17

Serie
Documentos
Técnicos

Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE VIVIENDA
Y BIENESTAR SOCIAL

17

Serie
Documentos
Técnicos

Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE VIVIENDA Y BIENESTAR SOCIAL

Equipo redactor:

PARTE I. Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias
Teresa Martínez Rodríguez

PARTE III. Experiencias desde el ámbito aplicado. Buenas prácticas en Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias
Corrección de estilo: Beatriz Díaz Pérez
Carla Sánchez Caballero

PARTE III. Experiencias desde el ámbito aplicado. Proyectos de voluntariado en el programa Prejubilación Activa
Teresa Martínez Rodríguez
Beatriz Díaz Pérez

PARTE III. Experiencias desde el ámbito aplicado. La incorporación de las personas mayores a las nuevas tecnologías
Fundación la Caixa

Proyecto intergeneracional CSPM La Felguera-Langreo
Diana López López
Susana Vázquez González

Proyecto intergeneracional "Conoce tus orígenes". CSPM La Luz-Avilés
Concepción Suárez García
Mª Elvira Suárez García

Proyecto intergeneracional "Encuentros debates". CSPM Cimadevilla-Gijón
Cristina García Fernández
Clara Isabel Díaz Barbón

Proyecto intergeneracional "Taller litetarario". CSPM La Tenderina-Oviedo
Ana Vázquez García
Javier Roces Rodríguez

Proyecto de participación social "Tertulia radiofónica". CSPM La Tenderina-Oviedo
Ramón González Fernández
Ana Vázquez García
Javier Roces Rodríguez

Proyecto de voluntariado "Se hace camino al andar". CSPM Luanco-Gozón
Grupo de senderismo del centro

Proyecto de voluntariado "Apoyo domiciliario a pacientes inmovilizados". CSPM El Llano-Gijón
Mª Ángeles Muñiz
Gloria María Arias Monte

Proyecto de voluntariado "Cocinas sin fronteras". CSPM Sama de Langreo
Grupo de voluntariado del CSPM DE Sama

Proyecto de voluntariado "Aula cultural". CSPM San Francisco-Oviedo
José Luis Suárez Prieto
Mª Antonia García García

Proyecto de participación sociocultural "Yo escribí el Lazarillo de Tormes". CSPM Pola de Lena
Voluntariado de la Asamblea Local de Cruz Roja de Lena
Técnicos del CSPM Pola de Lena

Proyecto de voluntariado "Juguetería solidaria". CSPM Mieres
Lourdes Martín Seco
Mª José González de Cima

Coordinación técnica del documento:

Teresa Martínez Rodríguez, Jefa del Área de Planificación y Programación

Beatriz Díaz Pérez, Jefa de la Unidad de Desarrollo de Proyectos y Evaluación

Carla Sánchez Caballero, Técnica del Área de Planificación y Programación

Con la colaboración de:

María Teresa Vallina González , Jefa del Área de Recursos y Servicios

María Jesús Civil Iglesias, Jefa de la Unidad de Recursos de Personas Mayores

Coordinación general:

María Jesús Elizalde Sánchez, Directora General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes

Promueve:
Dirección General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes

Edita:
Gobierno del Principado de Asturias.
Consejería de Vivienda y Bienestar Social

Diseño: Publidisa

Imprime: Gráficas Eujoa, S.A.

D.L.: AS/5.286-2006

ÍNDICE

PRESENTACIONES 7

PARTE I. LOS CENTROS SOCIALES DE PERSONAS MAYORES EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS 13

1. La experiencia de reorientación del recurso en el Principado de Asturias: de los hogares de jubilados a los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios de salud y participación social 15
2. Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias: Documento base 30

PARTE II. LA INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA EN LOS CENTROS SOCIALES DE PERSONAS MAYORES: PROPUESTAS PARA LA INTERVENCIÓN 45

1. Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores. *Teresa Martínez Rodríguez* 47
2. Participación, personas mayores y profesionales: el reto de la creatividad. *Mercè Pérez Salanova* 62
3. Salud y envejecimiento activo. *Francisco Gómez Alonso* 69
4. Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el "empowerment" de los mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores. *Lourdes Bermejo García* 76
5. El fomento y la dinamización de la participación social de las personas mayores. Recomendaciones a las asociaciones y Centros Sociales de Personas Mayores. *Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias* 110
6. Las imágenes sociales del envejecimiento. Recomendaciones a los medios de comunicación. *Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias* 116

PARTE III. EXPERIENCIAS DESDE EL ÁMBITO APLICADO 123

1. Buenas prácticas en los Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias 125
2. La prejubilación, una nueva realidad para la intervención social. Experiencias de proyectos de participación social con prejubilados de la minería asturiana 156
3. Los mayores y las nuevas tecnologías. La experiencia de la Fundación "la Caixa" en Asturias 164

ANEXOS 171

1. Modelo de ficha de recogida de información del socio/a 173
2. Modelo de protocolo de evaluación anual del centro 176
3. Modelo de cuestionario para recoger la opinión de los socios y socias sobre el centro 179
4. Galería de imágenes 182

Llevar a la práctica el modelo sobre el envejecimiento activo formulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), cuya finalidad fundamental no es otra que mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecemos, implica el compromiso de poner en marcha en los distintos territorios estrategias que optimicen las oportunidades de salud, seguridad y participación de las personas mayores.

Asumiendo este modelo, las actuaciones en materia de política social dirigidas a las personas mayores que se vienen desarrollando en el Principado de Asturias se centran en dos grandes prioridades: la atención a las personas en situación de dependencia funcional, así como a sus familias cuidadoras, y la promoción de la participación social de las personas mayores.

Asturias es una comunidad autónoma que cuenta con un importante índice de envejecimiento, superando ya el 22% de su población el grupo de personas que tienen 65 y más años. Un grupo de ciudadanos y ciudadanas no sólo importante desde una óptica cuantitativa, sino también desde una dimensión cualitativa, ya que las personas mayores constituyen un gran capital social.

Las personas mayores de Asturias se caracterizan, entre otras cosas, por mantener unas altas cuotas de participación social (alrededor del 60% de personas de 65 y más años pertenecen a alguna asociación o centro social). Esta participación se canaliza y articula con gran frecuencia desde un recurso que es muy conocido y valorado por las propias personas mayores: los centros sociales. Un total de 110 centros sociales para personas mayores, unos dependientes de las administraciones públicas y otros del movimiento asociativo, se distribuyen por toda nuestra geografía involucrándose año a año en llevar a cabo amplias programaciones de actividades.

La elaboración y publicación de documentos técnicos ha demostrado ser una estrategia de gran valor en la mejora de la calidad de los servicios públicos. La serie de *Documentos Técnicos* incluida en la colección *Documentos de Política Social,* nació con el propósito de ofrecer modelos, que estando fundamentados en el conocimiento existente, sentaran las bases de la intervención profesional en la diferente tipología de recursos sociales existente. En cada uno de estos documentos técnicos se recoge la conceptualización de

cada recurso, se ofrece orientación técnica para el desarrollo de los programas de intervención así como se proporciona un marco para la evaluación. Cuestiones todas ellas imprescindibles para consolidar intervenciones sociales de calidad en la red de recursos.

Este nuevo "Documento Técnico" que tengo el placer de presentar, "Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social" ofrece un interesante marco de reflexión sobre el importante papel de estos recursos y el impulso que los mismos deben seguir teniendo para asumir y cumplir esta misión.

Las propuestas de intervención así como el compendio de ricas experiencias que incluye este volumen servirán, sin duda, tanto para ilustrar como para mejorar la labor cotidiana que desde estos centros se viene realizando.

Estoy convencido de que esta publicación va a resultar una herramienta de gran valor ayudando a generalizar las nuevas propuestas de intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores, y que, asimismo, va a servir para reflexionar y avanzar en el panorama nacional sobre el nuevo papel que deben desempeñar estos centros para el conjunto de la comunidad.

Vicente Ávarez Areces
Presidente del Gobierno del Principado de Asturias

Los Centros Sociales de Personas Mayores, como recursos de gran proximidad a la ciudadanía, además de ser muy valorados como lugares de encuentro y recreo, se convierten en espacios estratégicos para la promoción del envejecimiento activo en el conjunto de la población. De hecho, actúan como potentes instrumentos de prevención en el deterioro y la dependencia, además de favorecer y fomentar la participación social del grupo de personas mayores en aquellas localidades en las que se asienta y para aquéllas otras que se vinculan a sus servicios.

El "Documento Técnico" que aquí se presenta, bajo la denominación "Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social", es el resultado de un largo e intenso trabajo, desarrollado en la red pública de centros existentes en el Principado de Asturias. Este Trabajo es fruto de una estrecha colaboración entre profesionales y personas mayores, conscientes todos en la importancia de avanzar —desde un decidido enfoque comunitario y participativo— en nuevas alternativas y propuestas de intervención gerontológica, fundamentadas en el paradigma del envejecimiento activo que defiendan y posibiliten la implicación plena y activa de las personas mayores en la sociedad y no sólo desde la perspectiva de los años, sino desde el amplio concepto de la ciudadanía.

Se trata de impulsar nuevas propuestas que, desde la óptica de la prevención, incidan de forma significativa en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores de una comunidad, y que ofrezcan y visibilicen a las distintas generaciones estrategias de afrontamiento positivo sobre el hecho y la vivencia de envejecer, así como de la gran importancia que tiene seguir manteniendo roles sociales activos a lo largo de todo el ciclo vital.

En una primera parte de este documento, se expone la experiencia de reorientación llevada a cabo en los hogares de pensionistas de la red pública regional, hasta definir un nuevo modelo de recurso: los Centros Sociales de Personas Mayores, conceptualización recopilada en el documento base que también se incluye. En una segunda parte, se incorporan distintas colaboraciones de expertos y expertas, donde se presentan propuestas de utilidad de cara a fundamentar las intervenciones profesionales. Finalmente, se recogen experiencias consideradas como buenas prácticas, llevadas a cabo en Cen-

tros Sociales de Personas Mayores de nuestra comunidad autónoma, así como algunos instrumentos de evaluación que pueden ayudar a mejorar la planificación de estos recursos.

Aprovecho esta ocasión para ofrecer mi reconocimiento, y agradecimiento también, a técnicos y técnicas, expertos y expertas y, cómo no, a las personas mayores que han colaborado en la edición de este documento: gracias a este esfuerzo contamos ahora con una herramienta de gran valor, pues en ella se abordan cuestiones fundamentales en lo que debe ser la atención a las personas mayores, en este caso, desde la perspectiva de la promoción del envejecimiento activo.
Espero que este trabajo se convierta en un instrumento eficaz para las personas mayores y para todos los profesionales dedicados a la intervención gerontológica, de Asturias y de fuera de Asturias, pues una de las principales virtudes de publicaciones como ésta es la posibilidad de replicar las experiencias en ella contenidas, contribuyendo a la mejora y consolidación de unos recursos estratégicos para toda la sociedad y permitiendo el intercambio de conocimientos, algo indispensable para mejorar cada día y que está en plena sintonía con el Método Abierto de Coordinación europeo.

Laura González Álvarez
Consejera de Vivienda y Bienestar Social

Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias

Parte I

Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias

1. La experiencia de reorientación del recurso en el Principado de Asturias: de los hogares de jubilados a los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios de salud y participación social*

1.1. Introducción

El objetivo de esta colaboración es presentar la experiencia de reorientación llevada a cabo en el periodo 2000-2003 en la red pública de hogares de jubilados del Principado de Asturias, recurso de gran proximidad a las personas mayores, tanto por su extensión como por el elevado número de usuarios/as, orientándolos hacia un nuevo modelo de recurso gerontológico: los Centros Sociales de Personas Mayores.

Los clubes u hogares de jubilados y pensionistas surgieron y se extendieron en nuestro país, fundamentalmente, en la década de los años 80. El objetivo básico entonces era ofrecer espacios de relación, evitando que las personas, especialmente tras la jubilación, se quedaran aisladas en su casa. Sin lugar a dudas, estos centros cubrieron en aquel momento una importante labor y sirvieron para aglutinar y dar visibilidad al colectivo de las personas mayores.

Este tipo de centros han venido siendo potenciados desde diferentes administraciones y entidades, y tanto en su modelo organizativo como en los servicios ofrecidos, presentaron desde su inicio importantes diferencias. De hecho, en la actualidad en el Principado de Asturias existen distintos modelos de Centros Sociales de Personas Mayores que responden a orígenes y desarrollos diversos.

Por un lado, la administración central creó desde el INSERSO los denominados Hogares del Pensionista en los que, además de ofrecer espacios para el ocio y la relación social, se incluyeron servicios específicos (atención sanitaria y social) para las personas mayores, debido a que aún por esas fechas en nuestro país estos sistemas tenían una insuficiente implantación. Así pues, estos Hogares del Pensionista incluían profesionales como médico, enfermero/a, trabajador/a social, además de un director/a responsable de estos y otros servicios. En el caso del Principado de Asturias, estos centros fueron transferidos a la comunidad autónoma el año 1995 y en la actualidad siguen dependiendo de esta administración autonómica, figurando dentro del mapa de servicios sociales como recursos gerontológicos de la red de servicios sociales especializados.

* Este trabajo fue presentado y recibió el Premio Infanta Cristina 2004, convocatoria internacional que cada año convoca el IMSERSO, en el apartado de Experiencias Innovadoras.

En segundo lugar, desde las administraciones locales también fueron impulsados los centros sociales. En algunos municipios no se ha venido optando por la creación de centros específicos para personas mayores sino para el conjunto de la población, y en otros, sin embargo, sí se crearon como recursos específicos y se siguen gestionando como centros para este grupo de población.

Finalmente, desde el movimiento asociativo también se han ido desarrollando este tipo de recurso, existiendo numerosos dispositivos que cofinanciados por las administraciones autónomas y locales desarrollan actividades fundamentalmente en el ámbito recreativo y relacional.

Sin entrar en analizar las ventajas y dificultades de los diferentes modelos, sí es necesario destacar que transcurridas varias décadas desde la puesta en funcionamiento de estos centros, la situación social de nuestro país, y con ello las necesidades de la sociedad y de las personas mayores han sufrido un notable cambio, cuestión inherente a la evolución de los contextos sociales como sistemas dinámicos que son.

En este sentido, en el año 2001 por parte de la Consejería de Asuntos Sociales (en la actualidad Consejería de Vivienda y Bienestar Social) se apreció la conveniencia de proceder a la revisión de este importante y significativo recurso tan cercano y utilizado por las personas mayores, de cara a posibilitar y potenciar espacios, recursos y propuestas de intervención que sintonizaran con la realidad social actual y la propia evolución de las necesidades de las personas mayores.

La revisión de todo recurso de atención social se vuelve imprescindible para posibilitar un adecuado funcionamiento de los distintos dispositivos y garantizar así una respuesta adecuada a las necesidades de las personas, partiendo de la base de que éstas pertenecen, se desarrollan y conviven en un contexto social. Reorientar los recursos hacia nuevos modelos en mayor sintonía con necesidades que van surgiendo fruto de la evolución social es algo imprescindible, pero no hay que olvidar que, como todo cambio que se introduce en una organización, suele generar importantes resistencias. En este sentido, explicitar los objetivos que han de guiar la reorientación, identificar los elementos clave del cambio, detectar las resistencias y generar estrategias facilitadoras son algunos aspectos esenciales a tener en cuenta en estos procesos.

La experiencia de reorientación que aquí se presenta se refiere a la red pública de Centros Sociales de Personas Mayores dependientes de la comunidad autónoma, centros en su mayoría transferidos en el año 1995 por el INSERSO, y aunque la iniciativa se circunscribe exclusivamente a éstos por motivos de dependencia orgánica, está sirviendo como modelo referente para el avance y dinamización del conjunto de Centros Sociales de Personas Mayores dependientes tanto de las administraciones locales como del movimiento asociativo.

1.2. La experiencia de reorientación del recurso: de los hogares de jubilados a los Centros Sociales de Personas Mayores

Finalidad, objetivos y líneas básicas de actuación

La finalidad de esta experiencia era reorientar los hogares de pensionistas y jubilados hacia otro modelo de recurso gerontológico más acorde, en primer lugar con los modelos y conceptos actuales de intervención psicosocial en gerontología (envejecimiento activo, "empowerment", participación social), y en segundo lugar, partiendo del reconocimiento de heterogeneidad del colectivo de las personas mayores, con las diferentes necesidades e intereses de éstas.

Algunos de los objetivos que se pretendía con esta nueva concepción del recurso, fundamentada en el paradigma del envejecimiento activo, eran los siguientes:

- Potenciar el papel preventivo y de promoción de la salud que podían desempeñar estos centros.
- Fomentar la participación social de las personas mayores en su comunidad, entendiendo estos centros como espacios y plataformas dinamizadoras.
- Recuperar el enfoque comunitario de intervención gerontológica.
- Avanzar en la capacitación y autogestión de las personas mayores.

El proceso de reorientación se llevó a cabo desde la participación de los agentes implicados (personas mayores y profesionales) y estuvo acompañado, como se detallará posteriormente, por procesos formativos. Fue desarrollado desde tres líneas complementarias de actuación:

a) Formulación de un nuevo marco conceptual que reorientara y sistematizara la intervención gerontológica en los Centros Sociales de Personas Mayores.

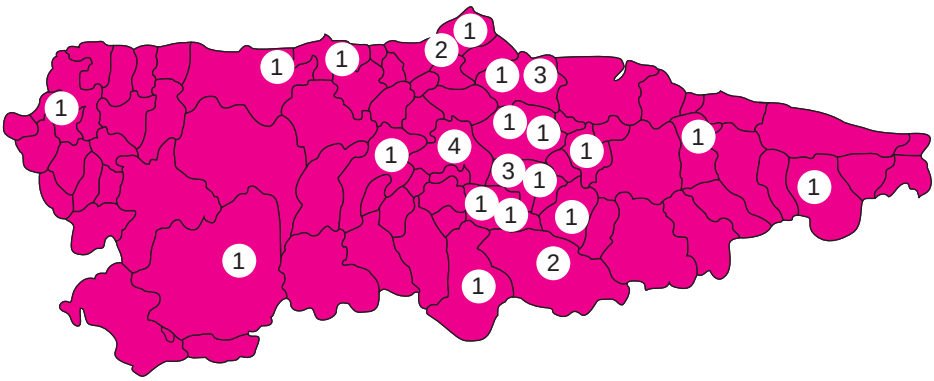
b) Diseño de programas de intervención gerontológica clave y metodologías acordes a esta nueva conceptualización.

c) Diseño de un sistema de evaluación que permitiera conocer el avance del proceso.

Ámbito territorial y alcance

La red pública regional de los Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias se extiende en la actualidad por el conjunto del territorio con un total de 31 centros.

FIGURA 1. **RED PÚBLICA REGIONAL DE CENTROS SOCIALES DE PERSONAS MAYORES**



Como se puede apreciar en la Figura 1, la red pública regional de Centros Sociales de Personas Mayores está altamente descentralizada y se distribuye por el conjunto del territorio asturiano. Como ya ha sido señalado anteriormente, estos centros son muy conocidos por las personas mayores de cada zona y el número de usuarios/as, con mayor o menor grado de asiduidad, no es desdeñable.

La estimación de las personas a las que da cobertura este recurso proviene de dos fuentes que consideramos deben ser manejadas simultáneamente: por un lado el número de personas con carnet de socio/a de los centros y por otro el número de personas que participan habitualmente en los diferentes proyectos y actividades. Teniendo en cuenta ambas informaciones, el número de socios/as al que nos dirigimos con este recurso se eleva a 100.000 personas (48% de las personas de 65 y más años de la comunidad autónoma), cifra que se ajusta a 25.000 si tenemos en cuenta exclusivamente las personas que utilizan con asiduidad estos centros.

El importante número de personas mayores que acuden frecuentemente a estos recursos así como el potencial número de personas a las que se puede llegar con las intervenciones y propuestas que se generen en estos centros, pone de relieve la importancia y el alcance de la intervención.

Desarrollo de la experiencia: fases y estrategias metodológicas

FASE 1. Análisis de la situación y necesidades

En el año 2001 existían un total de 18 hogares del pensionista dependientes de la comunidad autónoma. La mayor parte de ellos procedían del INSERSO y su estructura, funcionamiento y recursos era similar. Como recursos humanos contaban con un director/a, un trabajador/a social, y algún centro también con médico/a y ATS.

Desde una aproximación inicial por parte de los responsables técnicos y políticos de ese momento, se detectó la necesidad de revisar este modelo de recurso, de modo que se ajustase a las necesidades actuales de las personas mayores de la comunidad, en coherencia con los modelos y conceptos vigentes de la intervención gerontológica, evitando especialmente modelos de intervención gerontológica basados en un excesivo tutelaje de las personas mayores.

Con objeto de profundizar en esta valoración inicial y detectar asimismo las resistencias y aspectos a trabajar con los agentes implicados en el cambio, personas mayores y profesionales, se diseñó un cuestionario dirigido a los técnicos/as y los miembros de las Juntas de Gobierno del conjunto de centros sociales de la red pública, de cara a conocer las opiniones de éstos sobre la oportunidad y líneas necesarias de revisión de estos centros. El cuestionario recogía su opinión sobre diversos aspectos relacionados con la conceptualización del recurso, con los aspectos organizativos, así como con diferentes propuestas y los nuevos programas de intervención gerontológica.

Desde los datos obtenidos a través del cuestionario que contestaron tanto las Juntas de Gobierno de los Centros Sociales de Personas Mayores (CSPM) como los directores y trabajadores sociales, así como desde la valoración efectuada por parte de los responsables técnicos de estos recursos de la Dirección General de Atención a Mayores, se detectaron diferentes puntos de distancia entre los comportamientos y actitudes que se daban en los centros y los que deberían producirse en torno al nuevo modelo de centro social, entendido como un espacio psicosocial de promoción de la participación de las personas mayores de una comunidad dada.

Los puntos de distancia identificados, entendidos como elementos clave para la profundización y avance en el modelo de recurso, que posteriormente debían ser trabajados conjuntamente tanto con las personas mayores líderes de los centros como con los profesionales de los centros, fueron los siguientes:

En las personas mayores:

- Avanzar en la autogestión de las personas mayores en el centro. Esto implicaba cambiar hábitos de relación con los profesionales, perder miedos al "no saber gestionar" y explorar formas de autogestión adaptadas a la realidad de los centros, determinando el papel de las personas mayores y de los técnicos.
- Entender los centros como espacios de salud psicosocial, no sanitaria.
- Comprender el nuevo rol de los trabajadores sociales en los centros, reorientando su labor hacia los ámbitos de intervención gerontológica co-

munitaria y abandonando las labores propias de los trabajadores sociales municipales (red básica de los servicios sociales).

- Abrir nuevos horizontes en los programas a desarrollar en los centros, avanzando de las actividades lúdico-recreativas hacia programas de participación social, como pueden ser el voluntariado de personas mayores o los programas de intercambio generacional.

En los directores/as:

- Asumir el papel de representantes de la administración, siendo los principales responsables de transmitir las líneas y prioridades de intervención, apostando y promoviendo el cambio hacia nuevos programas y una nueva concepción del recurso.
- Avanzar en la autogestión de las personas mayores en el centro. Esto implica cambiar hábitos de relación con los usuarios/as, perder miedos a la intromisión en el trabajo de los técnicos y explorar formas de autogestión adaptadas a la realidad de los centros, determinando el papel de las personas mayores y de los técnicos.
- Profundizar e interiorizar la nueva concepción de los Centros Sociales de Personas Mayores: espacios de promoción de la participación de las personas mayores de la comunidad y no dispositivos paralelos a la atención primaria propia de los servicios sociales municipales.

En los/as trabajadores/as sociales:

- Entender el cambio de rol del trabajador/a social de los Centros Sociales de Personas Mayores: del despacho donde se orienta y gestionan recursos a la especialización en la intervención gerontológica comunitaria.
- Avanzar en la autogestión de las personas mayores en el centro.
- Profundizar e interiorizar la nueva concepción de los centros sociales de personas mayores: espacios de promoción de la participación de las personas mayores de la comunidad y no dispositivos paralelos a la atención primaria propia de los servicios sociales municipales.

En definitiva, los elementos clave que en esta fase fueron identificados de cara a la reorientación del recurso, enunciados como objetivos instrumentales para favorecer el cambio en los centros fueron tres:

- Avanzar en la autogestión de las personas mayores en los centros.
- Reorientar el rol de los profesionales y diseñar apoyos metodológicos.
- Diseñar estrategias participativas y búsqueda del consenso: formación + participación.

FASE 2. Reconceptualización del recurso

Una vez detectados estos elementos clave se consideró adecuado trabajar con expertos externos a la organización, de cara a trabajar mejor las resistencias internas y avanzar en un modelo consensuado.

En esta fase se contó con la colaboración profesional de G. Berzosa, y se diseñó un plan de trabajo en el marco de unas jornadas organizadas para la reorientación de los Centros Sociales de Personas Mayores, las cuales fueron dirigidas tanto a los profesionales como a las personas mayores (miembros de las Juntas de Gobierno).

El objetivo de estas jornadas era trabajar grupalmente avanzando en torno a tres tipos de cuestiones relacionadas con la reorientación de estos centros:

- Conceptualización
- Organización
- Programas de intervención

El formato de las jornadas dedicó un primer día (sesión de mañana y tarde) al trabajo con los profesionales de los centros —directores y trabajadores sociales—, el segundo día (también sesión de mañana y tarde) al trabajo con las personas mayores —miembros de las Juntas de Gobierno— y el tercer día a un trabajo conjunto de profesionales y personas mayores a través de la devolución de las conclusiones a las que llegaron los grupos.

Estas conclusiones sirvieron para avanzar en la conceptualización del recurso así como para trazar un plan general de intervención marco para orientar las programaciones del conjunto de Centros Sociales de Personas Mayores (ver documento base).

FASE 3. Diseño de los programas marco

El Plan General de intervención que debía articular la intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores señala los grandes áreas de intervención de estos centros así como los programas de intervención básicos que debían ser impulsados.

Como figura en la Tabla n.º 1 fueron identificados cuatro áreas básicos de intervención y en cada uno de ellos diferentes programas.

ÁREAS BÁSICOS DE INTERVENCIÓN EN UN CENTRO SOCIAL DE PERSONAS MAYORES	PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN
PROMOCIÓN DE LA SALUD	• Envejecimiento saludable y positivo
PARTICIPACIÓN SOCIAL E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD	• Promoción de actitudes y habilidades para la participación social • Promoción y desarrollo de grupos de voluntariado "Te damos nuestra experiencia" • Intercambio generacional "Recuperando memorias, construyendo futuro" • "Prejubilación activa"
CULTURA Y EDUCACIÓN	• Acercamiento a las nuevas tecnologías • Formación permanente • Programación cultural
OCIO RECREATIVO	• Programación socio recreativa

Tabla n.º 1: Áreas básicos de intervención en un Centro Social de Personas Mayores y Programas.

La estrategia metodológica de apoyo para el diseño y puesta en marcha de los proyectos en los centros que se utilizó fue la elaboración de programas marco. Estos son programas que recogen aspectos generales y que a modo de guía facilitan la necesaria posterior concreción en proyectos específicos. Un programa marco propone los objetivos generales que han de guiar los proyectos, las características de la intervención, las principales líneas de actuación, las fases que deben incluirse en la programación así como otros elementos metodológicos de interés para el desarrollo y evaluación de las intervenciones. El objetivo que persigue un programa marco no es otro que facilitar una herramienta de apoyo a los profesionales y personas mayores para el desarrollo de los proyectos a la par que procurar un mínimo de homogeneidad de las intervenciones.

Dado que el área que en esos momentos tenía un menor desarrollo en los centros era el área de participación social e integración en la comunidad, y en torno a la cual los profesionales y las propias personas mayores preveían mayores dificultades para concretar y llevar a cabo proyectos, se diseñaron tres nuevos programas marco:

- *Programa marco "Te damos nuestra experiencia"* para la promoción y desarrollo de grupos de voluntariado en los Centros Sociales de Personas Mayores.
- *Programa marco "Recuperando memorias, construyendo futuro"* para la promoción y desarrollo de proyectos de intercambio generacional desde los Centros Sociales de Personas Mayores. El programa marco fue elaborado por el profesor F. Albuerne de la Universidad de Oviedo, quien colaboró también en esta fase de formación de los profesionales.
- *Programa marco "Prejubilación activa"* para las personas prejubiladas de la minería asturiana y sus parejas. Aunque este programa surge en el contexto de un convenio entre el Gobierno del Principado de Asturias y los sindicatos mineros (SOMA-FIA-UGT y la Federación Minerometalúrgica de CC.OO, dentro del Plan Complementario de Reactivación de las Comarcas Mineras, las acciones que comprende el programa (información, formación y proyectos de participación social) se realizan fundamentalmente en los Centros Sociales de Personas Mayores de las comarcas mineras y cuentan con el apoyo de sus profesionales.

Una vez diseñados estos programas marco se llevaron a cabo jornadas formativas en torno a cada uno de ellos, con la finalidad de apoyar dificultades metodológicas en el diseño e implementación de los proyectos en cada centro.

FASE 4. Desarrollo de los nuevos proyectos en los centros

Una vez diseñado el plan general de intervención, era importante que éste fuera asumido y adecuadamente impulsado desde cada centro y para ello se hizo un especial hincapié en dos cuestiones.

a) **La coordinación con los recursos de la comunidad**
Era realmente importante que las programaciones fueran diseñadas desde un enfoque comunitario, y por tanto, desde un trabajo coordinado con el conjunto de recursos de cada zona. A modo de resumen, en la Tabla n.º 2 se exponen los recursos comunitarios que se consideraron clave en los programas marco que eran objeto de mayor impulso o dinamización.

TIPOLOGÍA DE PROYECTOS	RECURSOS CLAVE DE LA COMUNIDAD
Proyectos de envejecimiento saludable	• Centros de Atención Primaria
Proyectos educativos y culturales	• Centros educación adultos • Centros educación del consumidor • Casas de cultura • Red telecentros • Bibliotecas municipales • ONGs • Fundación "la Caixa"
Proyectos intergeneracionales	• Colegios zona (Educación infantil y primaria) • Institutos zona (Educación secundaria y Bachillerato) • Obra Social y Cultural Cajastur
Proyectos de voluntariado	• Servicios sociales municipales • Centros servicios sociales especializados • ONGs • Obra Social y Cultural Cajastur

Tabla n.º 2: Recursos comunitarios clave según tipología de proyectos.

b) La identificación y visibilización de las buenas prácticas.

La puesta en valor y visibilización de las iniciativas pioneras que podían ser consideradas como buenas prácticas, y con ello objeto de difusión y generalización al conjunto de centros, fue una estrategia potentísima para el refuerzo y la consolidación de los progresos. Con este propósito se organizaron varias jornadas de intercambio de experiencias en las que participaron el conjunto de Centros Sociales de Personas Mayores.

El primer tipo de jornadas fueron pensadas y fundamentalmente dirigidas a las personas mayores, y aunque estaban abiertas también a profesionales, eran las propias personas mayores quienes exponían sus proyectos y ofrecían testimonio personal de lo que había supuesto para ellas involucrarse en estas nuevas propuestas. Concretamente en el año 2002 se realizaron dos encuentros de este tipo.

La primera jornada se dirigió a visibilizar los proyectos de voluntariado dentro del programa marco "Te damos nuestra experiencia", puestos en marcha en este primer año en los distintos centros. Tanto las personas mayores como los distintos receptores de la acción voluntaria de los mayores estuvieron presentes y participaron en las mesas ofreciendo sus testimonios (jóvenes de Proyecto Hombre, socios de la ONCE, personas con discapacidad, etc.). El encuentro fue intensísimo, gratificante y muy alentador, ya que sirvió para que diferentes ideas fueran recogidas por otros centros adaptándolas a su realidad, y en suma, haciéndolas suyas.

La segunda jornada se dirigió a exponer y compartir las experiencias intergeneracionales llevadas a cabo este primer año dentro del programa marco "Recuperando memorias, construyendo futuro". Personas mayores participantes en estos proyectos junto con niños y jóvenes de distinto colegios e institutos narraron sus iniciativas y emocionaron al auditorio.

Los y las profesionales hicieron una importante labor de apoyo técnico en la preparación de las exposiciones. Todos los presentes pudieron comprobar y admirar cómo las propias personas mayores eran capaces de realizar la compleja tarea de ser ponente ante un nutrido auditorio desde un plano de cooperación con los técnicos.

El segundo tipo de jornadas fueron dirigidas a facilitar el intercambio de buenas prácticas entre los profesionales, aunque también estuvieron abiertas para las personas mayores que deseasen asistir. Desde un formato más amplio y conjunto con los recursos de atención a las personas con discapacidad se diseñaron los Encuentros de Primavera sobre Gerontología y Discapacidad. En la primera edición de estos encuentros se dedicó una sesión completa al intercambio de experiencias de promoción del envejecimiento activo y otra segunda sesión al intercambio de experiencias de iniciativas de apertura e integración de los usuarios/as en los recursos comunitarios. La acogida por parte de los profesionales fue excelente y, de hecho, estos encuentros han quedado consolidados como un espacio de intercambio y visibilización de buenas prácticas altamente motivador, con el valor añadido que reúne a profesionales de dos campos de intervención —la gerontología y la discapacidad— con toda la riqueza que ello supone.

Principales resultados

Se elaboró un protocolo de evaluación anual de los centros (ver Anexo) con objeto de recoger información sobre las intervenciones realizadas en los diferentes centros. En dicho protocolo se recoge anualmente información cuantitativa y cualitativa tanto sobre el perfil de usuarios/as como de los proyectos y actividades realizados.

Debido a la extensión de la información que a través de este protocolo se obtiene, a continuación se recogen sólo algunos datos considerados de interés para reflejar lo que ha supuesto esta experiencia.

En primer lugar aparecen los datos sobre cuatro de los programas considerados clave y objeto de promoción en el curso de esta reorientación: Envejecimiento saludable, Acercamiento a las nuevas tecnologías, Intercambio generacional y Voluntariado. En las siguientes figuras (Figuras 2-6) podemos observar en cada tipo de programa marco el número de proyectos y participantes durante el año 2003 así como la evolución del número de proyectos llevados a cabo en el periodo 1999-2003.

FIGURA 2. **Nº PROYECTOS Y PARTICIPANTES EN PROGRAMAS CLAVE. AÑO 2003**

	Envejecimiento saludable	Nuevas tecnologías	Intergeneracional	Voluntariado
Nº PROYECTOS	194	23	24	21
Nº PARTICIPANTES	10.584	954	2.723	979

FIGURA 3. **PROGRAMA ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: Nº PROYECTOS EN EL PERIODO 1999-2003**

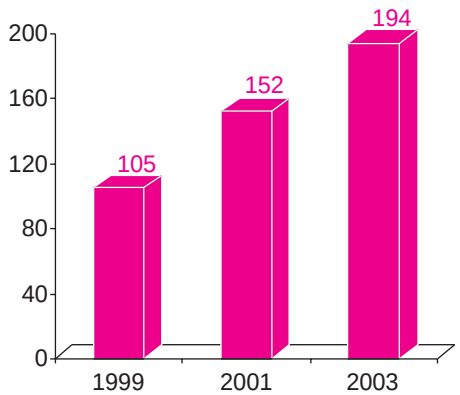


FIGURA 4. **PROGRAMA ACERCAMIENTO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS: Nº PROYECTOS EN EL PERIODO 1999-2003**

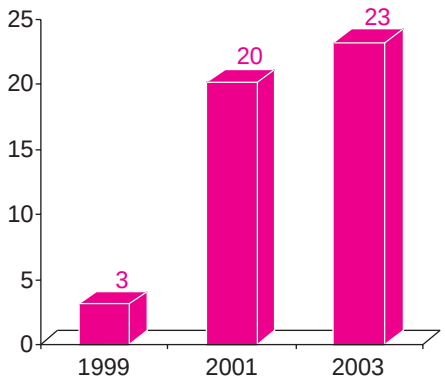


FIGURA 5. **PROGRAMA INTERCAMBIO GENERACIONALES: Nº PROYECTOS EN EL PERIODO 1999-2003**

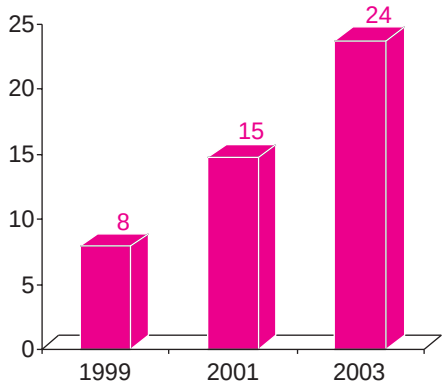
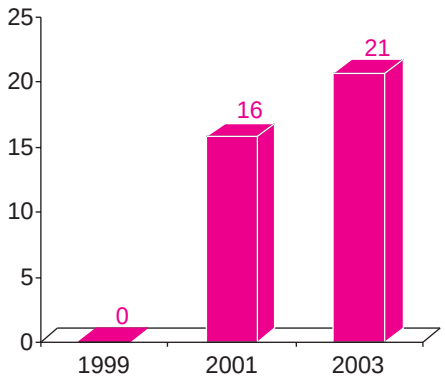


FIGURA 6. **PROGRAMA VOLUNTARIADO: Nº PROYECTOS EN EL PERIODO 1999-2003**



En segundo lugar, una información de gran interés es la que tiene que ver con los datos que hacen referencia al género de los participantes. En la Figura 7 se muestra la participación global en proyectos (excluyendo la participación en actividades recreativas) por género, apreciándose una mayoritaria presencia de mujeres aunque se observa un incremento de la participación de hombres en este periodo. Sin embargo, y según se visualiza en la Figura 8, contrastando esta mayor participación de mujeres en proyectos, la presencia de éstas en las Juntas de Gobierno o Juntas Directivas de los centros sociales es claramente minoritaria.

FIGURA 7. **PARTICIPACIÓN POR GÉNERO EN PROYECTOS**

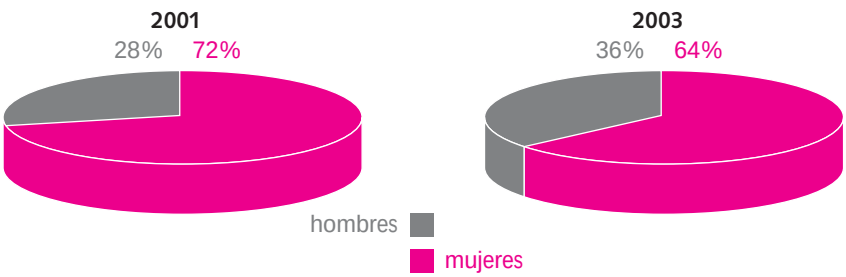
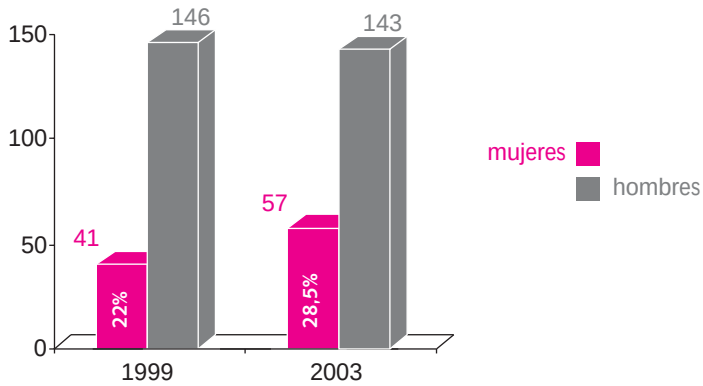


FIGURA 8. **PARTICIPACIÓN POR GÉNERO EN ÓRGANOS DIRECTIVOS DE LOS CENTROS**



Finalmente, y tras esta visión cuantitativa, nos parece de enorme interés presentar alguno de los proyectos que se realizaron y que fueron identificados como buenas prácticas. Inspirándose en estos proyectos pioneros, surgieron y van apareciendo otros proyectos, similares pero con propia identidad, lográndose de este modo la extensión y consolidación de las buenas iniciativas. Estas experiencias pueden conocerse en las colaboraciones siguientes de esta publicación y que aparecen recogidas bajo el epígrafe "Buenas prácticas en los Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias".

1.3. Algunas conclusiones

Transcurridos varios años desde el inicio de la experiencia, consideramos haber introducido cambios significativos en los Centros Sociales de Personas Mayores, donde además de ofrecer espacios de ocio recreativo y relación, los cuales sin duda deben ser respetados porque responden a intereses de un amplio grupo de personas mayores, van tomando fuerza otras propuestas que sintonizan con la diversidad de intereses de las personas mayores y de las necesidades de éstas que tienen que ver con su presencia activa en la comunidad. Como ya ha sido señalado con anterioridad, este nuevo modelo de intervención en los centros sociales de la red pública se ha convertido en referente para el conjunto de la red y desde las administraciones locales y desde el movimiento asociativo se va avanzando, progresivamente, en esta dirección.

Otro aspecto que consideramos debe ser destacado, es que desde estos centros se puede contribuir de una manera muy relevante a mejorar la imagen social de las personas mayores en la comunidad. A través de estas experiencias relatadas, el conjunto de la sociedad asturiana va conociendo

otros modelos diferentes de envejecer desde un enfoque positivo que aleja las habituales visiones de la vejez como penosidad, deterioro o carga social. Desde esta nueva conceptualización de los centros sociales se puede contribuir de manera notoria a asuntos tan importantes como crear espacios donde las personas mayores tengan rol social, sean referentes valiosos y reconocidos por la comunidad, así como a que los miembros más jóvenes de la misma, a su vez, dispongan de modelos diversos y aprendan desde edades tempranas estilos de envejecimiento positivo.

Entendemos que la participación social de las personas mayores debe ser concebida como un proceso social continuo que no debe darse nunca por concluido. Desde esta apreciación es importante tanto conocer las fortalezas que se tienen y que se van logrando, como detectar las debilidades para enunciarlas como oportunidades de mejora, las cuales nos irán señalando el próximo camino a recorrer.

