

Experto universitario en:
**INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA DE
PERSONAS MAYORES**

**EDUCACIÓN EN EL OCIO:
FORMACIÓN PARA PERSONAS
MAYORES EN ZONAS RURALES**

Nombre: Lurdes García Juez
Curso: Experto en Calidad de vida de Personas Mayores
Año: 2016

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 El proceso de envejecimiento y la calidad de vida.....	1
1.2 Educación del ocio y en el ocio en el proceso de envejecimiento.....	2
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD.....	11
3.1 Descripción poblacional de la zona.....	11
3.2 Recogida de datos.....	16
3.3 Conclusiones.....	20
4. PLANIFICACIÓN.....	24
4.1 Objetivos.....	24
4.2 Metodología.....	24
4.3 Contenidos.....	26
4.4 Recursos necesarios.....	27
4.5 Conclusión.....	28
5. APLICACIÓN Y DESARROLLO.....	29
5.1 Etapas de desarrollo del proyecto.....	31
5.1.1 Etapa inicial.....	32
5.1.2 Etapa de desarrollo: Implicación activa.....	34
5.2 Actividades y contenidos.....	36
5.3 Temporalización de los contenidos.....	45
5.4 Dificultades encontradas.....	46
6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	48
6.1 Desarrollo de la evaluación del programa.....	50
7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.....	52
8. ANEXOS.....	55
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62

1. INTRODUCCIÓN

1.1. El proceso de envejecimiento y la calidad de vida.

El proceso de envejecimiento se ha convertido desde hace tiempo en una cuestión de debate político, económico y social, promueve además un nuevo desafío ante las políticas y estrategias de intervención que se ciernen en torno al concepto de calidad de vida. Este último término se ha definido también de innumerables formas, desde diversas ópticas disciplinares y desde distintos objetivos de análisis.

La complejidad del concepto -calidad de vida- ha llevado a crear una enorme variedad de opiniones en la comunidad científica, pero al margen de esta diversidad terminológica, es indudable destacar que está íntimamente relacionado con el bienestar social y la felicidad. A grandes rasgos generales, tal y como propone Fernández Ballesteros¹, por un lado debe tenerse en cuenta la multidisciplinalidad del concepto, y por otro, la interacción de factores objetivos y subjetivos que lo forman, para así poder otorgar al concepto la importancia necesaria.

Pero calidad de vida y envejecimiento activo son conceptos que deben trascender el plano de lo meramente teórico, para concretarse en objetivos y acciones concretas y así poder definir planes, políticas y programas específicos. Envejecer adecuadamente y adaptarse a un contexto social dinámico y cambiante, es un proceso que requiere de opciones adecuadas para lograr un desarrollo personal enriquecedor y que permita una convivencia con el entorno lo más adaptada posible. Es harto conocido el hecho de que son muchas las instituciones y organizaciones que destacan la necesidad de diseñar políticas que lo promuevan, considerando siempre el valor de la participación, la contribución de las Personas Mayores y su derecho a no ser discriminadas por razón de edad, sexo, grado de vulnerabilidad u otras cuestiones.

¹ Fernández-Ballesteros, R. (1997): Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales” en *Anuario de Psicología*, 73. Pp. 89-104

Personalmente considero que debería reconducirse este tema, analizarse detenidamente la situación, ser consecuentes con esta intencionalidad y observar que surgen nuevas necesidades desde el momento que existen nuevas generaciones de Personas Mayores, y que estas viven en diferentes ámbitos.

Por otro lado, el aumento de la importancia que otorgamos al *Tiempo Libre* y centrándonos en el colectivo de Personas Mayores, grandes poseedoras de tiempo, me resulta necesario señalar el *Ocio* como exponente de calidad de vida y como un valioso recurso para fortalecer un desarrollo personal adecuado.

1.2 Educación del ocio y en el ocio en el proceso de envejecimiento

Es evidente que no todas las personas viven el proceso de envejecimiento de la misma manera. La jubilación es un momento clave debido al cambio que se produce en la vida de las personas. Esta es una etapa vital que ha de desarrollarse de la forma más positiva posible. Toda esta etapa puede llevarse a cabo en un periodo muy largo de la vida, donde el tiempo libre suele ser el protagonista. Es aquí donde el ocio adquiere el valor que quiero considerar a lo largo de este proyecto, y el aprendizaje dentro de este *–Ocio como proceso de aprendizaje–*.

Independientemente del éxito que han ido alcanzando los talleres, en los que se aprenden habilidades directamente encaminadas a prácticas de ocio, para muchas personas se ha convertido en una experiencia de ocio el mero hecho de seguir aprendiendo y estudiando aquello que siempre les gustó aprender. Por esto y considerando la importancia del proceso enseñanza-aprendizaje como herramienta fundamental en la intervención educativa del ocio y el tiempo libre, me gustaría transmitir el valor que Manuel Cuenca², otorga a la vivencia y a la experiencia del ocio. Para ello, creo conveniente entender este, y otorgarle el valor profundo que lo diferencie totalmente de lo que entendemos por tiempo libre, por lo que debemos comprender el concepto desde la subjetividad de lo personal, es decir, valorando el sentido de la experiencia de quien experimenta actividades de ocio, por encima de la propia

² Cuenca Cabeza, M. (1.999): *Ocio y Formación Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio*. Documentos de Estudios de Ocio, 7. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto, p. 19.

actividad. La importancia de la Educación del Ocio como proceso personal está relacionada con la mejora de la persona en relación con sus vivencias de ocio, ya que estas experiencias deben ir en estrecha relación con nuestros valores.

Mi experiencia profesional con personas mayores en el ámbito rural me lleva a considerar que son muchas las personas interesadas en seguir aprendiendo y no son pocas las iniciativas que contemplan el ocio como factor fundamental en este sector de población, pero es indudable que en este medio existen más elementos de riesgo que inciden negativamente en el proceso de envejecimiento (menor acceso a los servicios sociales y culturales), por lo que son menores las posibilidades de elección, participación y todas las ventajas que puede conllevar un programa de Ocio Activo. A este hecho añadimos la actual situación de crisis económica, y obtenemos un descenso muy importante en las labores de intervención en este ámbito. Las políticas de recortes han mermado mucho las ofertas de actividades de ocio, la respuesta ante este hecho se traduce, en la mayoría de los casos, en *un conformismo* ante el abandono de las políticas de intervención. Esto sin duda, es más notorio en zonas rurales.

Por otro lado, los programas socioeducativos para personas mayores, basados en la pedagogía gerontológica, permiten aplicar los avances de las Ciencias de la Educación, pero es de vital importancia replantearse la cuestión de contar con las mejores capacidades docentes para llevar a cabo unas prácticas y habilidades adecuadas que conformen un proceso enseñanza-aprendizaje adaptado a las necesidades y apetencias de los mayores. Por lo que debe tenerse en cuenta:

- El desafío de “*ayudar a aprender*”
- Favorecer que los mayores no sólo sepan más, sino que también sepan hacerlo y quieran hacerlo.

Saber

Saber hacer

Querer ser

Las ofertas en este sentido existen, pero como señala García Bermejo (2012), las demandas se van transformando proporcionalmente con el dinamismo de la sociedad, por lo tanto el diseño de programas debe conformar un compendio de

interacciones para lograr que las Personas Mayores sean el centro del proceso enseñanza-aprendizaje, y se conviertan en protagonistas de su propio aprendizaje.

Obviando la amplia variedad de factores que determinan esta cuestión conceptual, este trabajo se centra principalmente en un proyecto de intervención socioeducativo basado en la educación en el ocio de las personas mayores. Pretendo centrarlo desde una situación actual y futura del envejecimiento en zonas rurales, en base a nuevos protagonistas que se incorporan a la nueva etapa de la vida que es la jubilación, además de aquellas personas mayores que opten por una nueva cultura del envejecimiento, donde la búsqueda hacia la calidad de vida y el bienestar, se lleven a cabo mediante un proceso enseñanza-aprendizaje desde el ocio y para el ocio, sin tener que sufrir la discriminación de opciones por el hecho de no vivir en la ciudad. Se trata de llevar las opciones y recursos necesarios al entorno rural para que este ámbito y sus protagonistas puedan optar por un modo de vida en este medio.

En definitiva, este proyecto estaría basado en una intervención en torno a la educación no formal, y concibiendo la educación del ocio y en el ocio, como una herramienta que ayude a las Personas Mayores a conseguir su propio desarrollo personal.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

«Una sociedad para todas las edades incluye el objetivo de que las personas de edad tengan la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad. Para trabajar en pro de la consecución de ese objetivo, es necesario eliminar todos los factores excluyentes o discriminatorios en contra de esas personas».

(*Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002*)

La situación demográfica actual en los países más industrializados muestra un envejecimiento de la población con unas previsiones que auguran que en el 2050 el 33,6% de la población europea tendrá más de 60 años.

Según datos del I.N.E, A 1 de enero de 2015 hay 8.442.427 personas de 65 años o más, el 18.1% sobre el total de la población (46.771.341). Concretamente Castilla y León es una de las comunidades con mayor proporción de personas mayores, llegando a superar el 20%.

Es considerable añadir que el crecimiento de la población será más por extensión del número de personas mayores de 65 años que por el número de los que llegan a esta edad. Seremos mayores durante más tiempo.

Son muchos los propósitos y programas de atención e intervención con mayores, y este creciente proceso de envejecimiento que nos toca vivir, considerado como un triunfo pero también como un reto, ha llevado a los organismos internacionales a la necesidad de proceder en consecuencia en cuanto a las estrategias a desarrollar con las Personas Mayores. Concretamente en Madrid (2002) se celebró la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, donde ya se habló de *revolución de la longevidad*.

