



Universidad
Zaragoza

Trabajo de Fin de Máster

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UTILIDAD SOCIAL:
“Creciendo” Proyecto de Ocio y Tiempo Libre para Personas
Mayores en el distrito de Delicias.**

**ACTIVE AGING AND SOCIAL UTILITY: Leisure and free
time project for the elderly in the Delicias district.**

Autora:

LAURA DEL CARMEN CORREAS MOLINA - 736881

Directora:

ANA CRISTINA TESAN TESAN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD/ UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

CURSO 2020-2021

ÍNDICE DE CONTENIDO

I.	JUSTIFICACIÓN.....	1
II.	INTRODUCCIÓN	3
III.	MARCO LEGISLATIVO	5
	i. PRIMEROS PASOS EN LA REGULACIÓN DE LA PROTECCIÓN SOCIAL A LA VEJEZ EN ESPAÑA	5
	ii. NACIMIENTO DEL ACTUAL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL.....	6
	iii. LOS SISTEMAS DE PENSIONES EN LA UNIÓN EUROPEA Y EEUU.....	8
	a) La Unión Europea	8
	b) Sistema de pensiones: experiencia internacional en EEUU, Canadá y México.....	12
IV.	MARCO TEÓRICO.....	13
	i. ENVEJECIMIENTO ACTIVO.....	13
	a) Aspectos conceptuales sobre el envejecimiento activo.....	13
	b) Calidad de vida y su relación con el bienestar subjetivo.....	13
	c) Participación social, mitos e imagen del adulto mayor.....	14
	ii. EL PROCESO DE JUBILACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.....	16
	a) Jerarquía de las necesidades de Maslow	18
	b) La soledad en el proceso de jubilación.....	18
	c) Ámbitos de intervención en la adaptación a la jubilación desde lo social.....	19
	iii. EL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ADULTO MAYOR	21
	a) La animación socio cultural de las personas mayores (Orantes, 2007):.....	21
	b) Programas y espacios de animación dirigido a los mayores:	21
	c) Animación sociocultural en el medio rural (Orantes, 2007):	24
	iv. LA IMPORTANCIA DEL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN	25
V.	ANÁLISIS DE LA REALIDAD.....	27
VI.	PLAN DE INTERVENCIÓN	31
	i. OBJETIVOS	31
	ii. DESTINATARIOS Y FORMAS DE ACCESO.....	31
	iii. METODOLOGIA	31
	iv. ACTIVIDADES	33
	v. TEMPORALIZACION.....	33
	vi. RECURSOS	36
	vii. EVALUACION Y SEGUIMIENTO.....	38
VII.	BIBLIOGRAFÍA.....	40
	ANEXO I: ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN.....	43
	ANEXO II: ACTIVIDADES DE SERVICIO.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

ILUSTRACIÓN 1. PENSIONES DE JUBILACIÓN EN LA UE	9
ILUSTRACIÓN 2. EFECTOS DEL PROCESO DE JUBILACIÓN.	16
ILUSTRACIÓN 3. ALGUNAS ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA LAS PERSONAS MAYORES.....	23
ILUSTRACIÓN 4. EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 65 Y MÁS AÑOS EN ESPAÑA DESDE 1900 A 2068.	27
ILUSTRACIÓN 5. POBLACIÓN TOTAL DEL BARRIO LAS DELICIAS POR RANGO DE EDAD Y SEXO.....	28
ILUSTRACIÓN 6. ÍNDICES DE DEPENDENCIA, ENVEJECIMIENTO Y SOBREENVEJECIMIENTO EN ZARAGOZA.....	28
ILUSTRACIÓN 7. POBLACIÓN EXTRANJERA POR RANGOS DE EDAD Y SEXO	29
ILUSTRACIÓN 8. ESTRUCTURA DE LOS HOGARES EN EL DISTRITO DELICIAS EN LOS AÑOS 2013-2018.....	29
ILUSTRACIÓN 9. PORCENTAJE TOTAL DE PIAS SOLICITADOS Y REMITIDOS AL IASS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.	30
ILUSTRACIÓN 10. PORCENTAJE TOTAL DE AYUDAS A DOMICILIO CONCEDIDAS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.	30
ILUSTRACIÓN 11. PORCENTAJE TOTAL DE TELEASISTENCIA CONCEDIDAS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.....	30

RESUMEN

El presente proyecto "Creciendo" pretende conseguir la mejora del estado biopsicosocial de la población mayor a través del ocio y tiempo libre empleando una metodología participativa y activa. Una de las principales novedades que incorpora este proyecto es su carácter multidimensional, mediante la oferta de doce actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas, se pretende el fomento de la participación e integración social del colectivo, la prevención del deterioro físico y/o cognitivo, y la promoción un envejecimiento activo. Para ello, se solicitará la participación y asesoría de los profesionales sociosanitarios que son fundamentales en la intervención y cuidado de este colectivo. El objetivo final del proyecto consiste en consolidarse como un recurso comunitario de apoyo de las demás profesiones sociosanitarias, debido a la fuerte demanda de recursos de este tipo en el barrio de Delicias, de la ciudad de Zaragoza.

ABSTRACT

The present project "Growing Up" aims to improve the biopsychosocial state of the elderly population through leisure and free time using a participatory and active methodology. One of the main novelties that this project incorporates is its multidimensional nature, through the offer of twelve sociocultural, occupational, artistic and recreational activities, it is intended to promote the participation and social integration of the group, the prevention of physical and / or cognitive deterioration, and promoting active aging. To do this, the participation and advice of social health professionals who are essential in the intervention and care of this group will be requested. The final objective of the project is to consolidate itself as a community resource to support the other social health professions, due to the strong demand for resources of this type in the district of Delicias in Zaragoza.

I. JUSTIFICACIÓN

Tras la realización del análisis de la realidad social se ha podido comprobar que existe una gran diversidad de factores que influyen en cómo la persona afronta la jubilación. Por ello, resulta esencial centrarse en un tema de índole microsocia, puesto que, se considera que existen factores que difícilmente pueden ser abordados por un proyecto como por ejemplo el nivel económico que las personas jubiladas han alcanzado durante su vida.

Además, se observa que el bienestar subjetivo tiene bases mucho más emocionales, y se ha evaluado a través de indicadores como la felicidad, la afectividad positiva y negativa o la satisfacción vital. El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Estos componentes están relacionados ya que aquella persona que tenga experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Las personas con un mayor bienestar subjetivo hacen una valoración más positiva de sus circunstancias y eventos vitales; mientras que las "infelices" evalúan la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales (Blanco y Díaz, 2005).

Siguiendo esta línea, se encuentra el estudio de Zubietta, Muratori y Fernandez (2012) "Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencia de género", según el cual los resultados indican unos altos niveles de bienestar subjetivo y psicosocial, sin embargo, se pueden observar ciertas diferencias en función del género. Por un lado, los hombres se consideran con una mayor autonomía de la presión social, mientras que las mujeres consideran que tienen mayores posibilidades de desarrollo en función de sus capacidades, además, estas últimas valoran mejor que los hombres; sus relaciones con el entorno, utilidad y aportación social.

Por una parte Ryff ha propuesto seis dimensiones para operacionalizar el Bienestar Psicológico entre las cuales encontramos las relaciones positivas con otras personas, que tienen que ser relaciones estables, la autonomía personal y el dominio del entorno entendido como habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias y tener ciertos propósitos en la vida que tengan que ver con establecer metas y objetivos que permiten "dotar la vida de cierto sentido" (Blanco y Díaz, 2005).

Por otra parte el concepto de Bienestar Social recoge los aspectos interpersonales de la salud mental, y se compone de cinco dimensiones entre las cuales destacamos la integración social entendida como la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y tienden lazos sociales con la pareja, la familia, los amigos, etc (Blanco & Díaz, 2005). Se entiende el sentido de pertenencia como la adscripción a un grupo social, así como los sentimientos que derivan de la integración a un grupo. El primer grupo de pertenencia es la familia, y en función del ciclo vital, se van añadiendo o perdiendo (Brea, 2015).

De este modo, se ha decidido centrar el tema en la **importancia del apoyo social**, algo que en varios libros y artículos académicos se ha identificado como factor determinante en el bienestar emocional de las personas en su jubilación. Así, como muestra se encuentran Hornstein y Wapner (1985) en los meses siguientes a la jubilación los individuos se ven forzados a construir un nuevo sentido de identidad como jubilados, por lo que el compromiso y el apoyo de los compañeros, la familia y los amigos es muy importante en este periodo. Estar casado se considera un apoyo suficientemente importante para conllevar mejor el tránsito a la jubilación y la jubilación misma.

De hecho Mouser et al (1985) confirma que las personas casadas (fundamentalmente hombres) suelen tener tras la jubilación, una mayor satisfacción moral y vital, mejor salud física y psicológica, y mayor apoyo social. Igualmente se destaca como una variable positiva el compartir actividades de ocio con la pareja, puesto que produce un refuerzo moral y psicológico (Madrid y Garcés, 2000).

De este modo, la situación familiar condiciona tanto el proceso inicial de adaptación a la jubilación como la orientación que adopta a partir de entonces el estilo de vida de los individuos. La importancia del estado civil en la asimilación del rol de jubilado así como en el disfrute de esta nueva etapa y la existencia o no de pareja, así como las relaciones con los hijos y nietos serán aspectos fundamentales en el afrontamiento de este nuevo periodo (De Ussel, 2001).

Como conclusión cuando las personas se jubilan se produce una reducción de actividades extra domésticas, siendo estas aquellas que se realizan en un entorno distinto al hogar y que no están relacionadas con las tareas domésticas (García y de Oliveira, 2007)

Este cese en las actividades extradomésticas y la negativa a participar en ellas a raíz de la jubilación, refugiándose alrededor de unas pocas aficiones hogareñas, entraña por lo tanto un riesgo muy importante para la pérdida de las amistades que mantenía el individuo en su etapa profesional. Además, con la jubilación existe una pérdida importante de roles relacionados con la utilidad para la comunidad, incluso del propio hogar, esto conlleva la necesidad de que las personas jubiladas reorganicen su tiempo (De Ussel, 2001).

El presente proyecto “Creciendo” ha sido desarrollado debido a la experiencia que la autora presenta en el ámbito del ocio y tiempo libre. Aunque la mayor parte de esa experiencia se ha desarrollado en ambientes más juveniles, un pilar fundamental del tiempo libre es la coordinación y comunicación con las respectivas familias. En estas comunicaciones se ha ido percibiendo a lo largo del tiempo, una carencia importante de actividades de ocio para los familiares de edades más avanzadas, de ahí, que la población objeto del proyecto sean las personas mayores.

También se ha observado la falta de plazas en los programas de ocio para mayores existentes, provocando que la población mayor se sienta marginada de las mismas. Además, se ha evidenciado un alto nivel de interés por estas de este colectivo, siendo las predicciones bastante altas con respecto a los resultados y la asistencia.

Por todo eso, el presente proyecto pretende suplir estas carencias y cubrir las necesidades de las personas mayores, con respecto al ocio y tiempo libre, teniendo como objetivo principal la mejora del estado psicosocial del colectivo desde una perspectiva multidimensional. Para conseguir este carácter multidimensional, se pretende involucrar a otros profesionales muy vinculados con la tercera edad, para garantizar unas actividades entretenidas, pero al mismo tiempo saludables y beneficiosas para nuestros mayores.

II. INTRODUCCIÓN

La jubilación, entendida como una transición, conlleva gran variedad de efectos psicosociales y emocionales que afectan al individuo y al modo en que éste se relaciona con su entorno más próximo. Tras detectar una disminución de la calidad de vida en las personas tras su jubilación y debido al gran índice de envejecimiento y sobre-envejecimiento detectado en el barrio Las Delicias de Zaragoza se elabora el presente proyecto. Se trata de un proyecto innovador que pretende una mejora en el estado psicosocial de la población mayor desde una perspectiva multidimensional a través del ocio y tiempo libre, prestando atención a distintos ámbitos de la vida del adulto mayor.

Esta mejora se fomentará mediante la consecución de objetivos relativos a diferentes ámbitos de la vida diaria, tales como el fomento la participación, integración y las relaciones interpersonales de los mayores en su propio entorno, la prevención de situaciones de deterioro físico y/o cognitivo y el mantenimiento activo tanto físico como psicológico promoviendo el sentimiento de utilidad social y de autoestima.

En esta línea hay una investigación sobre la jubilación y los cambios que esta produce en las relaciones sociales. Según Fandiño (2000), con la llegada de la jubilación se producen cambios en la vida cotidiana de los sujetos, siendo los principales la reestructuración de la relaciones sociales con los miembros de las redes sociales de apoyo familiar, informal, amigos y vecinos, así como la red formal vinculada con los grupos de afiliación institucionales, que son aquellos más relacionados con el trabajo y la profesión. En primer lugar, la red familiar adquiere relevancia, en estas, ya sean del subsistema de pareja, fraterno o filial, se caracterizan por el afecto, la compañía, la solidaria, etc. Aunque en ocasiones, se pueden ver mermadas por el trabajo o la realización de actividades extra domésticas de estos. Pero en definitiva, se puede considera una condición de continuidad tanto antes como después de la jubilación.

En segundo lugar, las redes informales, de amigos y conocidos, varía en función de las condiciones de cada uno. Generalmente suele haber un fortalecimiento en frecuencia, que no en intensidad. En ocasiones, la importancia de estas redes disminuye con el aumento de la familiar. Por último, con la pérdida del subsistema formal, cobran importancia los subsistemas de afiliación que suelen favorecer un fortalecimiento de la identidad y autoestima, además de una reestructuración del tiempo (Fandiño, 2000).

El proyecto “Creciendo” va dirigido a personas que se encuentren jubiladas, prejubiladas o que vayan a iniciar este proceso en un año, que se encuentren empadronadas en la ciudad de Zaragoza y que residan en el barrio de Las Delicias. De este modo, siguiendo una metodología eminentemente participativa, que implique tanto al equipo técnico, como a la población beneficiaria y las distintas instituciones fomentando el trabajo en red, se desarrollarán un total de 12 actividades a lo largo de todo el curso académico 2021-2022, cuya pretensión será el fomento de las relaciones y el mantenimiento del bienestar emocional a través del aprendizaje y el tiempo libre.

Con todo esto, se puede considerar que se va a utilizar un modelo en el que el envejecimiento es entendido como un proceso de desarrollo de los individuos a lo largo del ciclo vital, y la vejez como el periodo comprendido desde los 65 años en adelante. En este último, debido a los cambios sociodemográficos de las últimas décadas se pueden dividir en dos etapas distintas: la tercera edad, más conocida, que abarcaría aquel grupo de personas de 60 años y más. Y, la cuarta edad,

que haría referencia a ese grupo de personas de 80 años y más. Esta última, se caracteriza por una acumulación de deterioro y patologías que se suelen acrecentar a partir de los 80. Por lo tanto, se caracterizan por la cronicidad, la pluripatología, alta posibilidad de sufrir deterioro mental y un descenso de las capacidades físicas, mentales y orgánicas (Guerra, 2019).

Además, teniendo en cuenta las diferencias estructurales que rodean la realidad vivida por hombres y mujeres, se considera necesario que el diseño del proyecto se realice desde un enfoque de género incorporando las medidas y acciones necesarias que contribuyan a la disminución de las diferencias existentes, promoviendo condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, así como el periodo histórico que han vivido.

III. MARCO LEGISLATIVO

i. PRIMEROS PASOS EN LA REGULACIÓN DE LA PROTECCIÓN SOCIAL A LA VEJEZ EN ESPAÑA

El origen y la evolución del sistema de protección de la vejez en España, ha tenido una trayectoria paralela a los cambios demográficos. La tardía aparición de la protección de la vejez, se explica, si se tiene en cuenta la escasa población mayor que existía. Por ello, el interés por mecanismos protectores en la tercera edad, fueron apareciendo, cuando debido a diversos avances, se consiguió ampliar la esperanza de vida y mejorar la calidad de vida de la persona en todo su ciclo vital. Las diferentes fórmulas de protección para este colectivo han sido escasas y con un carácter de adaptación a las circunstancias de cada momento, puesto que no existían unas directrices, sino que iban modificándose en función del poder político (Ruiz, 2016).

Actualmente, en nuestra sociedad, el proceso de jubilación se inicia cuando se produce el retiro profesional y se empieza a cobrar la pensión contributiva de jubilación. Sin embargo, la protección de la tercera edad, empezó con los llamados seguros sociales voluntarios pertenecientes al Instituto Nacional de Previsión (INP). Estos seguros no fueron bien recibidos entre los trabajadores, puesto que se centraban exclusivamente en el presente y no en el futuro. Tras el fracaso de la Libertad Subsidiaria, surgió el Retiro Obrero Obligatorio, considerado el primer seguro, en sentido estricto, que protegía a la tercera edad. Se creó por la crisis de 1917 promovida por los trabajadores por sus derechos, el II Congreso de Economía Nacional y la conferencia de seguro social. Sin embargo, las clases obreras no pudieron acceder a estos, hasta 1941, por las escasas aportaciones (Ruiz, 2016).