En este sentido y en lo que se refiere a la realidad actual de los Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias nos planteamos las siguientes oportunidades de mejora:

- Seguir profundizando en la autogestión, trabajo que lógicamente debe ser propuesto a medio y largo plazo, desde estrategias de fomento del "empowerment" abordando tanto las actitudes de los profesionales y de las personas mayores, como desarrollando habilidades que capaciten a los implicados en el afrontamiento de nuevos retos.
- Fomentar de una manera especial la participación de las mujeres mayores en órganos y espacios de poder, cuestión que consideramos debe ser trabajada básicamente en grupo, dirigiéndola prioritariamente a favorecer la confianza en ellas mismas y el fortalecimiento de su autoestima.
- Avanzar en sistemas organizativos de los centros que compaginen el poder de las personas mayores con la perspectiva de inclusión social. Es necesario avanzar en sistemas que, a la vez de que se mantenga la toma de decisiones y el poder en órganos liderados por las propias personas mayores, no se fomenten espacios segregadores y apartados del resto de la comunidad.

Finalmente, esperamos que esta iniciativa pueda ser de interés y servir de referencia para emprender procesos de reorientación en este tipo de recursos en el resto de comunidades autónomas. Creemos que, además del papel que las administraciones públicas tienen, de servir de modelo para el resto de entidades y organizaciones en la revisión de los recursos así como en el desarrollo de políticas innovadoras; el esfuerzo, a tenor de los resultados obtenidos y vividos, merece la pena.

2. Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias: Documento base

2.1. Conceptualización

Definición y misión

Los Centros Sociales de Personas Mayores son recursos gerontológicos abiertos a la comunidad cuya misión fundamental es promocionar el envejecimiento activo.

Estos centros se dirigen a todas las personas mayores que viven en una comunidad y se dirigen a promover el desarrollo personal, la convivencia y la participación social de las personas mayores a través de la oferta de diferentes servicios y programas.

Objetivos

Entre los objetivos principales de los Centros Sociales de Personas Mayores, cabe destacar los siguientes:

- Favorecer hábitos saludables y actitudes positivas hacia el envejecimiento.
- Estimular e impulsar la participación activa e integración de las personas mayores en la comunidad.
- Avanzar en la capacitación y autodeterminación de las personas mayores.
- Promocionar la cultura, la formación y el acercamiento a las nuevas tecnologías.
- Fomentar y dinamizar la relación social.
- Canalizar el ocio y tiempo libre hacia actividades o proyectos diversificados, gratificantes y significativos.

Valores y criterios de intervención

Cada recurso, en este caso los Centros Sociales de Personas Mayores, debe partir de unos valores reconocidos y admitidos de los cuales se derivan los criterios de intervención a desarrollar tanto en la organización del centro como en los programas y actividades.

En esta conceptualización de los Centros Sociales de Personas Mayores, fundamentada en el paradigma del envejecimiento activo, se parte de reconocer cuatro valores básicos: a) reconocer la autonomía y competencia de las personas mayores, b) concebir la participación social de las mismas como una contribución necesaria e insustituible para el conjunto de la sociedad, c) entender la promoción del envejecimiento activo como una estrategia clave para prevenir las situaciones de dependencia en las personas mayores y d) defender la inclusión social de las personas mayores.

a) La autonomía y la competencia de las personas mayores

Este valor hace referencia al reconocimiento de la competencia y capacidad de autogobierno de las personas mayores para tomar sus propias decisiones, así como para organizar y gestionar sus proyectos. Se parte de la idea de entender el envejecimiento como una etapa más de crecimiento del ser humano y en continuidad con el ciclo vital de cada persona, huyendo de la creencia de que el paso de los años genera en el individuo una limitación en la capacidad de aprendizaje.

De la asunción de este valor se derivan importantes criterios para la intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores:

- La necesidad de promocionar comportamientos autónomos, evitando por parte de los profesionales tutelajes innecesarios que pueden conducir a lo contrario, es decir, al fomento de la dependencia de las personas mayores. Desde el modelo del "empowerment" el papel del profesional pasa de ser un "hacedor" a un proveedor de conocimientos y habilidades que capaciten progresivamente a las personas mayores hacia su autogestión en los diferentes ámbitos de intervención que se desarrollan en un centro de estas características.
- La importancia de defender e impulsar en la sociedad una visión no estereotipada de las personas mayores, libre de clichés negativos, frecuentemente interiorizados tanto por las propias personas mayores como por los profesionales y que rezan sobre la enfermedad, deterioro, dependencia, incapacidad de aprender, torpeza e incluso incultura de las personas mayores. Esto se detecta, en las propias personas mayores en la adopción de actitudes pasivas, rígidas o negativas. En los demás, en el desarrollo de conductas sobreprotectoras dirigidas hacia las personas mayores, lo que supone un riesgo de fomentar la dependencia e impedir el desarrollo de la confianza en uno mismo y de su autoestima.
- La garantía de la independencia de las intervenciones profesionales, acabando con las prácticas directivas así como con la organización de actos de marcado tinte populista que poco favor hacen para reforzar una imagen social de competencia y autonomía de las personas mayores.

b) La participación social de las personas mayores como una contribución necesaria e insustituible para el conjunto de la sociedad

Las personas, con el paso de los años, van acumulando un rico caudal de experiencias y conocimientos, lo que convierte a las personas de más edad en uno de los mayores capitales sociales de la comunidad. Las personas mayores, por la perspectiva temporal que posibilitan los años aportan a un mundo que cambia rápidamente, valores que permiten la reflexión y el análisis.

El poner esto en valor implica reconocer importantes criterios para la intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores como los siguientes.

- Avanzar y fomentar la autogestión de las personas mayores desde el modelo de la potenciación o "empowerment", de modo que las propias personas mayores además de ser agentes activos de los proyectos impulsados por el centro, cada vez vayan teniendo mayor incidencia y protagonismo en los proyectos de su comunidad.
- Reforzar el papel social de las personas mayores y contribuir a mejorar la imagen social de las mismas. Es importante dar visibilidad a los diferentes modelos positivos de envejecer. No todas las personas envejecen de una forma similar y es justo suponer que puede haber tantas maneras de envejecer como personas existan. Es necesario identificar a este colectivo como un grupo muy heterogéneo y sujeto a continuos cambios procedentes del efecto generación. Ofrecer modelos diversos enfatizando los aspectos positivos de los mismos es una importante labor que debe realizarse desde los Centros Sociales de Personas Mayores.
- No olvidar que en muchas ocasiones se debe propiciar un cambio de actitudes, no sólo en las propias personas mayores sino también en el contexto comunitario. Por esto es importante establecer objetivos y estrategias de trabajo a medio y largo plazo, a veces relegadas por la inmediatez de la intervención, que no en pocas ocasiones conduce a frustraciones profesionales que impiden ver otras actuaciones más eficaces para ir avanzando en el pretendido cambio actitudinal.

c) El envejecimiento activo como una estrategia clave para prevenir las situaciones de dependencia en las personas mayores

Diferentes estudios sobre el envejecimiento y el papel de las personas mayores en la comunidad señalan una relación positiva entre actividad, salud y bienestar. Entender la vejez como oportunidad personal de crecimiento es, sin duda, una estrategia de afrontamiento positivo que ayuda a sentirse bien con el paso del tiempo y a prevenir la dependencia.

De aquí se derivan importantes criterios para la intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores:

- La necesidad de desarrollar programas donde se concreten propuestas fundamentadas en el modelo de envejecimiento activo, ofreciendo marcos de intervención diversos e innovadores que contemplen las diferentes dimensiones relacionadas con el bienestar y la participación social de las personas mayores.

- Construir propuestas que partan de un concepto de salud biopsicosocial, donde los centros sociales en coordinación con otros recursos comunitarios articulen programas diversos y proyectos atrayentes que den respuesta a las necesidades del conjunto diverso de las personas mayores de la comunidad.

d) La inclusión social de las personas mayores

Todas las personas deben permanecer integradas e incluidas en la comunidad en la que viven con independencia de sus características personales o sociales. Desde el modelo de envejecimiento activo se defiende que las personas mayores deben permanecer integradas en la sociedad, evitando sistemas que generen segregación o distancia del resto de la comunidad.

Criterios para la intervención en los Centros Sociales de Personas Mayores derivados de este valor es tener en cuenta aspectos como los siguientes:

- Que los centros deben concebirse, y con ello articularse, en recursos abiertos a la comunidad. Deben proyectar esta apertura en una doble dirección: diseñar programas y organizar actividades en otros espacios en colaboración con otros recursos comunitarios, a la vez que abrir los programas y servicios del centro al conjunto de ciudadanos y ciudadanas.
- Que desde los centros se debe impulsar la oportuna coordinación con el conjunto de recursos del territorio (sociales, sanitarios, culturales, educativos, etc.) optimizando las intervenciones profesionales y evitando actuaciones duplicadas con otros recursos de la red.
- Que las experiencias y enfoques intergeneracionales como metodología de intervención proporcionan una visión realista, ajustada y positiva de los diferentes grupos de edad, avanzando en una sociedad incluyente y compensada ya que se propicia que los diferentes grupos de edad se relacionen, se conozcan y aprendan a respetarse.
- Que es importante fomentar la conexión y el acercamiento de las personas mayores a los nuevos temas y fenómenos que en la sociedad van surgiendo. Procurar que las personas mayores permanezcan informadas de los temas nuevos y fenómenos emergentes, así como que accedan a la innovación y a las nuevas tecnologías, es esencial para evitar el distanciamiento generacional y que las personas mayores no se sientan desbancadas en el mundo actual.

2.2. La organización de los Centros Sociales de Personas Mayores

En nuestra comunidad autónoma, como en el resto del Estado, existen en la actualidad diferentes modalidades organizativas en los Centros Sociales de Personas Mayores. Esta diversidad responde a su diferente origen e historia, a su diversa adscripción (administración autonómica, corporaciones locales, ámbito asociativo) así como al propio concepto de la participación social de las personas mayores que se mantenga.

De este modo, unos centros pertenecen al movimiento asociativo mientras que otros están gestionados por las diferentes administraciones (autonómica y local). A su vez estos últimos difieren en su organización, estando unos gestionados por profesionales y ofreciendo participación a lo usuarios a través de las denominadas Juntas de Gobierno y otros llevan a cabo una gestión cedida en su totalidad a las asociaciones de personas mayores.

Sin entrar en las ventajas y dificultades que pueden tener los diferentes modelos, sí parece oportuno en el marco de este documento identificar los elementos de interés de cara a una eficaz organización de estos recursos así como señalar algunas líneas que sirvan para avanzar hacia modelos integradores.

En primer lugar, y en coherencia con la filosofía anteriormente expuesta, hay que reconocer la necesidad de apostar y avanzar hacia modelos basados en la competencia de las personas mayores, hacia modelos que avancen en la autogestión de las propias personas mayores. Esto no significa, en absoluto, negar el papel de los profesionales en la intervención gerontológica a desarrollar en los centros sociales sino entenderlo de un modo diferente donde el profesional tiene un papel de gran relevancia como herramienta de apoyo técnico a las personas mayores. Así concebido, el apoyo profesional será un elemento clave dinamizador de los programas de los centros sociales: detectando nuevas necesidades, proponiendo diseños de programas, seleccionando metodologías de trabajo adecuadas a las intervenciones, llevando a cabo la evaluación de las mismas y siempre ofreciendo una visión global, abierta y coordinada con los recursos de la comunidad.

En segundo lugar, hay que destacar de nuevo la necesaria apertura a la comunidad que deben tener estos recursos. Ya ha sido señalado en diferentes foros, el riesgo de segregación que se corre al enfatizar en espacios y servicios exclusivos para un grupo de población, en este caso de personas mayores, modelo que puede enfrentarse a la pretendida inclusión social y solidaridad intergeneracional. En este sentido, es necesario avanzar en modelos que conjuguen la presencia de las propias personas mayores en los órganos de participación y gestión del recurso del centro, de modo que se

garantice que la toma de decisiones no se delegue a otros grupos, con modalidades o sistemas que faciliten la apertura del centro y sus programas al conjunto de la comunidad. De hecho, ya estamos asistiendo a un proceso en el que los diferentes centros de personas mayores se van abriendo, por un lado ampliando su condición de socio/a a otros grupos (prejubilados, pensionistas, etc.), y por otro albergando diferentes modalidades de acceso a los servicios y programas de modo que el centro pueda enriquecerse con la aportación de diferentes grupos y a su vez la comunidad tenga incorporado este valioso recurso como uno más en la red.

En tercer lugar, cabe destacar la existencia de diferentes órganos o propuestas organizativas en los diferentes modelos como sistemas organizativos de gestión y participación, así como realizar algunas consideraciones a este respecto.

- **Juntas de gestión de los propios socios/as**
  Estos órganos existen en forma bien de Juntas Directivas, bien de Juntas de Gobierno en función de la historia y procedencia del centro.

  Aspectos importantes para lograr un adecuado funcionamiento de estos órganos son, entre otros, la existencia de competencias ejecutivas claras, el predominio de estilos directivos participativos o la apuesta por sistemas que permitan la renovación de los cargos directivos evitando perpetuaciones en los mismos.

- **Grupos o comisiones de trabajo**
  Son grupos delegados articulados en torno a temas o proyectos concretos. Sirven para dinamizar y potenciar la participación del centro, captar a los usuarios/as más comprometidos y activos y fomentar un estilo directivo compartido.

  Es importante que en cada centro funcionen estas comisiones gestionando los proyectos principales, así como que la configuración de estos grupos no sea estática, constituyendo otras comisiones en torno a proyectos diversos y novedosos que vayan dando respuesta a la heterogeneidad de personas mayores de la comunidad.

- **Comisiones mixtas de planificación y evaluación**
  Son órganos donde los representantes de las personas mayores usuarias del centro (Juntas Directivas de la asociación o Juntas de Gobierno y responsables de los Grupos de trabajo) junto con profesionales (administración autonómica, local, expertos en programas, etc.) llevan a cabo la planificación de las actividades y programas del centro así como la evaluación de las mismas. Es importante que existan reuniones con periodicidad delimitada, orden del día establecido y competencias claras.

2.3. El Plan general de intervención

Desde un Centro Social de Personas Mayores, superando la clásica concepción de los hogares o clubs de jubilados donde la actividad giraba exclusivamente en torno a actividades lúdicas y festivas muy concretas, se deben configurar anualmente planes generales de intervención donde se impulsen y desarrollen una amplia gama de servicios y programas.

Servicios

En un Centro Social de Personas Mayores es posible ofrecer diferentes servicios de atención personal, los cuales tienen una excelente aceptación por parte de las personas mayores de la comunidad (cafetería, servicio de comedor, atención podológica, etc.), siempre que estos cubran necesidades de la comunidad que no estén satisfechas por el conjunto de servicios públicos ya existentes en la zona.

Programas de intervención

Además de los servicios de atención personal que pueden ofrecerse con carácter permanente, desde estos centros se deben diseñar y poner en marcha diferentes programas de intervención destinados a posibilitar, desde una perspectiva fundamentalmente preventiva y psicosocial, una atención más global a las personas mayores de una comunidad.

ÁREA I. PROMOCIÓN DE LA SALUD

Entendiendo la salud, desde la definición proporcionada por la OMS, como bienestar físico, psíquico y social, estos centros tienen un papel importante como espacios generadores de salud atendiendo prioritariamente los aspectos psicosociales de la persona mayor.

Para ello se deben desarrollar programas como los siguientes:

1) **Programas de envejecimiento saludable y positivo**

Incluyen tres tipos fundamentales de actuaciones:

1.1) Acciones formativas destinadas a proporcionar conocimientos, desarrollar hábitos y consolidar actitudes que contribuyan a un envejecimiento positivo y saludable.

1.2.) Talleres formativo-ocupacionales destinados a facilitar una ocupación significativa del tiempo libre. Existe una amplia gama de talleres como los siguientes: medios audiovisuales, prensa, fotografía, restauración alimentaria, pintura-dibujo, costura, cuero, decoración y restauración, cerámica, encuadernación, carpintería-ebanistería,

literatura, teatro, cine, jardinería y actividades agrarias, aprendizaje de bailes, grupo coral, etc.

1.3.) Actividades de mantenimiento psicofísico dirigidas a proporcionar aprendizajes y actividades destinadas a potenciar la actividad física, mental y el ajuste emocional de modo que favorezcan el mantenimiento de la autonomía personal previniendo, promocionando y contribuyendo al proceso rehabilitador de la salud integral de la persona mayor. En las mismas se incluyen proyectos o actuaciones como las siguientes: gerontogimnasia, natación, senderismo, expresión corporal, yoga, taichi, taekwondo, terapia ocupacional, psicomotricidad, talleres de entrenamiento de la memoria, talleres mejora autoestima y prevención de la depresión o talleres de relajación.

ÁREA II: INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN LA COMUNIDAD

La intervención desde este área incluye el desarrollo de diferentes programas que se dirigen tanto a sensibilizar a las propias personas mayores sobre la necesidad de su participación en la sociedad como a facilitar las habilidades necesarias y las oportunidades concretas para poder hacer efectiva dicha participación.

Con este propósito se llevan a cabo programas como los siguientes:

1) **Programas de promoción de actitudes y habilidades para la participación social**

Pretenden implicar a la persona mayor en el desarrollo de un concepto amplio de participación social a través de un proceso de cambio caracterizado por su propia elección, así como proporcionar habilidades específicas que faciliten dicha participación.

En estos programas tienen cabida proyectos o actuaciones como acciones divulgativas y de sensibilización, charlas-coloquios, debates, encuentros, conferencias, acciones formativas sobre técnicas de participación o talleres de habilidades sociales y de comunicación interpersonal.

2) **Programas de voluntariado**

Se dirigen a canalizar el tiempo libre y la experiencia de las personas mayores hacia una ocupación significativa del tiempo libre a través de su incorporación a grupos de voluntariado dirigidos hacia el apoyo social inter o intrageneracional de su propia comunidad.

Estos programas incluyen las fases de sensibilización y captación de voluntariado, la fase de formación del mismo, así como la puesta en marcha y el seguimiento de los diferentes grupos de voluntariado que se desarrollan en torno a ámbitos de actuación específica.

Desde una visión amplia del voluntariado —avanzando de la mirada tradicional que identifica el voluntariado con la laboral asistencial a los necesitados—, se pueden señalar como posibles ámbitos de actuación del voluntariado de personas mayores: la mejora del medio ambiente, la colaboración en asuntos de protección civil, el desarrollo cultural comunitario, la transmisión de experiencia y conocimientos, el apoyo a personas o grupos en situación de dificultad o la colaboración con organismo y entidades sociales. En la Tabla n.º 1 se recogen algunos ejemplos de ámbitos y acciones concretas del voluntariado que realizan las personas mayores. Evidentemente a la hora de seleccionar un proyecto de voluntariado hay que tener en cuenta que éste no puede cubrir ámbitos profesionales remunerados ni asumir parcelas de responsabilidad pública; el objetivo del voluntariado tiene que ver, bien con abrir nuevas vías de intervención, o bien con complementar, desde el apoyo psicosocial y la colaboración ciudadana, las ya existentes.

ÁMBITO: MEJORA DEL MEDIO AMBIENTE

Ejemplos:

- Colaboración en limpiezas medioambientales.
- Colaboración en tareas de reconstrucción.
- Colaboración en tareas de creación y mantenimiento de zonas verdes.
- Detección de desperfectos en pueblos y ciudades.
- Colaboración en actuaciones de concienciación ciudadana en respeto y protección del medio ambiente.

ÁMBITO: COLABORACIÓN EN PROTECCIÓN CIVIL

Ejemplos:

- Colaboración en seguridad ante el tráfico a las salidas de colegios (primaria).
- Agentes formadores en seguridad vial en contextos urbanos.
- Colaboración en labores de prevención de incendios en el medio rural.

ÁMBITO: DESARROLLO CULTURAL

Ejemplos:

- Grupos artísticos.
- Colaboración en la formación permanente de adultos.
- Apoyo a la incorporación de las personas mayores a las nuevas tecnologías.
- Colaboración en la organización actividades culturales varias.

ÁMBITO: TRANSMISIÓN DE EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTOS

Ejemplos:

- Talleres artesanales y de oficios para el aprendizaje de técnicas.
- Asesoramiento laboral a jóvenes emprendedores.
- Colaboración en transmisión de contenidos en centros educativos.
- Visitas guiadas a museos, ciudades y entornos naturales.

ÁMBITO: APOYO A PERSONAS EN SITUACIONES DE NECESIDAD

Ejemplos:

- Visitas de acompañamiento a personas enfermas en hospitales o domicilios.
- Visitas de acompañamiento a personas en situaciones de soledad.
- Apoyo o acompañamiento en gestiones a personas con discapacidad o en situación de dependencia.
- Apoyo a la población inmigrante.

ÁMBITO: COLABORACIÓN CON ORGANISMOS Y ENTIDADES SOCIALES O SANITARIAS

Ejemplos:

- Préstamo libros a hospitales.
- Colaboración en el desarrollo de actividades de dinamización en centros sociales.
- Visita a personas mayores que viven en residencias.
- Colaboración con ONGs.
- Acompañamiento a menores en salidas de ocio.
- Colaboración en el seguimiento a personas en proyectos de rehabilitación de toxicomanía.
- Arreglo y confección de ropa.
- Reciclaje de material (juguetes, muebles...).

Tabla n.º 1: Ámbitos y acciones de voluntariado.

3) Programas de intercambio generacional

Pretenden mejorar el concepto y diversificar los modelos sociales existentes en la actualidad sobre la vejez, así como reconocer e incorporar a las personas mayores como transmisores de valores y conocimientos esenciales para las nuevas generaciones. Se dirigen a crear espacios y estrategias de encuentro e intercambio entre generaciones, y de este modo contribuir al acercamiento, respeto y dignificación de las diferentes etapas de la vida.

Para ello, se organizan actividades de dinamización y encuentro intergeneracional, siempre desde una metodología participativa, en la que se integran las personas mayores con otros grupos de edad (niños/as, adolescentes, jóvenes o adultos).

Sirvan de ejemplo distintos proyectos intergeneracionales, que ya están siendo llevados a cabo por grupos de personas mayores, como los siguientes:

- Visitas guiadas por las personas mayores de la zona para conocer la historia de la ciudad, pueblo o lugares significativos del entorno.
- Narración de historias, cuentos, cantares y transmisión de juegos infantiles de su época a los niños/as por parte de las personas mayores.
- Talleres y exposiciones de oficios y artesanía.

- Museos etnográficos guiados por personas mayores de la zona.
- Visitas conducidas por personas mayores con experiencia laboral previa relacionadas con ocupaciones significativas de la zona (minería, pesca, agricultura, etc.).
- Celebración de días festivos de encuentro intergeneracional.
- Proyectos educativos desde la cooperación con los centros escolares de educación infantil, primaria y secundaria.
- Debates sobre temas monográficos con jóvenes.

ÁREA III: CULTURA-EDUCACIÓN

Dentro de un proceso de envejecimiento normal, la capacidad de aprendizaje del ser humano no se detiene. Esto es un hecho científicamente demostrado que frena determinadas creencias erróneas, todavía hoy muy difundidas, sobre la incapacidad de las personas mayores para adquirir nuevos conocimientos o destrezas. Debido a un modelo de sociedad vigente que pone en alza valores como la productividad, la rapidez y la juventud, dichas creencias son, en ocasiones, rápidamente interiorizadas por las personas a medida que envejecen, de un modo especial tras la jubilación, lo que incide limitando el contacto con nuevas actividades potencialmente gratificantes y repercutiendo negativamente en el autoconcepto personal.

Por ello, desde los Centros Sociales de Personas Mayores se desarrollan programas dirigidos a desarrollar la capacidad de aprendizaje, fomentar la participación cultural en el entorno, así como a ampliar los niveles formativos de la persona mayor, estimulando y posibilitando el seguir adquiriendo aprendizajes diversos y relacionados con contenidos y tecnologías de actualidad. Entre ellos cabe destacar los siguientes:

1) **Programas culturales y formativos.**
   Incluyen actuaciones y proyectos como aulas para educación de adultos, ciclos culturales, conferencias o charlas-coloquio monográficas, visitas culturales, exposiciones, etc.

2) **Programas de acercamiento e incorporación a las nuevas tecnologías.**
   Incluyen cursos de iniciación y perfeccionamiento en el manejo de programas informáticos, mediatecas, Internet, etc.

ÁREA IV: OCIO RECREATIVO

También en estos centros, respetando las preferencias diversas de las personas mayores de cada zona, se proponen y organizan actividades recreativas de carácter lúdico y festivo (excursiones, bailes, juegos, actuaciones y festejos diversos), actividades que promocionan la relación social y el uso del tiempo libre, contribuyendo de esta manera a prevenir situaciones de soledad, inactividad y aislamiento.

2.4. Evaluación del centro y sus programas

La evaluación de todo servicio se debe dirigir, fundamentalmente, a determinar en qué medida han sido alcanzados los objetivos propuestos inicialmente, así como a analizar la relación entre los efectos obtenidos, la actividad desarrollada y los recursos empleados. La evaluación ha de realizarse de forma constructiva con el fin de orientar la posterior toma de decisiones respecto a los aspectos evaluados.

Es conveniente introducir modelos de evaluación sencillos y asumibles que combinen la evaluación de varios aspectos complementarios: la evaluación de la cobertura, la evaluación del esfuerzo, la evaluación del proceso, la evaluación de los resultados, incluyendo la opinión de los usuarios/as sobre el recurso, sus servicios y programas.

Evaluación de la cobertura

Este aspecto de la evaluación se centra en el análisis de la población objeto de la intervención y la situación asociada a la misma. Se dirige a responder a las siguientes preguntas: ¿llega el centro a la población objeto de la misma?, ¿llega al grupo de población prioritario?, ¿cuál es el grado de utilización del centro?

Para contestar a estas preguntas deberemos recoger diferentes datos que hagan referencia a:

- Situación demográfica de la zona de influencia en la que se ubica el centro.
- Demanda del servicio que ofrece el centro.
- Estadística sobre el movimiento del centro.
- Datos sobre el perfil de las personas usuarias que han accedido al recurso.

Evaluación del esfuerzo

Este apartado trata de analizar los *inputs* del servicio necesarios para desarrollar la atención prevista en la planificación de las intervenciones. Concretamente se dirige a responder la siguiente pregunta ¿existe adecuación entre las actividades realizadas y los recursos humanos y materiales disponibles?

Para responder a la misma deberemos incluir datos relacionados con:

- Recursos humanos relacionados con las diferentes actuaciones incluidas en el Plan general de intervención (PGI): profesionales y colaboradores.
- Recursos materiales adscritos al desarrollo de las actividades específicas del PGI: instalaciones, equipamiento y recursos financieros.

Evaluación del proceso

Se refiere al análisis del funcionamiento del centro en cuanto al desarrollo y la ejecución de las tareas. Se trata de dar respuesta a preguntas como ¿el sistema de organización es acorde al desarrollo de los programas y la gestión?, ¿el sistema de participación y la metodología de trabajo se adaptan a las necesidades de gestión del mismo?, ¿se desarrolla el PGI y los programas de intervención según el modo previsto?

Para contestar a estas preguntas deberemos recoger diferentes datos que hagan referencia a:

- Actuaciones desarrolladas dentro de los diferentes programas de intervención contemplados en el PGI.
- Actuaciones desarrolladas dentro de la metodología de trabajo propuesta.
- Actuaciones relacionadas con los sistemas de participación.

Evaluación de los resultados

El servicio se evalúa en este apartado teniendo como referencia la situación de partida de los agentes implicados en el proceso de intervención para comprobar en qué grado los resultados confirman el haber conseguido los objetivos previamente establecidos. También deben ser evaluados aquellos resultados no queridos o esperados.

Se centra en responder a preguntas como ¿es efectivo el PGI del centro y sus programas en lo referente a la consecución de los objetivos previstos?, ¿cómo se ha visto modificada la situación de las personas usuarias y de la comunidad?, ¿existen factores externos que pueden explicar las modificaciones halladas?, ¿aparecen resultados no previstos tras la intervención?, ¿cuál es la opinión y el nivel de satisfacción de las personas usuarias respecto al centro, sus servicios y sus programas?, ¿cuál es la opinión y satisfac-

ción laboral de los profesionales, del propio centro o de la comunidad, que han participado en la intervención?

Para ello se deberá obtener información sobre los siguientes aspectos:

- Resultados de los diferentes programas desarrollados.
- Opinión y grado de satisfacción de las personas usuarias sobre el centro, sus servicios y programas.
- Opinión y grado de satisfacción de los profesionales del propio centro y de la comunidad.

Intervención gerontológica en los Centros Sociales de Personas Mayores: Propuestas para la intervención

Parte II

La intervención gerontológica en los Centros Sociales de Personas Mayores: Propuestas para la intervención

1. Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores

Teresa Martínez Rodríguez

Los Centros Sociales de Personas Mayores, como recurso de gran proximidad a las personas mayores, deben considerarse recursos de gran valor en la planificación de las políticas dirigidas a mejorar la calidad de vida de las mismas. Convertir estos centros en espacios de promoción del envejecimiento activo y en plataformas que impulsen la participación social, sintonizando así con los actuales paradigmas de la gerontología social, es un gran reto que debe guiar el próximo camino tanto del movimiento asociativo de personas mayores como de los técnicos especialistas en este ámbito.

El propósito de esta colaboración, en la línea del conjunto de la publicación, no es otro que ofrecer algunos elementos de análisis y propuestas metodológicas que sirvan, a las personas mayores y a los profesionales que desarrollan su labor en estos centros, para actualizar los objetivos, contenidos y propuestas de acción de los mismos, entendiéndolos como piezas clave de cara a la promoción del envejecimiento activo y a la dinamización de la participación social de las personas mayores.

Para ello, esta colaboración se estructura en dos partes. Una primera se detiene en el significado de envejecer, mostrando la vejez, en gran parte, como una construcción social. Se recoge también, de un modo resumido, alguna de las aportaciones teóricas que, desde una aproximación psicosocial, han tenido y tienen influencia hoy día en el campo de la gerontología social aplicada. En la segunda parte se analizan las dificultades inherentes a los procesos de participación social, indicando, además, algunas líneas de intervención para iniciar procesos de mejora de la misma en los Centros Sociales de Personas Mayores.

1.1. ¿Qué es envejecer bien? Un breve repaso a los modelos y teorías sociales sobre la vejez

Envejecer no tiene un único significado y mucho menos lo que implica envejecer bien. El envejecimiento puede ser analizado desde diversos ámbitos —físico, psicológico, social, demográfico, económico...— y, por ello, no puede tener una acepción única.

Desde un enfoque psicológico uno de los aspectos más interesantes relacionados con el envejecimiento es acercarse al mismo desde la experiencia subjetiva ¿Qué significa para cada individuo el hacerse viejo? Y lo que es más importante, en lo que se refiere a la mejora de la calidad de vida de las personas, ¿en qué consiste para cada uno de nosotros envejecer bien?

Podemos contestar con relativa facilidad a estas preguntas. Evocaremos uno, dos, o varios asuntos que según nuestro parecer se relacionen con una buena vejez. Muchas respuestas son coincidentes: envejecer bien es tener salud, es disponer de medios económicos, es sentirse querido, es tener posibilidad de desarrollar las preferencias personales...; otras respuestas, sin embargo, proceden de visiones más particulares y están en relación con las formas particulares de entender el mundo y la propia felicidad.

Todas ellas ofrecen un amplio panorama de lo que las personas, en general y en particular, pensamos y sentimos sobre el paso del tiempo en nuestras propias vidas, tanto si pensamos en la vejez como presente o como futuro.

Pero propongo ir algo más lejos reflexionando sobre lo siguiente ¿qué influencia tiene en esta experiencia subjetiva la imagen que cada sociedad tiene sobre la vejez?; en otras palabras, ¿lo que pensamos sobre nuestra propia vejez no procede en gran medida de una construcción social?

Aunque nos vamos a detener en repasar brevemente algunas de las teorías y modelos sociales sobre la vejez que mayor influencia tienen en la actualidad, podemos adelantar que, trazando una panorámica general, hoy en día coexisten dos enfoques bien diferentes sobre la vejez y lo que supone para la sociedad el envejecimiento de la población.

Una primera visión tiene un marcado tinte negativo, relacionando habitualmente, y en ocasiones llegando a identificar, la vejez con las situaciones de dependencia. A esta visión subyace la idea de la vejez como déficit irremediable, el envejecimiento como un proceso de deterioro inevitable, perdiendo de este modo sentido los enfoques preventivos. Una visión de la vejez impregnada de estereotipos negativos y asociada frecuentemente a gasto social suele ser a menudo reforzada por los medios de comunicación y, con ello, interiorizada rápidamente por toda la sociedad.

Una segunda visión ofrece un acercamiento más positivo de lo que significa envejecer señalando la vejez como potencial y como logro social. Esta visión, que cada vez cobra más intensidad, se apoya en importantes aportaciones empíricas que cada vez van siendo más conocidas y que abre interesantes caminos relacionados con la prevención y la mejora de condiciones de vida de las personas mayores.

Hacer un breve recorrido por las teorías sociales que en los últimos cincuenta años han tenido por objeto el asunto del envejecimiento, y de un modo más específico el papel que deben desempeñar las personas mayores en la sociedad, puede resultar de gran utilidad para obtener algunas claves que nos ayuden a interpretar tanto actitudes y conductas individuales como actuaciones que han sido y son llevadas en el ámbito de la atención a las personas mayores.

La primera teoría, de obligada mención por la influencia que tuvo y que de hecho aún mantiene, es la denominada teoría del retraimiento o desvinculación (Cummings y Henry, 1961). Esta teoría explicaba que al ser la adaptación a la muerte una tarea evolutiva propia de la vejez, el retraimiento social que se observa en muchas personas mayores podía entenderse, más que como un rechazo de la sociedad hacia los miembros de mayor edad, como una estrategia adaptativa por parte de éstos de progresiva despedida. Desde esta aproximación, se podría deducir que una buena vejez no debe obviar esta necesidad de desvinculación social y, de cara a favorecer la adaptación de las personas mayores al fin de sus vidas, entender la desvinculación progresiva de éstas al mundo y a la sociedad mundo como algo lógico e incluso deseable.

Aunque el enunciado de esta teoría, hoy día, pueda resultar algo extraño, no hay que mirar lejos para darnos cuenta de que actuales recursos diseñados para la atención de las personas mayores tienen mucho que ver con esta formulación. Por poner algún ejemplo, pensemos en residencias apartadas de la comunidad o ciudades para el mayor que se anuncian como paraísos del anhelado descanso, o en los recursos segregadores concebidos para que sólo se relacionen personas de la misma edad.

Una década después surgió la denominada teoría de la actividad (Atchley, 1977) en reacción a lo que la teoría de retraimiento postulaba. Aportando suficiente evidencia científica se demostró todo lo contrario: un buen envejecimiento se relaciona con actividad en las diferentes esferas de la vida. La actividad (física, mental, social) a lo largo del ciclo vital, y en especial en la edad madura, se relaciona con una mejor salud y con el bienestar subjetivo.

A partir de los años 80, aunque los argumentos de la teoría del retraimiento puedan verse plasmados en desarrollos concretos, la literatura científica ha seguido la investigación abierta por la teoría de la actividad. En esta línea es interesante destacar cuatro aportaciones diferentes que delimitan la actual conceptualización de la intervención gerontológica, donde además de apostarse por el envejecimiento activo como estrategia fundamental para un buen envejecimiento, se pone de relevancia la importancia de las actuaciones preventivas y se apuesta por intervenciones que capaciten y fomenten la autodeterminación de las propias personas mayores (la intervención y el trabajo desde el "empowerment").

La primera se refiere a los estudios realizados por Rowe y Kahn (Rowe y Kahn, 1987) sobre el envejecimiento exitoso o competente. Estos autores identifican y proponen tres tipos de envejecimiento: el envejecimiento patológico (es cuando se envejece con enfermedad y además se asocia como consecuencia la discapacidad), el envejecimiento normal (es cuando puede existir o no enfermedad pero no hay discapacidad) y el envejecimiento compe-

tente o exitoso, que es el que se logra cuando coexisten varios factores: baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo, capacidad física funcional y compromiso activo con la vida.

Desde este punto de partida se inició una importante línea de investigación entorno a qué variables determinan las distintas formas de envejecer y más específicamente de qué depende lograr un envejecimiento exitoso. En este sentido, Rowe y Kahn relatan los cinco predictores del envejecimiento competente: el nivel educativo, la tasa de flujo pulmonar, la autoeficacia (concepto que hace referencia a la creencia de cada individuo en las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción implicados en situaciones futuras), el ejercicio físico y el compromiso con la vida. El compromiso con la vida puede considerarse una de las aportaciones principales de este modelo, siendo una variable que sigue suscitando en la actualidad gran interés en el estudio de este campo. El compromiso con la vida, como variable predictora del envejecimiento competente, hace referencia tanto al apoyo social proveedor de relaciones interpersonales satisfactorias como al mantenimiento por parte del individuo de actividades productivas que, a su vez, pueden estar tanto relacionadas con la contribución a la sociedad como con el propio crecimiento personal.

La segunda aportación es la que se refiere a los trabajos de Baltes y Wahl (Baltes y Wahl, 1990) sobre el modelo de la dependencia conductual, entendiendo ésta como un constructo multicausal donde factores biológicos, psicológicos y sociales intervienen a modo de antecedentes inductores de la conducta de solicitar, aceptar pasiva o activamente la ayuda de los demás.

Estos autores diferencian tres tipos de factores que pueden actuar bien independientemente, bien interactuando, en el desarrollo de una conducta dependiente. Estos tres tipos de factores son:

- Factores físicos. Entre ellos señalan la fragilidad física, la existencia de enfermedades crónicas y la utilización de fármacos.
- Factores psicológicos. En este grupo apuntan como antecedentes de la conducta dependiente la existencia de desajustes mentales (como la depresión, el deterioro cognitivo o el aislamiento social) y los factores de personalidad, que hacen referencia a las experiencias y aprendizajes de toda una vida que han podido conformar una "personalidad dependiente".
- Factores contextuales. Dentro de ellos diferencian los factores procedentes de un ambiente físico (como la riqueza estimular, las ayudas protésica o las medidas de seguridad) y los que proceden de un ambiente social (entre los que citan las contingencias ambientales y las expectativas y estereotipos).

En tercer lugar, hay que destacar el modelo del envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud y presentado en el documento "Envejecimiento activo: un marco político" como contribución a la II Asamblea de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002.

El modelo del envejecimiento activo, convertido ya en la actualidad en paradigma, parte de una reformulación del concepto previo de envejecimiento saludable y se construye como una estrategia sociopolítica de intervención global para abordar positivamente, y desde un decidido enfoque preventivo, el fenómeno del envejecimiento mundial. Según la definición auspiciada por este organismo el envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

De este modo se postulan los tres pilares básicos del envejecimiento activo (figura n.º 1), a saber: la salud, la seguridad y la participación social, indicando tanto la esencia de un envejecimiento óptimo como el camino a seguir desde políticas de prevención. En otras palabras, envejecer bien es envejecer activamente y esto implica fundamentalmente tres condiciones: envejecer con salud, envejecer con seguridad y envejecer teniendo un rol social.

Figura n.º 1: Los pilares del envejecimiento activo.

El paradigma del envejecimiento activo detalla el entramado de condicionantes del mismo (culturales, sexuales, sociales, económicos, conductuales, personales, entorno físico, y sanidad y servicios sociales) sobre los cuales deben articularse medidas y actuaciones de cara a favorecer y potenciar una forma positiva de envejecer (figura n.º 2). Condicionantes que deben ser tenidos en cuenta tanto desde una dimensión individual (responsabilidad en el autocuidado) como desde el diseño de políticas integrales.

Quizás, uno de los aspectos más relevantes a destacar de este paradigma, es que presenta el envejecimiento activo como un asunto para el conjunto de la ciudadanía y no sólo para las personas de mayor edad, y especialmente, que evita la repetida disociación entre las políticas preventivas para las personas mayores "sanas" y las dirigidas a la población mayor dependiente.

Figura n.º 2: Los determinantes del envejecimiento activo.

La cuarta aportación procede de los trabajos realizados con minorías en torno al "empowerment", término anglosajón que puede ser traducido como 'dar poder' y que a su vez puede ser utilizado, como concepto multidimensional que es, desde diferentes acepciones como capacitar, formar, visibilizar, favorecer la toma de conciencia o desarrollar la autodeterminación de los individuos y grupos. Es importante señalar, como se desarrollará posteriormente, que el trabajo desde el "empowerment" presenta dos niveles o dimensiones: una individual, el desarrollo del poder de cada individuo, en este caso como persona mayor en su contexto social, y otra grupal o social, el desarrollo del poder de las personas mayores en los distintos contextos grupales y comunitarios (contextos que pueden variar desde un centro de mayores hasta el conjunto de personas mayores de una comunidad autónoma o un país).

Tras este breve recorrido por las distintas teorías, podemos decir, a modo de resumen, que teniendo en cuenta las aportaciones de las propuestas previas envejecer bien consiste, básicamente, en cuatro cosas:

- Envejecer con salud. Para ello es necesario que la persona mantenga un nivel adecuado de actividad física, mental y social. Para ello es importante el desarrollo de políticas de salud preventivas que impulsen programas que fomenten este tipo de hábitos saludables.
- Envejecer con seguridad. Para ello es necesario que la persona cuando envejece sepa que, cuando lo necesite, va a contar con apoyos y que éstos, además, puedan ser elegidos. Para ello es importante crear recursos sociosanitarios suficientes y adaptados a las necesidades y a los estilos de vida diferentes de las personas.