Es así que la Organización Mundial de la Salud sostiene que los países podrán afrontar el envejecimiento si los gobiernos, las organizaciones internacionales y las instituciones más cercanas, así como la sociedad civil, promulgan políticas y programas

de “Envejecimiento Activo³” que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los ciudadanos de mayor edad.

En base a estos principios, se considera el concepto calidad de vida como el objetivo fundamental de toda intervención.

Muchas de los estudios sobre la vejez se han formulado desde la biología o desde la medicina, pero creo conveniente señalar la dimensión que adquiere este concepto desde las Ciencias Sociales, ya que desde aquí se entiende el proceso de cambio que experimentan las personas cuando abandonan una vida laboralmente activa y pasan a la jubilación, fase vital en la vida de una persona que no ha de descuidarse teniendo en cuenta los posibles riesgos y conflictos que toda época de cambio supone en la vida de las personas., sin olvidar los propios cambios producidos por el proceso biológico natural del cuerpo humano.

La esperanza de vida para los jubilados se extiende muchos años, y esta nueva etapa de la vida presenta nuevos horizontes, donde el concepto de calidad de vida ha de desarrollarse, sin límites y sin concesiones paternalistas.

Desde el momento en el que una persona deja la actividad laboral, el proceso de vida que se lleva a cabo está relacionado con la gran cantidad de tiempo de que se dispone, el modo de gestionarlo determinará y conformará un estilo de vida más o menos adecuado. Valorar el tiempo y saber utilizarlo evitará conflictos que en ocasiones, se convierten en un tiempo valioso desperdiciado. Es importante entonces, que las Personas Mayores continúen una vida activa y participativa.

Actualmente existe un gran número de mayores que se suman a las propuestas de actividades sociales y recreativas, y que poseen una clara conciencia de grupo. Su mentalidad ha cambiado con respecto al disfrute del Tiempo Libre, también los espacios para realizar actividades están ahí, pero creo conveniente señalar que realizar este tipo de actividades no debe quedarse en el mero hecho de entretenerse.

³ Envejecimiento Activo: proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. O.M.S.

La intencionalidad que marcan instituciones y organismos ha de ser consecuente con los planes de acción, y proceder a una revisión de las políticas de envejecimiento para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos que buscan una mejor calidad de vida, basada en los principios que priorizó la O.M.S⁴ en su definición de Envejecimiento Activo.

Trasladando los datos anteriores al medio rural burgalés, nos encontramos con una provincia de las más extensas de España, con el 98% de municipios pertenecientes al ámbito rural y con una población en continuo envejecimiento. En este contexto social y demográfico existe un grave riesgo de aislamiento del medio rural y aumenta la vulnerabilidad de las Personas Mayores, al poner en peligro su calidad de vida y restringir además sus posibilidades de participación social. La mayoría de los estudios sobre la vejez se hacen desde un ámbito globalizado, y el mundo rural no suele aparecer como área específica en las necesidades que puede presentar la población mayor que vive aquí.

El 14 de diciembre de 2006 se aprobó la *Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*, cuyo objetivo es asistir las necesidades de las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, requieren apoyos para desarrollar las actividades de la vida diaria, alcanzar mayor autonomía personal y poder ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía. Por otra parte, la *Ley 45/2007 para el Desarrollo Sostenible del Medio Rural, aprobada el 13 de diciembre de 2007*, tiene entre sus objetivos la diversificación de la economía rural, el mantenimiento de la población del medio rural y la mejora de su calidad de vida, garantizando unos servicios públicos adaptados a las características específicas del territorio y adecuados a las necesidades de la población, con atención prioritaria a las necesidades de las personas mayores.

Existe pues, un marco de intencionalidades hacia la mejora de la calidad de vida de las Personas Mayores en el medio rural, pero deben evidenciarse todas y cada una de

⁴ La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo.

las necesidades para así garantizar el buen desarrollo de las políticas de Envejecimiento Activo, por lo que es indiscutible implantar planes e iniciativas que equiparen el mundo rural con el urbano, obviando que las oportunidades de participación en los programas de intervención socioeducativa para mayores son inferiores en las zonas rurales y conociendo el propósito de las instituciones en materia de Envejecimiento Activo. Debemos estar alerta y no abandonar a quienes viven en municipios con niveles de población menores.

Plasmados estos datos, y acuñando alguna de las áreas que comprende el Plan gerontológico⁵- *Ocio y cultura*- destacaré la labor que la Educación Social y la Animación Sociocultural desarrollan con la población de mayores, también en el ámbito rural, fomentando valores positivos en contra de los estereotipos negativos que la vejez pueda plantear. Ya se ha escrito mucho sobre este tema, pero lo que parece evidente es que, cuando las Personas Mayores participan activamente en cualquier instancia social, aparecen altos niveles de satisfacción, mejorando las expectativas vitales y la calidad de vida. El trabajo educativo consistirá en mantenerles activos y participativos según sus intereses y necesidades, entendiendo bien en que consiste el concepto de vejez, que objetivos y expectativas se tienen en esta etapa, y cómo aprenden las personas mayores.

Ya en los años 60 se comenzó a hablar de la necesidad de una educación a lo largo de la vida, y en los años 70 se constituyó la primera generación de programas para Personas Mayores. Además en la I Asamblea Mundial del Envejecimiento (Viena 1982) se reconoció la importancia de la educación en diversas dimensiones que afectan a la calidad de vida de las personas, se consolidó entonces la idea de que la educación de las personas adultas no debía entenderse como una segunda oportunidad educativa, sino como una verdadera formación integral (Unesco 1985). Desde entonces han surgido diversos programas socioeducativos dirigidos a Personas Mayores: Aulas de la Tercera Edad, Universidades Populares, diversas iniciativas en Centros Cívicos, Programas Universitarios para Mayores.

En definitiva, la búsqueda de un Envejecimiento Activo, no trata simplemente de ocupar el tiempo libre, sino de conseguir un desarrollo personal lleno de satisfacción.

⁵ Salud-Asistencia sanitaria- Servicios Sociales- Ocio y Cultura- Participación

Aprender a lo largo de la vida ofrece oportunidades muy significativas, que mitigarán el riesgo de inadaptación que pueden sufrir las Personas Mayores en una sociedad cambiante y aceleradamente dinámica.

Es por ello que el aprendizaje a lo largo de toda la vida, no debe consistir sólo en el hecho de aprender, sino de optimizar las capacidades personales y de interacción disfrutando de la experiencia como tal. Es así que los programas socioeducativos deberán combinar las preferencias de los protagonistas, la pedagogía gerontológica y las diversas disciplinas. Todo ello debe hacerse desde el máximo respeto a sus valores, cultura y saberes previos, es por ello preciso contar con profesionales altamente cualificados.

En nuestro país todavía existen muchas personas de edad que no poseen un nivel educativo como se merecen, (hecho más evidente en los pueblos de nuestras provincias) esto cambiará en un futuro, pero nunca es tarde para aprender, y aprender debe ser una oportunidad de crecimiento para todas las personas. Evitaríamos así el riesgo al que se refiere Bermejo García (2012, p. 28):

“El riesgo de los nuevos analfabetismos (informativo, tecnológico, técnico, científico, cultural, etc.) constituye un obstáculo para que todos los miembros de una sociedad se beneficien de las ventajas que aporta el avance y el progreso de ésta. Si no genera suficientes y adecuadas oportunidades que lo palien, aumentaremos la desigualdad, inequidad y exclusión de algunos de sus miembros (...)”

Resulta imprescindible al hablar de todos estos conceptos anteriores, volver a mencionar el ocio en el más amplio sentido estricto de la palabra, ya que proporciona bienestar y está presente en todos los programas de Envejecimiento Activo. Para muchas personas el aprendizaje es una forma de ocio y el ocio es una forma de aprendizaje, hablamos entonces de un ocio educativo y de un concepto de ocio que ha de diseccionarse minuciosamente para otorgarle el valor debido.

Limón Mendizábal (2004, p. 147) añade que *“la educación del ocio, desde la perspectiva de la educación permanente, nos abre nuevos caminos en el trabajo con las*

personas mayores” y es el ocio el campo de trabajo que desde las intervenciones socioeducativas ha de desarrollarse.

Para muchas personas, el desarrollo de talleres y otras actividades se han convertido en una experiencia de ocio por el mero hecho de seguir aprendiendo. Weber⁶ (1996) fue uno de los primeros investigadores en cuestionarse si las personas requerían una formación para utilizar adecuadamente su tiempo libre, y otros muchos investigadores, entre ellos Lull⁷ (1999), llegaron a la conclusión de que la educación en el ocio es imprescindible.

Cuenca (1999), además añade “*Desde una posición humanista se entiende que la educación del Ocio es una de las herramientas más valiosas para favorecer el desarrollo integral de la persona y la adquisición de conductas positivas.*” Debe entenderse pues, el concepto del Ocio frente al Tiempo Libre y darle una concepción más subjetiva que vaya unida a la vertiente personal, así la vivencia del ocio no dependerá tan sólo de la actividad misma sino del sentido de la experiencia de quien lo experimenta.

Por todo ello, es por lo que debemos entender el ocio desde una perspectiva humanista, como una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. Esta experiencia compleja y multidimensional, está centrada en actuaciones deseadas, autotélicas (con un fin en sí mismas) y personales. Así el ocio se convierte en el marco fundamental de desarrollo y crecimiento humano. Pero es de vital importancia, conocer las necesidades, características y demandas de la persona en el ámbito del ocio para plantear una intervención.