Con la instauración de la II República, hubo cierto progreso social, sobre todo en lo relativo a la legislación, puesto que se elaboró e implantó una serie de decretos, que durante la dictadura consolidarían el retiro obrero obligatorio. Durante la Guerra Civil, provocó que los anteproyectos del gobierno republicano nunca llegarán a realizarse, y exclusivamente se llevarán a cabo iniciativas legislativas vinculadas con labores de guerra. No será hasta 1938, que el bando nacional, a través del decreto 9 de marzo de 1938, se aprobará el Fuero del Trabajo que reconocía la previsión social. Además, a través de la Ley del 1 de septiembre de 1939, se regularizaría el seguro y pase a llamarse Subsidio de Vejez (Ruiz, 2016).

El 18 de abril de 1947 se aprueba el decreto que aprueba el seguro de vejez e invalidez (SOVI), en este decreto igualaba las consecuencias de la vejez con la invalidez, puesto que ambas provocaban el cese definitivo de la actividad laboral y en consecuencia, la incapacidad de un sustento económico. En este decreto se establecían un aserie de características de acceso a la pensión y unas cuantías fijas (Ruiz, 2016).

El INP tuvo que reestructurarse a medida que los seguros sociales iban creciendo. Así, se precipito la creación del modelo de mutualidades laborales, que se convertiría en un elemento clave del Sistema de Seguridad Social. En un principio, el mutualismo surgió como un sistema complementario y obligatorio a los seguros sociales, reconoció a partir de una serie de límites socioeconómicos. Se regulaban por la Ley de mutualidad de 1941, que favoreció la participación de los ministerios en el sector de la protección social, así como, posteriormente fue la base de apoyo de la Ley de bases de la Seguridad Social (LBSS). Con todo, este régimen marco los primeros pasos en la construcción de la Seguridad Social en España, creando un sistema de previsión social a través de un seguro total, unificando los seguros sociales y la protección de la vejez. No obstante, no se llevaría a la práctica hasta 1966 (Ruiz, 2016).

ii. NACIMIENTO DEL ACTUAL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL

Para comenzar, la Ley 193/1963, de 28 de diciembre, de Bases de la Seguridad Social, fue creada para unificar y sistematizar el sistema de seguros sociales que existían hasta el momento. Esto, dio como resultado un sistema de medidas independientes, vinculado a distintos momentos históricos y adaptado a las necesidades sociales. Tenía como objetivo la optimización de recursos, organización de organismos y la estructuración de la previsión social, adecuando los medios técnicos a las contingencias de la actividad laboral (Ruiz, 2016).

Con relación a la protección de la vejez, se establecían una serie de directrices como por ejemplo, la cuantía de la pensión proporcional a las cotizaciones del usuario o existencia de una pensión mínima. Todo esto, pretendía garantizar la igualdad y el acceso al sistema, evitando las duplicidades. Una vez formulada esta LBSS, fue necesario el desarrollo de las bases de la propia Ley. Este desarrollo se llevó a cabo con el Decreto 907/1966, de 21 de abril, de Seguridad Social, el cual permitió el nacimiento del Sistema de la Seguridad Social. Sin embargo, esta ley, estaba limitada por el mantenimiento del antiguo sistema de cotización o la falta de garantía de revaloraciones periódicas. Estas limitaciones, se intentaron solventar con la Ley 24/1972 de 21 de junio, de financiación y acción protectora del Régimen General de la Seguridad Social, pretendía mejorar la financiación de la Seguridad Social mediante cotizaciones más realistas, así como la mejora de prestaciones y carencias cubiertas. Una de las novedades que introdujo fue, la sustitución del sistema de cotización de bases fijas por salarios reales percibidos, también se cambió el cálculo de la cuantía de la pensión (Ruiz, 2016).

Ahora bien, la Ley General de la Seguridad Social de 1974, pretendía la unificación de la Ley de Bases de la Seguridad Social de 1963 y la Ley de Seguridad Social de 1966, mediante el Decreto 2065/1974, de 30 de mayo. Las principales reformas introducidas fueron aquellas relacionadas con el desarrollo de políticas de apoyo a la extensión de Regímenes Especiales, en el establecimiento de la jubilación forzosa a trabajadores desempleados, la flexibilización de la regulación de jubilaciones anticipadas, etc. Debido a la necesidad imperante de una reforma del Sistema de Seguridad Social, provocó el inicio de un cambio que se extendería hasta 1978. Con la Constitución Española de 1978, se remodeló algunos aspectos del sistema español de la Seguridad Social (Ruiz, 2016):

- Art.41: Establece el deber de los poderes públicos de mantener un sistema público de la Seguridad Social, formando tanto por un modelo contributivo como otro no contributivo que haga efectivo el principio de la universalidad. Con esto se pretende garantiza un régimen de protección, asistencia y prestaciones sociales a todos los ciudadanos ante situaciones de necesidad. Dentro de estas prestaciones se encuentran los Planes y Fondos de Pensiones.
- Art.50: Este artículo hace un mención específica a la tercera edad, y se puede vincular con el anterior, puesto que ambos establecen el deber de garantizar la protección a la vejez y la suficiencia de las prestaciones. Además, también establece dos modelos de protección, el contributivo y no contributivo.

Después de la aprobación de la Constitución, se encuentra la Ley 26/1985, de 31 de julio, de medidas urgentes para la racionalización de la estructura y de la acción protectora de la Seguridad Social. Es una de las primeras reformas de las pensiones. Tenía como objetivo establecer un plus de contributividad para lograr el equilibrio causado por el desajuste entre ingresos y gastos. Llevo a cabo una serie de medidas, entre otras (Ruiz, 2016):

- Supresión del requisito del alta para las pensiones de jubilación e invalidez.
- Aplicación de la revaloración autonómica de las pensiones en función de índice de precios al consumo (IPC).

- Aproximación de las pensiones mínimas al salario mínimo interprofesional (SMI) y el acercamiento progresivo a las bases de cotización a los salarios reales.
- Ampliación del periodo de cotización de 10 a 15 años.

La Ley 26/1990, de 20 de diciembre, asentó las prestaciones no contributivas, así como, la elaboración en un plazo de dos años de un texto refundido, donde se integren y regularicen los textos legales relacionados con la Seguridad Social. Este es, el Real Decreto Legislativo 1/1994. Una de las consecuencias de la crisis económica de la década de los noventa, fue el Acuerdo Parlamentario “Pacto de Toledo de 1995”. El objetivo de este acuerdo era llevar a cabo decisiones y reformas estructurales del sistema de protección en España. Una de las principales medidas fue la creación del Fondo de Reserva de la Seguridad Social, cuya finalidad era integrar fondos especiales de estabilización y reserva para aquellas situaciones de necesidad del sistema. En definitiva, para tener un sistema de reparto y prestaciones era necesario un mecanismo de gestión de los superávits corrientes, que a su vez, permitiera solventar las dificultades de financiación. La continuación de este pacto se hizo efectiva a través del Acuerdo sobre Consolidación y Racionalización del Sistema de la Seguridad Social (Ruiz, 2016).

La nueva Ley 24/1997, de 15 de julio, de consolidación y racionalización del Sistema de la Seguridad Social, desarrolló gran parte de las directrices de los anteriores acuerdos. El objetivo de esta ley era una reforma del sistema de pensiones casi en su totalidad, en concreto la pensión de jubilación, garantizando una mayor contributividad en el acceso y en la cuantía determinada. Aunque en los años siguientes, se aprobaron otras leyes en relación con este sistema. Una de las más relevantes fue, la Ley 40/2007, de 4 de diciembre, de medidas en materia de Seguridad Social. Se elaboró para reforzar algunos principios básicos sobre los que se asienta. Procuraba mejorar la eficacia del mismo y el desarrollo de los distintos niveles de bienestar, a través del principio de solidaridad y suficiencia a través de la ampliación de la protección. También, reforzaba su carácter contributivo, mediante la proporcionalidad entre las cotizaciones y prestaciones provenientes de ellos ciudadanos (Ruiz, 2016).

Finalmente, la Ley 27/2011, de 1 de agosto, sobre la actualización, adecuación y modernización del Sistema de Seguridad Social. Esta ley se llevó a cabo como consecuencia de la reformulación del Pacto de Toledo de enero de 2011 y el Acuerdo social y económico, de 2 de febrero de 2011. Los aspectos afectados en relación a la pensión de jubilación fueron (Ruiz, 2016):

- La edad de acceso a la misma, se cambia de los 65 a los 67 años.
- Los años cotizados para el cálculo de la base reguladora que pasa de 15 a 25 años.
- El porcentaje a aplicar sobre dicha base para obtener la cuantía, el cual se disminuye, por lo que son necesario un mayor número de año cotizados (de 35 a 37 años) para obtener el 100% de la BR

El periodo de vigencia es desde el 1 de enero de 2013 hasta el año 2027. El fin último de esta ley era la actualización, modernización, y adaptación a los nuevos escenarios sociales del siglo XXI (Ruiz, 2016).

iii. LOS SISTEMAS DE PENSIONES EN LA UNIÓN EUROPEA Y EEUU.

Actualmente, cuando se habla de jubilación, se hace más referencia al principio del retiro laboral y el inicio del cobro de la pensión correspondiente. De ahí, que los siguientes aspectos a tratar se centran en las reformas del sistema de pensiones en distintos países desarrollados. Se han elegido estos países, puesto que tienen, en mayor o menor medida, un estado de Bienestar consolidado, que se encuadra en uno de los siguientes modelos: Continental, Mediterráneo, Nórdico y Anglosajón.

a) LA UNIÓN EUROPEA

La mayoría de los Estados miembros de la Unión Europea (UE) en los últimos años, han llevado a cabo distintas reformas de sus sistemas públicos de pensiones para afrontar el sobre envejecimiento de la población, así como, la presión de mercados internacionales y de instituciones para garantizar la viabilidad financiera a largo plazo (Ramos, 2011).

En los distintos países que conforman la Unión Europea, se han llevado a cabo reformas, más o menos profundas, del sistema de pensiones, que apenas han tenido repercusión en el proceso general de integración económica. Sin embargo, en los últimos años, se puede observar una aproximación entre los países miembros debido a las circunstancias comúnmente experimentadas. Así, se pueden destacar el Método Abierto de Coordinación en materia de Pensiones, adoptados en la Cumbre de Laeken en 2001, que permite la conciliación de los objetivos sociales y orientaciones de la política económica, entre las que se destaca, la disminución del impacto del gasto en pensiones sobre la finanzas públicas (Ramos, 2011).

Más recientemente, en 2011, como consecuencia de la crisis económica, el Comité de las Regiones remarcó la importancia de las pensiones públicas para garantizar unos sistemas de pensiones eficaces y suficientes para la población para hacer efectiva la Carta de los Derechos Fundamentales de Unión Europea; la necesidad de llevar a cabo evaluaciones de impacto sobre estos sistemas; la coordinación de las pensiones europeas, enmarcadas en el Método Abierto de Coordinación; introducción de una dimensión social, local y regional, a visión macroeconómica, entre otros (Ramos, 2011).

A continuación en la Ilustración I, se observa las principales características de cada uno de los países miembro en materia de pensiones de jubilación. Grosso modo, se puede considerar que existen una gran variedad de sistemas de jubilación dentro de la UE, sobre todo, en torno al periodo mínimo de cotización para tener derecho a un pensión parcial o completa, la edad legal de jubilación o la edad para la jubilación anticipada (Ramos, 2011).

ILUSTRACIÓN 1. PENSIONES DE JUBILACIÓN EN LA UE

	PERIODO MÍNIMO DE COTIZACIÓN PARA ACCESO A PJ(PENSIÓN DE JUBILACIÓN)	PERÍODO NECESARIO DE COTIZACIÓN PARA ACCESO A PJ ANTICIPADA	EDAD LEGAL DE JUBILACIÓN ORDINARIA	EDAD DE JUBILACIÓN ANTICIPADA
<i>ALEMANIA</i>	5 años	No existe el concepto de pensión completa	67 años	63 años: Con 35 cotizados
<i>AUSTRIA</i>	15 años cotizados	45 años cotizados	Hombres 65 años. Mujeres: 60 años A partir 2023: 63 años.	62 años Abolición gradual salvo para profesiones penosas ¹
<i>BÉLGICA</i>	No se exige periodo mínimo	45 años cotizados	65 años	60 Años (35 cotizados)
<i>BULGARIA</i>	-	Según sistema de puntos	Hombres: 63 años de edad 43 cotizados (100 puntos Mujeres: 60 años de edad y 94 puntos.)	Solo para casos de profesiones penosas.
<i>CHIPRE</i>	5 años cotizados	No existe el concepto de Pensión Completa	65 años	63 años
<i>DINAMARCA</i>	Pensión social: 3 años residencia entre los 15 y 65 años Pensión Estatal: No se exige un mínimo	Pensión Social: 40 años de residencia entre los 15 y 65 años Pensión Estatal: No existe el concepto de Pensión Completa	Pensión Social: 65 años. Pensión Estatal: 65 años	No es posible
<i>ESLOVAQUIA</i>	1º Pilar: 15 años cotizados 2º Pilar: 15 años cotizados	No existe el concepto de Pensión Completa	62 años	-

¹ Existen 8 profesiones que por su alto índice de mortalidad, la ley las considera peligrosas, tóxicas, penosas e insalubres. Por ejemplo: mineros, bomberos, policías locales, taurinos, etc. Debido a esto, la ley permite rebajar o anticipar la edad ordinaria de jubilación con respecto a otras profesiones.

<i>ESLOVENIA</i>	15 años cotizados	15 años cotizados: Hombres: 65, Mujeres: 63 20 años cotizados: Hombres: 63, Mujeres: 61. Hombres con 40 años cotizados, o Mujeres con 38: a los 58 años de edad	Hombres: 63 años Mujeres: 61 años	58 años: hombres con 40 años cotizados o mujeres con 38 años cotizados.
<i>ESPAÑA</i>	15 años cotizados, de los cuales al menos 2 años deben estar entre los 15 últimos	Hasta 2012: 35 años cotizados. Desde 2027: 37 años cotizados.	Hasta 2012: 65 años Desde 2027: Con 38 años y medio cotizados: 65 años. Con menos de 38 años y medio cotizados: 67 años.	63 años: con 33 años cotizados 61 años: situaciones de crisis empresarial.
<i>ESTONIA</i>	1º Pilar: 15 años cotizados 2º Pilar: 5 años cotizados	No existe el concepto de Pensión Completa	63 años	3 años antes (15 años cotizados)
<i>FINLANDIA</i>	Pensión Nacional: 3 años de residencia	Pensión Nacional: 80% de residencia entre los 16 y 65 años Pensión Complementaria: No existe el concepto de Pensión Completa	Pensión Nacional: 65 años. Pensión Complementaria: a partir de los 63 años	62 años
<i>FRANCIA</i>	No se exige periodo mínimo	40 años cotizados	Régimen General de vejez: 62 años. Pensión Complementaria: 65 ó 67 años (según períodos cotizados)	56 años
<i>GRECIA</i>	15 años cotizados	35 años cotizados: 80%. Asegurados después de 1993, con 35 años cotizados: 70%.	Asegurados antes de 1/01/1993: Hombres 65 años y Mujeres 60 años Asegurados después de 1993: Hombres y Mujeres 65 años	60 años
<i>HOLANDA</i>	No se exige período mínimo.	No existe el concepto de Pensión Completa	65 años	No es posible

<i>HUNGRÍA</i>	1º Pilar: 15 años. 2º Pilar: No se exige un mínimo	No existe el concepto de Pensión Completa	62 años A partir de 2022: 65 años	Según Profesiones penosas
<i>IRLANDA</i>	-	-	66 años	No es posible
<i>ITALIA</i>	Asegurados antes de 1996: 20 años cotizados Asegurados desde 1996: 5 años cotizados	40 años cotizados	Hombres: 65 años Mujeres: 60 años	59 años (36 años cotizados) A cualquier edad, con 40 años cotizados
<i>LETONIA</i>	-	-	-	-
<i>LITUANIA</i>	15 años cotizados.	30 años cotizados	Hombres: 62.5 años Mujeres: 60 años	60 años (30 años cotizados y 12 meses desempleados)
<i>LUXEMBURGO</i>	10 años cotizados.	40 años cotizados	65 años	-
<i>MALTA</i>	10 años cotizados.	-	Nacidos desde 1962: 65 años	61 años (40 cotizados)
<i>POLONIA</i>	Hombres: 25 años Mujeres: 20 años	No existe el concepto de Pensión Completa	Hombres: 65 años Mujeres: 60 años	No es posible
<i>PORTUGAL</i>	15 años cotizados.	40 años cotizados	65 años	55 años (30 cotizados)
<i>REPUBLICA CHECA</i>	35 años (o 20 años si la persona retirada excede la edad de retiro para hombre al menos 5 años)	No existe el concepto de Pensión Completa	65 años para hombres y mujeres con 1 hijo De 62 a 64 años para mujeres con más de 1 hijo	3 años de antelación a la edad normal de jubilación. Se exigen tener al menos 26 años cotizados.
<i>REINO UNIDO</i>	10-11 años cotizados.	30 años cotizados	65 años	No es posible
<i>RUMANIA</i>	15 años cotizados.	Hombre: 35 años cotizados Mujeres: 30 años cotizados	Hombres: 63 años Mujeres: 60 años	5 años antes (10 años cotizados).
<i>SUECIA</i>	3 años de residencia	40 años cotizados	67 años. Flexible: 61 años	No es posible

Fuente: Ramon, A. J. (2011). Viabilidad financiera y reformas de los sistemas de pensiones en la Unión Europea. *Revista de Estudios Empresariales*. Segunda época, 2, 29-56. Recuperado de: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/REE/article/view/581/579>

- b) SISTEMA DE PENSIONES: EXPERIENCIA INTERNACIONAL EN EEUU, CANADÁ Y MÉXICO.
- ESTADOS UNIDOS (Martínez, 2013):

En EEUU, las empresas no tienen la obligación de tener un Plan de Pensiones, sin embargo, en las últimas décadas ha habido un aumento de los Fondos de Pensiones de empleo por los incentivos fiscales que tienen estas formas de ahorro. Así, las empresas reducen sus contribuciones a los Fondos de Pensiones como gastos y los trabajadores aplazan el pago de impuestos sobre la aportación de la empresa.

