividades/Puntuación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Taller Gourmet										
Gerontogimnasia: Ejercicios aeróbicos y de fortaleza										
Gerontogimnasia: Ejercicios para fortificar la musculación										
Gerontogimnasia: Ejercicios de equilibrio y flexibilidad										
Entrena tu mente: Ajedrez y música										
Entrena tu mente: Club de lectura										
Entrena tu mente: Memoria a través de los olores										
Cuenta atrás										
Cinopolis										
Mayores en activo, fórmate: Curso básico										
Mayores en activo, fórmate: Curso intermedio										
Tecnoactive										
Ponte en red										
Solidarízate con tus iguales										
Contigo, todo es mejor										

3. ¿Cuáles son las actividades que les gustaría tener en el Centro y no están?

Marque las 3 actividades que más le interese.

<input type="checkbox"/> CLASES DE CANTO.	<input type="checkbox"/> BISUTERIA.
<input type="checkbox"/> BAILE DE SALON / BAILOTERAPIA.	<input type="checkbox"/> SENDERISMO.
<input type="checkbox"/> CLASES DE LENGUAJE MUSICAL.	<input type="checkbox"/> RECICLAJE.
<input type="checkbox"/> FOTOGRAFÍA.	

Si hay alguna actividad que no está detallada en la lista anterior y te gustaría realizar, por favor exprésala.

4. Si tuviera que mejorar algo en concreto de las actividades. ¿Qué sería?

5. ¿Qué cambios, según usted, mejorarían más los servicios ofrecidos?

6. ¿Cuál es su impresión general sobre nuestro proyecto de intervención?

Excelente

Bueno

Malo

7. ¿Si este proyecto de intervención estuviese disponible en otros centros municipales, lo recomendaría?

Definitivamente sí

Sí

No

Definitivamente no

ANEXO N°3

**ESCALA DE EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL PROYECTO DE
INTERVENCIÓN SOCIAL EN LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO
ACTIVO EN LOS CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES**

Edad _____ Sexo: Mujer Hombre

Valore del 1 al 5 los diferentes ítems que se expresan a continuación (siendo 1 en la escala la puntuación más baja y 5 la más elevada).

1. ¿Ha notado cambios físicos a través de los talleres sobre hábitos de vida saludables y de entrenamiento deportivo?

1 2 3 4 5

2. ¿Se ha percatado de una mejora de su rendimiento mental a través de las actividades de “Entrena tu mente”?

1 2 3 4 5

3. ¿Considera que ha adquirido nuevos conocimientos, a través de los cursos formativos?

1 2 3 4 5

4. ¿Cree que los conocimientos adquiridos sobre las nuevas tecnologías pueden serle útiles en su vida diaria?

1 2 3 4 5

5. ¿Considera que el intercambio entre generaciones contribuye a una mejor convivencia entre jóvenes y personas mayores?

1 2 3 4 5

6. ¿Cree que el voluntariado ha servido de ayuda para combatir posibles pensamientos o sentimiento de soledad?

1 2 3 4 5