Nos encontramos ante una nueva cultura del envejecimiento donde el aprendizaje a lo largo de toda la vida busca normalizar el aprender a cualquier edad además de entender la formación con otros fines, basados en el desarrollo personal, la participación y la autorrealización.

⁶ Weber, E. (1969): *El problema del Tiempo Libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid: Editora Nacional.

⁷ Lull Peñalba, J. (1999): *Teoría y práctica de la educación en el Tiempo Libre*. Madrid: CCS.

3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

3.1 DESCRIPCIÓN POBLACIONAL DE LA ZONA

La provincia de Burgos es una de las más extensas del país. Atendiendo a la concentración territorial o zonificación de su población, puede decirse que más de la mitad de la población (66,9%) habita en núcleos urbanos superiores a los 20.000 habitantes. Asimismo, el resto de la población se concentra en un 6,1% en municipios de carácter semiurbano (de 3.000 a 20.000 habitantes; y un 27% en municipios de ámbito rural, inferior a 3.000 habitantes.

No obstante, si se atiende a la distribución de los municipios, la provincia de Burgos se configura como un espacio eminentemente rural, ya que un 98% de municipios pertenece a este ámbito, por esto se constituye como la provincia de España con mayor número de municipios.

Se debe destacar que el 1,89% de los municipios de la provincia (7 en total) albergan al 73% de los burgaleses, por lo que además del predominio del ámbito rural, la provincia se caracteriza por un amplio carácter diseminado y por su baja densidad demográfica, concentrada en núcleos poblacionales inferiores a los 3.000 habitantes y separados entre sí.

Concretamente este estudio se enmarca en el área territorial del Arlanza, que se encuentra situada al suroeste de la provincia y recibe su nombre del río que atraviesa sus pueblos. Limita con la Ribera del Duero, estribaciones de la Sierra de la Demanda, la provincia de Palencia y el Alfoz de Burgos y cuenta con una población de 22.863 habitantes repartidos en más de 60 municipios.

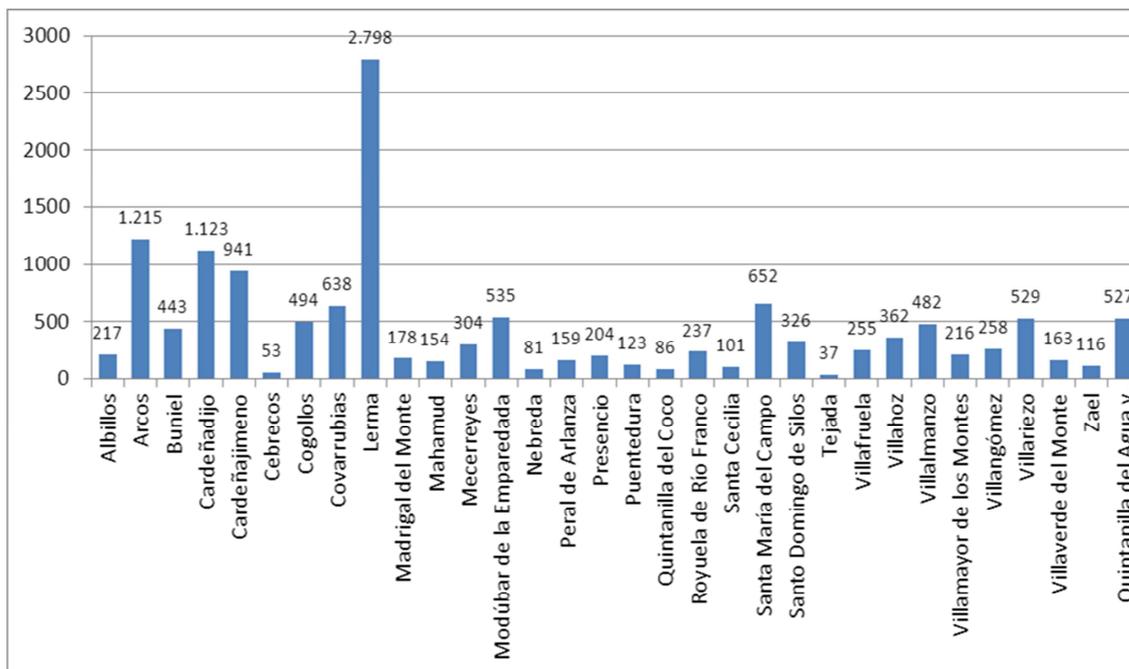


Su economía está basada en la agricultura, con gran importancia del viñedo que cuenta con denominación de origen. Destaca en algunas localidades el sector servicios debido al turismo (Covarrubias, Santo Domingo de Silos, Lerma...).

Debido a la enorme extensión del territorio, creo oportuno basarme en ciertas características poblacionales, por lo que realizo el muestreo en 32 municipios. Así la población se conformaría en 14.000 habitantes, y para la determinación de una muestra representativa de la población mayor de 60 años, he tenido en cuenta los siguientes criterios básicos:

- Municipios rurales de la comarca que tienen formada alguna asociación de mayores.
- Edad
- Sexo

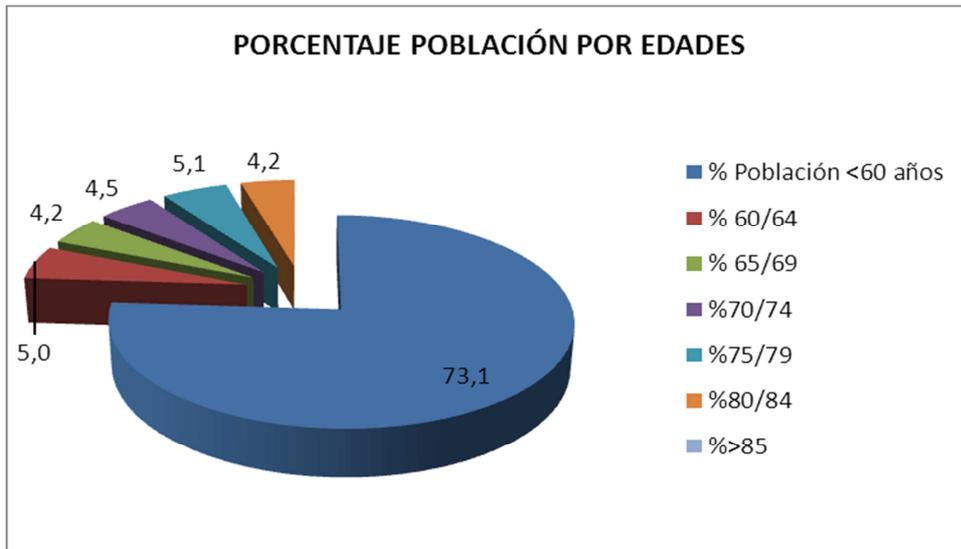
La distribución de los municipios por población queda establecida de la siguiente manera:



Elaboración propia. Fuente I.N.E. (2015)

Se trata de una comarca en la que se advierte una muy baja densidad de población con un notorio envejecimiento, y atendiendo a una clasificación general por edades, se observa:

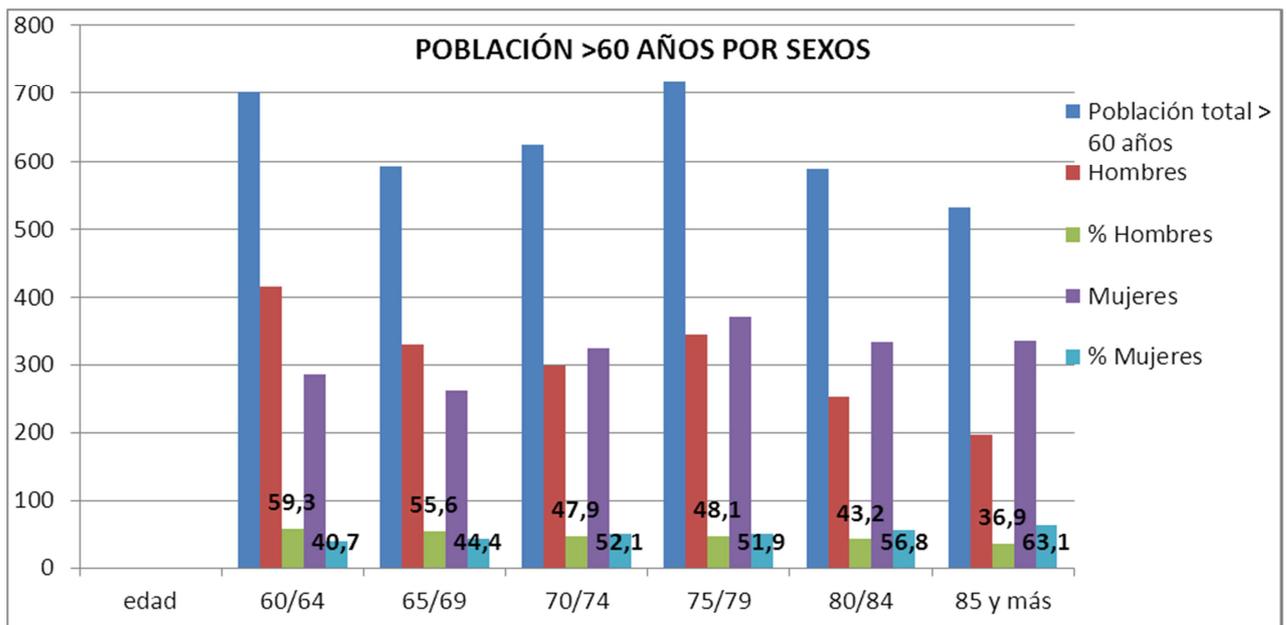
	Habitantes	Porcentaje
Población total	14.007	
Población > 60	3774	26,9%



Elaboración propia. Fuente I.N.E.

