



ULL

Universidad de La Laguna

PREVENCION DE LA SOLEDAD EN PERSONAS MAYORES. PROPUESTA DE INTERVENCION.

Trabajo de Fin de Máster

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y
Comunitaria

Autor: Daniel José Hernández Armas

Tutor: Dr. Vicente Manuel Zapata Hernández

Universidad de La Laguna. Septiembre de 2020

ÍNDICE

1. RESUMEN	1
1.1. <i>Palabras Clave</i>	1
2. SUMMARY	2
2.1. <i>Key Words</i>	2
3. INTRODUCCIÓN	3
4. MARCO TEÓRICO	4
4.1. <i>Precisiones terminológicas acerca de la soledad</i>	8
4.2. <i>Formulario y escala UCLA</i>	9
5. MARCO CONTEXTUAL	10
5.1. <i>El envejecimiento en España</i>	10
5.2. <i>El envejecimiento en Canarias</i>	11
5.3. <i>Mayores en comunidad: proyecto de referencia sobre envejecimiento y soledad no deseada en el barrio de San Jerónimo de Tacoronte</i>	12
6. OBJETIVOS Y METODOLOGIA	14
6.1. <i>Objetivos generales</i>	14
6.2. <i>Objetivos específicos</i>	14
6.2 <i>Metodología</i>	15
7. RESULTADOS	16
7.1. <i>Justificación de la propuesta genérica de intervención social de atención a la soledad</i>	17
7.2. <i>Objetivos de la propuesta genérica de intervención social</i>	20
<i>Objetivo general</i>	20
<i>Objetivos específicos</i>	20
7.3. <i>Principios de actuación</i>	20
7.4. <i>Actividades</i>	21
7.5. <i>Fases de la intervención</i>	22
7.6. <i>Implicados en la implementación</i>	22
7.7. <i>Implicados directos</i>	22
7.8. <i>Implicados indirectos</i>	23
7.9. <i>Proceso de ejecución</i>	23
7.9.1 <i>Estructura Orgánica</i>	23
7.9.2 <i>Estructura funcional</i>	23
7.9.3 <i>Temporalización y espacios disponibles</i>	24
7.10. <i>Recursos</i>	25

7.10.1 Recursos internos.....	25
7.10.2. Recursos externos	26
7.11. Presupuestos	26
8. EVALUACIÓN	27
8.1. Evaluación del desarrollo y seguimiento (Anexo 2).....	27
8.2. Evaluación de resultados finales	28
9. CONCLUSIONES.....	29
10. BIBLIOGRAFÍA.....	31
ANEXOS	29
<i>Anexo 1: Escala UCLA</i>	<i>29</i>
<i>Anexo 2: Criterios de observación en las actividades</i>	<i>30</i>
<i>Anexo 3: Cuestionario dirigido a los destinatarios</i>	<i>31</i>
<i>Anexo 4: Cuestionario dirigido a los colaboradores</i>	<i>32</i>
<i>Anexo 5: Dinámicas de grupos.....</i>	<i>33</i>
<i>Anexo 6: Cronograma (fuente: elaboración propia).</i>	<i>36</i>
<i>Anexo 7</i>	<i>37</i>
<i>Caso de referencia 1</i>	<i>37</i>
<i>Caso de referencia 2</i>	<i>38</i>

1. RESUMEN

La problemática social de la soledad no deseada que cada vez afecta a un mayor número de personas, con independencia de su situación objetiva de convivencia. Si bien puede afectar a cualquier sector poblacional, su incidencia en las personas mayores es especialmente significativa.

Los cambios demográficos, sociales y en la que se han producido en las últimas décadas han generado una sociedad individualista, la convivencia comunitaria y los vínculos emocionales entre personas parecen haber pasado a un segundo plano. Sin embargo, las personas siguen teniendo la necesidad de contar con relaciones sociales satisfactorias, que les proporcionen un adecuado nivel de cobertura de sus necesidades afectivas e instrumentales.

La insatisfacción de las expectativas de vínculo social puede generar efectos muy negativos sobre el plano de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. Por este motivo, es necesario encontrar fórmulas que garanticen una atención integral a esta problemática, mejor si tienen una dimensión comunitaria.

A lo largo del presente trabajo se incidirá en la importancia de abordar la soledad en personas mayores y se planteará una propuesta original de intervención en esta materia.

1.1. Palabras Clave

Soledad, personas mayores, políticas sociales, apoyo mutuo, grupo, relaciones.

2. SUMMARY

The social problem of unwanted loneliness that increasingly affects a greater number of people, regardless of their objective situation of coexistence. Although it can affect any population sector, its incidence in the elderly is especially significant.

The social, demographic and cultural changes that have taken place in the last decades have generated an individualistic society where community coexistence and emotional ties between people seem to have taken a back seat. However, people still need to have satisfactory social relationships that provide them with an adequate level of coverage of their affective and instrumental needs.

The dissatisfaction of the expectations of social bond can generate very negative effects on the plane of the health, the well-being and the quality of life of the people. For this reason, it is necessary to find formulas that guarantee comprehensive attention to this problem.

Throughout this work, the importance of addressing loneliness in older people will be emphasized and an innovative care initiative in this area will be considered.

2.1. Key Words

Loneliness, older people, social policies, mutual support, group, relationships.

3. INTRODUCCIÓN

El interés por profundizar en el tema de la soledad en las personas mayores surge de la creencia personal de que éste es uno de los problemas que mayor impacto tiene en ese amplio y diverso colectivo. Los efectos negativos de la soledad no deseada van más allá del plano social y muestran una incidencia directa sobre la salud de aquellas personas que la padecen.

Las personas mayores son especialmente propensas a desarrollar estos sentimientos, debido a que, con el paso de los años, pueden ir perdiendo importantes figuras de referencia en el ámbito del apoyo emocional. Además, el deterioro físico que se va manifestando a medida que se envejece, hace que sean más necesarios los apoyos para la realización de las Actividades Básicas de la Vida Diaria. Si estos apoyos y cuidados no se producen, se puede generar una situación de malestar emocional, que desemboque en la aparición de estos sentimientos de soledad.

La soledad ha sido a lo largo del tiempo una problemática social invisibilizada por el escaso interés que se ha mostrado en su atención. Las personas que desarrollaban estos sentimientos no los manifestaban por ser considerada la soledad un tema tabú que, en cierta medida, avergonzaba a quien la expresaba.

A pesar de que en los últimos años esta problemática se ha introducido en la agenda pública, es un asunto que sigue sin recibir una atención adecuada y suficiente, que permita paliar las consecuencias negativas que provoca, su investigación que supone la posibilidad de descubrir indicios de sus mecanismos y realizar propuesta para enfrentarla.

El presente trabajo fin de máster se estructura en seis apartados relacionados. El marco conceptual está dedicado a reflejar sobre los cambios demográficos que se están produciendo en España y las principales proyecciones en las próximas décadas. Estos cambios en la estructura demográfica hacen que cada vez vaya a ser superior el número de personas mayores en nuestro país, asunto que, si bien es un reflejo positivo del aumento de la esperanza de vida, supone la necesidad de reorganizar los sistemas de atención y protección social.

A lo largo del marco teórico se realiza una síntesis de la revisión bibliográfica existente referente a la soledad. En este repaso teórico a algunos/as de los/as autores/as que han abordado el estudio de la soledad, se incluirá la perspectiva de diferentes ramas del conocimiento, como son la sociología y la psicología, aportando cada una de ellas su análisis diferenciado con respecto del problema de la soledad. En este apartado se incide en el proyecto de referencia seleccionado en Canarias, destacando su desarrollo, la forma en la que ha impactado en la comunidad, destacando la experiencia llevada a cabo en Tacoronte, concretamente en el barrio de San Jerónimo a cargo de la Asociación Vecinal El Chaboco, para la

promoción de las personas mayores, a partir de que han incidido en la necesidad de actuar en una adecuada atención de las personas que se sienten solas.

La propuesta que se realiza incide en buscar como solución a la soledad individual la creación de grupos de apoyo, con la intención de aprovechar el potencial comunitario a la hora de atender a situaciones que son comunes a aquellas personas mayores que se encuentran solas. Así mismo, se hace hincapié en los efectos que la soledad es capaz de generar en caso de no intervenir sobre ella.

Como alternativa a las formas de intervención con esta problemática, en los resultados de este trabajo se planteará una propuesta original de atención, que pretende recuperar los vínculos comunitarios que han estado siempre presentes en nuestra sociedad y que han perdido relevancia en los últimos años.

En el apartado de conclusiones se aborda la exposición de algunos aprendizajes que se han obtenido en este trabajo, también extraído de la experiencia de las prácticas del máster que se realizaron de manera telemática.

4. MARCO TEÓRICO

Como se ha puesto de manifiesto en la introducción de este trabajo, la soledad es una problemática social que afecta a un número importante de personas en todo el mundo, siendo especialmente preocupante el grupo de población mayor de 65 años. En España existen en la actualidad, siguiendo los datos del (INE, 2018), un total de 2.037.700 hogares habitados exclusivamente por una persona mayor.

Esta cifra, que resulta muy significativa con respecto del total de hogares unipersonales en España (un 43% de ellos corresponde a la franja de edad de mayores de 65 años), es también importante si se traslada al ámbito de Canarias. En esta Comunidad Autónoma hay 154.500 personas mayores que viven solas en sus domicilios (INE, 2018). Según este mismo estudio, en el archipiélago se registran un total de 603.839 personas mayores, lo que significa que el 25,6% de las personas de más de 65 años en este territorio viven solas.

A pesar de esto, múltiples estudios señalan que el hecho de vivir en solitario es un factor de riesgo que aparece muchas veces asociado con la soledad. (Díaz y López, 2018), basándose en múltiples estudios de ámbito internacional, defienden que la forma de convivencia es un factor determinante para la aparición o no de sentimientos de soledad. De esta manera, aquellos individuos que residen en hogares unipersonales son más propensos a tener este tipo de emociones que aquellos otros que viven en pareja.

Una comunidad con unos niveles de envejecimiento muy altos, unidos al elevado nivel de mayores que viven solos, hace imprescindible el abordaje de estrategias y medidas para poder atender esas situaciones de soledad.

La Organización Mundial de la Salud (2016), citado en (Lorente, 2017), advierte que la soledad es uno de los principales problemas que afectan a la salud mental de los mayores e insta a los Estados a desarrollar programas sociales y sanitarios que aborden esta problemática con el fin de prevenir dichas situaciones.