Estos planes son de prestación definida: en el primer grupo los 401(k), el empresario hace una contribución y el empleado elige la forma de invertirla, por lo que los trabajadores mantienen cierto control sobre sus recursos. Están exentas de impuestos y cotizan para el Seguro Social.

Sin embargo, en el segundo, estas contribuciones son realizadas por el trabajador, en función del salario. Además, son gravables y estas sujetar al régimen de cotización del Seguro Social.

- CANADÁ (Martínez, 2013):

Los planes, tanto públicos como privados, permiten a las empresas establecer las categorías de empleados cubiertos y determinar los diversos planes para su correspondiente categoría, creando una distinción entre empleados de alta y baja remuneración.

En los planes de aportación definida del sistema privado, las aportaciones de empleados y de la empresa, no pueden exceder en su conjunto el importe menor del 18% de sus salarios. Las aportaciones de los trabajadores esa exentas de impuesto, mientras que las empresas no pueden superar una tasa acumulativa del 2% de los salarios medios de los tres últimos años. Además, se puede elegir si recibir la prestación como pensión o como capital.

En los planes de naturaleza pública, las aportaciones de los empleados más las rentabilidades no pueden superar el 50% de la pensión acreditada. En estos planes, las prestaciones suelen ser pagadas en forma de pensión, existiendo la posibilidad en algunas provincias de recibir un porcentaje de la pensión en forma de capital.

- MÉXICO (Martínez, 2013):

El sistema de pensiones mexicano fuera reformado en 1997. Esta reforma estableció un sistema contributivo dirigido por Administradoras de Fondos para el Retiro (AFOREs), es decir, empresas privadas que sustituyen el sistema público de reparto. Además, las personas pueden realizar aportaciones voluntarias para complementar. En el año 2005 se introdujo lo que se conoce como sistema de multifondo, permitiendo a las AFOREs proporcionar dos fondos (a partir de 2008, cinco fondos). También permite a los afiliados transferir sus saldos entre Fondos de la misma administradora sin comisión.

En la actualidad, toda persona que haya entrado en el mercado laboral a partir de 1 de julio de 1997, tiene la obligación de afiliarse a una AFORE, de su libre elección, así el trabajador puede elegir entre las dos Sociedades de Inversión especializadas de Fondos para el Retiro en que se invertirán sus recursos en función de su perfil y preferencias de inversión y edad.

En definitiva, se caracteriza por su aportación definida, donde los beneficios de jubilación dependerá de la cantidad acumulada en la cuenta individual en función de sus intereses. Ahora bien, existe la posibilidad de comprar una renta vitalicia en una compañía de seguros a través de las AFOREs

IV. MARCO TEÓRICO

i. ENVEJECIMIENTO ACTIVO

a) ASPECTOS CONCEPTUALES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

El presente proyecto entiende el envejecimiento como un fenómeno conformado por las dimensiones biológica, psicológica y social. Así mismo, se comprende la vejez desde la percepción de personas que alcanzan edades avanzadas, así como el significado que adquiere para determinados grupos de edad. Para esto, es fundamental tener presente el proceso de socialización, el cual determina los distintos significados que pueden llegar a alcanzar estos conceptos, así como la edad que definen la vejez en una persona (Saldise, 2015).

Más concretamente, gracias a la investigación iniciada en 1958 sobre envejecimiento normal, más conocido como el estudio longitudinal sobre Envejecimiento de Baltimore del Centro Jonás Hopkins Bayview, surgieron diferentes afirmaciones en las cuales se empezó a creer que existen una gran oportunidad de cambio a través de la persona a lo largo de su vida, incluida la vejez. Por lo cual, se empezó a creer en envejecer de una forma óptima y beneficiosa para el adulto (Saldise, 2015).

En esta línea, muchos autores coinciden en que el envejecimiento es un proceso que debe tenerse en cuenta desde distintos puntos de vista, siendo un término multifacético e interdisciplinar, caracterizándolo como proceso dinámico, que puede considerarse como una etapa dentro de un continuo (Saldise, 2015).

En este contexto, se desarrolla el término de envejecimiento activo, sobre el cual existen diversas definiciones, así como formas de calificarlo. Según, Moral, Oliver y Miguel (2009), se puede distinguir un patrón de envejecimiento patológico (centrado en lo deficitario y negativo de la vejez) y un patrón de envejecimiento normal, según el cual el envejecimiento no está estrechamente vinculado con padecer una enfermedad, pero sí hay que tener en cuenta que es una etapa del ciclo vital en la que existen un mayor riesgo de padecerla, lo que se asocia con una disminución del disfrute y la satisfacción (Moral et al, 2009)

Sin embargo, según Fernández (1998) el envejecimiento activo corresponde con un patrón diferencial de las clasificaciones anteriores, pero con una matización en la categoría normal que engloba niveles funcionales que se mantienen elevados y en ocasiones, pueden mejorar. Siendo uno de los principales objetivos del envejecimiento activo, utilizar los mecanismos necesarios para alcanzar niveles óptimos de bienestar en la vejez. Con todo esto, se entiende que la calidad de vida constituye uno de los principales indicadores de envejecimiento exitoso (Fernández, 1998)

En definitiva, se debe entender el envejecimiento activo como una meta u objetivo hacia el que encaminarse, y no como una cuestión de éxito o fracaso. Es más, si la meta es lograr que el envejecimiento sea un proceso satisfactorio en la que se goce de salud, autonomía, productividad y protección, es necesario la optimización de oportunidades de bienestar físico, psíquico, mental y social durante toda la vida con el fin último de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. (OMS, 1998, 2002).

b) CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR SUBJETIVO

Para empezar este apartado, es fundamental tener presente que calidad de vida es un constructo multidimensional sujeto a diversas controversias y sin una definición concreta a su aplicación y medición empírica. No obstante, en el estudio del proceso de envejecimiento, se analizan distintas variables para poder establecer la manera en que influyen en el proceso de envejecimiento. Este es el caso de conceptos como felicidad, satisfacción vital, el apoyo social y la salud, que a su vez son factores clave de la calidad de vida (Saldise, 2015).

En esta línea, el fin último del envejecimiento activo es alcanzar unos niveles óptimos de bienestar, a lo que, generalmente, se le ha llamado calidad de vida. Se puede observar que existe una relación causa-efectos entre ambos procesos, con el concepto “bienestar” como determinante en su logro y consecución (Saldise, 2015).

El estudio del bienestar y calidad de vida, ponen el énfasis en la satisfacción vital, la felicidad, la salud o el apoyo social, sin embargo, se debe entender el bienestar como uno de los componentes de la calidad de vida subjetiva. Esto es, partiendo de que la calidad de vida es un concepto multidimensional, que abarca tres significados: la calidad del entorno, calidad de acción y disfrute de vida. Y el bienestar se encontraría en el último de estos, puesto que se define como la percepción y apreciación que el individuo realiza de los primeros (Saldise, 2015).

Ahora bien, hay que hacer una pequeña distinción entre vivir con satisfacción con la satisfacción vital, puesto que el primero se entiende como la capacidad de disfrute de distintos hechos y experiencia que ocurren en la vida, pero la apreciación de la vida no es lo mismo que el estado de ánimo del momento, ya que se puede estar insatisfecho con la vida pero sentirse eufórico ocasionalmente. De ahí, que la satisfacción vital se vincula a otros como felicidad, bienestar subjetivo, salud o integración social, ya que ayuda a promover el bienestar a través de calidad de vida (Saldise, 2015).

En definitiva, al igual que ocurre con la Calidad de Vida, el bienestar y la satisfacción vital, se han convertido en una meta del envejecimiento activo. Además, la evaluación y promoción del bienestar se convierte en un objetivo deseable a nivel social y político y es un objeto de estudio fundamental para la ciencias sociales y de la salud, especialmente en el ámbito de la gerontología (Saldise, 2015).

c) PARTICIPACIÓN SOCIAL, MITOS E IMAGEN DEL ADULTO MAYOR.

La participación social se plantea desde tres dimensiones: desde el vecindarios, desde la implicación en actividades organizadas o asociaciones y desde la amistad. Según Connidis y MacMullin (1992), consideraron que la participación social comprende viajes, acudir a lugares públicos o hacer actividades fuera de casa, de ahí que se relaciona participación social con la calidad de vida y la medida en niveles de depresión o satisfacción, entre otros (Duque y Mateo, 2008).

Ahora bien, según el grado de iniciativa, vinculación, implicaciones y consecuencias, se puede hablar de varios niveles (Duque y Mateo, 2008):

- Como información, siendo el nivel básico y fundamental. Corresponde a aquella en la que la ciudadanía participa por el hecho de conocer o estar informada de sus deberes y derechos.
- Como consulta no vinculante, se caracteriza por no implicar una relación directa con el proceso de toma de decisiones, es decir, los resultados no tienen un impacto mayor, ya que la decisión recae en un tercero.
- Como consulta vinculante, incluye la opinión o el parecer e los demás, por lo que requiere de personas informadas.
- Como co-gestión o co-ejecución, realización conjunta entre las partes, sin que haya existido un proceso de decisión conjunta.
- Como control, alude a la posibilidad de emprender acciones fiscales con respecto a la gestión pública (instancias de evaluación, auditorías de fases, etc.)
- Como co-implicación, esta forma incorpora todas las anteriores, pero se traduce en el conjunto de voluntades, formación de alianzas y participación en las decisiones.

En relación a la personas mayores, se considera la participación social desde una perspectiva más dinámica, con ampliación de puntos de vista y flexibilización de los grados de participación

anteriores, teniendo en cuenta tanto la tendencia más institucional como aquellas más comunitarias y relacionales (Duque y Mateo, 2008).

Muy relacionado, con la participación social y la voluntad (o no) de la persona mayor hacia esta, son los mitos que envuelven a las personas mayores, así como la imagen de sí mismos, muy relacionado con el proceso de socialización que hayan tenido, y el significado que le hayan atribuido a esta etapa vital (anteriormente tratado en el apartado 4.1. Aspectos conceptuales sobre el envejecimiento activo). La persona mayor tiene una de sí mismas y una proyección social ambivalente. Por un lado, desde el punto de vista de la sociedad, se le considera una persona “liberada” del trabajo, aunque “liberada” porque socialmente, no se le considera válida para la realización completa y total de las tareas que llevaba a cabo hasta ahora. Por otro lado, para la propia persona afectada, la visión positiva de la vejez es algo que tiene que conseguir y reafirmar en un contexto social, donde el trabajo es un elemento fundamental de la vida social. Por esto, si no lo consigue, esa imagen de sí mismo suele estar marcada por sentimientos de exclusión o culpa (Duque y Mateo, 2008).

Se podría considerar que más que liberados del trabajo, se podría considerar marginado laborales. Este déficit de status social de las personas con desvinculación social, se presenta con un fuerte grado de inhibición que las personas mayores suelen expresar demandas de derechos o ventajas con su propia situación, ya que carecen de una identidad de pertenencias (Duque y Mateo, 2008).

ii. *EL PROCESO DE JUBILACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.*

La jubilación es aquel proceso del ciclo vital, que se produce cuando una persona alcanza una determinada edad, generalmente los 65 años en España. En este proceso, la persona se desliga socialmente de su profesión y adquiere el derecho a una retribución económica (Velázquez, 2000).

Se trata de un cambio significativo, que produce un impacto en todos los niveles: social, personal, emocional, familiar, etc. El núcleo familiar ya no se estructura en torno a la vida laboral, sino a través de la desocupación (Gázquez, J. J. et al, 2016).

Según Bazo (1997) un concepto más acorde a este proyecto, “la jubilación productiva”, la cual se relaciona con el concepto de envejecimiento activo. Es decir, se entiende que la persona jubilada sigue manteniendo capacidad y habilidades que puede desarrollar mediante nuevos procesos de aprendizaje y ejercicios, así como transmitir esos conocimientos y experiencias a otros (Velázquez, 2000).

En el proceso de aprendizaje se pueden destacar distintas fases (Boffil y Miró, 2007):

- La motivación, entendida en sus dos vertientes, por un lado, la motivación subjetivo que refleja la actitud de la personas ante la materia y la actividad de estudio. En el proceso de jubilación destaca la motivación interna, es decir, estudia porque desea aprender y le gusta. Por otro lado, la motivación de los contenidos, se basa en la comprensión de la finalidad y los objetivos de aprendizaje. Es importante que estén contextualizados y relacionados con la propia experiencia.
- El conocimiento, un objetivo es de nivel de conocimiento si requiere actividades de memorización, para ello son fundamentales el acceso a los materiales y recursos necesarios.
- La comprensión, implica ser capaz de explicar y relacionar conceptos es decir, que los contenidos se vuelvan significativos para el estudiante.
- La aplicación, hace referencia a la capacidad de transferir lo aprendido a otro contexto. Implica la existencia de un complejo sistema de conocimiento relacionados con el contexto y el lenguaje de aplicación.
- La validación, implica el feedback para saber que el estudiante va por buen camino y debe estar presente en todas las fases anteriores. Es la fase más conocida como evaluación.

La jubilación es un proceso que engloba tres conceptos con identidad propia, en primer lugar, la vejez, que pone de relieve las dificultades como consecuencia de la edad; el segundo, el retiro, entendido como el cese de la actividad profesional y por lo tanto, la pérdida del rol de trabajador; el tercero, la jubilación, que manifiesta la necesidad de ese cese profesional como consecuencia de la edad (Velázquez, 2000).

A continuación, se pueden observar los efectos grosso modo del proceso de jubilación.

ILUSTRACIÓN 2. EFECTOS DEL PROCESO DE JUBILACIÓN.

EFECTOS POSITIVOS	EFECTOS NEGATIVOS
✓ Mayor disposición de tiempo libre y aprovechamiento del mismo lo que posibilita un desarrollo de aficiones y habilidades	✓ Reducción de ingresos: las pensiones por jubilación tienden a ser más bajas que los salarios laborales. ✓ Reducción de metas y actividades.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realización de actividades y proyectos que no ha podido realizar anteriormente por falta de tiempo. ✓ Mayor dedicación a la familia. ✓ Menor nivel de estrés asociado a tensiones laborales. ✓ Sensación de libertad: al no tener unos horarios y tareas establecidas, ni una rutina diaria repetitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disminución de la capacidad de tomar decisiones, muy relacionado con la pérdida de roles activos. ✓ Tienden a disminuir su autoestima y pérdida de la posición social. ✓ Incremento de la inseguridad ante el futuro, debido a las disminución de ingresos y la relación de la jubilación con la vejez y enfermedad. ✓ Merma de las relaciones interpersonales. ✓ Aparición de conflictos en el núcleo familiar. ✓ Aparición de trastornos psicológicos, psicosomáticos y de adicciones.
--	---

Fuente: Sirlin, 2007

El retiro del ámbito laboral lleva consigo una multitud de efectos psicosociales y emocionales que pueden afectar a la persona, sin embargo, existen algunas variables determinantes con respecto a las actitudes ante la jubilación (Madrid y Garcés, 2000):

- ✓ Vida marital: Estar casado es un apoyo suficientemente importante para conllevar mejor el tránsito a la jubilación y la jubilación misma.
- ✓ Categoría y factores laborales: La pérdida del rol de trabajador puede ser más trascendental para aquellos que ocupan un puesto profesional inferior, que para aquellos que ocupan puestos con un claro componente de reconocimiento personal y profesional. Los de mayor nivel profesional tienen una mayor facilidad para mantener contactos profesionales, implicarse en grupos profesionales, trabajo profesional parcial, etc. tras la jubilación.
- ✓ Apoyo social: Los individuos se ven forzados a construir un nuevo sentido de identidad como jubilados. El compromiso y el apoyo de los compañeros, la familia y los amigos es muy importante en este periodo.
- ✓ Ingresos económicos: Las personas con mayores ingresos muestran una mejor predisposición a la jubilación, fuertemente relacionado con el estatus y el prestigio social.
- ✓ Salud: la relación entre el retiro y la salud posterior está afectada por el nivel económico del jubilado, el tipo de trabajo anterior, la salud previa y el tipo de personalidad.
- ✓ Planificación: se destaca la importancia de una jubilación programada, puesto que los trabajadores que han planificado su jubilación y las actividades posteriores, este proceso resulta más positivo y beneficioso.
- ✓ Nivel educativo: a mayor nivel educativo mejor ajuste, quizás debido a que también son los que mejor planifican esta nueva situación vital.

