



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Proyecto Social “JUNTOS ES MEJOR”: Un proyecto intergeneracional para promover las relaciones sociales y el desarrollo comunitario en Cintruénigo (Navarra)

Social Project “TOGETHER IS BETTER”: An intergenerational project to promote social relationships and community development in Cintruénigo (Navarra)

Autor/a

Maidier Larráinzar Rodríguez

Director

Antonio Eito Mateo

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2020/2021

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

Ingmar Bergman

“En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos”

Marie von Ebner Eschenbach

“El niño de ayer es el adulto de hoy y será la abuela o el abuelo de mañana”

Organización Mundial de la Salud (OMS)

“A mi madre que ha hecho posible que llegue hasta aquí;

A mi padre que también lo hizo y desde el momento en el que se fue, me ha ido guiando en cada paso que daba;

A mis hermanas, que siempre han estado a mi lado;

A mis amigas y amigos de toda la vida y, a las amigas que he conocido en esta etapa universitaria;

Agradecer, de corazón siempre vuestro apoyo y confianza en mí.”

“A mi tutor Antonio Eito, por su paciencia, orientación, motivación y apoyo.”

“A la Universidad, que me ha hecho crecer como persona y encontrar mi vocación, el Trabajo Social.”

Contenido

Introducción	5
Capítulo 1. Planteamiento del Trabajo Fin de Grado (TFG).....	6
1.1 Objetivos del Trabajo Fin de Grado	6
1.2 Métodos y técnicas de la investigación	7
1.3 Justificación del Trabajo Fin de Grado.....	9
1.4 Ámbito territorial y temporal	10
Capítulo 2. Fundamentación	11
2.1 Marco teórico	11
2.1.1 El Envejecimiento de la población. Una aproximación teórica.	11
2.1.2 El Envejecimiento Activo como un nuevo paradigma.	15
2.1.3 La Adolescencia	20
2.1.4 Las Relaciones Intergeneracionales.....	22
2.1.5 Trabajo Social con comunidades	24
2.2 Diagnóstico de la población.....	25
Capítulo 3. Diseño del Proyecto Social	26
3.1. Introducción	26
3.2 Marco Institucional, ámbito territorial y temporal	27
3.2.1 Ámbito territorial y temporal del proyecto	28
3.3 Beneficiarios del proyecto	28
3.4 Objetivos del Proyecto	29
3.5 Metodología del Proyecto	29
3.6 Actividades	29
3.7 Temporalización del Proyecto	42
3.8 Recursos humanos, materiales y equipamiento	43
3.9 Presupuesto y financiación.....	44
3.10 Evaluación.....	45
Capítulo 4. Conclusiones	47
Bibliografía.....	49
ANEXO I.....	51
ANEXO II – CUESTIONARIO PARA LOS ADOLESCENTES	52
ANEXO III – GUIÓN DE LOS GRUPOS FOCALES	55
ANEXO IV – ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO Y GRUPOS FOCALES.....	56
ANEXO V – FICHAS DE EVALUACIÓN	60
ANEXO VI – CONSENTIMIENTO INFORMADO	64
ANEXO VII- INSTANCIAS AL AYUNTAMIENTO DE CINTRUÉNIGO	65

RESUMEN

Tanto la vejez como la adolescencia son dos etapas de nuestro ciclo vital, en las que se experimentan un crecimiento intelectual, psicológico y emocional. Como sociedad nos hemos acostumbrado a los prejuicios y estereotipos del otro, de lo desconocido o lo diferente y esto provoca que no valoremos lo que tenemos a nuestro alrededor.

Con este trabajo se pretende conocer a las dos generaciones, observar sus necesidades comunes y actuar sobre ellas. El objetivo es promocionar el envejecimiento activo junto con la colaboración de los adolescentes. Se ha diseñado un proyecto intergeneracional orientado a mejorar las relaciones sociales, impulsar el sentimiento de comunidad y al intercambio de experiencias y valores con el fin de favorecer el crecimiento personal de adolescentes y mayores.

CONCEPTOS CLAVE: Personas mayores, adolescentes, intergeneracional, crecimiento personal, comunidad.

ABSTRACT

Both old age and adolescence are two stages of our life cycle, in which it is experienced an intellectual, psychological, and emotional growth. As a society we have gotten used to prejudices and stereotypes of the unknown or different to the common things we know, and this makes us not value what we have around us.

Through this work it is meant to get to know both generations, observe their common needs and act on them. The objective is to promote the active aging with the collaboration of adolescents. It has been designed an intergenerational project which's aim is to improve social relationships, boost the feeling of community and exchange of experiences and values in order to promote personal growth of adolescents and the elderly.

KEY CONCEPTS: The elder/older people. Adolescents, intergenerational, personal growth, community.

Introducción

El presente trabajo se enmarca en la asignatura de Trabajo Fin de Grado (TFG), la cual se cursa en el año académico 2020/21 del Grado de Trabajo Social en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza. El contenido del mismo trata del diseño de un proyecto de intervención social, concretamente orientado a los colectivos de personas mayores y adolescentes.

El diseño de este trabajo centra su atención en desarrollar un proyecto intergeneracional en el que el envejecimiento activo y el desarrollo de la etapa de la adolescencia cuentan con la misma importancia. Se trabaja con ambos conceptos debido a que se ha observado la necesidad de favorecer el envejecimiento y la calidad de vida de las personas mayores junto con educar y mostrar a la población adolescente en qué consiste esta etapa de la vida. Además, se pretende eliminar o desmentir los prejuicios y estereotipos que existen de ambos grupos de edad y los cuales provocan la creación de una imagen distorsionada de la realidad.

Por ello, se plantea el diseño de una intervención social desde el Trabajo Social en la que todas las partes van a ser importantes: administración, que organiza el proyecto; la población, personas interesadas y beneficiarias del proyecto y los recursos necesarios para poder llevarlo a cabo. Con esta intervención se procura poner en valor la presencia de las personas mayores en la sociedad y demostrar a los adolescentes que son un eslabón importante en el desarrollo y vida comunitaria.

Así pues, el desarrollo de este trabajo se encuentra estructurado en cuatro capítulos, cada uno con sus respectivos subcapítulos. En el Capítulo I se encuentra el planteamiento y metodología utilizada para la elaboración del Trabajo Fin de Grado, en el que se detallan los objetivos y justificación del mismo, el ámbito territorial y temporal en el que va a ser llevado a cabo, así como los métodos y técnicas de investigación.

En el Capítulo II encontramos dos grandes bloques, marco teórico y diagnóstico de la población, los cuales se desglosan de una manera más concreta para fundamentar los diferentes conceptos que se manejan a lo largo del trabajo.

En el Capítulo III se estructura ya el diseño del proyecto "JUNTOS ES MEJOR", en el que se expone una breve introducción, el marco institucional en el que se va a enmarcar este proyecto, así como el ámbito territorial y temporal en el que se plantea llevarlo a cabo. Encontramos también, el perfil de los beneficiarios y participantes, los objetivos, la metodología, las actividades, los recursos, el presupuesto y financiación y, el diseño de la evaluación que servirá para identificar, cuantificar y valorar el desarrollo y beneficios que se generan con la aplicación del proyecto.

Finalmente, se encuentra el Capítulo IV donde se identifican las conclusiones a las que se ha llegado tras la finalización del trabajo, seguidas de la bibliografía utilizada y anexos correspondientes.

Capítulo 1. Planteamiento del Trabajo Fin de Grado (TFG)

1.1 Objetivos del Trabajo Fin de Grado

OBJETIVO GENERAL

- Conocer e intervenir en la vida social de las personas mayores y los adolescentes de Cintruénigo con el fin de eliminar los prejuicios existentes y favorecer la vida comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar sobre la relación social entre personas mayores y adolescentes de Cintruénigo.
- Conocer la opinión que tienen los adolescentes sobre el envejecimiento.
- Diseñar un proyecto social intergeneracional.

1.2 Métodos y técnicas de la investigación

Para el desarrollo de este trabajo voy a utilizar diferentes técnicas para poder realizar un correcto análisis de la realidad, la cual voy a estudiar y posteriormente desarrollar el diseño de un proyecto que se adecúe a las necesidades reales de la población estudio.

En primer lugar, haremos una aproximación a lo que es la metodología y en que consiste. Al hablar de metodología nos referimos a una disciplina en la que se realiza un estudio crítico de los procedimientos y de los medios aplicados por las personas, lo cual permite alcanzar y crear el conocimiento que queremos conseguir (Gomez, 2012).

La técnica principal con la que he podido estructurar la investigación del trabajo ha sido el muestreo en cadena o “*snowball*”, la cual se ha basado en la búsqueda de una persona clave que me pueda poner en contacto con otras personas que puedan ayudarme en mi investigación. A su misma vez, esta segunda persona me deriva a otras con el fin de alcanzar el nivel de información suficiente para dar por terminada la investigación. El objetivo de esta técnica es la comprensión de una realidad cultural o personal que por una determinada condición es de difícil acceso o se mantiene en el anonimato (Quintana & W, 2006).

En mi investigación, la utilización de esta técnica ha sido crucial ya que debido a la actual situación que nos encontramos causada por el COVID19, el acceso a entrevistas personales con personas mayores es difícil de conseguir. Por eso, el poder contactar con otras personas previas me ha servido para finalmente poder acercarme a la población sujeto importante en mi intervención.

Para poder realizar un diagnóstico mucho más centrado en la realidad existente y acercarnos a la población con la que queremos trabajar en nuestro proyecto realizaremos dos grupos focales con personas mayores que acuden a un proyecto del Ayuntamiento¹

En los grupos focales, las personas implicadas en la investigación, las cuales tienen una experiencia común, son entrevistadas de forma grupal por una persona que se ha preparado el tema a tratar. El entrevistador se encarga de dirigir el grupo para descubrir todos los aspectos y controlar la interacción. Además, estimula la discusión para que afloren distintas interpretaciones, reacciones emotivas y valoraciones críticas. El número ideal de participantes es de 6/10 personas que tengan distintas posiciones pero que sean homogéneas y que estén familiarizadas con el tema principal de discusión.

Se trata de una técnica bastante semejante a los grupos de discusión, pero el análisis posterior de los grupos focales es más sencillo. Tras realizar la reunión, se escucha la grabación, las veces que se precise, con el objetivo de extraer conclusiones sobre cómo se sitúa el grupo ante los temas que interesan en la investigación (IOÉ, 2010).

Llevar a cabo esta técnica nos ofrece dos grandes beneficios:

- Ahorro de tiempo y recursos económicos.
- La utilidad que posee para comprender el fenómeno a tratar, y no tanto para documentarnos.

¹ Véase Anexo III

Por otro lado, se ha desarrollado un pequeño y simple formulario por medio de Google que servirá para conocer la opinión que tienen los adolescentes del tercer y cuarto curso del Instituto IESO La Paz de Cintruénigo respecto a las personas mayores y a la posibilidad de participar en un proyecto intergeneracional².

Debemos saber que la encuesta es un método que se realiza a través de técnicas de interrogación con el fin de recopilar datos, conocimientos, ideas y opiniones de diversos grupos de personas. Partiendo de las encuestas, se pueden diferenciar diferentes herramientas como pueden ser la entrevista o el cuestionario. En este caso, hablaremos sobre el cuestionario ya que es la técnica que hemos utilizado.

Los cuestionarios están formados por preguntas claras y concretas, presentadas en un orden establecido el cual no puede modificarse, generando respuestas cortas y de contenido limitado. Al contrario que en los grupos focales, el entrevistador y las personas encuestadas cuentan con poca libertad de comunicación ya que la finalidad principal de esta técnica es obtener datos y respuestas de un amplio grupo de personas sobre el tema de investigación (Córdoba, 2004).

Previamente al uso de las técnicas cualitativas de los grupos focales y el cuestionario, ha sido fundamental realizar una revisión bibliográfica respecto al colectivo de las personas mayores de 65 años, su socialización, envejecimiento y estado de salud tanto a nivel general como específico. También nos hemos informado sobre el colectivo de los adolescentes y la influencia que puedan llegar a tener el desarrollo de proyectos intergeneracionales en las vidas de ambos grupos de edad.

² Véase Anexo II

1.3 Justificación del Trabajo Fin de Grado

La idea de desarrollar este Trabajo Fin de Grado surge durante mi periodo de prácticas en la Residencia San Francisco de Asís cuando se despierta mi interés por las personas mayores de mi pueblo, Cintruénigo. Durante este periodo pude observar el escaso e inestable contacto social y familiar que tienen las personas mayores existe y que, en muchas ocasiones, se sienten solas. Además, esta situación se ha visto acentuada por la actual pandemia del COVID-19, en las que se ha limitado el contacto físico y qué debido a algunas restricciones establecidas por el Gobierno Autonómico y Estatal, estas personas han podido perder el contacto y/o seguimiento de familiares que viven en otros lugares.

Así pues, me surge la idea de trabajar con las personas mayores para promover sus relaciones sociales y el envejecimiento activo y al mismo tiempo, mejorar su calidad de vida junto con la participación de los adolescentes. Creo que, si yo he experimentado un cambio de perspectiva acerca del envejecimiento durante mis meses de prácticas, los adolescentes que puedan encontrarse en mi situación podrían sentir lo mismo.

Además, el llevar a cabo estas actividades junto con los adolescentes del mismo pueblo, me parece una buena idea ya que para este colectivo no existe una gran oferta de actividades sociales. De esta forma se pueden idear una serie de sesiones con los dos grupos de edad creando un espacio intergeneracional, en el que ambas generaciones aporten conocimientos y experiencias las unas a las otras. Asimismo, estaríamos consiguiendo que personas mayores y personas jóvenes conecten entre ellos y establezcan unas relaciones afectivas que mejore la calidad de vida de ambas generaciones.

Igualmente, para poder justificar de manera más concreta el proyecto he podido acceder a información de tipo cuantitativa, ya que desde el Ayuntamiento me han facilitado una serie de datos en los que se encuentran el número de personas mayores de 65 años y el número de personas jóvenes (entre 12 y 18 años) que hay en Cintruénigo censadas. Estos datos me han ayudado a observar la magnitud de personas que hay de cada colectivo en el pueblo de Cintruénigo de forma actualizada.

Por último, desde mi percepción observo que no existen iniciativas en las que se convoquen a dos generaciones tan distanciadas entre sí y que realmente tienen mucho que aportar unas a otras. Por eso, pretendo que este proyecto sea visto como una actividad comunitaria innovadora en Cintruénigo que puede generar muchos efectos positivos tanto en los participantes como en la vida social del municipio.

1.4 Ámbito territorial y temporal

El diseño de este proyecto va a ser desarrollado en la villa de Cintruénigo, un municipio de la que se conoce como la Ribera de Navarra, situado en la merindad de Tudela. Este municipio cuenta con diversos barrios que con el paso del tiempo han ido evolucionando y expandiéndose, limitando al Norte y Noroeste con el municipio de Corella, al Este y al Sur con Tudela y al Oeste con el pueblo de Fitero.

A fecha de abril de 2021, contaba con 8.135 habitantes entre los que existe un 17,18% de población mayor de 65 años mientras que los menores (menores de 19 años) representan el 24,02% de la población total. A continuación, podemos observar la pirámide de la población de Cintruénigo a fecha de 2020.