Desde el ámbito institucional español pocas han sido las investigaciones científicas que se han desarrollado hasta el momento con el objetivo de tener un conocimiento integral de la soledad. Desde el ámbito académico e investigador sí que se han llevado a cabo estudios de diversa naturaleza, esta problemática no ha sido estudiada a fondo por parte de los poderes públicos.

El mayor estudio del que se han presentado datos concretos acerca de la soledad en la vejez es el que se desarrolló por el CIS para el IMSERSO en el año 1998. Este estudio mostró que, de una muestra de 2.197 personas mayores, el 12,2% manifestaba sentirse “muy solo” o “bastante solo”, mientras que un 17,9% elegía la opción “regular”. En cuanto a qué entendían las personas mayores por soledad, el 43,7% escogía como primera respuesta “un sentimiento de vacío y tristeza”. Otras opciones también valoradas, aunque en menor medida, fueron “haber perdido a personas queridas” (seleccionado como primera respuesta en un 14% de los casos) o “no tener a quién acudir (opción elegida por un 15,8% de las encuestadas).

(Sancho, Abellán, Pérez y Miguel, 2002), reflejando los datos del citado estudio, daban muestras de que aquellas personas que viven solas tienen unos niveles muy superiores en cuanto a soledad percibida, siendo además las mujeres las principales afectadas por esta problemática. Entre las personas mayores que residen en hogares unipersonales, el 38% manifestaba sentirse “bastante solo” o “muy solo”, mientras que un 36,6% escogía valores intermedios de soledad. Por lo tanto, poco más del 25% del total de las personas mayores que vivían solas se sentía acompañadas.

Las personas mayores que participaron en este muestreo entendían que la soledad es algo consustancial a la edad (43,6% tenían esta percepción) o que llega como un accidente a la vida de las personas mayores, siendo sufrida en algunos casos sí y en otros no.

Las personas mayores que manifiestan sentirse solas lo hacen porque no tienen satisfechas sus expectativas en cuanto al nivel de apoyo que requieren por parte de su entorno. La propuesta que aquí se presenta pretende que las personas mayores que experimentan sentimientos de soledad se involucren activamente en la solución de este problema, buscando generar espacios que permitan el encuentro entre personas para la construcción de vínculos emocionales sólidos.

La soledad está siendo tratada en la actualidad mayoritariamente a través de iniciativas de carácter asistencial, que responden a momentos puntuales en los que las personas mayores requieren de apoyos para satisfacer alguna necesidad. Por el contrario, son pocos los programas que parten de las necesidades de las personas mayores y que proponen como solución el apoyo mutuo continuado entre el propio mayor y su entorno de referencia. El concepto de soledad situacional incluiría aquellas situaciones que sufren los individuos ante circunstancias de gran estrés emocional como puede ser la pérdida de un ser querido. Por último, la soledad transitoria iría relacionada con situaciones puntuales de soledad, con los momentos temporales en los que este problema se manifiesta (Fernández, Muratori y Zubieta, 2013: 108).

En una sociedad en la que las personas mayores cada vez van a tener un mayor peso demográfico, es necesario que se planteen iniciativas en las que estas personas se organicen entre sí y colaboren con otras para dar una atención más comunitaria a sus necesidades. El fomento de la participación social y la cooperación entre iguales debe ser un punto de partida que permita a las personas mayores sentirse agentes activos a la hora de tener la iniciativa y el control sobre sus proyectos vitales, (Young ,2010: 1370), citado en (Díez y Morenos, 2015: 9), también propuso su propia definición de soledad, entendiendo esta como “la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden ser acompañadas por manifestaciones de distrés psicológico”.

El hecho de generar una identidad grupal y un sentimiento de pertenencia, entre personas con unas determinadas necesidades comunes, todavía es poco frecuente. Se trata entonces de una solución que puede tener mucho recorrido en el abordaje de estas situaciones de soledad no deseada y donde la perspectiva comunitaria puede aportar elementos clave al desarrollo de los esfuerzos orientados a generar respuestas apropiadas a uno de nuestros principales retos.

Las ocasiones en que con mayor frecuencia se produce la aparición del sentimiento de soledad son principalmente dos: ante momentos puntuales de necesidad o bien durante la noche, se estableció otra clasificación de la soledad entre aquellas situaciones agudas y otras de tipo crónico.

La soledad crónica, enlazando con lo dicho anteriormente es vista como “un rasgo del individuo que resulta de la interacción de sus circunstancias vitales y de una tendencia genética a experimentar sentimientos de aislamiento”. Por el contrario, la soledad aguda es un estado temporal que cesa cuando las circunstancias que lo motivaron desaparecen. Estos autores entienden la soledad como un “dolor social” comparable en cuanto a efectos al dolor físico (Pinazo y Bellegarde, 2018: 29).

La aparición de una enfermedad o una circunstancia especial, que requiera de un apoyo en el entorno cercano, es la variable más señalada por las personas mayores para padecer estos sentimientos. También

el silencio nocturno es un elemento que parece acrecentar estas situaciones en las personas mayores, momento en que la falta de compañía se hace más presente para aquellos que se sienten solos.

Otro estudio llevado a cabo por parte de los organismos públicos es el realizado por el IMSERSO en el año 2010 a través de su Encuesta de Mayores. Si bien no se centraba exclusivamente en el ámbito de la soledad, sí que obedecía datos significativos acerca de la misma. El 65,1% de los participantes transmitía sentirse solo en determinados momentos, aunque solo un 11,4% del total referían sentirse solos durante todo el día. Los hombres participantes mostraban frecuencias inferiores en torno a la soledad en comparación con las mujeres. Mientras que un 43,5% de las personas mayores de 65 años de género masculino decía no sentirse sola en ningún momento, la proporción de aquellas mujeres que nunca experimentaban la soledad descendía hasta el 27,7%.

El propio Gobierno de España, a través del por entonces denominado Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, incluyó en su Marco de Actuación para las Personas Mayores (2014) la necesidad de abordar la soledad en este sector de población. Este Plan de Actuación reconocía el temor a la soledad como una de las preocupaciones más presentes en las personas mayores, conviviendo éste con una demanda de independencia y autonomía. Así mismo, asumía la gravedad de esta problemática social, subrayando que en la actualidad supone uno de los principales problemas para las personas mayores.

El Marco de Actuación establecía la necesidad de “potenciar políticas basadas en evidencias resultantes de investigaciones científicas validadas y no en meras conjeturas sobre lo que puede funcionar mejor”. Dentro de sus propuestas de mejora en la atención a personas mayores y concretamente para el abordaje de la soledad, incluían la conveniencia de realizar un “esfuerzo interministerial al respecto, en términos de la agenda política, de los departamentos que se ocupan de salud, servicios sociales, educación, economía, vivienda y transporte” (MSSSI, 2015: 10).

Además de basar las intervenciones en evidencias contrastadas, lo que supondría la necesidad de una mayor profundización en este ámbito, también se hace referencia a la formación profesional como un elemento básico para que las intervenciones sean eficaces.

Desde este Ministerio se señalaba como mejor método de intervención contra la soledad el desarrollo de acciones preventivas en el ámbito comunitario, a través de las cuáles cada persona pudiera dirigir su proyecto de vida para no caer en situaciones de soledad física y/o emocional.

Sin embargo, no existen evidencias científicas que demuestren que los programas comunitarios por sí solos sean la medida más eficaz en la lucha contra la soledad, se señalaron a través de un meta-análisis de estudios acerca de las intervenciones con la soledad, que las intervenciones grupales analizadas no generaron mejores resultados que las intervenciones individuales (Lorente, 2017).

4.1. Precisiones terminológicas acerca de la soledad

En este apartado se delimitará a lo qué se entiende por soledad y las diferencias entre este concepto y otros que guardan cierta relación. Para ello, se va a realizar una revisión de la recopilación bibliográfica que se ha llevado a cabo para profundizar y precisar en ese concepto.

Múltiples han sido los autores y autoras que en el contexto nacional o internacional han tratado de incidir y delimitar el concepto de soledad, desde ámbitos diversos como pueden ser la sociología, la psicología o la gerontología.

La soledad (o “loneliness” en inglés) no es un fenómeno que afecte exclusivamente a las personas mayores, ya que puede estar presente en cualquier persona independientemente de cuál sea su edad, a pesar de que la relación entre mayor edad y soledad no siempre es directa, en España sí que existe una fuerte correlación entre ambas variables.

Aun así, el concepto de soledad va más allá del hecho de vivir solo/a. El hecho de vivir sin compañía no conlleva que una persona se sienta sola, ya que puede ser una condición buscada o bien asumida sin que llegue a causar un perjuicio a esa persona.

A pesar de que cada autor ofrece su definición acerca de la soledad, sí que existe un consenso en considerar que es un fenómeno desagradable para las personas que lo sufren, y que, en suma, surge de la ausencia o el déficit de relaciones interpersonales (Díez y Morenos, 2015: 28). Otros autores como (Bermejo, 2003: 145), entienden la soledad como “una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”.

Una de las distinciones más comunes que se lleva a cabo a la hora de hablar del término “soledad”, es la que se establece entre la soledad objetiva y la soledad subjetiva. El propio (Bermejo, 2003: 150), entiende la soledad objetiva como la condición en la que se encuentra una persona que vive sola, es decir, la falta de compañía física en su entorno domiciliario. Esta falta de compañía, como ya se ha señalado previamente, no tiene por qué suponer un fenómeno desagradable siempre que sea algo buscado por el individuo. Por el contrario, la soledad subjetiva nunca puede ser algo pretendido por una persona, ya que es un sentimiento que surge ante la percepción de una falta de relaciones sociales en cuanto a su número o a su calidad.

Por su parte, (Díez y Morenos, 2015: 28) precisan que la soledad objetiva se relaciona con la soledad física, entendida como “la falta de compañía medida en términos de número de relaciones en la vida del individuo”. Dentro de esta dimensión objetiva de la soledad, separan la soledad que es buscada o

pretendida por una persona bajo su voluntad, de la soledad no deseada, que tiene lugar cuando existe la pretensión de tener relaciones sociales, pero ésta no es satisfecha. En cuanto a la dimensión subjetiva de la soledad, determinan que se trata de un problema en el que pueden influir múltiples variables que inciden en que las personas sientan esa carencia emocional.