La población mayor de 60 años en cuanto a sexos:

	Habitantes	Porcentaje
Mujeres	1839	48,9%
Hombres	1915	51,1%



Elaboración propia. Fuente I.N.E.

Se puede advertir en el gráfico anterior la barra de mayor población corresponde al quinquenio de los 75 a 79 años, siguiéndole el formado por edades comprendidas entre los 60 y 64 años. Ocupando el último lugar tenemos a personas mayores de 85. Observamos también que en el primer decenio son los hombres los que representan una evidente mayoría, pero a partir de los 65 años el número de mujeres asciende paulatinamente hasta conseguir una marcada diferencia a partir de los 80 años. Es evidente en estos pueblos observar a simple vista, que hay mayor número de mujeres a partir de cierta edad, y que estas siempre han sido más participativas en cuestiones sociales. Es importante, por tanto, dejar de normalizar este hecho, reconsiderar los datos y actuar en consecuencia.

Observando los datos de participación masculina y teniendo en cuenta que esta representación en los talleres es casi nula, es evidente que debemos incidir en la tarea de realizar nuevos programas con actividades que atraigan el interés de los hombres.

En cuanto a las prestaciones de carácter social, la mayor parte de estas se encuentran en Lerma, capital de la comarca, y en Santa María del Campo, ya que el resto de municipios cuenta con menor población. Respecto a las actividades de ocio específicos para Personas Mayores, estas se llevan a cabo por medio de las asociaciones de mayores, y estas e están financiadas por las propios socios, contando con muy pocas subvenciones, que normalmente hasta ahora, han sido gestionadas por la Federación Provincial de Pensionistas (en unos pocos casos las llevan a cabo los ayuntamientos).

- Servicios sociales que pueden ofrecer ofertas de ocio y tiempo libre:
 1. 2 C.E.A.S situados en Lerma y Santa M^a del Campo, que cuentan con una Trabajadora Social y Animadora comunitaria cada uno;
 2. Federación Provincial de Pensionistas por medio del asociacionismo.
 3. Escuela de Adultos en Lerma.

Se observa actualmente una cultura de servicios referentes a actividades de ocio más bien baja, siendo 17 las asociaciones que realizan algún tipo de actividad continua

de ocio. Son en su mayor parte físico deportivas y se realiza alguna otra actividad aunque en menor medida y con un carácter muy puntual.

Actividad realizada	Nº Asociaciones que participan	% Hombres	% Mujeres
Gimnasia de mantenimiento	6	43,8	56,2
Memoria	4	26,1	73,9
Manualidades	3	0	100
Musicoterapia	2	11,1	88,9
Teatro	2	27,1	72,9

En cuanto a los Servicios Sociales, la Comunidad Autónoma dispone de una Ley propia reguladora de esta materia que es la Ley de Acción Social y Servicios Sociales: *Ley 18/1988, de 28 de diciembre*, bajo los principios de igualdad, libertad y solidaridad, universalidad, globalidad, planificación, descentralización, integración, animación comunitaria, participación y fomento, regula la estructura y composición de los Centros de Acción Social (CEAS), y reconoce las competencias propias de los Ayuntamientos y de las Diputaciones Provinciales en materia de acción social y servicios sociales.

Por su parte la *Ley 7/1985, reguladora de las Bases del Régimen Local*, reconoce competencias en materia de prestaciones de servicios sociales y de promoción e integración social a los municipios y a las diputaciones en los términos de la legislación del Estado y de las Comunidades Autónomas.

3.2 RECOGIDA DE DATOS

- a) Entrevistas: En total se han llevado a cabo entrevistas con la trabajadora social del C.E.A.S de Lerma; con el presidente y coordinadora de la Federación Provincial de Pensionistas; con varios alcaldes de los municipios donde se desarrollan actividades específicas para mayores y con los presidentes/as de 9 Asociaciones de Jubilados.

Cabe destacar de estas conversaciones, que las principales dificultades que encuentran las Personas Mayores para acceder a los Servicios Sociales son

de diversa índole, pero en el tema que nos concierne, la mayor y la que afecta exclusivamente a los residentes en pequeñas localidades es la falta de transporte y/o de medios para acceder a servicios que se ofrecen en localidades de mayor población.

Señalan como aspecto positivo el asociacionismo de mayores que se encuentra bastante extendido en estos municipios.

El punto común reside en concluir que las políticas de intervención con los mayores en las zonas rurales se encuentran en gran desventaja con respecto a las zonas urbanas, como causa apuntan la baja población de los municipios, el sobreenviejamiento y la población flotante que sólo reside de forma estacional. El resultado de estos factores lleva a la poca participación y achacan también el problema a la cuestión de que hasta ahora las actividades han sido subvencionadas casi en su totalidad. Algunas presidentas de las asociaciones señalan la escasez de nuevas alternativas, la poca información respecto a estas y la escasa participación masculina

Estarían de acuerdo en fomentar la actividad de ocio y cultura a través de las mancomunidades, formando grupos de actividades entre varios municipios.

- b)** Observación y cuaderno de campo: muestreo que se basa en anotar las observaciones y conclusiones que se obtienen diariamente en los talleres que realizo con los grupos. En estos grupos, se observa un enorme interés por aprender cosas nuevas y a aprender a no olvidar lo que ya sabían. Son conscientes de su escaso nivel de estudios. Estos grupos están formados principalmente por mujeres, y es destacable que también se suman a estas propuestas personas menores de 60 años, que participan en las actividades, por el mero hecho de ampliar conocimientos e y por mantener un grupo de personas que puedan recibir ofertas y actividades. La participación de los hombres es muy escasa, salvo en las actividades físico deportivas, como la gimnasia de mantenimiento. Consideran que algunas actividades las han hecho durante muchos años y les atrae la idea de poder disponer de una oferta alternativa y diferente.

- c) Cuestionarios entregados en los locales de las Asociaciones de Jubilados o en los propios talleres de actividades. Con ellos se pretende obtener datos más específicos en base a percepciones personales.

CUESTIONARIO A: Detectar necesidades de Ocio en Personas Mayores

Edad.....Localidad.....	
Sexo:	Mujer <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/>
Estado civil:	Casado/a <input type="checkbox"/> Soltero/a <input type="checkbox"/> Viudo/a <input type="checkbox"/> Divorciado/a <input type="checkbox"/>
Personas que conviven con usted:	Ninguna <input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos o más <input type="checkbox"/>
Relación de las personas que habitan con usted:	Pareja <input type="checkbox"/> Hijos/a <input type="checkbox"/> Otros/as <input type="checkbox"/>
Se diría que su estado de salud es.... Marque la casilla que considere más acertada:	Muy bueno <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/> Muy malo <input type="checkbox"/>
En el caso de que cuide a algún familiar en su domicilio marque de quien se trate	Cónyuge <input type="checkbox"/> Algún hijo <input type="checkbox"/> Nietos/as <input type="checkbox"/> Hermanos u otros <input type="checkbox"/>
Nivel de estudios que posee:	Sin estudios <input type="checkbox"/> Estudios primarios incompletos <input type="checkbox"/> Estudios secundarios: bachiller <input type="checkbox"/> Estudios universitarios <input type="checkbox"/>
Practica usted alguna actividad de ocio por medio de su asociación:	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Le gustaría ampliar sus conocimientos en alguna materia en concreto. Diga cuál:	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

CUESTIONARIO B. Detectar necesidades de Ocio

¿Realiza habitualmente esta serie de actividades en su tiempo libre? Responda sí o no marcando la casilla correspondiente		
ACTIVIDADES	SI	NO
leer		
Ver la T.V u oír la radio		
Pasear		
Jugar a las cartas		
Viajar		
Ir de excursión con algún grupo o asociación		
Ir al cine, teatro, espectáculos		
Realizar gimnasia o algún deporte		
Hacer manualidades o bricolaje		
Asistir a clases de algún tipo de educación de adultos		
Navegar por internet		
Reunirse con amigos/as		
Reunirse con familiares		
Ir al bar		
Bailar		
Jardinería (cuidar la huerta, el jardín...)		
¿Qué le gustaría aprender o hacer? Conteste sí o no		
ACTIVIDADES	SÍ	NO
Pintura		
Manualidades, bricolaje y/restauración		
Música y canto		
Baile		
Mantenimiento físico: gimnasia, yoga, taichí		
Cocina		
Informática, redes sociales, nuevas tecnologías		
Salud y nutrición		
Técnicas para mejorar la memoria		
Historia del arte de nuestra tierra		
Cultura general		
Literatura		
Excursiones		

Se han recogido 146 cuestionarios que fueron entregados por monitores que realizan actividades en la zona y se observa, que la mayor parte de estos fueron respondidos por mujeres (60.9%), aunque la participación de los hombres fue superior a lo esperado, pues no participando tanto de las actividades ofertadas, han colaborado desde el club social de mayores y se han prestado a la labor de sondeo.

Los datos muestran a grandes rasgos, un bajo nivel de estudios y que existe un elevado número de personas mayores que emplean su tiempo en mantener un bienestar físico, pasean o hacen gimnasia. Respecto a las actividades que realizan habitualmente, se han recogido en la mayoría de las encuestas: pasear, ver televisión, jugar a las cartas y reunirse con amigos y/o familiares. En menor medida destaca ir a clases de adultos, lo que indica que sus hábitos son muy pasivos.

En cuanto a las respuestas de lo que les gustaría hacer o aprender y centrándonos en los hombres, ya que es el grupo menos participativo, las más señaladas por orden de preferencia han sido: memoria, cultura general y gimnasia.