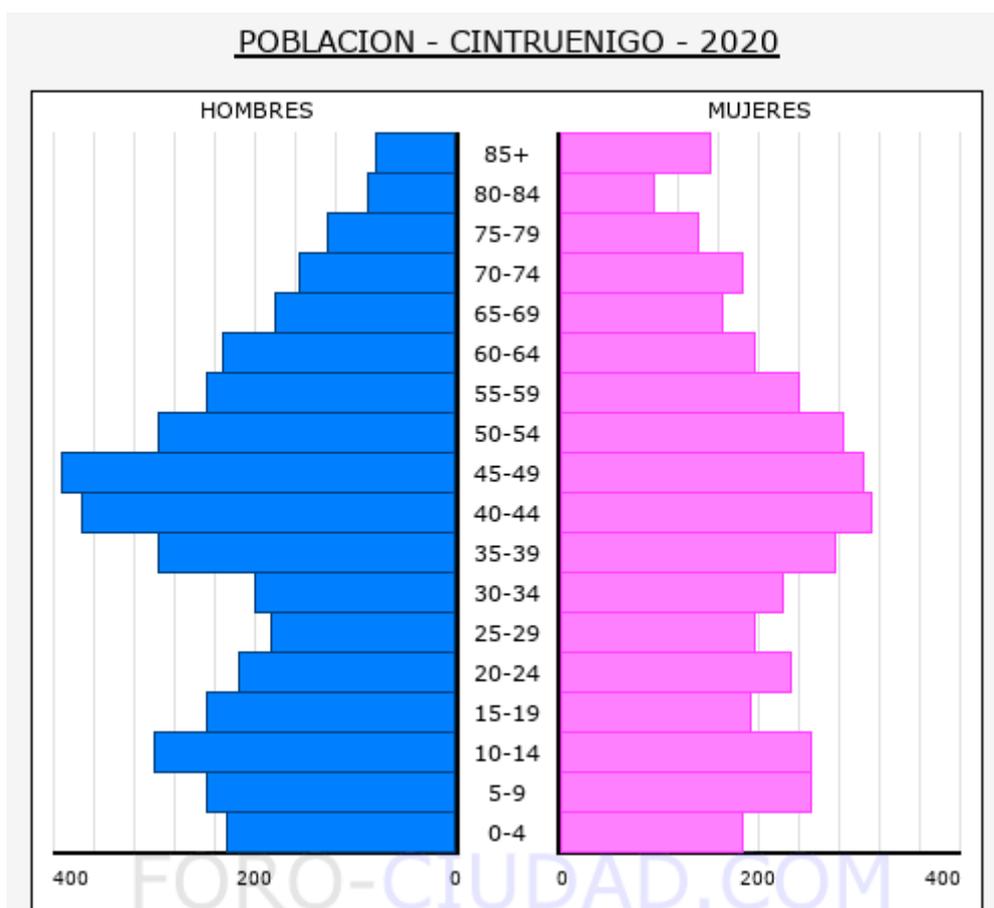


Ilustración 1. Pirámide de población de Cintruénigo, año 2020. Fuente: Foro-Ciudad.com a partir de INE

En cuanto a la temporalización en la que se desarrolla el Trabajo Fin de Grado corresponde al segundo cuatrimestre del curso 2020 – 2021, durante los meses de enero a junio.

Capítulo 2. Fundamentación

2.1 Marco teórico

2.1.1 El Envejecimiento de la población. Una aproximación teórica.

El envejecimiento en un plano biológico se trata de un proceso de la vida en la que existe una acumulación de daños moleculares y celulares, los cuales implican que, con el paso de los años, reduzcan las reservas fisiológicas aumentando el riesgo de padecer diversas enfermedades y disminuyendo la propia capacidad de la persona. Sin embargo, estos cambios no se producen en todas las personas que llegan a una determinada edad, puede haber personas con 75 años que se encuentren en un estado físico y mental bastante bueno mientras que otras de la misma edad, no gocen de ese estado de salud y requieran cualquier tipo de apoyo complementario para poder satisfacer sus necesidades básicas de la vida diaria. En ocasiones no podemos determinar por qué se desarrolla en unas personas estas variables, pero en otros ámbitos, se puede comprobar que estos cambios se encuentran influenciados por el entorno social y el comportamiento de la persona (OMS, 2015).

Algo que no podemos obviar, es que la población mundial está envejecida y que en la mayoría de los países están experimentando un aumento en el número y la proporción de las personas mayores en su población. “Entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo” (OMS, OMS | Datos interesantes acerca del envejecimiento, s.f.).

De hecho, el envejecimiento es casi una de las transformaciones sociales más importantes del siglo XXI ocasionando consecuencias en la mayoría de los sectores de la sociedad como pueden ser el mercado laboral, la demanda de bienes y servicios, la estructura familiar y los lazos intergeneracionales. De forma progresiva, se está percibiendo el papel de las personas mayores con una mayor contribución al desarrollo social, lo cual implica que deberá tenerse en cuenta la alta presencia de esta población para el desarrollo de nuevas políticas.

El envejecimiento de la población se trata de un fenómeno global que requiere tanto medidas internacionales como nacionales, regionales y locales. “En un mundo cada vez más intercomunicado, el hecho de no afrontar de manera racional y en cualquier parte del mundo los imperativos demográficos y los rápidos cambios de las pautas de la enfermedad, tendrá consecuencias socioeconómicas y políticas globales” (OMS, 2002).

Desde 1982 Naciones Unidas, ha organizado diferentes Asambleas con el fin de trabajar temas concretos como son la salud, la nutrición, la protección, la familia, el bienestar social, la vivienda y el medio ambiente, la educación o seguridad de ingresos, entre otros. Años más tarde, esta Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento desarrolló los Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad, basados en el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, donde se establecieron una serie de derechos para este colectivo relacionados con su independencia, la participación social, la atención, su realización personal y dignidad (Naciones Unidas, s.f.).

La II Asamblea llegó 20 años más tarde y fue celebrada en Madrid donde llegaron a la conclusión de que el fenómeno del envejecimiento no solo se estaba produciendo en los países más desarrollados, sino que se estaba expandiendo por todo el mundo. En el Plan acordado durante esta cita se reconocía el derecho de las personas mayores a disfrutar de una vida digna y a participar con su esfuerzo en el desarrollo sociocultural, económico y político (Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, 2016).

En 1995 la OMS estableció el nombre de su programa orientado a las personas mayores como “Envejecimiento y Salud” el cual cambió de forma trascendente la propia orientación del mismo ya que en vez de tratar solo a las personas mayores, este nombre tiene en cuenta una perspectiva de todo el curso vital. El objetivo de este proyecto era el desarrollo de políticas que “aseguren el logro de la mejor calidad de vida posible, para el mayor número de personas posible”, y para ello es necesario que desde la Organización se fomenten conocimientos sobre la gerontología y la medicina geriátrica a través de la investigación y los esfuerzos de educación. Fue en el año 2000 cuando se volvió a renombrar este programa pasando a “Envejecimiento y Ciclo Vital” para destacar, todavía más, la perspectiva que abarca todas las fases de la vida (OMS, 2002).

Si hablamos de cifras más concretas, podemos tomar como referencia la proyección realizada por el Eurostat en el año 2004 sobre los países de la Unión Europea, en el cual dividieron por grupos de edad la población en el periodo de 100 años, desde 1950 hasta 2050. Durante este estudio, observaron que se iba a producir un aumento en la estructura de la población en el grupo de edad de 65 años en adelante llegando a ser en el año 2050 casi el 33% de la población, cuando en el año 1950 solamente representaba al 10% (Fernández, Parapar, & Ruiz, 2010).

Este fenómeno del envejecimiento se ve complementado por el hecho de que la población activa, entre los 16 y 64 años, está en constante decrecimiento lo cual genera un problema en el desarrollo de la economía.

Otro aspecto el cual debemos considerar es que el envejecimiento no es únicamente un fenómeno que solo afecta a esa determinada población, sino que repercute en la sociedad, pero también en el entorno inmediato de cada persona, es decir, en su familia o cuidadores. Aunque es primordial crear políticas y medidas para favorecer el envejecimiento, se deben crear también medidas de apoyo para las familias y los cuidadores. De esta forma, se han planteado a nivel europeo y mundial una serie de medidas a trabajar:

- Gestionar la provisión de atenciones adecuadas a través del desarrollo continuo de un sistema de cuidados.
- Mejorar el apoyo a las familias y cuidadores.
- Poder suministrar los cuidados paliativos necesarios con el fin de lograr un final de vida más digno.
- Procurar una mayor integración de las personas mayores en la sociedad mediante el fomento de una actitud activa y creación de espacios amigables para las personas mayores.

Así pues, entendemos que el envejecimiento es un fenómeno multifactorial donde se dan diferentes factores determinantes y condicionantes del mismo, además de ser polifacético ya que se observa en diversos ámbitos (médicos, sociales, psicológicos, económicos...) en los cuales provoca efectos.

Por último, es importante mencionar que las mujeres mayores superan el número de hombres y cada vez más a medida que la edad aumenta. Por ello, a la hora de realizar políticas, leyes o programas orientadas a este colectivo, se debe tener en cuenta la perspectiva de género, reconociendo los efectos diferenciales del envejecimiento en las mujeres y en los hombres para conseguir una plena igualdad y desarrollar las medidas necesarias.

El Envejecimiento en España

Si nos centramos un poco más en el fenómeno del envejecimiento en España, es observado como un proceso bastante acelerado debido a una mayor longevidad dado que en menos de 30 años el número de personas mayores de 65 años se ha duplicado. Además, este fenómeno va acompañado de que en España existe una baja tasa de natalidad desde hace varias décadas, lo cual implica que no se está produciendo un relevo generacional que compense el envejecimiento (Fernández, Parapar, & Ruiz, 2010).

Más concretamente podemos decir que España en el año 2012 ocupaba el quinto lugar entre los países con un índice de dependencia de mayores más alto, después de Japón, Macao, Corea del Sur e Italia, que son los países más envejecidos del mundo. Además, se realizó la prospectiva de que, en el año 2049, esta población llegaría al 36,8%, los mayores de 75 años serán un 18,2% y los mayores de 80 años corresponderán al 11,8% de la población (Abades & Rayón, 2012). Según los datos extraídos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2020 la población mayor de 65 años representaba un 19,58 % de la población, mientras que la población mayor de 70 años corresponde a un 14,44% de la población española.

A continuación, se presenta el Gráfico en el que se puede observar cómo va a evolucionar la tasa de personas mayores de 65 años desde el 2020 con una proyección hasta el 2070, además se representa también la evolución de los menores de 18 años.

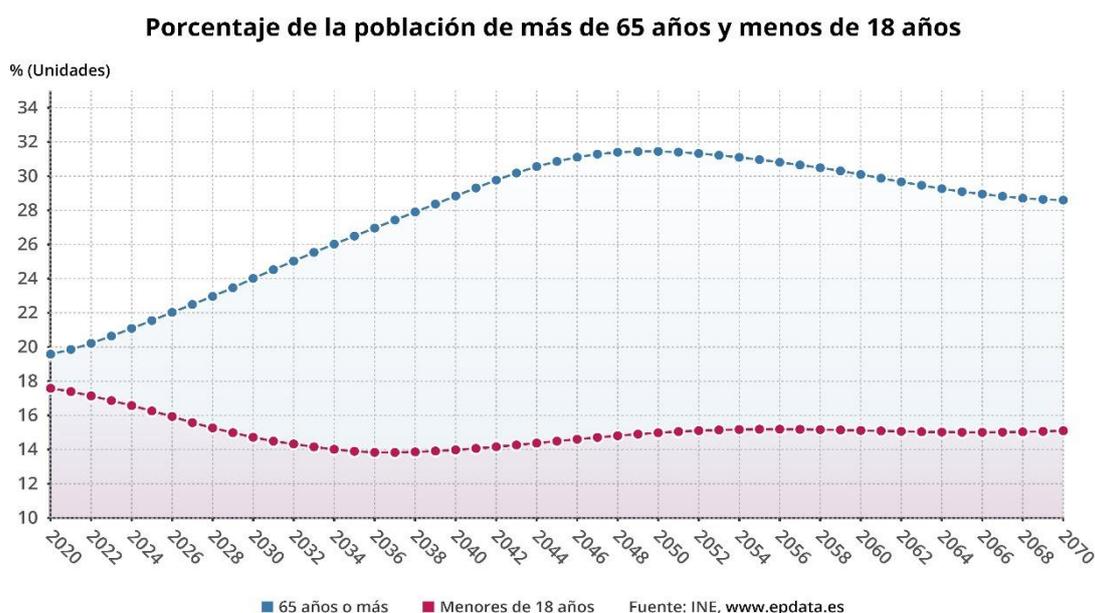


Ilustración 2. Porcentaje de la población de más de 65 años y menos de 18 años. Fuente: INE.

Esta situación provoca consecuencias no solo en el ámbito demográfico, sino que también en el ámbito sanitario, social, económico, político... y esto se ha podido observar, sobre todo, desde la sanidad donde se ha producido un aumento en la demanda de cuidados profesionales ocasionados por una mayor dependencia y vulnerabilidad de las personas mayores de 80 años que se encuentran solas en comunidad, por aislamiento, soledad o simplemente porque sus familias no pueden atender esta demanda.

Dado que la discapacidad y la dependencia son conceptos que están íntimamente relacionados con la población mayor de 65 años y más, haremos una breve aproximación a ambos términos. Según la OMS (revisado el día 06 de abril de 2020) *“Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive”*. Mientras que, El Consejo de Europa, en Recomendación del Comité de Ministros a los Estados Miembros relativa a la dependencia, de septiembre de 1998, define la dependencia como «un estado en que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidades de asistencia o ayudas importantes para realizar actos corrientes de la vida ordinaria».

En el año 2008, de los 7,4 millones de personas mayores que había, se declaró un 30,3% con discapacidad teniendo en cuenta que la tasa global de discapacidad de toda la población en general era del 8,9%. A partir de los 80 años, uno de cada dos personas manifiesta una discapacidad y a partir de los 90 años, se da en el 75%, provocando que tres de cada cuatro personas tengan una limitación en las actividades básicas, las cuales predominan en el sexo femenino. En cuanto a la dependencia, lo habitual es que las personas mayores de 65 años que la padezcan vivan en pareja o nido vacío, debido a la emancipación de los hijos, o con un empleado doméstico, que cuando uno de los cónyuges fallece se produce una reagrupación familiar o se realiza un ingreso en residencia.

Teniendo en cuenta esta condición de la dependencia, el envejecimiento y sus consecuencias sociales provoca que todos los países industrializados se replanteen sus políticas sobre el envejecimiento y la atención sociosanitaria de esta población con el fin de reducir su presencia, y que una vez se ha dado, se pueda cuidar y apoyar de una forma adecuada y correspondiente (Abades & Rayón, 2012).

Dado que existe esta presencia tan alta de personas mayores, implica que la sociedad haya tomado conciencia de que el perfil de la persona mayor, el sujeto de atención social se encuentra en cambio y los servicios sociales deben adaptarse a estas nuevas formas.

Una de las consecuencias sociales que acarrea este envejecimiento de la población es lo que conocemos como el sobre envejecimiento, ya que conforme pasan los años va a haber personas longevas con mayores índices de dependencia. Además de que este envejecimiento está caracterizado por la feminización de este fenómeno dado que la esperanza de vida al nacer es mayor para las mujeres y desde los servicios de atención a la dependencia confirman que más del 60% de los usuarios son mujeres, lo cual implica que debe tener siempre presente la perspectiva de género en cualquier actuación.

Otro aspecto que afecta de cierto modo al desarrollo del envejecimiento ha sido el cambio de la estructura de la familia el cual se caracteriza por el hecho de que la mujer se ha incorporado al mercado laboral, ha disminuido la tasa de nupcialidad y la mayor movilidad humana, lo cual ha provocado una creciente segregación de la vejez demostrada en los estados de soledad, escaso apoyo social y aislamiento residencial.

Además, se ha demostrado que la vejez es un factor de vulnerabilidad bastante importante ya que confluye con otros factores como pueden ser el bajo nivel educativo, falta de vínculos sociales, dependencia de bajas prestaciones sociales, sufrir enfermedades físicas y/o mentales, las condiciones de habitabilidad desfavorables y la escasa participación social y política.