(Heylen, 2010: 1180), recalca la diferencia fundamental en cuanto a la forma de experimentar la soledad: “el estar sólo o el sentirse solo”. El hecho de “estar solo” se entiende como un evento objetivo en el cual una persona carece de compañía o vínculos sociales. Dentro de esta categoría puede haber individuos que busquen esta soledad como un elemento positivo y otros que perciban esta situación como desagradable o indeseada. Serán estos segundos los que formen parte del grupo de aquellos que se sienten solos.

Otra de las diferenciaciones que se establecen de manera habitual es la existente entre soledad y aislamiento social. (Heylen, 2010 : 1186), entiende que la soledad tiene más que ver con la experiencia subjetiva que perciben las personas ante una insatisfacción en cuanto al número o la calidad de las relaciones sociales, la forma en la que experimentan esa falta de contactos sociales. Por otra parte, entiende el aislamiento social como un fenómeno objetivo marcado por la falta de relaciones sociales, es decir, que no se trata de una percepción subjetiva de las personas, sino que lo que determina el aislamiento es la falta real de interacciones (Lorente, R ,2017).

A la hora de analizar qué elementos influyen en la aparición y desarrollo de sentimientos de soledad en personas mayores se pueden diferenciar los siguientes factores:

Determinantes: fundamentalmente la pérdida de seres queridos con los que se tenía una relación de apoyo íntimo.

Condicionantes: en este grupo se pueden señalar factores como el residir en entornos con escasa cultura comunitaria, los condicionantes económicos o los valores de las personas mayores.

De riesgo: presencia de enfermedades que obstaculicen la realización de actividades básicas, carencia de núcleos familiares extensos, dificultades para emprender cambios etc.

Protectores: alta tolerancia a vivir solo/a, habilidades sociales desarrolladas, motivación personal, etc.

4.2 .Formulario y escala UCLA.

Se ha elegido este formulario porque se puede determinar el grado de soledad en las personas mayores, dicho formulario consta de 10 preguntas, (Fragua, García y Velarde, C, 2015: 180), los autores del

cuestionario, han establecido puntos de corte, es decir, puntuaciones que permitan clasificar el nivel de soledad según la puntuación obtenida.

Las personas de 65 años viven solas y fundamentalmente son mujeres, casi triplicando a los hombres que viven solos, la causa principal es por la pérdida del cónyuge.

La escala de soledad de UCLA demuestra que es un instrumento válido para detectar la sensación de soledad en esta población, y nos ha permitido detectar a personas mayores que experimentan una mayor sensación de soledad que aquellas que no viven solas, constituyendo este hecho un factor de riesgo tanto social como sanitario.

Esto nos permitirá formular una propuesta genérica de intervención social a la soledad y que disminuyan el riesgo que el hecho de «vivir solo/a» y «sentirse solo/a» representa para la calidad de vida de esta población, como son: conservar la autonomía, adecuación de la vivienda, fomentar las redes de apoyo sanitario y social, realizar programas de enriquecimiento y participación social y actividades que aumenten la amistad, la autoestima y el bienestar.

5. MARCO CONTEXTUAL

Este apartado permitirá obtener una visión general acerca de la situación actual y de las tendencias y proyecciones demográficas existentes que implican a las personas mayores. Inicialmente se ofrecerá una serie de datos estadísticos del ámbito nacional acerca del envejecimiento de la población, para, posteriormente, profundizar en el análisis incidiendo en la relevancia del envejecimiento en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Se podrá constatar el papel cada vez más protagonista que van a adquirir las personas mayores en las próximas décadas, pasando a formar parte del sector de población por edades más numerosas a mediados del siglo XXI.

5.1. El envejecimiento en España

La atención del creciente número de personas mayores de 65 años en España, supone un importante reto que tienen que afrontar las políticas públicas, debido a su gran impacto sobre las estructuras sociodemográficas y la esfera socioeconómica.

Según los datos recogidos del último Padrón Continuo del Instituto Nacional de Estadística de enero de 2019, la población mayor de 65 años ha superado el listón de los nueve millones, constituyendo un total

de 9.055.580 personas. Este dato supone que el 19,2% de la población en este país supera esta franja de edad (INE, 2019).

En estas edades el número de mujeres supera de forma significativa al de hombres, a causa de la sobre mortalidad masculina a edades avanzadas. Siguiendo este mismo estudio, el 56,8% de la población mayor en España corresponde a mujeres, mientras que el número de hombres representa un total de 3.911.133 efectivos.

En los últimos años, el número de personas mayores ha seguido una tendencia ascendente y esta evolución, según las proyecciones que existen, no se detendrá hasta el año 2060.

En cuanto a población mayor, se prevé que en el año 2065 sólo Japón tenga una mayor proporción de personas mayores de 65 y de 80 años (IMSERSO, 2016).

Siguiendo los datos de la última encuesta continua de hogares del (INE, 2019), el 43% de los hogares unipersonales en España estaban habitados por personas mayores de 65 años. En este sentido, sí que existe una gran diferencia en cuanto al sexo de las personas en este tipo de viviendas, ya que, del total de 2.037.700 hogares habitados por una persona mayor, un 71,9% estaban ocupados por mujeres. Este dato contrasta con los hogares unipersonales en los que residen personas de menos de 65 años, donde los hombres tienen una mayor representación que las mujeres.

En España, en el año 2017, la esperanza de vida al nacer era de 85,7 años en el caso de las mujeres y de 80,4 años si nos referimos a los hombres. Sin embargo, los años vividos a partir de los 65 con buen estado de salud es superior en los hombres que en las mujeres, situándose en 10,1 años en los primeros por 9,5 años en las mujeres (Informe Health Expectancy in Spain, 2013. Referido en Abellán, *et al.*, 2018).

Este envejecimiento que ya está experimentando la población en España y que sufrirá en mayor medida en el próximo medio siglo, requerirá de unas actuaciones concretas que garanticen una atención adecuada a las necesidades de ese sector poblacional. Los cambios en las estructuras familiares y en el sistema de cuidados hacen necesario que, en muchas situaciones, sean los Sistema Públicos de Protección los que tengan que responder para proporcionar esos cuidados.

5.2. El envejecimiento en Canarias

La Comunidad Autónoma de Canarias ha estado históricamente en puestos intermedios en cuanto a la proporción de personas mayores, tomando referencia el conjunto de regiones españolas. En total en Canarias reside un total 2,153 millones de habitantes en 2019, la diferencia por sexos sigue las tendencias

del ámbito nacional, siendo mayoritario el número de mujeres que el de hombres (56,2% de mujeres frente al 43,8% de hombres).

Si bien la población actual de Canarias ya muestra importantes síntomas de envejecimiento, la llegada a la edad de jubilación en los próximos años de la cohorte de edad perteneciente al fenómeno demográfico conocido como “baby boom” va a suponer un importante incremento de las personas de más de 65 años.

Según todas las proyecciones demográficas, España en general y Canarias en particular, perderán población durante los próximos 50 años, salvo que los flujos migratorios compensen las pérdidas del balance natural. De esta forma, el crecimiento de la población mayor se unirá al decrecimiento de la población en números absolutos, dando lugar a una sociedad mucho más envejecida de lo que se encuentra en estos momentos.

El archipiélago ha ganado en lo que va de siglo casi 350.000 habitantes, un crecimiento que se ha palpado notablemente en los municipios sureños de Gran Canaria y Tenerife, además de aquellos dedicados intensamente al turismo. Un incremento que contrasta con el retroceso vivido simultáneamente en 23 localidades.

De acuerdo con datos facilitados por el Instituto Canario de Estadística (ISTAC, 2019), dichos núcleos poblacionales están mayoritariamente situados en el norte o en zonas rurales, con la gran excepción de Santa Cruz de Tenerife, una de las diez capitales de provincia cuya población ha involucionado.

5.3 Mayores en comunidad: proyecto de referencia sobre envejecimiento y soledad no deseada en el barrio de San Jerónimo de Tacoronte.

La Asociación Vecinal El Chaboco de San Jerónimo de Tacoronte (Tenerife) tiene como objetivo general contribuir al desarrollo comunitario de su barrio. Esta Asociación de Vecinos (El Chaboco), se funda el 15 de junio de 1999 y el 9 de julio de 2016 después de un periodo de inactividad social, es la promotora de mayores en comunidad.

Concretamente, trata de atender a las necesidades básicas de las personas mayores del barrio, entre ellas, el acompañamiento y el estímulo de su participación en la vida comunitaria realizando aportaciones que pueden ser valiosas para el conjunto social. El proyecto tiene carácter experimental y se espera que sus resultados puedan ir siendo aplicados a lo largo del tiempo.

Desde la propia Asociación Vecinal se ha diagnosticado que estas personas, en muchos casos, se encuentran confinadas en sus hogares, con un estilo de vida sedentario e inactivo motivado por la carencia de actividades adaptadas a sus edades y expectativas.

El primer paso realizado por la Asociación ha sido un análisis detallado de las características de la población mayor de San Jerónimo, utilizando tanto fuentes de información estadística y documental, como acudiendo a las propias personas mayores para conocer su realidad, necesidades y aspiraciones.

Pese a que en San Jerónimo se ofrecen diversos talleres municipales y se han comenzado a realizar actividades más especializada, una parte importante de la población mayor no es partícipe, ni se relaciona en el espacio público, a veces por desconocimiento de las posibilidades existentes.

Este proyecto va dirigido a las personas mayores del barrio de San Jerónimo, así como al resto de vecinas y vecinos que quieran participar en las actividades propuestas por las propias personas mayores, que a modo de “grupo motor” llevan a cabo el proyecto.

El objetivo general del proyecto es hacer que las personas mayores de los barrios en los que se trabaja no se sientan solas, a partir de la participación activa de las mismas en cuestiones relevantes dentro de su propia comunidad.

Además de detectar nuevas personas en situación de soledad no deseada que puedan implicarse en el diseño, la organización y el desarrollo de las actividades planificadas.

Con el fin de cumplir los objetivos propuestos, las personas mayores participantes han llevado a cabo las siguientes acciones:

1. Detección y visita de recursos municipales adaptados para personas mayores.
2. Desarrollo de un Ciclo de Conferencias dirigido a personas mayores del barrio.
3. Creación de talleres de dinamización social o salidas.

Una actividad relevante con mayor satisfacción para las participantes ha sido la visita a la Universidad de la Laguna, porque las integrantes nunca habían estado en las instalaciones y estaban sorprendidas porque no pudieron estudiar en su época estudiantil, y con estas actividades se mejora la calidad de vida de las participantes, aumentando su autoestima y reforzando sus redes sociales.