- Envejecer con rol social. Para ello es necesario que la persona se sienta reconocida por los demás. Para ello es importante que se impulsen políticas integrales donde las personas mayores tengan un rol social visualizado y reconocido por la sociedad y puedan participar activamente en ella.
- Envejecer con ilusión. Para ello es necesario que la persona siga teniendo y disfrutando de proyectos propios. Para ello es importante crear espacios y programas que faciliten a la persona concebir esta necesidad y canalizar su tiempo de una forma gratificante y significativa.

1.2. La participación social de las personas mayores

Avanzar en la participación social es un gran reto que con frecuencia queda en la mera declaración de intenciones al ser un camino no exento de dificultades. Todos reconocemos las dificultades inherentes al proceso de participación social; unas tienen que ver con las actitudes, habilidades y conductas de las propias personas, mientras que otras están más relacionadas con los obstáculos que pueden producirse en una organización social determinada.

Pero antes de apuntar las distintas dificultades que pueden surgir en el intento de fomentar la participación de un grupo social, en este caso el de las personas mayores, así como algunas maneras de abordarlas, lo primero que debemos preguntarnos es si realmente es importante que las personas mayores mantengan una participación social activa. Tras lo que acabamos de considerar, evidentemente esta es una pregunta retórica, pero existen dos razones que así lo justifican y que podemos desempolvar si en algún momento aparecen dudas.

En primer lugar, redundando en lo ya analizado, la participación social de la propia persona mayor tiene importancia para el propio individuo porque la actividad en general, y la actividad social en particular, tiene un beneficio positivo en la salud y, concretamente, el sentirse reconocido y valorado por los demás ejerce una influencia muy positiva en la autoestima. La valoración que uno tiene sobre sí mismo, a su vez, se relaciona con el equilibrio psicológico y con un buen estado de ánimo.

Pero además, el que las personas mayores participen activamente cobra una especial relevancia para el conjunto de la comunidad. Desde la óptica de una sociedad intergeneracional, diversa y cohesionada, se entiende y defiende que todo grupo social contribuye a equilibrar y enriquecer una sociedad. En este sentido las personas mayores aportan experiencia, conocimientos, madurez y perspectiva temporal en el análisis, elementos crucia-

les para sociedades como las nuestras que se caracterizan por estar inmersas en una dinámica de continuos y rápidos cambios.

La segunda cuestión previa al análisis de las dificultades en la que debemos detenernos es sobre lo que entendemos por participación social, es decir ¿en qué consiste que las personas participen activamente? Aquí no hay respuestas únicas, probablemente cada uno de nosotros, si preguntamos a las personas que tenemos cerca, haremos una aproximación diferente.

La participación social no es sino un proceso, donde las personas, como individuos y como grupos, en función de un contexto concreto, inician estilos y conductas tendentes a incorporarse e implicarse en los asuntos que suceden a su alrededor.

Este sencillo enunciado nos proporciona dos ideas fundamentales que podemos aplicar a los Centros Sociales de Personas Mayores (o a otro recurso de atención gerontológica). La primera es que la participación social presenta dos dimensiones: la individual y la grupal, algo a tener muy en cuenta cuando iniciamos estrategias de mejora de la participación en una organización concreta, ya que ambas dimensiones deberán ser contempladas y trabajadas simultáneamente. La segunda idea es que la participación social entendida como un proceso gradual puede presentar diferentes niveles de acción, que pueden ir desde la expresión de opiniones y deseos hasta el compromiso intenso que implica la autogestión de un proyecto social concreto.

En este sentido, y aplicando lo dicho en un Centro Social de Personas Mayores, la participación social, desde la doble vertiente —individual y grupal— puede verse desarrollada en distintos niveles de acción que deberán ser identificados y programados en cada centro de cara a lograr un avance progresivo. En la tabla n.º 1, se recogen distintos niveles de acción del proceso de participación social en un Centro Social de Personas Mayores así como algunos descriptores que pueden dar pistas sobre el grado de desarrollo de cada nivel de participación conseguido. Los descriptores, a su vez, se han puesto en relación con tres dimensiones de la participación social en un centro: la dimensión individual, la dimensión grupal y la que tiene que ver con la organización del propio centro.

Un método sencillo, usado comúnmente desde el enfoque de la animación sociocultural (Berzosa, 2000; Bermejo, 2004), que nos puede resultar de ayuda para avanzar en la mejora de la participación social en nuestro centro es analizar en cada uno de los niveles de acción citados, los tres requisitos o condiciones básicas que pueden distinguirse en todo proceso de participación social, a saber: el querer, el poder y el saber.

PARTICIPACIÓN EN UN CENTRO SOCIAL: NIVELES DE ACCIÓN	DESCRIPTORES DEL NIVEL DE PARTICIPACIÓN	DIMENSIONES IMPLICADAS IN: Individual GR: Grupal OR: Organizativa		
Expresión de opiniones y deseos	Capacidad de cada asociado para exponer habitualmente sus preferencias y opiniones.	IN		
	Existencia en el centro de órganos o sistemas capaces de asumir opiniones y suscitar ideas innovadoras.		GR	OR
Presencia en actividades	Presencia y opinión del centro en foros y espacios comunitarios.			OR
	Existencia de una programación diversificada de actividades y proyectos.			OR
Implicación en proyectos	Respuesta de los asociados a la programación de actividades y proyectos.	IN	GR	
	Facilidad del asociado que lo desea para desarrollar un mayor grado de compromiso en la actividad del centro.	IN		OR
	La organización del centro contempla sistemas que favorecen la delegación y distribución de responsabilidades.			OR
Autodeterminación	Capacidad de las personas mayores para tomar decisiones relacionadas con cuestiones organizativas.	IN	GR	OR
Autogestión Apertura a la comunidad y enfoque intergeneracional	Capacidad de las personas mayores para gestionar el centro y llevar a cabo proyectos propios.	IN	GR	OR
	Actitud de los socios hacia la apertura y el enfoque intergeneracional.	IN	GR	
	Accesibilidad de los servicios y actividades del centro al resto de la comunidad.			OR
	Existencia de proyectos y actividades programados desde la coordinación con otros recurso de la comunidad.			OR
	Presencia del enfoque intergeneracional en el diseño de los proyectos y actividades.			OR

Tabla n.º 1: Niveles de acción y descriptores del grado de participación en un Centro Social de Personas Mayores.

Se parte de la idea de que para que una persona o un grupo participe activamente en una propuesta concreta (puede variar desde la asistencia a un programa de envejecer con salud hasta lograr compromiso en grupos de trabajo en una Junta Directiva de un centro) se deben cumplir estos tres requisitos.

Avanzando desde esta propuesta, iremos analizando cada requisito, uno por uno, viendo en primer lugar las dificultades que lo ponen en riesgo así como las líneas de intervención por dónde ir avanzando.

1.3. Primer requisito: El querer

"Deseo y quiero participar"

Para que la participación social se haga efectiva, el primer requisito o condición es que tanto los individuos como los grupos estén abiertos y motivados a participar en propuestas concretas de acción.

Este suele ser uno de los aspectos más complejos de cara a la intervención debido a que sobre la motivación individual y grupal intervienen e interactúan multitud de factores. En la motivación humana el factor individual cobra gran importancia, existiendo una gran diversidad de razones que dan cuenta de la diferencia entre lo que a una persona y a otra le puede resultar atrayente o desalentador. No hay porque pensar que estas diferencias individuales desaparecen en el caso de las personas mayores, sino más bien todo lo contrario. Un estereotipo muy establecido es el que señala rasgos de personalidad específicos y característicos de la vejez, como si al pasar los años las variables de personalidad propias de cada historia individual perdieran peso y se diera paso a una personalidad "típica" de la vejez. En contra de lo que a veces se piensa, las personas mayores no conforman un grupo uniforme sino bastante heterogéneo, algo a tener muy en cuenta a la hora de diseñar las propuestas de participación.

No obstante, y sin olvidar la variabilidad entre individuos, existen dificultades descritas y estudiadas que ponen en riesgo la motivación necesaria para participar. Al respecto se pueden señalar las siguientes:

- La falta de información. En ocasiones, aunque pueda pasar inadvertido, las personas no participan porque no disponen de una información suficiente y adecuada. Puede suceder que pensemos que hemos informado suficientemente y la información realmente no haya llegado a sus destinatarios.
- El exceso de innovación o la falta de significatividad. Una propuesta concreta de participación puede resultar poco motivadora porque se perci-

ba muy alejada a los hábitos y gustos de las personas o porque por un exceso de innovación se acoja con extrañeza o recelo. Las propuestas para que sean bien acogidas y motiven a la participación deben ser significativas y no excesivamente lejanas a los gustos y preferencias de las personas. Esto no implica que haya que ceñirse exclusivamente a propuestas continuistas con los estilos de vida sino más bien que hay que proponerlas desde metodologías que acorten esas distancias y además, saber, que las apuestas más innovadoras, al menos en sus inicios, no suelen provocar una acogida entusiasta.

- La falta de innovación. Una propuesta concreta de participación puede también resultar poco motivadora porque suceda todo lo contrario al caso anterior, que se perciba monótona o aburrida, al no aportar el mínimo de novedad requerida para que la persona se sienta enriquecida.
- La falta de percepción de eficacia. Si una persona percibe que su comportamiento no tiene influencia en lo que le rodea perderá motivación y dejará de llevar a cabo esa conducta. Esta variable denominada sentido de eficacia explica en gran medida la motivación humana y ha sido señalada en numerosos estudios como uno de los principales motores del desarrollo y crecimiento personal. Aplicando esto a los Centros Sociales de Personas Mayores, debemos analizar si las propuestas de acción que se llevan a cabo en el centro posibilitan que los participantes sientan que su presencia es significativa y tiene incidencia en el desarrollo de la propuesta concreta.
- El temor o inseguridad ante nuevos retos. Este es un potente factor que se esconde en muchas respuestas de pasividad o falta de motivación para la acción. En el caso de las personas mayores este temor o inseguridad ante nuevos retos, mecanismo de defensa que utiliza a menudo el ser humano para prevenir la frustración que provoca un posible fracaso, viene reforzado por la intensa interiorización que hemos hecho de los estereotipos negativos que rezan sobre el envejecimiento. Creencias negativas sobre la vejez que identifican esta etapa vital como pérdida inevitable de facultades, incapacidad para aprender, incultura o rigidez, entre otras, son incorporadas por la sociedad con rapidez y pueden llegar a convertirse en auténticos frenos cuando una persona mayor se ve ante la posibilidad de iniciar una nueva experiencia. Estas falsas creencias llegan a interiorizarse por parte de las propias personas mayores elaborando atribuciones de incapacidad e instalándose la pasividad como mecanismo de prevenir los fracasos. Estos estereotipos negativos también pueden ser integrados en el sistema de creencias del resto de miem-

bros de la comunidad (profesionales, responsables públicos, familias), reforzando roles proteccionistas que conllevan un riesgo enorme de fomentar la dependencia y de frenar el crecimiento personal autónomo que debe guiar toda vida adulta.

Las dificultades enunciadas deben ser abordadas desde un trabajo a medio y largo plazo, ya que estamos abordando cambios de actitud, y en este terreno los cambios rápidos no suelen producirse. Esto es importante que así sea reconocido, y en ocasiones recordado, ya que si nos planteamos el cambio actitudinal a corto plazo, podemos sucumbir pronto a la frustración y al desencanto, atrapándonos una creencia muy extendida a la hora de motivar y fomentar la participación, la que a menudo dice "aquí no hay nada que hacer". Deberemos fijar objetivos realistas y saber que los procesos activos de participación social, muchas veces, se inician desde grupos pequeños, y que de cara al progreso futuro es más importante la calidad de lo que logra el grupo concreto que la cantidad de personas inicialmente implicadas en la propuesta de acción.

Los principales contenidos a trabajar así como algunas estrategias de utilidad de cara a fomentar la motivación hacia la participación en un centro social de personas mayores se recogen en el cuadro n.º 1.

CONTENIDOS

- Información y toma de conciencia sobre las ventajas de una vida activa.
- La participación social como proceso y sus niveles de acción.
- La influencia de la confianza en uno mismo en la apertura hacia nuevos retos. La influencia de la autoestima en el estado de ánimo.
- Las creencias y estereotipos sobre la vejez. La interiorización de estas creencias y su influencia en nuestra vida cotidiana.

ESTRATEGIAS

- Acercar las nuevas propuestas de acción progresiva y estratégicamente. Dependiendo de cada individuo o de cada grupo se podrán combinar distintos acercamientos: desde asuntos cercanos y significativos, desde el trabajo y encuentro de grupos de intereses afines, asociadas a las habituales actividades lúdicas y exitosas o asociadas a las actividades ya consolidadas en el centro.
- Favorecer espacios y mecanismos donde las personas puedan aportar y percibir su influencia y contribución.
- Proponer proyectos diversos capaces de atraer y enriquecer a la heterogeneidad del grupo.

- Combinar intervenciones individuales y grupales. El trabajo en torno a estos y otros contenidos, tendentes a aumentar la motivación a la participación en un centro social, debe realizarse tanto a nivel individual como grupal. El abordaje individual en el ámbito de la motivación viene justificado porque las variables diferenciales atribuibles a cada personalidad tienen un peso muy importante. El trabajo en grupos reducidos suele resultar de gran interés para crear espacios que sirvan para aumentar la seguridad y autoestima así como para iniciar núcleos de trabajo y elaboración de proyectos por intereses comunes.

Cuadro n.º 1: Contenidos y estrategias para favorecer la motivación hacia la participación en un Centro Social de Personas Mayores.

1.4. Segundo requisito: El poder

"Puedo y tengo dónde participar"

El segundo requisito de la participación social, es que además de querer participar, se pueda y se tenga dónde participar.

Partiendo de la concepción de la participación social como un derecho de la persona, ésta debe posibilitarse y fomentarse en los distintos contextos donde conviven los individuos y los grupos.

Con el paso de los años existe el riesgo de que las personas se vean apartadas de los procesos de participación social, lo que suele suceder tanto en ámbitos particulares como colectivos. Como ya se ha indicado, esto se debe en gran medida, al menos en sociedades como la nuestra, a una concepción social que no reconoce suficientemente el papel y la contribución de las personas mayores.

Hay que hacer un esfuerzo importante para lograr que en los distintos contextos de vida y de influencia (familia, recursos y bienes públicos, espacios sociales y políticos) las personas mayores se vean reconocidas e integradas. Ello sólo puede lograrse desde políticas decididas que apuesten por una auténtica implicación social de los ciudadanos, y lamentablemente en lo que se refiere a las personas mayores no suele ser habitual, al quedar muchas veces en propuestas meramente lúdicas y sin que exista una integración real en los espacios con real influencia en la toma de decisiones sociopolíticas.

Respecto a las dificultades existentes en los Centros Sociales de Personas Mayores que ponen en riesgo este segundo requisito, el poder y tener dónde participar, éstas tienen que ver fundamentalmente con dos carencias que a veces presentan estos centros.

La primera es que la organización del centro no disponga de los cauces o mecanismos efectivos para la participación. No se trata de la existencia de los

habituales órganos directivos sino de que éstos se ejerzan desde sistemas y liderazgos que propicien la delegación de responsabilidad y el centro se construya y organice más horizontalmente desde el compromiso que cada persona admita. Muchas veces se tratará de poner en juego la imaginación y crear, en cada centro, sistemas propios que faciliten la implicación de los socios y socias.

La segunda carencia es que el centro no cuente con proyectos atrayentes y diversos. Hemos visto que existe un gran tópico sobre la uniformidad de las personas mayores. A veces en los centros se procede como si todas las personas fueran iguales y se programan actividades similares cada año. Suelen ser actividades populares y de gran acogida. Sin renunciar a ellas, podemos probar con nuevas ideas, nuevos proyectos que gusten y acerquen al centro a otro tipo de personas. Inicialmente se acercarán pocas personas, o no, lo que posteriormente podremos comprobar a través de la evaluación. Un centro que presenta una programación diversa compuesta de proyectos atrayentes para la heterogeneidad de preferencias es un centro con futuro y donde la participación de los asociados irá cobrando, paulatinamente, mayor intensidad y riqueza.

1.5. Tercer requisito: El saber

"Dispongo de las habilidades necesarias para participar"

El tercer requisito de la participación es el saber. Un individuo, o un grupo, puede estar motivado, puede tener cauces y espacios para llevar a cabo esta participación, pero puede fallar en cómo ejecutar esa participación.

Las principales dificultades que ponen en riesgo este tercer requisito de la participación social es la falta de conocimientos y habilidades capaces de alimentar procesos activos y enriquecedores.

De este modo, las líneas de intervención a proponer, es trabajar, y de un modo especial con los grupos directivos, un conjunto de conocimientos y habilidades. En este sentido, alguno de los contenidos de interés para mejorar las habilidades de participación social en un Centro Social de Personas Mayores son los que se indican en el cuadro n.º 2.

• El funcionamiento de los grupos y las organizaciones. • Los estilos de liderazgo. • Habilidades de trabajo en equipo. • Habilidades de comunicación interpersonal. • El trabajo por objetivos. • Técnicas de motivación humana.	• Técnicas de negociación. • Habilidades para hablar en público. • Gestión de asociaciones. • Diseño de proyectos. • Conocimientos y habilidades relacionadas con el manejo de las nuevas tecnologías.

Cuadro n.º 2: Formación en habilidades para la participación en un Centro Social de Personas Mayores: algunos contenidos.

Para finalizar esta colaboración, insistir en algo muy importante que a menudo deberemos recordar: que la participación social, como proceso que es, nunca se concluye y por tanto nunca debe darse por lograda o conseguida. Y que, a su vez, la participación social siempre se puede mejorar. Siempre podremos hacer algo para ir avanzando aunque a veces nos parezca que no nos movemos o que no conseguimos nuestros objetivos. Siempre que tengamos intención y pongamos entusiasmo en ello. Siempre que analicemos, sin miedo, nuestras situaciones y dinámicas para saber cómo ir avanzando. Y siempre que seamos capaces de poner en marcha estrategias adecuadas para nuestro objetivo.

1.6. Referencias bibliográficas

Atchley, R.C. (1972). *The social forces in later life.* Belmont. C.A., Wadsworth Publishing.

Baltes, M.M. y Wahl, H. (1990). *Dependencia en los ancianos.* En L.L. Carstensen y B.A. Edelsten (Eds). *Gerontología clínica. Intervención psicológica y social*. Barcelona. Martínez-Roca.

Bermejo, L. (2005). *Gerontología Educativa. Como diseñar proyectos educativos con personas mayores.* Madrid. Editorial Panamericana. Colección Gerontología Social-SEGG.

Berzosa, G. (2001). *La participación social del mayor en la comunidad y en la familia.* En: Primer Congreso de personas mayores del Principado de Asturias. Oviedo Documentos política social. Serie congresos y jornadas, n.º 9. Oviedo. Consejería de Asuntos Sociales.

Cummings, E. y Henry, W.E. (1961). *Growing old: The process of disengagement.* Nueva York. Basic Books.

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

Rowe, J.W. y Kahn, L. (1987). *Human aging: Usual and succesful. Science,* n.º 233, pp. 1.771-1.276.

2. Participación, personas mayores y profesionales: el reto de la creatividad

Mercè Pérez Salanova

Cuando los profesionales hablamos sobre nuestro trabajo con las personas mayores y comentamos qué ocurre en el día a día, a veces descubrimos que "las personas mayores" de las que unos hablan coinciden sólo en parte con "las personas mayores" de las que hablan otros.

Esto sucede muy frecuentemente cuando se reúnen profesionales que trabajan en programas o servicios de atención a las personas mayores frágiles o en situación de dependencia con otros que trabajan en programas de promoción o en centros sociales. Cada uno al hablar de "los suyos" y escuchar acerca de "los otros" comprueba la heterogeneidad existente entre las personas mayores. En ocasiones el intercambio permite apreciar de qué modos confluyen en esa variedad las historias personales, los trayectos vitales; ambos resultan útiles para comprender la variedad de comportamientos observables en situaciones similares, tanto entre las personas mayores frágiles como entre las que disponen de autonomía funcional.

Al compás de esa variedad emergen aquellos eventos relativos al trabajo, a la familia o al entorno que resultan significativos para entender las percepciones y las reacciones de las personas en unas y otras situaciones. Captar esa diversidad y reconocer la singularidad, comprender los componentes comunes y a la vez su diferente plasmación requiere un mayor esfuerzo de atención, pero también permite que la actividad de los profesionales devenga menos estereotipada, y por ende más creativa.

2.1. Enfoques de la vejez y actividad profesional: ¿lo que hacemos tiene que ver con lo que pensamos?

La incorporación de la perspectiva generacional permite acceder a una comprensión más precisa de las personas en la etapa vital de la vejez. La referencia generacional permite una inscripción de los aspectos compartidos por sujetos singulares. Ofrece algunas claves para entender los recorridos vitales efectuados y también la actualidad. Esas claves necesitan complementarse con otras, las particulares de cada contexto, de cada grupo humano, y en definitiva de cada individuo.

Todo ello confiere al trabajo con las personas mayores una peculiar riqueza. Es necesario "saber de historia" para intervenir en el presente. Necesitamos reconocer el pasado de las personas, de las instituciones, de los

entornos, si pretendemos diseñar intervenciones que incorporen la diversidad existente entre las personas, las instituciones y los entornos.

La perspectiva generacional es insuficiente si no se articula con la relativa al género. Las vidas de los hombres y mujeres mayores no han sido idénticas, han transcurrido en las mismas épocas pero en condiciones y con características que difieren entre sí. Las formas en que hombres y mujeres viven la etapa de la vejez y enfrentan sus cambios se manifiestan en múltiples aspectos de la vida cotidiana, y también en lo relativo a la participación.

El número creciente de personas mayores en las estructuras de la población plantea a las sociedades la necesidad de adaptarse a una nueva realidad. Una nueva realidad en el presente que se proyecta hacia el futuro. Este es el marco en el que se sitúa la importancia de la participación.

Durante décadas la tendencia predominante ha sido considerar la vejez como una etapa que se analizaba desde la lógica del déficit, de la disminución, en comparación con la etapa de la adultez. La vejez como "ausencia de", "carencia de" o "falta de". A pesar de que en la vida cotidiana muchas personas mayores den muestras sobradas de características no deficitarias, la vejez asociada a la posición de pasividad o de dependencia social forma parte de las imágenes en las que se sostienen intervenciones y programas, y en muchos casos lo hace en una posición nuclear.

Aunque frecuentemente los modelos de referencia utilizados resulten contradictorios con lo observable en la realidad, en la práctica no resulta sencillo construir nuevos enfoques y desarrollar alternativas adaptadas; las dificultades presentan distintos signos. Al igual que muchas personas mayores con su hacer cotidiano interpelan ese modelo deficitario, otras nos ofrecen argumentos para mantenerlo. Este es un tipo de dificultad. Asimismo, en las organizaciones la inercia puede ser la principal fuerza que sostiene su funcionamiento y ello se plasma en obstáculos para modificar la estructura, el programa de actividad o el tipo de relación entre las personas mayores y los profesionales. Tenemos pues otro tipo de dificultad.

Si reconocemos las dificultades y admitimos que las imágenes sobre la vejez y las personas mayores son sólo en parte el resultado de lo que hacen las personas mayores, estaremos en mejores condiciones para promover nuevos enfoques.

2.2. Participación, lógica individual y lógica colectiva

A menudo cuando se plantea el interés de la participación, la lógica predominante es la colectiva. Se enfatiza la participación en su vertiente de beneficios para la sociedad, o para una comunidad determinada. Aunque parezca obvio,

es útil subrayar que en cualquier proceso de participación siempre son personas concretas las que se involucran, las que se implican; en definitiva siempre son personas concretas las que construyen los procesos de participación.

Al considerar la lógica individual podemos apreciar la heterogeneidad existente entre las personas mayores y plantearnos de qué modos esa heterogeneidad puede plasmarse en los procesos de participación, y también cómo resulta una clave para facilitar y para estimular su desarrollo.

La tendencia a considerar de forma uniforme las vidas de las personas en la etapa de la vejez impide captar las fases variadas que la caracterizan y también se convierte en un obstáculo para promover nuevas modalidades de participación. O en su caso para reconocer modalidades que ya existen, pero que no encajan con los estandares, con una visión homologada acerca de qué es participar.

Dos cuestiones a incluir permanentemente cuando abordamos la participación son las siguientes: ¿es indistinto pertenecer a una u otra generación de personas mayores?, ¿es indistinto ser hombre o mujer?. La respuesta que solemos encontrar a ambas preguntas es clara y contundente. Sin embargo, es fácil que la claridad y la contundencia se difuminen en el diseño de los proyectos o en la puesta en marcha de actividades.

Para sustituir una mirada reduccionista de la participación por otra que nos permita apreciar la variedad de formas, temas, canales o vías, los profesionales hemos de encarar la cuestión como una tarea de reflexión y de aprendizaje. También en este tema hemos de construir conocimiento. También en este tema hemos de revisar cuáles son los estereotipos que atraviesan los modos de pensar y de hacer. Es un paso inexcusable para observar, pensar y hacer de forma diferente.

La reflexión sobre las maneras de avanzar en enfoques y prácticas integradores de la diversidad y promotores de las competencias de las personas mayores, así como el análisis crítico acerca de la orientación de las investigaciones o las intervenciones profesionales son cuestiones que, progresivamente, ocupan un lugar en la reflexión gerontológica en nuestro país (Montorio e Izal, 1997; Yanguas y Pérez Salanova, 1997; Fernández-Ballesteros, 2000 ; Yanguas y Leturia, 2002; Pérez Salanova, 2003).

A través de formas, temas, canales y vías diversos la participación de las personas mayores tiene una dimensión colectiva (Walker, 2002). Las oportunidades de participar o los beneficios de hacerlo pueden analizarse en términos de condicionantes y de impactos que trascienden a las personas concretas.

Vivimos en entornos que se transforman y en una época de cambios, época y entornos que afectan a todos los grupos de edad. La perspectiva "Una sociedad para todas las edades" promovida por las Naciones Unidas

al convocar en 1999 el Año Internacional de las Personas Mayores, permite pensar en la dinámica social en términos de interrelación entre los distintos grupos de edad en lugar de considerar dicha dinámica social de forma fragmentada, como una serie de segmentos.

Las formulaciones del Plan Internacional de Acción que aprobó la 2ª Asamblea Mundial sobre el envejecimiento celebrada en Madrid el año 2002 son una buena muestra de las múltiples y variadas interrelaciones entre el envejecimiento y los diferentes ámbitos de la estructura social.

La adaptación de las sociedades desarrolladas al envejecimiento requiere la adopción de enfoques en buena medida distintos a los que solemos emplear, y en los que se ha fundamentado una manera de entender el ciclo de vida y el desarrollo social.

Necesitamos enfoques que nos permitan comprender el envejecimiento como el resultado de cambios, inscrito en contextos cambiantes y a la vez generador de cambios. Por todo ello, nos conviene disponer de enfoques conectivos y dinámicos (Pérez Salanova, 2002).

Enfoques conectivos que consideren el envejecimiento en relación con los diferentes ámbitos de la vida cotidiana y que permitan reconocer las diversas interrelaciones. De este modo pueden tener cabida cuestiones tan variadas como el funcionamiento de las ciudades, el diseño de las viviendas, la configuración del mercado de trabajo, la perspectiva digital o la organización del sistema sanitario y de los servicios sociales.

Enfoques dinámicos que aborden el envejecimiento, ligado a las modificaciones que tienen lugar en distintas esferas y a las transformaciones en los comportamientos y en las formas de vida. Nos referimos a modificaciones que se producen tanto en la estructura y la dinámica de las familias, en la organización del trabajo, en las formas de ocio o en los estilos de consumo como a aquellas que tienen lugar en relación a la política o a la economía.

Al plantearnos la lógica colectiva de la participación, resulta de interés preguntarse qué enfoques estamos empleando: ¿segmentados o conectivos?, ¿estáticos o dinámicos? En cada entorno y con cada grupo de personas habrá que ver en qué y cómo se pueden concretar ese tipo de enfoques conectivos y dinámicos. He aquí un motivo más para formularnos de forma creativa la actividad profesional en relación con la participación.

Nuevas formas de ver y de encarar el envejecimiento que probablemente nos conducen a desaprender y a construir nuevos conocimientos, lo que sin duda constituye un reto para los profesionales de la gerontología en todos los campos de intervención. Y más especialmente, si cabe, para aquellos cuya tarea se inscribe plenamente en la dirección del desarrollo comunitario.

2.3. Personas mayores, participación y desarrollo comunitario

El reconocimiento de la heterogeneidad comentado al inicio facilita también otro reconocimiento: el de las capacidades de las personas mayores. Aunque el primero no conduzca automáticamente al segundo, ciertamente lo favorece.

Pensar en términos de capacitación —tal y como preconiza la Organización Mundial de la Salud en la formulación del paradigma "Envejecimiento Activo" (OMS, 2002)—, resulta más coherente cuando, además de la diversidad entre las personas mayores, visualizamos sus habilidades, experiencias y las aportaciones que realizan o que pueden realizar.

La participación permite que ese binomio compuesto por la diversidad y las capacidades se concrete y se haga visible. En este sentido, estimular la participación permite que las personas mayores expresen sus capacidades y que los entornos las visualicen. Ambos aspectos comparten un resultado positivo en la construcción individual y colectiva de la vejez como una etapa de la vida, y de las personas mayores como sujetos autónomos, integrando dos características, ser contribuidores y beneficiarios del desarrollo (OMS, 2002).

En estas coordenadas podemos entender la tarea de los profesionales en relación con la participación como un proceso que explora los puntos fuertes de las personas mayores y los estimula, a la vez que colabora en el desarrollo de oportunidades para que ellas reconozcan sus fortalezas, y también sus posibilidades de mejora. Proceso en el que los ritmos, temas y modalidades serán peculiares en cada centro social y en cada entorno, o bien compartidos por diferentes centros o por otro tipo de organizaciones. Lo que resulta imprescindible para llevar a cabo esa tarea es entender su carácter de proceso y la posición de los profesionales en él (Pérez Salanova, 2003).

Los marcos en los que los profesionales desarrollamos nuestra actividad pueden basarse en un funcionamiento que resulte más próximo al de organizaciones burocráticas o al de organizaciones participativas. Walker (1997) indica que en términos operacionales las organizaciones burocráticas intensifican la dependencia mientras que las participativas enfatizan el estatus independiente de las personas mayores.

Es útil analizar cuáles son las características de las organizaciones, y es útil hacerlo al iniciar la tarea. Ese tipo de análisis debería ser el primer paso a realizar en el proceso comentado anteriormente. Conviene hacerlo de este modo por dos motivos. El primero de ellos concierne a la eficacia de la intervención, ya que los resultados de dicho análisis aportan una base de realidad para que las acciones posteriores resulten factibles y coherentes. El segundo de los motivos concierne a las percepciones sobre las personas mayores y al ma-

nejo de los estereotipos. Al analizar el funcionamiento de las organizaciones —y detectar sus componentes burocráticos y/o participativos— se pueden captar qué aspectos están contribuyendo a promover creatividad y autonomía y cuáles contribuyen a favorecer pasividad. A menudo, ese análisis constituye una excelente oportunidad para alertar sobre la atribución de actitudes y comportamientos de las personas mayores a su desinterés o a su posición de rechazo hacia nuevas propuestas. Es una oportunidad para desvelar cómo las organizaciones alimentan ese desinterés o ese rechazo.

Anteriormente, al formular la necesidad de construir y aplicar nuevos enfoques se ha hecho mención a dos nociones: desaprender y construir nuevos conocimientos. Ambas constituyen un reto para cualquier profesional, que evidentemente no es exclusivo ni del ámbito gerontológico ni del campo de la participación.

Con la finalidad de facilitar la exploración de esas tareas, planteo a continuación algunos de los temas/preguntas a reflexionar como profesionales sobre cuestiones relativas a la participación de las personas mayores en una perspectiva de desarrollo comunitario:

1) ¿Conductores o promotores de procesos de participación?
2) ¿Predominio de la relación individual o de la relación con grupos de personas mayores?
3) ¿Libera a las personas mayores de preocupaciones o las anima y apoya, para enfrentarlas?
4) ¿Relación, trabajo, con grupos formalizados o trabajo y apoyo al desarrollo de grupos?
5) ¿Pasividad ante el mantenimiento de estereotipos entre las personas mayores y entre los profesionales o actividad, creativa y compartida, para su desmontaje?
6) ¿Valora los niveles de instrucción o también considera los conocimientos derivados de la experiencia como un recurso?
7) ¿Trabaja para las personas mayores o con las personas mayores?
8) ¿Garantiza el funcionamiento establecido del centro o promueve nuevas posibilidades de implicación?
9) ¿Trata temas, actividades, específicos de las personas mayores o incorpora temas, actividades, inespecíficos, que conciernen a la comunidad?
10) ¿Se concentra en las personas mayores que usan/participan en el centro o se abre a otras personas mayores, a otros grupos de edad y a otras modalidades de participación?

Estos son algunos de los temas/preguntas a hacerse. Tal y como he indicado, su función no es otra que sugerir una vía de exploración. Exploración para captar y hacer balance; exploración para descubrir qué conviene desaprender y cómo avanzar en el conocimiento que necesitamos.

2.4. Referencias bibliográficas

Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Revista Mult. Gerontol* 2000, 10 (3), pp. 143-145.

Montorio, I. e Izal, M. (1997). *La vejez con éxito. Pero ¿por qué las personas mayores no se deprimen más? Intervención psicosocial,* 6 (1), pp. 53-75.

OMS (2002). *Envejecimiento activo: un marco político. Revista Española de Geriatría y Gerontología,* 37 (2), pp. 74-105.

Pérez Salanova, M. (2001). *Envejecimiento y participación ¿Necesitamos nuevos enfoques? Intervención Psicosocial,* 10 (3), pp. 285-294.

—, (2003). *La participación de las personas mayores. Apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. Revista de Formación Interuniversitaria del Profesorado,* 45.

Yanguas, J.J. y Pérez Salanova, M. (1997). *Apoyo informal y demencia. ¿Es posible explorar nuevos caminos? Intervención Psicosocial,* 6 (1), pp. 37-52

Yanguas, J.J. y Leturia, F.J. (2001). *Intervenciones en gerontología: apuntes críticos para un nuevo milenio. Intervención Psicosocial,* 10 (3), pp. 343-353

Walker, A. (1997). *Profesionales, el Estado del Bienestar y el cuidado de los ancianos: el desafío de la participación. Ponencias de las Terceras Jornadas de la AMG*. Barcelona. Asociación Multidisciplinaria de Gerontología.

—, *Participació i ciutadania. Experiències europees amb gent gran Barcelona societat,* 11, pp. 61-74.

3. Salud y envejecimiento activo

Francisco Gómez Alonso

Constantemente se oye hablar del problema del envejecimiento. Esto se debe, en gran parte, al aumento de la proporción de personas mayores en las poblaciones de los países desarrollados y también, en la actualidad, en los países en vías de desarrollo. El envejecimiento se presenta en demasiadas ocasiones como un problema asociado al aumento del gasto, el cual tiene que ver con el aumento del un sector de población mayor, especialmente el de los "muy mayores" de la que se dice ser hiperconsumidora de recursos sanitarios y sociales.

El envejecimiento, más que un problema, debería ser considerado como un triunfo, un éxito logrado a través de las mejoras en salud y en los niveles de desarrollo social y económico. En definitiva, un éxito en las mejoras acaecidas en la calidad de vida de las personas que han logrado un rápido aumento de la expectativa de vida tanto al nacimiento como a la edad adulta.

No resulta exagerado afirmar que la salud es el bien más preciado de las personas, y quizás, aún más, para las personas mayores, pues aunque envejecimiento no signifique enfermedad, sí es verdad que a medida que avanza la edad existe una disminución de la vitalidad y de los mecanismos de adaptación, produciéndose un aumento de la fragilidad, o lo que se ha venido denominando un equilibrio inestable entre salud y enfermedad.

El concepto de salud nada tiene que ver con la consideración que la población en general, y las personas mayores en particular, tienen sobre su estado subjetivo de salud, es decir, de cómo ellos consideran su propia salud. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos, pues las propias encuestas así nos lo confirman, que la consideración del estado de salud de las personas mayores viene determinado por no estar limitada, por no poseer alguna discapacidad o ser ésta muy pequeña, de tal forma que aún padeciendo alguna enfermedad no precise ayudas para realizar las actividades de la vida diaria. La capacidad de deambular y de mantener una aceptable movilidad, junto con la conservación de la visión y de la audición así como una buena capacidad psíquica-cognitiva, constituyen los pilares sobre los que se apoya la condición de relación de las personas mayores y por lo tanto de su calidad de vida. La situación funcional junto con la psíquica son el primer predictor del pronóstico por encima de los diagnósticos clínicos. La propia OMS dice que la salud del mayor se mide en términos de función.

ESTADO SUBJETIVO DE SALUD (en %) (*)

	AÑOS	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO
HOMBRES	65 – 74	6	39	41,2	10,5	3,2
	≥ 75	4	35	35,4	18,3	7,3
MUJERES	65 – 74	2,2	32,2	41,7	19,2	4,7
	≥ 75	1,9	24,9	39,5	24,8	9

Solo el 19,2% de las personas entre 65-74 años consideran mala o muy mala su salud y el 30,6% entre los ≥ 75 años. Podemos pues decir que una gran mayoría de las personas mayores consideran su salud como buena o regular, teniendo peor percepción subjetiva de la misma las mujeres, y aumentando esta percepción subjetiva hacia peor salud según se avanza en edad, ello a pesar de que el 36% de las altas hospitalarias corresponden a personas de 65 o más años.

(*) Informe 2004 *Las Personas Mayores en España.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Inserso.

En un principio la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como la ausencia de enfermedad. Pero la salud es algo más que este simple concepto al englobar distintas dimensiones, pudiendo ser considerada como un proceso dinámico de normalización vital que permite al individuo, sin alteración física ni mental, el pleno goce de la vida. Por todo esto, en 1948 la OMS actualiza el concepto de salud, definiéndola como un estado de bienestar físico, mental y social. Entendiendo el bienestar como un estado absoluto y perfecto equilibrio dinámico entre el hombre y su medio ambiente en su cuádruple dimensión ficha-psíquica-social-económica. Se toma el valor de la salud como un derecho, no solamente a la ausencia de enfermedad, sino también a la vida digna y saludable. En esta misma línea, la declaración universal de los derechos humanos estima la salud no como algo negativo (ausencia de...) sino como un estado positivo por estar en condiciones de ser útil, activo y gozar de la vida.

En definitiva, en la actualidad podríamos definir el concepto de salud como un proceso dinámico de total equilibrio —físico, mental y social— entre el individuo y su medio ambiente, lo que permite el pleno goce de la vida humana tanto a nivel individual como familiar y comunitario.

Los cuidados sanitarios, la alimentación, la ergoterapia, las mejoras socioeconómicas, el desarrollo cultural, la jubilación, la protección a la familia, el ocio y la mejora del medio ambiente, entre otros, han sido señalados como factores determinantes de la salud. Entre todos estos determinantes se deben contemplar, y exigir como un derecho, todos aquellos factores que favorezcan y proporcionen a la ciudadanía un mayor grado de salud. La protección del medio ambiente, la existencia y disponibilidad de los recursos sa-

nitarios y sociales o un nivel suficiente de ingresos económicos son, sin lugar a dudas, aspectos clave; pero además deberemos de aportar nuestro esfuerzo personal, basado en una vida activa, ya que de nada valdría exigir el esfuerzo de los demás desatendiendo el más próximo a nosotros, nuestro propio cuidado.

El envejecimiento es un proceso biológico, progresivo, continuo e individual, durante el cual se producen una serie de modificaciones bioquímicas, morfológicas, fisiológicas y psicológicas. Además, durante el mismo pueden añadirse otros cambios de índole social, económica o familiar.

Durante el envejecimiento se producen cambios en nuestro cuerpo que afectan a sistemas, órganos y funciones, y que conllevan una disminución en los recursos y/o reservas corporales, en la funciones físicas, en las orgánicas y en las mentales. Ello provoca un equilibrio inestable entre una situación fisiológica y patológica; y sin que con esto afirmemos que envejecimiento sea sinónimo de enfermedad, sí que es cierto que existe una mayor fragilidad, un mayor riesgo de enfermar y una mayor morbilidad.

No obstante, el envejecimiento es un proceso individual, desde la consideración de que no es un proceso uniforme que vaya ocurriendo de la misma forma en todas las personas de acuerdo con su edad cronológica, que en cada persona presenta un ritmo diferente. El envejecimiento se ve influenciado por unos factores intrínsecos (herencia, sexo, raza, etc.) y otros extrínsecos (higiene, alimentación, hábitos tóxicos, clima, cultura, economía, medio ambiente, etc.). Los primeros son inamovibles y no podemos actuar para cambiarlos. Sobre los segundos, los extrínsecos, sí lo podemos hacer, y esto será, además, decisivo a la hora de determinar un mejor o peor envejecimiento. En otras palabras, el modo o estilo de vida es uno de los principales factores a la hora de la prevención de un envejecimiento prematuro.

Existe evidencia empírica suficiente que relaciona una buena salud con un buen envejecimiento, así como la relación directa entre éste y una vida activa. De este modo, salud y vida activa son los dos factores más importantes para la prevención de un envejecimiento prematuro.

La salud subjetiva y la actividad se correlacionan de forma significativa. Las personas mayores más activas se perciben con mejor salud que las menos activas. La percepción negativa del estado de salud es determinante a la hora de sufrir riesgos de dependencia. Podemos también afirmar que las influencias sociales y culturales son eficaces en la formulación de la personalidad y sus aspectos activos.