En este contexto es evidente señalar la importancia de generar una conciencia de ocio activo, que implique a las Personas Mayores física y mentalmente.

3.3 CONCLUSIONES

El hecho de analizar el contexto en el que se va a actuar y extrayendo datos de este, el colectivo de población analizado se encuentra en una clara posición de atención y escucha, condición importante en los procesos de transformación social. Se trata pues, de comprender una situación-necesidad, preguntándonos qué hay qué no hay, y qué piensan las personas de ello.

Se me plantean entonces las siguientes cuestiones que orientarán hacia una definición concreta del problema

- ¿Las personas mayores del medio rural en cuestiones de ofertas socioculturales, se sienten discriminadas con respecto al mundo urbano?
- ¿Cuál es la causa principal de algunos municipios no cuenten con ninguna oferta de ocio y tiempo libre para las personas mayores, principal población del municipio?
- ¿Tienen las personas recién llegadas a la jubilación las mismas necesidades que aquellas que ya llevan tiempo jubiladas?
- ¿Qué programas destinados al ocio para personas mayores existen en la zona, se han renovado en la última década?
- ¿Necesitan los municipios de la comarca una nueva iniciativa o diversificación de actividades para ocupar el tiempo libre de forma más participativa?
- ¿Qué demanda de actividades solicitan los habitantes?
- ¿Por qué los hombres participan menos en las propuestas de ocio participativo que ha habido hasta ahora?
- ¿Están las personas mayores motivadas para la realización de actividades en las que ocupar su tiempo libre, con las cuales puedan enriquecerse de forma integral (cultura, educación, salud...)?

Las repuestas a estas preguntas me ayudan a priorizar: considerando el problema que surge ante la escasa población de algunos municipios más pequeños en los que el índice de censados no se corresponde con la realidad, un sector importante de algunos pueblos más pequeños vive estacionalmente en el municipio.

Por lo tanto, señalo que en esta comarca conformada por numerosos municipios, que en su mayoría no superan los 500 habitantes, existe una evidente escasez de ofertas socioeducativas para Personas Mayores en la comarca.

Ante las anteriores premisas considero importante señalar los objetivos que se extraen de este análisis:

- Crear estructuras superiores a la municipal, que permitan a los pueblos conseguir mayores recursos, que individualmente no podrían conseguir debido al escaso número de habitantes en algunos casos.

- Estrechar la colaboración y cooperación entre los organismos existentes Ayuntamientos, C.E.A.S y Federación Provincial de Pensionistas.
- Profesionalizar la intervención socioeducativa en el ámbito rural, valorando la importancia de conocimientos gerontológicos.
- Dinamizar las asociaciones locales, introduciendo mayor información y nuevas alternativas ante la utilización del tiempo libre.
- Planificar un conjunto de actividades formativas culturales como alternativa a las que se han ofrecido hasta ahora.
- Ofertar estas actividades con una información detallada en todos los municipios.
- Intensificar la atención hacia las necesidades y demandas de los nuevos jubilados y prejubilados, ya que forman un sector importante de las personas mayores.

Los pasos seguidos en este trabajo, parten de la observación llevada a cabo ya durante tiempo, pues realizo talleres en algunos de los municipios de esta comarca. Por medio de la Federación Provincial de Pensionistas, y he podido contar con la ayuda de monitores/as compañeros que han distribuido encuestas por distintas asociaciones de jubilados. He optado por cuestionarios con respuesta sí o no para facilitar las conclusiones. Para elaborar los ítems me he basado en estudios de la universidad de Deusto: La experiencia de ocio y su relación con el envejecimiento activo.

La hipótesis de estudio parte de que las personas mayores del medio rural poseen unas necesidades en cuanto al ocio y el tiempo libre que no están cubiertas en la actualidad.

Vivir en el medio rural, es un condicionante que marca a todas las personas, sobre todo en aspectos de formación, oportunidades de ocio, y en general en variedad de recursos. Se obtienen las siguientes conclusiones:

- Los programas que se desarrollan en el medio urbano no siempre se pueden aplicar en el entorno rural
- Existen bastantes condicionantes específicos en el medio rural con respecto al urbano como el nivel cultural, social, económico, geográfico.

- Se produce un desequilibrio en cuanto a derechos de oportunidades entre el medio rural y el urbano

Ante tales circunstancias en el entorno rural, donde la oferta de recursos es mínima, y concretamente, las opciones formativas casi inexistentes, creo necesario considerar el deber y la responsabilidad por parte de la sociedad en promover políticas de envejecimiento activo que no marginen a poblaciones por el mero hecho de vivir en municipios pequeños. No debemos olvidar una nueva generación de jubilados que presentan nuevas necesidades, sin desatender aquellas generaciones que quieren seguir disfrutando de su vejez de forma activa.

Aprender en cualquier momento de la vida tiene que estar al alcance de todos.

4 PLANIFICACIÓN

La planificación en la que se fundamenta este trabajo, está basada en un supuesto hipotético con el objetivo de poder ponerlo en práctica en un futuro próximo. Centrándonos en el nivel de planificación en que se basa, esta es una intervención concreta en la que se determinan las actividades específicas que nos van a llevar a lograr los objetivos propuestos en el proyecto.

Según la dimensión temporal es una planificación a corto plazo, estableciéndose un periodo de duración de 9 meses, prorrogándose siempre que sea posible, en cada curso escolar.

4.1 OBJETIVOS

Objetivos generales

- Detectar las necesidades y demandas de ocio y de tiempo libre de las personas mayores en el medio rural y actuar en consecuencia.
- Mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores.
- Promover la utilización del ocio como un instrumento mediante el diseño de un proyecto de formación en el ocio para personas mayores, orientado a desarrollar sus habilidades personales, sociales y culturales.
- Facilitar en las personas mayores el aprendizaje, el acceso a la cultura y a la socialización, como una forma de crecimiento personal.
- Estrechar la colaboración y cooperación entre los organismos existentes para llevar a cabo iniciativas para un envejecimiento satisfactorio.

Objetivos específicos

- Planificar un conjunto de actividades formativas para impartirse en los municipios que lo demanden.
- Ofrecer diferentes alternativas educacionales, culturales y de tiempo libre.
- Promover una cultura de aprendizaje a lo largo de toda la vida.

- Estimular el interés por diversos aspectos culturales como forma de utilizar el ocio.
- Fomentar el ocio activo y participativo frente al ocio no productivo.
- Equilibrar los recursos de formación a cualquier edad entre el medio urbano y el rural.
- Ayudar a conocer el ocio como una experiencia gratificante en sí misma.
- Evitar el aislamiento y abandono que sufren algunos municipios por el mero hecho de contar con poca población, ofreciendo opciones adecuadas.

4.2 METODOLOGÍA

La finalidad de la investigación es llegar a conocer la opinión de las personas Mayores de los municipios de la Comarca del Arlanza, se trata de conocer sus necesidades, sus dimensiones de aprendizaje y de comprobar cómo una buena educación del ocio repercute en la calidad de vida de las personas.

A partir de la consulta de variada documentación sobre el tema a tratar, e información específica de algunos datos sociodemográficos, se ha seguido un sistema cuantitativo y otro cualitativo, para así poder tener una perspectiva en conjunto y desde distintos puntos de vista. El análisis cuantitativo se centra en el estudio de datos que ofrecen una visión objetiva de la situación. Por otro lado el análisis cualitativo, realizado a partir de entrevistas personales, ofrece enfoques más subjetivos y personales, y me ha permitido realizar un análisis DAFO.

Para llegar a conseguir suficientes datos y obtener conclusiones claras, se ha contado con los instrumentos señalados anteriormente (cuestionarios, entrevistas, cuaderno de campo, observación personal).

La información recogida apunta hacia una serie de necesidades, y partiendo de una realidad concreta se justifica el porqué de la propuesta de proyecto dentro de las políticas de Envejecimiento Activo.

Partiendo de los principios de la Animación Sociocultural como base metodológica en el desarrollo del programa, esta será:

- Participativa, buscando que los participantes formen parte activa de la actividad, siendo los protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Se tendrán en cuenta los intereses, experiencia y opiniones de los protagonistas, por lo que será una metodología flexible que se adapte a la pluralidad de las personas mayores.
- Tendrá una adecuada combinación entre la teoría y la práctica y utilizará recursos didácticos atrayentes y adaptados.

Una vez revisada la parte teórica, llega el momento de conocer la labor que se ejerce sobre el tema, desde los organismos más cercanos, por lo que utilizo la labor de gestión de la Federación Provincial de Pensionistas para llevar a cabo este proyecto.

4.3 CONTENIDOS

Bajo la premisa de que las personas necesitamos aprender a lo largo de toda la vida, la educación ha de convertirse en una realidad para todos. Así una oferta formativa para mayores debe ser planteada desde un concepto de educación permanente, como optimización de las capacidades favorecedoras del desarrollo individual y social de los mayores.

Los retos son cada vez mayores, el perfil es cada vez más heterogéneo, las inquietudes, expectativas, experiencias vividas, necesidades... nos plantean la necesidad de diversificar la oferta de intervenciones y actividades. Además los datos recogidos ayudan a proponer nuevas actividades en las políticas de intervención, que renueven y diversifiquen las hasta ahora ofertadas. Es por esto el considerar planificar una amplia oferta con la que se pueda contar, para poder determinar posteriormente las actividades que han tenido más aceptación. Estas se programan de Octubre a Junio.