La implicación de las personas mayores participantes en el proyecto ha sido beneficiosa porque han mitigado el sentimiento de soledad no deseada, ya que, al tener un punto de encuentro con sus vecinos vecinas, han generado nuevas relaciones personales, además de reforzar las relaciones que ya tenían establecidas algunas de ellas. En cuanto al beneficio de esa experiencia para las personas mayores se considera que ha contribuido a lo siguiente:

1. Mitigar el sentimiento de soledad no deseada.
2. Reforzar sus redes sociales.
3. Mejora de su autonomía y la autoestima.

El proyecto contempla un alto impacto social tanto en la persona participante, como en el barrio de intervención, ya que han hecho que se incorporen nuevas vecinas del barrio al grupo motor. Por otro lado, la participación de los grupos motores de vecinas mayores en el proyecto les ha generado una serie de mejoras en diversos aspectos de su vida en cuanto al desarrollo de su envejecimiento activo.

Con el desarrollo del proyecto comunitario en el barrio San Jerónimo, Tacoronte, ayudan a las personas participantes a evadir la soledad no deseada creando nuevas redes sociales, además se sienten que son útiles en la sociedad, rompiendo de esta manera con el pensamiento social “las personas mayores son un estorbo, que es un pensamiento que ellos/as tiene muy a menudo y con este proyecto pues se consigue que no sean un estorbo sino una pieza clave en nuestra comunidad y en su barrio, porque se consigue que se mitigue, se refuerce y se mejore la calidad de vida de las personas mayores y vean a la soledad no deseada como un espejismo que poco a poco se ira diluyendo con el paso del tiempo de su vida y claro está con esta propuesta tan innovadora en este municipio.

Se considera que este proyecto tiene un alto nivel innovador, porque son las propias vecinas del grupo motor quienes deciden las cuestiones a desarrollar dentro del proyecto, por lo que los técnicos relegan su papel a asesorar y acompañar, las actividades que van a realizar las vecinas del grupo motor.

6. OBJETIVOS Y METODOLOGIA

6.1. Objetivos generales

El objetivo del presente trabajo es el de analizar el fenómeno de la soledad no deseada con el fin de formular una propuesta de intervención de alcance local que puede ser generalizada.

6.2. Objetivos específicos

1. Recoger y analizar información referente al sentimiento de soledad no deseada mediante la búsqueda y lectura de diferentes fuentes bibliográficas.
2. Revisar un caso original que contempla el desarrollo de estrategias que pretendan enfrentar la soledad no deseada entre las personas mayores.
3. Formular una propuesta de actuación para atender a la soledad no deseada en cualquier contexto local.

6.2 Metodología

La metodología requerida en este trabajo se ha basado fundamentalmente en la revisión y el análisis de casos de referencia de los que obtener claves y aprendizajes para definir una propuesta coherente y viable que pueda aplicarse en cualquier contexto local de relación con la atención de las personas que presentan situaciones de soledad no deseada que se han revisado en la practicas externas.

Los casos de referencias revisados son las de “La Laguna Ciudad Amigable”, y el sexto programa de envejecimiento Activo: “Nuestros Mayores Activos” en Lanzarote para las personas mayores.

El primer caso de referencia revisado es “La Laguna Ciudad Amigable”, que es un proyecto multisectorial en el cual se promociona el envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, se realiza en el año 2019 y se sitúa en el municipio de San Cristóbal de La Laguna (Tenerife) se desarrolla con una investigación cualitativa para obtener un diagnóstico de amigabilidad de la ciudad. (Anexo 7).

Para ello recaban la opinión de las personas a través de distintos grupos focales, identificando los aspectos positivos y negativos de la ciudad, barreras y problemas detectados y posibilidades de mejora, así como involucrando a la población mayor en todas las etapas del mismo, incluida la propuesta de mejoras y la toma de decisiones.

Finalmente se desarrollará un plan de acción para la ciudad de La Laguna, con este proyecto se mejora a nivel integral de la vida de las personas mayores del municipio, las estrategias de este caso se ha conseguido mejorar el nivel integral de la vida de las personas mayores del municipio de la laguna.

El segundo caso de referencia revisado se sitúa en Lanzarote en el municipio de Tegui se donde se realiza el sexto programa de Envejecimiento Activo: “Nuestros Mayores Activos” (Anexo 8). Esta sexta edición del programa fue iniciado en 2018 y se basa en la dinamización comunitaria y social de mayores, y es de carácter público.

El objetivo de este programa es el de crear en cada barrio de Tegui se un Centro Social donde las propias personas mayores gestionen sus talleres y actividades reforzando su empoderamiento y toma de decisiones, las estrategias seguidas en este caso son las que han dado resultado y han permitido a las personas participantes fomentar su autonomía, al ser capaces de auto gestionar sus propias actividades. Asimismo, dicho programa ha reforzado la participación comunitaria de las personas mayores, convirtiéndolas en las protagonistas de su propio proceso comunitario.

Con la revisión de los dos casos de referencias ya mencionados anteriormente debemos dirigir la propuesta de intervención social en suprimir los sentimientos de soledad no deseada de las personas

mayores a través de la atención a sus necesidades emocionales, instrumentales y materiales, mediante la ampliación y fortalecimiento de sus redes de apoyo.

7. RESULTADOS

En este epígrafe de resultados se expone con detalle la propuesta formulada atendiendo al trabajo de información y documentación realizado con anterioridad.

La propuesta surge de los resultados de la indagación sobre la soledad no deseada y la revisión de los casos de referencia, con la intención de generar nuevas formas en la atención a la soledad no deseada, entendiendo que las personas mayores que la padecen tienen que ser las protagonistas a la hora de enfrentarla. Contando con los apoyos necesarios, constituyen el eje central sobre el que se desarrollan las actuaciones previstas, asumiendo un papel activo fundamental para conseguir limitar al máximo estos sentimientos de soledad.

Se busca generar redes entre las propias personas mayores, de cara a facilitar que estas sensaciones negativas desaparezcan y poder extender los efectos del programa más allá de la duración del mismo.

De este modo, se han definido para ser aplicada en aquellos municipios con menos 25.000 habitantes en la población canaria, que son los siguientes (ISTAC, 2019): En Tenerife son los municipios de San Miguel de Abona, Arico, Fasnia, Güímar, Arafo, Tacoronte, El Sauzal, La Matanza de Acentejo, Icod de los Vinos, La Guancha, El tanque, Los Silos.

En las islas de La Gomera, La Palma y El Hierro se puede implementar la propuesta en cada uno de sus municipios porque tienen menos de 25.000 habitantes.

En Gran Canaria se puede implementar en los municipios de Valle Seco, Tejeda, Santa María de Guía, Moya, Artenara, La Aldea y Agaete. En Fuerteventura los municipios con menos población son la Oliva, Betancuria, y Pájara, y en Lanzarote es el municipio de Haría ya que en todos los municipios nombrados del archipiélago se puede implementar la propuesta genérica de intervención social de atención a la soledad, porque son municipios que tienen las características idóneas para poder prevenir con cautela la soledad no deseada en mayores y poder hacerlo de una manera más controlada y eficiente, y no lo hacemos en municipios con más de 25.000 habitantes, porque no contamos con muchos recursos y no se podría hacer un seguimiento tan detallado como en los municipios con menos habitantes.

“Unidas a nuestras mayores” (Propuesta genérica de intervención social de atención a la soledad)

Esta iniciativa surge por el estudio de la soledad no deseada a lo largo de este trabajo, y con el análisis exhaustivo de los casos de referencia, que nos ha aportado la idea de desarrollar una propuesta original para fomentar la visibilidad de nuestros mayores en el municipio asignado, y también con esta propuesta se llevara una dinámica totalmente diferente a otras propuestas porque gira en torno a las personas mayores y su desarrollo en el municipio asignado, será muy completo de actividades.

Con estas actividades se busca generar redes de apoyo entre aquellas personas mayores de 65 años que manifiesten encontrarse en una situación de soledad, y que, además, quieran implicarse activamente en la resolución de la misma.

Para procurar estos lazos se pretende generar grupos de apoyo, que permitan satisfacer las necesidades emocionales, instrumentales y materiales de las personas que los compongan.

Estos grupos de ayuda mutua tendrán como espacio físico de encuentro los espacios orientados a las personas mayores existentes en el municipio asignado para la propuesta, sin perjuicio de otras áreas que puedan establecerse con posterioridad. Deseamos proyectar nuestra propuesta de intervención social en los municipios con menos de 25.000 habitantes, porque suponemos que puede ser más factible su realización.

La propuesta de intervención social “Unidas a nuestras mayores” busca conectar a personas mayores con realidades similares en relación a su percepción de soledad, formando grupos de ayuda mutua, dentro de un entorno comunitario compartido. El propósito central de este programa es reducir las situaciones de soledad en las personas mayores, facilitando las relaciones en su entorno de desenvolvimiento habitual, suponiendo así un apoyo efectivo que permita alcanzar los mayores niveles posibles de bienestar.

7.1. Justificación de la propuesta genérica de intervención social de atención a la soledad

La propuesta que se aplica gira entorno en la búsqueda de soluciones para la creación de grupos de apoyo y parte de la intención de aprovechar el potencial comunitario a la hora de atender a situaciones que son comunes a aquellas personas mayores que se encuentran solas. El simple hecho de comprender que sus sentimientos son compartidos por muchas otras personas, que ayude a las personas mayores a generar vínculos entre ellas, supone un logro importante al que se pretende llegar.

Las actividades que se van a plantear junto con la propuesta de intervención social, contemplan los elementos necesario para conseguir alcanzar los objetivos que se han definido en cada una de las actividades propuestas. En primer lugar, cabe destacar que las actividades se han realizado de manera que incentiven la motivación, participación e interés de las personas implicadas a las que nos vamos a dirigir,

con la finalidad de que la temática a trabajar les haga reflexionar y se concienten de su importancia. En segundo lugar, con respecto a los materiales que son necesarios para realizar las actividades, se ha pretendido utilizar aquellos con los que las personas mayores están mayormente relacionada en su vida cotidiana, llamando así su atención a través de las actividades.

Por lo tanto, es necesario conseguir la intervención del participante en cada una de las actividades, tratando de indagar y reflexionar en la temática, con el objetivo de concientarlos y hacerlos partícipes de un asunto que es muy relevante entre la personas del entorno donde se desarrollen.