La actividad física ayuda a mantener las capacidades motoras pero también afecta positivamente al bienestar psicológico, a las habilidades sociales,

y en general a la satisfacción vital. Pues bien, a pesar de conocerse todos los beneficios de la actividad física, no sólo es suficiente animar a las personas mayores a la misma, sino que han de existir una serie de motivaciones expresas y han de desaparecer además aquellas barreras que dificultan su práctica. Toda actividad física o psíquica ha de adaptarse a su ejecutor de tal forma que cumpla los siguientes requisitos: que se adecue a su edad biológica, que se adecue a su formación cultural, que despierte su interés y que no exija perfeccionamientos imposibles.

Un estilo de vida activa es una de las condiciones más importantes para el bienestar durante la vejez, tal como está demostrado a través de diversos estudios longitudinales. El nivel de autoestima es objetivamente más elevado en los grupos de personas mayores después de la realización de programas de actividades físicas, culturales, de ocio y tiempo libre, etc., mejorando con ello su calidad de vida.

El nivel de relaciones sociales es igualmente muy importante. En las personas mayores el contacto social incrementa el nivel de satisfacción subjetiva, de tal forma que aquellas con más alto nivel de contacto social, medidos en cuatro aspectos (relación con los hijos, con la esposa, con parientes de segundo grado y con amigos) se correlacionan con un más bajo nivel de soledad.

Ante el envejecimiento podemos considerar dos estereotipos, uno pasivo que daría lugar a un entorno negativo, con tendencia a la enfermedad orgánica y/o psíquica, al deterioro, a la institucionalización y en general a la dependencia. Por otro lado estaría el estereotipo activo, positivo, con cuidados para la salud, participativo, que busca el disfrute, la ocupación y el bienestar con el fin de conseguir su autonomía e independencia y en definitiva una buena calidad de vida. Éste, como es lógico, es el estereotipo que se ha de mostrar a todas las personas mayores para lograr un mayor grado de bienestar.

Envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Este término fue acuñado por la OMS, superando el de envejecimiento saludable, al añadir a la salud y seguridad el concepto de participación. La propuesta es fomentar la participación social de las personas mayores a través de políticas y programas de tal forma que éstas se involucren en las cuestiones sociales, culturales, espirituales, cívicas, económicas, etc., que afecten a la sociedad a la que pertenecen.

ESTEREOTIPO PASIVO		ESTEREOTIPO ACTIVO	
ENTORNO NEGATIVO		ENTORNO POSITIVO	
Enfermedad	Carencia	Salud	Autonomía
Dependencia	Deterioro	Independencia	Rehabilitación
Soledad	Sufrimiento	Participación	Bienestar
Aburrimiento	Abandono	Disfrute-ocupación	Apoyo-protección
Desprecio	Pobreza	Respeto	Productividad
Institucionalización		Recursos adecuados y mantenimiento en la comunidad	

Del modelo del envejecimiento activo se desprende objetivos de intervención, dirigidos por un lado al conjunto de la población y por otro a cada individuo en su proceso de envejecimiento.

Dentro de los objetivos derivados del modelo de envejecimiento activo cabe citar los siguientes.

Dirigidos a la población:

- Prevenir la enfermedad, la discapacidad y la dependencia, ampliando la esperanza de vida saludable y la calidad de vida.
- Mantener la autonomía y la independencia física, mental, social y económica.
- Favorecer las condiciones básicas o fundamentales de calidad de vida y de bienestar de las personas mayores (físico, emocional, material, de desarrollo personal, de relaciones interpersonales, de inclusión social, de autodeterminación, de derechos, etc.).
- Inclusión de las personas frágiles, discapacitadas e incluso de aquellas que precisen ayudas, en la participación de los programas de envejecimiento activo.
- Permitir que las personas mayores sigan siendo un recurso para la familia, la comunidad y la economía.
- Reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores.
- Proporcionar protección, seguridad y cuidados.
- Permitirles participar en la sociedad de acuerdo con sus deseos, sus necesidades y sus capacidades.

- Favorecer su autonomía personal y su capacidad para elaborar proyectos de interés colectivo, promocionando el voluntariado como apoyo altruista y solidario y desarrollando una programación formativa.
- Participación en proyectos y trabajos sociales, especialmente en aquellos que afecte a su condición de mayores.
- Fomentar el que las personas mayores demanden y gestionen sus derechos.
- Potenciar la autoestima personal, mediante una solidaridad integradora con participación intergeneracional a través de una nueva dimensión ética de respeto y solidaridad.
- Hacerles sentirse útiles.
- Dinamización y fomento de la participación social de las personas mayores.
- Fomentar la igualdad de oportunidades y de participación en el desarrollo social.
- Fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y varones.
- Fomentar la igualdad de opinión y de participación de las personas involucradas tanto en la definición como en la ejecución de planes y de soluciones
- Que la vida no se acabe con la jubilación.

Dirigidos a los individuos:

- Mantener la salud, versus prevenir la enfermedad.
- Mantener las capacidades, versus prevenir la discapacidad o el aumento de la misma.
- Mantener la autonomía, versus prevenir la dependencia y/o recuperarla al máximo, reforzando las capacidades residuales positivas.
- Compensar déficits sensoriales.
- Estimular reminiscencias.
- Desarrollo de la autoestima.
- Disminuir cuadros de ansiedad y evitar reacciones psicológicas anormales.
- Favorecer un estado psicoafectivo positivo.
- Mantener a la persona en su medio el máximo tiempo posible.
- Facilitar su interacción en el entorno físico y humano.

Para finalizar, partiendo de la idea de que una vejez saludable se consigue desde un entorno positivo, se recogen los aspectos sociales y las consideraciones más interesantes a tener en cuenta de cara a lograr una vejez activa y saludable:

- Preparación a la jubilación.
- Adaptación a la nueva sociedad competitiva y a las nuevas tecnologías.

- Participación e implicación activa en la sociedad en general (en la vida social, económica, cultural, cívica, espiritual, etc.).
- Aporte de estímulos externos.
- Mantenimiento de roles y ofrecimiento de nuevos roles.
- Realización de tareas adaptadas, llevaderas y gratificantes.
- Ordenación racional del tiempo: evitar el aislamiento y la monotonía.
- Exigir el "derecho a la calle".
- Exigir el "derecho a pertenecer a la sociedad".
- Relaciones familiares e intergeneracionales.
- Favorecer los contactos personales, sociales, de amistad, etc.
- Estimulación de la salud (hábitos, higiene, alimentación, ejercicio, etc.) como factor clave de la autonomía.
- Actuaciones preventivas de salud a nivel primario, secundario y terciario en las personas mayores.
- Estimulación de la autonomía e independencia.
- Evitar la excesiva dependencia.
- Ejercitar la rehabilitación física y psíquica.
- Favorecer la autoestima y la dignidad.
- Controlar, afrontar, tomar decisiones sobre la vida, a diario.
- Obligar a la sociedad a respetar los derechos de las personas mayores
- Cultivar el ocio y el tiempo libre (aficiones, turismo, etc.).
- Hacer ver a la sociedad que las personas mayores representan una fuente importante de empleo para la población, y por tanto de riqueza para la sociedad.
- Estudio de las necesidades de las personas mayores (sociosanitarias, culturales, familiares, de ocio, etc.) y creación de recursos adecuados a las mismas.
- Aprovechamiento de los recursos existentes, adecuándolos a políticas asistenciales actuales.
- Aplicar los recursos de acuerdo con las necesidades personales e individuales.
- Servicios coordinados.
- Responsabilidad compartida estado-sociedad-familia-asociaciones-etc.
- Adecuación costes-efectividad elaborando programas que midan esto y la calidad de asistencia.
- Protección de las personas mayores: jurídico-legal, social, sanitaria, familiar, etc.
- Adecuar el entorno físico y el medio ambiente (vivienda, medio urbano, transportes, etc.).
- Preocupación y atención especial del mundo rural.

4. Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el "empowerment" de los mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores

Lourdes Bermejo García

Bajo la premisa de que las personas necesitamos aprender a lo largo de toda la vida, la educación ha de convertirse en una realidad para todas las personas, sin exclusión por razón de edad. Así se ha desarrollado un concepto, el de "educarse en la vejez", que debe cristalizar en una oferta formativa formulada desde una concepto de educación permanente, como optimización de las capacidades favorecedoras del desarrollo individual y social de la persona de edad.

Sin embargo, cada vez nos encontramos —los profesionales que trabajamos con mayores— nuevos retos a los que hacer frente. El perfil cada vez más heterogéneo de las personas mayores, la enorme pluralidad de sus inquietudes, expectativas, experiencias previas, necesidades, etc., nos plantea la necesidad de diversificar nuestra oferta de intervenciones y actividades. El presente capítulo ofrece una serie de reflexiones teóricas y de propuestas para iniciar proyectos socioeducativos basados en la experiencia desarrollada desde hace años en Centros Sociales de Personas Mayores.

A. Avances en Gerontología y la necesaria promoción de las actividades socioeducativas con mayores

A.1. El horizonte del envejecimiento activo
A.2. Interrelación entre facetas bio-psico-socioafectiva de la persona y la promoción de la autonomía en los mayores
A.3. Calidad de vida y felicidad en la vejez
A.4. El "empowerment" de los mayores y la lucha contra los estereotipos de los propios mayores

A.1. El horizonte del envejecimiento activo

Después de años de desarrollo de los servicios de atención a los mayores, la situación demográfica actual[1], ha llevado a plantear a los más importantes

[1] Siendo la esperanza de vida al nacer en España la más alta de nuestra historia y de las mayores del mundo y viendo que desde los 65 años —edad preestablecida para la jubilación—, una persona puede esperar vivir 16 años más si es varón y otros 20 si es mujer (Informe 2002 del IMSERSO).

organismos internacionales la necesidad de dar un giro en cuanto a las estrategias a desarrollar con las personas mayores. En este contexto nace el concepto "envejecimiento activo"[2], una visión diferente que implica nuevos abordajes en el diseño de intervenciones con las personas de edad, entre ellas, los socioeducativas.

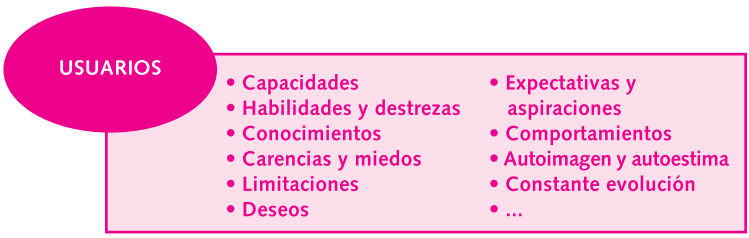
Este término implica una concepción de la vejez como una etapa menos pasiva, más dinámica, creativa y saludable. La influencia de la tradición de los recursos gerontológicos y la influencia de los estereotipos sobre la vejez (que no solo afectan a la sociedad en general, sino también a nosotros los profesionales, a los propios usuarios y a sus familias), hacen que la mayoría de intervenciones, al igual que la literatura científica, estén teñidas de una "visión patogénica", que incide en los déficits y limitaciones de la vejez. Es evidente que hasta ahora, se han desarrollado menos en líneas de trabajo favorecedoras de las capacidades y oportunidades de los mayores, de su participación activa en la familia y en la sociedad.

En las tres líneas estratégicas que la OMS propone para la promoción del envejecimiento activo —participación, seguridad y salud—, la educación permite, al menos, desarrollar dos aspectos priorizados por este organismo: proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el ciclo vital y alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar a medida que envejecen.

Sin embargo, la promoción del envejecimiento activo no solamente es una meta a alcanzar, también es el origen de una serie de cambios que han de modificar nuestros centros de mayores. Tres ámbitos se verán necesariamente afectados: la cultura organizativa de la propia institución, el personal (análisis de nuestra forma actual de trabajo, la búsqueda de un nuevo rol y la necesaria capacitación y motivación para el mismo) y, por último, la forma de participar, de comunicarse, de interactuar los propios usuarios en los centros.

[2] El término "envejecimiento activo" fue adoptado por la OMS a finales de los años 90 con el objeto de transmitir un mensaje mas completo que el de "envejecimiento saludable". Este concepto permite reconocer otros factores, además de los sanitarios, como determinantes del envejecimiento. Se define como el "proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen" (OMS, 2002). Y en este contexto, la palabra "activo" hace referencia a una "participación continua" en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas; y, por supuesto, no sólo a la capacidad para estar físicamente o laboralmente activo.

Sin duda, serán los mayores los verdaderos protagonistas del cambio que ha de suponer la puesta en practica de los principios del "empowerment"[3]. De las características propias de cada grupo de mayores dependerá la forma de ir avanzando en este largo y estimulante proceso de otorgarles su protagonismo.

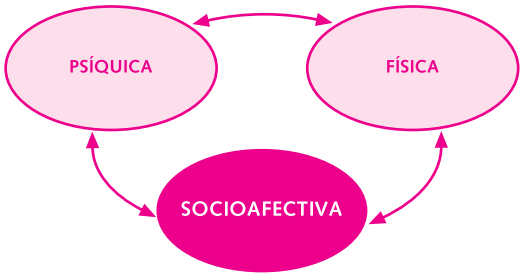


A.2. Interrelación entre facetas bio-psico-socioafectiva de la persona y la promoción de la autonomía en los mayores

Aunque existen cada vez más evidencias de la interacción biopsicosocial de la persona, la realidad es que en nuestro contexto social y científico continúa sin creerse demasiado en ella. De hecho, se continúa poniendo más énfasis en los factores de salud física y mental que en aspectos más socioafectivos y en la influencia que éstos puede desempeñar en las otras dos.

[3] La palabra está compuesta por "en" y "power", 'poder', que los ingleses cogieron del antecedente del francés "pouvoir". Una forma posible de traducirlo sería 'potenciación' (que mantiene la misma raíz latina —*potere*— del original). La palabra, que existía hacía tiempo en inglés, cobró un nuevo sentido en el marco de las luchas de las minorías. El "empowerment" de un grupo pasaba por dotarse de medios y armas propios para ejercer su acción sin depender de otros. En el momento de ascenso de las redes pasó a referirse a la acción de los ciudadanos, que podían compartir información, o de los consumidores, que podían asociarse para defender sus derechos. El término se fue cargando de connotaciones positivas, y de un uso de base se pasó a su apropiación por los departamentos de recursos humanos de las grandes empresas. "Empowerment" significa delegar y confiar en todas las personas de la organización y conferirles el sentimiento de que son dueños de su propio centro.

PREVENIR LA DEPENDENCIA



Solo para ilustrar esta interdependencia recordemos algunas evidencias que remarcan la importancia de las relaciones interpersonales en los mayores, en concreto por los siguientes aspectos[4]:

- El aislamiento es un factor de riesgo para la salud.
- El apoyo social, tanto emocional como instrumental, puede tener efectos relevantes para la salud; ambos son predictores de la función neuroendocrina —regulación de los ciclos hormonales y en general de todo los órganos y sistemas—.
- Sabemos que no existe un tipo de apoyo (emocional o instrumental) más efectivo que otro. Su efectividad depende de lo apropiado que dicho apoyo resulte para cada persona.

Las intervenciones socioeducativas nos ofrecen oportunidades para movilizar áreas cognitivos pero lo socioafectivo. Siempre encaminado a mejorar la salud integral de los mayores, en la medida que son capaces de promover su autonomía y de prevenir la dependencia[5].

[4] AAVV (2004).

[5] Entendiendo por "autonomía" la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias —se opone a "heteronomía", cuando la persona es gobernada por un poder ajeno—. "Independencia", sin embargo, es la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria; es decir, la capacidad de vivir en la comunidad, recibiendo poca o ninguna ayuda (Pilar Rodríguez Rodríguez).

A.3. Calidad de vida y felicidad en la vejez

No podemos omitir el concepto diana de toda intervención y servicio gerontológico: el de "calidad de vida", no en vano, el envejecimiento activo también lo establece como objetivo. Sabemos que la calidad de vida supone el ajuste entre las exigencias, necesidades y oportunidades de la situación y las del individuo, tal y como son percibidas por él mismo y por la colectividad[6]. Así, la influencia de la calidad ambiental en la calidad de vida es fundamental. Esta riqueza del entorno va a permitir que los recursos se conviertan en auténticas oportunidades para los mayores, algo imprescindible para la promoción del envejecimiento activo. Es por ello que nuestros centros han de proporcionar nuevas oportunidades, diversas experiencias (de aprendizaje, de interacción social, de participar en proyectos significativos, etc.). Los proyectos socioeducativos constituyen otra nueva modalidad más para desarrollar en nuestros centros.

Otro de los conceptos clave para comprender el complejo concepto "calidad de vida" es el relacionado con el disfrute subjetivo de la vida, dentro del cual se encuentra el concepto "Felicidad"[7]. Aunque queda mucho por ahondar sobre la felicidad, lo que si sabemos es que permite:

- Ensanchar la percepción.
- Estimular el compromiso activo y por tanto la participación.
- Facilitar las relaciones sociales.
- Amortiguar el estrés preservando así la salud.

Es por ello que aumentar la felicidad de los mayores constituye un objetivo deseable en toda intervención gerontológica, e indudablemente considero que también lo es de las intervenciones socioeducativas[8].

A.4. El "empowerment" de los mayores y la lucha contra los estereotipos de los propios mayores

A pesar de la enorme variabilidad en la vejez; de las enormes diferencias existentes entre las personas mayores (mayor que la que existe a ninguna

[6] (Corraliza, 1987).

[7] Entendemos por felicidad el grado con el cual una persona evalúa la calidad total de su vida presente, considerada en su conjunto, de manera positiva; es la apreciación de esa persona acerca de la vida que lleva. Como dijo Maureen Lassen: "La felicidad no es solamente relativa a las circunstancias de nuestra vida sino también a cómo percibimos esas situaciones". Esta "evaluación total" de la vida abarca todos los criterios de la persona: cómo se siente de bien, cómo se cumplen sus esperanzas, cuán deseables encuentra que son, etc.

[8] Más adelante al explicitar la agenda oculta, estaremos dando relevancia a esta faceta afectiva, vinculada necesariamente con la calidad de vida y la felicidad.

otra edad), continúa vigente la importancia de los estereotipos[9] sobre esta etapa vital. Éstos actúan no solo explícitamente a través de opiniones y juicios sino que lo hacen en forma implícita; es decir, las personas no somos conscientes de ello y, de hecho, influyen en la existencia de comportamientos discriminatorios, "edaistas"[10].

Pero en lo que se refiere a la promoción del envejecimiento activo y del "empowerment" de los mayores, lo más grave es que los estereotipos nos influyen a quienes debemos luchar contra ellos y además, también influyen de forma negativa al propio grupo de mayores, constituyendo una fuerza de freno para la mejora y el cambio[11].

Aunque los estereotipos dificultan la aplicación del "empowerment" de los mayores en los centros, el "empowerment" es también la mejor estrategia para combatirlos[12].

Los programas socioeducativos se constituyen, entre otras consideraciones, en "facilitadores", en espacios de aprendizaje y entrenamiento para la capacitación en competencias de pensamiento y acción participativa[13]. Es por ello que no podemos dejar de iniciar procesos socioeducativos, que den respuesta a las necesidades de formación, capacitación y participación de los mayores, cada vez más dispuestos a representar el verdadero papel de protagonistas que siempre han debido de tener.

[9] Un estereotipo es un cliché o un modelo fijo, compartido por una determinada colectividad, que se utiliza para conceptualizar a un determinado sujeto de conocimiento abstracto como la vejez o la juventud, la inmigración o el poder y nos sirven a modo de "teorías implícitas" respecto de ese sujeto de conocimiento. Estas concepciones —generalmente negativas— son aprendidas a través del proceso de socialización en un entorno sociocultural determinado. Lo importante es que, una vez aprendidas, tienen un poder causal de nuestra conducta tanto individual como social y son origen de profecías que tienden a su auto-cumplimiento.

[10] No es de extrañar pues que Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud realicen recomendaciones que buscan provocar decisiones gubernamentales que combatan los estereotipos o falsas creencias en torno a la vejez (Naciones Unidas, 2002; OMS, 2002).

[11] Sabemos que los estereotipos negativos sobre la vejez influyen en los mayores en diversos aspectos: empeoran su memoria, causan estrés y peores formas de combatirlo, e incluso, predicen menor sobrevivencia (Levy, 2003).

[12] Las circunstancias y dificultades asociadas al proceso de envejecimiento hacen que empeore la autoestima y la autoimagen de muchas personas. La influencia positiva que genera la participación educativa ayuda a contrarrestarlo (Ortiz Alonso, 2000; Bermejo García, 2001).

[13] Entendemos por "competencia" el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes (necesarias pero no suficientes por sí mismas) cuya aplicación se traduce en un desempeño superior que contribuye al logro de objetivos. Las competencias han de definirse y medirse en términos de desempeño, de funcionalidad en un determinado contexto; en nuestro caso se trata de capacitar para la participación y el ejercicio del poder en los centros de mayores.

Antes de finalizar, recordar algunos de los muchos beneficios que tiene implementar procesos de "empowerment" en los centros de mayores:

- Aumenta la responsabilidad y el compromiso de sus usuarios.
- Permite que los mayores mejoren sus competencias de participación y que aumenten su creatividad.
- Favorece que se comparta el liderazgo y que se participe en la toma de decisiones.
- Mejora los sistemas de comunicaciones internas.
- Mejora las relaciones entre usuarios.
- Incrementa el entusiasmo y una actitud positiva hacia el centro.
- Permite disfrutar de relaciones y de proyectos significativos (favorece una mayor "implicación activa con la vida"[14]).
- Aumenta su satisfacción y confianza en sí mismos, mejora su autoestima y autoeficacia[15].

B. "Educarse en la vejez", mucho más que programar actividades educativas

B.1. Definiendo el concepto Educación
B.2. Necesidades educativas de los mayores
B.3. Objetivos educativos de las intervenciones socioeducativas con mayores
B.4. Dimensiones implicadas en la educación de los mayores

B.1. Definiendo el concepto Educación

A lo largo del tiempo, diferentes pedagogos han puesto el énfasis en diferentes aspectos constitutivos de la educación. Tomando lo esencial de todos ellos, podemos resumir que la Educación:

- Es el proceso de humanización de los sujetos.
- Es posible gracias a un proceso de comunicación interpersonal.

[14] Este concepto se refiere a un componente del envejecimiento con éxito (denominado por Rowe y Kahn "Continuing Engagement with Life". Está muy vinculado a dos elementos: el mantenimiento de las relaciones interpersonales y la realización de actividades productivas.

[15] Entendiendo por autoeficacia la convicción personal de que uno puede realizar con éxito cierta conducta requerida en una situación dada (en su capacidad para organizar y ejecutar la programación requerida). Se sabe que lo que la persona cree acerca de su eficacia determina si la conducta se va a realizar o no. Las experiencias pasadas, tanto con éxito como con fracasos, son determinantes de las expectativas de autoeficacia. Está relacionada con otros conceptos como "locus de control", "percepción de control", etc., que son predictores consistentes del mantenimiento de la actividad en la vejez.

- Implica la acción dinámica de la persona con su entorno físico y social.
- Se lleva a cabo con una escala de valores.
- Es un proceso de socialización y culturización de los miembros de una sociedad.
- Es un proceso continuo, permanente, inacabado.

Cuando en este capítulo hablamos de educación la estamos entendiendo, además, como un recurso que permite el reencuentro con las demandas y las aspiraciones de los mayores en este momento vital[16]. Así entendida va a ofrecer grandes oportunidades a los mayores para su desarrollo personal.

B.2. Necesidades educativas de los mayores

Hace ya muchos años, profesionales y mayores trabajamos en unas jornadas[17] para analizar cuáles eran las necesidades educativas más frecuentes entre los mayores. Encontramos cinco grandes habilidades que conviene tener bien desarrolladas y que, por supuesto, pueden aprenderse y mejorarse. Son:

- Saber situarse (información/formación).
- Saber comunicarse (convivencia/integración).
- Saber conocerse (motivación/autoestima).
- Saber a dónde ir (finalidad/sentido).
- Saber actuar (participación/compromiso).

Pensando en profundizar y concretar en estas necesidades he desarrollado el siguiente cuadro:

NECESIDADES EDUCATIVAS DE LAS PERSONAS MAYORES[18]
I. DESDE UNA PERSPECTIVA PERSONAL
Necesidades individuales para envejecer satisfactoriamente: • Saber comunicarse (habilidades para la convivencia y la integración social). • Obtener, valorar y comprender información (para controlar su propia vida). • Aprender (formarse, perfeccionarse, aplicar lo aprendido en su vida). • Saber actuar (habilidades para la participación y para asumir compromisos). • Lograr ganar confianza en uno mismo y desarrollar una autopercepción y autoestima positiva hacia uno.

[16] (Havighurst, 1976).
[17] (Cruz Roja, 1990).
[18] Elaboración propia a partir de Leclerc (1985, p.137), de las opiniones de los mayores (Cruz Roja, 1985, p.138) y de mi experiencia docente.

- Saber a dónde ir (poder dar sentido y finalidad a su vida).
- Saber desarrollar una buena filosofía de la vida y vivir en armonía en su entorno.
- Enfrentarse a los cambios individuales (de imagen, de salud, de rol social, de relaciones afectivas, de ocio obligado, etc.).
- Vivir felizmente en las circunstancias actuales y lograr el máximo desarrollo personal[19].

II. DESDE UNA PERSPECTIVA COMUNITARIA

Necesidades sociales para envejecer satisfactoriamente:

- Establecer nuevas relaciones interpersonales (hacer nuevos amigos).
- Participar en grupos.
- Participar y tener relaciones satisfactorias en su entorno familiar.
- Enfrentarse a los cambios del entorno (socioculturales y familiares).
- Cómo participar y ser útil en su entorno sociofamiliar.

B.3. Objetivos educativos de las intervenciones socioeducativas con mayores

Continuando con el hilo argumental iniciado, tratando de satisfacer estas necesidades, considero que existen algunos objetivos generales que pueden ser comunes a cualquier proyecto educativo con mayores[20]. Así, estos proyectos deberían:

- Constituir un elemento estimulante que les ayude a interrogarse, a abrir sus percepciones de la realidad y a ser más tolerantes con las personas que piensan de forma diferente.
- Ayudarles a tomar conciencia de las dificultades y los problemas que obstaculizan su bienestar individual y colectivo, así como a buscar soluciones a los mismos.
- Establecer objetivos destinados a potenciar su inteligencia social y práctica, desarrollable en contextos grupales y con un gran componente verbal.
- Establecer objetivos destinados a desarrollar su creatividad y sabiduría.
- Predisponer y capacitar a las personas de edad para su desarrollo personal, la vida comunitaria y la participación social.

[19] El concepto "desarrollo personal" adquiere en las personas de más edad unas características diferenciales derivadas, entre otras, de la vivencia del tiempo o de las expectativas vitales (Torres, 1999).

[20] Siempre desde la prudencia que ha de llevarnos a evitar toda tentación de reduccionismo que supusiera homogeneizar a las personas de edad. Recordar y respetar la heterogeneidad de expectativas de los mayores ante su desarrollo sociocultural y educativo es un elemento esencial que el educador/a no debe olvidar, puesto que dichas expectativas se encuentran influidas por muchos factores como la diferenciación social, la vivencia del tiempo libre o el género (Orti, 1995).

- Permitir experimentar relaciones personales "de calidad" que les ayuden a satisfacer sus necesidades socioafectivas y a aumentar su sentimientos de pertenencia a la comunidad.

B.4. Dimensiones implicadas en la educación de los mayores

Pero antes de entrar en aspectos prácticos de la programación educativa es necesario reflexionar en la necesidad de tomar conciencia de que toda acción formativa, el diseño del *curriculum,* supone, de modo consciente o no, la toma de decisiones respecto a todos estos aspectos de la actividad educativa, y va a definir tres ideas que en educación siempre están presentes: el concepto de persona, de grupo y lo que significa educar. Sin darnos cuenta estaremos hablando de diversas dimensiones que se entrelazan para definirlas. Veamos.

- **Dimensión filosófica**
  En toda intervención pedagógica, también cuando los participantes tienen más edad, subyacen algunas preguntas: ¿cuál es nuestro ideal educativo?, ¿qué consideramos bueno, deseable en nuestro caso, para el mayor?, ¿qué modelo de persona pretendemos potenciar?, ¿de qué rasgos, facultades, destrezas, valores debería estar dotada esta persona de edad[21]?
- **Dimensión sociológica**
  Cada acción educativa concreta se desarrolla en un aquí y en un ahora. En ese sentido, se puede decir que el *curriculum* es un producto social e histórico que tiene lugar en una cultura, en un tiempo y en un espacio concreto, razón por la que es necesario hablar de *curriculum* contextualizado. Esta dimensión social de la acción educativa vendrá definida por las características de la sociedad, del entorno, de la institución, de los educandos y del propio docente. Todas ellas se proyectan en el *curriculum,* configurando el tipo de grupo, de colectivo, de sociedad que se pretende fomentar, y a cargo de quién[22]. Ésta es una de las razones por las que el grupo adquiere gran importancia. No puede hablar-

[21] Dijo Neugarten: "Las personas utilizamos la edad como una guía para adaptarnos a los demás, para dar sentido a nuestra vida y reflexionar sobre el tiempo que ha pasado y que queda" (1999, p. 83). Esta creencia o expectativa acerca de la vejez —define lo que es idóneo y deseable—, va a influir en la forma en que vamos a definir los programas.

[22] Las diferencias culturales, ideológicas y generacionales entre los mayores y los profesionales son alguno de los aspectos que habitualmente están influyendo en el diseño y desarrollo de los programas para mayores, aunque de forma no intencional. Reflexionar acerca de esta distancia nos permitiría un conocimiento esencial para, posteriormente, explicitar los objetivos y contenidos actitudinales objeto de nuestra acción socioeducativa, con total independencia de nuestra propia realidad (Bermejo García, 2003).

se del grupo como una entidad abstracta, universal, sino como una realidad particular a la que siempre hay que adaptarse.

- **Dimensión epistemológica**
  La epistemología nos permite reflexionar acerca del contenido de la formación, del tipo de información científica que transmitimos, y específicamente, del valor que asignamos a los saberes experienciales e informales que los mayores ya poseen. Se concreta en cuestiones tales como: ¿es la ciencia un saber cerrado que sólo hay que transmitir? O, por el contrario, ¿es la ciencia una visión de la realidad sobre la que se puede indagar y dialogar? Para comprender la importancia de esta cuestión debemos ser capaces de plantearnos si, por ejemplo, nuestra forma de entender la realidad (la salud, la cultura, las relaciones humanas, la familia, el tiempo, etc.) puede entrar en conflicto con la experiencia o la perspectiva personal de los mayores [23].
- **Dimensión psicológica**
  La pedagogía se refiere a la naturaleza del proceso de enseñanza-aprendizaje y profundiza en los componentes. Algunas cuestiones se refieren, por ejemplo, a: ¿qué otros procesos intervienen en el aprendizaje (motivación, autoestima, etc.)?, ¿cómo hacer que su influencia sea positiva en el mismo?, ¿qué consideración nos merece la experiencia humana?, ¿es una acumulación de información o más bien una encrucijada de ideas, relaciones y encuentros?, ¿cuál es la influencia de la dimensión psicológica del educador?, ¿cuál la de sus aptitudes y actitudes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sus creencias, conocimientos docentes, cultura, etc.?
- **Dimensión pedagógica**
  Por último, toda actividad educativa posee una referencia pedagógica, un fundamento teórico, que ha de tener respuesta para aspectos clave como: ¿qué les merece la pena aprender, por ejemplo, a los mayores?, ¿cómo se produce el aprendizaje?, ¿qué condiciones o características han de darse para posibilitarlo? En base a ello, se decide qué métodos de enseñanza-aprendizaje emplear, y qué metodología pedagógica se aplicará. ¿Será cerrada y monótona, o dinámica, flexible, imaginativa y participativa?

[23] En este sentido, conectamos con el paradigma interpretativo en educación (Montero García, 2000, p. 98), aquel que contempla la construcción e interpretación que la persona hace de la realidad (sociocultural e interpersonal) y que por tanto valora y utiliza dicha subjetividad humana para lograr el perfeccionamiento de la persona. También para el aprendizaje significativo será imprescindible que exista coherencia entre las experiencias y saberes previos de los mayores y la propuesta del educador.

De la reflexión de estas cinco dimensiones, nacerán las respuestas a las siguientes cuestiones básicas: cómo, cuándo y dónde organizar los procesos educativos. También va a definir la forma en que tendremos de valorar el logro de los objetivos (el resultado, "el producto") y el análisis del proceso (cómo se ha ido desarrollando) y, por último, su evaluación.

A modo de reflexión: En el caso de estar planificando una actividad socioeducativa en un centro de mayores, ¿sabríamos responder a las siguientes cuestiones?: ¿cuál sería nuestro alumno ideal?, ¿cómo nos gustaría que fuera el grupo de mayores con el que realizar dicha actividad educativa?, ¿preferimos los mayores más dóciles, fáciles de influir y de conformar, o por el contrario adultos, con convicciones firmes y suficientes capacidades verbales para manifestarlas?, ¿trataremos de disuadirlos, convencerlos?, ¿por qué medios, con qué herramientas?

C. La agenda "expresa". La programación de objetivos y contenidos educativos para mayores

C.1. Definiendo la agenda "expresa"
C.2. Contenidos educativos de las intervenciones socioeducativas con mayores
C.3. Selección de contenidos para los programas

C.1. Definiendo la agenda "expresa"

> "Si los profesores no saben en qué consiste el aprendizaje y cómo se produce, tienen las mismas posibilidades de favorecerlo que de obstaculizarlo"
>
> (Claxton, 1984)[24]

Cuando un educador se enfrenta a la tarea de diseñar una actividad educativa para un grupo de personas, ha de definir lo que popularmente llamamos programación; es decir, los objetivos, contenidos, metodología, actividades, recursos, etc. Esta programación no es sino la plasmación de la agenda "expresa".

[24] De la traducción de González (1987, p. 214).

C.2. Contenidos educativos de las intervenciones socioeducativas con mayores

Hablar de educación es pensar en el desarrollo de las personas. Ello requiere la consecución de una serie de objetivos y la adquisición de unos determinados contenidos. Diferentes objetivos y diferentes contenidos suponen diversas formas y métodos de enseñanza-aprendizaje.

Definiremos "contenidos educativos" como el conjunto de saberes, de conocimientos y de habilidades que permiten a las personas (tengan la edad que tengan) mejorar su desarrollo personal y social. Es decir, todo aquello que se puede enseñar y aprender. La especificación y delimitación de estos contenidos es una condición esencial para su logro. Casi todo es susceptible de enseñarse y, por tanto, de aprenderse. Si partimos de la concepción de la educación expuesta, realmente la información sólo ocupará un pequeño lugar y el contenido de la misma se agrupará en torno a tres grandes grupos: los conceptuales, los procedimentales y los actitudinales.

CONTENIDOS EDUCATIVOS		
CONTENIDOS CONCEPTUALES	**CONTENIDOS PROCEDIMENTALES**	**CONTENIDOS ACTITUDINALES**
• Datos y hechos	• Procedimientos motrices	• Actitudes
• Conceptos específicos		
• Principios o conceptos estructurantes	• Procedimientos cognitivos	• Valores

A) Contenidos conceptuales

Nadie duda de que la información es una pieza clave de la educación. Disponer de conocimientos es un recurso imprescindible para tomar decisiones, para elegir; en definitiva, para ser libre. Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de contenidos conceptuales? Podemos estar hablando de diferentes saberes. Por una parte nos referimos a los conocimientos o informaciones que normalmente necesitamos recordar de forma rápida para utilizarlos cotidiana y rápidamente. Son informaciones

breves, sencillas, que no requieren complicados esfuerzos de comprensión. Son los hechos y datos[25].

Pero existen también otros contenidos que requieren ser comprendidos antes de poder almacenarlos para su utilización ulterior. Estos conocimientos nos ayudan a trascender nuestra experiencia concreta y limitada. Nos permiten generalizar lo aprendido y aplicarlo a nuevos contextos y situaciones. En este caso hablamos de conceptos, que pueden a su vez diferenciarse entre sí atendiendo a su proximidad, a la experiencia o a su mayor lejanía o, lo que es lo mismo, a su mayor capacidad de abstracción y generalización. A los primeros se les suele denominar "conceptos específicos" y a los segundos, "conceptos estructurantes" o principios.

En el cuadro siguiente se resumen las características de la enseñanza y aprendizaje de los contenidos conceptuales.

APRENDIZAJE DE CONTENIDOS CONCEPTUALES[26]

CARACTERÍSTICAS	DATOS Y HECHOS	CONCEPTOS ESPECÍFICOS Y CONCEPTOS ESTRUCTURANTES (PRINCIPIOS)
Consiste en	• Copiar, memorizar, reproducir.	• Relacionar con otros conocimientos, experiencias, etc.
Se alcanza gracias a	• La repetición (aprendizaje memorístico)	• La comprensión (aprendizaje comprensivo)
Se logra	• De una vez (del todo o nada)	• Poco a poco (en espiral) (permite diversos grados de comprensión)
Se olvida	• Fácilmente si no se repasa.	• Más lenta y gradualmente

[25] Nos referimos a informaciones simples pero importantes: fechas o acontecimientos que no debemos olvidar, tareas que realizar, teléfonos o direcciones que recordar, nombres, información simple relacionada con nuestra salud y autocuidado y un larguísimo etcétera.

[26] Elaboración propia a partir de Pozo (1992, p. 29).

Lo deseable en los programas educativos con mayores, es ir ascendiendo en dificultad de forma tal que las actividades a realizar incluyan todo este repertorio. De este modo, no sólo evaluaremos para saber los resultados, sino que conoceremos el propio proceso de enseñanza-aprendizaje (sus dificultades, las causas de los errores, el grado de comprensión y de creación de conocimiento, etc.).

B) Contenidos procedimentales

Este conjunto de contenidos se refiere a todas aquellas tareas que habitualmente realizamos para lograr algo. A veces los denominamos métodos; otras veces, técnicas, habilidades o estrategias. En realidad ahora lo que nos interesa no es profundizar en cada uno de estos conceptos, sino aclarar que de ahora en adelante nos referimos a "procedimiento" como el conjunto de acciones ordenadas que se orientan para la consecución de una meta.

Aunque existen varias formas de clasificar los múltiples tipos de procedimientos, sólo nos referiremos a aquellas clasificaciones que nos ayuden a comprender sus características, en la medida que nos aporten información relevante para diseñar su enseñanza-aprendizaje y evaluar su aprendizaje.

TIPOS DE PROCEDIMIENTOS	
MOTRICES Y COGNITIVOS	1. **Los procedimientos de carácter motriz** son fácilmente observables y necesarios si las personas necesitan utilizar aparatos, instrumentos u otro tipo de objetos. Existe una amplia gama de dificultades (desde las más simples y cotidianas a las más complejas, innovadoras y tecnológicas).
	2. **Los procedimientos de carácter cognitivo** son de naturaleza interna y más abstracta. Se refieren a las estrategias de pensamiento, a las habilidades para crear y generalizar conocimiento. Requieren saber y utilizar ideas, conceptos, recuerdos, etc. Este contenido es muy importante desde una visión constructivista de la educación, adquiere un extraordinario valor.
ALGORÍTMICOS Y HEURÍSTICOS	1. **Los procedimientos algorítmicos** son aquellos que sólo tienen una secuencia para lograr la solución correcta. Son procedimientos cerrados.
	2. **Los procedimientos heurísticos**, sin embargo, sólo poseen una secuencia general que orienta pero puede ser recreada por los alumnos; no está predeterminada. No indican cómo hay que actuar, pues existen diversas respuestas correctas; son abiertos y permiten la multiplicidad. La resolución de problemas sería un ejemplo de este tipo de técnica.

Cuando se trata de aprender este tipo de contenidos, lo que pretendemos es que los mayores sepan realizar las acciones que requieren el procedimiento y el orden de las mismas. Se trata de que sean capaces de ejecutarlas de la forma más automática o cómoda posible —que les exija poca atención— y de que obtengan conocimiento de dicha acción, es decir, que sepan en qué consiste esta habilidad.

A la hora de evaluar el aprendizaje de procedimientos, necesitamos conocer dos aspectos complementarios. Por una parte, el conocimiento que los mayores poseen acerca del procedimiento (en qué consiste, qué orden han de tener las acciones, cuándo deben realizarlo, qué requiere su ejecución, etc.), y por otra, la habilidad de que disponen para realizarla en la práctica.

Así, para su evaluación hemos de diseñar situaciones en las que los mayores demuestren que pueden ejecutar los procedimientos, pero también que los conocen, que son capaces de verbalizar sus principales características (entre las que destaca su aplicabilidad).

De entre estos contenidos, tal vez el más complejo de evaluar pero también el más atractivo, sería ese conjunto de habilidades que conforman lo que llamamos comúnmente "pensar"; la capacidad para cuestionarse, para buscar argumentos, para expresarlos, para crear y relacionar ideas, entre otras. Para su evaluación habremos de observar la evolución que los alumnos presentan a lo largo del proceso en el uso de estos procedimientos.

C) Contenidos actitudinales

Este tercer gran bloque de contenidos educativos es, sin duda, el más complejo y controvertido, pero también es el que nos permite abordar algunas instancias que conforman lo más íntimo de la persona, lo más humano. Las actitudes, las opiniones y las creencias forman parte esencial del ser humano y se refieren a esa faceta de nosotros que organiza nuestras preferencias, lo que consideramos valioso, lo que nos impulsa a actuar. Es por ello por lo que también deben formar parte de nuestros proyectos educativos y ser incluidos y explicitados como aspectos susceptibles de ser potenciados, enseñados y aprendidos. Su interés reside, además de por otras consideraciones filosóficas, en que resultan imprescindibles para nuestra vida, pues cumplen diversas funciones fundamentales: nos ayudan a tomar posición con respecto a los demás (por semejanza o contraposición, por ejemplo), a lograr nuestros objetivos,

a adaptarnos a las circunstancias, a expresar nuestros valores[27], a tener autoestima, a conocer y enjuiciar el mundo, etc. En realidad, estamos hablando de conceptos que ya forman parte de nuestro lenguaje cotidiano, lo que puede dificultar que nos refiramos a ellos con precisión.