Otra tendencia que es preocupante y actualmente, todavía más, es el descenso de la solidaridad y la preocupación por el resto de las personas que conviven junto a nosotros. Se ha observado que, en los últimos años, han aumentado las muertes solitarias y anónimas de personas mayores que hasta pasados varios días y semanas no eran descubiertas (Abades & Rayón, 2012). Es algo que está pasando continuamente a nuestro alrededor y que debemos observarlo como un efecto de la sociedad individualista en la que estamos viviendo. Es cierto que existen voluntariados, asociaciones y otras entidades que gestionan acompañamientos de las personas mayores pero lo que de verdad tendríamos que llevar a cabo son políticas sociales orientadas a esta realidad.

Del mismo modo, hemos de comprender que las personas mayores son una parte de la población que requiere una mayor atención asistencial debido a la presencia de enfermedades crónicas, pérdida de autonomía y desarrollo de discapacidades funcionales. Aunque en la actualidad, las personas mayores de 65 años, en su mayoría, son independientes, autónomas y se encuentran integradas en la sociedad, pero conforme pase el tiempo, va a producirse un “sobrevejecimiento” unido a las patologías ya mencionadas que va a requerir una mayor atención social y sanitaria.

Por este motivo, entre otros tantos, la administración debe comprender y tener en cuenta que la demanda de servicios para las personas mayores va a ir aumentando y debe estar preparada para hacer frente a esta nueva situación que afectará tanto a los servicios públicos como privados. Esta situación puede suponer graves efectos para las entidades que pueden verse sobrepasadas por la falta de profesionales, medios materiales o espacios, lo cual genere en el mercado de trabajo una baja competitividad profesional de calidad (Abades & Rayón, 2012).

2.1.2 El Envejecimiento Activo como un nuevo paradigma.

Una vez ya nos hemos acercado al término del envejecimiento y todos los aspectos que conlleva, nos centraremos en desarrollar en qué consiste el envejecimiento activo y que políticas y medios existen tanto a nivel global como particular para promoverlo.

El envejecimiento activo fue un término adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a finales de los años 90 con el fin de transmitir un mensaje mucho más completo que el de “envejecimiento saludable” ya que de esta forma se iban a reconocer mejor los factores que, junto con la atención sanitaria, afectan a la manera de envejecer de la población. Por eso, este planteamiento se basa en el hecho de reconocer los derechos humanos de las personas mayores junto con los Principios de las Naciones Unidas de: independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los deseos propios. Es una forma de cambiar el foco de un proceso vital basado en las necesidades a un proceso basado en los derechos, ya que se reconocen los derechos de las personas mayores en igualdad de oportunidades. Además, esto les ayuda a poder ejercer su derecho de participación en los aspectos de la vida en comunidad.

Según las OMS “envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

Por lo tanto, podemos decir que el envejecimiento activo permite a las personas cumplir su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo de la vida y de esta forma, seguir participando en la sociedad la cual tiene en cuenta sus necesidades, deseos y capacidades y les proporciona seguridad, protección y cuidados.

Lo que se quiere reflejar con el término “activo” es que siga existiendo durante este proceso de la vida, una participación continua en las cuestiones sociales, culturales y económicas, entre otras, y no simplemente el hecho de encontrarse físicamente activo. Es cierto que, llegada una edad, las personas se retiren de su trabajo por diversos motivos, pero no podemos dejar que por este simple hecho no contribuyan a la vida familiar y social activamente.

El envejecimiento activo lo que pretende es ampliar la esperanza de vida, pero con salud y calidad de vida para las personas que envejecen, son frágiles, tengan cualquier discapacidad o precisen de cualquier asistencia.

Cuando hablamos de salud nos referimos al bienestar no solo físico, también mental y social, por eso debemos tener en cuenta el hecho de promover políticas y programas que favorezcan la salud en todas sus dimensiones ya que son todas igual de relevantes para el día a día.

El apoyo de creación de políticas públicas y programas de desarrollo basadas en el envejecimiento activo van a ofrecer la posibilidad de hacer frente muchos de los retos que existen para las personas y la población que está envejeciendo. Es muy importante que desde los diferentes ámbitos (salud, empleo, educación...) se apoyen estas políticas para poder lograr con éxito una serie de objetivos como pueden ser:

- La disminución de las muertes prematuras en las etapas más productivas de la vida.
- La disminución de la presencia de la discapacidad relacionada con enfermedades crónicas durante la vejez.
- El aumento del número de personas que disfruten de una calidad de vida positiva a medida que envejecen.
- El descenso de gastos en tratamientos médicos y atención sanitaria.
- El aumento del número de personas que participan de forma activa en ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos, y en la vida familiar y comunitaria.

Estas medidas requieren de un fomento y equilibrio de la responsabilidad personal, los entornos adecuados para las personas mayores y la solidaridad intergeneracional.

El que se lleve a cabo un buen proceso del envejecimiento activo en las personas depende de una serie de determinantes y comprender la evidencia empírica, la cual nos ayuda al diseño de políticas y programas que funcionen.

Como podemos observar en la *¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.* existen dos determinantes transversales que son el género y la cultura. El género, desde una perspectiva con la que podemos observar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas establecidas y cómo afectan al bienestar, bien seas hombre o mujer. Mientras que la cultura sirve para determinar la forma en que se envejece, ya que influye sobre el resto de los determinantes.

Los determinantes relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales son muy necesarios a la hora de fomentar el envejecimiento activo y deben estar integrados, coordinados, efectivos, integrados y han de ser rentables. Esto implica que no pueden ser discriminatorios por causa de la edad y que los profesionales tienen que tratar a toda persona con dignidad y respeto. En estos determinantes se incluye la promoción de la salud y prevención de enfermedades, una asistencia de larga duración, servicios curativos y servicios de salud mental.



Ilustración 3. Esquema de los determinantes que influyen en el Envejecimiento Activo. Extraído de (OMS, 2020).

En cuanto a los determinantes conductuales, nos referimos a la adquisición de estilos de vida saludables y a la participación en el autocuidado, teniendo siempre presente que nunca es tarde para adquirir estas conductas. Una vez llegada la etapa del envejecimiento es muy importante implicarse en llevar una vida activa adecuada, una alimentación saludable, evitar el tabaco y el consumo de alcohol y medicamentos innecesarios ya que esto puede evitar desarrollar una discapacidad y además prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.

Junto con estos determinantes conductuales también entran en juego los relacionados con los factores personales, donde se tiene en cuenta la genética, factores psicológicos como pueden ser la inteligencia o la capacidad cognoscitiva.

Es también importante, tener en cuenta tanto los determinantes relacionados con el entorno físico como los del entorno social. Es importante que el entorno físico esté adecuado a las habilidades y capacidades de las personas mayores ya que un mal acondicionamiento del medio puede provocar lesiones debilitantes y dolorosas en estas personas. Además, que cuenten con un apoyo social, el cual implique oportunidades para la educación y aprendizaje continuo, protección frente a la violencia y el abuso, es fundamental ya que mejoran su salud, participación y seguridad personal.

Por último, se debe tener en cuenta a la hora de conseguir un envejecimiento activo, los determinantes económicos agrupando los ingresos, el trabajo y la protección social.

Una vez establecidos los determinantes necesarios para conseguir un envejecimiento activo, la sociedad global debe plantearse una serie de desafíos con los que lidiar para hacer efectivo este proceso vital y que desde la política se ofrezca una respuesta proactiva. Debemos tener en cuenta que el mundo cada vez está más intercomunicado y el no llevar a cabo medidas que afronten los cambios demográficos que se están produciendo tendrá consecuencias socioeconómicas y políticas globales.

Este marco político que busca favorecer el envejecimiento activo se basa en los Principios de las Naciones Unidas para las Personas Mayores: independencia, participación, asistencia, realización de los propios deseos y dignidad. Las decisiones que se tomen se guían bajo la influencia que tienen los determinantes del envejecimiento activo sobre la forma en que envejecen las personas y las poblaciones.

Para ello, se debe actuar sobre tres pilares básicos que son:

- La **participación**, ya que si se fomenta la participación de las personas mayores en las actividades sociales, económicas, culturales y espirituales tanto de forma remunerada como a través de voluntariado seguirán haciendo una contribución productiva a la sociedad.
- La **salud**, dado que, si los factores de riesgo que producen enfermedades crónicas y el declive funcional se mantienen en niveles bajos mientras que los factores protectores son elevados, significa que las personas disfrutan más años de vida y con mayor calidad. Esto implica que se precise de menos tratamientos médicos y servicios sanitarios.
- La **seguridad**, porque hasta el momento en el que las políticas y los programas no aborden las necesidades sociales, sanitarias, económicas, de seguridad física y los derechos de las personas mayores, éstas no verán garantizadas su protección, dignidad y asistencia en el caso que no puedan protegerse a sí mismas.

Es importante que se desarrollen estas políticas y propuestas, pero lo que de verdad provoca el cambio en la sociedad es la puesta en marcha de las mismas junto con su seguimiento (OMS, 2002).

El Envejecimiento Activo en España

En el año 2017 el Pleno del Consejo Estatal de Personas Mayores aprobó el Proyecto “Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018 – 2021”, un años después de que la OMS aprobase la “Estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud 2016 – 2020”. Éste proponía a los estados miembros que debían elaborar en los años venideros un plan de acción relacionado con el establecido y posteriormente que pueda incluirse dentro del marco del documento “Envejecimiento Saludable (2020 – 2030)”.

Esta Estrategia Nacional para el Envejecimiento Activo nace con el propósito de ser una herramienta participativa de las Administraciones Públicas, de los sectores productivos, las organizaciones de la sociedad civil y de toda la sociedad en su conjunto. Entre sus objetivos destacamos:

- Conseguir una transformación social donde se tenga en cuenta de forma prioritaria los derechos sociales de las personas mayores.
- Transmitir a la sociedad en que consiste el fenómeno del envejecimiento en España.
- Poner en valor la potente fortaleza y la gran oportunidad que son las personas mayores para el desarrollo del país.
- La participación ciudadana es clave y prioritaria para las personas mayores.
- Las acciones y recursos deben organizarse en función de cada persona y sus problemáticas.

El llegar a conseguir estos objetivos, entre otros, provocaría una mejora en la prevención de la dependencia, junto con el desarrollo de un buen envejecimiento activo y saludable.

Además, se pretende impulsar el desarrollo y ejecución de políticas destinadas a conseguir una mayor calidad de vida de las personas mayores, por lo que fijan 5 líneas de actuación relacionadas con (Consejo Estatal de Personas Mayores, 2017):

- “Mejorar el trabajo de las personas mayores y alargar su vida laboral.
- Promover la participación en la sociedad y en sus órganos decisorios.
- Facilitar una vida saludable e independiente, en entornos adecuados y seguros.
- Asegurar la no discriminación, la igualdad de oportunidades y la atención a las situaciones de mayor vulnerabilidad.
- Evitar el mal trato y los abusos a las personas mayores.”

2.1.3 La Adolescencia

La OMS define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.” Es una de las etapas de transición más importante del desarrollo humano caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, condicionada por diversos determinantes biológicos.

Mientras que estos determinantes biológicos son universales, la duración y características propias varían a lo largo del tiempo, en función de cada cultura y el contexto socioeconómico de las personas se desarrolla de una manera u otra.

“La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia” es como lo define (UNICEF, 2002). Durante esta etapa los adolescentes tratan de establecer su identidad, comienzan a poner en práctica los valores que han aprendido en la infancia y desarrollan las habilidades necesarias para convertirse en adultos responsables y educados. Aunque relacionemos la adolescencia con el crecimiento excepcional y gran potencial, es una etapa que conlleva la presencia de riesgos importantes y donde el contexto social es un importante determinante.

La definición que realiza Erik Erikson (1972) destaca la búsqueda de identidad, la identidad del yo, es decir, “quiénes somos, cómo nos adecuamos a la sociedad y qué queremos hacer en la vida”, entre los 12 y los 20 años. Durante esta etapa, se crea un sentimiento de continuidad, cohesión interior, sentido de seguridad y adecuación, organización del tiempo y el espacio, se hace una apreciación emocional y un intercambio interpersonal. Además, se produce un enfrentamiento a diversas situaciones, adquieres un aprendizaje sobre la vida, interés sexual, integración al grupo de pares, valoración y participación social, además de crear una autoimagen social (Poncela, 2014).

A continuación, se presentan tres tablas en las que se puede observar el desarrollo psicosocial de los adolescentes dividido en cuatro grandes aspectos: desarrollo de la dependencia-independencia en el seno familiar, preocupación por el aspecto corporal, integración en el grupo de amigos y el desarrollo de la identidad:

Tabla II. Desarrollo psicosocial (12 a 14 años)	Tabla III. Desarrollo psicosocial (15 a 17 años)	Tabla IV. Desarrollo psicosocial (18 a 21 años)
<p>Dependencia-independencia – Mayor recelo y menor interés por los padres – Vacío emocional, humor variable</p> <p>Preocupación por el aspecto corporal – Inseguridad respecto a la apariencia y atractivo – Interés creciente sobre la sexualidad</p> <p>Integración en el grupo de amigos – Amistad. Relaciones fuertemente emocionales – Inicia contacto con el sexo opuesto</p> <p>Desarrollo de la identidad – Razonamiento abstracto. Objetivos vocacionales irreales – Necesidad de mayor intimidad. Dificultad en el control de impulsos. Pruebas de autoridad</p>	<p>Dependencia-independencia – Más conflictos con los padres</p> <p>Preocupación por el aspecto corporal – Mayor aceptación del cuerpo. Preocupación por su apariencia externa</p> <p>Integración en el grupo de amigos – Intensa integración. Valores, reglas y modas de los amigos. Clubs. Deportes. Pandillas</p> <p>Desarrollo de la identidad – Mayor empatía. Aumento de la capacidad intelectual y creatividad. Vocación más realista. Sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: comportamientos arriesgados</p>	<p>Dependencia-independencia – Creciente integración. Independencia. “Regreso a los padres”</p> <p>Preocupación por el aspecto corporal – Desaparecen las preocupaciones. Aceptación</p> <p>Integración en el grupo de amigos – Los valores de los amigos pierden importancia. Relación con otra persona, mayor comprensión</p> <p>Desarrollo de la identidad – Conciencia racional y realista. Compromiso. Objetivos vocacionales prácticos. Concreción de valores morales, religiosos y sexuales</p>

Ilustración 4. Desarrollo psicosocial de la adolescencia. Fuente: Extraído de (Iglesias, 2013).

Lo importante del proceso de la educación durante la adolescencia es inculcarles la inteligencia emocional, ya que cuando se transmite este concepto se les enseña a comprender la vida desde una perspectiva de humor, risa, autoconcepto positivo y un equilibrio afectivo.

Si de forma general es preciso adaptarse a los cambios, durante la adolescencia es mucho más necesario, tanto por parte del propio adolescente como de su entorno. El cambio, en ocasiones, puede ser muy duro y doloroso, por lo que adolescentes y padres han de saber experimentarlo, transitarlo y resolverlo. Satir, 2002, en (Poncela, 2014) describe que “la adolescencia ha cumplido su propósito cuando el individuo llega a la edad adulta con una fuerte autoestima, la capacidad para relacionarse de manera íntima, para comunicarse con congruencia, para tomar responsabilidades y correr riesgos. El final de la adolescencia es el comienzo de la madurez, de la edad adulta”.

El crecimiento y desarrollo de la adolescencia, como bien se ha señalado, es una etapa de aprendizaje en la que se adquiere cada vez más conocimientos y estrategias para afrontar la vida adulta. Este prolongamiento constante de educación es fruto de la modernidad, la sociedad industrializada, en el cual no se ha contemplado un factor importante, y es que esta educación adolescente ocurre lejos del mundo de los adultos. Es decir, los adultos no comparten con los adolescentes sus experiencias, no se da una relación de maestro-aprendiz. Los adolescentes viven y se desarrollan en un mundo de adolescentes separado del mundo de los adultos, y esta separación genera ciertos conflictos (Iglesias, 2013).