En lo que respecta a la elección del equipo profesional para llevar a cabo las actividades diseñadas, se han seleccionado para la primeras actividades dos pedagogos/as como personal externo; estos/as tendrán la función de exponer la información necesaria para comprender los conocimientos que se desarrollaran, orientar y resolver dudas que surjan a la hora de realizar la actividad.

En cuanto a las siguientes actividades, se necesitará la presencia de personas mayores de otros municipios que expongan su experiencia personal en cuanto a la soledad no deseada. Y como lo han vivido para que los participantes tengan otra perspectiva más realista y cercana acerca de la temática. Por otro lado, se requerirá de la presencia de dos pedagogos/as, quienes ejecutarían la actividad. Estos tendrán la función de explicar y aclarar las dudas a las personas participantes y apoyar a las personas mayores que vayan a contar su experiencia personal.

Por último, se solicitará la presencia de un/a trabajador/a social, dado que, este/a dispondrá de la especialización en la temática de la soledad no deseada, reforzando la importancia de la participación, según; (La Guía de Intervención de Trabajo Social, 2012):

Primario: en este se incluyen maneras de acción social enfocadas a disminuir la incidencia de la problemática, es decir, de nuevos casos.

Secundario: este apartado abarca la prevención de dicha problemática una vez ya surgida, por lo que, engloba tanto el diagnóstico precoz como la asistencia para evitar el mantenimiento de la situación y las posibles secuelas derivadas de la misma.

Terciario: este nivel comprende las acciones asistenciales de rehabilitación con la finalidad de asistir en la reinserción social, familiar y comunitaria.

Personas Destinatarias:

La iniciativa está dirigida a personas mayores de 65 años que se encuentren en una situación de soledad, ya sea de forma objetiva o subjetiva.

Entidad responsable:

El Ayuntamiento del municipio asignado, a través de sus Concejalías de Servicios Sociales de mayores y de participación ciudadana, será el responsable de implementar la propuesta de intervención social. Además, se contará con la participación de la Universidad y otras entidades relacionadas con el envejecimiento activo y otros colectivos ligados a la participación de las personas mayores en nuestra comunidad.

Antecedentes y surgimiento:

Con el propósito de abordar la soledad han surgido múltiples iniciativas procedentes tanto de iniciativas públicas como por parte del Tercer Sector.

Esta serie de propuestas surgidas en todos los niveles de organización territorial podrían clasificarse según su contenido:

a) Intervenciones de acompañamiento/atención social puntual: aquéllas que, desarrolladas principalmente a través del voluntariado, prestan un acompañamiento puntual en momentos de especial demanda ante situaciones de emergencia social o sanitaria.

b) Actividades formativas: dentro de este grupo se incluirían todas aquellas modalidades de intervención que tuvieran como núcleo el poner en contacto a las personas a través de actividades de capacitación o desarrollo de competencias.

c) Fomento del envejecimiento activo: a través de propuestas de ocio activo que favorezcan la participación de las personas mayores en actividades sociales, culturales o deportivas.

d) Programas comunitarios de cohesión social: buscan crear y/o potenciar el tejido social en el entorno cercano de la persona.

e) Iniciativas intergeneracionales: cuyo objetivo es favorecer las relaciones y la cohesión social entre generaciones, estrechando lazos entre personas mayores, adultos y jóvenes para reducir la brecha intergeneracional.

A pesar de las evidencias acerca de los efectos positivos de estos programas, las experiencias documentadas son escasas. El Marco de Actuación para las Personas Mayores señala que los programas con mayor eficacia a la hora de abordar la soledad son aquellos de carácter comunitario y “dirigidos por los propios usuarios, desde su propia percepción de la situación en la que se encuentran” (MSSSI, 2015: 15).

7.2 Objetivos de la propuesta genérica de intervención social

Dentro de la propuesta de atención a personas mayores con sentimientos de soledad no deseada se pueden diferenciar los objetivos, según su grado de concreción, en el objetivo general que se persigue y sobre el que girará todo el desarrollo de la propuesta de intervención y los objetivos específicos que se desprendan del general.

Objetivo general

Reducir o eliminar los sentimientos de soledad no deseada de las personas mayores participantes a través de la atención a sus necesidades emocionales, instrumentales y materiales, mediante la ampliación y fortalecimiento de sus redes de apoyo.

Objetivos específicos

- 1) Facilitar el intercambio de experiencias que doten de una nueva visión sobre el problema de la soledad no deseada.
- 2) Favorecer la creación de cambios positivos en la forma de establecer vínculos, tanto dentro del grupo como en relación con su entorno social.
- 3) Aumentar la autonomía de las personas participantes en lo que se refiere a la realización de actividades básicas, facilitando su permanencia en su domicilio gracias a la red de apoyos.
- 4) Empoderar a las personas mayores en la búsqueda de soluciones para acabar con sus sentimientos de soledad.
- 5) Conseguir que el propio grupo se constituya como un sistema de referencia para proporcionarse apoyo mutuo.

7.3 Principios de actuación

Los principios que orienta la intervención guardarán una relación directa con aquellos que vienen establecidos en el Código Deontológico de Trabajo Social en su última versión del año 2012 (Consejo General de Trabajo Social, 2012). Los principios fundamentales del programa “Unidas a nuestras mayores”, son los siguientes:

- 1) Respeto activo, tanto a las personas participantes como al grupo en general.
- 2) Ausencia de juicios de valor acerca de las trayectorias y situaciones individuales.
- 3) Promoción integral de la persona, buscando su empoderamiento a través del impulso a sus capacidades.

4) Fomento de la solidaridad y el apoyo mutuo con el objetivo de conseguir una sociedad más justa e integradora.

5) Impulso de la participación como herramienta inclusiva.

6) Defensa y promoción de la autonomía de las personas participantes.

El trabajador comunitario debe intervenir con carácter preventivo tratando de evitar situaciones de injusticia y/o exclusión social y actuando para corregirlas una vez que se hayan producido. En el caso de la soledad, debe de existir una implicación para conseguir que las personas logren una inclusión plena y efectiva dentro de la sociedad, evitando que se produzca un desapego o distancia insalvable entre ello/as y su entorno.

El fomento de la participación, la búsqueda de una sociedad solidaria y cooperativa, así como la lucha contra las situaciones de exclusión deben de ser principios fundamentales en la actuación de los/as trabajadores/as sociales.

7.4 Actividades

Todas las actividades están diseñadas para la construcción de relaciones de apoyo positivas que sirvan para generar sentimientos y vínculos comunes, que puedan servir de soporte emocional para las personas participantes. (Anexo 5)

Están planteadas con la intención de que todas ellas sean accesibles para todas las personas mayores, sin que existan actividades que requieran destrezas físicas o técnicas especiales que impidan el correcto funcionamiento de las mismas.

Las actividades que van a formar parte de esta iniciativa pueden dividirse en seis vertientes, que se irán simultaneando a lo largo del desarrollo de los grupos de ayuda. Una clasificación general de las mismas sería la siguiente:

1) Actividades orientadas a la libre expresión de sentimientos y a la comprensión de la situación de cada miembro del grupo.

2) Fomento y desarrollo de habilidades sociales.

3) Sesiones orientadas mediante técnicas a la generación de sentimiento de pertenencia grupal y fortalecer los vínculos intergrupales.

4) Actividades de ocio cultural y recreativo en común dentro del entorno comunitario.

5) Talleres de trabajo y juegos cooperativos de cara a reforzar la participación y la cooperación.

6) Desarrollo de estrategias para el mantenimiento de las relaciones de apoyo recíproco.

7.5 Fases de la intervención

La propuesta de intervención “Unidas a nuestras mayores” nace con la intención de desarrollarse a lo largo de cuatro meses, en este tiempo de transcurso haremos que las personas participantes aprendan de una manera dinámica para que su aprendizaje sea viable y rápido con esta propuesta de intervención, que no serán interrumpidos por la correspondiente pausa del periodo estival, porque comenzaran en septiembre hasta finales de noviembre. En todo caso, si la propuesta es aceptada se apresurará para que sea sostenible en el tiempo.

En un primer momento se buscará conocer la situación de cada persona participante, los orígenes y causas de sus sentimientos de soledad y la incidencia de esta problemática en su vida diaria.

Para conocer de manera objetiva el estado de cada participante se pasará la Escala UCLA (Anexo1), en su versión reducida, para que nos permita conocer el alcance de la situación. Este instrumento validado globalmente para la medición de la soledad nos permitirá también realizar una comparación entre la situación inicial de cada persona y en la que se encuentre al finalizar el programa.

La elección de esta escala se debe a que está centrada en valorar la percepción subjetiva de la soledad, atendiendo a aspectos relacionados con la estimación personal del apoyo social y familiar recibido. Asimismo, se trata de una herramienta sencilla y que permite conocer, a través de diez ítems, el estado de la persona mayor en relación a su nivel de soledad (Fragua, García y Velarde, 2015: 180).

7.6 Implicados en la implementación

En virtud del grado de participación y de la vinculación que tengan con la propuesta de intervención social “Unidas a nuestras mayores” se pueden distinguir dos niveles: implicados directos e indirectos.

7.7 Implicados directos

Los principales implicados en la propuesta serán las personas mayores que accedan como participantes del programa, que serán el eje sobre el que se orienten todas las actuaciones. Pero además es importante resaltar el papel clave de estos agentes:

- 1) Las Concejalías de Servicios Sociales, de mayores y de participación ciudadana del Ayuntamiento del municipio donde se desarrolle la propuesta, como máxima organización responsable de la implementación de la propuesta de intervención.

2) Los/as trabajadora/es sociales que aporten sus conocimientos al servicio del correcto funcionamiento de los grupos.

3) Los Servicios de Atención Primaria de Salud, así como los Equipos de Atención Social Básica en su papel de captación de posibles participantes y a la asociación vecinal correspondiente.

7.8 *Implicados indirectos*

1) Familias y redes sociales primarias que podrán involucrarse en la ejecución de determinadas actividades.

2) Aquellos organismos, empresas, entidades o servicios que colaboren en la difusión e implementación de la propuesta de intervención social.

3) El conjunto de la sociedad y especialmente aquellas personas mayores que puedan contribuir en algún grado al fomento de la solidaridad social en el entorno comunitario.

7.9 *Proceso de ejecución*

7.9.1 *Estructura Orgánica*

- La Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento del municipio donde se desarrolle la propuesta de intervención.
- Un trabajador social que ejercerá el papel de coordinador general del proyecto.
- Un pedagogo/a y psicólogo/a como orientadores/as de los grupos de ayuda necesarios. Cada uno/a de estos profesionales tendrá a su cargo los grupos de ayuda mutua que se formen en el municipio.