Quizá lo más interesante de las actitudes[28] es que impregnan toda nuestra vida. Nuestros roles sociales, familiares; incluso nuestra imagen de nosotros mismos. Y de ello va a depender en gran medida nuestra tendencia y predisposición para participar en actividades socioeducativas.

Sabemos que enseñar no es sinónimo de aprender. Cada persona dispone de un "filtro", en el que las actitudes desempeñan un importante papel. Este filtro va a tamizar toda situación, todo lo que nos llega del exterior, incluido todo estímulo generado en un contexto socioeducativo. Así, las actitudes influyen en que la persona otorgue valor o no a la situación de enseñanza-aprendizaje, que considere de interés los contenidos educativos, las interacciones con sus compañeros o la relación con el docente. También le ayudará a definir cómo ha de implicarse en este proceso, cómo debe orientar sus sentimientos y autopercibirse en estos contextos, etc. En el caso de los mayores, los contenidos actitudinales han de ser un aspecto esencial a considerar en los proyectos socioeducativos con mayores por su influencia, como veremos, en la agenda "oculta".

Este bloque de contenidos es el más complejo y controvertido, pero también es el que nos permite abordar algunas instancias que conforman lo más íntimo de la persona, lo más humano, y por tanto cobra una especial relevancia en nuestros centros. Las actitudes, las opiniones y las creencias forman parte esencial del ser humano y se refieren a esa faceta de nosotros que organiza nuestras preferencias, lo que consideramos valioso, lo que nos impulsa a actuar. Por ello deben formar parte de nuestros proyectos educativos y ser incluidos y explicitados como aspectos susceptibles de ser potenciados, enseñados y aprendidos. Es-

[27] Entendemos por "valores" las creencias personales, principios éticos con los que definimos a lo que otorgamos importancia, lo que es valioso para nosotros. Son bastante constantes y estables en la persona y también pueden expresarse por medio del lenguaje.

[28] La "actitud" es una tendencia o predisposición duradera que posee un componente afectivo (involucra nuestros sentimientos y nuestras preferencias), un componente cognitivo (organiza y genera conocimientos y creencias) y que nos orienta a la acción y, por tanto, se manifiesta en nuestros comportamientos (componente conductual). Las actitudes parten de nuestras experiencias subjetivas y de las cosas y nos ayudan a valorarlas. Además de por nuestros comportamientos, también podemos expresarlas por medio del lenguaje (sea verbal o no). Las actitudes se transmiten y manifiestan socialmente, digamos que se nos "contagian" (por observación o por imitación) y también, aunque no sin dificultad, pueden modificarse.

tos contenidos resultan imprescindibles para la vida de cualquier persona —no solo de los mayores—, pues cumplen diversas funciones fundamentales: nos ayudan a tomar posición con respecto a los demás (por semejanza o contraposición, por ejemplo), a lograr nuestros objetivos, a adaptarnos a las circunstancias, a expresar nuestros valores, a tener autoestima, a conocer y enjuiciar el mundo, etc. Pero ¿cómo se enseñan y se aprenden los de contenidos actitudinales?

Un conjunto de actitudes y valores esenciales es el que configura nuestra condición de seres sociales. La sociabilidad nos predispone como seres potencialmente vinculados a los demás. Es por ello por lo que las actitudes y valores constituyen un contenido imprescindible que potenciar. Esto puede lograrse gracias a la creación de relaciones afectivas entre los iguales y con el docente que favorecerán la asunción de valores y actitudes similares. El grupo también permite tener un referente de comparación de la persona, permite a los mayores, a la vez que se identifican y se sienten miembros del mismo, compararse y desarrollar su autoestima. Por ello, el docente y el grupo son recursos inestimables para la enseñanza-aprendizaje de los contenidos actitudinales. Incluir lo psicoafectivo en el aula, la agenda "oculta", es condición imprescindible para lograr la consecución de los objetivos de carácter actitudinal. Ello exige que la consecución de un clima afectivo de respeto y aceptación, por medio de un *feedback* permanente, sea un requisito ineludible, pues sin él esta comunicación intelectual y afectiva no es posible. Pero, ¿cómo podemos ejercer influencia en los alumnos en este área? Sobre ello profundizaremos más adelante.

C.3. Selección de contenidos para los programas

Una de las dificultades que surgen en la práctica diaria es la selección de los contenidos de los programas educativos. Además de la propia opinión de los mayores, me parece muy adecuado considerar los siguientes criterios para hacer una buena selección.

CRITERIOS PARA SELECCIONAR Y PRIORIZAR CONTENIDOS EDUCATIVOS CON MAYORES

- Para empezar, **preferir los contenidos más próximos** (no sólo en proximidad geográfica sino también temporal y de intereses) a los más lejanos. Ir de lo micro a lo macro.
- Dar más relieve a **los contenidos** (sean conceptuales, procedimentales o actitudinales) **más básicos,** aquellos necesarios para poder asimilar, comprender o adquirir otros posteriores y programarlos en primer lugar (lograr la secuencia adecuada).

- Dar preferencia a los **contenidos con mayor poder de transferencia,** es decir, aquellos que son útiles para desarrollar diversas actitudes habilidades y ámbitos de conocimiento.
- Tener en cuenta el **criterio de perdurabilidad,** es decir, procurar que los conocimientos sean lo menos discutibles posible científicamente.
- Que su abordaje pueda **ayudarles a afrontar situaciones difíciles** y/o complejas de su vida: respecto a sus relaciones familiares, a su adaptación a nuevos roles sociales, la participación ciudadana, nuevas necesidades espaciales en la vejez, etc.

Las posibilidades de contenidos de los programas son inmensas. A continuación presento algunos de ellos:

CENTROS DE INTERÉS Y CONTENIDOS EDUCATIVOS DE LOS PROGRAMAS SOCIOEDUCATIVOS PARA MAYORES	
OBJETIVOS Y CONTENIDOS CENTRADOS EN:	**CENTRO DE INTERÉS Y CONTENIDOS**
A) Capacidades individuales de la persona Competencias en el área de salud	• **Habilidades interpersonales:** HH sociales: de comunicación (verbal y no verbal), inteligencia emocional en las relaciones sociales, etc. HH para resolver problemas: poner límites, etc. Psicología aplicada a la vida cotidiana. • **Habilidades cognitivas: a**prendizaje, pensamiento creativo, lenguaje, memoria, cálculo (talleres de memoria, de lectura, conferencias, talleres socioeducativos, cursos de alfabetización, matemáticas para la vida cotidiana, aprendizaje de idiomas, animación a la lectura, programas de prevención del deterioro cognitivo, etc.). • **Creatividad y expresión artística** (talleres literarios, artesanía, etc.). • **Habilidades de adaptación: a**sumir cambios (preparación y adaptación a la jubilación, educación para el ocio y el tiempo libre, adaptarse a padecer enfermedades crónicas y/o pérdidas de movilidad, a la viudedad, a los cambios de residencia, etc.). • **Habilidades para la información:** saber informarse y contratar la información (talleres de prensa y TV, utilización de centros de documentación, alfabetización tecnológica —Internet—, etc.).

A) Capacidades individuales de la persona Competencias en el área de salud	• **Habilidades para el autocuidado:** cuidarse y mantener la salud (actividades de prevención, autocuidado y promoción de la salud; conferencias y talleres sobre temas varios —disfrutando de su sexualidad, osteoporosis, vacunaciones, cuidado del oído y la visión, cuidado de los pies, prevención de trastornos psicopatológicos y patología mental—; control del estrés, automedicación, iatrogénica, etc.). • **Promoción de hábitos saludables:** reducir factores de riesgo (tabaquismo, consumo de tóxicos y fármacos, nutrición, salud, cuidados bucodentales, etc.). • **Habilidades para el cuidado de otros:** técnicas de cuidado físico y psicoafectivo, cómo cuidar y cuidarse. • **Habilidades motrices y funcionales:** optimización de las capacidades motrices y funcionales (actividad deportiva y de entrenamiento de capacidades físicas, programas de psicomotricidad, taichi, yoga, baile, danza, etc.).
B) **Relación de la persona con su entorno físico** Competencias en el área de la seguridad	• **Manejo de aparatos y/o dispositivos electrónicos** (de teleasistencia, teléfonos inalámbricos o teléfonos móviles, audífonos, videos, electrodomésticos de última generación —domótica—, etc.). • **Prevención de accidentes y caídas** (percepción del riesgo y adaptación de viviendas, programas para aprender a salir y viajar con menor riesgo, etc.). • **Seguridad y proteción de nuestras propiedades** (prevención de robos en la vivienda, timos y engaños frecuentes, etc.). • **El medio ambiente:** Conociendo nuestro entorno y sus recursos: ecología y educación ambiental, geografía, astronomía, geología, biología, diversidad etc. Problemas ambientales (locales, regionales, nacionales e internacionales): modelos de desarrollo, hábitos sostenibles sobre residuos, recursos, energía, etc.
C) **Relación de la persona con su entorno social** Competencias en el área de la participación	• **Seguridad y protección:** programas de seguridad vial, educación para el consumo, formación sobre derechos individuales de las personas (ante accidentes, atracos, negligencias, abusos —síndrome abuela esclava—, malos tratos, no discriminación, etc.). Conocimiento y uso de recursos —capacitación— para hacer valer los derechos sanitarios, sociales, de protección jurídica —sistemas e instituciones de tutela y proteción—, laboral, etc. Gestión del propio patrimonio (nuevas opciones y productos, etc.).

C) Relación de la persona con su entorno social Competencias en el área de la participación	• **Perspectiva sociopolítica** (sociología, relaciones y política internacional, etc.). • **Perspectiva sociocultural:** Producción actual cultural: cine música, fotografía, arte contemporáneo, literatura, etc. Religiones y otras formas de vida: introducción a la antropología, multiculturalidad, etc. Construcciones sociales: roles, estatus y estereotipos. • **Perspectiva histórica:** introducción a las evoluciones históricas (de las sociedades, países, comarcas, etc.), productos (arqueología, patrimonio cultural, arte y artesanía, tradiciones y formas de expresión de la cultura popular, etc.). • **Perspectiva científica:** aproximación a las ciencias biosanitarias y naturales (aportaciones a nuestra vida individual y social: medicina, biología, física, química, astronomía, etc.), aproximación a las ciencias sociales y del comportamiento (aportaciones para convivir mejor). • **Convivencia familiar** (relaciones intergeneracionales, talleres para abuelos/as, inteligencia emocional aplicada en la familia, nuevas relaciones —"nuevas familias"—, etc.). • **Participación social** (voluntariado, habilidades para el trabajo en grupo, creación y gestión de asociaciones, liderazgo y "empowerment", habilidades de dirección y coordinación de asociaciones, centros —formación para componentes de órganos de representación de entidades, "Juntas Directivas de participación"—, etc.).

D. La agenda"oculta". El lado más olvidado de la educación

D.1. Definiendo la agenda "oculta"
D.2. La interacción entre factores cognitivos, afectivos y motivacionales
D.3. Efecto del trabajo educativo en grupo en las personas mayores

D.1. Definiendo la agenda "oculta"

La agenda "oculta" se refiere a la valoración de lo relacional, de lo socioafectivo, y a su implicación en la relación educativa. Aspectos como la interacción con los demás, las expectativas que tengan de nosotros, su actitud y opinión, la aceptación de los otros o la seguridad en uno mismo ayudan a conocer el desarrollo y el resultado del proyecto educativo diseñado racionalmente. Con esta perspectiva, descubrimos que existen otros procesos implicados en las situaciones de enseñanza-aprendizaje que a veces pueden pasar desapercibidos y que son de gran importancia para un desarrollo exitoso.

Conocer esta dimensión de persona y de los grupos de mayores nos va a permitir poder aumentar nuestra influencia en todo lo relacionado con los objetivos y contenidos valorativos y actitudinales. Veamos algunos de los recursos de los que disponemos los educadores en nuestras relaciones con grupos de personas mayores

A) Los educadores podemos ejercer influencia o poder social

- Existe el poder de recompensa. Todos somos sensibles a la recompensa. Disponemos de una gran capacidad para dar y recibir reconocimiento, afecto y valoración positiva y reconfirmante. No cabe duda de que un generoso repertorio de acciones, gestos cotidianos, miradas, sonrisas, ha de formar parte de nuestro quehacer diario como educadores.
- Podemos favorecer el poder de la identificación. No descubrimos nada novedoso al referirnos a la atracción que todos sentimos hacia los demás. En nuestro contexto, "los otros" pueden ser los iguales y/o el docente. Esta tendencia propicia que deseemos parecernos a los demás, lo que modulará nuestras ideas, creencias, valores y, cómo no, comportamientos.
- Nuestro rol implica ejercer el poder del experto. Nuestra condición de profesionales y técnicos nos permite persuadir a los demás, máxime si se nos considera grandes conocedores del tema al que nos refiramos[29].

B) La adecuación de los contenidos educativos mejora su influencia

- El valor que le atribuyen los alumnos, es decir, su capacidad para ser percibidos como útiles e interesantes para la vida cotidiana de la persona, mejora la capacidad de influencia del educador que los presenta.
- La coherencia o discrepancia de los contenidos con las actitudes y valores previos de los alumnos también facilita esta influencia.
- La coherencia de los valores y actitudes de los participantes con las que se potencian y experimentan en el grupo favorece el aprendizaje de valores y actitudes.

[29] Es sabido que cuanta mayor sea la consideración del comunicador, si es percibido como informante de calidad y de credibilidad reconocida, su capacidad de influencia será mayor. En ocasiones los mayores no consideran fiable la información que no concuerda con sus principios o valores, por lo que convendrá, para mejorar la influencia del educador, cuidar todos los aspectos que ayudan a otorgarle mayor calidad y conocimiento, pues es directamente proporcional a la influencia que es capaz de ejercer (Bermejo García, 2003).

C) La adecuación de la metodología didáctica aumenta su influencia

- La coherencia o discrepancia de las actitudes y valores que deseamos potenciar con los que requieren y promueven las tareas y metodologías propuestas en el aula.

Pero para comprender esta capacidad de influencia conviene remitirse a uno de los factores que influyen en cualquier relación interpersonal, y por supuesto en las educativas, son las cogniciones. Si deseamos comprender cómo se produce la relación entre el educador y los alumnos —entre nosotros y los mayores—, no podemos conformarnos con conocer los intercambios verbales observables. Es necesario conocer las cogniciones que cada uno poseemos y cómo influyen claramente en cada interacción, en cada situación.

D.2. La interacción entre factores cognitivos, afectivos y motivacionales

La agenda "oculta" tambien nos permite abordar una circunstancia interesante: Algunos procesos cognitivos, afectivos y motivacionales son a la vez consecuencia de las experiencias educativas y elementos que influyen en la vivencia que de éstas se tiene. Veamos algunos de ellos.

1) La percepción que los mayores tienen de su control sobre los resultados de su esfuerzo (por ejemplo si las personas creen que sus resultados cognitivos o de aprendizaje son independientes del esfuerzo que realizan, tenderán a esforzarse poco en el futuro).
2) El valor que asignan a las actividades educativas también es determinante (a más valor, mayor tendencia a esforzarse, a participar, a no faltar).
3) El concepto de sí mismos referido a sus vertientes: cognitiva (qué capacidad tengo para pensar, relacionar, aportar, aprender, etc.) y socioafectiva (qué autoestima e imagen tengo de mí mismo/a).

Todos estos aspectos, que resultan sutiles pero imprescindibles para comprender las situaciones de enseñanza-aprendizaje, deben ser de la incumbencia del educador. Forman parte de lo que ha venido a llamar "*curriculum* oculto". En concreto, el educador no puede dejar de intentar, por ejemplo, de obtener éxitos y minimizar la probabilidad de fracasos, reforzar a los participantes que se esfuerzan o explicitar los logros y aprendizajes obtenidos.

D.3. Efecto del trabajo educativo en grupo en las personas mayores

En la actualidad no existen dudas de los efectos educativos de la comunicación generada gracias al trabajo educativo en grupo. Es importante reseñar los siguientes:

Desde una perspectiva cognitiva

- Un entorno educativo que emplea el grupo (sea el grupo-clase o pequeños grupos dentro de la clase) resulta más estimulante y propicia un papel más participativo en los alumnos.
- Esta participación les estimula para que realicen un mayor número de operaciones mentales superiores, por lo que se optimizan las habilidades intelectuales de identificación, análisis, síntesis, evaluación, aplicación y resolución de problemas.
- Mejora el desarrollo cognitivo y el "pensamiento divergente"[30]. Relativizar los puntos de vista propios ayuda a comprender, emocional y cognitivamente, la postura diferente de los demás. El desarrollo de un pensamiento creativo, plural y divergente es más posible en interacción.
- Además, y de especial utilidad para los mayores, obliga a buscar la propia información, la opinión de uno ante las cosas y a utilizarla, al tener que defenderla, refutarla, demostrar su validez, matizarla, etc.
- Favorece que el aprendizaje esté más próximo a los intereses y necesidades de los mayores[31].
- Permite globalizar los conocimientos y aplicarlos de un modo más interdisciplinar y que los conceptos puedan ser aplicados en más situaciones.
- Es la única forma de favorecer un conocimiento plural de la realidad, tejido gracias al contraste de puntos de vista, experiencias, opiniones, visiones y culturas.
- Es una estupenda forma de entrenar las habilidades de comunicación interpersonal (verbal y no verbal), de mejorar la imagen personal, de aprender a escuchar al otro, de mediar en conflictos y de estimular el trabajo cooperativo.
- A veces la explicación de un igual es más efectiva que la de un docente, el lenguaje suele estar más adaptado y es más compresible, y su capacidad para ponerse en el pensamiento y experiencia del otro también es mayor.
- Las tareas grupales permiten buscar, entre todos, tareas atractivas para los mayores, adaptadas a sus características pero que no les parezcan infantiles o de carácter escolar.

[30] Para Coll & Colomina (1996), las interacciones que tienen lugar en los grupos poseen un gran valor educativo, puesto que existe una relación entre la interacción entre quienes comparten su tiempo de aprendizaje y los progresos intelectuales que logran. El desarrollo de un pensamiento creativo, plural y divergente es más posible en interacción (Esteban Arbués, 1999; Acosta Contreras, 1999; Prado, 1982; Fabra, 1994; Pozo Municio, 1996).

[31] Favorece lo que Rogers denominó ya en 1975 "aprendizaje significativo o vivencial".

- Es el mejor contexto para desarrollar la creatividad[32].

Desde una perspectiva socioafectiva

- Favorece la integración de los alumnos al tener que relacionarse con otras personas y al aceptar la diversidad.
- Desarrolla su sociabilidad, en tanto que disponen de la oportunidad de mejorar sus competencias sociales, y se estimula el interés de unas personas hacia otras así como la adopción de actitudes cooperativas. En la práctica, se refleja en la posibilidad de que las personas elaboren y practiquen diferentes pautas de comportamiento (comunicativo, agresivo, cooperativo, etc.).
- Permite que los mayores representen varios roles, lo que les ayuda a ponerse en el lugar del otro, a ampliar su perspectiva de la realidad, favorece su flexibilidad y, por tanto, su tolerancia.
- El trabajo en grupo aumenta el factor motivacional del aprendizaje.
- Permite practicar la actividad cooperativa. Sus efectos suelen perdurar y extenderse a otras personas y ámbitos de los mayores (actitud mas participativa en los centros de mayores, en sus familias, en temas de conversación con otros miembros, etc.)[33].
- Personaliza los centros de mayores al ofrecer contextos en los que la relación entre ellos sea más íntima y profunda. Se establecen relaciones de mayor calidad, compromiso y confianza. Favorece la integración de nuevos socios en los centros.
- Favorece la relación de la persona mayor con su entorno, y si las dinámicas lo propician, de la institución con otros recursos sociales, educativos y culturales.
- Las relaciones establecidas en estos entornos socioeducativos permiten una relación más cálida de confianza con los mayores, lo que aumenta nuestra capacidad de influir en ellos.
- Propicia que se produzcan situaciones de atracción interpersonal y el interés mutuo; aumenta el interés de los participantes por el autocuidado, por la mejora de imagen personal, etc.

[32] Y ello por dos motivos, uno, porque la producción de ideas es más efectiva en grupo que individualmente y otro, porque la cantidad favorece la calidad, es decir, cuantas más ideas, mejor. Tanto si se utilizan técnicas de creatividad como otros procedimientos, es necesario que el ambiente del grupo sea el idóneo, que proporcione seguridad y un sentido de "aceptación personal y mutual aceptabilidad y respeto". Ello les proporciona seguridad a la hora de tratar problemas, confianza y ayuda para que se impliquen en este tipo de búsqueda de soluciones.

[33] (Bermejo García, 2003).

- Puede satisfacerse la necesidad básica en toda persona de sentirse aceptado por los otros (por los compañeros y por el profesional-docente), y también de pertenencia social.
- La relación entre iguales influye en su nivel de expectativas y aspiraciones. El empuje de uno puede favorecer que otro se aventure a iniciar una actividad educativa con él.
- Permite desarrollar una actitud más positiva hacia el aprendizaje, lo que posibilita que puedan darse en el futuro otras actividades socioeducativas que aumenten en su complejidad y abstracción.

Lo socioemocional y lo psicocognitivo
convergen en la necesidad de interacción grupal.

Para resumir: Lo "expreso" y lo "oculto" son complementarios y se necesitan mutuamente para comprender y analizar con profundidad el proceso educativo.

E. Un nuevo modelo para afrontar la educación de los más mayores: "el constructivismo"

E.1. Conociendo la corriente constructivista en educación
E.2. EL papel del educador gerontológico
E.3. Pero... ¿cómo lograr un aprendizaje constructivo?

E.1. Conociendo la corriente constructivista en educación

"El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe.
Averígüese esto y enséñese en consecuencia"
(Ausubel, 1968).

El constructivismo es el marco teórico del aprendizaje más adecuado para fundamentar las intervenciones educativas con personas mayores y gracias a su desarrollo, la idea clásica de que enseñar consiste en trasmitir conocimientos y aprender a recibirlos está siendo cuestionada. En su lugar, se va abriendo camino la idea de que "aprender es un proceso en el que el alumno construye su propio conocimiento mediante la compleja interacción de varios elementos: él mismo, el contenido del aprendizaje, el docente y el entorno (el grupo) en el que tiene lugar".

Pero además de la coherencia que presenta esta perspectiva de la educación en sus planteamientos epistemológico y filosófico, su funcionalidad es su gran ventaja para los educadores gerontológicos. Esta funcionalidad se concreta en las siguientes cuestiones[34]:

1) Posibilita una mejor integración cognoscitiva del conocimiento al conectar con la experiencia de los alumnos. En nuestro caso, al ser personas de más edad, poseen una mayor y más rica experiencia, lo que aumenta nuestro interés en aprovecharla. El conocimiento también sale fortalecido con la construcción personal de éste que hace el alumno.
2) Favorece la génesis de "motivación intrínseca". El alumno, al sentirse protagonista activo se siente autor de su aprendizaje y capaz de encontrar soluciones a los problemas planteados y de enfrentarse a la vida.
3) Propicia una mayor eficacia del aprendizaje, puesto que el aprendizaje se orienta hacia el pensamiento productivo, capacita para la acción, para la participación en el entorno físico y social de las personas. Por ello, potencia el desarrollo de las personas.

Pero, ¿qué significa que un aprendizaje sea constructivista?

CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE CONSTRUCTIVISTA	
Aprendizaje constructivista	**Aprendizaje tradicional**
El conocimiento es significativo. Es decir, implica la activación de los conocimientos del discente y que los nuevos conocimientos se integren sus estructuras cognitivas.	Cuando el aprendizaje es memorístico, el conocimiento está como "pegado", sólo se adhiere, no se integra en las estructuras cognitivas.
El conocimiento requiere cierto grado de búsqueda, de cuestionamiento por parte del que aprende.	"No sirve sólo que el nuevo conocimiento se relacione con el previo".
La interacción social enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje siempre que facilite la dialéctica entre la información construida por la sociedad y por la persona.	Puede darse de forma individual.
Los escenarios naturales pueden favorecer la construcción de conocimiento al dar más protagonismo a los discentes.	Los escenarios académicos pueden reproducir la transmisión de conocimientos prestados, no construidos.
Es deseable la integración de los conocimientos académico y cotidiano.	Lo académico suele ignorar, e incluso despreciar, lo cotidiano.

[34] Estas argumentaciones sobre el constructivismo están basadas en las aportaciones del profesor Hernández Hernández (1994).

Todos estos aspectos, que resultan sutiles pero imprescindibles para comprender las situaciones de enseñanza-aprendizaje, deben ser de la incumbencia del educador. Forman parte de lo que ha venido a llamar "*curriculum* oculto". En concreto, el educador no puede dejar de intentar, por ejemplo, de:

- Obtener éxitos y minimizar la probabilidad de fracasos.
- Reforzar a los participantes que se esfuerzan.
- Explicitar los logros y aprendizajes obtenidos.

E.2. El papel del educador gerontológico

Como ya hemos comentado, enseñanza-aprendizaje no son sinónimos, que no se aprende lo que enseñamos. Por ello, y sin tratar de ser exhaustivos nos preguntamos ¿qué debe "saber" y "saber hacer" el docente que trabaja con personas mayores?

- Analizar, observar y conocer a grupos de mayores.
- Realizar diagnósticos y pronósticos psicoeducativos adaptados a cada caso.
- Planificar programas y estrategias didácticas adecuadas a cada grupo y contexto.
- Actuar y tomar decisiones en situaciones interactivas y complejas.
- Ser flexible y modificar los propios planteamientos y programaciones.
- Crear situaciones de aprendizaje estimulantes —proponiendo actividades y tareas— y desarrollar un estilo de enseñanza-aprendizaje adecuado a cada grupo y situación.
- Establecer y propiciar un clima social determinado.
- Reflexionar acerca de:
  - Sus propias actuaciones y de ser crítico acerca de sus consecuencias.
  - Su "esquema personal de conocimiento" (sus creencias, valores y teorías implícitas[35], concepciones personales) referidas a lo psicoeducativo y a la población destinataria de su esfuerzo docente.
  - Sus estrategias y habilidades en los procedimientos implicados en su tarea docente (capacidad para diagnosticar, planificar, reflexionar, etc.).

[35] El concepto de "teoría implícita" en el entorno educativo viene a definirse como la estructura de conocimiento que tiene cada docente. Son aprendidas más por experiencia que por transmisión, ayudan a interpretar la relación educativa y le proporcionan un encuadre para su actuación docente. Aunque poseen un carácter eminentemente tácito, pueden ser explicitadas por el profesional como fase previa imprescindible para ser evaluadas, cuestionadas y mejoradas.

E.3. Pero... ¿cómo lograr un aprendizaje constructivo?

Para poder catalogar un aprendizaje de constructivo, éste ha de ser motivador, eficaz y significativo. Para ello habrá que conectar con las ideas, concepciones, procedimientos, actitudes y valores previos de los alumnos. Sin embargo, no existe una forma única de hacerlo y pueden emplearse diferentes tipos de métodos didácticos para ello. Algunas estrategias son más sencillas que otras y proporcionan mejores resultados:

- Lo más sencillo es conectar los nuevos aprendizajes con otros conocimientos académicos de los alumnos (conceptos, principios o teorías *prestadas*).
- Pero mejor aún sería conectarlo con los conocimientos elaborados por la persona (conceptos, principios o teorías *propias*).
- Pero lo mejor sería conectarlos con los esquemas de la persona, incluso con sus experiencias (contenidos cotidianos). Si, además, se desarrollan tareas que favorezcan la elaboración productiva (relacionar, deducir, juzgar, aplicar, solucionar, etc.), mejor que mejor.

F. Métodos de enseñanza-aprendizaje para trabajar con mayores

Pero, ¿cuáles son los métodos de enseñanza-aprendizaje que favorecen el aprendizaje constructivo? Cuando hablamos de métodos de enseñanza-aprendizaje nos referimos a la forma en la que el docente diseña la situación para facilitar que los alumnos aprendan. Normalmente se suelen combinar diferentes métodos, técnicas y actividades, lo que conlleva una determinada dotación de materiales y recursos didácticos. Pero, ¿existen de verdad diversos métodos de enseñanza? ¿Qué características tiene cada uno? ¿Cuándo deben usarse? ¿Cuáles son sus ventajas y limitaciones?

Una clasificación muy habitual, sencilla y clara de los métodos de enseñanza se establece atendiendo al grado de participación que permiten al alumno (cuando hablamos de participación nos referimos a su relación con el educador, con el contenido de la formación —el conocimiento— y con los demás participantes). Esta clasificación establece dos grandes categorías: la conferencia o lección magistral y las técnicas de trabajo en o de grupo.

- Conferencia o lección magistral. El conocimiento se transmite mediante comunicaciones unidireccionales del experto. Es la estrategia más utilizada para transmitir conocimiento "construido". El peso de la formación recae en el docente, mientras que los asistentes adoptan una posición pasiva como receptores; la única excepción es un breve tiempo dedicado a las preguntas y respuestas.

- Las técnicas de trabajo en grupo. Se utilizan con el objetivo de facilitar la participación, de que los asistentes puedan expresarse, compartir, confrontar. Ello suele permitir el cruce de opiniones, la apertura de miras, la modificación de sus actitudes y el desarrollo de su creatividad[36]. Entre estas dinámicas encontramos grandes diferencias en lo que se refiere a los objetivos educativos que pretenden, a los contenidos idóneos, a su organización, al grado de participación e implicación que requieren de los participantes, al rol del docente, etc. Puesto que el número de miembros del grupo deberá ser pequeño, aumenta el tiempo necesario y por tanto su coste.

Sin embargo, esta visión tradicional de los métodos de enseñanza nos parece demasiado simple a la luz de una perspectiva profunda y constructivista de la educación. Así, además de la posibilidad de que los alumnos participen, es imprescindible valorar si los métodos se centran en el objeto o en el sujeto de la educación (Hernández Hernández, 1994). Desde esta perspectiva podemos distinguir entre:

- Métodos logocéntricos, aquellos que están centrados en la materia de conocimiento, es decir, en las características de la ciencia, de la información que transmite.
- Métodos psicocéntricos, aquellos que se centran, por el contrario, en los alumnos, en los principios psicológicos de aprendizaje y en las características concretas de cada grupo de discentes.

Lo deseable es que en los procesos socioeducativos con mayores los métodos empleados sean lo más psicocéntricos y participativos posible (pues sabemos que facilitan aprendizajes más significativos), sin embargo ello ha de ser el resultado de un proceso largo y los cambios han de ser secuénciales y progresivos. Así, partiendo de los métodos más directivos tratando de orientarlos hacia los más participativos y desde los más logocéntricos a lo más psicocéntricos posible. De este modo lograremos, además de los objetivos educativos propuestos, hacer realidad el "empowerment" en nuestras actividades socioeducativas.

Sin embargo, y hablando de metodología, es importante, para finalizar, recordar que:

[36] El desarrollo de la creatividad implica ejercicio, un aprendizaje para buscar soluciones de forma reflexiva y amplia que resulta especialmente conveniente para las personas de más edad. La creatividad se convierte en una estrategia que pueden aplicar a muchas circunstancias de su vida, y por ello, formará parte de las intervenciones socioeducativas con mayores.

> "Ningún método, ninguna técnica tienen sentido por sí mismos. El sentido se lo damos nosotros al utilizarlos. Su bondad depende de que nos acerquen o no hacia donde queremos ir"
>
> (Fabra, 1994, p. 44)

G. A modo de resumen

> "Si no sabemos a dónde queremos ir, difícilmente tomaremos la dirección correcta".

Los centros de mayores son un espacio privilegiado para el desarrollo de actividades socioeducativas con mayores. Ello significará ampliar sus oportunidades reales de capacitación y de ejercicio del "empowerment" y de la participación. Sin embargo, dada la gran variedad de centros y la mayor aún heterogeneidad de sus participantes, tan sólo nos queda aportar una serie de ideas que, por su carácter genérico, puedan orientar a todo profesional que se enfrente a la compleja pero hermosa tarea de ofrecer proyectos socioeducativos a los mayores.

PROPUESTAS PARA DESAROLLAR PROYECTOS SOCIOEDUCATIVOS CON MAYORES[37]

1. Partir de los intereses de los mayores.
2. Contar con sus saberes previos con la intención de complementarlos y enriquecerlos.
3. Dosificar la cantidad de información nueva presentada en cada sesión y tarea.
4. Hacer que practiquen, repasen y automaticen los conocimientos —de todo tipo—, pero sobre todo aquellos más importantes, es decir, los que resultan básicos para posteriores aprendizajes.
5. Diversificar las tareas y los escenarios del aprendizaje de un mismo contenido con la intención de aumentar su capacidad de relación y de transferencia.
6. Diseñar situaciones de enseñanza-aprendizaje en función de las características de sus protagonistas y de sus entornos vitales, de forma que aquéllos puedan siempre aplicar lo aprendido.

[37] Elaboración propia a partir de la propuesta de Pozo Municio (1996, pp.339 y ss.) y de Spigner-Littles & Anderson (1999).

7. Organizar y conectar la información y los aprendizajes entre sí siempre que sea posible, de forma que los mayores entiendan las relaciones entre ellos y comprendan y aprendan de manera global.
8. Plantear problemas y tareas abiertas y fomentar la interacción y la cooperación entre los mayores para facilitar su resolución.
9. Promover entre los mayores la reflexión sobre sus conocimientos y certezas, ayudándoles a generar y a resolver los conflictos cognitivos que se les planteen o que existan en su entorno.
10. Enseñar a los mayores —de forma gradual y adaptada a sus capacidades— a planificar y a organizar su propio aprendizaje utilizando las estrategias más adecuadas.

En realidad, todos estos principios pueden resumirse en dos:

1) Reflexionar —antes y durante la intervención socioeducativa—, sobre las dificultades a las que se enfrentan las personas mayores y tratar de buscar los objetivos y contenidos educativos más adecuados cuyo abordaje pueda ayudarles a superarlas.
2) Transferir a los propios mayores —de forma progresiva pero hasta el máximo posible— el control de su propio aprendizaje y, por tanto, de su desarrollo personal.

H. Referencias bibliográficas

Belando Montoro, M.R. (2000). *Educación y vejez social. Ámbitos y propuestas de intervención.* Barcelona. PPJ.

Bermejo García, L. (1993). *Pedagogía y gerontología: un fin en común. Gerpress,* 8, pp. 4-8.

—, (1994). *Educación Gerontológica.* Módulo del Curso Superior de Gerontología ALCEI 6-U.C.M. (Documentación no publicada).

—, (1995). *Educación ambiental en el medio rural de Cantabria. Programa para la prevención de la incapacidad y la adaptación ecológica. Revista de Gerontología,* 5, (1), pp. 38-43.

—, (1999). *Gerontología Educacional.* En el Módulo de Pedagogía (pp. 27-40) *Master a Distancia de Gerontología Social.* Barcelona. IDER-Formació Continuada Les Heures-Universidad de Barcelona-Fundació Bosch i Gimpera.

—, (2004). *Educación Ambiental para personas mayores. Un modelo de Pedagogía Gerontológica.* Santander. Gobierno de Cantabria-CDESC.

—, (2005). *Gerontología Educativa. Como diseñar proyectos educativos con personas mayores.* Madrid. Editorial Panamericana. Colección Gerontología Social-SEGG.

—, (2005). *La capacitación de líderes para la promoción del "empowerment" y del envejecimiento activo.* "Curso Internacional de Líderes de Asociaciones de Adultos Mayores" IMSERSO y AECI. Antigua Guatemala (Documentación no publicada).

Coll, C.; Pozo, J.I.; Sarabia, B. y Valls, E. (1992). *Los contenidos en la Reforma. Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes (*pp. 81-132). Madrid. Santillana.

Coll, C.; Palacios, J. y Marcheso, A. (1996). *Desarrollo psicológico y educación. Psicología de la Educación II* (pp. 335-352). Madrid. Alianza Editorial

Colom Cañellas, A.J. y Orte Socías, C. (Coords.) (2001). *Gerontología educativa y social. Pedagogía Social y Personas mayores* (pp. 529-543). Palma. Universitat de les Illes Balears.

Corraliza, J.A. (1987). *La ciudad y la calidad de vida.* Una introducción en *Documentación Social* n.º 67, *Ciudad y Calidad de Vida* (pp. 9-20). Madrid. Documentación Social.

Cruz Roja, (1990). *Conclusiones*. *Jornadas "La participación social de las personas mayores"* (6-8 nov.). Madrid. Cruz Roja.

Fabra, M.L. (1994). *Técnicas de grupo para la cooperación.* Madrid. Ediciones CEAC.

Froufe Quintas, S. (1998). *Aprender de mayores: La Universidad de la Experiencia. Documentación Social*, 112, pp. 269-283.

García Mínguez, J. y Sánchez García, A. (1998). *Un modelo de educación en los mayores: La interactividad*. Madrid. Dykinson.

Guirao Pérez, M. *La oferta de la Gerontagogía. Actas del III Encuentro Nacional de Programas Universitarios para personas mayores.* Granada. Grupo Editorial Universitario. Universidad de Granada.

Hernández Hernández, P. (1994). *Construyendo el constructivismo. Criterios para su fundamentación y su aplicación instruccional.* Ponencia presentada en el II Seminario sobre Constructivismo y Educación. Puerto de la Cruz (Tenerife), nov. 1994 (no publicada).

López-Herrerías, J.A. (1990). *A la búsqueda del éxito escolar.* Madrid. Audema-Actualidad.

Medina Tornero, M.E. y Ruiz Luna, M. *Políticas sociales para las personas mayores en el próximo milenio* (pp. 331-339). Murcia. Caja de Ahorros del Mediterráneo.

Naciones Unidas (2002). *Plan Internacional de Acción sobre el Envejecimiento.* Nueva York. UN; OMS (2002). *Envejecimiento Activo.* Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

Neugarten, B.L. (1999). *Los significados de la edad* (pp. 47-59). Barcelona. ALBOR- Master de Gerontología Social.

Novak, J.D. y Gowin, D.B. (1984). *Learning how to learn.* Cambridge. Cambridge University Press. (trad. Cast. *Aprendiendo a aprender*. Barcelona. Martínez Roca (1988).

OMS (2002). *Envejecimiento activo: un marco político.* Contribución de la Organización Mundial de la Salud a la Segunda Asamblea de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, Madrid, abril 2002. *Rev. Esp. Geriatría y Gerontología* 2002, 37 (S2), pp. 74-105.

Prado (de), D. (1988). *Técnicas creativas y lenguaje total*. Madrid. Narcea.

Sáez Carreras, J. y Escarbajal de Haro, A. (Coords.) (1998). *La educación de personas adultas. En defensa de la reflexividad crítica*. Salamanca. Amarú.

Sánchez Castiello, M. (Coord.) (2002). *Envejecer en España. II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento,* abril 2002. Madrid. Instituto Nacional de Migraciones y Servicios Sociales, MTAS.

Spigner-Littles, D. y Anderson, C.E. (1999). *Constructivism: A Paradigm for Older Learners. Educational Gerontology*, 25, pp. 203-209.

5. El fomento y la dinamización de la participación social de las personas mayores. Recomendaciones a las asociaciones y Centros Sociales de Personas Mayores

Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias

La importancia de la participación social de las personas mayores presenta dos dimensiones: la individual y la colectiva. Por un lado, desde una perspectiva individual, la participación social de las personas mayores es una de las estrategias que se derivan del concepto de envejecimiento activo, modelo asociado a la prevención de discapacidad y a la promoción de la salud, desde el cual se propugna que cada persona debe afrontar su propio proceso de envejecimiento desde un papel o rol activo y sin desconectarse o aislarse de la sociedad. Por otro lado, desde una dimensión colectiva, las personas mayores poseen un rico caudal de experiencia vital que debe ser reconocido como insustituible para posibilitar que los cambios derivados del dinamismo inherente a la propia evolución de las sociedades se produzcan de un modo equilibrado.

No obstante, una vez reconocida la importancia de la participación de las personas mayores en la sociedad, no hay que ocultar las dificultades que surgen a la hora de impulsar, dinamizar y articular dicha participación. Dificultades que proceden tanto de las propias personas mayores como del contexto social donde nos desenvolvemos.

Por esto, desde el Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias y la Consejería de Asuntos Sociales, queremos animar al movimiento asociativo y a los Centros Sociales de Personas Mayores, en primer lugar, reconociendo y poniendo de relieve la importancia del papel que vienen desarrollando en este ámbito. Asimismo, es intención de ámbos apoyar al movimiento asociativo y a los Centros Sociales de Personas Mayores, ofreciendo algunas recomendaciones que contribuyan a la reflexión conjunta así como a propiciar el fomento y la dinamización de la participación social de las personas mayores.

5.1. Recomendaciones para favorecer la reflexión sobre la participación social de las personas mayores y avanzar en el importante papel del movimiento asociativo y los Centros Sociales de Personas Mayores para el fomento y dinamización de la misma

Recomendación 1ª

Reforzar la idea de que la finalidad del movimiento asociativo y los Centros Sociales de Personas Mayores va más allá de crear lugares para el encuentro y el ocio recreativo, entendiendo que su misión fundamental es promocionar el envejecimiento activo y lograr la participación social activa de las personas mayores en su comunidad de referencia.

Esto no significa renunciar a las preferencias e intereses que incluyen actividades lúdicas como el baile, los juegos de mesa o las excursiones, actividades de ocio que, sin duda, deben ser respetadas ya que cumplen un papel importante en la promoción de la relación social y el uso del tiempo libre, contribuyendo de un modo efectivo a prevenir situaciones de soledad, inactividad y aislamiento. Esto simplemente quiere decir, que debemos apostar por diversificar las actividades y promocionar nuevos programas que sintonicen con la realidad actual y pongan de manifiesto el potencial y los amplios intereses del conjunto de las personas mayores.