Todos estos factores influyen en la concepción que la persona tiene de la jubilación y por tanto han de ser tenidos en cuenta, siempre intentando concebir la jubilación como una transición y no como una pérdida de estatus social. Para muchos, en función de la concepción que se tenga sobre la jubilación, esta va a representar un ciclo de detrimento y beneficios, lo que determinará el nivel de adaptación a este periodo vital (Gázquez, J. J. et al, 2016).

a) JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW

En la teoría de la Jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow se establecen los elementos teóricos basados en las necesidades que debe satisfacer un ser humano para su autorrealización (Cataño, 2016).

En la parte de inferior de la pirámide están ubicadas las necesidades fundamentales, mientras que en la parte más alta se encuentran aquellas que son fácilmente alcanzables. Ahora bien, a medida que se van satisfaciendo las necesidades más altas, se va avanzando en la consecución de aquellas más difíciles. Por lo tanto, se puede considerar que la calidad de vida se basa en la construcción de valores y necesidades básicas, que a medida que se van consiguiendo, genera un estado emocional positivo en las personas (Cataño, 2016).

Por todo esto es importante tomar como base la pirámide de las necesidades de Maslow, en relación con el proyecto, puesto que permite construir valores psicológicos vinculados al crecimiento personal. El orden de la jerarquía de las necesidades humanas son (Cataño, 2016).

- Necesidades fisiológicas, aquellas que son necesarias para el sustento de la vida, como por ejemplo: abrigo, sueño, bebida, alojamiento, alimentación, agua, la sexualidad y el oxígeno.
- Necesidades de Seguridad, aquellas que se relacionan con librarse de riesgos físicos o de temor a la falta de perder algo personal, como puede ser el empleo o la alimentación
- Necesidades de Amor y pertenencia, se centran especialmente en la necesidad de ser aceptador por los otros individuos
- Necesidad de Autoestima, aquellas relacionadas con el deseo por la estimación tanto propia como la de los demás.
- Necesidad de Autorrealización, considerada la más alta de la jerarquía, es aquella que según Maslow es el origen de la vida misma, es decir, la construcción de los valores establecidos.

Ahora bien, a diferencia de los jóvenes o adultos, las personas mayores requieren una mayor consideración o adecuación, desplazando las necesidades de amor y afecto con llamadas necesidades básicas. Según Cataño (2016), el bienestar psicológico es multidimensional, entre ellas se encuentran; la autoaceptación, relaciones sociales, autonomía del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Todas ellas son criterios fundamentales del bienestar y están vinculados con las actitudes positivas hacia la propia persona y la vida pasada y futura.

Es importante mencionar que para el adulto mayor es necesario mantener activo, puesto que la inactividad puede provocar el agotamiento y debilitamiento muscular, de incapacidades y otras consecuencias muy perjudiciales para la salud que puedan envejecer o empeorar el proceso de envejecimiento (Cataño, 2016).

b) LA SOLEDAD EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN.

El envejecimiento poblacional y los efectos naturales de la vejez aumentan las probabilidades de las personas mayores a padecer de soledad. La soledad, es la consecuencia del deterioro del estado de salud, la disminución de las redes sociales, rechazo social y la muerte de personas cercanas, y se relaciona, tanto con la sensación de tristeza, como de socialización (Chaparro, Carreño y Arias-Rojas, 2019)

Según Ussel (2001), el camino que conduce desde la jubilación hasta la soledad es complejo, debido a que en él tienen la oportunidad de incidir numerosas circunstancias de diversa índole. Entre los factores que modulan la relación entre jubilación y soledad, cabe mencionar los siguientes: en primer lugar, es el tipo de actividad que ha desempeñado el individuo. La profesión

anterior tiene un gran peso para concretar tanto la clase de actividades que realizan como su grado de participación social

En segundo lugar, legalmente la edad está fijada en los 65 años, aunque puede variar en función del estado de salud o el tipo de trabajo.

En tercer lugar, fuertemente relacionado con lo anterior, el nivel económico. La cuantía de las pensiones suelen depender del tipo de trabajo realizado por las personas, así como su nivel educativo. Hay casos en los que la sustitución del salario por la pensión, deja a los jubilados en una situación por debajo claramente del umbral de la pobreza. La salida del mercado de trabajo incrementa las desigualdades económicas entre los individuos y, en mayor medida aún, entre sus unidades familiares, lo que puede provocar cierto aislamiento.

En cuarto lugar, el deseo de jubilación es un elemento importante. Si el retiro de la actividad profesional es deseado el efecto negativo de la jubilación será mucho menor, en cambio si es impuesta o indeseada, las secuelas negativas pueden afectar considerablemente a la calidad de vida.

Por último, la situación familiar condiciona tanto el proceso inicial de adaptación a la jubilación como la orientación a tomar. La importancia del estado civil en la asimilación del rol de jubilado así como en el disfrute de esta nueva etapa y la existencia o no de pareja, así como las relaciones con los hijos y nietos serán aspectos fundamentales en el afrontamiento de este nuevo periodo.

c) ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN EN LA ADAPTACIÓN A LA JUBILACIÓN DESDE LO SOCIAL.

Según De Ussel (2001), en su “La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo”, establece una serie de dificultades que aparecen a lo largo del proceso de jubilación. Se trata de problemáticas multicausales que van surgiendo una vez se ha llevado a cabo la retirada de la actividad profesional, y que pueden agravar los efectos de esta nueva etapa, puesto que se pueden padecer varias de forma simultánea. Así, las principales dificultades del proceso de jubilación son:

En primer lugar, la pérdida de capacidad adquisitiva, anteriormente, se ha explicado cómo los ingresos, junto con el tipo de trabajo y el estilo de vida anterior condicionan el proceso de jubilación y por lo tanto, la ocupación del tiempo libre y la participación social de los mayores. Es importante, tener en cuenta aquellas situaciones de jubilación en edad de trabajar por la pérdida de poder adquisitivo que sufren gran parte de los individuos tras abandonar el mercado laboral. En cambio, cuando la sustitución del salario por la pensión no ocasiona grandes diferencias presupuestarias, sino que mantienen a grandes rasgos su capacidad adquisitiva, el resultado final del proceso de jubilación resulta satisfactorio

En segundo lugar, desorganización de la vida, que se relaciona directamente con la planificación una vez que se ha dejado atrás el trabajo. Este aporta una jornada diaria, de un día para otro, hay personas que abandonan el rol laboral que habían asumido durante gran parte sus vidas, para adoptar, ya sea deseado o no, el rol de persona jubilada, lo que implica la liberación de las responsabilidades profesionales y la necesidad de emprender una sustancial reorganización de su rutina.

En tercer lugar, la pérdida de roles y caída del estatus, la jubilación acarrea consecuencias nefastas para las personas, ya que se perciben incapaces de superar la situación permanente de crisis que pueden provocar sensaciones como la pasividad, la inutilidad, la dependencia o la soledad. Estos

efectos negativos van acompañados con frecuencia por otras circunstancias, tales como la reducción de las redes sociales o la pérdida de capacidad adquisitiva. La conjunción de todas estas contrariedades hace que los individuos cuestionen su estatus social e incluso el lugar que ocupan dentro de la estructura familiar: si los jubilados sienten que tanto su lugar como su función en la sociedad dejan de ser apreciadas y carecen de utilidad reconocida, la soledad es en efecto un sentimiento que aflora con facilidad

En cuarto lugar, los problemas de asimilación y adaptación. La adaptación al retiro definitivo del trabajo, puede tener lugar de manera traumática, dada la negativa o la dificultad para asumir la desvinculación del trabajo.

En quinto lugar, la pérdida de amistades cuyas causas se debe: por un lado, la jubilación, puede conllevar a cierto grado de dispersión y pérdida de contacto con las amistades de la ámbito laboral. Por otro lado, hay que destacar el efecto propio del paso del tiempo, que motiva la pérdida de amigos y conocidos a causa de defunciones, cambios de domicilio, etc.

En sexto lugar, el cese en las actividades extradomésticas y la negativa a participar a raíz de la jubilación, refugiándose en unas pocas aficiones caseras, supone un riesgo muy importante para la pérdida de las amistades del individuo en su etapa profesional. En este sentido, se pone de relieve, la importancia de la ocupación del tiempo libre, pues estas mismas aficiones pueden llevarse a la práctica en lugares públicos adecuados, con instalaciones y materiales apropiados para favorecer su uso como centros no sólo de distracción sino, de relación social. En definitiva, sería satisfecho tanto el deseo de los jubilados de realizar actividades de entretenimiento, como al tiempo que se reforzaría su integración social.

En séptimo lugar, las circunstancias familiares adversas: La relación entre la desvinculación laboral y el contexto familiar puede darse en un doble sentido. Por un lado, las consecuencias de la jubilación no sólo repercuten en la persona que abandona la actividad profesional, sino que también se dejan sentir sobre su entorno familiar. Por otro lado, las circunstancias familiares condicionan los efectos que para los individuos entraña el abandono de su profesión: factores como las relaciones con los hijos, sucesos como la viudez o acontecimientos como el nacimiento de algún nieto, etc.

Por último, los problemas de salud subjetiva e infravaloración personal. El deterioro percibido de la salud, cuando se lo relaciona estrechamente con el factor edad, constituye uno de los más frecuentes estereotipos que afectan a los mayores, que en gran medida continúan siendo etiquetados socialmente como personas dependientes, enfermas e incapaces de valerse por sí mismas. Pues bien, en la medida en que sean los propios mayores quienes interioricen estas falsas creencias, el deterioro percibido de la salud puede ser uno de los factores que más limitan su calidad de vida (De Ussel, 2001).

Desde el Trabajo Social, los proyectos cuya población de intervención son las personas mayores tienen como objetivo la mejora de calidad de vida y aminorar, en la medida de lo posible, el deterioro en el estado de salud. En este sentido, se ponen de relieve la importancia de los proyectos en tiempo libre para las personas mayores, que se basan en la creación de redes sociales, para reducir los tiempos ociosos indeseados, así como, la construcción de nuevos roles y responsabilidades, que permiten aumentar el estado de ánimo y aminorar los efectos de ciertos trastornos.

iii. EL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL ADULTO MAYOR

a) LA ANIMACIÓN SOCIO CULTURAL DE LAS PERSONAS MAYORES (Orantes, 2007):

El Plan Gerontológico Nacional 2003-2007 tiene como una de sus áreas prioritarias el fomento de la animación sociocultural de las personas mayores. Es importante tener en cuenta que se trata de un proceso interdisciplinar, por lo que existen multitud de autores y perspectivas que han realizado su propio concepto.

En este trabajo se ha elegido la de Ander-Egg (1981) según la cual, la animación sociocultural se trata de un conjunto de prácticas sociales, las cuales se basan en un pedagogía participativa. El objetivo es actuar desde diferentes disciplinas para favorecer y mejorar la calidad de vida, siendo el fin último promover la participación del individuo en su propio desarrollo cultural, construyendo espacios para la comunicación interpersonal.

Por lo tanto, se puede considerar animación sociocultural aquel conjunto de acciones orientadas a la programación y desarrollo de un proyecto práctico, que tenga como eje principal la participación e integración sociocultural para promover transformaciones o cambios sociales.

Desde el punto de vista de la gerontología, la animación sociocultural favorece la participación social del acciones en la vida comunitaria. Además, permite la realización de actividades junto a otras personas, fomentando su independencia y sentimiento de utilidad social. Por lo tanto, el objetivo principal de esta animación, se centra en desarrollar la autonomía e integración de las personas mayores en su entorno, mediante la realización de actividades sociales, culturales y educativas.

b) PROGRAMAS Y ESPACIOS DE ANIMACIÓN DIRIGIDO A LOS MAYORES:

Los programas de animación sociocultural para personas mayores se caracterizan por (Orantes, 2007):

- Favorecer el movimiento y la actividad física a través de las actividades.
- Desarrollar el sentimiento de utilidad y valía social.
- Proporcionar espacios para la ocupación del ocio y tiempo libre a través de actividades atractivas para los usuarios.
- Fomento de actividades culturales y educativas con gran componente lúdico.
- Promover la organización y ejecución de actividades socioculturales.

A continuación, se van a presentar una serie de recursos que están orientados a las personas mayores. Se trata de recursos muy variados, enfocados a atender e intervenir las necesidades o problemáticas que puedan padecer las personas mayores, siendo el objetivo principal favorecer la participación del adulto mayor y por consecuencia, la mejora de su calidad de vida (Orantes, 2007).

Los Clubs son establecimientos constituidos y financiados por las instituciones públicas y privadas para promover la convivencia y la integración del colectivo de mayores de un determinado municipio, distrito o comarca. El objetivo de los clubs es la lucha contra la soledad, es decir, ser un espacio de distracción y ocio que permita una vinculación con la cultura y un cuerpo activo. Estos espacios tienen servicios de información, tramitación de ayudas económicas, biblioteca, cafetería, actividades socioculturales, etc. Por ejemplo en Zaragoza se encuentran: el Club de Jubilados de Picarral y Club Cultural.

Los Centros Comunitarios de Tiempo Libre, son instituciones municipales de naturaleza integradora y universal, por lo tanto, llevan cabo actividades y talleres que permiten la interacción

entre distintos grupos de edad. En el caso de la ciudad de Zaragoza, se puede mencionar el Centro Comunitario del distrito Oliver-Valdefierro o el CSC Luis Buñuel.

Las asociaciones, se trata de uno de los recursos más relevantes en el ámbito de la animación sociocultural. Existen asociaciones de todo tipo, dirigidas a distintos colectivos de la sociedad. En concreto, *las asociaciones de Tercera Edad*, no solo desarrollan la participación del anciano, sino que, favorecen el aumento de autoestima y la sensación de valía, así como, reduce la incertidumbre, al ser consideradas como un espacio informativo. En Zaragoza, se pueden destacar: Asociación voluntariado en Geriátrica.

Las aulas de Mayores, son programas socioeducativos elaborados, generalmente, por las asociaciones. Se encargan de programar y ejecutar un buen abanico de actividades y talleres, que se pueden agrupar en las áreas de la Tabla 1. Algunas actividades de animación sociocultural para las personas mayores.

Los programa de Turismo Social, permiten la realización de viajes vacacionales con fuerte carácter lúdico. Tienen como objetivos, fomentar la convivencia y las relaciones entre iguales, aumentar el nivel cultural de los adultos, intercambio de experiencias y participación en actividades culturales. En España, lo desarrolla el IMSERSO como un servicio complementario de las prestación del Sistema de la Seguridad Social española (IMSERSO, 2019)

Los programas de Termalismo Social, al igual que el anterior, es un servicio adicional de las prestaciones de Seg. Social desarrollado por el IMSERSO. Consiste, en la aproximación, a aquellas personas con prescripción facultativa, a los tratamientos que se realizan en los balnearios a precios reducidos.

Los programa de Aulas de Formación Abiertas para mayores de 55 años o jubilados de la Universidad de Zaragoza, tiene como finalidad la difusión del conocimiento en personas que no han tenido la oportunidad de recibirla a lo largo de su vida. Además, fomenta la participación social de los mayores, y permite un intercambio de conocimiento y experiencias con la comunidad universitaria (Universidad de Zaragoza, 2019).

Los programas de Alojamiento para jóvenes universitarios, en Zaragoza, lo coordina la Obra Social de Fundación Ibercaja a través del programa “Vivir y compartir”. Se trata de un programa intergeneracional de viviendas compartidas entre personas mayores y estudiantes universitario. Tiene como objetivo fomentar y favorecer las solidaridad social, la ayuda mutua y el intercambio de experticias, luchando contra el problema de soledad en los mayores, al mismo tiempo que ser una alternativa de alojamiento económico para los jóvenes (Obra Social IberCaja, 2018)

Los programas de Voluntariado en personas mayores, existen diversos estudios y proyectos que demuestran la eficacia del voluntariado en el colectivo mayor, tanto como beneficiarios como desempeñando el rol del voluntario. Tiene como objetivo ocupar el tiempo libre de las personas mayores de una manera activa, otorgándoles ciertas responsabilidad y objetivos a compartir, por lo que se aminorar los efectos del proceso de jubilación, así como se amplían la interacción con el medio y otras personas. En esta línea, se debe mencionar Senior en Red, (2018).