ACTIVIDADES	MATERIAS
	Manualidades
	Cerámica
	Pintura
Área Artística	Bricolaje
	fotografía
	Teatro
	cocina
	Coro
Área Musical	Bailes de salón, bailes latinos...
	Danza folklórica
	Guitarra
Área Cultural	Historia de España
	Historia universal del Arte
	Patrimonio histórico artístico de la provincia de Burgos
	Literatura
	Taller de escritura creativa
	Maestros de la pintura
	Conocimiento básico del mundo jurídico para el ciudadano
Área idiomas	Ingles
	Francés
	Redes sociales
Área tecnológica	Informática: Aprende a usar un ordenador y mejora el uso del móvil
	Gimnasia de mantenimiento
Físico-deportivas	yoga
	Taichí
	Pilates
	Nutrición y Dietética
Salud	Educación emocional
	Cómo mejorar la memoria: aprendiendo a no olvidar

4.4 RECURSOS NECESARIOS

- Recursos materiales
 - ◆ Material de difusión: carteles, fotocopias.
 - ◆ Aulas: Se cuenta en todos los municipios con locales suficientemente adecuados que dispone cada Asociación de Jubilados

- ◆ Pizarras
- ◆ Proyector y pantallas (a determinar según las actividades).

- Recursos humanos
 - ◆ Coordinador del programa.
 - ◆ Formadores cualificados en los contenidos a desarrollar

- Recursos económicos:

Recurriendo a las iniciativas planteadas por instituciones y organismos en materia de Envejecimiento Activo y en Desarrollo Rural, se recurrirá a las subvenciones por parte de Ayuntamientos, Diputación de Burgos y Junta de Castilla y León. En todo caso puede contarse con una mínima aportación por parte de las personas que participen en las actividades.

4.5 CONCLUSIÓN

Conocer medianamente el medio en el que he realizado la labor de investigación me ha servido de gran ayuda; contar con la colaboración de compañeros/as también ha facilitado esta labor; la participación en cuestión de completar cuestionarios ha sido muy de agradecer y los cuestionarios que he entregado y recogido personalmente fueron realizados con gran entusiasmo. En todo este proceso no he sentido obstáculos, salvo el tiempo que quizá se me echó un poco encima.

Soy consciente de que la oferta de actividades presentada es excesivamente amplia, pero creo conveniente brindar a estas personas opciones diferentes con las que puedan contar, el estudio de los resultados sin embargo determinará qué debe hacerse y cómo debe hacerse.

5 APLICACIÓN Y DESARROLLO

Me resulta inevitable señalar y reiterar que todo proyecto surge para dar respuesta a unas necesidades sociales, las cuales pueden responder a diversas causas, por lo que toda intervención se convierte en un proceso complejo. Surgirán, por lo tanto consecuencias o respuestas variadas según los diferentes y diversos contextos en cada situación. Concretamente en mi caso, llevar a cabo esta ejecución tal y como la he planificado me resulta imposible, ya que la Federación Provincial de Pensionistas (con quien he proyectado este proyecto) ya tiene elaborado un programa que está a punto de finalizar. Ponerlo en práctica en siguientes programaciones es un reto que me planteo conseguir. Por ello diseño esta actividad desde un hipotético caso con perspectivas de poder realizarlo en algún momento.

Entiendo que realizar esta fase de ejecución es una labor que requiere una extremada dedicación. Primeramente señalaría que no es una tarea fácil pasar directa y automáticamente de la planificación a la de ejecución. Creo haber entendido y experimentado que es necesario preparar concienzudamente la entrada en el ámbito social en el que se quiere realizar la intervención. Son muchos los factores que deben tenerse en cuenta, por lo que puede servirme de gran ayuda marcarme una serie de directrices básicas para desarrollar con eficacia una buena gestión del proyecto, centrando la atención en:

- Cumplimiento de cada uno de los objetivos marcados.
- Poder ofrecer soluciones o respuestas a aquellas necesidades o problemas espontáneos que puedan surgir sobre la marcha.
- Mantener una buena capacidad organizativa en todo momento.
- Buscar siempre el compromiso y la colaboración de diferentes actores para el buen logro del proyecto.

Es necesario por lo tanto, mantener una alerta constante en el desarrollo del proyecto, ya que pueden originarse cambios o desviaciones en la situación concreta sobre la que se trabaja, por lo que debemos contar previamente con vías de solución

alternativas. Estos cambios determinan la flexibilidad de los proyectos, por lo que debe tenerse siempre en cuenta este factor.

Tal y como señala Pérez Serrano (2003, p.282) y cito textualmente “*Los sistemas de control del proyecto constituyen elementos de equilibrio entre la flexibilidad que ofrecen las acciones y actuaciones socioculturales y la improvisación que puede darse a la hora de ponerlas en marcha. A veces no se puede llevar a la práctica con total exactitud lo planificado. Otras veces pueden cambiar durante el proceso las necesidades y condiciones. Por ello conviene ser flexibles (...)*”

De aquí la importancia de un seguimiento y control exhaustivos en el desarrollo de un proyecto, con el fin de poder conseguir los planteamientos y objetivos previstos, para lo cual me resultará importante elaborar un establecimiento metódico de indicadores que servirán para comprobar la ejecución en cuestión:

- Indicadores técnicos
- Indicadores económicos
- Indicadores de organización
- Indicadores de utilidad social

Por otro lado, y teniendo en cuenta los factores que Pérez Serrano ⁸(2015) determina para la elaboración de proyectos, me suscitan primordial atención, a la hora de realizar este trabajo: el factor –motivación- como punto de partida para llevar a cabo la aplicación de un programa con unos fines determinados y que consigan generar a su vez, interés en esas personas que se convertirán en protagonistas de este proyecto. Este hecho cobra gran importancia, ya que puede originar iniciativas que surjan del propio grupo, posibilitando la independencia de este en futuras acciones y buscando soluciones propias y creativas. Una gestión motivadora estimula conductas en beneficio propio y colectivo. Además de la motivación entendida como el “querer hacer” podría añadirse el “saber hacer” haciendo referencia con esto a la capacitación de quien hace o dirige un proyecto. Tanto desde el punto de vista de la motivación como de las capacidades, el

⁸ Pérez Serrano, G. y otros. (2015): *Elaboración de proyectos Sociales. Casos prácticos*. Madrid: Narcea, p. 105.

proyecto puede ser comprendido como una oportunidad para la consecución de recursos en torno a objetivos de interés común.

Otro de los factores, entre otros, que considera la misma autora es el de *cohesión grupal*. El grupo es entendido como una pluralidad de personas con unas necesidades comunes y que interactúan en base a los mismos objetivos. Siendo el grupo la parte protagonista de la acción que nos lleva a conseguir una serie de metas, es consecuente otorgar la importancia que merece este, y prestar una atención continuada a su desarrollo.

Con estas premisas podremos hablar de *empoderamiento del grupo*, y así entendemos que las personas protagonistas de una acción, fortalecen sus capacidades para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven. El grupo de personas forman la estructura básica con la que trabajamos y debe entenderse este desde cada uno de sus individuos así como desde su formación conjunta, puesto que marca las pautas de acción en el desarrollo de actividades a seguir.

Considero oportuno añadir que una buena organización grupal en el equipo de trabajo facilitará el buen desarrollo de las acciones y entiendo que una buena gestión en un proyecto ha de ser participativa, coordinada y transparente.

Como conclusión estas son las pautas en las que baso mi labor a la hora de llevar a cabo la ejecución del proyecto propuesto de una forma integrada e integradora, procurando ser consecuente con el análisis previo y la planificación expuesta.

5.1 ETAPAS DE DESARROLLO DEL PROYECTO

Como señalo en la introducción me ha resultado imposible, por el momento, poder llevar a cabo este proyecto, elaboro y expongo por lo tanto una supuesta e hipotética aplicación del desarrollo de este.

Partiendo de este impedimento, este estudio hace difícil predecir con precisión lo que va a suceder, por lo que me baso en experiencias personales y en el conocimiento

de muchos de los grupos con los que he planteado este trabajo. La gran mayoría del camino recorrido en esta parte del trabajo es real, sin embargo ejecutar un seguimiento del desarrollo de las acciones será un tema que espero poder realizar en otro momento.

Es el tiempo de mirar hacia atrás y considerar todo aquello planificado para ponerlo en marcha. Las acciones que se desempeñen en esta fase tienen que dar respuesta a los objetivos planteados, y así podremos decir que la ejecución es adecuada, por lo que se trata de ajustar lo que queremos realizar con lo planificado, buscando lograr la finalidad desde la que partimos.

Teniendo en cuenta que este proyecto está programado para los meses octubre-junio, debo contar con un periodo previo para ejecutar todos los pasos necesarios para su puesta en práctica.

En primer lugar y contando con los contactos anteriormente realizados en los inicios de este proyecto se lleva a cabo una etapa inicial de información detallada, donde se realiza una toma de contacto más directa con todas las personas implicadas, tanto en la gestión como en el desarrollo del proyecto. Una segunda etapa, sería la del propio desarrollo del proyecto:

5.1.1 ETAPA INICIAL.

A. Presentación del proyecto: Convocatoria de una reunión con el presidente, un vocal y la Trabajadora de la Federación Provincial de Pensionistas. Por medio de una presentación audio visual muestro el proyecto, marcando mayor incidencia en las necesidades detectadas y en la importancia de llevar a cabo una intervención. Será entregado además el proyecto completo y por escrito.

En esta reunión se formaliza un calendario de visitas a las Asociaciones de Mayores de la comarca. Estas visitas se realizarán aprovechando la finalización de las actividades de la temporada actual y cuento con la presencia del presidente de la Federación. Además se propone exponer la idea del proyecto en la próxima convocatoria con todas las asociaciones de la provincia. Este es un buen momento para obtener apoyos institucionales, ya que a esta convocatoria

acuden representantes instituciones de la Diputación y de la Junta de Castilla y León.