Recomendación 2ª

Identificar e interiorizar como prioritarios para el movimiento asociativo y los Centros Sociales de Personas Mayores, objetivos como los siguientes:

- Favorecer hábitos saludables y actitudes positivas hacia el envejecimiento.
- Estimular e impulsar la participación activa e integración de las personas mayores en la comunidad.
- Promocionar la cultura, la formación y el acercamiento a las nuevas tecnologías.
- Fomentar y dinamizar la relación social intergeneracional y de apoyo solidario a colectivos más desfavorecidos.
- Canalizar el ocio y tiempo libre hacia actividades o proyectos diversificados, gratificantes y significativos.

Recomendación 3ª

Inspirar y sustentar los criterios y formas de hacer de las asociaciones y los Centros Sociales de Personas Mayores en principios fundamentales como:

a) La autonomía de las personas mayores, es decir la capacidad de decidir y actuar libremente. De este principio se derivan criterios como el no permitir estilos y procedimientos que favorezcan la manipulación de las personas mayores.
b) La competencia de las personas mayores, es decir la capacidad de éstas de elaborar proyectos de interés colectivo y desempeñar correctamente las tareas. De este principio se deriva el criterio de avanzar hacia la autogestión de las propias personas mayores, eliminando tutelajes innecesarios y entendiendo la labor de los profesionales como herramienta técnica de apoyo.
c) La necesidad de defender la inclusión social de las personas mayores, es decir la importancia de que éstas permanezcan integradas en la comunidad, así como la solidaridad intergeneracional. De estos principios se derivan criterios tan importantes como que las asociaciones y los centros no deben constituirse en lugares que distancien o segreguen a las personas mayores del resto de la comunidad y que deben concebirse como recursos abiertos a la comunidad y coordinados con el conjunto de recursos comunitarios.

5.2. Recomendaciones sobre los nuevos programas y actividades que deben ser promocionados por el movimiento asociativo y en los Centros Sociales de Personas Mayores

Recomendación 4ª

Impulsar programas y actividades relacionadas con la mejora de la salud y el envejecimiento positivo. Así resulta de enorme interés proponer y desarrollar actividades como las siguientes:

- Cursos formativos o charlas destinadas a proporcionar conocimientos, desarrollar hábitos y consolidar actitudes que contribuyan a un envejecimiento positivo y saludable.
- Talleres ocupacionales destinados a facilitar una ocupación significativa del tiempo libre ofertando una gama diversificada de actividades manuales y creativas.
- Actividades de mantenimiento físico como la gerontogimnasia, el taichi, el senderismo, o la natación, entre otras.
- Actividades para el mantenimiento psíquico como los talleres de entrenamiento de la memoria, los cursos de aprendizaje de técnicas de relajación o los talleres de mejora de la autoestima.

Recomendación 5ª

Fomentar los programas y experiencias de intercambio generacional, pensados para crear espacios y estrategias de encuentro entre generaciones, para de este modo contribuir al acercamiento, respeto y dignificación de las diferentes etapas de la vida, reconociendo la importancia de las personas mayores en la transmisión de valores y experiencias vitales esenciales para las nuevas generaciones.

Recomendación 6ª

Promocionar los proyectos de voluntariado, diseñados para canalizar el tiempo libre y la experiencia de las personas mayores a través de su incorporación a grupos de ciudadanos/as que de un modo altruista ofrecen apoyo solidario hacia otros miembros, grupos o instituciones de la comunidad.

Recomendación 7ª

Desarrollar, en coordinación con otros recursos comunitarios, una programación cultural y formativa, amplia y actualizada, que contemple temas de interés (culturales, educativos, sociopolíticos, artísiticos, etc.) para el conjunto de las personas mayores de la comunidad.

Recomendación 8ª

Apostar por los programas de incorporación a las nuevas tecnologías, indispensables para posibilitar el acercamiento y manejo de los nuevos sistemas de información y comunicación (programas informáticos, Internet, etc.), evitando que las personas mayores queden distanciadas de las innovaciones más relevantes de la actualidad.

5.3. Recomendaciones en torno a cuestiones organizativas de las asociaciones y centros sociales de personas mayores

Nuestras organizaciones deben ser participativas, dinámicas e innovadoras, si de verdad queremos servir de auténticas plataformas para impulsar la plena integración del colectivo de las personas mayores. Por ello debemos revisar nuestros estilos habituales de organización y nuestros procedimientos, para así poder actuar, desde el ejemplo positivo, como valiosos estímulos para dinamizar la participación social. En este sentido, y desde la propia reflexión, proponemos algunas cuestiones relacionadas con la organización

actual de nuestras asociaciones y nuestros Centros Sociales de Personas Mayores que, quizás, en alguna medida puedan contribuir a conseguir este necesario impulso.

Recomendación 9ª

Avanzar hacia órganos directivos participativos y estilos directivos democráticos y eficaces, capaces de liderar proyectos novedosos y atrayentes para el conjunto heterogéneo que conforman el colectivo de las personas mayores. Para ello es importante, en primer lugar, que las juntas directivas estén debidamente formadas en las habilidades básicas que propicien una adecuada promoción de la participación. Por otro lado, puede resultar también de interés incluir mecanismos que eviten la perpetuación en los cargos de responsabilidad de las asociaciones o centros, situación que influye en dificultar la capacidad de renovación que toda organización necesita.

Recomendación 10ª

Desarrollar sistemas de participación y trabajo abiertos al conjunto de socios/as articulando comisiones y grupos de trabajo que permitan delegar y repartir competencias de las Juntas Directivas.

Recomendación 11ª

Estimular la incorporación de las mujeres a las Juntas Directivas de las asociaciones y Centros Sociales de Personas Mayores, ya que son las que mayoritariamente participan en las diferentes actividades y sin embargo apenas están representadas en los órganos directivos donde se toman las principales decisiones. Las mujeres, debido fundamentalmente a factores sociales, tienen gran capacidad de escucha, negociación y consenso, habilidades clave para la reorientación y el impulso que en ocasiones pueden requerir algunas asociaciones y centros.

Recomendación 12ª

Posibilitar el acceso a los servicios y programas de la asociación o centro a otros grupos de la comunidad, conciliando esta apertura con la importancia de seguir teniendo el control de la misma por parte del colectivo de las propias personas mayores. En esta línea son recomendables las experiencias que incluyen diferentes tipologías de socios/as, así como las que entienden de una manera amplia el concepto de persona mayor y no la limitan a la clásica división etaria de ser mayor de 65 años.

Desde el Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias, órgano de representación y cauce de participación del conjunto de personas mayores de nuestra comunidad autónoma, hacemos un llamamiento a las personas mayores que lideran en la actualidad las asociaciones y Centros Sociales de Personas Mayores, a los socios y socias de las mismas, a los y las profesionales que desempeñan su labor en el ámbito de la gerontología, así como a los responsables de las diferentes administraciones, a tener en cuenta estas recomendaciones, difundirlas y hacer posible que se incorporen a la práctica cotidiana. Esto, sin duda, contribuirá a mejorar el presente y futuro de nuestras asociaciones y centros, y nos permitirá avanzar, a través de una participación activa, hacia la plena integración de las personas mayores en la sociedad.

Documento aprobado en el Pleno Ordinario
celebrado el 31 de enero de 2003

6. Las imágenes sociales del envejecimiento. Recomendaciones a los medios de comunicación

Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias

Partiendo de las directrices recogidas en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento, el Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias y la Consejería de Asuntos Sociales, conscientes de la importancia del papel de los medios de comunicación tanto en la creación de estados de opinión y en la consolidación de imágenes sociales, como en su papel de agente en la promoción de cambios en las actitudes de la población, queremos hacer llegar a los y las profesionales de la información de nuestra comunidad autónoma, reconociendo su gran profesionalidad y sensibilidad social ante el tema del envejecimiento, las siguientes recomendaciones, dirigidas a evitar estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores y ofrecer una imagen diversa, positiva y revalorizada de este grupo de edad, teniendo siempre en cuenta la complejidad y diversidad inherentes al proceso de envejecer.

Recomendación 1ª

Ofrecer informaciones completas que eviten presentaciones parciales que reproduzcan tópicos negativos sobre el envejecimiento (el envejecimiento como irremediable pérdida de facultades, como inevitable soledad, como decrepitud, las personas mayores como incapaces de aprender, como colectivo improductivo e inútil, etc.).

Recomendación 2ª

Incrementar la presencia de las personas mayores en los medios de comunicación así como aumentar los contenidos informativos referidos al envejecimiento y a los temas de interés relacionados con el mismo.

Recomendación 3ª

Ofrecer una imagen de las personas mayores como adultos/as competentes, capaces de desempeñar roles útiles para la sociedad, frente a la imagen de un colectivo que representa una carga para la comunidad.

Recomendación 4ª

Evitar imágenes peyorativas de la vejez, imágenes que en algunas ocasiones se vierten desde emisiones publicitarias o desde programas y contenidos en clave de humor, y que se derivan de modelos basados exclusivamente en

valores asociados con la juventud, la producción y la rápida innovación, frente a los modelos, ritmos y estilos de vida propios de la actual generación de personas mayores.

Recomendación 5ª

Revisar y actualizar los términos empleados en los contenidos informativos y publicitarios, ya que con las palabras se proyectan conceptos y desde estos se conforman las actitudes, es decir, las formas de pensar, de sentir y de actuar del conjunto de los grupos sociales. En este sentido se considera adecuado:

- Utilizar el término "personas mayores " frente a "tercera edad" o "ancianos".
- Utilizar el término "residencia para personas mayores" frente a "asilo" o "geriátrico".
- Evitar expresiones con connotaciones paternalistas o infantilizadoras como "nuestros mayores", "abuelos", "abueletes", etc., que aunque suelen ser enunciadas con intenciones cariñosas, chocan frontalmente con una concepción de la persona mayor adulta y con capacidad de autodeterminación.
- Sustituir términos globalizadores y etiquetadores por expresiones que hagan referencia principal a la dimensión de persona y ubique la enfermedad o limitación en categoría de circunstancia. Por ejemplo, es preferible hablar de "personas con discapacidad" frente a "discapacitados" o de "personas con demencia" frente a "dementes".

Recomendación 6ª

Evitar abordar el ingreso en residencias de las personas mayores como un suceso inevitable y trágico, ya que este tipo de enfoques sólo incide en provocar sentimientos negativos tanto a las propias personas mayores que necesitan este tipo de cuidados como a sus familias.

Recomendación 7ª

Huir del tópico del abandono de las familias en la atención de las personas mayores, generalización errónea que en ocasiones especiales como los periodos vacacionales o en tratamientos informativos sobre los recursos residenciales u hospitalarios, aparece en los medios de comunicación, olvidando que hoy por hoy la gran parte de las personas mayores en nuestro país conviven con sus familias y su fuente principal de apoyo cuando necesitan cuidados son éstas.

Recomendación 8ª

Mostrar la diversidad de modelos existentes dentro del colectivo de personas mayores, haciendo hincapié en los aspectos positivos de los hombres y mujeres de edad, de modo que el envejecimiento se presente como un proceso individual donde influyen múltiples aspectos y donde aparece para la gran mayoría de las personas una etapa llena de posibilidades.

Recomendación 9ª

Transmitir y reforzar la importancia de las personas mayores en el intercambio generacional, teniendo éstas la importante misión de la transmisión de la experiencia, y poniendo de relieve su capacidad de reflexión desde la distancia que posibilita el paso del tiempo y la historia vivida.

Recomendación 10ª

Destacar el peso del grupo social de las personas mayores como fuerza política, estimulando a la participación y al compromiso social de las mismas.

Recomendación 11ª

Evitar el uso de imágenes de archivo en que aparezcan personas mayores, y en el caso de que se utilicen, que éstas aparezcan siempre fechadas y con la indicación expresa de ser imágenes de archivo.

Recomendación 12ª

Proteger y cuidar de una manera especial la imagen de las personas mayores en situación de dependencia e incapacidad de autodirigirse (personas con deterioro cognitivo o demencia). Para ello cobra una importancia crucial:

- Garantizar la autorización de las imágenes siempre que aparezcan personas (tanto de las familias como en su caso de los responsables de los servicios).
- Preservar en el tratamiento informativo la privacidad e intimidad de las personas.
- Evitar tratamientos sesgados, alarmistas, lastimeros, morbosos o infantilizadores de las personas mayores con discapacidades.

Recomendación 13ª

Estimular a los y las profesionales de la información a complementar su formación interesándose y especializándose en el ámbito de la gerontología.

Desde el Consejo de Personas Mayores del Principado de Asturias, órgano de representación y cauce de participación del conjunto de personas mayores de nuestra comunidad autónoma, colectivo que alcanza ya casi la cuarta parte de los ciudadanos y las ciudadanas de nuestra región, hacemos un llamamiento a profesionales de la información, empresas de la comunicación y publicidad, así como a los y las directores/as de los medios, a tener en cuenta estas recomendaciones, difundirlas y hacer posible que se incorporen a la práctica profesional cotidiana. Esto, sin duda, contribuirá tanto a mejorar la realidad social de los y las ciudadanos/as que hoy forman parte del denominado grupo de personas mayores, y de los que en el futuro la formarán, como a equilibrar el conjunto de una sociedad con vocación de construirse desde el principio de la solidaridad intergeneracional.

Documento aprobado el 31 de Enero de 2003
en Pleno del Consejo de Personas Mayores
del Principado de Asturias

Anexo: apartados 113 y 114 del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento

113

"Una imagen positiva del envejecimiento es un aspecto esencial del Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento 2002. El reconocimiento de la autoridad, la sabiduría, la dignidad y la prudencia que son fruto de la experiencia de toda una vida ha caracterizado normalmente el respeto con que se ha tratado a la ancianidad en el curso de la historia. En algunas sociedades, a menudo se desatienden esos valores y se representa a las personas de edad desproporcionadamente como rémoras para la economía, debido a sus crecientes necesidades en materia de servicios de salud y apoyo. Aunque el goce de la salud en los años de la vejez es, naturalmente, una cuestión cada vez más importante para las personas de edad, la concentración de la atención pública en la magnitud y el costo de los servicios de atención a la salud, las pensiones y otros servicios, ha promovido una imagen negativa del envejecimiento. Las imágenes que destacan el atractivo, la diversidad y la creatividad de las personas de edad y su contribución vital a la sociedad deben competir con ella por despertar la atención del público. Las mujeres de edad se ven particularmente afectadas por los estereotipos engañosos y negativos: en lugar de presentarlas de manera que reflejen sus aportaciones, sus puntos fuertes, su inventiva y sus calidades humanas, suelen ser representadas como débiles y dependientes, lo que refuerza las prácticas excluyentes a nivel nacional y local".

114

"Objetivo1: Mayor reconocimiento público de la autoridad, la sabiduría, la productividad y otras contribuciones importantes de las personas de edad.

Medidas:

a) Elaborar y promover ampliamente un marco normativo donde exista una responsabilidad individual y colectiva de reconocer las contribuciones pasadas y presentes de las personas de edad, procurando contrarrestar mitos e ideas preconcebidas y, por consiguiente, tratar a las personas de edad con respeto y gratitud, dignidad y consideración;

b) Alentar a los medios de difusión de masas a promover imágenes en que se destaquen la sabiduría, los puntos fuertes, las aportaciones, el valor y la inventiva de las mujeres y hombres de edad, incluidas las personas de edad con discapacidades;

c) Alentar a los educadores a que reconozcan e incorporen en sus cursos las aportaciones hechas por las personas de todas las edades, incluidas las personas de edad;
d) Alentar a los medios de difusión a trascender la presentación de estereotipos e iluminar la diversidad plena de la humanidad;
e) Reconocer que los medios de difusión son precursores del cambio y pueden actuar como factores orientadores en la promoción del papel que corresponde a las personas de edad en las estrategias de desarrollo, incluso en zonas rurales;
f) Facilitar las aportaciones de las mujeres y hombres de edad a la presentación de sus actividades y preocupaciones por parte de los medios de difusión;
g) Alentar a los medios de difusión y a los sectores público y privado a evitar la discriminación por razones de edad en el empleo y presentar imágenes positivas de las personas de edad;
h) Promover una imagen positiva de las aportaciones de las mujeres de edad a fin de aumentar su autoestima".

Apartados incluidos en el Plan de Acción
Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento

II Asamblea Mundial del Envejecimiento
Naciones Unidas
Madrid, abril de 2002

Experiencias desde el ámbito aplicado

Parte III

Experiencias desde el ámbito aplicado

1. Buenas prácticas en los Centros Sociales de Personas Mayores del Principado de Asturias

En estos últimos años se han venido desarrollando, dentro de la red de Centros Sociales Públicos del Principado de Asturias, distintos proyectos de participación social, siguiendo la reorientación y la conceptualización de estos centros anteriormente expuesta.

En estos interesantes proyectos han participado, y siguen participando, un importante número de personas mayores socias de los diferentes centros. Estas personas vienen demostrando, con hechos, su capacidad y competencia, y desterrando, con ello, muchos tópicos negativos sobre lo que supone envejecer. Estas personas ofrecen al resto de la comunidad una imagen positiva de las personas mayores, alejada de los habituales estereotipos, con lo cual están promocionando un modelo de envejecimiento activo y positivo para el conjunto de la sociedad y para las futuras generaciones de mayores. Estas personas están señalando y defendiendo el rol social que este importante grupo de ciudadanos y ciudadanas debe seguir desempeñando.

Un buen hacer de técnicos y técnicas, Juntas de Gobierno, Juntas Directivas de asociaciones, que guía y orienta un largo camino que todos y todas, y no sólo las personas mayores, debemos ir forjando: aprender a envejecer activamente manteniendo un espacio y un rol social significativo.

Concretamente, desde el diseño de programas marco como "Recuperando memorias, construyendo futuro", dirigido a la promoción de proyectos intergeneracionales y "Te damos nuestra experiencia", dirigido a la promoción de proyectos de voluntariado en estos centros, contando ambos con el patrocinio y colaboración de Cajastur, se han ido generando y consolidando diversas e interesantes experiencias. En las tablas que se recogen a continuación aparecen citados la totalidad de proyectos llevados a cabo en los diferentes Centros Sociales de Personas Mayores de titularidad pública regional dentro de estos programas marco en los años 2004 y 2005.

PROGRAMA MARCO "RECUPERANDO MEMORIAS, CONSTRUYENDO FUTURO", PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS INTERGENERACIONALES EN LOS CSPM	
LISTADO DE PROYECTOS REALIZADOS AÑOS 2004 Y 2005	**CENTRO**
• *Luarca y la mar.* Las personas mayores acuden a centros educativos y a través de la asignatura del conocimiento del medio exponen sus conocimientos sobre el paisaje, la costa, la población y la historia de la comunidad.	**CSPM Luarca**
• *Reminiscencias.* Los mayores conmemoran festividades significativas del año (San Juan, amagüestu...) con el Centro de Apoyo a la Integración de Penlés a donde acuden con personas con discapacidad intelectual, contribuyendo de este modo a perpetuar tradiciones.	**CSPM Cangas del Narcea**
• *Conoce tus orígenes.* Mayores del centro social narran en el colegio público Poeta Juan Ochoa la llegada de personas de otras comunidades autónomas a Avilés en la industrialización de los 60 y su incidencia en los orígenes de muchos niños y niñas. • *Música y tradición de Avilés.* Personas mayores socias del centro social y chicos/as de los institutos de Avilés participaron en la recopilación de canciones marineras antiguas con el objetivo de que éstas sean transmitidas a generaciones más jóvenes y no se pierdan. • *Enseñando a comer bien a mayores y chicos.* Las personas mayores realizaron dos talleres de cocina en el colegio público Villalegre, uno de cocina sin fuego para los más pequeños y un taller de cocina tradicional para los más mayores.	**CSPM La Luz, Avilés**
• *Transformación de vestuario.* Las personas mayores rehacen prendas usadas, para ser utilizadas como indumentaria de escena en representaciones teatrales con el colegio público Veneranda Manzano.	**CSPM Covadonga-Oviedo**
• *Concurso de redacción para escolares.* Se organiza un encuentro intergeneracional en torno a un concurso previo de redacción para escolares y cuyo tema central es el envejecimiento. • *Ven a conocer el CSPM.* En el marco de un encuentro generacional los mayores enseñan el centro a los alumnos de un colegio para que conozcan las instalaciones y las actividades que se desarrollan en el mismo.	**CSPM Pumarín- Oviedo**

• *Concurso de postales navideñas**. Los niños de un colegio participan en un concurso sobre postales y la ganadora se convierte en la postal navideña del centro social para el año 2005. Es un espacio intergeneracional para el intercambio artístico y recreativo. • *Exposición fotográfica El Salvador*.* Mayores voluntarios establecieron visitas guiadas a alumnos de un centro escolar en una exposición cedida por una ONG cuyo tema es la vida de los salvadoreños/as que sobreviven en medio de la diversidad. • *Conociendo nuestro barrio*.* Consiste en proporcionar conocimiento a los jóvenes sobre la historia del barrio en el que viven a través de las experiencias vividas por los mayores, ofreciendo así un marco para fomentar el contacto y la cooperación para ambas generaciones. * En colaboración con el colegio Amor de Dios y el IES Torres del Pando.	CSPM Pumarín- Oviedo (cont.)
• *Recuperando tradiciones de antaño.* Proyecto intergeneracional con la Escuela Municipal de Música que consiste en la recuperación de cantares, adivinanzas, refranes y juegos antiguos que forman parte de la memoria de las personas mayores de la zona para transmitirlos a otras generaciones.	**CSPM Nava**
• Encuentro coral intergeneracional. • El Quijote en el Siglo XXI. • Certamen literario intergeneracional "Cómo te veo, cómo me ves". Proyectos comunes de los centros sociales ubicados en Gijón y que consiste en un certamen coral y en otro literario como vías de acercamiento de distintas generaciones, en colaboración con los colegios públicos de la localidad: Jove, Honesto Batalón, Noega y los niños y niñas de la Escolanía de Granda.	**CSPM El Llano-Gijón; CSPM El Arbeyal-Gijón y CSPM Cimadevilla-Gijón**
• *Taller de títeres.* Experiencia desarrollada en el colegio público El Llano que ha consistido en representar situaciones vividas por Don Quijote de la Mancha en la obra de Miguel de Cervantes con adaptaciones creadas con los niños por adultos.	**CSPM El Llano-Gijón**
• *Encuentros-Debate.* Proyecto intergeneracional con jóvenes del IES de Roces en el que se debate, una vez al mes, temas de actualidad previamente consensuados entre una representación de mayores y otra de estudiantes.	**CSPM Cimadevilla-Gijón**

PROGRAMA MARCO "RECUPERANDO MEMORIAS, CONSTRUYENDO FUTURO", PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS INTERGENERACIONALES EN LOS CSPM	
LISTADO DE PROYECTOS REALIZADOS AÑOS 2004 Y 2005	CENTRO
• *Taller de Títeres - La Ventana Mágica.* Proyecto que combina aprendizajes básicos relacionados con la construcción y el manejo de títeres con la representación de diversas actuaciones en centros escolares de la zona.	**CSPM Mieres**
• *Concurso de redacción y dibujo.* Concurso organizado conjuntamente entre estudiantes de último curso de bachiller y socios/as del centro social. • *Participación en las estaferias.* Recuperación y transmisión de esta tradición rural asturiana en las que las personas se unen para la realización de trabajos manuales para la comunidad.	**CSPM Pola de Lena**
• *Amagüestu en San Martín.* Coincidiendo con las fiestas locales, cada noviembre el centro social organiza un *amagüestu* para que mayores y niños del concejo disfruten de una jornada intergeneracional bajo el lema "Trae el nietu". • *Chocolatada de Navidad.* Durante la Navidad, mayores y niños del concejo comparten una tarde en la que los socios del centro organizan una chocolatada. • *Esfoyaza en el colegio de Cabañaquinta.* En el colegio público del concejo se organiza una *esfoyaza* para dar a conocer a los niños antiguas costumbres de la zona. • *Cazadores de Palabras.* Mayores del centro social cuentan cuentos, *cosadiexas*, trobas y adivinanzas de la zona en diferentes centros educativos de diversos concejos, manteniendo una rica tradición oral. • *Títeres en la Escuela.* Personas mayores y personas con discapacidad del Centro de Apoyo a la Integración de Cardeo, bajo la dirección de un monitor, programan y representan por diferentes colegios una obra de títeres.	**CSPM Moreda**
• *Celebración Intergeneracional del Carnaval* con el IES Gervasio Ramos. • *Jóvenes y mayores.* Adolescentes e inmigrantes del IES Gervasio Ramos son ayudados por mayores en tareas académicas, además éstos adolescentes acuden a clase de gastronomía asturiana.	**CSPM Sama de Langreo**

• *Programa Intergeneracional con el colegio público Eulalia Álvarez.* Personas mayores del centro social colaboran en distintas asignaturas y talleres dentro del horario lectivo del colegio, tanto en las dependencias del centro escolar como del centro social. • *Taller de Cerámica en el Colegio.* Personas mayores trasmiten conocimientos sobre el trabajo con barro a alumnos del centro escolar. • *Concurso narrativo pictórico.* Concurso de redacción y dibujo para los alumnos de primaria y de la E.S.O. del concejo. Finaliza con una exposición de los trabajos en el centro social de mayores. • *Día de encuentro abuelos y nietos.* Durante las fiestas del CSPM hay una visita de niños al centro guiada por los mayores. Finaliza la actividad con una programación lúdico-festiva. • *Conocimiento del patrimonio industrial a través de los mayores.* La actividad consiste en charlas teóricas y visitas guiadas en las que los mayores explican a los escolares la historia viva entorno a los edificios relacionados con el patrimonio industrial del concejo.	**CSPM La Felguera**
• *Curso de aprendizaje de bailes de salón.* Mayores del centro social enseñan a jóvenes nociones básicas de los distintos bailes de salón.	**CSPM Laviana**

PROGRAMA MARCO "TE DAMOS NUESTRA EXPERIENCIA", PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN LOS CSPM	
LISTADO DE PROYECTOS REALIZADOS AÑOS 2004 Y 2005	**CENTRO**
• *Yo también soy un@ manitas.* Personas mayores del CSPM transmiten nociones básicas de albañilería, pintura, electricidad, costura y decoración.	**CSPM Luarca**
• *Taller de habilidades domésticas y pequeñas reparaciones.* Voluntarios del CSPM enseñan a usuarios con discapacidad intelectual del Centro de Integración de Penlés, técnicas de reparación muy sencillas de ámbito doméstico. • *Acompañamiento en el entorno a personas con discapacidad intelectual.* Mayores voluntarios colaboran en lograr un mayor grado de normalización de éstas personas en la comunidad.	**CSPM Cangas del Narcea**

PROGRAMA MARCO "TE DAMOS NUESTRA EXPERIENCIA", PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN LOS CSPM	
LISTADO DE PROYECTOS REALIZADOS AÑOS 2004 Y 2005	CENTRO
• *Taller de elaboración de material didáctico para el Sahara.* Las personas mayores elaboran material didáctico artesanal para ser utilizado por niños y niñas saharauis. • *Caminando juntos.* Mayores del centro social hacen senderismo con usuarios del Centro de Apoyo a la Integración de la Unión. • *Taller de elaboración de ayudas técnicas para personas dependientes.* Mayores del centro elaboran objetos destinados a personas con limitaciones funcionales en talleres de carpintería y manualidades.	**CSPM La Luz-Avilés**
• *Se hace camino al andar.* Personas mayores del centro desarrollan la actividad de senderismo con ex toxicómanos que se encuentran en proceso de rehabilitación en una comunidad terapéutica de Proyecto Hombre.	**CSPM de Luanco**
• *Aula Cultural.* Las personas mayores socias centro se encargan de realizar charlas sobre temas de actualidad, visitas culturales y algunas actividades complementarias como diversos talleres de poesía y lectura o debates a partir de un cine forum. • *Acompañamiento de personas mayores.* Un grupo de socios y socias del centro realizan en acompañamiento de personas mayores dependientes para la realización de gestiones y actividades que no puedan realizarlas por sí solos. • *Colaborando con Cuba.* Colaboración de mayores del centro en cuestiones relacionadas con cubanos de origen asturiano a través del Área de Emigración y Cooperación al Desarrollo.	**CSPM Pumarín-Oviedo**
• *Apoyo a personas con déficit visual.* Proyecto realizado en colaboración con la ONCE en el que voluntarios mayores trabajan en programas de acompañamiento y apoyo en lectura. • *Tertulia radiofónica.* Personas mayores colaboran en una radio local opinando en una tertulia semanal sobre temas de actualidad.	**CSPM La Tenderina-Oviedo**
• *Taller de Electricidad.* Las personas mayores del centro colaboran en la enseñanza de nociones básicas de cuestiones domésticas relacionadas con la electricidad.	**CSPM El Llano-Gijón**

• *Grupo de voluntariado para apoyo a pacientes inmovilizados.* Proyecto realizado con el Centro de Salud de Contrueces en el que mayores del centro colaboran en dar respuesta a necesidades de personas inmovilizadas o de sus cuidadores principales. • *Elaboración de material terapéutico para centros de día de personas mayores dependientes.* Los socios y socias del centro elaboran material terapéutico en talleres del CSPM para que posteriormente sean usados en los centros de día.	CSPM El Llano-Gijón (cont.)
• *Juguetería Solidaria.* Las personas mayores del centro construyen juguetes (puzzlés, rompecabezas, trenes, muñecas de trapo...) que posteriormente, a través de ONGs y otras instituciones, entregan a niños y niñas. • *Voluntariado de Biblioteca para el acercamiento a la lectura.* Un grupo de personas mayores voluntarios realizan un proyecto de acercamiento a la lectura para animar al conjunto de socios a la misma.	**CSPM Mieres**
• *Talleres Solidarios.* Voluntarios acuden una vez a la semana a diversos talleres (pintura, encuadernación, manualidades...) en los que elaboran objetos que luego se ceden a ONGs.	**CSPM Turón**
• *Dinamización de la Residencia de personas mayores Canuto Hevia.* Personas mayores del centro favorecen con su trabajo voluntario la participación activa en la comunidad de personas mayores que viven en la residencia de la localidad. • *La identidad cultural en Lena.* Desde el taller de encuadernación del centro se elaboró un libro con las páginas en blanco, con la idea de que desde un proceso participativo, desde un itinerario por todos los pueblos del concejo, se recogieran en el mismo nombres de montes, parajes, leyendas, etc. • *Un día en Zurea.* Las personas mayores socias participan en visitas guiadas a pueblos del concejo con el objetivo de retratar las poblaciones a través de las personas mayores que conforman el vecindario. • *Yo escribí el Lazarillo de Tormes.* Iniciativa comunitaria en la que los mayores del centro social, junto con otros grupos, escribieron a puño y letra un ejemplar de ésta obra anónima de la literatura española que posteriormente fue donada a la biblioteca municipal.	**CSPM Pola de Lena**

PROGRAMA MARCO "TE DAMOS NUESTRA EXPERIENCIA", PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN LOS CSPM	
LISTADO DE PROYECTOS REALIZADOS AÑOS 2004 Y 2005	**CENTRO**
• *En un lugar de... Lena (Día del libro 2005).* Socios y socias del del centro social llevaron a cabo una representación en la calle sobre el Quijote, en colaboración con otros vecinos y grupos del municipio.	CSPM Pola de Lena (cont.)
• *Recuperación del manto allerano.* Socios y socias del centro se convierten en monitores voluntarios para enseñar una técnica de bordado típica del concejo. • *Talleres del centro guiados por voluntarios.* Socios/as voluntarios imparten talleres de diferentes trabajos manuales a otros socios.	**CSPM Moreda**
• *Grupo de voluntariado para la dinamización de las celebraciones del centro de día para personas mayores dependientes.* Consiste en conmemorar los cumpleaños de forma conjunta con los mayores del centro social y del centro de día.	**CSPM La Felguera**
• *Cocinas sin fronteras.* Mujeres mayores del centro social enseñan a realizar comida española a inmigrantes ecuatorianas para su posible inserción laboral como empleadas de hogar. • *Grupo de voluntariado para apoyo a jóvenes con discapacidad.* Personas mayores del centro social desarrollan actividades formativo-educativas, de difusión cultural y actividades artísticas con personas con discapacidad intelectual del Centro de Apoyo a la Integración de Pando. • *Grupo de voluntariado para apoyo a usuarios de los centros de salud de Langreo.* Un grupo de socios y socias voluntarios realizan acompañamiento a otras personas de la localidad a consultas médicas, tramitación de recetas y gestiones burocráticas dentro del sistema sanitario.	**CSPM Sama de Langreo**

A continuación se resumen once de estas iniciativas con la intención de mostrar, desde una visión muy cercana al ámbito aplicado, información sobre algunas cuestiones prácticas que ofrezcan información de cómo se han ido gestando y consolidando estas iniciativas que, sin lugar a dudas, pueden ser consideradas como buenas prácticas. Evidentemente, por motivos de espacio, sólo presentamos una selección de las mismas, esperando haber recogido una muestra lo más diversa posible, siendo conscientes de que el resto de proyectos realizados en los centros son también, en sí mismos, experiencias de gran valor.

1.1. Proyecto intergeneracional en el CSPM "La Felguera". Centro Social de Personas Mayores "La Felguera" (Langreo)

La Felguera es una de las poblaciones que conforma la denominada comarca del Nalón, dentro de las comarcas mineras asturianas. En el CSPM de La Felguera se vienen desarrollando distintos proyectos intergeneracionales.

El primero consiste en que personas mayores del centro enseñan el patrimonio industrial de la zona a los niños. En esta actividad participan los técnicos del centro social, comunidad educativa y voluntarios. Las actividades realizadas se componen de una charla teórica por parte de los técnicos relacionada con el pasado industrial y la participación de las personas mayores que habían sido trabajadores de esas empresas, contando sus experiencias. También se lleva a cabo una visita guiada por el casco urbano en la que los mayores acompañan a los escolares y les dan las explicaciones oportunas de los edificios relacionados con el patrimonio industrial. Se trata de una actividad que tiene muy buena acogida por parte de todos los participantes y además consigue una importante proyección comunitaria.

Otro de los proyectos desarrollados es el "Concurso narrativo pictórico" que consiste en un concurso de redacción y dibujo para los alumnos de primaria y de la ESO de los colegios del concejo de Langreo. La temática está siempre relacionada con las personas mayores y la visión que de ellas pueden aportar los niños. Los colegios informan y comentan el tema del envejecimiento y seleccionan aquellos niños que van a participar el día del concurso. Posteriormente hay una exposición de los trabajos en el Centro Social de Personas Mayores. Es una actividad altamente valorada por todos los participantes.

El tercer proyecto intergeneracional se centra en el desarrollo de actividades diversas con el colegio Eulalia Álvarez. Este proyecto, iniciado ya en el

curso académico 1999-2000, consiste en que personas mayores del centro social de La Felguera colaboran en distintas asignaturas y talleres dentro del horario lectivo del colegio y a la vez participan en actividades extraescolares que se llevan a cabo tanto en el colegio como en el centro (taller de ajedrez, de billar y de informática). A las personas mayores les produce gran satisfacción interactuar con los niños y poner en alza las experiencias propias ante un auditorio muy participativo. Los técnicos valoran muy positivamente la fase previa de planificación de actividades con la comunidad educativa.

El cuarto proyecto se denomina "Día de encuentro abuelos y nietos" y con esta actividad se pretende abrir el centro a otros colectivos durante las fiestas del mismo. Hay una visita de los niños al centro guiada por los mayores, posteriormente una actuación infantil, para finalizar con una actividad lúdico festiva. A las personas mayores les resulta gratificante dedicar un día de las fiestas del socio a la convivencia con niños. La valoración de los técnicos es positiva.

1.2. Proyecto intergeneracional "Conoce tus orígenes". Centro Social de Personas Mayores "La Luz" (Avilés)

Desde el Centro Social de Personas Mayores de La Luz, en Avilés, se desarrolló el proyecto intergeneracional "Conoce tus orígenes" en colaboración con el equipo de apertura de centros del colegio público Poeta Juan Ochoa.

Este proyecto es una clara experiencia de coordinación de diferentes recursos comunitarios cuyo ámbito de actuación es el barrio de La Luz, en Avilés. Una vez diseñado el proyecto desde el Centro Social de Personas Mayores y el equipo de apertura de centros del colegio, se van incorporando paulatinamente durante el desarrollo de las actividades, los miembros de la Junta de Gobierno del centro social, el resto de los profesores del colegio que no forman parte del equipo de apertura, personas mayores miembros de grupos de actividades que ya participan en el centro, así como otros recursos de la zona: asociaciones de padres, de amas de casa, de vecinos, recursos municipales (Biblioteca, Oficina de turismo, Escuela de Artes Escénicas y Fundación Municipal de Deportes), que con su implicación posibilitan una mayor participación de las personas mayores en otros ámbitos del barrio y del municipio de Avilés.

El objetivo de este proyecto es crear nuevos lazos entre jóvenes y mayores, asentando este acercamiento en un mejor conocimiento de los orígenes que dieron paso a esta generación de avilesinos cuyas raíces están en otras comunidades autónomas, debido a que en la década de los 60 duran-

te la expansión del proceso siderúrgico en España llegaron más de 20.000 personas a Avilés para trabajar en ENSIDESA.

Este aumento de población conllevó un importante problema de vivienda, siendo frecuente que cada vivienda estuviese habitada por varias familias, resolviéndose este problema con la construcción de varios barrios obreros, entre ellos el barrio de La Luz, donde hoy se ubica el Centro Social de Personas Mayores.

El desconocimiento por parte de los niños y, en ocasiones, el rechazo de sus orígenes así como los estereotipos que de la vejez tiene nuestra sociedad, justifican las actuaciones de este proyecto en el que las personas mayores muestran a los más jóvenes lo que han vivido, así como lo mucho que saben y desean trasmitir.

Dentro del programa se han planteado como objetivos con respecto a las personas mayores:

A corto plazo:

- Ocupar su tiempo libre y romper su aislamiento.
- Favorecer su autoestima.
- Transmitir sus conocimientos y experiencias así como la memoria histórica de su familia.
- Adquirir experiencia en la utilización de las nuevas herramientas como Internet.
- Transmitir el respeto a la diversidad e interculturalidad.

A largo plazo:

- Dignificar la figura de la persona mayor como persona útil en la sociedad.
- Fomentar la solidaridad intergeneracional.

Y con respecto a los niños los siguientes objetivos:

- Adquirir conocimientos.
- Conocer y valorar los usos y tradiciones de las distintas comunidades autónomas acercándolos a otras realidades culturales que les son más lejanas en el tiempo y en el espacio.
- Recobrar sus raíces para dar sentido a las costumbres actuales de sus familias.
- Adquirir y practicar normas de conducta con personas de otras edades.
- Trabajar la diversidad y la interculturalidad.

Para cumplir los objetivos anteriores, el proyecto integró una amplia y diversa programación de actividades:

a) **Recogida de datos**
Las personas mayores recogieron datos sobre su llegada a Asturias y su repercusión en el municipio avilesino (prensa local, archivos, publicaciones). Ambos colectivos, mayores y niños, recogieron datos a través de Internet (imágenes de los lugares destacados de cada comunidad, leyendas, música, personalidades) para la elaboración de un dossier.

b) **Celebración del carnaval**
En el mes de febrero el colegio se vistió de carnaval. Se decoró con motivos de las diversas comunidades autónomas (patio andaluz, pasaje de La Mancha, pazo gallego, etc.). A su vez se celebró una fiesta de disfraces donde miembros de las asociaciones de padres del colegio y de amas de casa, diseñaron disfraces, cortaron patrones, etc., todo ello ambientando el tema propuesto.

c) **Semana gastronómica**
Varias mujeres, seleccionadas en el centro social, en función de su comunidad de origen y de su capacidad de comunicación, elaboraron en el colegio platos típicos de su tierra. A estas clases de cocina acudieron todos los alumnos del colegio, adaptando los menús a las edades de los participantes.

A su vez, cada niño le había pedido a su abuela que le dictara una receta de su tierra y la llevara al colegio. En esta actividad participó de nuevo todo el colegio y con las recetas aportadas se editó, desde la Junta de Gobierno del CSPM, el libro "Sabores de Otras Tierras", que recoge los platos típicos y cómo los preparan las abuelas. También se elaboró un CD que recoge todas las recetas aportadas por las mismas.

d) **Ponencias en las aulas**
En el mes de marzo, los mayores van a los cursos superiores del colegio y durante sesiones de una hora les exponen a los niños de dónde han venido, cómo han sido recibidos, dónde y cómo han sido alojados, cómo han iniciado el contacto con las personas que llevaban aquí toda la vida.

e) **Día del libro**
El 23 de abril se desarrolló un acto cultural en la Biblioteca municipal en el que participaron todos los alumnos del colegio. Se seleccionaron textos de autores oriundos de las comunidades de origen y estos textos fueron leídos por mayores, niños, profesores, así como por miembros de la asociación de padres de alumnos.

f) **Jornadas de heráldica**
Los mayores voluntarios del grupo de informática obtienen, a través de la red, datos sobre el origen y el escudo de los apellidos de los niños. En

estas jornadas, donde han participado los mayores del colegio, se han impartido conocimientos sobre heráldica y se les ha hecho entrega de un pergamino con el escudo de sus apellidos.

g) Concursos

Se convocaron los siguientes concursos cuyo objetivo fue rememorar las vivencias de unos y otros:

- I Concurso de Redacción de personas mayores del Centro de La Luz con el tema "Mi llegada a Avilés".
- I Concurso de Redacción y de dibujo para alumnos del colegio público Poeta Juan Ochoa con el título "El pueblo de mis abuelos".

h) Visitas guiadas al casco histórico de Avilés

En coordinación con la Oficina de Turismo municipal se realizaron varias visitas guiadas de mayores y niños al casco histórico de Avilés para conocer los monumentos y la historia de la villa.

i) Fiesta fin de curso

En el centro de mayores se celebró una fiesta de final de curso para todos los participantes en el programa y para los padres de los niños. Se entregaron los premios de los diferentes concursos. En esta ocasión, el centro de mayores fue decorado con motivos de las diferentes comunidades autónomas.