Los programa de Animación Sociocultural, en centros de día y residencias de mayores, se guían por el principio de: lo que no se desarrolla, se deteriora. Por eso, es fundamental incorporar actividades socioeducativas y lúdicas en estos centros, para evitar la desvinculación social y favorecer el mantenimiento de la autonomía. Se puede destacar el Servicio de Rehabilitación y Ocio Saludable en Residencias de la Fundación Federico Ozanam.

A continuación, se pueden observar una clasificación de las actividades de animación sociocultural para personas mayores que se pueden llevar a cabo son, así se encuentran:

ILUSTRACIÓN 3. ALGUNAS ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL PARA LAS PERSONAS MAYORES.

Deportivas	<ul style="list-style-type: none"> •Footing •Actividades acuaticas •Gimnasia y mantenimiento físico
Preventivas	<ul style="list-style-type: none"> •Charlas, campañas y tertulias sobre habitos saludables y prevencion de malas conductas •Cursos de técnicas para el estres y la ansiedad. •Juegos de movimiento.
Artes plásticas	<ul style="list-style-type: none"> •Pintura, dibujos, etc. •Cerámicas, manualidades, céstería, etc. •Coleccionismos, encuadernación, etc.
Domésticas y labores	<ul style="list-style-type: none"> •Jardinería •Cocina •Ganchillo, lana, bolillo, etc
Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> •Parchís, dómimo •Cartas •Bingo
Cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> •Talleres de memoria •Taller de estimulación cognitiva
Comunicativas	<ul style="list-style-type: none"> •Tetatro •Juegos de niñez o sociedad •Recitales de poesía y canto
Socioculturales	<ul style="list-style-type: none"> •Visitas y excursiones •Aulas de cultura •Animación a la lectura
Nuevas tecnologías	<ul style="list-style-type: none"> •Aulas de informática para mayores •Cursos para aprender a manejar el movil
Participación social	<ul style="list-style-type: none"> •Voluntariado

Fuente: Orantes, R. (2007). La animación sociocultural práctica en el anciano. Formación Álcala. Jaén

c) ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL EN EL MEDIO RURAL (Orantes, 2007):

Hay que destacar la importancia de la animación sociocultural con el mayor en el medio rural, puesto que, en España una gran proporción de la población mayor viven en pueblos de menos de 2000 habitantes, que junto a la diversidad geográfica y cultural, se caracterizan por la situación de exclusión. Con todo esto, se pueden distinguir tres finalidades:

- ✓ Preventiva, potenciar la participación activa de los individuos de la comunidad a través de actividades comunicativas con campañas de información de los activos existentes, de modificación de hábitos, etc.
- ✓ De inserción, fomento y mantenimiento de la autonomía personal y la consideración como individuos activos de la comunidad.
- ✓ Asistencial, diagnosticar, aminorar y/o solventar las necesidades y problemáticas de los ancianos.

Por ello, hay que tener en cuenta una serie de características:

- ✓ Aislamiento, soledad y falta de motivación de las personas mayores.
- ✓ Bajo nivel económica y cultural, que se refleja en su calidad de vida, alimentación, vivienda, etc.
- ✓ Descentralización de centro sociales y sanitarios.

Ahora bien, a pesar de estas limitaciones, existen fortalezas del medio rural:

- ✓ Poseen sabiduría y experiencia
- ✓ Relación con la naturaleza, la agricultura, los animales, etc.
- ✓ Conocimiento de destrezas manuales.
- ✓ Concepto fuerte y rígido de la importancia de la unión del núcleo familiar.
- ✓ Trasmisión oral de la cultura común.

iv. *LA IMPORTANCIA DEL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN*

La mayoría de los estudios y proyectos que se han realizado, se centran en una generalización masculina de la sociedad, sin tener presente las diferencias que pueden existir entre ambos sexos. Sin embargo, en la última década, se ha empezado a introducir la variable del género como factor importante en las distintas investigaciones y proyectos en el ámbito social.

Es fundamental, explicar las diferencias entre sexo y género. El primero hace referencia a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres. Mientras el género engloba las ideas, normas y comportamientos que la sociedad ha establecido para cada sexo, así como el valor y el significado que se les asigna (Sánchez, 2016).

Así, se debe entender el enfoque de género como la existencia de diferentes expectativas sociales que se traducen en valores e influyen en la conducta de los individuos en función del sexo asignado. Es una evidencia, que los cambios que se producen como consecuencia del envejecimiento son diferentes en función género, y una de las principales diferencias reside en la forma de conceptualizar el retiro (Hermida, Tartaglini y Stefani, 2016).

Entre ellas, se encuentra el modo de afrontamiento, mientras las mujeres están profundamente vinculadas tanto con su trabajo como, generalmente, con el cuidado del hogar, una vez se produce el retiro laboral, se mantiene *el* rol de cuidados y la atención al hogar, incluso en ocasiones, el retiro laboral puede ser considerado como una pérdida de estatus. Sin embargo, los hombres sufren la pérdida de un rol fundamental, en muchas ocasiones, el más significativo.

Otra discrepancia se encuentra en el estado civil. Las mujeres casadas afrontan mejor la jubilación que las solteras o viudas, mientras que los hombres casados la afrontan con mayores dificultades que los solteros o viudos (Rodríguez, 2007). Esto, puede explicarse, si se tiene en cuenta las diferencias entre las esfera pública y privada. Por un lado, la esfera pública, ocupada principalmente por el varón, ha sido asociada a actividades productivas y trabajo remunerado, mientras que la esfera privada, más vinculada con las mujeres, ha sido caracterizada por la lógica de los cuidados (Hermida, Tartaglini y Stefani, 2016).

En lo relativo a la salud mental, las mujeres, en la etapa adulta, presentan más cuadros de depresión que los hombres, pero con la llegada de la jubilación, el efecto es contrario, puesto que son los hombres, quienes manifiestan un mayor impacto negativo tras el retiro laboral, pues le otorgan una mayor importancia y perciben la jubilación como una pérdida de estatus (Hermida, Tartaglini y Stefani, 2016).

De este modo, una de las principales diferencias en la jubilación entre hombres y mujeres, se centra en el nivel económico, en concreto las pensiones. En España, existen tres tipos de pensiones: las pensiones de jubilación, las pensiones de viudedad y las pensiones no contributivas. Ahora bien, las primera se distingue de las otras dos porque se genera por derechos adquirido mediante las cotizaciones a lo largo de la vida laboral, mientras que las otras dos, derivan de derechos no otorgados a otros. En este sentido, el sistema de creencias cobra importancia, puesto que los hombres, han desempeñado el rol de sustentador principal, de ahí, que las pensiones de jubilación sean más comunes entre los hombres, mientras que las mujeres son las principales beneficiarias de las otras dos (Seguridad Social, 2021).

Además, en este enfoque de género también se debe mencionar el factor de clase social, es decir, aquellas mujeres que por necesidad familiar han tenido que trabajar, prioritariamente lo han hecho

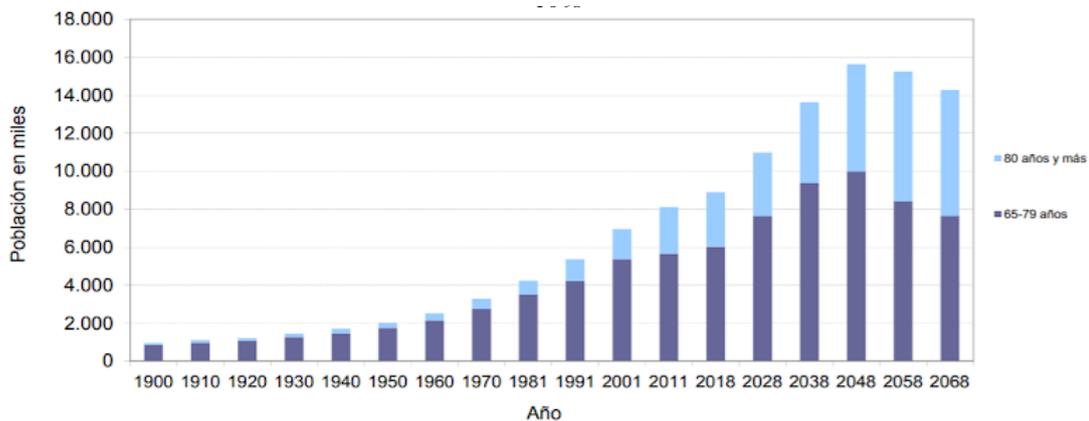
en lo que se denomina trabajos "feminizados", principalmente trabajos de cuidados, domésticos y de limpieza, los cuales al mismo tiempo, se caracterizan por una alta temporalización del empleo, bajos salarios, condiciones precarias, etc. (Olid, 2017).

Por último, con respecto al autocuidado y al cuidado de otras personas, la mayoría de los hombres no se plantea la posibilidad de asumir su propio cuidado o el cuidado de otra persona más mayor. Eso se debe a que socialmente en nuestra cultura no se ha considerado a los varones igualmente válidos para cuidar como las mujeres. Con respecto al cuidado de personas más pequeñas, como por ejemplo los nietos, que suele ser más frecuente, ocurre por la asunción del rol como "abuelo" por lo que socialmente tienen la responsabilidad de cuidar y velar por la seguridad de sus descendientes (Cebrián y Quero, 2012).

V. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

La pirámide de población de España continúa su proceso de envejecimiento, medido por el aumento de la proporción de personas mayores, las que tienen 65 o más años. Según los datos estadísticos del Padrón Continuo del Instituto Nacional de Estadística (INE) a 1 de enero de 2018 hay 9.217.464 personas mayores, un 19,4% sobre el total de la población (47.450.795) (Datos definitivos publicados el 01-01-2020). Desde hace más de un siglo la proporción personas de más de 65 años no ha parado de crecer hasta lograr un giro de la pirámide poblacional al combinarla con el descenso de la natalidad. De acuerdo a las citadas proyecciones, en 2068 habría 1,8 millones de habitantes más que ahora (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

ILUSTRACIÓN 4. EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 65 Y MÁS AÑOS EN ESPAÑA DESDE 1900 A



También debido al aumento de la esperanza de vida se ha producido una feminización de la vejez. Las mujeres son mayoritarias en la vejez, superando en un 42,3 % (5.230.849) a los hombres (3.987.532), y esta principalidad es aún más acentuada cuanto más avanzada sea la edad (Figura 1.4). Sin embargo nacen más hombres que mujeres, y este exceso se mantiene durante muchos años, hasta que la mayor mortalidad diferencial masculina elimina esa desigualdad inicial (Instituto Nacional de Estadística, 2021).

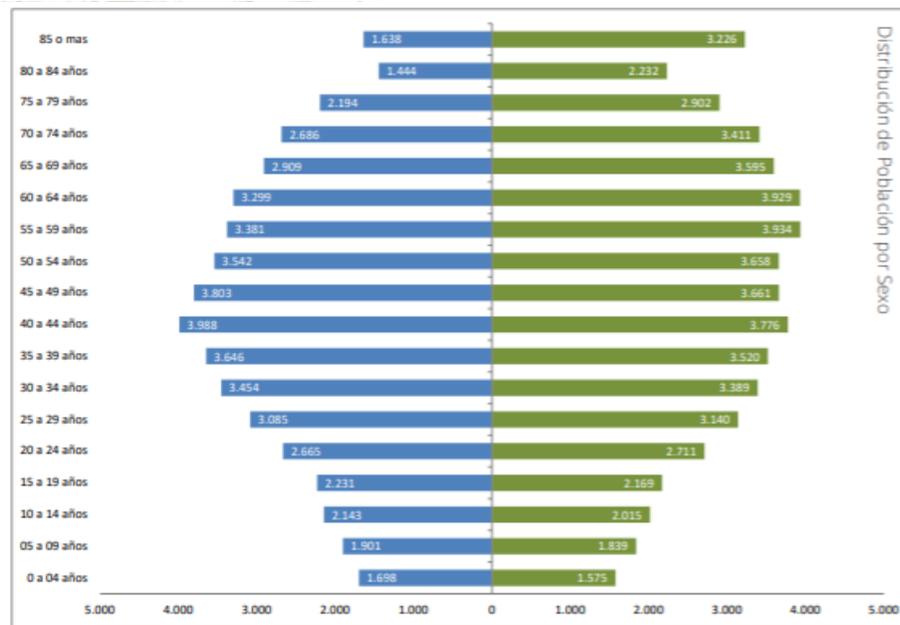
En consecuencia con los datos anteriores las personas que anualmente se jubilan también aumentan. Según datos de la Seguridad Social en España se jubilaron 285.870 personas, estas personas se encuentran en una transición vital importante, el paso de la vida laboral a la jubilación, algo que no ha de ser tomado como un proceso automático y estático que afecta por igual a todas las personas, si no como un proceso vital e individual que ha de ser planificado y atendido, con objeto de disminuir su impacto (Seguridad Social, 2021).

A lo largo de la etapa del ciclo vital aumentar la probabilidad de vivir en soledad, siendo mayor la proporción entre mujeres que en hombres en 2020 había 4.849.900 personas solas, de esta cifra un 43.6% tenían más de 65 años y un 70.9% eran mujeres. La forma de convivencia más común entre los hombres de 65 y más años es la pareja sola (sin hijos ni otros convivientes) y en el futuro se espera que aumente.

El proyecto se llevará a cabo en la ciudad de Zaragoza, concretamente en el distrito de Delicias. La Junta Municipal de Delicias es la que tiene mayor densidad de población, así como, mayor porcentaje de población migrante. Grosso modo, este distrito se caracteriza por una población envejecida, con muchos mayores que viven solos, un nivel de renta bajo y desigual en determinados sectores.

Con respecto a su densidad, se encuentra conformado por un total de 104.389 personas, de las cuales, el 10,4% son hombres mayores de 65 años de edad y el 14,7% mujeres, representando así el 25,2% del total de la población de jubilados en este distrito, por lo que la trayectoria demográfica es decreciente (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

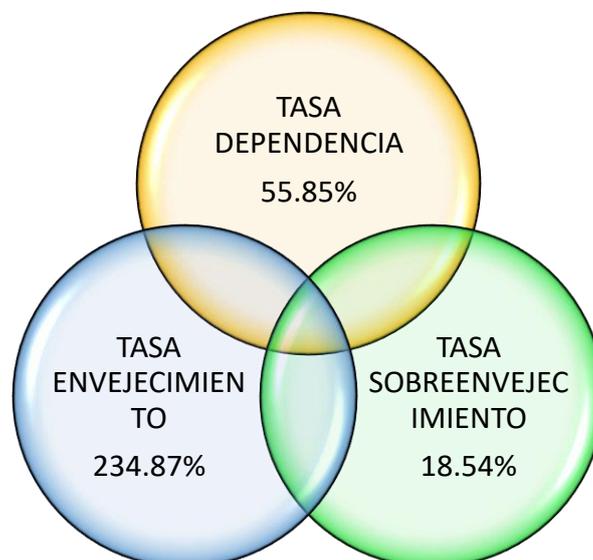
ILUSTRACIÓN 5. POBLACIÓN TOTAL DEL BARRIO LAS DELICIAS POR RANGO DE EDAD Y SEXO.