7.9.2 *Estructura funcional*

- La Concejalía de Servicios Sociales se encargará de las tareas de implementación del programa. Entre estas tareas se encuentran la labor de facilitar la cesión de espacios dentro de los centros en se puedan desarrollar la difusión del proyecto, así como de la financiación y dotación de recursos del programa.
- Los/as coordinadores/as generales se encargarán de organizar y realizar un seguimiento continuo del proyecto, ejerciendo una figura de intermediarios entre el Ayuntamiento y los responsables de los grupos de ayuda mutua.
- Los responsables de poner en marcha la intervención desde el terreno práctico serán los/as profesionales que estén al frente de los grupos de ayuda mutua. Estos/as trabajadores/as sociales

tendrán la función de encargarse de la preparación de las sesiones, del desarrollo de cada una de ellas y del trabajo conjunto con los/as coordinadores/as de esta iniciativa. Su función principal será la de garantizar la efectividad del programa, desarrollando aquellas estrategias que consideren más oportunas para tal fin.

7.9.3 Temporalización y espacios disponibles

La propuesta de intervención social “Unidas a nuestras mayores” se desarrollará durante dos fases que tendrán una duración conjunta de un mes y medio la primera parte y la segunda tendrá una duración de dos meses y medio. La primera parte se llevará a cabo desde el mes de septiembre hasta mitad de octubre, mientras que la segunda fase se extenderá desde mediados de octubre hasta final de noviembre, y se añade un mes más para reforzar los contenidos, teniendo en cuenta que son personas mayores y necesitan afianzar más los aprendizajes de la propuesta. (Anexo 6).

La primera parte propiamente dicha de la propuesta irá aproximadamente unida en el tiempo con la duración del primer mes y medio de implementación. En esta parte se buscará que, una vez constituidos los grupos motores, comiencen a tejerse vínculos entre las personas mayores.

Por ello, durante esta primera parte tendrán un mayor peso las actividades que guarden relación con el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, de forma que permitan crear lo antes posible esos lazos que ayuden a atender dichas necesidades, tanto emocionales como a nivel instrumental.

Es muy importante que durante este primer mes y medio del programa se consiga que las personas mayores sientan el grupo como algo propio y que les va a ser de utilidad para abandonar sus sentimientos de soledad. Así pues, en esta parte se potenciará el reconocimiento de esos sentimientos de soledad y el planteamiento de alternativas grupales para abordarlos. En estas sesiones el protagonismo recaerá en todo momento en las personas mayores y en sus sentimientos, siendo orientados y acompañados por la figura de un/a trabajador/a social, que actué como facilitador/a.

En lo que hace referencia al funcionamiento semanal del programa está previsto que, dentro de cada grupo de ayuda, se lleven a cabo dos sesiones semanales de dos horas dentro de los espacios cedidos por los centros correspondientes. De esta forma, cada grupo se reunirá un mínimo de cuatro horas semanales. Este horario podrá verse modificado una vez comiencen a realizarse actividades de ocio fuera de estos recintos en función de la disponibilidad e intereses de la persona participante, pudiendo extenderse en cuanto a su duración.

Ya en la recta final de esta primera parte y a lo largo de toda la segunda parte se orientarán los grupos de ayuda mutua hacia la convivencia y la realización de actividades de ocio en común dentro de su entorno habitual. De esta forma se favorecerá que el grupo pueda abrirse al entorno comunitario, formando parte y participando activamente del mismo, con ayuda del grupo motor y embrión.

La parte final de la propuesta, que se corresponderá al último mes, se destinará tanto a seguir reforzando el compromiso social de sus miembros como a proporcionar las herramientas necesarias para que el grupo pueda mantenerse en el tiempo. Los efectos que se pretenden conseguir con “Unidas a nuestras mayores” no deben de limitarse al tiempo en el que el grupo esté estructurado de manera formal, sino que se buscará que las relaciones que se han creado puedan superar la duración de la propuesta que sea sostenible en el tiempo.

Se establecerá un calendario para cada grupo de ayuda mutua que permita adaptar la planificación general y realizar una organización general de los distintos grupos.

Los espacios de referencia de cada grupo se encontrarán en aquellas zonas cedidas. Estos deberán contar con, al menos, una pizarra, y otros elementos asequibles que permita dinamizar las sesiones. Así mismo, a lo largo de la ejecución del programa, se buscará contar con otros espacios que se consideren interesantes para el desarrollo del grupo y que permitan realizar actividades culturales, recreativas y de ocio.

7.10 Recursos

Dentro de los recursos con los que contará el programa se puede diferenciar entre aquellos recursos que serán propios y que vendrán proporcionados por la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento del municipio asignado y aquellos otros de carácter externo al mismo que tendrán importancia en el desarrollo de la propuesta.

7.10.1 Recursos internos

- Recursos humanos: profesionales que se encargarán de la ejecución del programa.
- Recursos logísticos y organizativos: materiales, espacios disponibles.
- Recursos económicos aportados por el Ayuntamiento para su implementación.

7.10.2. Recursos externos

- Los centros en que se desarrollaran las actividades que, además de la cesión de espacios, pueden colaborar en determinados aspectos logísticos de las sesiones.
- Entidades o profesionales que quieran contribuir en cualquier modalidad en el desarrollo de “Unidas a nuestros mayores” (promoción del proyecto, colaboración económica, participación en sesiones, etc.).
- Colaboración con los equipos de Acción Social Básica del municipio, así como con los profesionales de Atención Primaria.

7.11. Presupuestos

Dentro de los gastos estimados habrá que diferenciar entre aquellos que irán destinados a la contratación de los/as profesionales que se encargarán de la implementación y ejecución del proyecto y aquellos otros relacionados con los gastos de adquisición de materiales. Y también contaremos con las subvenciones en este año 2020 para mayores en soledad, inmigración, voluntariado e inclusión social.

Recursos Materiales	Disponibilidad
Cañón	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Ordenador	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Pizarra digital	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Mesas	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Sillas	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Recursos Espaciales	Disponibilidad
Aula medusa	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Salón de actos del centro	Aportado por el centro o Ayuntamiento.
Recursos Humanos	Disponibilidad y Precio
Psicólogo/a	70 €/h
Trabajador/a Social	70 €/h

Pedagogos/as	Sin coste
--------------	-----------

Aquellos gastos relacionados con el mobiliario, dispositivos electrónicos y espacios no tendrán costes imputables al presupuesto al estar cedidos por los centros de referencia y los gastos relacionados a los recursos humanos se dispondrá de un psicólogo/a, trabajador/a social y pedagogos/as, estos últimos sin ningún coste, ya que los demás profesionales cobrarán 70 euros/hora y serían cuatro horas semanales cada uno para dirigir las actividades y para llevar a cabo la propuesta durante los cuatro meses de vigencia, en relación al coste de la propuesta sería el sueldo de los profesionales sería un total de 14.560 euros.

Como se ha señalado previamente, la difusión del proyecto es algo vital para conseguir acceder al mayor número posible de personas en situación de soledad. Los profesionales de atención primaria serán un medio básico que permita dar a conocer a sus usuarios la existencia de esta intervención.

Sin embargo, ese no puede ser el único vehículo por el que se transmita la información sobre este programa. Por ello, es necesario realizar campañas publicitarias que faciliten que la propuesta de intervención social “Unidas a nuestras mayores” consiga llegar a la población destinataria, permitiendo que sean las propias personas mayores las que se interesen por conocer el contenido de esta propuesta.

Estas campañas consistirán tanto en la difusión de la propuesta a través de la prensa escrita local y redes sociales o también por los medios radiofónicos que publiciten la existencia del programa.

Así mismo, se proporcionará información a través de cartelería en los propios centros y en determinados comercios estratégicos que permitan la difusión de este proyecto.

8. EVALUACIÓN

8.1. *Evaluación del desarrollo y seguimiento (Anexo 2)*

Para la evaluación procesual de las varias actividades propuestas se llevará a cabo una observación, a través de una hoja de registro (lista de control) en la cual atenderemos a los siguientes criterios:

- **La asistencia:** es decir, valoraremos el número de participantes que se encuentre en el desarrollo de las actividades.
- **La atención:** es decir, apreciamos si la participante muestra interés en la adquisición de los contenidos y conocimientos que se desarrollan en las actividades.
- **La motivación:** es decir, que la participante adquiera capacidad de iniciativa e interés en cuanto a las actividades.

- **Los cambios de actitud:** es decir, tendremos en cuenta la concienciación que adquiera los/as participantes en cuanto a la realización de las actividades.
- **La participación:** es decir, la predisposición de la participante a contribuir en el desarrollo de las actividades.

8.2. Evaluación de resultados finales

Para la evaluación de los resultados finales realizaremos un cuestionario a las personas participantes y otro a las personas dinamizadoras implicadas en las actividades propuestas (Anexos 3 y 4).

9. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo Fin de Máster se han ido plasmando aquellos asuntos esenciales para comprender el fenómeno de la soledad: causas, características, formas de expresarse y, especialmente, las repercusiones de esta problemática sobre la esfera personal de quien la sufre.

El análisis realizado acerca de la evolución demográfica ha puesto de manifiesto el incremento que se está produciendo en cuanto al porcentaje de personas mayores en nuestra sociedad. Ese sector poblacional es el más afectado por los sentimientos de soledad, por lo que, de no intervenir, la problemática de la soledad va a estar en continuo aumento.

La revisión bibliográfica ha permitido establecer algunos conceptos claves que son básicos para poder plantear iniciativas que aborden esta problemática. Una de estas ideas fundamentales es la de no asociar el hecho de vivir solo o sola con el de tener sentimientos de soledad. La circunstancia objetiva de vivir sin compañía no guarda una relación directa con la soledad, ya que éste es un problema caracterizado por la subjetividad en cuanto a la intensidad con la que se presenta en cada individuo. Lo fundamental es conseguir discernir si esa soledad es algo que la persona busca o por el contrario es una situación indeseada.

Otro hecho que queda demostrado a través de este análisis es que la soledad es un fenómeno que afecta a cualquier género. La mayor longevidad de las mujeres con respecto a los hombres hace más probable la pérdida de figuras de apego íntimo, especialmente en el caso de que se produzca el fallecimiento de su pareja. Sin embargo, esto no quiere decir que sea una problemática exclusivamente femenina, puesto que los hombres que la padecen pueden experimentar sentimientos incluso más intensos que en las mujeres.