1.3. Proyecto intergeneracional "Encuentros-Debates". Centro Social de Personas Mayores "Cimadevilla" (Gijón)

La experiencia que aquí recogemos, "Encuentros-Debate", se enmarca dentro de un proyecto intergeneracional y se ha dirigido a los socios del Centro Social de Personas Mayores de Cimadevilla —centro de titularidad pública regional ubicado en el barrio del mismo nombre y situado en la zona centro de la ciudad de Gijón— y a los alumnos del módulo de Integración Social del Instituto de Enseñanza Secundaria del barrio periférico de Roces de la misma ciudad.

Haciendo una reflexión sobre la trayectoria de los centros sociales desde sus inicios, cuando se denominaban "Hogares del Pensionista", se analizó que muchos mayores que acudían a los centros los consideraban de uso exclusivo y eran reacios a que se abrieran a otros colectivos. Con esta actitud, y sin ser conscientes de ello, se estaba contribuyendo a que se produjera un mayor distanciamiento de las personas mayores con otras generaciones, fomentando así espacios segregadores, donde no había lugar para

el contacto intergeneracional, y con el consecuente riesgo de que se aumentaran los prejuicios mutuos.

En general, los jóvenes no buscan la opinión de los mayores porque creen que no les comprenden y los mayores evitan el contacto con los jóvenes, quizás por tener una imagen negativa de ellos. En la sociedad se produce, también, una falta de espacios y de tiempo en las que ambas generaciones puedan compartir y debatir sobre diversos temas y poder aprender mutuamente sobre otros puntos de vista.

Ante esta realidad, en el CSPM de Cimadevilla se ha puesto en marcha una serie de encuentros con estudiantes del módulo de Integración Social del IES de Roces, encaminados a ser punto de encuentro entre ambas generaciones para debatir temas de interés común.

Este proyecto y su justificación se presentaron al profesor-tutor de los alumnos en prácticas del módulo de Integración Social, quien desde el primer momento acogió el proyecto con gran entusiasmo y no restó esfuerzos en transmitir este entusiasmo a los alumnos, facilitar horarios de clases, etc. para que estos encuentros pudieran realizarse.

Una vez obtenido el deseo de colaborar de los socios del CSPM y de los alumnos de Integración Social y comprobada la viabilidad del proyecto, se convocó una reunión en la que participaron como portavoces cuatro personas de cada colectivo y donde se consensuaron los temas a debatir, duración de los debates, forma de realizarlo, temporalización, etc.

Ambos colectivos se ofrecieron como parte activa y participativa en toda la realización del programa, implicándose en generar propuestas que han ayudado a diseñar y/o mejorar el proyecto.

Se han debatido temas tan interesantes y, en ocasiones tan candentes, como:

- El empleo ayer y hoy (Participación social de los mayores - Mujer y empleo - El paro).
- Ocio y tiempo libre (Juventud y ocio - Mayores y ocio - Juegos y juguetes - El botellón).
- Cambios de vida (Nuevas tecnologías - Conflictos generacionales- Drogas - Formas de vestir).
- Sexo (El sexo antes y ahora - Planificación familiar - Homosexualidad - Aborto - Parejas de hecho).
- La guerra (Sí/No a la Guerra de Irak - Motivos - Consecuencias).
- ¿España va bien? (Situación actual del país - El euro y la peseta - La sucesión de Aznar - Nacionalismo y terrorismo).

- Testamento vital y eutanasia.
- Violencia de género (La familia - La pareja - Posición de la Iglesia).
- La televisión basura.
- Homosexualidad (Adopciones y matrimonio).

En cada encuentro han participado una media de 40 personas (más o menos la mitad de cada colectivo)

A través de la observación directa en los debates hay que mencionar la alta participación de los asistentes (prácticamente han intervenido y opinado todos a lo largo del debate); la espontaneidad y frescura en las intervenciones de los jóvenes ante el asombro, en algunas ocasiones, de los mayores; el respeto entre ambos colectivos cuando en algunos temas han existido puntos de vista muy diferentes; la conexión que se ha producido entre mayores y jóvenes, incluso fuera y una vez terminados los debates. El sentir general de ambos colectivos, una vez finalizados los debates, ha sido muy positivo.

Por lo tanto, los objetivos, tanto generales como específicos, marcados con este proyecto se han visto cumplidos:

- Se ha potenciado una imagen positiva de la vejez entre los jóvenes.
- Se han desterrado clichés negativos mutuos.
- Se ha establecido una relación entre diferentes generaciones.
- Se ha facilitado el intercambio de conocimientos, experiencias... entre ambas generaciones.
- Se han incrementado y mejorado las relaciones interpersonales y la capacidad de comunicación.
- Se ha mejorado la autoestima entre los mayores.
- Se ha ofrecido a jóvenes y mayores un espacio común y un marco para relacionarse.
- Se ha mejorado las actitudes sobre los mayores que poseen los jóvenes y viceversa.

1.4. Proyecto intergeneracional "Taller literario". Centro Social de Personas Mayores "La Tenderina"

El Centro Social de Personas Mayores de La Tenderina, centro de titularidad pública regional y ubicado en un barrio de Oviedo, llevó a cabo un Taller literario en el marco de un programa intergeneracional.

Este proyecto tuvo una buena acogida entre los integrantes del Aula Cultural que desde hacía años venía funcionando en el centro, quienes en algún momento habían manifestado su interés en relacionarse con otros colectivos.

El centro escolar al que nos dirigimos para proponer esta actividad fue el colegio público de La Corredoria, que está en el área de influencia de nuestro centro. La idea fue muy bien acogida por los órganos de dirección del colegio y una vez aceptada comenzamos a trabajar.

La actividad que decidimos realizar fue la elaboración artesanal de un libro, en el que se recogieron relatos, experiencias y anécdotas de las personas mayores, con ilustraciones alusivas elaboradas por niños y niñas participantes en el proyecto.

Esta experiencia pretendió promover la participación social de las personas mayores, elevando sus niveles de autoestima y capacidades cognitivas a través del sentimiento de utilidad y la confianza en las propias aptitudes. Así como fomentar las relaciones sociales y las habilidades de comunicación mediante el conocimiento mutuo entre generaciones, modificando actitudes y potenciando una imagen positiva de la vejez entre los jóvenes, y viceversa.

Los alumnos del Aula Cultural del centro social recopilaron a lo largo del curso una serie de historias, relatos y leyendas, que editaron y adaptaron hasta darles una forma literaria. Se seleccionaron los trabajos que se iban a exponer a los niños, así como las personas mayores que iban a hacer la exposición.

Cinco de las personas mayores han ido al colegio de La Corredoria a exponer las historias elaboradas a los alumnos de ocho aulas de los cursos 3º, 4º y 5º de Primaria en diversas sesiones.

A continuación de la exposición, los alumnos realizaron dibujos alusivos a los relatos que les habían hecho los mayores. Estos dibujos han sido posteriormente seleccionados para ilustrar los relatos en el libro editado.

En la fase final y con el material recogido (relatos y dibujos), se editó un libro artesanal en el que colaboraron varias personas del Taller de Encuadernación del Centro Social de Personas Mayores.

Los profesores del colegio público de La Corredoria vieron en este proyecto la posibilidad para que los niños también elaboraran su propio libro, como tarea escolar relacionada, en la conmemoración del Día del Libro.

Las personas mayores acudieron a las mismas aulas en las que hicieron la exposición de sus relatos, pero esta vez para ser entrevistados por los niños. La entrevista fue preparada en cada aula con su tutor, y versa por una parte sobre la biografía de los mayores, su infancia, sus juegos, etc... y por otra, sobre los relatos que habían hecho.

Con el contenido de las entrevistas, cada niño elaboró un libro que posteriormente fue remitido al centro de mayores.

Como métodos de evaluación se han utilizado: la observación directa en todo el proceso y las opiniones expresadas por todos los participantes. Los resultados obtenidos han sido positivos, analizándose dos variables:

- El nivel de satisfacción de los mayores, que ha sido alto. Debemos destacar que en general la formación escolar de los mayores era más bien escasa, y el hecho de convertirse por unos días en "profesores" ha supuesto todo un reto del que han salido con mucho éxito, al igual que un gran éxito ha sido la publicación del libro.
- El nivel de satisfacción del centro escolar ha sido elevado. En una fase inicial la idea se ha vivido con lejanía, posteriormente aumentaron la implicación y la participación, para finalizar en la elaboración del libro por parte de los niños.

1.5. Proyecto de voluntariado "Se hace camino al andar". Centro Social de Personas Mayores de Luanco (Gozón)

El Centro Social de Personas Mayores de Luanco, municipio costero de la zona central de Asturias, viene desarrollando un proyecto de apoyo al colectivo de personas con problemas de drogodependencias, dentro del programa marco de voluntariado de todos los Centros Sociales de Personas Mayores de titularidad pública regional.

Esta iniciativa se dirige a las personas que se encuentran en proceso rehabilitador que lleva a cabo la ONG Proyecto Hombre de Asturias, concretamente en el Centro de Acogida Residencial de Oviedo y en la Comunidad Terapéutica de Pielgo en la localidad de Antromero.

A través de este proyecto varios son los objetivos a alcanzar. Por un lado, promover el uso del tiempo libre de manera sana, en contacto con la naturaleza y disfrutando de ella, así como adquirir conocimientos de la flora y fauna de la zona a visitar. Y por otro, aprender de la experiencia de las personas mayores (alguno de ellos expertos en montaña). Se trata de desarrollar en los destinatarios nuevas habilidades que favorezcan su participación activa en la sociedad.

En los cuatro años de existencia del proyecto, se han llevado a cabo un buen número de salidas con diversos grados de dificultad, alternando sendas y rutas fluviales con puertos y cumbres de montaña que permiten acceder a paisajes inéditos (Senda del Cares, Ruta del Alba, Puerto de Somiedo...)

Las salidas, que en el último año fueron doce, se han llevado a cabo entre los meses de marzo y octubre, excepto la del "Belén de Cumbres" que se ha realizado en el mes de diciembre y han sido jornadas de día completo con almuerzo incluido en la ruta.

Previamente a cada salida los voluntarios inspeccionan la ruta a realizar, especificando posteriormente, el kilometraje y el grado de dificultad del recorrido. El siguiente paso es una charla explicativa a cerca de la ruta que se

iba a llevar a cabo, apoyada a través de diapositivas, especificando la ubicación geográfica de la zona, el grado de dificultad, la distancia aproximada de kilometraje y las recomendaciones sobre ropa y calzado adecuados. El contenido de la exposición se elabora por los propios ponentes, socios voluntarios del Centro Social de Personas Mayores.

El índice de satisfacción viene siendo alto por ambas partes. Para los voluntarios el senderismo les ha proporcionado vivencias positivas a través de la ocupación del tiempo libre en la naturaleza, haciendo de esta vivencia una forma de ayuda a otras personas.

Para las personas con problemas de drogodependencias, la experiencia supone incorporar a su proceso rehabilitador nuevas posibilidades de inclusión social mediante la interacción con otros grupos de población y el desarrollo de nuevas aficiones.

Esta experiencia positiva ha dado lugar a que en el centro se piense en la posibilidad de impartir nuevos talleres (taller de primeros auxilios, de fontanería, de electricidad y de elaboración de nudos marineros), ampliando el número de voluntarios así como las posibilidades de participación de ambos grupos.

1.6. Proyecto de voluntariado "Apoyo domiciliario a personas mayores inmovilizadas". Centro Social de Personas Mayores "El Llano" (Gijón)

Este proyecto se ha promovido a partir de un estudio realizado en dos Centros de Salud de la ciudad de Gijón, concretamente en los barrios de El Llano y Contrueces, ubidados en la zona sur de la ciudad y densamente poblados (30.000 habitantes). A partir del estudio se han detectado diversas situaciones derivadas de personas con autonomía disminuida y su repercusión en las familias cuidadoras. Las conclusiones extraídas son semejantes a las de otros estudios a nivel nacional, el papel del cuidador principal sigue siendo femenino y sin apoyos externos.

Los departamentos de Trabajo Social del Centro Social de Personas Mayores "El Llano" (de titularidad pública regional) y de los Centros de Salud de El Llano y Contrueces (de la red de Salud Pública) han diseñado este proyecto que tiene un doble fin, por un lado crear una red de apoyo tanto a personas inmovilizadas en el domicilio como a sus cuidadores principales, para proporcionar tiempo libre al cuidador, entretener y cuidar al paciente y mejorar la calidad de vida de ambos, evitando institucionalizaciones innece-

sarias a pacientes que vivan en la zona de influencia del proyecto. Por otro, tiene la finalidad de impulsar la participación solidaria en actuaciones que permitan mejorar la calidad de vida de los vecinos, desarrollar la solidaridad y el apoyo mutuo entre iguales.

La puesta en marcha del proyecto tuvo lugar en el mes de octubre de 2003 y desde el Centro Social de Personas Mayores se viene asumiendo la responsabilidad de coordinación y seguimiento del mismo.

El primer paso fue la creación de un grupo de voluntarios/as que pudiera dar respuesta a las necesidades que se derivaban del estudio. La labor de sensibilización y captación de voluntarios/as se hizo en el Centro Social de Personas Mayores de El Llano y en dos Parroquias de ambos barrios.

Se identificaron como población diana del proyecto tanto los pacientes como sus familias de los dos Centros de Salud derivados de las consultas médicas y de enfermería y los incluidos en el Programa de Atención Domiciliaria de Inmovilizados.

Igualmente se identificaron como situaciones susceptibles de inclusión en este proyecto, aquellas en las que el cuidador es una persona única y su red de apoyo es insuficiente, en caso de enfermedad del cuidador principal o de otras circunstancias que requieran apoyo del voluntario, usuarios que vivan solos o con su cónyuge de edad similar o bien cuando el usuario pida ayuda directamente.

A cada voluntario/a se le hizo una ficha con sus datos personales, disponibilidad de horario y de tareas a realizar, así como un carnet de identificación del mismo.

Posteriormente, se realizó un curso formativo impartido por profesionales procedentes de los Centros de Salud con contenidos diversos como: el abordaje de distintas situaciones, cómo ofrecer apoyo emocional, etc.

Se vienen desarrollando reuniones de seguimiento con el grupo de voluntarios/as en las cuales se tratan diversos aspectos relacionados con el desarrollo del proyecto.

Paralelamente se llevó a cabo una recogida y estudio de la demanda para lo cual se utilizó como instrumento la escala de valoración sociofamiliar "Gijón".

También se realizaron entrevistas con los cuidadores principales de las personas dependientes o con los propios pacientes en aquellos casos en los que vivían solos. Tras esto, se designaron voluntarios para desempeñar las actividades programadas.

Finalmente se formalizó un documento de compromiso en el que se definen las tareas de aceptación mutua entre usuarios y voluntarios/as y que

ambos han de respetar. Estas tareas consisten en acompañamiento, juegos, lectura y paseo. En ningún caso se realizan tareas domésticas, ni otras que supongan trabajo manual, al que tienen que responder otros programas.

Para la evaluación se han establecido una serie de indicadores, cualitativos y cuantitativos, dirigidos a todos los implicados en el proyecto y que se reseñan a continuación:

- Con el equipo sanitario:
  - Número de profesionales del Centro de Salud que se comprometen derivando casos para incorporación al proyecto.
  - Satisfacción de los profesionales respecto al desarrollo del proyecto.
- Con los/las voluntarios/as:
  - Número de voluntarios/as que hay en la actualidad.
  - Número de voluntarios/as incorporados al proyecto.
  - Número de sesiones formativas que han recibido.
  - Número de reuniones de seguimiento realizadas.
  - Número de voluntarios/as que abandonan el proyecto. Causas.
  - Grado de satisfacción de los voluntario/as con respecto al desarrollo del proyecto (alto, medio, bajo).
- Con los beneficiarios:
  - Número de familias informadas de la existencia del proyecto.
  - Número de usuarios recibiendo apoyo en el domicilio.
  - Número de usuarios a la espera de recibir apoyo.
  - Número de casos nuevos que se incorporan al proyecto.
  - Número de usuarios a los que, en la consulta de la trabajadora social o en el domicilio, se les realiza la escala "Gijón".
  - Número de visitas domiciliarias realizadas.
  - Número de enfermos que abandonan el proyecto. Causas.
  - Satisfacción de los beneficiarios pacientes/familias (alta, media, baja).

Al año de la puesta en marcha del proyecto, los resultados de la evaluación han arrojado como dato fundamental que el grado de satisfacción tanto de los usuarios como de los voluntarios/as ha sido muy alto.

1.7. Proyecto de voluntariado "Cocinas sin fronteras". Centro Social de Personas Mayores de Sama (Langreo)

Langreo, al igual que el resto de Asturias, asiste a una progresiva y reciente incorporación a la comunidad del colectivo de inmigrantes. Residen en el municipio aproximadamente unas 400 personas, oriundas de Polonia, Checoslovaquia, Ecuador, Colombia y Portugal. En su mayoría se dedican a la minería, servicios de compañía, labores del hogar y a la venta ambulante.

Al mismo tiempo, se ha producido un envejecimiento de la población debido a los cambios sociológicos (incremento de la calidad de vida, avances en la medicina, disminución del índice de fecundidad) y cambios económicos (crisis industrial y del carbón) cuya repercusión es mayor por ser zona eminentemente minera.

Tanto la integración como la interculturalidad son aspectos relevantes en la vida de toda persona, ya que por medio de todas ellas, los individuos se autorrealizan y se sienten plenamente integrados en la sociedad. Una sociedad es más tolerante y democrática cuanto más diversidad y multiculturalidad haya en ella y cuanto más interaccionen los individuos entre sí. Esto se consigue logrando que las personas que cohabitan en una sociedad interaccionen, se integren y aporten así nuevos conocimientos históricos y culturales. La falta de todo ello produce en los individuos marginación y una desestructuración de la sociedad a largo plazo.

En este contexto se centra el proyecto de "Voluntariado para Mayores e Inmigrantes" que se ha desarrollado desde el Centro Social de Personas Mayores de Sama, centro de titularidad pública regional y donde se ha trabajado con ambos colectivos.

Esta iniciativa ha tenido como finalidad que los mayores canalicen el tiempo libre hacia actividades de apoyo y solidaridad en la comunidad, que se sientan más útiles y que conozcan y se relacionen con otras culturas para así poder romper los aspectos negativos que hay hacia los inmigrantes.

Con respecto a los inmigrantes, se ha pretendido que establezcan relaciones sociales con personas de la comunidad, evitando el aislamiento, que conozcan las costumbres y los recursos culturales y sociales y, sobre todo, que adquieran formación para su integración laboral.

A partir de los objetivos generales de fomentar el voluntariado entre los mayores y la interacción e interculturalidad entre los inmigrantes y los mayores de la zona, se han puesto en marcha una serie de actividades, siendo la principal un curso de cocina. Para ello, ha sido imprescindible el apoyo y la colaboración de la Junta de Gobierno que se ha encargado de las labores de divulgación para la captación de voluntarios e inmigrantes. Los inmigran-

tes han sido conocedores del proyecto gracias al trabajo comunitario que se ha realizado en el barrio donde residen. Como resultado se ha contactado con un grupo de 12 personas, 10 mujeres y 2 hombres, todos jóvenes ecuatorianos procedentes de la región de Otavalo, dedicados a la venta ambulante y al servicio doméstico.

Las clases impartidas por cinco socias del centro, se han llevado a cabo una vez por semana en horario de tarde. A cada alumno se le ha entregado la receta de lo que ese día se iba a preparar y una vez terminada la clase, se ha repartido la comida entre los asistentes. Estas clases se han aprovechado para intercambiar los papeles y los inmigrantes también han enseñado sus platos típicos a las voluntarias.

A lo largo de la clase se ha hecho hincapié en la importancia de una buena alimentación, basada en la pirámide nutricional y en la necesidad de mantener unas adecuadas condiciones higiénicas, tanto de los alimentos como de los utensilios.

Una vez al mes, se ha procurado que los platos que se iban a elaborar sean de preparación rápida para poder llevar a cabo tertulias sobre diferentes temas sociales y de actualidad, abordando distintas problemáticas como el maltrato o el terrorismo.

La actividad ha comenzado en noviembre y se ha interrumpido en mayo, fecha en la que se incrementa la actividad laboral de los asistentes que acuden a las ferias como vendedores ambulantes.

Como resultado de la evaluación, cabe destacar la alta participación voluntaria, tanto de las personas mayores como de los inmigrantes, la satisfacción por ellos expresada, así como la disponibilidad para el desarrollo de nuevas experiencias.

Uno de los objetivos a alcanzar ha sido la recopilación de todas las recetas y la elaboración de un libro de cocina.

1.8. Proyecto de voluntariado "Aula cultural". Centro Social de Personas Mayores "San Francisco" (Oviedo)

En la actualidad hay personas mayores que por circunstancias de la vida no han aprendido a leer ni a escribir y desean mejorar su calidad de vida, ampliando el nivel cultural y educacional. En su mayoría son mujeres y hombres que tienen más de 55 años, su estado físico y psíquico es bueno y optan por dedicar una parte de su tiempo libre a enriquecerse.

El Centro Social de Personas Mayores "San Francisco" de Oviedo, centro de titularidad pública regional, ha puesto en funcionamiento el grupo de

alfabetización o neolectores y de refuerzo cultural dirigido por personas mayores, socios y socias del centro, que actúan guiando este Aula Cultural de un modo voluntario.

Esta experiencia permite mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ampliando el nivel cultural o educacional, estimular las capacidades cognitivas (memoria, atención, etc.), facilitar a quienes lo demandan el acceso a otros programas de educación, así como mejorar la autoestima.

Los destinatarios del programa, personas mayores que han tenido escaso acceso a recursos culturales, constituyen un grupo heterogéneo en cuanto al nivel cultural, expectativas e intereses. Con su actitud, estos alumnos demuestran que no hay una edad determinada para la formación y que todo depende de la voluntad y de las ganas de aprender.

La divulgación y continuación del programa así como la captación de usuarios, se han realizado mediante la información individualizada a los nuevos socios, a demanda del interesado, a través de la Junta de Gobierno, en el tablón de anuncios del centro y divulgación continúa durante el curso.

Las personas que acuden a estos programas son muy distintas y requieren una estimulación muy individualizada. Una vez integrados en el grupo se trata de proporcionarles conocimientos básicos de lenguaje, lectura y expresión oral, aritmética operativa y a solucionar problemas con arreglo a las operaciones que sepan realizar y que poco a poco han ido ampliando. Se procura también que adquieran algunas nociones de geografía y se estudian los personajes ilustres asturianos (Jovellanos, Clarín, Palacio Valdés, etc.). Al mismo tiempo que se estudian los personajes, ellos van manifestando sus vivencias y al ser tan distintas sirven para enriquecerse.

Para el desarrollo del programa se han utilizado distintos tipos de material didáctico para aprender ortografía y expresión escrita. También hemos utilizado libros de fábulas, acertijos, refranes y adivinanzas que les han servido para aprender y a la vez pasarlo bien.

El programa se completa con la enseñanza de nuevas tecnologías. El centro dispone de un aula de informática, dotada por la Fundación "la Caixa", que se utiliza para introducir a los mayores en el uso de ordenadores y a la que acuden con mucho entusiasmo.

Por tanto, lo que hemos tratado de conseguir con este programa es proporcionar una formación de carácter general, muy próxima a los intereses de las personas mayores que sirva para comprender la realidad actual, cultivar la mente, propiciar la reflexión y sobre todo, para que los mayores aprendan a desenvolverse en una sociedad en constante cambio, además de fomentar las relaciones sociales y la convivencia.

1.9. Proyecto de voluntariado "Juguetería solidaria". Centro Social de Personas Mayores de Mieres.

Sentirse útiles y solidarios genera una gran satisfacción personal, y una manera de conseguirlo es participando en proyectos de voluntariado.

Desde los Centros Sociales de Personas Mayores se está demostrando, día tras día, que hay muchas formas de hacer voluntariado. Por ejemplo, cuando los proyectos consisten en acompañamiento y atención (activo y productivo) de terceras personas, los voluntarios y voluntarias, obtienen de forma inmediata gratificación, y esto les sirve de *feedback* para continuar en su empresa. Sin embargo, cuando se practica voluntariado sin tener delante al beneficiario de esa dedicación hay que ser doblemente generoso, ya que no recibes de forma inmediata esa respuesta que te gratifica por parte del destinatario.

A esta segunda forma de hacer voluntariado pertenece el proyecto "Juguetería solidaria" del Centro Social de Personas Mayores de Mieres, municipio ubicado en la Comarca minera del Caudal.

Nuestro proyecto consiste, como su nombre indica, en construir juguetes destinados a colectivos de menores socialmente desfavorecidos.

Nace en el año 2002 y fue posible gracias a la iniciativa de un grupo de voluntarios y voluntarias, que se mostraron dispuestos a poner su tiempo y su experiencia al servicio de este proyecto. Ambos, tiempo y experiencia, se canalizan hacia esta acción solidaria mediante el desarrollo de una actividad gratificante. Gratificante, porque lo es la actividad en si misma. Es decir, los juguetes son resultado de una creación y el acto de crear algo con las manos proporciona grandes dosis de satisfacción. Gratificante también, porque desarrolla nuestra solidaridad ya que estamos construyendo para los demás.

La fase de captación del voluntariado se realizó a través de charlas informativas y carteles, así como de cartas que se entregaron personalmente a los socios y socias que acuden al centro social a participar en las diversas actividades que se desarrollan en el mismo. Difundido el proyecto y una vez que se obtuvo respuesta por parte de un grupo de socios y socias, se organizaron los diferentes talleres: Carpintería, Costura y Decoración.

En primer lugar se puso en marcha el Taller de Carpintería. Para ello se acondicionó un espacio reducido, pero bien ventilado y se dotó de materiales y herramientas. En julio de 2002, tres socios, de entre 70 y 73 años, dirigidos por un monitor, empezaron a fabricar los primeros juguetes: los balancines en forma de dinosaurio. El monitor acudía (actualmente este taller funciona solo con los voluntarios) dos días a la semana, una hora y media cada día, pero los voluntarios, dado que disponían, además de una gran motivación,

de un espacio exclusivo y no compartido para realizar otras actividades, trabajaron prácticamente a diario en el taller.

Después de los balancines se construyeron cunas, aviones, caballitos de palo, teatrillos de títeres, coches de paseo para muñecas, camiones, trenes, puzzles... que fueron a parar a las manos de las voluntarias del Taller de Decoración. En éste, unas diez mujeres, de entre 59 y 79 años, iban siendo guiadas por una monitora dos horas a la semana. Ponían color, creatividad y muchísima ilusión, completando el proceso de acabado del juguete.

Paralelamente se creó el Taller de Costura. Veinticuatro mujeres de edades comprendidas entre los 59 y los 79 años, coordinadas por una monitora dos horas a la semana, confeccionaron preciosas muñecas de trapo, títeres, lencería para las cunas y los cochecitos de paseo, mochilas, etc.

El resultado del trabajo realizado en el primer periodo del proyecto (2002-2003) tuvo como destino una escuela del campamento saharaui de Dajla. El envío se realizó a través del Área de Emigración, Inmigración y Cooperación al Desarrollo, dependiente de la Dirección General de Servicios Sociales y Prestaciones de la entonces Consejería de Asuntos Sociales, que nos puso en contacto con el representante de la Delegación Saharaui en Asturias. Al acto de entrega de los juguetes asistió el ministro de cooperación del Sáhara, D. Salen Baba Hasenna, así como altos cargos de la Consejería y autoridades locales. Fue muy emocionante para los voluntarios y voluntarias sentirse artífices de todos aquellos juguetes, que se expusieron para el acto y fueron reconocidos públicamente, por su solidaridad.

También a lo largo del desarrollo de este proyecto hemos sido invitados a mostrarlo en distintos ámbitos y localidades, dentro de otros proyectos de promoción del voluntariado.

Estos reconocimientos públicos, no fundamentales, pero si importantes, han contribuido a motivar a los voluntarios y voluntarias y junto con los otros beneficios obtenidos y verbalizados —satisfacción y crecimiento personal, sentimiento de utilidad social, mejora de la autoestima, oportunidad para establecer relaciones sociales y vínculos de camaradería o para adquirir y/o mejorar aprendizajes— constituyen el refuerzo necesario que permite continuar con esta tarea.

Una decisión que también se tomó desde el inicio fue la de colaborar en algún programa municipal, de forma que niños de nuestro pueblo, pudieran también beneficiarse de la solidaridad de las personas mayores. A tal fin se destinaron dos lotes de juguetes (uno en cada periodo) al "Proyecto de Inserción Socio-Educativa para Mujeres con Hijos a Cargo" que el Ayuntamiento de Mieres, través de la concejalía de Bienestar Social, tiene en marcha.

Los juguetes realizados en el segundo periodo del proyecto (2004-2005) fueron entregados, a través de la Agencia Asturiana de Cooperación al Desarrollo, a las ONGD Médicus Mundi y DASS (Desarrollo y Acción Social Solidaria), y su destino fueron guarderías anexionadas a sus proyectos de salud en Honduras y el Salvador. Cooperantes de estas ONGD han hecho un reportaje fotográfico de los menores de estos países con los juguetes realizados por los voluntarios y voluntarias de nuestro centro. Aún a riesgo de ser reiterativos, debemos decir que esta devolución significa mucho para los implicados en el proyecto, por constatar, no sólo que su trabajo llega a su destino, sino también porque las personas mayores se perciben a si mismas vinculadas a un proyecto integral de mejora de las condiciones de vida de un grupo de menores; en definitiva, se perciben como personas activas y productivas, atentas a la realidad social y a los problemas del otro.

Han pasado tres años desde el inicio de este proyecto y a día de hoy continúan en él la mayoría de las personas mayores que lo pusieron en marcha, y además, habiéndose incorporado algunos voluntarios y voluntarias más a lo largo de este tiempo. Pensamos que una de las principales razones de su éxito y de la continuidad de este proyecto es, además de todo lo señalado anteriormente, el fuerte sentimiento de empatía que desarrollan estas personas hacia los destinatarios de su trabajo: niños con grandes dificultades para acceder a un juguete. Todos nosotros, adultos, mayores, antes hemos sido niños y hemos deseado y soñado con algún juguete. Y no debemos olvidar que en muchos casos la actual generación de personas mayores apenas pudieron tenerlos. Construir un juguete hace que recuperes algo de tu infancia, y lo que es más importante, construir un juguete en nuestro proyecto, facilita a unos niños el derecho a jugar. No ignoramos que la capacidad de jugar reside más que en los materiales de juego en los propios niños, pero también conocemos el valor que los juguetes tienen para enriquecer y estimular el juego. El derecho de todos los niños y niñas a jugar en un entorno sin peligro aparece en la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989. Pero aunque este derecho puede parecer natural, millones de niños y niñas carecen de este elemento fundamental para el desarrollo humano, debido a los conflictos, las enfermedades y la explotación.

Las personas mayores voluntarias, son conscientes de esta realidad y este conocimiento y su propia memoria les motiva para seguir trabajando con responsabilidad, compromiso e ilusión.

1.10. Proyecto de participación social "Tertulia radiofónica". Centro Social de Personas Mayores "La Tenderina" (Oviedo)

El origen de esta experiencia se centra en un pequeño grupo de personas mayores del centro social de La Tenderina (de titularidad pública regional), ubicado en el barrio del mismo nombre y situado geográficamente en la periferia de la ciudad de Oviedo. Este grupo de personas mayores no solamente tenía la voluntad de mantenerse activo sino que además sentía la necesidad de influir y participar en su entorno social, del que a menudo es excluido por razón de la edad.

Una forma de participación social es la emisión de opiniones, más influyentes cuanto más formadas estén y cuanto a más receptores lleguen. En este sentido, consideramos que la influencia de los medios de comunicación en general, y de la radio en particular, es enorme, y es por ello que elegimos ese medio como plataforma desde la cual dar a conocer a nuestro entorno social inmediato las inquietudes, los valores, las experiencias, los puntos de vista y las demandas, de un colectivo de personas que está vivo y que puede opinar sin ningún tipo de restricción.

Creemos que es labor fundamental de nuestros centros poner en funcionamiento actividades que faciliten esa participación de los mayores en su comunidad, y que a la vez sean lo suficientemente atractivas y estimulantes para captar su atención, satisfaciendo así las necesidades de relación social de los participantes, aumentando sus niveles de autoestima y previniendo posibles problemas de aislamiento.

Esta experiencia permite estimular las capacidades cognitivas como forma de prevenir en lo posible el deterioro, puede disminuir el estrés asociado a situaciones interpersonales conflictivas, además de dar una visión positiva de la vejez, como una etapa de la vida especialmente activa y rica que permite adquirir conductas socialmente eficaces y asertivas.

Esta experiencia fomenta el trabajo en equipo, estimulando la capacidad crítica y la toma de decisiones, y se convierte en un marco adecuado para modificar actitudes en asuntos de especial sensibilidad social tales como la discriminación por razón de raza, sexo, religión, capacidad intelectual, edad, etc.

La Tertulia radiofónica tuvo dos momentos bien definidos:

- Por un lado la preparación, en la que participaron 12 usuarios, coordinada por el Trabajador Social o el Director del centro, en la que se recopilaron y seleccionaron noticias de interés producidas durante la semana. Cada persona participante aportaba, explicaba y defendía sus noticias, de-

biendo después seleccionar en equipo las cuatro que se comentarían al día siguiente en antena. Con frecuencia en este proceso de selección se utilizó un sistema de votación democrática. Una vez seleccionadas las noticias se decidía quiénes serían los tertulianos que acudirían a la radio y se elaboraba un dossier que incluía un guión con las noticias seleccionadas y la fotocopia del recorte de la prensa si era ésa la procedencia de la noticia. Cada participante llevaba un ejemplar del dossier elaborado que le sirviera de base para el estudio y la elaboración de sus argumentos.

- Por otro lado, la emisión en antena en la que participaron 4 usuarios y que tuvo lugar en Radio Vetusta, emisora local de Oviedo (FM 106.9). Adoptó el formato de Tertulia Radiofónica, siendo coordinada por la Directora del programa "Las mañanas de Vetusta" en el que se encuadraba la Tertulia de Mayores. Este programa se emitía todos los jueves entre las 11,00 y las 11,30 horas, y en él se comentaban y discutían los temas propuestos, sin ningún tipo de consigna ni limitación más que las buenas formas y el respeto a los demás. En ocasiones se abrían los micrófonos y se entraba en diálogo con algún protagonista de la noticia.

Las noticias tratadas eran temas de interés general, haciendo hincapié en las que trataban específicamente el mundo de los mayores. También se intentaban abordar noticias de ámbito local, por el interés que despiertan tanto en los propios tertulianos como en los potenciales oyentes.

En ocasiones, con motivo de determinadas fechas (Navidad, Fiesta del Bollo, Semana Santa, etc.) o de determinados fenómenos sociales (fenómeno de la inmigración, el botellón, etc.) se realizaba algún programa monográfico en el que se opinaba sobre la evolución de las formas de vida, las formas de divertirse, las tradiciones, etc.

En el transcurso de la actividad se utilizaron técnicas favorecedoras del trabajo en equipo a través de:

a) Adaptación de los tiempos de la actividad a la disponibilidad de los usuarios.
b) Establecimiento de relaciones de empatía.
c) Realización de escucha activa (mensajes, asentimiento, mirada, tono de voz, etc.)
d) Refuerzo positivo de potencialidades, pequeños logros, aspectos positivos, etc.
e) Respeto absoluto a las opiniones y actitudes de los demás.
f) Búsqueda de consenso.

Desde el principio nos planteamos la evaluación como un proceso continuo, que nos permitiera en una acción de *feed-back,* modificar y redefinir

los objetivos en caso necesario. Dos han sido los métodos utilizados: la observación directa de todo el proceso y la entrevista no estructurada (tanto a los usuarios de la experiencia como al personal de la emisora).

Con relación a los resultados obtenidos podemos decir que han sido positivos, desde el análisis de las siguientes variables: el nivel de satisfacción de los usuarios, utilizando como indicadores el alto nivel de asistencia, participación e implicación y el nivel de satisfacción del otro agente implicado en esta experiencia (la emisora de radio).

1.11. Proyecto de participación sociocultural "Yo escribí el Lazarillo de Tormes". Centro Social de Personas Mayores de Pola de Lena (Lena)

El Centro Social de Personas Mayores de Pola de Lena, de titularidad pública regional, es un espacio de relación para un amplio sector de la población mayor del concejo de Lena, limítrofe con el puerto de Pajares. Desde el centro se pretende fomentar el envejecimiento activo, promoviendo la participación de las personas mayores.

Esta participación se concreta en actividades que se desarrollan en el propio centro a través de la planificación conjunta de la Junta de Gobierno y el equipo técnico del centro, así como en iniciativas que se desarrollan con otras entidades del concejo.

Entre estas últimas, está la Asamblea Local de Cruz Roja de Lena con la que el centro de mayores lleva compartiendo proyectos desde el año 1996, que han servido de punto de partida para promover el voluntariado entre las personas mayores del centro.

Esta colaboración entre la Asamblea Local de Cruz Roja y el CSPM se hace extensiva a otras entidades cuando existe una confluencia de objetivos: promover la participación social de la población de todas las edades y contribuir a incrementar la oferta de recursos culturales, en un sentido amplio, del concejo de Lena.

En este contexto es donde nace la iniciativa que se ha desarrollado con ocasión del Día del Libro del año 2003, que se ha titulado "Yo escribí el Lazarillo de Tormes". La propuesta de la convocatoria ha sido muy sencilla al tratarse de la trascripción manuscrita colectiva de esta obra literaria coincidiendo con la celebración del Día del Libro.

Con anterioridad se habían realizado dos proyectos similares consistentes básicamente en lecturas públicas colectivas. En el año 2001, coincidiendo con el 150 aniversario del nacimiento del autor lenense Vital Aza, se leyeron en la calle fragmentos de su obra, acompañados de pequeñas representaciones teatrales, musicales, ponencias literarias, etc.

Al año siguiente la cita se hizo en torno a la obra poética de autores asturianos con la que se "empapeló" la principal plaza de la localidad, invitando al vecindario a elegir la poesía que más les gustara, leerla a través de la megafonía y llevársela a casa, en una actividad que llamamos "Letres na cai" (letras en la calle).

Teniendo en cuenta la buena acogida de los dos anteriores proyectos se decidió darles continuidad surgiendo así la idea de copiar textualmente el texto de "El Lazarillo de Tormes" y dando participación al mayor número posible de personas de un amplio abanico de edades. Para que no se plantearan posibles problemas de derechos de autor se eligió una obra anónima, no muy extensa, pues no podíamos cuantificar bien la extensión que podía acabar teniendo la obra manuscrita, además de que la obra fuera conocida y representativa de la literatura española.

Las entidades organizadoras fueron el Centro de Educación de Personas Adultas, la Asamblea Local de Cruz Roja y el CSPM de Lena.

A partir del objetivo general, compartido por todas las entidades participantes, dirigido a fomentar la participación social de la población lenense, y utilizando como medio la literatura, nos planteamos como objetivos específicos: fomentar la cooperación entre entidades muy diversas (centros educativos, grupos políticos, profesionales, comerciantes, asociaciones vecinales, juveniles, deportivas...) y público en general, promover la coordinación comunitaria y el trabajo en red, fomentar las relaciones intergeneracionales y animar a la lectura.

Se creó un grupo de trabajo, con participación de todos los colectivos interesados, que valoró los medios necesarios, los medios disponibles, las posibilidades organizativas y distribuyó las tareas.

La metodología consistió en partir de varias copias de la obra y delimitar los fragmentos a reproducir por cada grupo. Para que conservaran la unidad y no se produjeran huecos en cada capítulo se intentó asignar un fragmento por colectivo, asociación, clase...

Se ofreció la posibilidad de copiar y también ilustrar con dibujos alusivos al texto. En el taller de encuadernación del CSPM se elaboraron unas plantillas con unos márgenes que tuvieron que ser respetados para hacer posible su encuadernación final. Para garantizar cierta continuidad estética en el libro se facilitó idéntico papel a todos (folios reciclados).

Para lograr una mayor riqueza final se dejó a la libertad de elección el tipo, tamaño, color de letra y técnica a utilizar. Se recomendó que lo copiado mantuviera las correcciones espontáneas, sin recurrir a correctores líquidos ni borradores sobre los que hacer la copia final (esto se consiguió sólo en parte).

En cuanto a la temporalización de la actividad, ésta se desarrolló entre los meses de febrero y mayo del año 2003. En una primera etapa de planificación se iniciaron los contactos entre los posibles participantes en el proyecto, se prepararon los materiales que se iban a entregar, se buscaron espacios donde a título particular se pudiera participar, etc. A continuación se recogieron los capítulos entre las entidades que habían participado y el voluntariado del taller de encuadernación del CSPM confeccionó el libro.

El 23 de abril, Día del libro, representantes de las entidades participantes entregaron al Alcalde de Lena el ejemplar manuscrito de "El Lazarillo de Tormes" realizado por lenenses, para que pasara a formar parte de los fondos bibliográficos de la biblioteca local y que de esta forma revirtiera en el fondo documental y bibliográfico de la localidad.

La actividad se ha ejecutado tanto en los locales de las entidades participantes como en el casco urbano de Pola de Lena.

Con relación a los recursos, el mayor volumen ha correspondido a los humanos no sólo por el amplio número de voluntarios necesarios para poder llegar a todas las entidades que han colaborado, sino sobre todo por el abultado número de participantes. Esta iniciativa no ha necesitado muchos recursos materiales, ya que han sido aportados por todos los organizadores y han consistido en ejemplares del libro, papel, plantillas, material de escritura, uso de teléfono, preparación del *stand*, material divulgativo y fotográfico y los locales de las entidades participantes.