B. Toma de contacto con las Asociaciones: Charla de presentación en los locales de cada municipio. Es importante que asista algún miembro de los ayuntamientos, por lo que se ha invitado a representantes municipales. El tono de la reunión se hace de forma distendida, pero la finalidad viene a ser la misma: sensibilizar e incentivar el interés para la participación en programas de intervención. Mostrar la posibilidad de equiparar al mundo rural con la ciudad en cuestión de opciones de ocio activo, se convierte en la finalidad primordial de este acercamiento, por ello se presenta un amplio programa de ocio formativo en cada una de las asociaciones, independientemente de su población.

El tema de la charla se basa inculcar la idea de que el aprendizaje a lo largo de la vida ofrece una importante oportunidad de desarrollo personal y ofrece infinidad de ventajas a todos los niveles.

Estas visitas se realizan durante dos semanas, aprovechando el final de las actividades del programa anterior.

Se entrega una encuesta que se recogerá al final de la visita.

	Poco	Nada	Regular	Mucho
Disfruto con las actividades formativas que me permiten aprender con otras personas	1	2	3	4
Aprender a esta edad es para personas que no tienen nada que hacer	1	2	3	4
La educación a cualquier edad ayuda a mejorar la calidad de vida	1	2	3	4
¿Conoce algún programa de educación y formación para Personas Mayores que se desarrolle en la ciudad o en otros lugares?	1	2	3	4
Pienso que no hay nada novedoso en los programas que venimos realizando	1	2	3	4
Mi familia me apoya para que aprenda algo nuevo	1	2	3	4

Realizar actividades y formarme me ayuda a relacionarme mejor	1	2	3	4
Pienso que es demasiado tarde para aprender	1	2	3	4
La formación para Personas Mayores es una vía importante para ayudar a la gente a adaptarse a los cambios de la vida	1	2	3	4

C. Estudio de los indicadores preestablecidos para implementar la acción: En base a los primeros pasos realizados al comienzo de esta idea, y teniendo en cuenta todos aquellos instrumentos que se utilizaron como sondeo para poder hacer un estudio de la realidad en esta comarca (encuestas, entrevistas y reuniones) y añadiendo además los resultados añadidos en las últimas visitas, se procede a analizar todos estos datos para llegar a conclusiones de carácter técnico, económico, de organización y de utilidad social, y así pasar a la siguiente etapa.

5.1.2. ETAPA DE DESARROLLO: Implicación activa: Considerando esta fase como la que va a llevar a cabo el propio desarrollo del programa, se comienza a realizar la oferta de actividades a cada una de las Asociaciones.

A. Establecimiento del grupo de trabajo: Actualmente la FPP en lo que afecta a esta comarca, organiza toda su labor por medio de una persona que se encarga tanto de los temas administrativos como de los del propio monitores/as que se necesiten. Será necesario en este nuevo proyecto aumentar personal y repartir la labor en el desarrollo del mismo, para poder llevar un seguimiento programa de actividades, contratando durante el desarrollo de estas a los formadores, para que así pueda realizarse un seguimiento perfectamente estructurado, con la finalidad de obtener unos resultados de calidad.

B. Promoción y difusión del proyecto: Se diseña un plan de comunicación integral con todas las Asociaciones de Mayores de la comarca, con el propósito de informar a todas las Personas Mayores sobre el programa diseñado. Se trata de ofrecer una información clara e íntegra del proyecto: su contenido, objetivos y ventajas.

Esta fase se realizará mediante: llamadas telefónicas, cartelería, folletos detallados del programa, radio local y prensa. Todas las Asociaciones de Mayores recibirán esta información, además de los ayuntamientos. (Anexo 1)

C. Elaboración de las actividades y objetivos del programa de actividades: Una vez presentado el programa de actividades planificadas y mediante una reunión extraordinaria con el presidente, llegamos a la conclusión de sintetizar este programa basándonos en las respuestas recogidas en las reuniones mantenidas con cada Asociación, eliminando aquellas propuestas que tuvieron menor aceptación, así como incluyendo otras. Se realizan cambios en la planificación de las actividades.

De esta manera se conforma un programa de actividades

ÁREA CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura general
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Historia del Arte • Memoria: Aprendiendo a no olvidar • Educación emocional
ÁREA CREATIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Manualidades • Pintura al óleo
ÁREA INFORMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> • Informática básica
ÁREA FÍSICO-DEPORTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia de mantenimiento • Pilates

Cronograma de etapas

	Junio																			Septiembre																			
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
presentación del proyecto	█																																						
Toma de contacto con Asociaciones												█																											
Estudio indicadores preestablecidos																								█															
Reunión grupo de trabajo																								█															
Promoción y difusión																								█												█			
Desarrollo programa actividades																				3 octubre - 16 junio																			

5.2 ACTIVIDADES Y CONTENIDOS

Con la entrada del mes de septiembre se retoma la labor de ofertar el programa de actividades a cada uno de los pueblos. El trabajo informativo del programa y de cada una de sus actividades se realizó en las visitas realizadas durante el mes de junio, pero resulta necesario reconducir lo que dejamos en junio, y retomar el contacto telefónico con las Asociaciones. Se les informa de que recibirán en breve un carta informativa y una hoja de solicitud por Asociación, para demandar la actividad o actividades del programa en un plazo de 15 días. (Anexo 2)

El proyecto presentado ha tenido respuesta por parte de 17 municipios, siendo diferentes las actividades solicitadas. En 6 de estos se han solicitado dos actividades y en tres de ellos no han llegado al mínimo de participantes requerido, por muy poco, por lo que se estudia la posibilidad de asumir un grupo más pequeño o de formar grupos entre varios pueblos.

Una vez presentadas todas las solicitudes se procede a contratar a las personas que realizaran la labor de formación, estas normalmente han trabajado ya con esta institución. Se contará con personal cualificado profesionalmente.

El equipo de trabajo queda constituido por:

- **Coordinadora del proyecto** y formadora en el área cultural y de desarrollo personal. Jornada completa
- **Auxiliar administrativa** para realizar labores administrativas y de oficina. Media jornada
- **Formador/a área físico-deportivo.** Contrato de horas necesarias
- **Formador/a área creativo.** Contrato de horas necesarias
- **Formador/a área informática.** Contrato de horas necesarias

Se realiza la primera reunión de equipo y se elabora un calendario de actividades, sus objetivos y sus contenidos y la temporalización de estas:

ÁREA CULTURAL

En esta área se llevará a cabo una metodología flexible y adaptable a las capacidades e intereses de los participantes. Siempre contando con los conocimientos y habilidades previas que presentan los participantes, con objetivo de ampliarlos y mejorarlos mediante actividades participativas y creativas. Las actividades se realizan tanto de forma individual, como grupal.

Se presentan los temas como punto de partida hacia la práctica, siempre abiertos a cambios y sugerencias por parte de los participantes. Por medio de la puesta en común se sugerirán las actividades a desarrollar; provocando en la persona mayor preguntas o dudas, desencadenando la búsqueda de respuestas sobre esas cuestiones.

Cultura general

Objetivos

- Dar alcance a las inquietudes culturales e intelectuales de las personas mayores.
- Facilitar los conocimientos que pueden estar olvidados o que no se han adquirido
- Reforzar la seguridad en uno mismo a la hora de realizar tareas como la lectura, escritura, expresión oral, operaciones de cálculo...
- Facilitar de forma amena el acceso a los temas de actualidad.
- Fomentar la autoestima y el afán por aprender.

Contenidos generales:

- ✓ Expresión escrita y oral.
- ✓ Repaso de las reglas de ortografía.
- ✓ Matemáticas aplicadas a la vida diaria.
- ✓ Escenas de la historia.
- ✓ Geografía de los distintos continentes.
- ✓ El cuerpo humano y la salud.
- ✓ Educación ambiental.
- ✓ Rutas culturales.

Historia del Arte

Objetivos:

- Facilitar una base que permita valorar, disfrutar y comprender las obras de arte de los diferentes periodos de la historia.
- Reconocer y diferenciar las características más generales de los distintos estilos artísticos
- Conocer las obras emblemáticas y poder llegar a interpretarlas.
- Comprender las obras de arte y sus estilos dentro de un contexto histórico.

Contenidos:

- ✓ El arte como instrumento de expresión a lo largo de la historia
- ✓ La antigüedad: un paseo virtual por Grecia y Roma
- ✓ El arte en la Edad Media: románico y gótico. Principales obras de Castilla y León
- ✓ Grandes obras del Renacimiento y del Barroco
- ✓ El camino hacia la modernidad: Grandes obras y artistas de los siglos XVIII, XIX y XX.
- ✓ Principales museos y sus obras.

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL

La metodología a seguir será activa, favoreciendo la máxima participación entre los asistentes y la creación de un clima distendido, construyendo un aprendizaje a partir de las experiencias y la participación de los asistentes.

Se potenciará la escucha activa, la interacción, la comunicación y la participación de los participantes, evitando en todo momento que surjan juicios de valor acerca de las experiencias u opiniones.

Se utilizarán dinámicas variadas de grupo, role-playing y cuantas técnicas ayuden a una mayor implicación de cada persona y a conseguir un carácter lúdico de la actividad.