Fuente: Ayuntamiento de Zaragoza, (2020). Cifras de Zaragoza: Datos Demográficos del Padrón Municipal de habitantes. Observatorio Municipal de Estadística Recuperado de: <https://www.zaragoza.es/cont/paginas/estadistica/pdf/Cifras-Zaragoza-2020.pdf>

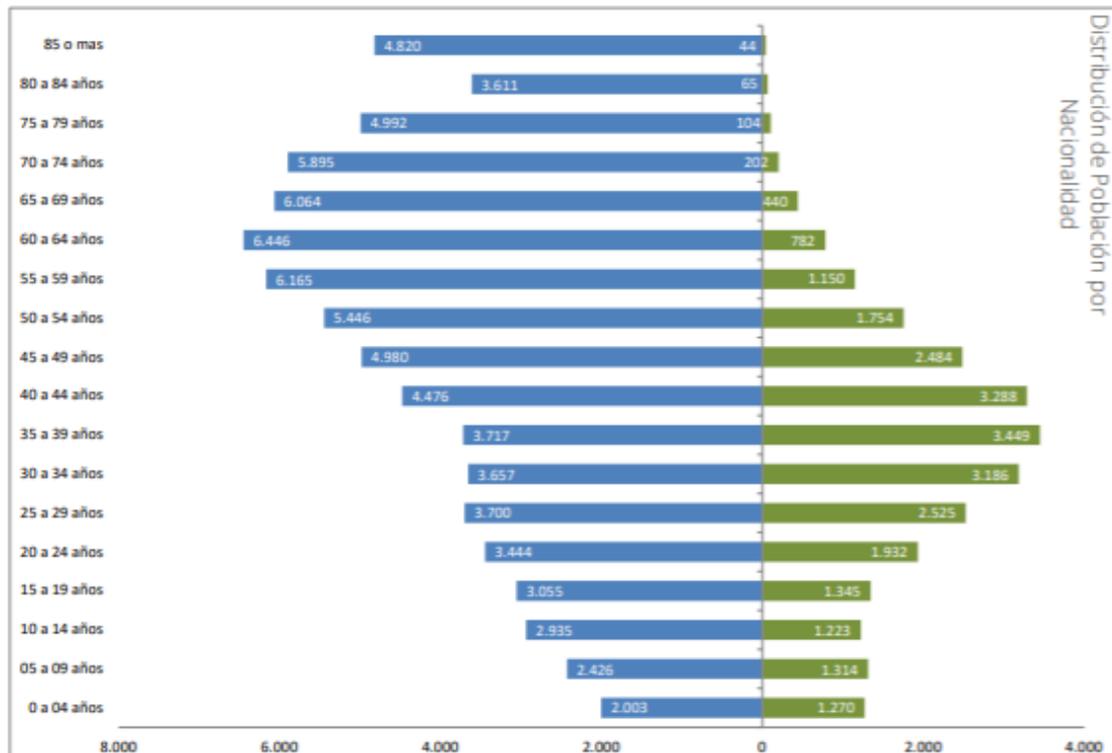
Además, en relación con los índices más vinculados a la tercera edad, se encuentran índices muy elevados, lo que demuestra claramente una población zaragozana envejecida y regresiva. Por último añadir, que Delicias, en comparación con la ciudad, tiene el mayor grado de envejecimiento y falta de reemplazo (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

ILUSTRACIÓN 6. ÍNDICES DE DEPENDENCIA, ENVEJECIMIENTO Y SOBREENVEJECIMIENTO EN ZARAGOZA.



Por su parte, se puede considerar un barrio multicultural, representando, según el último registro Padrón de Zaragoza, el 25% de la población migrante, de las cuales el 1,3% son hombres mayores de 65 años y el 3% mujeres mayores de 65 años, tal y como se muestra en la siguiente pirámide poblacional (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

ILUSTRACIÓN 7. POBLACIÓN EXTRANJERA POR RANGOS DE EDAD Y SEXO



Fuente: Ayuntamiento de Zaragoza, (2020). Cifras de Zaragoza: Datos Demográficos del Padrón Municipal de habitantes. Observatorio Municipal de Estadística Recuperado de:

<https://www.zaragoza.es/cont/paginas/estadistica/pdf/Cifras-Zaragoza-2020.pdf>

En relación a la estructura de los hogares, se observa un aumento progresivo cada año en cada uno de los indicadores. Por lo que no Delicias, no solo tiene población muy envejecida sino también sola, por lo que aumenta el riesgo de exclusión social de la misma. Además, la soledad es uno de los principales factores de deterioro en la salud y el bienestar de una persona (Ayuntamiento de Zaragoza, 2018).

ILUSTRACIÓN 8. ESTRUCTURA DE LOS HOGARES EN EL DISTRITO DELICIAS EN LOS AÑOS 2013-2018

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Personas + 65 años que viven solos	6401	6755	6869	6837	6819	6976
Personas + 85 años que viven solos	1631	1848	1962	1935	2022	2158

Fuente: Ayuntamiento de Zaragoza. (2018). Observatorio Municipal de Estadística. Recuperado de <http://demografia.zaragoza.es/>

En relación con las prestaciones y servicios vinculadas a la Dependencia en Delicias se han solicitado el 11.69% de los planes individualizado de atención, siendo el 10.47% los que se han remitido al IASS (Ayuntamiento de Zaragoza, 2019).

En el servicio de a domicilio el porcentaje asciende al 14.59% de toda Zaragoza y del servicio de Teleasistencia se han atendido en las dos divisiones de distrito un total de 2265 casos (Ayuntamiento de Zaragoza, 2019).

ILUSTRACIÓN 9. PORCENTAJE TOTAL DE PIAS SOLICITADOS Y REMITIDOS AL IASS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.

ELABORACIÓN DE PLANES INDIVIDUALIZADOS DE ATENCIÓN.	Solicitados a IASS	%	Remitidos a IASS	%
Delicias 1	133	11.69	274	10.47
Delicias 2	136	11.95	219	8.37

Fuente: Ayto. Zaragoza (2019). Memoria Servicios Sociales 2018. Recuperado de: <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/social/memoria-derechos-sociales-18.pdf>

ILUSTRACIÓN 10. PORCENTAJE TOTAL DE AYUDAS A DOMICILIO CONCEDIDAS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.

	SAD Preventivo	SAD Dependencia	%
Servicio de ayuda a domicilio	676	479	14.59%

Fuente: Ayto. Zaragoza (2019). Memoria Servicios Sociales 2018. Recuperado de: <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/social/memoria-derechos-sociales-18.pdf>

ILUSTRACIÓN 11. PORCENTAJE TOTAL DE TELEASISTENCIA CONCEDIDAS EN EL AÑO 2018 DEL DISTRITO DELICIAS.

Servicio de Teleasistencia	Preventivo	Dependencia	Total
Delicias 1	970	299	1269
Delicias 2	765	231	996

Fuente: Ayto. Zaragoza (2019). Memoria Servicios Sociales 2018. Recuperado de: <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/social/memoria-derechos-sociales-18.pdf>

VI. PLAN DE INTERVENCIÓN²

i. OBJETIVOS

GENERALES

- Mejorar el estado biopsicosocial de la población mayor desde una perspectiva multidimensional a través del ocio y tiempo libre

ESPECÍFICOS:

- Fomentar la participación, integración y las relaciones interpersonales de los mayores en su propio entorno.
- Promover actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo.
- Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico, promoviendo la conciencia de utilidad y autoestima de las personas mayores.

ii. DESTINATARIOS Y FORMAS DE ACCESO

Personas que se encuentren jubiladas o prejubiladas o que vayan a iniciar el proceso de jubilación en un año y que cumplan los siguientes requisitos:

- ✓ Estar empadronado en la ciudad de Zaragoza
- ✓ Residir en el barrio Las Delicias

La forma de acceso al proyecto será a través de:

- Derivación de organismos del ámbito público.
- Derivación de servicios sociales de ámbito privado.
- Inscripción en las actividades deseadas acudiendo al centro cívico de referencia

iii. METODOLOGIA

El presente proyecto va a desarrollarse a través de un equipo multidisciplinar. Del mismo modo, en cuanto a la intervención se seguirá una metodología participativa y activa que involucre en su totalidad a los usuarios en todas las fases del proyecto con el objetivo de abordar todas las realidades sociales necesarias. Por tanto, se toman como elementos principales en la relación profesional la escucha activa, la empatía y la participación activa. De este modo, a lo largo de todo el proceso se primará la autodeterminación del usuario y su independencia en la toma de decisiones pretendiendo así lograr un empoderamiento del usuario, como sujeto activo de la intervención. Es por ello que, en todas las fases del proyecto, el usuario será una pieza fundamental en su planificación y ejecución, de modo que, si se diese el caso, se podrían introducir modificaciones si así lo sugieren.

Ambas partes, equipo técnico y beneficiarios estarán en permanente contacto a través de reuniones y encuentros poniendo el énfasis en la necesidad de que exista una evaluación continua sobre el avance del proyecto de todas las partes implicadas.

² Desde este apartado hasta el final, todas las tablas son de elaboración propia, puesto que tiene el objetivo de esquematizar y facilitar la comprensión y lectura del proyecto.

Con el objetivo de dar a conocer el proyecto y movilizar recursos, al comienzo del proyecto se realizarán acciones de difusión que permitan poner en contacto a la entidad con otras entidades sociales de la ciudad de Zaragoza, así como con las instituciones relevantes para su desarrollo. Por tanto, el proyecto será ejecutado teniendo en cuenta el trabajo en red multidisciplinar, colaborando entre las instituciones existentes y pretendiendo así la movilización de recursos comunitarios.

Uno de los aspectos que hace innovador a ese proyecto es el alto grado de coordinación que se pretende tener con el resto de los profesionales vinculados con la tercera edad. Esta coordinación parte de la base de que para poder garantizar una mejora del estado biopsicosocial, hay que tener presentes a expertos de las demás disciplinas.

En este sentido, se recordará que en el apartado Destinatarios y Formas de acceso, se establecen los criterios de acceso, así como la prioridad de cada uno de los casos en función de su origen es decir, en primer lugar, los usuarios que sean derivados de organismos públicos, en segundo lugar, las derivaciones de entidades del sector privado que integren usuarios que cumplan las características y por último, las plazas restantes se complementaran con las solicitudes de inscripción individual. Con esto, en los dos primeros supuestos, se remitirán informes quincenales a los profesionales involucrados para que conozcan los avances que el paciente está teniendo en las actividades.

Además, teniendo en cuenta que el proyecto se pretende desarrollar en el distrito de Delicias, se contará con un equipo multidisciplinar para la organización de las actividades, pudiendo ser estos mismos profesionales, los monitores que impartan dichas actividades.

PROFESIONALES INVOLUCRADOS Y FUNCIONES	
<i>Fisioterapeuta</i>	Programación de ejercicios de las actividades de danzaterapia, higiene postural y gimnasia de mantenimiento y teatro de género
<i>Psicólogo/a</i>	Desarrollará e impartirá las actividades del objetivo específico 1
<i>Terapeuta Ocupacional</i>	Impartición de la actividad Memorándum y realizará aportación al resto de actividades.
<i>Médico/a</i> <i>Enfermero/a</i>	Impartición de la actividad Primeros Auxilios y dará pautas al resto de profesionales.
<i>Trabajador/a Social</i>	Se encargará del desarrollo y organización del proyecto, de las actividades de difusión, remisión de informes y coordinación con el resto de los profesionales.
<i>Animador/a Sociocultural</i>	Programación e impartición de las actividades restantes.

Ahora bien, se pretende conseguir un auténtico trabajo en red que garantice el conocimiento y la coordinación de todos los profesionales involucrados con el adulto mayor, pudiéndole ofrecer un itinerario personalizado eficaz y eficiente, en cuanto, tiene una atención multidisciplinar sin una gran inversión de tiempo y con resultados en más de un área de conflicto (salud, psicológica, relacional, social, etc.).

Con todo esto se pretende situar el presente proyecto como un recurso de apoyo para los organismos públicos y las entidades privadas ofreciendo unos servicios especializados de calidad para abordar a esa parte de la población que por diversos motivos no puede acceder a los recursos y servicios ya existentes.

Por último la metodología de intervención, incluirá el enfoque de género, teniendo en cuenta las diferencias estructurales que rodean la realidad vivida por hombres y mujeres, se considera necesario que el diseño del proyecto se realice incorporando la perspectiva de género a través de medidas y acciones necesarias que contribuyan a la disminución de las diferencias existentes, promoviendo condiciones de igualdad entre hombres y mujeres.

iv. *ACTIVIDADES*³

ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 1: diseño de material de difusión ✓ Actividad 2: contacto y reunión con entidades receptoras ✓ Actividad 3: difusión de calle ✓ Actividad 4: difusión por redes sociales
ACTIVIDADES DE SERVICIO
<p>Objetivo específico 1. Fomentar la participación, integración y las relaciones interpersonales de los mayores en su propio entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 1: Nos comunicamos ✓ Actividad 2: Mindfullnes ✓ Actividad 3: Quererse para querer ✓ Actividad 4: Positividad
<p>Objetivo específico 2. Promover actividades socioculturales, ocupacionales y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 1: Primeros auxilios ✓ Actividad 2: Nuevas tecnologías ✓ Actividad 3: El placer del saber ✓ Actividad 4: Memorándum
<p>Objetivo específico 3. Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico, promoviendo la conciencia de utilidad y autoestima de las personas mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad 1: Danzaterapia ✓ Actividad 2: Cinemanía ✓ Actividad 3: Higiene postural y gimnasia de mantenimiento ✓ Actividad 4: Teatro de género

v. *TEMPORALIZACION*

La temporalización del proyecto abarca desde septiembre de 2021 hasta junio de 2022. Además las actividades se plantean en horarios que pretenden favorecer la conciliación laboral, con el

³ El desarrollo de las actividades se adjunta en los Anexos I y II: Actividades de difusión y de servicio, respectivamente

objetivo de impedir que las actividades a desarrollar supongan un obstáculo en su rutina diaria, facilitando un mayor número de participantes en las mismas.

Con respecto a la fase de programación de los talleres/actividades a impartir, serán realizadas por los profesionales contratados para su impartición con unos 15 días de antelación para la preparación de materiales y la guía didáctica con los correspondientes métodos de evaluación.

ACTIVIDAD	DURACIÓN	COLOR
ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN		
DISEÑO MATERIAL	1 de septiembre a 10 de septiembre de 2021	
REUNIÓN CON ENTIDADES	13 de septiembre de 2021 a 1 de octubre de 2021	
DIFUSIÓN DE CALLE	6 de septiembre de 2021 a 1 de octubre de 2021	
DIFUSIÓN REDES SOCIALES	Durante el proyecto para una difusión continua sobre las actividades y sus fechas de inicio.	
ACTIVIDADES DE SERVICIO		
NOS COMUNICAMOS	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 4 de Octubre hasta el 25 de Octubre. Todos los Lunes 11:30 a 13:00 horas	
MINDFULLNES	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 1 de Noviembre hasta el 29 de Noviembre. Todos los Lunes 11:30 a 13:00 horas	
QUERERSE PARA QUERER	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 6 de Diciembre hasta el 27 de Diciembre. Todos los Lunes 11:30 a 13:00 horas	
POSITIVIDAD	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 10 de Enero hasta el 31 de Enero. Todos los Lunes 11:30 a 13:00 horas	
PRIMEROS AUXILIOS	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 7 de Febrero hasta el 28 de Febrero. Todos los Lunes 11:30 a 13:00 horas	
NUEVAS TECNOLOGÍAS	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 5 de Octubre hasta el 19 de Mayo. Todos los Martes y Jueves 11:30 a 13:00 horas	
EL PLACER DEL SABER	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 8 de Octubre hasta el 20 de Mayo. Todos los Miércoles 11:30 a 13:00 horas	
MEMORÁNDUM	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 21 de Octubre hasta el 26 de Mayo. Todos los Viernes 11:30 a 13:00 horas	
DANZATERAPIA	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 6 de Octubre hasta el 18 de Mayo. Todos los Miércoles 17:30 a 19:00 horas	
CINEMANÍA	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 8 de Octubre hasta el 20 de Mayo. Todos los Viernes 17:30 a 19:00 horas	
HIGIENE POSTURAL Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 5 de Octubre hasta el 17 de Mayo. Todos los Martes 17:30 a 19:00 horas	
TEATRO DE GÉNERO	Curso 2021-2022: La actividad empezará el 7 de Octubre hasta el 19 de Mayo. Todos los Jueves 17:30 a 19:00 horas	

ACTIVIDADES	INICIO	FINAL	SEPT ⁴ 21	OCT 21	NOV 21	DIC 21	ENE 22	FEB 22	MAR 22	ABR 22	MAY 22	JUN 22 ⁵
Difusión del proyecto	01/09/2021	04/0/02/2022										
Fomentar la participación, integración y las relaciones interpersonales de los mayores en su propio entorno	04/10/2021	31/01/2022										
Promover actividades socioculturales, ocupacionales y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo.	05/10/2021	20/05/2022										
Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico, promoviendo la conciencia de utilidad y autoestima de las personas mayores.	05/10/2021	20/05/2022										

⁴ Septiembre 2021: todas las actividades de difusión terminaran el 1 de octubre, excepto la difusión en redes sociales, que se continuará hasta principios del mes de febrero del 2022, que es cuando comienza el ultimo taller mensual. Además, en este mes se realizará la programación de las actividades/talleres relativas al objetivo específico 1.

⁵ Junio 2022: se reserva este mes para la realización de la evaluación y memoria final de proyecto.

vi. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

- 2 Trabajadoras sociales (una de ellas coordinadora de proyecto)
- 1 Psicóloga/o experta/o en habilidades sociales y Mindfulness
- 1 profesional de fisioterapia
- 1 profesional de animación sociocultural
- 2 Docentes
- 2 Personas voluntarias que servirán de apoyo para la realización de algunas actividades
- 30 personas usuarias.

RECURSOS MATERIALES

Material no fungible:

Ordenadores, acceso a internet, programa Canva, teléfono, folletos y carteles informativos, mobiliario, proyector de pantalla de proyección, películas, canciones, altavoces, equipo de música, pizarra, esterillas, etc.