Al final del proceso han participado unas 300 personas de distintas edades, procedencia, intereses y niveles formativos.

Mediante la evaluación se ha constatado un alto grado de aceptación y satisfacción tanto por parte de los participantes como de las entidades organizadoras, consolidándose la dinámica de trabajo en red. Estos resultados motivan a las entidades participantes de cara a otros posibles proyectos.

Tanto por parte de la Asamblea Local de Cruz Roja de Lena como del Centro Social de Personas Mayores se ha observado que este tipo de iniciativas ayuda a la creación de un grupo cada vez más numeroso de personas, dispuestas a participar, la mayoría de las veces, sin importar el proyecto concreto.

2. La prejubilación, una nueva realidad para la intervención social. Experiencias de proyectos de participación social con prejubilados de la minería asturiana

El fenómeno de la prejubilación se ha generalizado en las sociedades modernas. Comenzó a finales de los años 70 en el sector secundario y cobró especial virulencia en los países en los que la industria siderometalúrgica y extractiva tenía un peso preponderante. Posteriormente, además de los procesos de reconversión que afectan a este sector, la tendencia de las salidas anticipadas del mercado laboral se ha extendido también a la actividad del sector terciario y, así, la reestructuración de empresas y los expedientes de regulación de empleo, sobre todo en ámbito de la banca, son hoy moneda corriente.

Se trata, pues, de un asunto de trascendencia social al que hasta ahora no se ha prestado demasiada atención ni desde el ámbito de la investigación ni desde el de la intervención. Sin embargo, teniendo en cuenta el gran número de personas y familias que están afectadas por sus consecuencias, la sociedad debería comenzar a dar respuestas ajustadas a este nuevo fenómeno. Integrar el hecho de la prejubilación —como la jubilación misma— en nuestra realidad, obliga a intentar comprender un fenómenos que, en el plano individual, puede alterar la vida de las personas de manera radical y, en el colectivo, existe el riesgo de condenar a vivir en el margen de la vida social a un importante grupo de ciudadanos.

La prejubilación es una realidad que afecta sobremanera al Principado de Asturias y, de forma especial, a sus comarcas mineras. Las primeras prejubilaciones tuvieron lugar a principios de la década de los 90 y sucesivamente continúan produciéndose abarcando diferentes sectores: minería, metalurgia, naval y banca, fundamentalmente. Según datos recogidos en un informe sobre las prejubilaciones en la industria asturiana, las personas prejubiladas en el segundo trimestre de 2002 alcanzaban en Asturias alrededor de las 11.000 personas, de las cuales aproximadamente la mitad pertenecían al sector de la minería.

En este contexto nace Prejubilación Activa, experiencia pionera de intervención psicosocial en personas prejubiladas de la minería y sus parejas puesto en marcha en el año 2002 desde la Consejería entonces denominada de Asuntos Sociales del Principado de Asturias. Se trata de un programa enmarcado dentro del "Plan Complementario de Reactivación de las Comarcas Mineras" y es fruto del consenso entre el Gobierno del Principado de Asturias y los sindicatos mineros SOMA-FIA-UGT y la Federación Minerometalúrgica de CC.OO. Fue diseñado con el objetivo fundamental de aportar mayor

conocimiento sobre este fenómeno y, fundamentándose en él, desarrollar acciones capaces de promover en las personas prejubiladas, y en su entorno, habilidades que favorecieran su adaptación a la nueva situación a la par que canalizaran su experiencia y tiempo en favor de la comunidad.

"Prejubilación Activa" fue diseñado de manera integral e integrada. El programa comprende cuatro áreas complementarios de actuación, desde los cuales se vienen desarrollando, de un modo secuenciado (periodo 2002-2005), diversas acciones:

a) Aumento del conocimiento del fenómeno de la prejubilación y sensibilización social. Desde este área, desarrollado en una primera fase, se llevaron a cabo diferentes acciones para detectar y analizar las necesidades de las personas prejubiladas y sus parejas.

b) Orientación y asesoramiento a las personas prejubiladas y a sus familias. Desde el inicio del programa se puso en funcionamiento un servicio específico de orientación y asesoramiento individualizado para las personas prejubiladas y sus familias.

c) Formación para las personas prejubiladas y sus parejas. Una vez terminadas y analizadas las actuaciones del área a), anualmente se ha venido programando una amplia gama de acciones formativas organizadas en torno a diferentes núcleos temáticos que son seleccionadas teniendo en cuenta las necesidades previamente identificadas y que recogen de manera especial los intereses manifestados por los propios interesados.

d) Promoción de proyectos de voluntariado y participación social. Desde este área se concretan y ponen en marcha diferentes proyectos en los que las personas prejubiladas desean involucrarse de una manera solidaria y altruista. Estos son definidos según las características e intereses de las personas que previamente han accedido a diferentes acciones formativas.

Los Centros Sociales de Personas Mayores tienen entre sus objetivos impulsar la participación social activa y la integración de las personas mayores en la comunidad. Desde este enfoque, las intervenciones profesionales han de diversificarse y superar la tradicional concepción sectorial que en este tipo de recursos vincula el acceso al mismo a una determinada edad cronológica, la cual habitualmente se identifica a la edad de la jubilación.

La actualidad de las sociedades tiene necesariamente que ser el motor de los recursos comunitarios a la hora de planificar sus actuaciones, así las nuevas realidades sociales que surgen bajo la confluencia de factores económicos, sociológicos, vitales, etc., tienen que formar parte de la heterogeneidad de personas para las que se planifiquen oportunidades de participación y desarrollo personal en los centros sociales.

La prejubilación, como fenómeno que está afectando de forma generalizada a muchas personas de distintos sectores laborales, ha de tener la consideración de realidad social emergente. Por ello, hay que interpretar la presencia de estos prejubilados y prejubiladas en la comunidad como miembros activos de la misma con una doble consideración: por un lado son personas que pueden aportar mucho a las comunidades en las que viven y a la vez son la nueva realidad a tener en cuenta y sobre la que se ha de incidir en la planificación de los servicios sociales para evitar diferentes formas de exclusión social que pueden sobrevenir a través de una salida anticipada del mundo laboral.

Por el interés que pueden tener en el marco de este documento técnico, a continuación se resumen diferentes proyectos de voluntariado y participación social llevados a cabo por grupos de prejubilados de la minería dentro del mencionado programa "Prejubilación Activa", algunos de ellos realizados en colaboración con Centros Sociales de Personas Mayores de la zona, partiendo de la idea de que estos recursos deben abrirse a la comunidad sintonizando con las nuevas realidades sociales.

2.1. Proyectos de recuperación de rutas naturales

Habiendo detectado que uno de los intereses prioritarios en el ámbito de la colaboración social de los prejubilados de la minería era el de mejora de la naturaleza y medio ambiente, estos proyectos se propusieron para que los prejubilados, desde la cooperación con otros colectivos, pudieran incorporarse a la tarea de recuperación de rutas naturales de las comarcas mineras hoy día en desuso.

Analizando con expertos de montaña las posibles acciones relacionadas con la mejora de la naturaleza a desarrollar en las comarcas mineras, y contando con un número importante de personas que había mostrado su interés en participar en este tipo de proyectos, se seleccionaron dos rutas que podrían ser objeto de recuperación con el fin de finalmente ser integradas en el catálogo de rutas de montaña homologadas por la Federación de Montañismo del Principado de Asturias. Una era la ruta que se ubicaba en el valle del Nalón, "La Mina de la Quemá" (Concejo de San Martín del Rey Aurelio) de 10 kilómetros de extensión, y la otra, en el valle del Caudal, era la ruta de "La Peña" (Concejo de Mieres) de una longitud similar.

Una vez seleccionadas estas rutas se convocó a las personas que habían mostrado interés en participar en el proyecto para dar a conocer las propuestas y poder avanzar contando con los propios protagonistas en la concreción de las iniciativas.

Estos proyectos se abrieron a otros grupos de colaboración. Concretamente participaron personas con discapacidad intelectual (Centros de Apoyo a la Integración de Cardeo-Mieres y Pando-Langreo) y asociaciones de vecinos de las zonas. La idea era, a la par de recuperar estas sendas, crear vínculos de relación entre distintos colectivos.

Los proyectos fueron coordinados por FUCOMI (Fundación Comarcas Mineras), que gestiona recursos de atención a personas con discapacidad intelectual, y las actuaciones se organizaron en torno a tres talleres diferentes, teniendo en cuenta las preferencias y sugerencias de los participantes:

a) Taller de limpieza y adecuación de las rutas. En él se realizaron labores de limpieza, desbroce y diversas reparaciones.
b) Taller de diseño. Se realizaron labores de diseño informático de los carteles que se situaron al inicio de ambas rutas así como de los folletos de divulgación de las mismas.
c) Taller de carpintería. Se elaboraron artesanalmente, en madera, todos los señalizadores existentes a lo largo de las dos rutas.

Tras un trabajo, en el que participaron 60 personas, que se extendió entre abril y septiembre del 2005, las dos sendas están ya recuperadas y homologadas dentro del catálogo de rutas del Principado de Asturias.

La satisfacción de todos los participantes fue muy alta, tanto por lo que implica haber realizado una labor de beneficio a la comunidad como por lo que supone haber trabajado desde la integración social, cooperando prejubilados, personas con discapacidad intelectual y vecinos.

Sin duda, esta es una iniciativa donde se pone de manifiesto la capacidad de personas, que se han visto apartadas del trabajo productivo a una edad excesivamente temprana, para llevar a cabo acciones en beneficio de toda la comunidad. Además, desde esta iniciativa pionera, se pone en valor el trabajo de cooperación entre los diferentes grupos, algunos con especiales dificultades como las personas con discapacidad y movimientos sociales, con lo que ello implica de cara al enriquecimiento personal de cada uno de los participantes.

2.2. Proyecto "Asturias minera en las aulas"

Este proyecto se dirigía fundamentalmente a acercar la esencia de la minería a las generaciones más jóvenes, con el propósito de transmitir su historia, sus valores, así como de deshacer imágenes sesgadas existentes hoy día sobre las prejubilaciones en este sector industrial en Asturias.

De este modo, y a través de esta iniciativa que fue bautizada con el nombre de "Asturias minera en las aulas", se posibilitaba que los prejubilados participen en una experiencia de intercambio intergeneracional, colaborando en relatar la historia de la minería asturiana, sus conocimientos y experiencia, a las generaciones más jóvenes, participando en sesiones de sensibilización y formación en centros educativos (colegios e institutos).

La coordinación técnica del proyecto corrió a cargo de las profesionales del Centro Social de Personas Mayores de Covadonga en Oviedo.

Este proyecto se inició y llevó a cabo durante el curso académico 2004-2005 en un colegio público de educación primaria de Oviedo, el Veneranda Manzano (6º curso de primaria, con alumnos de 11-12 años) y en un instituto de la misma localidad, el IES San Lázaro (cursos 4 ESO y 1º Bachillerato).

En las tres aulas en las que se llevaron a cabo las sesiones, la intervención de los prejubilados se realizó desde la clase de historia, habiendo sido seleccionados los cursos donde en dicha asignatura se estudiaba la minería. La idea era que los mineros, en vivo, complementaran los conocimientos dados en la materia, aportando fundamentalmente sus experiencias y vivencias. Con la colaboración de los profesores se logró que estas incursiones de los prejubilados en las aulas estuvieran integradas en el *curriculum* docente ya programado para que no quedara en una mera visita descontextualizada.

Se elaboraron, por parte de un grupo de 15 prejubilados con el apoyo de las técnicas del CSPM Covadonga, los contenidos a abordar en las clases. En este proceso de elaboración también se tuvo en cuenta la opinión de la profesora y alumnos. Concretamente a un grupo de alumnos, tras visionar un vídeo en clase sobre la minería, se les preguntó qué aspectos deseaban conocer más a fondo con personas que habían trabajado en la mina.

Los contenidos abordaban desde las distintas labores y categorías en la mina, las características del trabajo en la mina o la evolución de las condiciones de trabajo, pasando por el papel de las organizaciones sindicales y la lucha por las libertades, o el papel de las mujeres, hasta la reconversión del sector y los procesos de prejubilación llevados a cabo en Asturias.

Para cada aula se adaptó una metodología en función de la edad y del tiempo académico disponible, utilizando un montaje audiovisual que el propio grupo de voluntarios ex-mineros prepararon.

La experiencia, a tenor de lo evaluado por profesores, alumnos/as y prejubilados, mereció la pena, complementando en gran medida la labor de los profesores y profesoras de historia. Todos los participantes mostraron un alto grado de satisfacción y consideran importante dar a conocer a otras generaciones lo que significó, desde una perspectiva no exclusivamente productiva,

la minería para Asturias, a la par de poder ofrecer una imagen positiva de los prejubilados del sector.

La previsión es generalizar estas primeras experiencias, llegando a más centros educativos del conjunto del territorio asturiano, especialmente en las zonas donde el conocimiento de la historia y realidad minera tiene riesgo de perderse o desvirtuarse.

2.3. Proyecto "Ondas sociales al día"

Este proyecto se dirigía inicialmente a que los prejubilados pudieran incorporarse en emisoras locales de radio, dirigiendo debates en torno a diferentes temas de actualidad en materia de bienestar social. La idea era que los propios prejubilados colaboraran en dar visibilidad y voz a personas con necesidades especiales.

La coordinación técnica de esta iniciativa fue llevada desde el CAI Cardeo, centro donde acuden diariamente personas con discapacidad intelectual.

Este proyecto se realizó desde la emisora de Radio Parpayuela (Asociación cultural sin ánimo de lucro) ubicada en Mieres. Desde esta emisora se realizó la formación previa al grupo de prejubilados relacionada con la moderación de debates radiofónicos y se grabaron y emitieron los programas.

Se abordaron interesantes temas todos ellos relacionados con el ámbito de la Discapacidad. Se realizaron un total de 24 programas radiofónicos extendiéndose desde los meses de marzo a diciembre. Estos programas radiofónicos tuvieron una frecuencia semanal con una duración en antena de una hora cada uno. Estos fueron algunos de los títulos de los programas radiofónicos que se realizaron:

- Del modelo asistencial al modelo participativo.
- El sexo de los ángeles: discapacidad y sexualidad.
- Los medios de comunicación ante la discapacidad.
- ¿Y ahora qué?: el envejecimiento de las personas con discapacidad.
- Ocupación y tiempo libre en las personas con discapacidad.
- ¿Integración o segregación? Ciudadanos, derechos y obligaciones.
- Eternos niños, eternos padres: proteger o formar.
- Asociacionismo y discapacidad.
- Formación y acceso al empleo.
- Cómo las personas con discapacidad ven el mundo ¿hay dos mundos?

- Legislación y discapacidad.
- Más allá de las palabras: alternativas reales a las personas con discapacidad.

En cada programa participaban, además de los prejubilados —como moderadores—, personas con discapacidad y distintos expertos en función de la temática abordada.

Es importante destacar que cada programa radiofónico llevaba detrás un importante trabajo previo de documentación y preparación, donde participaron tanto los prejubilados como las personas con discapacidad.

Los prejubilados implicados, un grupo formado en Mieres por 8 voluntarios, mostraron una alta satisfacción, así como las personas con discapacidad que participaron. La audiencia obtenida fue importante, y a tenor de comentarios recibidos de distintos oyentes, la iniciativa mereció la pena convirtiéndose en una experiencia de importante referencia en poner voz a la discapacidad.

2.4. Proyecto "Vidas que hacen historia"

Recoger la historia de vida de una persona mayor es importante, en primer lugar para la propia persona mayor, ya que se favorece la tarea evolutiva de recapitulación de la trayectoria personal, propia de esta etapa vital. Pero además, recoger historias de vida de personas mayores significativas es importante para el conjunto de la comunidad, ya que con ello contribuimos a dignificar la imagen social de las personas mayores y a ofrecer modelos positivos y diversos de lo que puede significar envejecer. Y es que aprender a envejecer es una asignatura que debe estar dedicada al conjunto de la comunidad y no en exclusiva al grupo de mayor edad.

Desde esta concepción se diseñó el proyecto de "Vidas que hacen historia". La idea era que prejubilados pudieran incorporarse a la labor de recuperar y elaborar historias de vida de personas mayores significadas de una comunidad concreta, contribuyendo, así, al homenaje y visibilización de las mismas.

Este proyecto se pensó para los prejubilados que en distintas acciones formativas hubieran ya desarrollado ciertas habilidades (periodísticas, informáticas, fotográficas o artísticas), ya que el proyecto contaba con varias actuaciones: por un lado recoger las historias y plasmarlas en un documento, y por otro organizar un acto homenaje público donde cada persona fuera reconocida de un modo personalizado.

La coordinación técnica de esta iniciativa se realizó desde el Centro Social de Personas Mayores de Mieres.

En una primera fase, además de contactar y dar a conocer a las personas que previamente habían mostrado interés en participar en este proyecto, se seleccionó un grupo de personas mayores significativas de la comarca del caudal. En ello participaron tanto responsables y profesionales de los servicios municipales como los sindicatos mineros de la zona.

Se seleccionaron cuatro historias de vida a recuperar: dos hombres y dos mujeres. Historias propias pero historias diferentes, porque era importante resaltar que no hay formas uniformes de envejecer bien ni modelos únicos a seguir.

Posteriormente se organizó un taller formativo, dirigido por una profesional del periodismo, con el propósito de que los prejubilados que iban a tomar parte en la elaboración de historias de vida pudieran profundizar en ciertas habilidades necesarias para llevar a cabo las entrevistas a las personas mayores.

Una vez realizado este taller formativo, se llevaron a cabo las entrevistas. Dos prejubilados se encargaron de realizar la labor de recoger información y entrevistar a cada persona mayor.

Posteriormente se llevó a cabo la elaboración de cada historia de vida, con el objeto de ser editada y distribuida por la comunidad del Caudal.

Estas cuatro iniciativas son, sin lugar a dudas, excelentes ejemplos que demuestran la importancia de ofrecer espacios de participación social a las personas prejubiladas. Iniciativas importantes tanto para posibilitar a nivel individual que cada persona pueda encauzar el tiempo de una manera saludable y gratificante, como para que estos potentes grupos sociales, fruto de una nueva realidad social no buscada por ellos mismos, continúen siendo relevantes a la par que reconocidos por su comunidad.

3. Los mayores y las nuevas tecnologías. La experiencia de la Fundación "la Caixa" en Asturias

Las últimas décadas del siglo XX se han caracterizado por un aumento espectacular de la esperanza de vida. Gracias a los avances de la medicina, a las mejoras de la nutrición y a la información que permite prevenir enfermedades, cada vez se vive más y mejor.

Las personas mayores forman una nueva categoría social. En contra del tópico que les atribuye una pérdida de interés por el mundo que les rodea, los mayores tienen ganas de conocer, de aprender, de viajar, de relacionarse con otras personas. En palabras de Luis Rojas Marcos: "Las connotaciones y expectativas adversas de la vejez casi siempre están basadas en premisas falsas (...) el verdadero reto es superar los estereotipos que abundan sobre las personas que rompen el orden convencional".

Las personas mayores tienen iniciativas, experiencia y tiempo para desarrollar actuaciones que contribuyan a la mejora de la sociedad. Y muchas de ellas lo hacen: impulsan actividades intergeneracionales, intervienen en proyectos de voluntariado y aprenden a utilizar las nuevas tecnologías para comunicarse con el mundo.

3.1. Las actividades de la Fundación "la Caixa"

En sus programas sociales, la Fundación "la Caixa" dedica una atención especial a las personas mayores. En las primeras décadas del siglo XX, la Caja de Pensiones para la Vejez y de Ahorros empezó a actuar en el campo de la tercera edad con los "Homenajes a la vejez". En los años setenta, la Obra Social de "la Caixa" amplió esta labor, creando centros en los que las personas mayores acudían para compartir sus ratos de ocio y que llegaron a tener una gran importancia para la comunidad.

Actualmente la Fundación "la Caixa" promueve, en colaboración con las comunidades autónomas, un programa que abarca la información y la formación permanente en temas de salud y calidad de vida, la cultura y el medio ambiente. Para ello cuenta con una red de 523 centros repartidos por toda España. No se trata ya, como hace un siglo, de homenajear a las personas mayores, ni de facilitar únicamente un lugar de encuentro, sino de proporcionar a los mayores una serie de recursos para que puedan realizar proyectos e iniciativas, compartir experiencias y participar de manera activa en la vida de pueblos y ciudades.

Asturias: cinco años de colaboración

El 10 de diciembre de 1997 la Fundación "la Caixa" y la Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias establecieron un acuerdo marco de colaboración en diez Centros Sociales de Personas Mayores, con el objetivo de multiplicar esfuerzos a favor de los mayores.

El convenio contemplaba los centros de La Felguera, Ciaño, Covadonga-Oviedo, El Llano-Gijón, El Arbeyal-Gijón, Luanco, La Luz-Avilés, Jardín de Cantos-Avilés, Moreda y Cangas del Narcea.

Este primer acuerdo se amplió en seis centros más en el año 2000: Sama, Pola de Laviana, Pumarín-Oviedo, Cimadevilla-Gijón, Pola de Lena y Luarca.

Desde entonces se han incorporado Mieres y La Tenderina-Oviedo (2002) y Turón y San Francisco-Oviedo (2003), hasta completar una relación de veinte Centros Sociales de Personas Mayores.

En todos ellos, la Fundación "la Caixa" organiza actividades de divulgación y de formación. El objetivo fundamental de estas actividades es favorecer el desarrollo integral de las personas mayores, facilitar el acceso a la información, fomentar su autonomía, potenciar su función social y combatir la soledad.

La informática al alcance de las personas mayores

En este marco de actuación, la Fundación "la Caixa" y la comunidad de Asturias organizaron en 1998, los primeros cursos de informática en los Centros Sociales de Personas Mayores y se proporcionaron los equipamientos informáticos necesarios. Una parte de estos ordenadores e impresoras iban destinados a la gestión del centro. Otros eran para las Aulas Informáticas. De esta manera, entraron a formar parte del paisaje cotidiano.

Los cursos estaban especialmente pensados para las personas mayores. Combinaban actividades tuteladas por un profesor con el uso personal de los equipamientos por parte de los alumnos. En una segunda fase se organizaron cursos de ampliación y otros específicos dedicados a la fotografía digital y a la edición de revistas.

Desde las primeras convocatorias, "Informática y comunicación al alcance de las personas mayores", tuvo un gran impacto. Por la novedad de su planteamiento y por el elevado número de inscripciones. A lo largo de seis años, se han llevado a cabo 154 cursos en los Centros Sociales de Personas de Mayores de Asturias, con 2.346 participantes. En el conjunto de España, desde 1998 se han realizado 6.004 cursos con 102.680 participantes.

Aulas informáticas, mediatecas, ciberaulas

Los de La Felguera y La Luz-Avilés fueron los dos primeros Centros Sociales de Personas Mayores de la comunidad de Asturias que contaron con aulas informáticas. En 1999 se abrió un nuevo aula en el Arbeyal-Gijón. En el 2000 se abrió un aula en Pumarín-Oviedo y tres mediatecas: Moreda, Ciaño y Pola de Laviana.

En las mediatecas, los ordenadores dejan de ser únicamente una herramienta de aprendizaje. Las personas mayores pueden encontrar en ellas libros, diarios y revistas, videos y materiales en soporte informático, con ordenadores multimedia para facilitar su consulta.

En 2001, contaron también con mediateca los centros de Jardín de Cantos, Luanco, Cimadevilla y Cangas del Narcea. Paralelamente, los centros sociales de mayores de Covadonga y Sama recibían una dotación de equipos informáticos para su gestión.

En el año 2002 se inauguraron las mediatecas de Mieres y La Tenderina-Oviedo. Para el 2003 está prevista la apertura de tres ciberaulas en Turón, San Francisco-Oviedo y El Llano-Gijón.

Las ciberaulas facilitarán todavía más el acceso a la informática. En ellas lo más importante no es aprender a utilizar el ordenador sino participar, compartir temas e intereses con otras personas dentro y fuera del centro.

En la actualidad existen en Asturias cuatro aulas informáticas (La Felguera, La Luz-Avilés, El Arbeyal-Gijón y Pumarín-Oviedo), con 39 ordenadores; y 10 mediatecas (Ciaño, Moreda, Pola de Laviana, Jardín de Cantos-Avilés, Luanco, Cangas del Narcea, Mieres, Cimedevilla-Gijón y Covadonga y La Tenderina, en Oviedo) con 44 equipos. 62 equipos más se dedican a la gestión de centros. Las cifras, para el conjunto de España, son de 145 aulas informáticas, 163 mediatecas, 12 cibercafés y más de 4.000 ordenadores.

Voluntarios de informática

A diferencia de las aulas informáticas, que funcionan sólo unas horas al día, las mediatecas y ciberaulas están a disposición de los usuarios desde el momento en que el centro de mayores abre sus puertas: todo el día.

Los encargados de que todo funcione son las propias personas mayores, que han aprendido a utilizar los ordenadores en los cursos de informática. Ahora ponen sus conocimientos al servicio de otras personas. De esta manera se consigue una comunicación más directa y una mayor implicación en la vida del centro. La Fundación "la Caixa" les ofrece una formación básica para que puedan desempeñar su labor.

Asturias cuenta con 70 voluntarios de informática que realizan su labor en aulas y mediatecas.

ClubEstrella

Con la introducción de Internet, el ordenador se convierte en una herramienta de comunicación. Desde las aulas de informática y las mediatecas se puede acceder al ClubEstrella, una web especialmente pensada para que las personas mayores puedan enviar y recibir información, comunicarse a distancia y participar en actividades y debates sobre distintos temas.

Los *chats* cuentan con una fiel clientela. Las personas que lo desean pueden participar en charlas con especialistas en temas de salud, sociales y culturales. ClubEstrella ofrece además noticias, servicios y una conexión con el PuntoAzul, un programa que contiene informaciones de interés sobre los derechos de las personas mayores, temas legales y ofertas de ocio. La web ofrece también un servicio de consultorio, a través del correo electrónico, que responde a todo tipo de cuestiones legales relacionadas con la vida cotidiana de las personas mayores.

A través de la web del ClubEstrella los centros pueden elaborar sus propias webs, para dar a conocer los proyectos de voluntariado que impulsan y que se encuentran recogidas en el directorio "Angeles anónimos".

"Un verano de postal," "Navidalia"

En el marco de ClubEstrella, la Fundación "la Caixa" ha desarrollado diversos programas informáticos que tienen como finalidad aproximar a niños y personas mayores. Con "La magia de las palabras" los mayores y los niños escriben sus cuentos y los envían por correo electrónico. "Un verano de postal" y "Navidalia" tiene como objetivo promover el e-mail. Para facilitar aún más la comunicación, durante unos días los Centros de Sociales de Personas Mayores se abren a los niños y a las familias, para que puedan utilizar conjuntamente los ordenadores.

En Asturias, los centros de Ciaño, Cangas del Narcea, La Felguera y Cimadevilla-Gijón, han participado activamente en el programa "Navidalia". En Cimadevilla-Gijón, los asistentes fueron niños y jóvenes con alguna discapacidad.

Guías para mejorar la autonomía

Todas estas actuaciones tienen como finalidad que la informática se convierta en una herramienta de comunicación e información realmente útil y favorecer la autonomía en el uso de los ordenadores, del correo electrónico y de Internet.

A partir de la experiencia de cursos y mediatecas, la Fundación "la Caixa" ha desarrollado una "Guía del Taller de Informática" y una "Guía de Navegación del Club Estrella", con respuestas a los problemas más frecuentes que aparecen cuando se utiliza el ordenador.

Abrir los centros de mayores a la comunidad

La Fundación organiza talleres y cursos para dar a conocer programas que, por sus características, pueden ser de especial interés para las personas mayores. La fotografía digital, por ejemplo, sirve para recuperar la memoria y mirar el presente. Un taller de autoedición facilita extraordinariamente la labor de elaborar una revista o un boletín, en papel o directamente en soporte virtual. Otras actividades ofrecen la posibilidad de realizar itinerarios culturales o viajes virtuales utilizando los materiales de la mediateca.

En Asturias, este tipo de iniciativas han contado con gran aceptación. En casi todos los centros de mayores se ha renovado de manera espectacular todo lo referente a publicaciones, trípticos y folletos. En Ciaño, la informática se aplica a la catalogación de los libros de la biblioteca. En Moreda se ha impulsado una nueva revista. Los centros de Pola de Laviana y La Luz-Avilés cuentan con su propia página web.

Al mismo tiempo, los ordenadores de los centros de mayores se ponen al servicio de la comunidad. En El Arbeyal-Gijón se invita a participar de las actividades a los mayores del centro de día; en Cangas del Narcea, a personas discapacitadas; en Pola de Laviana, a adultos del Programa de Inserción Laboral. En La Luz-Avilés se impulsa un programa intergeneracional en que niños y mayores reúnen información sobre heráldica.

Un balance positivo

En 1997, cuando la Fundación "la Caixa" puso en marcha "Informática y comunicación al alcance de las personas mayores" no existían programas de informática dedicados a las personas mayores. El ordenador se veía como algo ajeno, extraño, como un producto de una sociedad tecnológica que provocaba recelo.

Las aulas informáticas, las mediatecas y las actividades que se desarrollan a través de ClubEstrella, han demostrado que los ordenadores pueden ser un recurso muy importante en la vida de los mayores: permiten acceder fácilmente a la información, comunicarse a distancia y favorecen la relación con personas de otras generaciones. Gracias al correo electrónico, al *chat* y a los programas interactivos, el usuario no es sólo receptor sino que tiene un papel totalmente activo.

Aprender a manejar un ordenador no es una finalidad en sí, sino un recurso que permite conversar, aprender, informarse, opinar, intercambiar experiencias, jugar, conocer a otras personas y crear la complicidad necesaria para poner en marcha todo tipo de actividades.

Las personas mayores de la comunidad de Asturias que han participado en los cursos de informática manifiestan como aspecto positivo el aprender a escribir correctamente sin faltas de ortografía. Muchas de estas personas tienen como afición la escritura, algunos colaboran en la prensa local. Frente a la máquina de escribir tradicional, el ordenador les ofrece la posibilidad de retocar, corregir y mejorar.

Para la mayoría de los participantes, Internet representa el descubrimiento de un mundo de posibilidades de comunicación. En Asturias, tierra de emigración, muchas de estas personas tienen familiares que viven en otros países. El *chat* y el correo electrónico representan un medio de comunicación asequible y eficaz. Para otros, Internet supone una herramienta que les abre nuevas posibilidades de ocio y conocimiento.

Uno de los aspectos más positivos es que el programa ha conseguido una amplia implantación entre personas de diferentes niveles sociales y profesionales, de diferente sexo y edad. A diferencia de lo que sucede con otras actividades promovidas por los centros, y que son seguidas masivamente por mujeres, la participación masculina en las aulas y mediatecas es muy elevada. Todas las profesiones están representadas: desde maestros a personas que han llevado a cabo su actividad en el campo de la minería o la siderurgia, la agricultura y la ganadería o en las labores del mar.

Las actividades de informática representaron para estas personas una oportunidad de conectar con una realidad poco conocida, un punto de partida para nuevas experiencias y una importante inyección de autoestima.

Anexos

1. Modelo de ficha de recogida de información del socio/a

FICHA DEL USUARIO/A

FECHA DE ALTA:

FECHA DE BAJA:

Nº DE SOCIO/A:

A/ DATOS GENERALES

NOMBRE					
PRIMER APELLIDO					
SEGUNDO APELLIDO					
FECHA NACIMIENTO		EDAD		SEXO	
D.N.I.					
DIRECCIÓN					
PROVINCIA					
LOCALIDAD				C.P.	
TELÉFONOS DE CONTACTO		TLF MÓVIL			
E-MAIL					
NIVEL DE ESTUDIOS					
OCUPACIÓN LABORAL PREVIA					
¿VIVE SOLO/A?	SI		NO		
AFICIONES HABITUALES EN EL TIEMPO LIBRE					

B/ PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES Y PROYECTOS DEL CENTRO

ACTIVIDADES DEL CENTRO EN LAS QUE LE GUSTARÍA PARTICIPAR
(Marque con una X)

- PROMOCIÓN DE LA SALUD

  → Proyectos formativos sobre envejecimiento saludable y positivo (cursos, talleres, mesas redondas, conferencias o charlas…) □

  → Talleres de mantenimiento físico (gerontogimnasia, taichi, natación, senderismo….) □

  → Talleres de mejora psicológica (entrenamiento de la memoria, mejora de la autoestima, prevención de la depresión, manejo del estrés…) □

- INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

  → Proyectos de voluntariado □

  → Proyectos y experiencias de intercambio generacional □

  → Promoción de habilidades para la participación □

- OCIO RECREATIVO-CULTURAL-EDUCACIÓN

  → Aulas de formación permanente □

  → Incorporación a las nuevas tecnologías □

  → Proyectos y actividades culturales □

  → Actividades lúdicas y recreativas □

ACTIVIDADES DEL CENTRO EN LAS QUE PARTICIPA:

NOMBRE ACTIVIDAD	FECHA REALIZACIÓN

¿ES MIEMBRO DE LA JUNTA DIRECTIVA? SI □ NO □

¿PARTICIPA EN ALGÚN GRUPO O COMISIÓN DE TRABAJO?

.....

2. Modelo de protocolo de evaluación anual del centro

PROTOCOLO EVALUACIÓN ANUAL: CENTROS SOCIALES DE PERSONAS MAYORES

Centro Social de Personas Mayores:
Periodo de evaluación:
Fecha de evaluación:

A) Ficha de recogida de información global sobre el centro y su actividad

DATOS COBERTURA	Total	Hombres	Mujeres
Nº Socios/as			
Edad media socio/a			
Nº Socios/as menores 65 años			
Nº Socios/as entre 65-79 años			
Nº Socios/as 80 y más años			
Nº nuevos socios/as registrados en el año			
Nº componentes Junta Directiva			
Nº de socios/as que acuden diariamente al centro			

PARTICIPACIÒN EN PROYECTOS Y ACTIVIDADES				
	Nº total participantes (1)	Nº Hombres	Nº Mujeres	Edad media
Proyectos de envejecimiento saludable (2)				
Proyectos de acercamiento a nuevas tecnologías				
Proyectos intergeneracionales				
Proyectos de voluntariado				
Proyectos formativo-culturales (3)				
Programación de ocio recreativo(4)				

PUESTOS DE TRABAJO	
Con dedicación a tiempo completo	Personal propio del centro: Personal contratado (5):
Con dedicación a tiempo parcial	Personal propio del centro: Personal contratado (5):

B) Ficha para la evaluación de los proyectos y actividades
Registrar una ficha por cada proyecto o actividad (6) desarrollado este año en cada centro.

Denominación del proyecto o actividad desarrollada
Breve descripción del proyecto o actividad desarrollada
Instituciones o agentes de la comunidad implicados en el desarrollo del proyecto
Participantes Nº total de socios/as: Nº Mujeres: Nº Hombres: Estimación de edad media de los socios/as participantes: Otros participantes (especificar):
Valoración cualitativa del proyecto o actividad **Aspectos positivos:** **Aspectos de mejora:**
Otros resultados obtenidos a través de evaluaciones complementarias

Anotaciones:

1) Con carácter general recoger el número de socios/as (sin confundir con nº de asistencias) que en este año han participado en los diferentes proyectos.

2) Incluir aquí el nº de socios/as que han participado en actividades y proyectos relacionados con el envejecimiento saludable como charlas y conferencias de salud o promoción de hábitos saludables o actividades de mantenimiento psicofísico (senderismo, gerontogimnasia, natación, talleres de entrenamiento de la memoria, de mejora de la autoestima, taichi, aprendizaje de técnicas de relajación, yoga…).

3) Incluir aquí el nº de socios/as que han participado en actividades y proyectos relacionados con contenidos formativos y culturales en general (talleres de manualidades diversos, proyectos culturales y acciones formativas exceptuando las que ya hayan sido computadas en el apartado de envejecimiento saludable.

4) Incluir aquí el nº de socios/as que han participado en actividades recreativas diversas como juegos de mesa, celebraciones festivas, bailes, o excursiones.

5) Incluir aquí tanto el personal que desde empresas contratadas (cafetería, limpieza, etc) que prestan sus servicios en el centro social de personas mayores como los monitores de actividades que colaboran según programación anual de actividades.

6) Catálogo de proyectos o actividades desarrolladas de interés para registrar en las fichas de evaluación:
   a. Proyecto educativo de envejecimiento saludable
   b. Taller o actividad de mantenimiento cognitivo (entrenamiento de memoria, psicoestimulación…)
   c. Taller o actividad de mantenimiento físico (gerontogimnasia, senderismo, taichi…)
   d. Taller o actividad de mejora psicoafectiva (relajación, manejo estrés, autoestima, prevención de la depresión…)
   e. Proyectos aulas formación permanente
   f. Cursos o proyectos de acercamiento a las nuevas tecnologías
   g. Cursos o talleres diversos
   h. Charlas o conferencias diversas
   i. Otros proyectos culturales de interés
   j. Proyectos o experiencias intergeneracionales
   k. Proyectos de participación social y voluntariado
   l. Otros proyectos o actividades considerados de interés para su evaluación y registro

3. Modelo de cuestionario para recoger la opinión de los socios y socias sobre el centro

Cuestionario para recoger la opinión de los socios y socias sobre el centro

Nuestro propósito es ir mejorando cada año el centro y las actividades que en el mismo se desarrollan. Para ello es fundamental que evaluemos nuestro trabajo y conozcamos su opinión sobre distintos aspectos. La respuesta es anónima así que le animamos a que se exprese con absoluta sinceridad.

1) En primer lugar, por favor, valore de 0 a 10 marcando con una cruz los siguientes aspectos:

La organización del centro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La oferta de actividades

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La labor de la Junta Directiva

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los sistemas para que los socios y socias puedan participar e implicarse cada vez más en el centro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El clima de convivencia del centro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los espacios y equipamiento del centro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El servicio de cafetería

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El servicio de podología

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) En segundo lugar, exprese por favor su opinión marcando con una cruz lo que mejor refleje su sentir respecto a cada afirmación.

Asistir al centro y participar en sus actividades le han ayudado a sentirse física y emocionalmente mucho mejor.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ Bastante de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Poco de acuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ No puedo opinar sobre este aspecto

Asistir al centro y participar en sus actividades le ha ayudado a relacionarse y a evitar los sentimientos de soledad.

- ☐ Totalmente de acuerdo
- ☐ Bastante de acuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Poco de acuerdo
- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ No puedo opinar sobre este aspecto

En general respecto a su asistencia a este Centro Social, Vd. se muestra:

- ☐ Muy satisfecho
- ☐ Bastante satisfecho
- ☐ Satisfecho
- ☐ Poco satisfecho
- ☐ Nada satisfecho

3) Ahora por favor, señale y valore de 0 a 10, las distintas actividades organizadas en el centro en las que usted ha participado. Indique y puntúe SOLAMENTE las actividades en las que haya participado, es decir, sobre las que usted tiene conocimiento por su experiencia directa

ACTIVIDAD:.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ACTIVIDAD:.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ACTIVIDAD:.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ACTIVIDAD:.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ACTIVIDAD:.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Indique lo que mejor le parece del centro

Indique lo que menos le gusta del centro

Sugerencias u observaciones que puedan ayudar a ir mejorando el centro

SU PARTICIPACIÓN ES IMPRESCINDIBLE
GRACIAS POR ELLA
La Junta directiva del centro y el equipo técnico

4. Galería de imágenes

Programa de envejecimiento saludable

Grupo de gerontogimnasia

Programa de acercamiento a las nuevas tecnologías

Personas mayores en Taramundi iniciando actividad informática

Proyectos de intercambio generacional desarrollados en distintos centros dentro del programa marco "Recuperando memorias, construyendo futuro"

Mujeres mayores con escolares de Educación Infantil. CSPM Cangas del Narcea

Aprendiendo la talla de madera. CSPM Cangas del Narcea

Divirtiéndose juntos. CSPM Covadonga-Oviedo

Enseñanza sobre el mar y la profesión marinera a alumnos/as
de Educación Primaria. CSPM Luanco

Profesores de nuevas tecnologías a las nuevas generaciones.
CSPM Pumarín-Oviedo

Enseñanza contenidos
Conocimiento del Medio en salidas por rutas naturales.
CSPM San Francisco-Oviedo

Transmisión de experiencias y valores.
CSPM La Tenderina-Oviedo

Adivinando "cosadiellas" en Bello. CSPM Moreda.

Compartiendo naturaleza y expresión artística. CSPM Pola de Laviana

Experimentos de física en clase de Conocimiento del Medio con alumnos/as de Educación Primaria. CSPM La Felguera

Proyectos de voluntariado desarrollados en diferentes centros dentro del programa marco "Te damos nuestra experiencia"

Proyecto "Cocinas sin fronteras". Grupo de mujeres mayores enseñando cocina española y asturiana a inmigrantes ecuatorianas. CSPM Sama de Langreo

Apoyo a personas con discapacidad. CSPM Cimadevilla-Gijón

Acompañamiento y apoyo a personas mayores dependientes que viven en residencia. CSPM Pola de Laviana

Proyecto "Rompiendo fronteras-Mayores solidarios". Voluntariado en apoyo a inmigrantes. CSPM El Llano-Gijón

Proyecto "Se hace camino al andar". Voluntariado en apoyo a toxicómanos. CSPM Luanco

Proyectos de voluntariado dentro del programa "Prejubilación Activa"

Mineros prejubilados emitiendo programas sobre discapacidad en el proyecto "Ondas Sociales al día"

Mineros prejubilados en el proyecto de recuperación de rutas naturales

Mineros prejubilados recuperando historias de vida de personas mayores en el proyecto "Vidas que hacen historia"

Mineros prejubilados transmitiendo enseñanzas en centros educativos dentro del proyecto "Asturias minera en las aulas"

GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE VIVIENDA
Y BIENESTAR SOCIAL