Por ello, podemos decir que la adolescencia se trata de la última etapa en la que los adultos pueden influenciar y participar en el asentamiento de los caminos vitales de los adolescentes, además de ser ejemplo, aconsejarles, ofrecerles distintas oportunidades y mantenerse en contacto con el proceso educativo. Una vez finalizada la adolescencia, los jóvenes han creado su propio mundo y el mejor recurso que se les puede ofrecer es otorgar el sentimiento de su propia valía. Un sentimiento que implica una gran fuerza interna que el adolescente tiene en su interior el cual le va a conceder una seguridad y sensatez en sus acciones presentes y futuras. Esto implica, además, el saber identificar un problema, aceptarlo y manejar los propios sentimientos para resolver el problema con la mayor efectividad posible.

2.1.4 Las Relaciones Intergeneracionales

En 1999 el Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales (ICIP) acordó la siguiente definición para los programas intergeneracionales: “los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales”.

Los programas intergeneracionales dan la posibilidad a personas de edades diferentes de compartir experiencias, relaciones y cooperar unidas con el fin de favorecer la transmisión y el intercambio de habilidades, valores y conocimientos. Además de que provoca un enriquecimiento tanto personal como grupal, contribuye a la cohesión y desarrollo comunitario.

Con la visión de la intergeneracionalidad podemos demostrar que es una forma de aprovechar el potencial de las personas y que brinda la oportunidad para que puedan aprender unas de otras al mismo tiempo que se fomentan valores como la solidaridad y la participación.

Como se expone anteriormente, estos proyectos generan valor en las personas participantes, pero también en la comunidad en la que viven, lo cual puede llegar a provocar un desarrollo de competencias básicas que activan a la ciudadanía en general.

Es obvio que la sociedad y la demografía tanto de nuestro país como a nivel global está cambiando y debemos adaptarnos a los nuevos desafíos que van surgiendo. La realización de proyectos intergeneracionales son un claro ejemplo de cómo promueven el reconocimiento de la diversidad y al mismo tiempo la integran teniendo en cuenta las capacidades de las distintas generaciones. De este modo, favorecen el dialogo y la cooperación entre los diferentes grupos de edad que contribuyen en mejorar la cohesión social (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015).

“La principal prioridad del Programa de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea es reforzar la contribución de la educación y la formación a la realización de las prioridades y metas principales de la Estrategia Europa 2020 que es la estrategia de crecimiento de la Unión para la próxima década, es decir, crear valor basando el crecimiento en el conocimiento, potenciar el papel de los ciudadanos en sociedades inclusivas y garantizar que los ciudadanos tengan acceso al aprendizaje permanente y a la actualización de las capacidades durante toda la vida” (Comisión Europea, 2010).



Ilustración 5. Efectos de los Programas Intergeneracionales. Fuente: Extraída de (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015).

Tal y como se establece en el Libro Blanco del Envejecimiento activo, “si el envejecimiento activo es social, tiene que ser intergeneracional”.

El hecho de que las personas puedan mantener su propia autonomía e independencia debe ser un objetivo primordial tanto para las personas civiles como para los responsables políticos ya que, como se ha podido mencionar anteriormente, el envejecimiento es un fenómeno que tiene lugar en el contexto del resto de la población. Por eso hablamos de lo importante que es promover la interdependencia y la solidaridad intergeneracional para obtener un buen envejecimiento activo (OMS, Envejecimiento Activo: un marco político, 2002).

Hemos de ser conscientes de que la calidad de vida de la que disfrutaremos cuando seamos personas mayores va a depender de cómo se hayan enfocado los riesgos y las oportunidades durante nuestra vida, así como la manera en que las siguientes generaciones ayuden y den soporte continuamente.

Además, los estudios han mostrado que aquellas personas jóvenes que han compartido conocimientos y experiencias con personas mayores han desarrollado unas actitudes más positivas y realistas sobre la generación envejecida. Por ello, la importancia de tener presente el enfoque intergeneracional en el desarrollo de políticas y actuaciones para poder crear “una sociedad para todas las edades” (tema principal del Año Internacional de las Personas Mayores en las Naciones Unidas, 1999).

Desde este enfoque, podemos contribuir a desvincular que el aprendizaje es solo para los niños y jóvenes, que el trabajo es un asunto relacionado con los adultos y que la jubilación es solo un problema de la vejez. Con este cambio de perspectiva, se promueve que el aprendizaje sea un asunto para todas las edades y se defiende la solidaridad entre las generaciones provocando más seguridad tanto a niños, jóvenes, adultos como mayores.

También es necesario que las propias personas mayores y los medios de comunicación fomenten una nueva imagen sobre el lado positivo del envejecimiento, ya que en la mayoría de las veces se observa el envejecimiento como una etapa de la vida negativa, decadente e incluso, infeliz. Junto a esta iniciativa, se podrá dar una educación más realista y positiva a las nuevas generaciones sobre el proceso del envejecimiento que ayudará además a que se valoren los derechos y necesidades de las personas de edad avanzada y disminuyan los estereotipos negativos, el abuso y la discriminación de este colectivo (OMS, Envejecimiento Activo: un marco político, 2002).

Algunos de los beneficios que conlleva los programas intergeneracionales en las personas mayores es que se sienten útiles para la sociedad, activos o satisfechos con su aportación a las nuevas generaciones. Además, se evita que florezcan sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza o pensamientos negativos, que en muchas ocasiones pueden ser detonantes secundarios en los fallecimientos.

La realización de estos proyectos también tiene beneficios para la generación joven como pueden ser la mejora de la autoestima, se sienten más optimistas, alegres y además desarrollan sentimientos de ayuda y cooperación con las personas mayores. El beneficio más importante creo que es el cambio de perspectiva acerca de los mayores y el envejecimiento, pasando de una imagen negativa a una imagen muy positiva.

2.1.5 Trabajo Social con comunidades

El Trabajo Social Comunitario se trata de “proceso que se realiza para la consecución del bienestar social de la población, con la participación directa y activa de ésta en el análisis, concienciación y resolución de los problemas que afectan a la comunidad, partiendo por tanto de la propia comunidad y de la utilización, potenciación o creación de los recursos de la misma” (Lillo Herranz & Roselló Nadal, 2001).

El realizar un trabajo comunitario implica tener presente que una comunidad engloba diferentes grupos de personas, las cuales también son distintas entre sí. Además, si queremos que sea eficaz deberá incluir programas integrales de acción, lo que implica invertir en interdisciplinariedad, interinstitucionalidad o interáreas.

Los objetivos del Trabajo Social comunitario, según Friedlander (1978) en (Lillo Herranz & Roselló Nadal, 2001) son los siguientes:

- Ayudar a los ciudadanos a encontrar los medios necesarios para su bienestar en su entorno social.
- Alentar los esfuerzos cooperadores para perseguir objetivos comunes.
- Construir canales de mutuo entendimiento para una acción común de los individuos.

En el Trabajo Social Comunitario, lo que el trabajador social pretende es ayudar a las comunidades a través del conocimiento de los problemas sociales existentes y poder facilitarles una serie de recursos disponibles con los que solucionar, mejorar o fortalecer a la comunidad e indirectamente a cada una de las personas que la forman. Para ello, basa su actuación en ciertos supuestos utilizados en el Trabajo Social con casos y grupos, aplicables a la intervención con comunidades. Murray G. Ross (1967) en (Lillo Herranz & Roselló Nadal, 2001) nos ofrece los siguientes enunciados:

- Las comunidades tienen recursos suficientes para responder a sus propias necesidades.
- Las personas quieren cambiar y pueden cambiar.
- Una «aproximación global» a la comunidad, puede producir éxitos que no aporta la «aproximación fragmentada».
- La democracia requiere una participación y una acción cooperadora en los asuntos de la comunidad.
- Las comunidades necesitan frecuentemente ayuda al objeto de organizarse para afrontar sus necesidades, del mismo modo que las personas individuales lo necesitamos con nuestras propias necesidades.

Así pues, la intervención que se realiza mediante el Trabajo Social Comunitario pretende que las personas de una comunidad accedan a una igualdad de oportunidades y recursos con el fin de cubrir sus necesidades básicas como puede ser la socialización, una de ellas. De esta manera, se va a conseguir que se sienten partícipes de una comunidad la cual pueden trasladar al resto de la población. Para ello es necesario que se realice una movilización desde las Instituciones de la propia comunidad y municipio, ya que con esta actuación se va a mejorar la calidad y el nivel de vida de las personas (Lillo Herranz & Roselló Nadal, 2001).

2.2 Diagnóstico de la población

Tras haber realizado una búsqueda bibliográfica la cual ha servido para conocer más acerca de los conceptos del envejecimiento, la adolescencia y su relación intergeneracional, haber analizado las respuestas obtenidas con el cuestionario de los alumnos de tercero y cuarto del IESO "La Paz" de Cintruénigo y el análisis que se ha realizado de los grupos de discusión realizados con dos grupos de personas mayores, se han podido detectar una serie de necesidades las cuales vamos a desarrollar a continuación.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que el diagnóstico es el estudio de los problemas sociales, los cuales deben ser recogidos y sistematizados con el fin de relacionarlos, analizarlos e interpretar los datos obtenidos. Además, debemos conocer cuál es el contexto que condiciona dicha situación-problema y, que recursos y medios hay disponibles para llevar a cabo una acción adecuada a las necesidades demandadas (Ander-Egg & Aguilar, 1995).

Para que la intervención social sea adecuada, además de pertinente y relevante, es necesario realizar un diagnóstico sobre la realidad que vamos a intervenir con el fin de producir un cambio hacia una situación de mejoría para la población sujeta.

En primer lugar, a través del análisis del cuestionario a los adolescentes, se puede llegar a la conclusión de que los adolescentes del tercer y cuarto curso del Instituto de Cintruénigo consideran que las personas mayores de 65 años son personas que cuentan con mucha más experiencia y que pueden ser buenos consejeros. Muchos de los adolescentes demandan que les gustaría participar en este proyecto con el fin de conocer experiencias de los mayores, de conocerlos mejor (sus necesidades, habilidades...) y pasar rato con ellos, ya que consideran que durante esta etapa vital la soledad es un factor que está muy presente. Además, se puede concluir que los adolescentes tendrán una gran disposición a aprender con los mayores ya que en el cuestionario relacionan su etapa vital con el aprendizaje, la actividad y la sociabilidad, principalmente.

Por otro lado, se han realizado dos grupos nominales con personas mayores que acuden al programa del Aula de Bienestar promovido por el Ayuntamiento de Cintruénigo. Tras el análisis de estas reuniones, se puede llegar a la conclusión de que, en general, las personas mayores tienen una percepción de la adolescencia bastante influenciada por los estereotipos que se ofrecen en los medios de comunicación. Aunque ellas mismas, tratan de entender los comportamientos de los adolescentes y creen que, tras un proyecto intergeneracional, donde ambas partes van a participar, pueden cambiar su opinión y percepción.

Con este diagnóstico, lo que se pretende es dar respuesta a estas necesidades que demandan ambos grupos de edad y donde el papel del/a trabajador/a social centrará su ayuda tanto al grupo en general, pero, sobre todo realizando un acompañamiento a todas las personas con las que va a trabajar.

Capítulo 3. Diseño del Proyecto Social

3.1. Introducción

Tal como afirman (Ander-Egg & Aguilar, *Cómo elaborar un proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*, 2005) un proyecto se trata de un conjunto de actividades concretas, interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se llevan a cabo con la finalidad de ofrecer determinados bienes y/o servicios, los cuales puedan satisfacer necesidades o resolver problemas.

Para llevar a cabo un proyecto se debe explicar cuáles son las razones por las que es necesario realizar el proyecto, a que fin contribuirá el logro de los objetivos del proyecto, cuáles son estos objetivos que esperamos conseguir y en qué tiempo llegaremos a nuestra meta. En cuanto a la organización del proyecto, hay que tener claro cómo y dónde vamos a organizar las actividades, con qué recursos materiales y humanos contamos para el desarrollo del proyecto y, sobre todo, a quién va a ir dirigida y a quién le va a afectar nuestra actuación.

Por lo tanto, hablar de proyecto social es hacer una reflexión sobre el problema que encontramos en una población, tomar conciencia de las necesidades que esta población demanda, priorizar los problemas que consideremos más importantes y/o urgentes y que, además, pueda llevarse a cabo una solución para el mismo (Román, 1999).

Por último, para concretar un poco más el tipo de proyecto social que queremos llevar a cabo, definiremos que es un proyecto intergeneracional según lo define (Newman, 1997) que se trata de reunir tanto a jóvenes como a personas mayores con el fin de compartir experiencias que puedan beneficiar a ambos grupos. Lo que se consigue con estos proyectos es que personas sin lazos biológicos promuevan lazos afectivos entre las generaciones y se produzca un intercambio cultural, proporcionando un mayor bienestar general.

Como hemos señalado ya, el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR" está destinado a favorecer las relaciones sociales entre las personas mayores y las personas jóvenes de Cintruénigo (Navarra), el cual desarrollaremos a continuación. Enmarcamos esta acción dentro de la intervención comunitaria que se hace desde el Trabajo Social, con el objetivo de conseguir una mejora de las condiciones de vida de la población interesada. La intervención comunitaria se entiende como una forma de modificar las políticas sociales existentes, en las cuales prevalece la visión asistencial y se excluye la posibilidad de proporcionar un papel activo a los ciudadanos. Cuando se realiza una intervención comunitaria se debe tener en cuenta que deben existir tres protagonistas: la administración, la población y los recursos (Marchioni, Morín, & Álamo, 2013).



Ilustración 6. Relación existente entre los 3 protagonistas. Fuente: Elaboración propia.

Tal y como se ha observado en el desarrollo del diagnóstico, las relaciones sociales que se dan entre personas mayores y adolescentes en su mayoría son por las relaciones de consanguineidad, lo cual representa el debilitamiento de las redes sociales del municipio. Se observa que cada grupo de edad tiende a relacionarse con sus iguales y no tienen la posibilidad de conocer otras perspectivas de la vida en general, las cuales pueden ser muy enriquecedoras. Además, podemos decir que estas relaciones son muy complicadas de que se produzcan si desde las diferentes instituciones no se proponen ejecutar proyectos de este nivel.

Es por este motivo, entre otros, que surge la idea de investigar sobre la realidad social del municipio de Cintruénigo y la iniciativa de diseñar un proyecto social comunitario en el que se puedan satisfacer las necesidades observadas como pueden ser: promover el envejecimiento activo, fomentar las relaciones intergeneracionales y generar las ganas de aprender y desarrollarse de los adolescentes.

Además, para poder justificar de manera más concreta el proyecto he podido acceder a información de tipo cuantitativa, ya que desde el Ayuntamiento me han facilitado una serie de datos en los que se encuentran el número de personas mayores de 65 años y el número de personas jóvenes (entre 12 y 18 años) que hay en Cintruénigo censadas. Estos datos me han ayudado a observar la magnitud de personas que hay de cada colectivo en el pueblo de Cintruénigo de forma actualizada.

3.2 Marco Institucional, ámbito territorial y temporal

El Ayuntamiento de Cintruénigo, trabaja en coordinación con diferentes entidades y asociaciones como pueden ser: Mancomunidad de Servicios Sociales de Cintruénigo y Fitero, Escuela Infantil Capuchilandia, Colegio Público Otero Navascués, IESO La Paz, Cruz Roja, Asociación Juvenil Cirbonera, Apyma Alhama, Apyma IESO La Paz, El Hogar del Jubilado, Centro de Salud Miguel Servet, Biblioteca Pública, etc.

Entre la diversidad de actividades y proyectos que desde el Ayuntamiento se organizan dirigido a la población cirbonera, se encuentra el proyecto del Aula de Bienestar en colaboración con Cruz Roja.