Por otra parte, este trabajo ha servido para observar que, a pesar de los esfuerzos que se están realizando en los últimos años en la atención a la soledad, todavía queda mucho trabajo para conseguir proporcionar una atención efectiva por parte de las políticas públicas. Del mismo modo, es necesaria una mayor investigación acerca de esta problemática para generar evidencias científicas que permitan llevar a cabo una atención que tenga una sólida base teórica.

Con la intención de mejorar el tratamiento a las situaciones de soledad se ha presentado la iniciativa “Unidas a nuestras mayores”. Esta propuesta de intervención social se propone como una alternativa que permita una interconexión entre las personas mayores que se encuentran en situación de soledad y que buscan salidas para aumentar su bienestar.

La metodología elegida propone como solución la creación de grupos de apoyo parte de la intención de aprovechar el potencial comunitario a la hora de atender a situaciones que son comunes a aquellas personas mayores que se encuentran solas. El simple hecho de comprender que sus sentimientos son

compartidos por muchas otras personas, puede ser un acicate que ayude a las personas mayores a generar vínculos entre ellas.

Esta propuesta de intervención, que no necesita de grandes recursos ni infraestructuras, puede suponer una alternativa que genere los vínculos sociales necesarios para amortiguar esos sentimientos de soledad. Al fin y al cabo, esas emociones negativas únicamente pueden desaparecer a partir de relaciones que aporten un fuerte capital humano y que sirvan de apoyo permanente a nivel emocional, físico e instrumental.

Por último, hay que reivindicar que la sociedad en general y la profesión de Trabajo Social en particular, no deben dar la espalda a una problemática social tan relevante. Si se busca alcanzar una sociedad donde prime la igualdad, la justicia y la integración de todos los miembros que la componen, hay que realizar un trabajo conjunto con todos los agentes sociales para dar una respuesta integral a las necesidades de las personas que se sienten solas.

Destruyamos la soledad, construyendo relaciones.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, A., Ayala, A., Pérez, J., Pujol, R. (2018). Un perfil de las personas mayores en España, 2018. Indicadores estadísticos básicos. Madrid. Recuperado a partir de <http://envejecimientoenred.es/informes/perfil-las-personas-mayores-espana-2018-indicadores-estadisticos-basicos/>
- Bermejo, J. C. (2003). La soledad en los mayores. *Ars Médica. Revista de Ciencias Médicas*, 32(2), 139-158. <http://dx.doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>
- Consejo General del Trabajo Social. (2012). Código deontológico de trabajo social. Recuperado de: https://www.cgtrabajosocial.es/codigo_deontologico
- Díaz, M.P y López, J. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 76(1), 1-13. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164>
- Díez, J. y Morenos, M. (2015). La soledad en España. Madrid, España: Fundación Once.
- Fernández, O., Muratori, M., y Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de Psicología*, 108, 7-23.
- Fragua, S., García, J.M Velarde, C. (2015). Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *Semergen*, 42(3), 177- 183.
- Gobierno de canarias (2019). instituto canario de estadística. recuperado 25-08-20, de ISTAC Sitio web: <http://www.gobiernodecanarias.org/istac/>.
- Heylen, L. (2010). The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age. *Ageing and Society*, 30(07), 1177–1196. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000292>
- IMSERSO. (2017). Las Personas Mayores en España: Informe 2016. Recuperado de <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/112017001informe-2016-persona.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística. (2019). Encuesta continua de hogares 2018. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/ech_2018.pdf
- Lorente, R. (2017). La Soledad en la Vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas. (Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante, España). Recuperada de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4461/1/TD%20Lorente%20Mart%C3%ADnez%2C%20Raquel.pdf>
- M.A. (2010). La soledad de las personas mayores en España y Suecia: contexto y cultura. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 45(4):189-195. DOI: 10.1016/j.regg.2010.02.010

- Mayores en comunidad. (2019): Experiencias. recuperado el 29 de agosto del 2020, de la Caixa, el Gobierno de canarias y fundación general de la universidad de la Laguna Sitio web: <https://mayoresencomunidad.es/categoria/experiencias/>.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). Marco de Actuación para las Personas Mayores. Propuestas y recomendaciones para fortalecer el ejercicio de los derechos de las personas mayores. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/ministerio-sanidad- mayorestelefonica- Marco-actuacion-PersonasMayores-02-2015.pdf>
- Pinazo, S. y Donio-Bellegarde, M. (2018). La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Madrid, España; Fundación Pilares.
- Sancho, M., Abellán, A., Pérez, L. Miguel, J.A. (2002). Envejecer en España. II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Madrid, España: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Victor, C. Young, K. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1368–1388. <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>

ANEXOS

Anexo 1: Escala UCLA (Fragua, S., García, J.M Velarde, C. (2015). *Semergen*, 42(3), 177- 183)

		Nunca	Raramente	En ocasiones	A menudo
1	¿Cuán a menudo se siente triste haciendo tantas cosas solo?				
2	¿Cuán a menudo siente que no tiene a nadie con quien hablar?				
3	¿Cuán a menudo siente que no puede tolerar estar tan solo?				
4	¿Cuán a menudo se siente como si nadie le entendiera realmente?				
5	¿Cuán a menudo se encuentra esperando que otros le llamen o escriban?				
6	¿Cuán a menudo se siente completamente solo?				
7	¿Cuán a menudo siente que es incapaz de conectar o comunicarse con los que le rodean?				
8	¿Cuán a menudo se siente desesperadamente necesitado de compañía?				
9	¿Cuán a menudo encuentra que es difícil para usted hacer amigos?				
10	¿Cuán a menudo se siente ignorado y excluido por los demás?				

Anexo 2: Criterios de observación en las actividades

CRITERIOS DE OBSERVACIÓN	SI	NO
¿Existe una muestra de participación por parte del participante en las actividades?		
¿Existe motivación por parte del participante en cuanto a la realización de las actividades?		
¿Existe asistencia a las actividades por parte del participante?		
¿Existen cambios en la actitud en el participante en cuanto a la realización de las actividades?		
¿Existe atención por parte del participante en el desarrollo de las actividades?		

Anexo 3: Cuestionario dirigido a los destinatarios

1. ¿Conocías información sobre la que se te ha aportado?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho
2. ¿Te ha parecido interesante esta temática?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho
3. ¿Te ha parecido útil la información dada sobre este tema?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho
4. ¿Crees que se te ha aportado la información suficiente?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho
5. ¿Crees que es importante que en los municipios se planteen más propuestas de intervención para prevenir la soledad no deseada o que se imparta más información de esta temática?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho
6. ¿Has tenido alguna experiencia cercana a este tema?
 - a. Si
 - b. No
7. ¿Conocías ya propuesta de intervención para la soledad no deseada en tu municipio?
 - a. Nada
 - b. Poco
 - c. Bastante
 - d. Mucho

Anexo 4: Cuestionario dirigido a los colaboradores

1. ¿Creen que es importante este tipo de propuestas para las personas mayores?
a. Nada b. Poco c. Bastante d. Mucho
2. ¿Creen que le darán utilidad a la información y actividades que les hemos aportado?
a. Nada b. Poco c. Bastante d. Mucho
3. ¿Les resulta eficaz la propuesta de intervención?
a. Si b. No
4. ¿Podrían aportar alguna sugerencia para la mejora de la propuesta de intervención?
a. Si b. No

En caso afirmativo, indique cuál:.....

Anexo 5: Dinámicas de grupos

Dinámicas de presentación: Este tipo de dinámicas favorecen la cohesión de grupo, son ideales para conocer a nuevas personas, fomentar la amistad y potenciar la autoconfianza.

- “Pásame la bola”: todo el grupo se sienta en sillas formando un círculo. La persona que tenga el balón en las manos comienza presentándose (nombre, lugar de nacimiento-residencia y aficiones), al finalizar le pasará la pelota a otra persona que realizará la misma acción. La dinámica finaliza cuando se haya presentado la última persona del grupo.

Materiales: pelota.

- “Mi tarjeta”: se le reparte a cada participante una tarjeta adhesiva en la que habrá diferentes espacios para rellenar: nombre, lugar de nacimiento-residencia, aficiones y gustos. Una vez escritas las tarjetas, se las pegaran en el pecho y se pasearan por la sala leyendo las de cada participante. Una vez leídas podrán comprobar quiénes comparten gustos, lugar de residencia, etc. ideal para crear afinidad.

Materiales: tarjetas adhesivas y bolígrafos.

Dinámicas de autoestima: Ideales para la aceptación del yo, descubrir cualidades y sentir aprecio, amor y confianza.

- “El círculo de las virtudes”: para esta dinámica es necesario que el grupo se conozca. Estando todo el mundo sentado en círculo se le reparte un folio a cada persona y en él escribirán su nombre. Se les dice que deben pensar en las cualidades y capacidades que creen que poseen sus compañeros y compañeras. Una vez escritos los nombres, cada participante pasa su folio a la persona que tiene a la derecha la cual deberá escribir una cualidad de la persona cuyo nombre aparece en el folio. Todas las hojas se van moviendo dentro del círculo hasta que llegue a la propietaria del mismo.

Materiales: folios y blanco y bolígrafos.

- “El ovillo de lana”: todo el grupo se coloca en círculo. La persona que tenga el ovillo de lana pensará en dos cualidades que tiene y dirá la siguiente frase: “Quiero

ofreceros... (cualidades positivas)". Una vez dicha la frase lanzará el ovillo (sin soltar la lana) a otra persona la cual dirá las cualidades que desea ofrecer al grupo. Y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya participado. Es importante pasar el ovillo a las personas que tengamos lejos, ya que así se formará una figura de lana más bonita.

Materiales: ovillo de lana.

Musicoterapia: Libera estrés y tensión, fomenta la relajación y la expresión individual.

→ “Canciones para el recuerdo”: se les reparte un folio a cada participante y seguidamente escucharán una canción. Cuando finalice, deberán escribir tres o cuatro palabras sobre las sensaciones que han tenido, recuerdos y pensamientos. Luego lo comentaran en gran grupo. Es importante elegir una lista de unas cinco o seis canciones que vayan acordes con la edad del grupo para así, potenciar el recuerdo de sensaciones positivas y momentos importantes de sus vidas. En general, las canciones que se suelen utilizar en este tipo de actividades llevan a los participantes a revivir anécdotas muy divertidas y entrañables relacionadas con el tiempo de ocio de su juventud.