Material fungible:

- Bolígrafos, cuadernos, cartulinas, folios, etc.
- Juegos y materiales necesarios.
- Ingredientes para la formación de cocina

RECURSOS ECONÓMICOS				
	DESCRIPCIÓN	IMPORTE SOLICITADO	IMPORTE APORTADO	IMPORTE TOTAL
Honorarios de profesionales y técnicos asalariados de la propia entidad	Esta partida cubre las 2 personas que se contemplan en el proyecto.	(21.630,00*0,75) 16.222,50€	5.407,50€	21.630,00€
Honorarios de personal autónomo o prestación de servicios	Esta partida cubre los 5 profesionales externos necesarios para el correcto desarrollo de las actividades.	(2.050,00€*0,75) 1537,50€	512,50€	2.050,00€
Adquisición o alquiler de equipos o material para las actividades	Este importe se destina a la compra de material fungible y no fungible.	(1200,00€*0,75) 900,00€	300,00€	1200,00€
Promoción y difusión del proyecto	Se solicita dicho importe para poder desarrollar las acciones de difusión y promoción.	(1.020,75*0,75) 765,56€	255,19€	1020,75€
Gastos generados por el mantenimiento de la sede habitual de la entidad solicitante(alquiler, suministros)	Importe destinado a sufragar los gastos generados por el uso de la sede en la que principalmente se desarrolla el proyecto.	(1.325,00€*0,75) 993,75€	331,25€	1325,00€
Desplazamientos y transporte de los beneficiarios	Partida destinada a cubrir los gastos originados por el desplazamiento en actividades que se realicen fuera de la sede habitual.	1.545,00€*0,75 1.158,75€	386,25€	5.400,00€
Gastos generados por la gestión del proyecto	Importe destinado a cubrir las acciones de gestión interna del proyecto.	0,00€	4.500,00€	4.500,00€
Gastos generados de la gestión del personal voluntario, incluidos los desplazamientos	Importe que cubrirá los gastos generados para la coordinación de todo el personal voluntario participante en el proyecto	350,00€*0,75 262,5€	87,50€	350,00€
TOTAL		21.840,56€	11.780,19€	33.620,75€
PORCENTAJE		64,96%	35,04%	100%

vii. *EVALUACION Y SEGUIMIENTO*

Con el objetivo de mejorar la labor social, así como, proporcionar la atención necesaria a cada uno de los usuarios que forman parte del proyecto, se describirá a continuación el proceso de evaluación. Para ello, se llevará a cabo una evaluación en distintos periodos de tiempo.

- Evaluación en el día a día de la actividad llevada a cabo: rellenando la ficha de evaluación de la actividad, para lo que se invertirá entre 15 y 30 minutos todos los días una vez finalizada la misma.
- Evaluaciones trimestrales: tanto individuales como en conjunto de todo el equipo en la que se valoran de una manera más precisa todos los datos recogidos en el día a día del trimestre para poder evaluar la metodología, la organización de centro, de actividades y del equipo. Para esta tarea se invertirán entre 4 y 6 horas cada trimestre de trabajo individual y sobre todo de equipo, más las necesarias para plasmarlas en las memorias trimestrales. A raíz de estas evaluaciones se dan propuestas de mejora para el siguiente trimestre.
- Evaluación anual: en la que se hace un análisis exhaustivo de todo el año, basándose en las evaluaciones realizadas en el trimestre y el proceso observado y registrado a lo largo de todo el curso. Para esta tarea se invertirán de 3 a 4 horas anuales de reunión de equipo más las necesarias para plasmarlas en la memoria anual. Toda esta evaluación se ve reflejada en todos los cambios y propuestas de mejora que se plantean en el Proyecto para el próximo año, así como en el planteamiento de mantener diferentes tipos de actividades y dinámicas que se han valorado de una manera positiva.

La evaluación se realizará desde la perspectiva del trabajo en equipo y del trabajo interdisciplinar, tomando también como referencia el grado de satisfacción de los usuarios que acuden al centro. Para esto realizamos una evaluación anual a los usuarios en la que recogemos información acerca de actividades llevadas a cabo, horario, instalaciones, métodos de difusión, trato por parte de los profesionales, así como aspectos a mejorar y a mantener.

A continuación reflejamos un cuadro de los indicadores que se van a evaluar a través de todo el proceso anual y su temporalización:

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	INDICADORES
<p>Mejorar el estado biopsicosocial de la población mayor desde una perspectiva multidimensional a través del ocio y tiempo libre</p>	<p>Fomentar la participación, integración y las relaciones interpersonales de los mayores en su propio entorno.</p>	<p>Perfil de los participantes según edades, género, procedencia, referencia cultural, etc. en las actividades relacionadas con el objetivo específico 1</p>
		<p>Nº total de participantes del proyecto en las actividades relacionadas con el objetivo específico 1</p>
		<p>Grado de satisfacción de los participantes en relación a las actividades relacionadas con el objetivo específico 1, igual o mayor de 7 en una calificación de 10</p>
		<p>Nº de participantes que hayan realizado 2 o mas actividades o talleres de proyecto.</p>
		<p>Nº de participantes que hayan realizado alguna actividad externa al proyecto relacionada con el ocio.</p>
	<p>Promover actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo</p>	<p>Perfil de los participantes según edades, género, procedencia, referencia cultural, etc. en las actividades relacionadas con el objetivo específico 2</p>
		<p>Nº total de participantes del proyecto en las actividades relacionadas con el objetivo específico 2</p>
		<p>Grado de satisfacción de los participantes en relación a las actividades relacionadas con el objetivo específico 2, igual o mayor de 7 en una calificación de 10</p>
		<p>Nº de participantes que demandan salidas y excursiones</p>
		<p>Nota media de los alumnos de los talleres de “Primeros Auxilios”, “Nuevas tecnologías” y “el placer del saber”</p>
	<p>Evaluación físico - cognitiva realizada por el terapeuta ocupacional</p>	
	<p>Estimular el mantenimiento activo tanto a nivel físico como psicológico, promoviendo la conciencia de utilidad y autoestima de las personas mayores.</p>	<p>Perfil de los participantes según edades, género, procedencia, referencia cultural, etc. en las actividades relacionadas con el objetivo específico 3</p>
		<p>Nº total de participantes del proyecto en las actividades relacionadas con el objetivo específico 3</p>
		<p>Grado de satisfacción de los participantes en relación a las actividades relacionadas con el objetivo específico 1, igual o mayor de 7 en una calificación de 10</p>
		<p>Mejora de la salud percibida en un 50% de los participantes</p>
<p>Mejora de la propia imagen y la opinión social hacia la tercera edad en un 50% de los participantes</p>		

VII. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Ayuntamiento de Zaragoza (2018). *Observatorio Municipal de Estadística*. Recuperado de <http://demografia.zaragoza.es/>
- ✓ Ayuntamiento de Zaragoza (2019). *Memoria Servicios Sociales 2018*. Recuperado de: <http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/social/memoria-derechos-sociales-18.pdf>
- ✓ Ayuntamiento de Zaragoza, (2020). *Cifras de Zaragoza: Datos Demográficos del Padrón Municipal de habitantes*. Observatorio Municipal de Estadística Recuperado de: <https://www.zaragoza.es/cont/paginas/estadistica/pdf/Cifras-Zaragoza-2020.pdf>
- ✓ Blanco, A., & Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición*. *Psicothema*, 17, 582-589.
- ✓ Bofill, P., & Miró, J. (2007). *Las fases del aprendizaje: Un esquema para el análisis y diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje*. XIII Jornadas de Enseñanza Universitaria de la Informática. Recuperado de: <http://bioinfo.uib.es/~joemiro/aenui/procJenui/Jen2007/bolasf.pdf>
- ✓ Brea, L. M. (2015). *Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra*. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284952/TLMBA.pdf?sequence=1>
- ✓ Cataño, G. L. (2015). *Percepción de la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Geriátrico Sagrado Corazón de Jesús en el municipio de Copacabana*. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4157/TP_CatanoGilma_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ✓ Cebrián, S., & Quero, I. (2012). *Mayores y género: Hombres mayores. Una oportunidad para el cambio*. Recuperado de: https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/gizonduz_dokumentuak/es_def/adjuntos/mayores-genero_2013_es.pdf
- ✓ Chaparro, L., Carreño, S. y Arias-Rojas, M. (2019). *Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería*. *Revista Cuidarte*, 10.
- ✓ De Ussel, J. I. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría General de Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.
- ✓ Duque, J.M. & Mateo, A. (2008). *La participación social de las personas mayores*. IMSERSO. Recuperado de: <https://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialma y.pdf>
- ✓ Fandiño, D. (2000). *Jubilación: cambios en las relaciones sociales*. *Revista anales en gerontología*, 2, 31-42.
- ✓ Fernández, R. (1998). *Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos*. Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fernandez-vejez-01.pdf>
- ✓ Fundación Federico Ozanam, 2021. *Servicio de Rehabilitación y Ocio Saludable*. Ozanam Residencias. Recuperado de: <https://www.residenciasmayoreszaragoza.es/actualidad/91-nuevo-servicio-rehabilitacion-y-ocio-saludable-en-la-residencias-de-personas-mayores-de-la-fundacion-federico-ozanam>
- ✓ García, B., & de Oliveira, O. (2007). *Trabajo extra-doméstico y relaciones de género: una nueva mirada*. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20101012013449/04GarciaOliveira.pdf>
- ✓ Gázquez, J. J. et al (2016). *Perspectivas y análisis de la salud*, 27-30.

- ✓ Guerra, P., (2019). *El concepto de cuarta edad; realidad demográfica y respuestas de política pública. Los casos de España, Alemania, y Uruguay*. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Recuperado de: https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27100/1/BCN_cuarta_edad_concepto_realidad_y_respuestas_de_politica_publica_Final.pdf
- ✓ Hermida, P., Tartaglini, M. & Stefani, D. (2016). *Actitudes y significados acerca de la jubilación: Un estudio comparativo de acuerdo al género en adultos mayores*. *Liberabit*, 22, 57-66.
- ✓ IMSERSO, (2019). *Programa del turismo del IMSERSO*. Recuperado de: https://www.imserso.es/imserso_01/envejecimiento_activo/vacaciones/objeto_programa/ind_ex.htm
- ✓ Instituto Nacional de Estadística, (2020). *Avance de la Estadística del Padrón Continuo a 1 de enero de 2020*. Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/pad_2020_p.pdf
- ✓ Instituto Nacional de Estadística, (2021). *Base de datos*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/10/&file=01001.px#!tabs-tablasegur>
- ✓ Madrid, A.J & Garcés, E.J. (2000). *La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral*. *Anales de Psicología*, 16, 87-99. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16716109.pdf>
- ✓ Martínez. A. (2013). *Sistemas de pensiones: experiencia internacional. Pensiones: una reforma medular: reinventar la Seguridad Social para impulsar el bienestar y el crecimiento*, 157-174. Recuperado de: https://www.ieaf.es/images/Publicaciones-FEF/Pensiones/SISTEMAS_DE_PENSIONES_EXPERIENCIA_INTERNACIONAL.pdf
- ✓ Moral, J. C., et al. (2009). *La satisfacción vital en los mayores. Factores sociodemográficos*. *Boletín de psicología*, 95, 29-42. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N95-2.pdf>
- ✓ Mousser et al (1985). *The married lives of older people*. En S. Arber y J. Ginn (Eds.), *Connecting gender and aging. A sociological approach*. Buckingham: Open University Press.
- ✓ Obra Social IberCaja, (2018). *Programa Ibercaja Vivir y Compartir*. Recuperado de: <https://www.unizar.es/sites/default/files/alojamiento/vivir-compartir.pdf>
- ✓ Olid, E. (2017). *Transiciones a la jubilación desde una perspectiva de género y curso de vida*. Universidad de Sevilla. Recuperado de: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/75174/Copia%20de%20tesis%20para%20depositar_encabezados2.pdf;jsessionid=881B78D5D646B8B52F5068B5FEDED95B?sequence=1&isAllowed=y
- ✓ OMS (1998). *Envejecimiento saludable: el envejecimiento y la actividad física en la vida diaria*. Ginebra: Programa de Envejecimiento y Salud. Recuperado de: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>
- ✓ OMS (2002). *Envejecimiento activo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. *Revista Española Geriátrica y Gerontología*, 37, 74-105. Recuperado de: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- ✓ Orantes, R. (2007). *La animación sociocultural práctica en el anciano*. Formación Alcalá. Jaén.
- ✓ Ramos, A. J. (2011). *Viabilidad financiera y reformas de los sistemas de pensiones en la Unión Europea*. *Revista de Estudios Empresariales*. Segunda época, 2, 29-56. Recuperado de: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/REE/article/view/581/579>
- ✓ Rodríguez, N. (2007). *Actitudes hacia la jubilación*. *Interdisciplinaria*, 24, 5-42. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/180/18024101.pdf>

- ✓ Ruiz, J. M. (2016). *Evolución de la pensión de jubilación: Presente y futuro*. Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/2521/1/Ruiz%20Cabezuelo%2C%20Jose%20Manuel.pdf>
- ✓ Saldise, A. (2015). *Calidad de vida y envejecimiento activo: una meta para la intervención con personas mayores*. Universidad Pablo de Olavide Recuperado de: <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/6966/saldise-esandi-tesis-15-16.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ✓ Sánchez, B. (2016). *No hay dos sin tres: sexo, género y sexualidad. Conceptos claves en la formación del profesorado en educación primaria. Mujeres e investigación. Aportaciones interdisciplinarias: VI Congreso Universitario Internacional Investigación y Género, 695-709*. Recuperado de: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/51965/Pages%20from%20Investigacion_Genero_16-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ✓ Seguridad Social, (2021). *Jubilación*. Recuperado de: <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963>.
- ✓ Seniors en Red, (2018). *Programa de Voluntariado*. Recuperado de: <https://seniorsenred.org/voluntariado>
- ✓ Sirlin, C. (2007). *La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Comentarios de seguridad social, 16, 45-73*.
- ✓ Universidad de Zaragoza, (2019). *Formación para Mayores de la Universidad de Zaragoza*. Recuperado de: <https://uez.unizar.es/sede-de-zaragoza>
- ✓ Velázquez, M. (2000). *La jubilación activa. EA, Escuela Abierta, 3, 163-182*. Recuperado de: <https://ea.ceuandalucia.es/index.php/EA/article/view/213/185>
- ✓ Zubieta, Elena, Muratori, Marcela, & Fernández, Omar. (2012). *Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social, 3, 66-76*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005&lng=pt&tlng=es

ANEXO I: ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN

ACTIVIDAD 1: DISEÑO DE MATERIAL DE DIFUSIÓN	
FINALIDAD	Preparación de los materiales a difundir siguiendo las directrices de publicidad y marketing.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	El equipo del proyecto será el encargado de diseñar carteles, que se colocarán en los servicios sociosanitarios y servicios comunitarios del Barrio; folletos, que se repartirán por los puntos de interés del Barrio Delicias; trípticos destinados a profesionales de interés. En estos materiales se indicarán las actividades, en qué consiste y fechas, lugares y formas de inscripción. en la actividad que recojan toda la información del proyecto.
RECURSOS	
HUMANOS	Trabajador social responsable del proyecto
MATERIALES	Ordenador y programa CANVA
ECONÓMICOS	Esta actividad conllevará el coste de impresión
TEMPORALIZACIÓN	1 de septiembre a 10 de septiembre

ACTIVIDAD 2: CONTACTO Y REUNIÓN CON ENTIDADES RECEPTORAS DE DIFUSIÓN	
FINALIDAD	Se pretende establecer relaciones fuertes con las principales entidades del barrio para que estas y sus profesionales consideren al proyecto un recurso de apoyo para sus usuarios
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	El profesional responsable del proyecto se pondrá en contacto con los responsables de otras entidades u organismos de interés para concertar previamente las citas y planificar las reuniones presenciales con profesionales.
RECURSOS	
HUMANOS	Trabajador social responsable
MATERIALES	Teléfono
ECONÓMICOS	Esta actividad conllevará el coste telefónico
TEMPORALIZACIÓN	13 de septiembre a 1 de octubre
EVALUACIÓN	Esta actividad se evaluará a través de la cantidad de citas concertadas

ACTIVIDAD 3: DIFUSIÓN DE CALLE	
FINALIDAD	Reparto de los materiales a difundir siguiendo las directrices de publicidad y marketing.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Una vez preparados los materiales y establecidas las relación con las entidades, se procederá a la entrega, de manera presencial, de los folletos informativos, carteles y trípticos, con el objetivo de captar la atención del colectivo objeto de proyecto.

RECURSOS	
HUMANOS	Voluntarios y trabajadores sociales del proyecto.
MATERIALES	Folletos, carteles y trípticos informativos, diseñados
ECONÓMICOS	“Presupuesto desplazamiento”
TEMPORALIZACIÓN	6 de septiembre a 1 de octubre
EVALUACIÓN	Se evaluará mediante el recuento de carteles entregados

ACTIVIDAD 4: DIFUSIÓN EN REDES SOCIALES	
FINALIDAD	
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	El equipo técnico llevará a cabo la difusión del proyecto por medio de las redes sociales de la entidad de manera interactiva y dinámica (Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn).
RECURSOS	
HUMANOS	Todo el personal de la entidad que tenga acceso a las redes sociales
MATERIALES	Acceso a internet y ordenador
ECONÓMICOS	Sin coste
TEMPORALIZACIÓN	Se realizará durante todo el periodo de realización del proyecto, para ir publicitando de forma continua los distintos talleres y actividades que vayan a comenzar para favorecer las inscripciones.
EVALUACIÓN	Recuento de publicaciones en Twitter, Instagram, Facebook y LinkedIn, y las interacciones recibidas.