El Aula de Bienestar es un proyecto que comienza en el año 2012, con la realización de talleres de memoria de forma puntual con sesiones de 2 horas, pero debido a la gran acogida que tuvo el proyecto y ante la demanda y ganas de ampliarlo se fueron realizando talleres de una forma más consecutiva. Entre estos talleres, además de trabajar con la memoria también se fomentaba la estimulación cognitiva o la memoria en movimiento. Así pues, en el año 2014 fue propuesto el establecer un Aula de Memoria permanente, que en año 2017 pasó a denominarse Aula de Bienestar y hoy en día sigue funcionando a la perfección.

Se trabaja con dos grupos diferentes: personas mayores con síntomas de un deterioro cognitivo leve y personas mayores sin una especial sintomatología que no sea propia de la edad. En este caso, es una psicóloga la que se encarga de dinamizar y preparar las diferentes actividades y es ella la que valora que tipo de contenidos pueden trabajarse en cada grupo.

Los objetivos de estos talleres principalmente fueron mejorar la calidad de vida en el proceso del envejecimiento, concienciarles sobre cómo afrontarlo positivamente, mejorar las relaciones sociales en su entorno más cercano y comunitario, reducir el impacto negativo del deterioro físico. Además, también se pretende aumentar la creatividad, la autoestima, mejorar la capacidad de trabajo, concentración y atención.

En definitiva, se pretendía mejorar la calidad de vida de las personas mayores en Cintruénigo.

Este proyecto se ha convertido en una actividad muy conocida, solicitada y recomendada de unas personas a otras y por las diferentes entidades. Así pues, las personas que acuden son muy participativas, solidarias y agradecidas. La mayoría suelen ser usuarios/as de otros programas de Cruz Roja como pueden ser el centro de contacto, ola de frío y de calor, cuidadores/as y otras formaciones.

Finalmente, cabe decir que este proyecto puede considerarse una buena práctica de trabajo comunitario con las personas mayores de tal forma que se ha transferido a otras localidades. Actualmente, se plantea la posibilidad que para el comienzo del nuevo curso se añada un tercer grupo debido a la gran demanda existente.

3.2.1 Ámbito territorial y temporal del proyecto

Tal y como se ha mencionado anteriormente, el proyecto va a ser desarrollado en el municipio de Cintruénigo (Navarra) y su implantación está prevista para aproximadamente 6 meses, con dos sesiones mensuales. Concretamente, el proyecto está planteado para comenzar en octubre de 2021 y finalizar en marzo de 2022.

3.3 Beneficiarios del proyecto

Este proyecto trata de ser un estudio piloto, es decir, es un proyecto en el que se quiere observar cómo es su desarrollo, teniendo en cuenta la acogida, la participación y satisfacción de los participantes, tiempo y acontecimientos adversos. Por ello, los beneficiarios directos van a ser, principalmente, las personas mayores que acuden al Aula de Bienestar, ya que es una parte de la población bastante participativa y tienen una gran vocación por realizar actividades donde se favorezca su envejecimiento. Además, son personas que están más acostumbradas a la realización de actividades y dinámicas.

El otro grupo esencial en el desarrollo de este proyecto y beneficiarios al mismo tiempo que las personas mayores, son los adolescentes de tercero y cuarto del IESO "La Paz" a los cuales se le ha realizado un cuestionario respecto al proyecto.

Por último, dado que se trata de un proyecto social comunitario también nos vamos a encontrar con que, el resto de la población del municipio va a ser un beneficiario indirecto dado que uno de los objetivos de este proyecto es fomentar el sentimiento de participación en la vida comunitaria del municipio.

3.4 Objetivos del Proyecto

3.4.1 Objetivo General

Impulsar las relaciones intergeneracionales y crear un vínculo entre los dos grupos de edad que puedan favorecer al envejecimiento activo y el crecimiento personal en los adolescentes.

3.4.2 Objetivos Específicos

- Prevenir la soledad en las personas mayores y generar un espacio de convivencia y nuevas redes sociales.
- Estimular las habilidades cognitivas de las personas mayores a través del manejo de las TIC.
- Estimular las destrezas motrices de las personas mayores a través de actividades físicas y talleres manuales.
- Fomentar la transmisión de conocimientos y experiencias mediante dinámicas grupales.
- Generar una visión positiva sobre el envejecimiento y las personas mayores en los adolescentes.
- Fomentar el sentimiento de pertenencia a la comunidad.

3.5 Metodología del Proyecto

La metodología en la que se va a basar este proyecto es la del Trabajo Social Comunitario, cuyo método hace referencia al proceso que se realiza con el fin de lograr el bienestar social de la población, a través de su participación directa y activa, su concienciación y capacidad de resolver los problemas que afectan a la comunidad (Lillo Herranz & Roselló Nadal, 2001).

Según (Marchioni, La acción social en y con la comunidad, 2004) podemos decir que para llevar a cabo el Trabajo Social Comunitario debemos contar con cuatro elementos fundamentales de la comunidad: territorio, población, recursos y demandas o necesidades. Al mismo tiempo, son tres los protagonistas de toda intervención y proceso comunitario: la Administración, los recursos técnicos y profesionales y, la población.

Por último, cabe mencionar que el Trabajo Social Comunitario se trata de una intervención en, con y para la comunidad, lo cual implica que, sin la participación de la comunidad, de la población interesada, no será posible hablar de intervención comunitaria.

3.6 Actividades

Antes de comenzar las sesiones en las que se va a dividir el proyecto, necesitaremos realizar una captación de participantes tanto mayores como adolescentes. Para atraer al colectivo de las personas mayores se van a realizar una serie de carteles los cuales se colocarán en las zonas más frecuentadas entre la población carbonera como pueden ser el Centro de Salud, las oficinas municipales, la Mancomunidad de Servicios Sociales, la sede de Cruz Roja, las instalaciones deportivas y en los diferentes bares.

Además, dado que el Aula de Bienestar ha sido el proyecto dirigido a personas mayores con el cual hemos contactado durante la realización del trabajo, haremos llegar el comienzo del proyecto a los participantes de dicho curso.

Por otro lado, para atraer a los adolescentes se acudirá al IESO "La Paz" donde se irá presentando el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR" nombrando las diversas actividades que se proponen, cuáles son los objetivos del mismo y la riqueza en cuanto a conocimientos, habilidades y aprendizaje van a adquirir.

También es muy importante utilizar la técnica "Snowball" para atraer a ambos colectivos. Como se comentaba al inicio del trabajo, a través de esta técnica se puede promocionar el proyecto de una forma más cercana y con el fin de asegurar que la información llegue a los sujetos más difíciles.

Durante la promoción del proyecto se facilitará un correo electrónico y número de teléfono de la trabajadora social para ser apuntados y para resolver cualquier duda que pueda surgir a la población.

La puesta en marcha de las actividades comenzará en el mes de octubre de 2021, por lo que el periodo de captación de participantes se realizará junto con el comienzo del curso escolar, a mitades de septiembre.

Se propone la realización de dos sesiones al mes, llegando a completar 6 meses de proyecto, en los cuales se desarrolle una relación afectiva entre ambas generaciones. A continuación, se encuentran todas las sesiones desarrolladas, con los objetivos que se pretende conseguir durante esa sesión, las actividades que se van a realizar, la duración, el lugar y el material que se va a necesitar para su correcto desarrollo.

SESIÓN 1 - PRESENTACIÓN	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del proyecto “JUNTOS ES MEJOR” y conocimiento de los participantes. - Establecimiento de una cohesión grupal entre ambas generaciones. - Romper con los estereotipos de ambos grupos de edad.
DESTINATARIOS	RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico
TEMPORALIZACIÓN	09 de octubre de 2021.
DESCRIPCIÓN	<p>En primer lugar, se realizará la presentación del proyecto, explicando cuáles son los objetivos que se pretenden conseguir y las distintas actividades que se van a ir abordando para lograrlos. También se hará una breve presentación de la responsable del proyecto y persona que dinamizará las distintas sesiones. Se realizará una primera evaluación para conocer cual son las expectativas que tienen los participantes y su perspectiva.</p> <p><u>Dinámica 1 – “Presentación de participantes”</u></p> <p>De forma aleatoria se formarán parejas (adolescente-persona mayor) y tendrán 5-10 minutos para presentarse el uno al otro. Transcurrido este tiempo, se formará un círculo con todos los participantes y éstos deberán presentar a su pareja al resto del grupo.</p> <p><u>Dinámica 2 – “La Telaraña”</u></p> <p>Con esta dinámica se pretende establecer una lista de valores que puedan identificar al grupo. Es necesario que los participantes formen un círculo y a uno de ellos se le dará un ovillo de lana, comenzará diciendo su nombre y un valor con el que se identifique. A continuación, le dará el ovillo a otra persona y así sucesivamente. Finalmente se creará una telaraña con la lana, lo cual va a representar los valores del grupo.</p> <p><u>Dinámica 3 – “Vídeos sobre los prejuicios”</u></p> <p>Por último, se llevará a cabo esta dinámica con la que se pretende mostrar dos vídeos en los que se reflejen estereotipos tanto de las personas mayores como de los adolescentes, los cuales les hagan reflexionar y comentar entre todos si lo que han visto es algo que creen que pasa en la realidad y defiendan sus posturas. Con este ejercicio se quiere mostrar que muchas veces los medios de comunicación difaman el perfil de ambas generaciones y que se adquieren estos estereotipos que, en ocasiones, son es nada semejante a la realidad.</p>
MATERIALES	Hojas de la evaluación inicial, ovillo de lana, ordenador y proyector para los vídeos.

SESIÓN 2 – LA AUTOESTIMA	
OBJETIVOS	- Potenciar la autoestima de los compañeros y el autoconcepto.
DESTINATARIOS	RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico
TEMPORALIZACIÓN	23 de octubre de 2021.
DESCRIPCIÓN	<p>Presentación de la sesión a los participantes.</p> <p><u>Dinámica 1: ¿Qué hay en la caja?</u></p> <p>Se trata de una dinámica en la que se pretende trabajar el autoconcepto y que visión tienen las personas de sí mismos. Para ello, necesitaremos que los participantes formen un círculo y podremos comenzar. Va a haber una caja que contiene dentro un espejo, de tal modo que cuando abran la caja, verán su reflejo y tendrán que definir aquello que han visto con una palabra. El resto de las personas, no sabrán que hay en la caja hasta que les llegue su turno. Una vez ha terminado la ronda, se pondrán en común las palabras que han elegido, explicando el por qué.</p> <p><u>Dinámica 2: Gafas positivas</u></p> <p>Con la siguiente dinámica se quiere seguir trabajando en el autoconcepto, pero desde otra perspectiva. Se pondrá música en la sala y cada participante se colocará una tarjeta en la espalda con su nombre, así cuando la música pare deberán escribir un aspecto positivo de la persona que más cerca tengan. Así sucesivamente, creando una lista de características positivas. Para terminar, cada persona leerá su tarjeta y lo compartirá con el resto.</p> <p><u>Dinámica 3: Cambio de personalidad</u></p> <p>En esta dinámica, en papeles cortados se van a escribir los nombres de los participantes y se van a repartir (teniendo en cuenta que a cada persona no le toque su nombre). Ahora, se debe escribir 3 características positivas de la persona que nos ha tocado. A continuación, los participantes tendrán que ir presentándose en primera persona con las características que han decidido escribir de su papel y el resto intentarán adivinar de quien se trata.</p>
MATERIALES	Una caja, un espejo, cartulinas, blu-tak, bolígrafos y altavoz.

SESIÓN 3 – APROXIMACIÓN AL USO DE LAS TIC

OBJETIVOS	- El acercamiento de las personas mayores al mundo de las TIC y potenciación de sus habilidades cognitivas.	
DESTINATARIOS	RESPONSABLE	
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social	
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	06 de noviembre de 2021	
DESCRIPCIÓN	<p>A lo largo de esta sesión se pretende que los adolescentes, los cuales están más familiarizados con el uso de las tecnologías, enseñen a las personas mayores el manejo básico de las TIC.</p> <p>Dinámica 1: Explicar las funciones básicas para realizar una búsqueda en Internet y en Youtube, como forma de entretenimiento.</p> <p>Dinámica 2: Realizar juegos en los que se utilicen las tecnologías con el fin de favorecer el contacto de la tecnología y las personas mayores, además de contar con la participación de los adolescentes de una forma dinámica y divertida.</p> <p>Dinámica 3: debido a la situación que hemos atravesado del COVID-19 y donde las personas mayores han estado aisladas de sus familiares, enseñarles al manejo de las aplicaciones útiles para realizar videollamadas.</p>	
MATERIALES	Un ordenador para cada 2 personas, proyector.	

SESIÓN 4 – LA MOTRICIDAD FINA	
OBJETIVOS	- Favorecer el envejecimiento activo y la importancia de la actividad física diaria.
DESTINATARIOS	RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico
TEMPORALIZACIÓN	20 de noviembre de 2021
DESCRIPCIÓN	<p>Podremos contar con la presencia de una Terapeuta Ocupacional, la cual podrá dar una pequeña charla de la importancia que tiene la realización de actividad física en la vida diaria.</p> <p>Un par de adolescentes se encargará de conducir la primera Dinámica que será la realización de un calentamiento sencillo y tras finalizar la sesión una serie de estiramientos.</p> <p>A continuación del calentamiento, se realizarán una serie de juegos en los que se trabaje las capacidades motrices:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Tiro al aro</u>. Consistirá en que los participantes por turnos intenten introducir una pelota en el aro, teniendo 5 oportunidades. - <u>Derriba las botellas</u>. Este juego es como el de los bolos, se pondrán las botellas colocadas formando un triángulo y con una pelota deberán intentar derribar las botellas. - <u>El espejo humano</u>. Para esta actividad tendrán que dividirse por parejas (persona mayor-adolescente) y colocarse uno enfrente del otro, primero uno hará movimientos y la otra la tendrá que imitar y, respectivamente. - Para finalizar la sesión, se realizan una serie de estiramientos básicos que puedan realizar en la vida diaria.
MATERIALES	Un aro, varias pelotas, botellas de plástico.

SESIÓN 5 – EN COMUNIDAD

OBJETIVOS	- Fomentar la vida social comunitaria a través de experiencias de las personas mayores en distintas zonas del municipio.	
	DESTINATARIOS	RESPONSABLE
	Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	4 de diciembre de 2021	
DESCRIPCIÓN	<p>Tal y como se ha podido identificar en el diagnóstico del proyecto, los adolescentes reclamaban testimonios y acontecimientos de las personas mayores y para ello se va a preparar una pequeña ruta por distintas zonas del pueblo en el que las personas mayores relaten un acontecimiento que ellos consideren relevante en su vida y en la del municipio.</p> <p>Además, se propone que en parejas (persona mayor – adolescente) realicen alguna foto de las zonas que se van a ir visitando, las cuales puedan ser expuestas junto con los cuadros de la sesión anterior en una Exposición Final de Proyecto.</p>	
MATERIALES	Móviles o cámaras de fotos que lleven los participantes.	