Materiales: folios, bolígrafos, canciones y reproductor de música.

→ “¿Bailas?”: para esta actividad elegiremos canciones que conlleven alguna coreografía muy conocida. Con la primera canción el grupo debe bailar de manera individual realizando los movimientos de la coreografía correspondiente. En la segunda canción lo harán por parejas; en la tercera en grupos de tres o cuatro personas; en la cuarta, una persona en el centro del círculo y las demás imitándola. Las posibilidades son infinitas y con cada canción iremos modificando los grupos. Además de la diversión evidente, esta actividad sirve para que las personas que conocen la coreografía de la canción, enseñen a las que no la saben, creando un vínculo de complicidad y entretenimiento entre ellos y ellas.

Materiales: canciones y reproductor de música.

Riso terapia: Con esta técnica se logra liberar una gran cantidad de endorfinas, lo cual lleva a una importante sensación de bienestar. Es ideal para eliminar la ansiedad, depresión, dolor, insomnio, etc.

- “¡Hazme reír!”: todo el grupo se desplaza por la sala y al cruzarse con alguien deben detenerse y hacerse reír mutuamente mediante movimientos, muecas y sonidos. Solo hay una norma, no pueden hablar.

Materiales: ninguno.

- “Globos locos”: se le reparte a cada participante un globo y un rotulador permanente. Seguidamente lo inflan, lo atan y le dibujan una cara graciosa (guiñando un ojo, sacando la lengua, haciendo muecas, etc.). Más tarde se colocan en círculo y van mostrando por orden la cara de su globo; todas las personas deberán imitar la cara que se muestra. La actividad finaliza cuando cada persona haya mostrado su globo.

Materiales: globos y rotuladores permanentes.

Juegos al aire libre: Propician la actividad física cuyos beneficios son múltiples, ya que disminuyen los efectos del envejecimiento.

- “Torneo de bolos”: se puede realizar por parejas o individualmente. El terreno debe ser plano y de tierra. Esta actividad recreativa desarrolla la musculación, la percepción de la distancia y la flexibilidad.

Materiales: bolos y pelota.

- “Stretching”: esta actividad junto a Pilates se encuentra en pleno auge. Consiste en el estiramiento de los músculos mediante un tipo de gimnasia suave. Mediante música se pueden realizar coreografías de estiramientos que además de proporcionar diversión, fortalecen la flexibilidad y la amplitud de los movimientos del cuerpo.

Materiales: pistas de audio y reproductor de música.

Anexo 6: Cronograma (fuente: elaboración propia).

Septiembre							Octubre							Noviembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

En el siguiente cronograma se reflejan las fechas seleccionadas para llevar a cabo las diferentes actividades con las personas participantes del centro asignado del municipio. En Septiembre, se realizarán una reunión con el equipo promotor de la intervención, la primera, siendo esta el día 5 de Septiembre, como toma de contacto para dar a conocer el Propuesta de Intervención social realizado y las primeras actividades, se realizarán el día 26 de Septiembre con el bloque de dinámicas de presentación..

Por ello, se comenzará a impartir y dinamizar las actividades los días 9 y 11 Octubre con las dinámicas de autoestima. Posteriormente, los días 16 y 18 del mismo mes, se realizarán las mismas con otro grupo de participantes. En cuanto a las siguientes dinámicas restantes que son musicoterapia, riso terapia y juegos al aire libre, finalizarán el mes teniendo las actividades los días 23 y 25 de Octubre. En lo que respecta al mes de noviembre, los días 30 de Octubre y 1 de Noviembre se asistirá al centro, habilitado por el Ayuntamiento, para impartir dichas dinámicas, seguidamente, los días 6 y 8 asistirán otro grupo de participantes y los días 12 y 15 seguiremos con las dinámicas propuestas hasta finales de Noviembre. Por último, en el mes de Diciembre nos servirá para reforzar a las personas mayores en las dinámicas propuestas, el horario en este mes será de cuatro horas todas las semanas, los martes y jueves, podremos conseguir que la propuesta les de las herramientas necesarias para que la soledad no este con ellos y acabaremos la propuesta de intervención el día 23 de Diciembre con una reunión final con los participantes.

Anexo 7

Caso de referencia 1

(Mayores en comunidad. (2019). experiencias. Recuperado el 29 de agosto del 2020, de la Caixa, el Gobierno de canarias y fundación general de la universidad de la Laguna Sitio web: [https://mayoresencomunidad.es/categoria/experiencias/.](https://mayoresencomunidad.es/categoria/experiencias/))

1. Mayores en comunidad: La Laguna Ciudad Amigable con las Personas Mayores.

Descripción: proyecto multisectorial que promueve el envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad

Año: 2019

Carácter del proyecto: Público.

Región: San Cristóbal de La Laguna (Tenerife)-

Breve descripción: Desarrollo de una investigación cualitativa para obtener un diagnóstico de amigabilidad de la ciudad. Para ello se recaba la opinión de las personas a través de distintos grupos focales, identificando los aspectos positivos y negativos de la ciudad, barreras y problemas detectados y posibilidades de mejora, así como involucrando a la población mayor en todas las etapas del mismo, incluida la propuesta de mejoras y la toma de decisiones. Finalmente se desarrollará un plan de acción para la ciudad de La Laguna.

Grupo al de población: Personas mayores.

Entidad que llevó a cabo la experiencia: Ayuntamiento de La Laguna y el Centro de Estudios Universitarios de Desigualdad Social y Gobernanza (CEDESOG) de La Universidad de La Laguna. El ámbito de actuación es el municipio de San Cristóbal de La Laguna.

Fecha de implementación: El proyecto se inició en abril de 2017, la fase de diagnóstico se inicia en 2019.

Objetivos: Analizar la amigabilidad del municipio de La Laguna con las personas mayores.

Metodología: Realizar un diagnóstico de la amigabilidad del municipio de La Laguna con las personas mayores, a través de una metodología mixta y participativa establecida por el Protocolo de Vancouver, y desarrollar un plan de acción para fomentar la amigabilidad del municipio

Resultados: Desde la Fecha de implementación del proyecto (1998) hasta el año 2010, 4000 personas participan en el proyecto, emitiendo 1000 producciones. Entre éstos, el 40% fueron producidos por equipos intergeneracionales.

Beneficio de esa experiencia para las personas mayores: Mejora a nivel integral de la vida de las personas mayores del municipio.

Impacto social: Aumento del bienestar global y la cohesión de la ciudadanía del municipio de San Cristóbal de La Laguna.

Aspecto innovador: La experiencia se centra en diagnosticar y proponer medidas de mejora para todos los aspectos que fomentan el envejecimiento activo: Transporte, Vivienda, Participación social, Respeto e inclusión social, Participación cívica y empleo, Comunicación e información, Servicios comunitarios y de salud, y Espacios al aire libre y edificios.

Caso de referencia 2

(Mayores en comunidad. (2019). experiencias. Recuperado el 29 de agosto del 2020, de la Caixa, el Gobierno de canarias y fundación general de la universidad de la Laguna Sitio web: [https://mayoresencomunidad.es/categoria/experiencias/.](https://mayoresencomunidad.es/categoria/experiencias/))

2. Mayores en comunidad: VI Programa de Envejecimiento Activo: “Nuestros Mayores Activos”.

Descripción: Dinamización comunitaria y social de mayores

Año: 2018

Carácter del proyecto: Público

Región: Teguiise (Lanzarote)

Breve descripción: Proyecto de dinamización comunitaria y social de las personas mayores en el municipio de Teguiise (Lanzarote)

Grupo al de población a la que se dirige: Esta experiencia está dirigida a las personas mayores de setenta años y los pensionistas mayores de cincuenta años que residen en el municipio de Teguire y que participen en el Consejo de Mayores, siendo éste el órgano máximo de participación democrática de las entidades y asociaciones relacionadas con la tercera edad.

Entidad que llevó a cabo la experiencia: Esta iniciativa ha sido impulsada desde el Consejo Municipal del Mayor en colaboración con el Ayuntamiento de Teguire. Por tanto, este proyecto tiene un ámbito de actuación de carácter municipal.

Fecha de Implementación: El Programa de Envejecimiento Activo cumple 7 años de recorrido, implantando desde el año 2011.

Objetivos: El objetivo de este programa es el de crear en cada barrio de Teguire un Centro Social donde las propias personas mayores gestionen sus talleres y actividades reforzando su empoderamiento y toma de decisiones.

Metodología: Las propias personas mayores, desde el Consejo Municipal de Mayores de Teguire llevan a cabo un programa muy completo de actividades, talleres, excursiones, viajes y charlas que giran en torno a cuatro pilares fundamentales: Formación, ocio, cultura y turismo.

Algunas de las actividades desarrolladas por los mayores de Teguire son:

- “Ayer y Hoy”: Exposición de Fotografías.
- I Concurso de Postres Caseros.
- Taller de Radio.
- Torneo Insular de Abuelos Conejeros.
- Excursiones/Caminatas
- Encuentros de Asociaciones y Encuentros de Mayores.
- Viajes.

Resultados: El Programa de Envejecimiento Activo ha tenido una continuidad de siete años, donde las personas mayores han adquirido protagonismo en el municipio a través de la dinamización comunitaria, realizando numerosas actividades que refuerzan la participación de la población mayor.

Beneficio de esa experiencia para las personas mayores: El Programa de Envejecimiento Activo en Tegui se ha permitido a las personas participantes un fomento de su autonomía, al ser capaces de auto gestionarse sus propias actividades. Asimismo, dicho proyecto ha reforzado la participación comunitaria de las personas mayores, convirtiéndolas en las protagonistas de su propio proceso comunitario.

Impacto social: Más allá del beneficio que el Programa de Envejecimiento Activo ha tenido para la población mayor en Tegui se, la implantación de este programa ha movilizad o a la totalidad del municipio, a partir de las ideas promovidas por la población mayor, cuyas acciones han beneficiado a los mayores (independientemente de participar en el Consejo Municipal de Mayores.

Aspecto innovador: El Programa de Envejecimiento Activo plantea una dinámica de trabajo donde las propias personas mayores se movilizan para diseñar aquellas acciones que consideran idóneas en función de cómo ellas mismas quieren vivir su vejez. Frente a otros programas diseñados y ejecutados por los técnicos/as de mayores, este programa supone una toma de conciencia sobre el protagonismo que tienen las propias personas mayores, así como de sus aptitudes a la hora de auto gestionarse un programa que ha sido diseñado por y para las personas mayores.