ANEXO II: ACTIVIDADES DE SERVICIO

ACTIVIDADES RELATIVAS AL OBJETIVO ESPECÍFICO 1: FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN, INTEGRACIÓN Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS MAYORES EN SU PROPIO ENTORNO

TALLER 1: “NOS COMUNICAMOS”	
Fin que persigue	Destacar la importancia de la escucha activa, enseñando a los asistentes que escuchar, no es lo mismo que oír. Se pretende que desarrollen la capacidad de la escucha activa para “ir más allá de lo que las palabras pueden decir”, sabiendo llegar a lo profundo de los sentimientos del emisor. Muchos conflictos psico-familiares se producen por no saber escuchar ni expresarse correctamente.
Desarrollo	<p>El taller contará con 4 sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesión nº 1: ¿Sabes escuchar? – Se explicará a los asistentes qué es la escucha activa. Igualmente, se proporcionarán consejos y técnicas para mejorar la escucha activa. Se utilizará una metodología participativa e interactiva con los participantes para amenizar la jornada. ✓ Sesión nº2: Manos a la obra – A través de role-playing por parejas deberán de llevar a la práctica las técnicas enseñadas en la sesión anterior. Posteriormente se realizará una reflexión grupal para conocer la opinión de los asistentes respecto a la importancia de las mismas. ✓ Sesión nº 3: La música habla – Durante la sesión se analizarán diferentes fragmentos musicales con objeto de que los asistentes sean capaces de ver “más allá” descubriendo el trasfondo de multitud de canciones. ✓ Sesión nº 4: ¿Me conoces? – Se realizarán diferentes juegos y dinámicas relacionados con la escucha activa para reforzar lo aprendido y observar por sí mismos lo importante que es escuchar con atención.
Recursos	
Humanos	Psicóloga especializada en habilidades sociales y resolución de conflictos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Aparato de música
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	<p>Sesión nº1: Lunes, 4 de octubre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 2: Lunes, 11 de octubre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 3: Lunes, 18 de octubre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 4: Lunes, 25 de octubre – 11:30 h. – 13:00 h.</p>
Evaluación	<p>La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 2: “MINDFULNESS”	
Fin que persigue	La mayoría de las personas no podrán vivir sin estar constantemente pensando en el presente. No obstante, muchas veces no somos consciente de que no controlamos nuestra atención, realmente estamos prestando atención a pensamientos relacionados con el pasado o el futuro. En definitiva, solo reconocemos una pequeña parte de lo que estamos viviendo. Por eso, esta técnica permite reconocer qué está sucediendo mientras sucede, aceptando el fluir de la experiencia. Mindfulness significa “atención plena o consciencia plena”.
Desarrollo	<p>El taller contará con 5 sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesión nº 1: Mindfulness: origen y beneficios – Clase teórica impartida por una experta en Mindfulness ✓ Sesión nº 2: Mindfulness en la salud física – Visionado de videos de la conferencia “Tú no eres tu dolor” de VidyalaBurch, experta en la utilización del Mindfulness para la mejora de la salud y la gestión del dolor. ✓ Sesión nº 3: ¡A meditar! – Sesión práctica Mindfulness ✓ Sesión nº 4: ¡A meditar! – Sesión práctica Mindfulness ✓ Sesión nº 5: ¡A meditar! – Sesión práctica Mindfulness. <p>Posteriormente se realizará una reflexión grupal sobre la utilidad de esta práctica y se proporcionará información sobre recursos donde se imparte.</p>
Recursos	
Humanos	Psicóloga especializada en Mindfulness
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	<p>Sesión nº 1: Lunes, 1 de noviembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 2: Lunes, 8 de noviembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 3: Lunes, 15 de noviembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 4: Lunes, 22 de noviembre - 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 5: Lunes, 29 de noviembre – 11:30 h. – 13:00 h.</p>
Evaluación	<p>La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 3: “ME QUIERO”	
Fin que persigue	Mejorar la autoestima y el autoconcepto de los participantes. El autoconcepto no es más que la imagen mental que se tiene de uno mismos. La autoestima es en cambio, la valoración que se hace de ese autoconcepto, así si es positivo la autoestima será positiva, y entonces se tendrá confianza en uno mismo para afrontar y para conseguir nuevos retos. De este modo, las personas que presentan un autoconcepto positivo, tienen mayor capacidad para actuar de forma independiente, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
Desarrollo	<p>El taller contará con 4 sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesión nº 1: Autoconcepto y autoestima bases teóricas – Clase teórica impartida por una experta en psicología ✓ Sesión nº 2: ¿Cómo me ven los demás? – sesión práctica en la que cada participante manifiesta como ve a los demás. ✓ Sesión nº 3: ¿Cómo me veo yo? – Cada miembro se describe, de modo que, pueda identificar sus propias virtudes y defectos. Posteriormente, se realizará una reflexión personal sobre cómo le gustaría ser en el futuro. Finalmente, cada miembro del grupo escribirá una carta a su “yo” del pasado resaltando siempre lo positivo. ✓ Sesión nº 4: “Nuestros recuerdos”: cada participante del grupo traerá a la sesión fotografías antiguas para que, durante la sesión, se reflexionen sobre su recorrido de vida. Finalmente, se reflexionará en grupo sobre los resultados del taller y los beneficios que les ha aportado.
Recursos	
Humanos	Psicóloga especializada en habilidades sociales y resolución de conflictos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	<p>Sesión nº1: Lunes, 6 de diciembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 2: Lunes, 13 de diciembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 3: Lunes, 20 de diciembre – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 4: Lunes, 27 de diciembre - 11:30 h. – 13:00 h.</p>
Evaluación	<p>La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 4: “POSITIVIDAD”	
Fin que persigue	Cuando una persona entra en la etapa del ciclo vital de la la tercera edad hay un sinfín de prejuicios y dificultades que van implícitas. Por eso es fundamental, entrenar la capacidad de pensamiento positivo.
Desarrollo	<p>El taller contará con 4 sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesión nº 1: <i>Mente positiva</i> – Clase teórica impartida por una experta en psicología sobre la importancia de la positividad. ✓ Sesión nº 2: <i>Visualización de película “pequeña miss sunshine”</i>– Tras visualizar la película, comentar las escenas e intentar relacionarlas con situaciones de nuestra propia vida. De esta forma tomamos distancia y minimizamos la intensidad de la emoción negativa que haya podido suscitar esa situación. ✓ Sesión nº 3: <i>Humor sabio</i> – Esta actividad tiene por objetivo seleccionar momentos puntuales para emplear el sentido del humor, y no utilizarlo indiscriminadamente. En esta tarea se pueden emplear fortalezas tales como: autocontrol, empatía, inteligencia social y perspectiva. Para ello, se realiza un listado de momentos en los cuales el individuo haya empleado el sentido del humor y haya sido consciente que las personas que estaban a su alrededor no entendían tu bromas o no las reían. Tras esto, se analiza un patrón común en este tipo de situaciones. ✓ Sesión nº 4: <i>“La canción más triste del mundo”</i>: Esta actividad tiene por objetivo poder aliviar nuestra tristeza cuando nos sintamos abatidos sin causa aparente o poco intensa. Para su realización, se ha de reflexionar sobre las canciones que entristecen al usuario e intenta determinar cuáles te provocan mayor intensidad emocional.
Recursos	
Humanos	Psicóloga especializada en habilidades sociales y resolución de conflictos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Altavoces
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	<p>Sesión nº1: Lunes, 3 de enero – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 2: Lunes, 10 de enero – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 3: Lunes, 17 de enero – 11:30 h. – 13:00 h. Sesión nº 4: Lunes, 22 de enero – 11:30 h. – 13:00 h.</p>
Evaluación	<p>La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

ACTIVIDADES RELATIVAS AL OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Promover actividades socioculturales, ocupacionales y recreativas para prevenir situaciones de deterioro físico y/o cognitivo.

TALLER 1: “PRIMEROS AUXILIOS”	
Fin que persigue	Todas las personas se han lastimado o ha sufrido alguna accidente o lesión, por eso, se vuelve fundamental la prevención de este tipo de soluciones. En la tercera edad, los riesgos de sufrir accidentes aumentan, debido al deterioro físico y psíquico, que pueden conllevar un aumento del índice de fragilidad y dependencia de la persona.
Desarrollo	<p>El taller contará con 5 sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sesión nº 1: Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios:– Clase teórica y práctica impartida por una experto/a en ciencias de la salud. ✓ Sesión nº2: Reconocimiento de signos vitales y reanimación– Sesión práctica. ✓ Sesión nº 3: Alteraciones de la consciencia – Sesión práctica Mindfulness ✓ Sesión nº 4: Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones! – Sesión práctica ✓ Sesión nº 5: Métodos de traslado – Sesión práctica. <p>Posteriormente se realizará una reflexión grupal sobre la utilidad de estas prácticas y experiencias de los participantes.</p>
Recursos	
Humanos	Médico/a o profesional de la salud.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Altavoces ✓ Ayudas técnicas e instrumentos proporcionados por el profesional
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	<p>Sesión nº1: Lunes, 7 de febrero – 11:30 h. – 13:00 h.</p> <p>Sesión nº 2: Lunes, 14 de febrero – 11:30 h. – 13:00 h.</p> <p>Sesión nº 3: Lunes, 21 de febrero – 11:30 h. – 13:00 h.</p> <p>Sesión nº 4: Lunes, 28 de febrero - 11:30 h. – 13:00 h.</p> <p>Sesión nº 5: Lunes, 7 de marzo – 11:30 h. – 13:00 h.</p>
Evaluación	<p>La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 2: “NUEVAS TECNOLOGÍAS”	
Fin que persigue	Se puede considerar que en la era actual se ha producido el auge de las nuevas tecnologías, además de su incorporación en las ares más cotidianas y diarias. Por eso, y para favorecer el sentimiento de utilidad social de las personas mayores, se cree fundamental impartir talleres sobre el uso y funcionamiento básico de ordenador y las principales aplicaciones. Además, el aprendizaje de estas tiene unos grandes beneficios para la actividad mental, pudiendo reducir la incidencia del Alzheimer.
Programación	Los contenidos a impartir son: 1. Introducción - Conceptos básicos. 2. Fuentes de información y buscadores 3. Principales plataformas 4. Estrategias de búsqueda. Búsquedas avanzada 5. Operadores booleanos 6. La red como canal de comunicación y negocio 7. Modelos de negocio digitales 8. Blogging. Microblogging. 9. Diseño de imágenes. 10. Derechos de autor y propiedad intelectual y privacidad en internet 11. Comunidades virtuales 12. Entornos colaborativos 13. Gestionar la reputación digital 14. El comportamiento On-line 15. Políticas de información y privacidad en internet 16. Virus, malware phishing y otras amenazas
Recursos	
Humanos	Docente de nuevas tecnologías e informática
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula de tecnologías ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Altavoces
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 5 de octubre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Martes y Jueves – 11:30 h. – 13:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 3: “EL PLACER DEL SABER”	
Fin que persigue	En muchas ocasiones, las personas han desarrollado su carrera profesional por la alternativa más accesible o más urgente, dejando atrás su carrera deseada. Por eso el objetivo de este taller es facilitar el acceso de distintas disciplinas y materias de educación superior (Formaciones profesionales y niveles universitarios) a aquellas personas que en el pasado no tuvieron oportunidad o que, simplemente quieren ampliar su conocimiento en alguna materia. Además conlleva ventajas como la ocupación del tiempo libre, asunción de responsabilidad, mantenimiento de las capacidades cognitivas, etc.
Programación	Los contenidos a impartir son: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Electromecánica ✓ Contabilidad y finanzas ✓ Administración ✓ Carpintería ✓ Electricidad ✓ Cocina
Recursos	
Humanos	Docentes de las materias a impartir
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula de tecnologías ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Altavoces
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 6 de octubre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Miércoles – 11:30 h. – 13:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

TALLER 4: “MEMORANDUM”	
Fin que persigue	Evitar y/o retrasar el deterioro cognitivo que se produce como el proceso normal del envejecimiento. Una de las principales preocupaciones que tienen las personas mayores es la pérdida de capacidad cognitiva por eso este taller pretende ser un servicio de apoyo para entrenar esas capacidad, así como favorecer la comunicación con otros grupos de personas que saben perfectamente como se siente uno mismo.
Programación	Los contenidos a impartir son: <ul style="list-style-type: none"> - Actividades relacionadas con la capacidad del lenguaje - Actividades relacionadas con la capacidad de orientación - Actividades relacionadas con la capacidad de los sentidos y la atención - Actividades relacionadas con el esquema corporal - Actividades relaciones con la capacidad memoria - Actividades relaciones con la capacidad praxis - Actividades relaciones con la capacidad lectura y escritura - Actividades relaciones con la capacidad cálculo - Actividades relaciones con las funciones ejecutivas
Recursos	
Humanos	Terapeuta ocupacional
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector y pantalla de proyección ✓ Altavoces
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 4 de septiembre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Viernes – 11:30 h. – 13:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

OBJETIVO ESPECÍFICO 3: ESTIMULAR EL MANTENIMIENTO ACTIVO TANTO A NIVEL FÍSICO COMO PSICOLÓGICO, PROMOVRIENDO LA CONCIENCIA DE UTILIDAD Y AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS MAYORES.

ACTIVIDAD 1: DANZATERAPIA	
Fin que persigue	Favorecer una vida saludable y la creatividad de los participantes, al mismo tiempo que realizan ejercicio físico y se relacionan con otras personas.
Desarrollo de la actividad	Consistirá en desarrollar coreografías de bailes de salón por pareja. Las primeras clases serán de iniciación y pasos sencillos. Conforme avancen las clases se irá incrementando el nivel de dificultad en función del avance de los participantes. Habrá bailes de salón como merengue, salsa o sevillanas.
Recursos	
Humanos	Fisioterapeuta y Animador sociocultural.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Un equipo de música
Económicos	Sueldo de los/las profesionales
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 4 de septiembre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Miércoles – 17:30 h. – 19:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)

ACTIVIDAD 2: CINEMANÍA	
Fin que persigue	Incrementar las actividades en pareja alejándose de las tareas del hogar y fomentar el ocio.
Desarrollo de la actividad	La actividad consistirá en que una vez al mes se les proponga una película que tengan que ir a ver al cine o en sus propias casas junto a sus parejas y después se comentará por grupos.
Recursos	
Humanos	Animador sociocultural.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula polivalente ✓ Mesas y sillas ✓ Material fungible (bolígrafos y cuaderno) ✓ Proyector, pantalla de proyección y Altavoces
Económicos	Sueldo de el/la profesional.
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 4 de septiembre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Viernes – 17:30 h. – 19:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario).

ACTIVIDAD 3: HIGIENE POSTURAL Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
Fin que persigue	Posibilitar el envejecimiento activo y fomentar las posturas saludables.
Desarrollo de la actividad	La actividad se llevará a cabo durante dos horas aproximadamente. Consistirá en desarrollar coreografías de bailes de salón en pareja. Las primeras clases serán de iniciación y pasos sencillos. Conforme avancen las clases se irá incrementando el nivel de dificultad en función del avance de los participantes. Habrá bailes de salón como merengue, salsa o bachata y sevillanas.
Recursos	
Humanos	Fisioterapeuta
Materiales	Aula polivalente y esterillas
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 4 de septiembre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Jueves – 17:30 h. – 19:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller

ACTIVIDAD 4: TALLER “TEATRO DE GÉNERO”	
Fin que persigue	Desde el principio de la historia el teatro ha sido una de las principales formas de creación de relaciones y vínculos sociales. Los principales beneficios de teatro en los adultos mayores son: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento de vínculos sociales ✓ Mayor agilidad y tonicidad muscular ✓ Fomento de la capacidad expresiva ✓ Promoción de autonomía ✓ Aumento de atención y memoria
Programación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnicas de relajación y activación del cuerpo. ✓ Ejercicios de desinhibición y confianza. ✓ Teatralizaciones e improvisaciones ✓ Trabajo Vocal y corporal ✓ Escenificación. ✓ Memorización y creación de textos.
Recursos	
Humanos	Animador sociocultural.
Materiales	Aula polivalente y disfraces
Económicos	Sueldo de el/la profesional
Temporalización	Se desarrollará dentro del periodo del 4 de septiembre de 2021 al 16 de mayo del 2022. Todos los Martes – 17:30 h. – 19:00 h
Evaluación	La evaluación se realizará a través de 3 métodos de verificación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listado de asistencia ✓ Evaluación sobre la satisfacción del taller (cuestionario) ✓ Evaluación del profesional con respecto al taller (cuestionario)