SESIÓN 6 – EN MOVIMIENTO

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular las destrezas, habilidades y capacidades motoras. - Compartir tiempo e ideas creativas entre ambas generaciones. 	
DESTINATARIOS	RESPONSABLE	
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”	Trabajadora Social	
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	18 de diciembre de 2021	
DESCRIPCIÓN	<p>Durante esta sesión, se va a proponer la realización de un mural elaborado por todos los integrantes del grupo en una zona del municipio, cuando se aproxime la fecha de finalización del proyecto en el que se refleje la cohesión grupal que se va a adquirir en el proyecto. Tras haber establecido el tema del mural, se realizarán diferentes talleres de manualidades en los que se trabaje la motricidad fina. Entre las manualidades a realizar se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pintar un cuadro que refleje un aspecto positivo de la vida. <p>Realizar una manualidad con la temática de la Navidad, debido las fechas en las que va a ser desarrollado.</p>	
MATERIALES	<p>Lienzos, pinceles, acuarelas. Materiales necesarios para desarrollar la manualidad de Navidad.</p>	

SESIÓN 7 – EJERCITA TU CEREBRO

OBJETIVOS	- Estimular las habilidades cognitivas	
DESTINATARIOS		RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”		Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	15 de enero de 2022	
DESCRIPCIÓN	<p>Mediante esta sesión se pretende trabajar las habilidades cognitivas y para ello se van a realizar una serie de actividades que lo fomenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de la Fiesta. Esta actividad consiste en que los participantes formen un círculo y que la primera persona comience diciendo “Yo iré a la fiesta y llevaré _____” y la persona siguiente seguirá la cadena diciendo “Yo iré a la fiesta, llevaré _____ y (nombre de la persona anterior) llevará _____”. Así sucesivamente, trabajando la memoria. - Las palabras encadenadas. Para este juego, se mantendrá el círculo y comenzará una persona diciendo una palabra (ej. “mesa”) y la siguiente persona deberá decir una palabra que comience con la última sílaba (ej. “sacerdote”). - Stop. En este juego se va a necesitar unas tarjetas que previamente estarán elaboradas en las que se dividen varias categorías: nombre, comida, animal, cosa. Se le entregará una tarjeta a cada participante y a partir de que la responsable diga una letra, tienen que ir escribiendo una palabra que comience por dicha letra y que corresponda a las diversas categorías, en un tiempo establecido. - Juego clásico del Bingo, como final de la sesión en la que el ganador se lleve un premio. 	
MATERIALES	Tarjetas con las categorías, bolígrafos, cartones para el bingo, premio.	

SESIÓN 8 – GESTIÓN DE EMOCIONES

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Participantes expresen sus emociones, sin miedo a ser juzgados y en la misma situación. - Ponerse en el lugar de otras personas y comprender sus emociones. - Aprender a gestionar las emociones. 	
DESTINATARIOS		RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”		Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	29 de enero de 2022	
DESCRIPCIÓN	<p>Dinámica 1: Pintando la Música. Se trata de una actividad en la que van a ser elegidas dos canciones (una típica de las personas mayores y otra típica de los adolescentes) y mientras suenan, cada participante deberá realizar un dibujo, pintar y expresar que emociones le provoca cada canción. Cuando se termine se realizarán dos murales en los que se reflejen las emociones que les ha provocado y comentarán en grupo.</p> <p>Dinámica 2: Mini teatro. Es una actividad en la que por parejas (persona mayor-adolescente) se les va a asignar una emoción y deberán crear una mini representación que esté relacionada con esa emoción. Tendrán unos 15 minutos para prepararlo y luego se pondrán en común.</p>	
MATERIALES	Altavoz, folios, pinturas, pegamento, cartulinas.	

SESIÓN 9 – RISOTERAPIA

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Lograr una descarga emocional y desarrollar el sentido del humor. - Conocer nuevas habilidades personales - Conseguir un estado de ánimo en el que predomine la armonía física, psíquica, emocional y espiritual. 	
DESTINATARIOS		RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”		Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	12 de febrero de 2022	
DESCRIPCIÓN	<p>A través de esta sesión terapéutica se pretende liberar de una manera lúdica y alegre, las tensiones internas y conseguir la renovación personal de una forma holística. Para ello es necesario estructurar este taller en distintas fases, las cuales se van a ir desarrollando poco a poco:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción teórica y enfoque de la sesión. 2. Calentamiento y desbloqueo. 3. Dinámicas y juegos. 4. Gimnasia de la risa. 5. Interiorización y relajación. 6. Evaluación y cierre. 	
MATERIALES	Globos de colores y diferentes tamaños; pañuelos y antifaces; pelotas de colores; folios y pinturas; cintas de colores; abanicos; cuerdas.	

SESIÓN 10 – COCINANDO JUNTOS

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir gustos - Favorecer la comunicación entre los participantes - Disfrutar cocinando, enseñando y aprendiendo 	
DESTINATARIOS		RESPONSABLE
Personas mayores de 65 años y adolescentes del Instituto IESO “La Paz”		Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora y 30 minutos	
LOCALIZACIÓN	Centro Cívico	
TEMPORALIZACIÓN	26 de febrero de 2022	
DESCRIPCIÓN	<p>Dado que es la última sesión que se va a realizar del proyecto, se propone una última actividad más informal y dinámica como es el cocinar diferentes recetas. Además, es una sesión la cual puede llevarse a cabo en el edificio ya que dispone de aulas dotadas con los elementos necesarios para cocinar.</p> <p>Se propone realizar diferentes recetas en tres grupos, para que luego puedan disfrutarse todos juntos como día final del proyecto. Las recetas que se lleven a cabo se consensuarán en sesiones anteriores con los participantes.</p>	
MATERIALES	Ingredientes necesarios para las recetas.	

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO AL RESTO DE LOS VECINOS DE CINTRUÉNIGO

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar las diferentes actividades que se han ido trabajando a lo largo de todo el proyecto. - Difundir las relaciones intergeneracionales que se han creado y de que forma. - Invitar al resto de la población a participar en el caso de que se volviese a repetir el próximo año. 	
	DESTINATARIOS	RESPONSABLE
	Habitantes de Cintruénigo	Trabajadora Social
DURACIÓN	1 hora	
LOCALIZACIÓN	Centro de Artes Avenida	
TEMPORALIZACIÓN	5 de marzo de 2022	
DESCRIPCIÓN	<p>Con esta presentación a la población carbonera se pretende enseñar y mostrar qué ha sido el proyecto intergeneracional “JUNTOS ES MEJOR”, cómo se ha ido desarrollando y que objetivos se marcaron al principio y cuáles se han conseguido.</p> <p>El Centro Artes Avenida cuenta con una sala de exposiciones, en la que serán expuestas las diferentes manualidades y actividades que se han desarrollado en el proyecto como los lienzos pintados de la sesión 4 y las fotografías de la sesión 5, entre otros, para que las personas que acudan a esta presentación puedan disfrutar de las actividades realizadas.</p> <p>Asimismo, cuenta con una sala de cine, en la que se llevará a cabo el desarrollo de la presentación del proyecto. Este es el guión que se pretende seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida, agradecimientos, explicación del proyecto “JUNTOS ES MEJOR” – responsable del proyecto. - Experiencia de una persona mayor. - Experiencia de un adolescente. - Vídeo final en el que se muestren diferentes momentos del proyecto. - Final, agradecimientos de nuevo. 	
MATERIALES	No necesarios, simplemente las instalaciones del Centro Artes Avenida.	

3.7 Temporalización del Proyecto

CRONOGRAMA DEL PROYECTO																																
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Captación de participantes			■	■																												
Sesión 1. Presentación					■																											
Sesión 2. La Autoestima							■																									
Sesión 3. Aproximación al mundo de las TIC									■																							
Sesión 4. Motricidad Fina											■																					
Sesión 5. En Comunidad													■																			
Sesión 6. En Movimiento															■																	
Sesión 7. Ejercita tu Cerebro																			■													
Sesión 8. Gestión de las Emociones																							■	■								
Sesión 9. Risoterapia																											■					
Sesión 10. Cocinando Juntos																												■				
Presentación en el Centro Avenida Artes																													■			

3.8 Recursos humanos, materiales y equipamiento

Para poder llevar a cabo este proyecto va a ser necesario contar con una serie recursos los cuales nos van a facilitar el poder conseguir los objetivos planteados y realizar correctamente las actividades planeadas. Estos recursos los vamos a clasificar en humanos, materiales, técnicos y el equipamiento.

Los **recursos humanos** son los más importantes para que el proyecto pueda llevarse a cabo, ya que sin ellos sería imposible dado que es un proyecto diseñado, ejecutado y destinado a las personas. Entre ellos será necesario:

- Trabajadora Social, responsable del proyecto y dinamizadora de las actividades.
- Terapeuta ocupacional, invitada de una actividad.

En cuanto a los **recursos materiales o técnicos** los clasificaremos según permanezcan en el tiempo (no fungibles) o los que se agoten con su uso (fungibles).

- Materiales no fungibles:
 - o Un ordenador para la Trabajadora Social y proyector en la sala.
 - o Material de papelería (tijeras, pinceles...)
 - o Material para actividades (pelotas, aro, caja, espejo...)
 - o Altavoz
- Materiales fungibles:
 - o Material de papelería (pinturas, bolígrafos, folios...)
 - o Material para actividades (cartones de bingo, lienzos, ovillo de lana)

Cuando hablamos de **equipamiento** nos referimos a las zonas y lugares en los que se van a desarrollar las actividades.

- Aulas del antiguo Colegio Otero de Navascués.
 - o Aula con ordenadores.
 - o Aula con equipamiento de cocina.
- Centro Artes Avenida.

3.9 Presupuesto y financiación

GASTOS SEGÚN LOS RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS	<i>Trabajadora Social</i>	10.331,39 € bruto anual ³
	<i>Terapeuta Ocupacional</i>	Voluntaria 0 €
RECURSOS MATERIALES	Ordenador propio de la Trabajadora Social	0 €
	Material de las actividades:	1.100€
	- Caja	
	- Espejo	20 €
	- Ovillo de lana	
	- Tijeras	
	- Bolígrafos	
	- Folios	180 €
	- Cartulinas	
	- Blue-tak	
	- Pinceles	
	- Pinturas	200 €
	- Lienzos	
	- Aro	
	- Pelotas	30 €
- Botellas		
- Cartones de bingo		
- Premios para los ganadores	60 €	
- Proyector	Incluidos en el equipamiento.	
- Altavoz		
- Materiales de la manualidad de Navidad	200 €	
- Ingredientes y utensilios necesarios para el taller de Cocina	120 €	
- Materiales para taller de Risoterapia	70 €	
Imprevistos	200 €	
EQUIPAMIENTO	- Alquiler de las aulas del Centro Cívico.	Cesión del Ayuntamiento.
	- Alquiler del Centro Artes Avenida (2 horas diarias durante 1 semana)	Cesión del Ayuntamiento.
TOTAL		11.431,39 €

³ Según el Convenio colectivo estatal del sector de acción e intervención social, publicado en el BOE núm. 28, de 1 de febrero de 2019.

En cuanto a los ingresos del proyecto, los cuales nos van a permitir desarrollar el mismo se va a solicitar una subvención a la Agencia Navarra de Autonomía y Desarrollo de las Personas, la cual ofrece ayudas económicas para los proyectos que intervienen en el área de personas mayores. Sin embargo, estas subvenciones se conceden tras haber realizado el proyecto, por lo que sería necesario contar con un pequeño presupuesto para los gastos de materiales cedido por el Ayuntamiento.

3.10 Evaluación

La evaluación constituye una de las categorías que forma parte de cualquier proceso de abordaje comunitario, midiendo los resultados alcanzados durante la aplicación de un proyecto. A través de ésta, se podrá obtener información sobre el proceso y sobre la actuación de los participantes, los cambios producidos en sus maneras de actuar, las causas que impiden lograr los objetivos y cuáles pueden ser las necesidades de cambio para mejorar el proyecto abordado (Rivero, Gamboa, & González, 2014).

Algunos de los criterios que se deben utilizar son la idoneidad, la eficacia, la eficiencia, el impacto y la viabilidad o sostenibilidad.

Si a través de un proyecto social se quiere modificar las necesidades o problemas las cuales motivaron la intervención, la evaluación tendrá como objetivo determinar el grado de eficacia y eficiencia con los que han sido empleados los recursos destinados a alcanzar los objetivos. Por ello, es necesario establecer una serie de indicadores los cuales nos permiten describir y cuantificar los criterios a evaluar, que han sido diseñados durante la etapa de elaboración del proyecto.

Será la trabajadora social la que se encargue de realizar el proceso de evaluación, aunque una vez haya finalizado el proyecto se realizará una sesión de grupo, con los participantes y personas colaboradoras, con la finalidad de realizar una evaluación conjunta sobre el desarrollo del proyecto y obtener diferentes propuestas para mejorar otros proyectos futuros.

Además, será útil tener en cuenta el realizar una evaluación continua del proyecto en el que se pueda determinar si el desarrollo del mismo se está llevando a cabo de una forma correcta y esperada o, sin embargo, se da cualquier tipo de inconveniente que provoca un estancamiento del proyecto. De esta forma, podría detectarse el problema en el momento que ocurre y puede ser subsanado para que el proyecto se siga desarrollando con normalidad y efectividad.

Importante también mencionar, que se han desarrollado estos criterios e indicadores, añadiendo la perspectiva de género, ya que es un elemento fundamental para intentar impedir el fortalecimiento de los estereotipos de género. Así pues, podremos obtener datos desde las diferentes maneras en que se materializan las relaciones de igualdad y desigualdad en la vida social y nos va a permitir describir los hechos sociales e interpretarlos desde esta perspectiva de género.

Para poder realizar el proceso de evaluación se han diseñado una serie de criterios e indicadores a medir para conocer finalmente si el proyecto ha llegado a cumplir los objetivos y metas establecidos en la formulación del proyecto.

Criterio	Indicador	Fuente de Verificación
Participación de las personas mayores en el Proyecto	Número de personas mayores inscritas a participar en el proyecto. De este número de inscritos, cuántas son mujeres.	Registro de participantes mayores.
Participación de los adolescentes en el Proyecto	Número de adolescentes inscritos en el proyecto. Del número de inscritos, cuántas son mujeres.	Registro de participantes menores.
Evolución de la participación de las personas mayores en el Proyecto	El 70% de personas mayores que comenzaron el proyecto, lo han terminado.	Hoja de firmas de asistencia en cada sesión.
Evolución de la participación de los adolescentes en el Proyecto	El 70% de adolescentes que comenzaron el proyecto, lo han terminado.	Hoja de firmas de asistencia en cada sesión.
Satisfacción del proyecto	El 80% de los participantes consideran que el proyecto ha sido beneficioso y lo recomendaría.	Encuesta de satisfacción final del proyecto.
Satisfacción con las actividades propuestas	N.º de actividades con una puntuación mínima de 7 sobre 10.	Encuesta sobre actividades.
Perspectiva de las personas mayores sobre los adolescentes	El 60% de personas mayores hayan adquirido una imagen más positiva de la que tenían sobre los adolescentes.	Cuestionario inicial y final del proyecto.
Perspectiva de los adolescentes sobre las personas mayores	El 60% de los adolescentes hayan adquirido una imagen más positiva de la que tenían sobre el envejecimiento.	Cuestionario inicial y final del proyecto.
Perspectiva de género	El 80% de las personas mayores participantes son mujeres. El 70% de los adolescentes participantes son mujeres.	Registro de participantes al inicio del proyecto.

Tabla 1. Criterios de evaluación. Fuente: Elaboración propia.

Capítulo 4. Conclusiones

Una vez finalizado este trabajo, he podido llevar a la realidad aquella idea inicial y que desde un principio tenía en mente. Diseñar un proyecto intergeneracional cuyo principal objetivo fuese el que personas mayores y adolescentes compartiesen experiencias y tiempo unidos eliminando cualquier tipo de estereotipo, ha sido mi ilusión desde que comencé con el Trabajo Fin de Grado y finalmente creo que lo he logrado.

Desde el momento en el que comencé la búsqueda bibliográfica y a informarme más sobre el tema de las relaciones intergeneracionales, he podido observar que este tipo de proyectos no se valoran tanto como otras ideas ni se lleva a cabo con asiduidad. En todo momento se observa que los proyectos intergeneracionales producen muchos beneficios para ambas generaciones, sin embargo, no se observa que se lleven a la práctica.

El hecho de decidirme a diseñar este proyecto en mi pueblo natal, Cintruénigo, me ha aportado muchas ventajas a la hora de encontrar informantes, profesionales a los que transmitir mis ideas y recibir en todo momento un gran *feed-back* y, sobre todo, la ayuda incondicional de cada persona a la que le transmitía mis dudas o dificultades.

El principal motor por el que sentía la necesidad de llevar a cabo el diseño de este proyecto ha sido por mi cambio de mentalidad como persona joven respecto a las personas mayores y lo que implica el envejecimiento durante el periodo de mis prácticas en la Residencia San Francisco de Asís de Cintruénigo. Siempre he pensado que, si tras mi acercamiento a la realidad de lo que es el envejecimiento y a conocer más de cerca a las personas mayores y sus necesidades, ha provocado un gran cambio en mi perspectiva y ha suprimido todos mis prejuicios y estereotipos, el resto de personas jóvenes pueden sentir lo mismo. En el caso en el que no lleguen a sentir ese cambio, por lo menos quedará la constancia de que se ha intentado y participado.

Del mismo modo, creo que le puede ocurrir a las personas mayores lo mismo, ya que actualmente se ha propiciado a generar una imagen negativa y conflictiva sobre los adolescentes y el crear un espacio intergeneracional puede hacer que también cambie su visión.

Por otro lado, he podido comprender lo importante que es la vida comunitaria en la actualidad, donde la sociedad está caracterizada por el individualismo y cada vez existe un mayor índice de soledad y aislamiento social. Con la intervención comunitaria desde el Trabajo Social se procura generar el sentimiento de pertenecer a una comunidad y a motivar la creación de nuevas relaciones sociales. La creación de un espacio intergeneracional ha sido mi manera de intervenir desde el Trabajo Social sobre esta realidad, y creo que puede llegar a tener una repercusión importante tanto en la vida de los participantes como del resto de la población del municipio.

Con esto, quiero también reflejar que el Trabajo Social Comunitario es tan necesario y efectivo como el Individual o de Grupos y que en la actualidad no se está llevando a cabo por el trabajo que supone y porque que desde las instituciones no se fomenta este tipo de intervención. Además, ante la situación demográfica en la que nos encontramos y la que se prevé en cuanto al número de personas mayores que va a existir en unos años, es el momento de actuar desde una perspectiva colectiva donde se ponga en valor la presencia de las personas mayores en la sociedad y en la economía de nuestro país.

En mi opinión, creo que he realizado un proyecto que puede ser viable y factible llevarlo a cabo en el municipio de Cintruénigo ya que existe una gran tendencia de la población en participar en proyectos y eventos. Sobre todo, pienso que encontraría más facilidades a la hora de motivar a la gente mayor ya que se encuentran más acostumbradas a participar en este tipo de actividades. Con la población adolescente habría que realizar un esfuerzo mayor, pero contando con la colaboración de los profesionales del Instituto IESO “La Paz” podríamos obtener un buen número de participantes. También es verdad que, al ser un proyecto piloto, está diseñado para un número de personas más o menos pequeño y esto es un dato a nuestro favor. Además, trabajar con el Ayuntamiento proporciona facilidades y seguridad ya que cuentan con instalaciones adecuadas para la ejecución del proyecto.

Se debe tener en cuenta que, a la hora de llevar este proyecto a la acción, pueden surgir complicaciones y se ha de estar preparado para ello, por lo que creo que es muy importante rodearte de un equipo que confíe plenamente en tu trabajo y que te apoye en los momentos de debilidades.

Por último, he de añadir que he finalizado este Trabajo Fin de Grado de una forma muy satisfactoria dado que pienso que he realizado un trabajo constante y me he mantenido muy motivada a lo largo del mismo. Además, el tener la ayuda y guía de mi tutor Antonio Eito me ha tranquilizado en todo momento y siempre me ha animado a seguir trabajando. El resultado de realizar este trabajo ha sido gracias también a la colaboración de los distintos profesionales de las instituciones de Cintruénigo como son el Ayuntamiento, Cruz Roja, Servicios Sociales de Base e Instituto IESO “La Paz”.

Se trata de un Proyecto novedoso y diferente a los que se realizan actualmente en el municipio, además de necesario, y contar con el apoyo de las instituciones para llevarlo a cabo sería el mejor de los reconocimientos a mi trabajo. Además, con su puesta en marcha se fomentaría el pensamiento de que cuando una población trabaja unida y en la misma dirección, siempre es mejor.

Bibliografía

- Abades, M., & Rayón, E. (2012). El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? *GEROKOMOS*, 23(4), 151-155.
- Ander-Egg, E., & Aguilar, M. J. (1995). *Diagnóstico Social. Conceptos y metodología*. Buenos Aires - Mexico: LUMEN/HUMANITAS.
- Ander-Egg, E., & Aguilar, M. J. (2005). *Cómo elaborar un proyecto. Guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. Buenos Aires: Editorial LUMEN/HUMANITAS.
- Asamblea Mundial sobre Envejecimiento*. (2016). Obtenido de Envejecer Activos.
- Centro del Conocimiento de Fundación EDE. (2015). *Hacia una sociedad intergeneracional, ¿cómo impulsar programas para todas las edades? Guía Práctica*. Bizkaia.
- Córdoba, F. G. (2004). *El cuestionario: Recomendaciones metodológicas para el diseño de un cuestionario*. México: Limusa.
- Comisión Europea. (2010). *Programa de aprendizaje permanente. Convocatoria general de propuestas 2011-2013. Prioridades estratégicas 2013*.
- Consejo Estatal de Personas Mayores. (2017). *Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato*.
- Fernández, J. L., Parapar, C., & Ruiz, M. (2010). El envejecimiento de la población. *LYCHNOS*(2).
- Gomez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Red Tercer Milenio.
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 18(2), 88-93.
- IOÉ, C. (2010). ¿Para qué sirve el grupo de discusión? Una revisión crítica del uso de las técnicas grupales en los estudios sobre migraciones. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*(19), 73-99.
- Lillo Herranz, N., & Roselló Nadal, E. (2001). *Manual para el Trabajo Social Comunitario*. Madrid: Narcea.
- Marchioni, M. (2004). *La acción social en y con la comunidad*. Zaragoza: Certeza.
- Marchioni, M., Morín, L. M., & Álamo, J. (2013). *Hagamos de nuestro barrio un lugar habitable. Manual de intervención comunitaria en barrios*. Valencia: Tirant Lo Banch.
- Marta López González. (2008). Trastorno bipolar. *Enfermería integral*, 83-84.
- Naciones Unidas. (s.f.). *Naciones Unidas. Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano*. Obtenido de . <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
- OMS, O. M. (2002). Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(2), 74-105.
- OMS, O. M. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
- OMS, O. M. (s.f.). *OMS | Datos interesantes acerca del envejecimiento*. Obtenido de <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Poncela, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 50(2), 445-466.

- Quintana, A., & W, M. (2006). Metodología de Investigación Científica Cualitativa. En *Psicología: Tópicos de Actualidad*. Lima: UNMSM.
- Rivero, Á. F., Gamboa, A. P., & González, J. M. (2014). Indicadores sociales para evaluar el impacto del proyecto "Ligas Deportivas Comunitarias". *Educación Física y Deportes. Revista digital*(195).
- Román, M. (1999). *Guía Práctica para el Diseño de Proyectos Sociales*. Santiago de Chile: CIDE.
- UNICEF, F. d. (2002). *Adolescencia. Una etapa fundamental*. Nueva York: División de Comunicaciones.

ANEXO I

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de evaluación. Fuente: Elaboración propia.....	46
---	----

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Pirámide de población de Cintruénigo, año 2020. Fuente: Foro-Ciudad.com a partir de INE..	10
Ilustración 2. Porcentaje de la población de más de 65 años y menos de 18 años. Fuente: INE.	13
Ilustración 3. Esquema de los determinantes que influyen en el Envejecimiento Activo. Extraído de (OMS, 2020).....	17
Ilustración 4. Desarrollo psicosocial de la adolescencia. Fuente: Extraído de (Iglesias, 2013).	20
Ilustración 5. Efectos de los Programas Intergeneracionales. Fuente: Extraída de (Centro del Conocimiento de Fundación EDE, 2015).....	22
Ilustración 6. Relación existente entre los 3 protagonistas. Fuente: Elaboración propia.....	27

ANEXO II – CUESTIONARIO PARA LOS ADOLESCENTES



PROYECTO INTERGENERACIONAL

¡Hola! Mi nombre es Maider Larráinzar y estoy terminando el grado de Trabajo Social en la Universidad de Zaragoza. Actualmente estoy realizando mi Trabajo Fin de Grado (TFG) y para poder acercarme más a la realidad he desarrollado el siguiente cuestionario, que te pido que respondas con sinceridad y con total confianza ya que es anónimo.
¡¡¡Te agradezco de antemano tu colaboración!!!

*Obligatorio

Sexo *

- Mujer
- Hombre
- Otro

Curso al que perteneces: *

- 3º ESO
- 4º ESO

¿Tienes personas mayores (más de 65 años) a tu alrededor? *

- Sí
- No

Valora la relación que tienes con esas personas del 1 al 5.

- | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Muy poca relación | <input type="radio"/> | Mucha relación |

Señala 3 palabras que relacionas con la vejez: *

- Activo
- Aprendizaje
- Experiencia
- Sociabilidad
- Soledad
- Ocio y tiempo libre

Señala 3 palabras que relacionas con la adolescencia: *

- Activo
- Aprendizaje
- Experiencia
- Sociabilidad
- Soledad
- Ocio y tiempo libre

Señala la definición que mejor creas que se identificada con el término "proyecto intergeneracional": *

- Es una actividad que organizan las personas mayores para contar sus experiencias de vida a los niños.
- Es una actividad que organizan las personas jóvenes para enseñar cosas nuevas a las personas mayores.
- Es una actividad que se hace entre dos generaciones para compartir conocimientos, habilidades y experiencias.

¿Te gustaría participar en proyecto intergeneracional? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿Por qué?

Tu respuesta _____

¿Qué actividades te gustaría realizar? Señala máximo 4:

- Juegos de mesa
- Bingo
- Actividades relacionadas con las tecnologías y redes sociales
- Talleres de cocina, manualidades
- Actividad de fotografía por el pueblo
- Actividad de grafitis o murales en el pueblo
- Actividades para favorecer la movilidad de las personas mayores
- Actividades de memoria
- Otro: _____

Enviar

Página 1 de 1

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

ANEXO III – GUIÓN DE LOS GRUPOS FOCALES

Presentación personal y explicación del motivo por el cual estoy interesada en realizar un grupo focal con los participantes del Programa Aula de Bienestar. Se procede a comentar y discutir diferentes cuestiones de módulos o temas diferentes.

MÓDULO A – OPINIÓN Y PERCEPCIÓN DEL AULA DE BIENESTAR

- Actividades que suelen realizar en este taller.
- Frecuencia con la que acuden y/o se realiza este taller.
- Otras actividades que les gustaría realizar o echan en falta.
- Cuál es su principal motivo por el que acuden a este programa.

MÓDULO B – PERCEPCIÓN Y ESTEREOTIPOS DE LOS ADOLESCENTES

- Si tuvieran que definir a los adolescentes en una palabra o frase, ¿qué dirían?
- Opinión y percepción que tienen sobre los adolescentes.
- ¿Tienen adolescentes en su entorno más cercano? ¿Qué relación tienen?

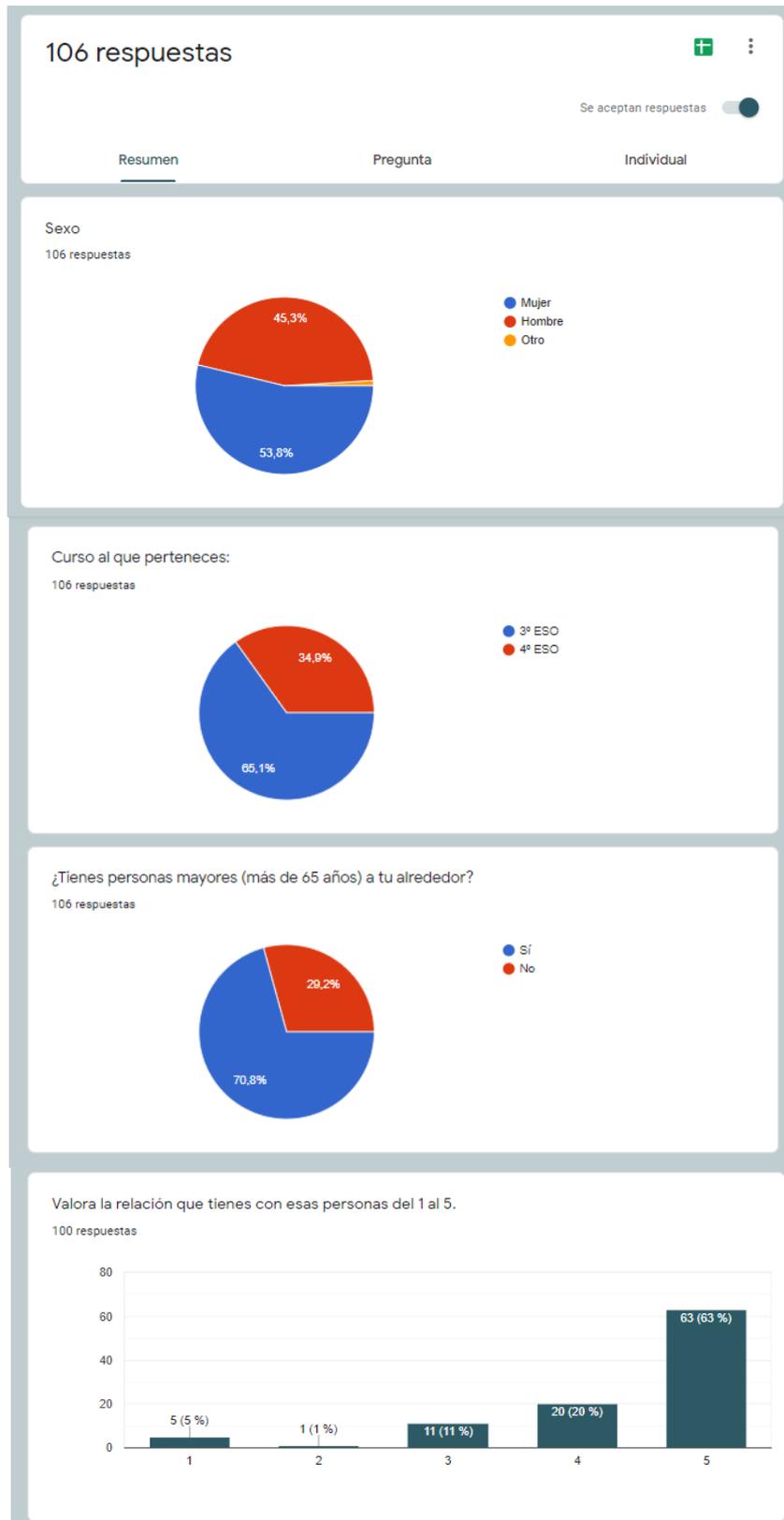
MÓDULO C – CONOCIMIENTO SOBRE UN PROYECTO INTERGENERACIONAL

- ¿Sabén qué es un proyecto intergeneracional?
- ¿Creen que sería necesario impulsar un proyecto de este tipo en el municipio?
- ¿Les gustaría participar? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas le podrían enseñar a los adolescentes?
- ¿Creen que aprenderían cosas nuevas gracias a los adolescentes?
- ¿Les gustaría realizar alguna actividad en conjunto?

Agradecimiento por su participación y confianza puesta por hablar libremente sobre los temas propuestos.

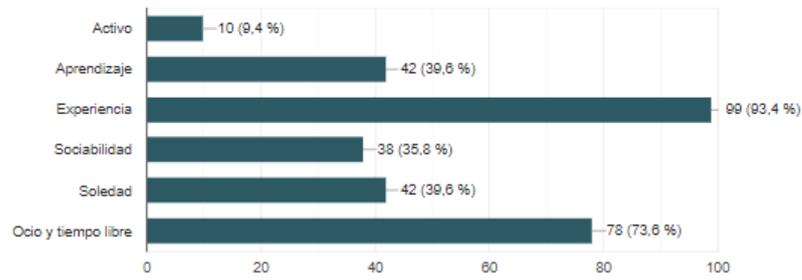
ANEXO IV – ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO Y GRUPOS FOCALES

RESPUESTAS OBTENIDAS Y ANÁLISIS DEL CUESTIONARIO



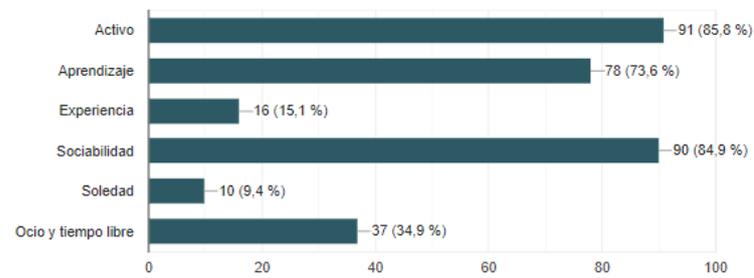
Señala 3 palabras que relacionas con la vejez:

106 respuestas



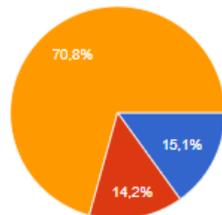
Señala 3 palabras que relacionas con la adolescencia:

106 respuestas



Señala la definición que mejor creas que se identificada con el término "proyecto intergeneracional":

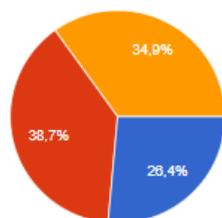
106 respuestas



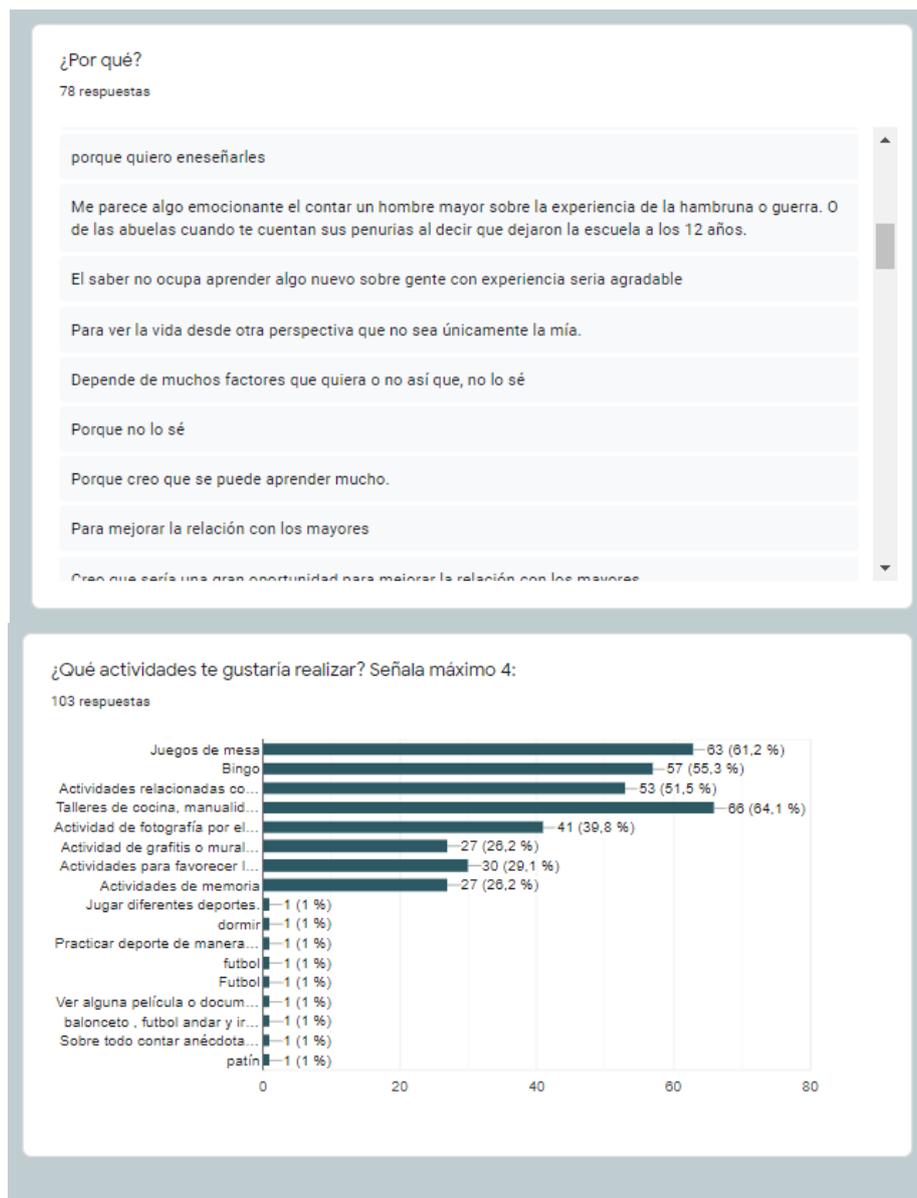
- Es una actividad que organizan las personas mayores para contar sus experiencias de vida a los niños.
- Es una actividad que organizan las personas jóvenes para enseñar cosas nuevas a las personas mayores.
- Es una actividad que se hace entre dos generaciones para compartir conocimientos, habilidades y experiencias.

¿Te gustaría participar en proyecto intergeneracional?

106 respuestas



- Sí
- No
- Tal vez



Este cuestionario ha sido trasladado a los alumnos y alumnas de tercero y cuarto curso, del IESO “La Paz” de Cintruénigo a través de los profesores y directora del mismo. Tras observar las respuestas obtenidas, se puede llegar al siguiente análisis:

Existe más o menos un mismo número de chicos que de chicas, en el que las segundas superan en un 8,5% al número de chicos que han participado con sus respuestas. De todos ellos, el 70,8% afirma convivir o tener presente en su entorno próximo a personas mayores, de los cuales el 63% señala que tiene una muy buena relación con ellos.

En cuanto al planteamiento que se hace sobre los conceptos que vinculan con el envejecimiento y con la adolescencia se concluyen 2 aspectos básicos:

- Los conceptos más relacionados con el envejecimiento son “Experiencia”, “Ocio y tiempo libre”, “Aprendizaje” y “Soledad”.
- Los conceptos más relacionados con la adolescencia son “Activo”, “Sociabilidad”, “Aprendizaje” y “Ocio y tiempo libre”.

Con ello, concluimos que los adolescentes observan que tanto ellos mismos como las personas mayores tienen disposición más o menos parecida en cuanto al ocio y al tiempo. Destacando además que, a las personas mayores se les vincula principalmente con la experiencia y a los propios adolescentes con el aprendizaje, se puede observar que si unimos ambas características se estarían pudiendo complementar los unos a los otros. Las personas mayores, con su experiencia, podrían explicar vivencias, historias o datos interesantes mientras que los adolescentes, en su etapa de aprendizaje, podrían adquirir nuevos conocimientos de una forma bastante más diferente a la enseñanza ordinaria. Al final, lo que se pretende con este proyecto es esto, el compartir experiencias, momentos juntos, superar estereotipos y mejorar la convivencia.

Por otro lado, mientras que la etapa de la vejez es asociada a la soledad, los adolescentes asocian su propia etapa a la sociabilidad, conceptos un tanto opuestos pero que al mismo tiempo crean una vía de complementación. Si los adolescentes consideran que las personas mayores tienen un gran índice de soledad y a ellos mismos se consideran seres con gran tendencia de socialización, el llevar a cabo un proyecto como el que se propone va a conseguir que las personas mayores pasen más tiempo con otras personas y los adolescentes desarrollen más sus habilidades sociales y comunicativas.

Por último, analizar que, en cuanto a la pregunta de si les gustaría participar en un Proyecto Intergeneracional, un 61,3% de los estudiantes encuestados participarían y/o estarían dispuestos a participar. Personalmente, pienso que el 26,4% de respuestas registradas como "TAL VEZ" está ocasionada por un desconocimiento de lo que es realmente un Proyecto Intergeneracional y lo que ello implica. Con una perspectiva muy positiva, discuro que tras acudir a las aulas y contar de primera mano el enfoque que tiene el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR", los beneficios y objetivos que éste propone, recibiría un gran apoyo por parte de los estudiantes y estarían más convencidos en participar.

ANEXO V – FICHAS DE EVALUACIÓN

CUESTIONARIO INICIAL DE CONOCIMIENTOS Y OPINIONES

En este formulario van a encontrar una serie de preguntas relacionadas con el Proyecto Intergeneracional con el que se pretende ver qué saben sobre este tema y conocer su opinión. No se trata de un examen, por lo que pueden responder con total sinceridad y con tranquilidad.

Nombre y apellidos:

¿Qué es para ti una Relación Intergeneracional?

¿Cuál es tu opinión sobre las personas mayores?

¿Y sobre los adolescentes?

¿Cuáles son tus expectativas en este Proyecto? ¿Qué esperas conocer, aprender, compartir, cambiar?

CUESTIONARIO FINAL DE CONOCIMIENTOS Y SATISFACCIÓN

En este formulario van a encontrar una serie de preguntas relacionadas con el Proyecto Intergeneracional con el que se pretende ver qué saben sobre este tema y conocer su opinión. No se trata de un examen, por lo que pueden responder con total sinceridad y con tranquilidad.

Nombre y apellidos:

¿Qué es para ti una Relación Intergeneracional?

¿Cuál es tu opinión sobre las personas mayores?

¿Y sobre los adolescentes?

¿Qué has podido aprender, conocer y/o cambiar con respecto al inicio del Proyecto?

En tu opinión, ¿cómo crees que se ha ido desarrollando el Proyecto?

En el caso en que se volviese a repetir este proyecto, ¿cambiarías/añadirías algo?

¿Recomendarías a tus amigos/as y conocidos a participar en una segunda edición del Proyecto?

Observaciones, dudas, sugerencias...

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN, COMPROMISO Y SINCERIDAD

MINIENCUESTA DE ACTIVIDAD Y SEGUIMIENTO

ENCUESTA DE SEGUIMIENTO											
Nombre y apellidos:											
Fecha:											
Responda las siguientes cuestiones señalando el grado de satisfacción en la escala, siendo 1 nada satisfecho y 6 muy satisfecho.					NIVEL DE SATISFACCIÓN						
					1	2	3	4	5	6	
Sesión del día de hoy	¿Le ha gustado las actividades realizadas en la sesión de hoy?										
	¿Le ha parecido necesaria esta sesión?										
	¿Ha aprendido/sentido algo nuevo positivo en usted?										
Desarrollo del Proyecto	¿Cree que el proyecto está siendo positivo para usted?										
	¿Le están pareciendo adecuadas las sesiones que llevamos hasta hoy?										
	¿Se está sintiendo a gusto con el resto de compañeros/as y cree que el ambiente es positivo?										
Aspectos a mejorar Sugerencias											

ANEXO VI – CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO PARA LAS PERSONAS MAYORES

Yo _____ con DNI/NIF _____ bajo la **Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)** declaro que he sido informado de los fines y objetivos que persigue el Proyecto Intergeneracional “JUNTOS ES MEJOR” que se va a desarrollar en Cintruénigo desde octubre de 2021 hasta marzo de 2022.

Entiendo que se trata de un proyecto en el que mi participación es voluntaria, por lo que puedo interrumpir mi participación si lo considero necesario, sin que esta decisión afecte a la calidad y desarrollo del proyecto.

Asimismo,

Autorizo

No Autorizo

a que se realicen fotografías durante el desarrollo de las actividades del proyecto, sean publicadas en las redes sociales para la difusión del proyecto.

Firma,

a ____ de _____ de 20__

CONSENTIMIENTO PARA LOS MENORES

Yo, _____ con DNI/NIE _____, como tutor legal del menor _____ con DNI/NIE _____, bajo la **Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)** declaro que he sido informado de los fines y objetivos que persigue el Proyecto Intergeneracional “JUNTOS ES MEJOR” que se va a desarrollar en Cintruénigo desde octubre de 2021 hasta marzo de 2022, en el que mi hijo/a va a participar.

Entiendo que se trata de un proyecto en el que la participación es voluntaria, por lo que puede interrumpir su participación si se considera necesaria, sin que esta decisión afecte a la calidad y desarrollo del proyecto.

Asimismo,

Autorizo

No Autorizo

a que se realicen fotografías durante el desarrollo de las actividades del proyecto, sean publicadas en las redes sociales para la difusión del proyecto.

Firma,

a ____ de _____ de 20__

ANEXO VII- INSTANCIAS AL AYUNTAMIENTO DE CINTRUÉNIGO



DIR 3 de la Entidad: L01310728
Código SIA del Procedimiento: 2055437

Instancia General

Datos del interesado

Tipo de persona NIF/CIF

Física 78762343Q

Nombre

MAIDER

Primer apellido

LARRAINZAR

Segundo apellido

RODRIGUEZ

(Solo si Tipo de persona = Física)

Razón Social

(Solo si Tipo de persona = Jurídica)

Datos del representante

Tipo de persona NIF/CIF

Nombre

Primer apellido

Segundo apellido

(Solo si Tipo de persona = Física)

Razón Social

(Solo si Tipo de persona = Jurídica)

Poder de representación que ostenta

Nombre del Convenio

(Solo si Poder de representación que ostenta = Estoy adherido a un convenio con esta administración para representar al interesado)

Datos a efectos de notificaciones

Medio de notificación

Electrónica

Email

763610@unizar.es

Móvil

.....

País

España

Provincia

Navarra

Municipio

CINTRUENIGO

Núcleo diseminado

.....

Código postal

31592

Tipo Vía

Dirección

.....

Número / Km

.....

Bloque

.....

Escalera

.....

Planta

.....

Puerta

.....

Extra

.....

Expone / Solicita

Expone

Se va a llevar a cabo el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR" en el municipio de Cintruénigo, para el cual se precisa de un lugar en el que ejecutarlo y se ha planteado poder realizarlo en el Centro Cívico.

Solicita

Aula del Centro Cívico de Cintruénigo, situado en la calle Pamplona, durante los meses de octubre de 2021 a febrero de 2022, el segundo y cuarto sábado de cada mes para el desarrollo del Proyecto "JUNTOS ES MEJOR".

Instancia General

Datos del interesado

Tipo de persona: NIF/CIF

Física 78762343Q

Nombre

MAIDER

Primer apellido

LARRAINZAR

Segundo apellido

RODRIGUEZ

(Solo si Tipo de persona = Física)

Razón Social

(Solo si Tipo de persona = Jurídica)

Datos del representante

Tipo de persona: NIF/CIF

Nombre

Primer apellido

Segundo apellido

(Solo si Tipo de persona = Física)

Razón Social

(Solo si Tipo de persona = Jurídica)

Poder de representación que ostenta

Nombre del Convenio

(Solo si Poder de representación que ostenta = Estoy adherido a un convenio con esta administración para representar al interesado)

Datos a efectos de notificaciones

Medio de notificación

Email

Móvil

Electrónica 763610@unizar.es

País

Provincia

Municipio

Núcleo diseminado

Código postal

España

Navarra

CINTRUENIGO

31592

Tipo Vía

Dirección

Número / Km Bloque Escalera Planta Puerta Extra

Expone / Solicita

Expone

Se va a llevar a cabo la presentación y exposición de los trabajos elaborados en el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR" y se plantea poder celebrarlo en el Centro de Artes Avenida de Cintruénigo.

Solicita

El uso del Centro de Artes Avenida de Cintruénigo, situado en la calle Lignes, los días 4 y 5 de marzo de 2022 para la exposición y presentación de lo que ha sido el Proyecto Intergeneracional "JUNTOS ES MEJOR".