En las sesiones del taller de estimulación mental además se trabajará con fichas fotocopiadas para poder realizar un seguimiento más individualizado de cada participante. Durante el desarrollo de estas sesiones se va a hacer énfasis en los problemas de la vida diaria que conlleva los déficits cognitivos, para que además de trabajar procesos cognitivos subyacentes, también tenga de manera explícita un sentido práctico.

Memoria: aprendiendo a no olvidar

Objetivos

- Modificar creencias y actitudes negativas sobre la memoria.
- Mejorar el rendimiento de la memoria y la capacidad de razonamiento.
- Dotar de las estrategias necesarias para paliar los efectos de los déficits cognitivos en el funcionamiento de su vida diaria.
- Proporcionar los medios para mantener activo el cerebro.

Contenidos

- ✓ Qué es la memoria y como funciona.
- ✓ Olvidos cotidianos: Resolución de los principales olvidos cotidianos.
- ✓ Entrenamiento en técnicas de memoria para mejorar la codificación, almacenamiento y recuperación de la información. Memoria sensorial. Memoria a corto plazo. Memoria a largo plazo.

- ✓ Estimulación, mantenimiento y mecanismos que favorecen la memorización:
Atención y Memoria de trabajo
- ✓ Percepción
- ✓ Visualización
- ✓ Lenguaje, verbalización
- ✓ Cálculo
- ✓ Asociación, categorización
- ✓ Orientación espacial y temporal
- ✓ Praxias constructivas
- ✓ Estrategias mnemotécnicas

Educación emocional

Objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, y en particular de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo a lo largo del ciclo vital.
- Desarrollar una mayor competencia emocional para poder generar emociones positivas.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y los de los demás.
- Prevenir el desarrollo de problemas emocionales (ansiedad, depresión, etc.)
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.
- Aprender habilidades sociales para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

Contenidos:

- ✓ Autoconocimiento y autoestima.
- ✓ Conciencia emocional.
- ✓ Causas y consecuencias de las emociones.
- ✓ Técnicas y estrategias de control e inteligencia emocional.
- ✓ Manejo de sentimientos.
- ✓ Manejo de emociones.

- ✓ Control del estrés en las situaciones conflictivas.
- ✓ Actitudes y perspectivas optimistas de las necesidades personales.
- ✓ Habilidades sociales: comunicación, asertividad, empatía y resolución de conflictos

AREA CREATIVA

Estos talleres serán completamente prácticos, contarán con una introducción teórica para conocer y manejar adecuadamente los utensilios y materiales a emplear en cada una de las distintas actividades.

Se facilitará la libre interpretación de los temas o trabajos, uniéndolo con las experiencias más cotidianas. El tema a elegir en cada taller será completamente libre, y contara con un seguimiento y atención totalmente individualizado, con el objetivo de obtener el mejor resultado y conocimiento de la técnica que se esté realizando.

Manualidades

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad y estimular la imaginación.
- Desarrollar actividades artísticas que favorezcan la movilidad manual.
- Conocer el uso de materiales y herramientas.
- Fomentar espacios recreativos y de encuentro que fomenten las relaciones interpersonales.
- Reforzar la autoestima de las Personas Mayores, así como el reconocimiento personal y familiar de las capacidades de los participantes.

Contenidos generales:

- ✓ Pintura en tela, vidrio y en otros distintos soportes.
- ✓ Decoración en distintos elementos.
- ✓ Mimbre.
- ✓ Restauración.

- ✓ Dorado y policromía.
- ✓ Scrapbooking.
- ✓ Encuadernación.
- ✓ Trabajos en fieltro.
- ✓ Fofuchas y trabajos en foamy.
- ✓ Repujado en metales.
- ✓ Pirograbado y grabado en cristal.
- ✓ Bisutería.

Pintura al oleo

Objetivos

- Potenciar el gusto por esta técnica.
- Desarrollar la coordinación visual y manual.
- Promover la autoestima y la superación.
- Desarrollar la técnica y explorar sus posibilidades.

Contenidos generales:

- ✓ Materiales y útiles de limpieza.
- ✓ Dibujo y plasmación del boceto. Encuadre y composición.
- ✓ Teoría del color. El color y sus mezclas.
- ✓ Manejo del color.
- ✓ Manejo de la luz.

AREA INFORMÁTICA

La metodología de trabajo de estos cursos será fundamentalmente práctica y personalizada.

Las actividades deben adaptarse a las capacidades de cada persona, incrementando progresivamente el grado de dificultad y cada persona manejará su propio ordenador

El lenguaje se realizará de forma clara y precisa.

Cada bloque de contenidos estará previamente estructurado y será flexible de acuerdo a las necesidades del grupo.

Informática básica

Objetivos:

- Iniciar a las Personas Mayores en el mundo de las nuevas tecnologías
- Desarrollar una actitud abierta y crítica ante las nuevas tecnologías actuando con prudencia y conocimiento.
- Mantener autonomía en el uso de ordenadores y teléfonos móviles
- Conocer las posibilidades que ofrece el ordenador como elemento de entretenimiento.

Contenidos generales:

- ✓ Componentes del ordenador
- ✓ Funciones del ratón y del teclado: funciones y prácticas
- ✓ Procesador de textos: práctica y usos en un documento
- ✓ El correo electrónico: ¿cómo crear una cuenta? Manejo avanzado del correo.
- ✓ Búsqueda y navegación por internet.
- ✓ Aspectos positivos de las redes sociales. Aplicaciones prácticas.

AREA FÍSICO-DEPORTIVA

La metodología de estos talleres partirá siempre de las condiciones físicas de los participantes, realizando ejercicios que faciliten el desarrollo de una actividad física entendida como saludable. El taller tendrá un carácter básicamente lúdico y recreativo por lo que se recurrirá al juego y al clima distendido en las sesiones.

Las actividades serán principalmente motoras para favorecer las capacidades de movimiento. Los ejercicios presentarán unos niveles de complejidad que supongan un reto para los participantes, pero con posibilidades de éxito alcanzable y que supongan un grado de bienestar físico y psíquico.

La Persona Mayor debe adaptar los ejercicios a su personalidad. También hay que adecuar estas actividades a las circunstancias biológicas propias de cada persona. Se debe interiorizar el movimiento.

El formador dará la información necesaria para la ejecución de la actividad sirviendo él mismo de modelo.

Todo el programa de ejercicios se establecerá siempre en tres tiempos bien estructurados: calentamiento, parte principal de la sesión y vuelta a la calma (relajación).

Gimnasia de mantenimiento

Objetivos:

- Mantener, en cada una de las posibilidades, un cuerpo sano y dinámico.
- Facilitar la coordinación dinámica de movimientos y el equilibrio. (estático y dinámico) que disminuye con la edad.
- Frenar la pérdida y masa muscular y la debilitación de los huesos.
- Mantener la destreza en la movilidad, lo que implica una mejora cardiovascular, respiratoria, muscular y en el sistema nervioso.

Contenidos generales.

Adaptación fisiológica y psicológica en la fase del calentamiento: preparación de las distintas articulaciones y musculatura. Se tratará de partir de posturas correctas anatómicamente.

Se trabajarán todas las zonas y regiones del cuerpo con ejercicios de distinto nivel de intensidad, marcando los tiempos de pausa, relajación y respiración.

Importancia de la relajación y su aplicación después del ejercicio.

Pilates para Mayores

Objetivos:

- Ejercitar cuerpo y mente a través de ejercicios de respiración, fortalecimiento, relajación y postura.
- Lograr una mayor amplitud de movimiento y equilibrio corporal.
- Fortalecer la coordinación de movimientos.
- Evitar tensiones musculares por medio de los estiramientos y adoptar posturas más correctas.

Contenidos generales:

- ✓ Programa basado en la realización de ejercicios lentos y controlados
- ✓ Autoconocimiento del cuerpo e importancia de la respiración.
- ✓ Entrenamiento de ejercicios centralizados en la parte abdominal y la realineación del cuerpo.
- ✓ Ejercicios de suelo.
- ✓ Ejercicios con aparatos.

5.3 TEMPORALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

El calendario del programa será desde el 3 de octubre hasta el 24 de junio y se estructura de la siguiente manera:

ACIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN		SESIONES	HORAS
Cultura general Historia del Arte	2 horas	2 sesiones semanales	68	136
Memoria Educación emocional	2 horas	1 sesión semanal	34	68
Manualidades Pintura al oleo	2 horas	1 sesión semanal	34	68
Informática básica	2 horas	1 sesión semanal	34	68

Gimnasia de mantenimiento Pilates	1 hora	2 sesiones semanales	68	68
--------------------------------------	--------	----------------------	----	----

En el calendario de actividades no se recogen las fiestas de carácter local.
([Anexo 3](#))

Con el inicio del programa se establece una periodización de control y seguimiento, utilizando distintos instrumentos:

- **Hojas de registro de actividades.** ([Anexo 4](#))
- **Observación directa** de todo el proceso llevado a cabo. Toda anotación irá recogida en un anecdotario que podrá realizar cada formador.
- **Hojas de seguimiento:** cada formador/a contará con una hoja de seguimiento en la que anotará cualquier incidencia observada. ([Anexo 5](#))
- **Hojas de asistencia** que deberán firmarse en cada sesión por uno de los participantes y que servirán como recogida de datos kilométricos de cada formador. ([Anexo 6](#))
- **Reuniones de equipo:** se harán una vez al mes, con la finalidad de supervisar el desarrollo de los contenidos y su relación con los objetivos propuestos. Cada formador tendrá previamente rellenada la hoja de seguimiento de su área y deberá entregar la hoja de asistencia. El equipo reunido podrá establecer propuestas de mejora en caso que sea necesario.

5.4 DIFICULTADES ENCONTRADAS

En general, el programa presentado ha tenido una aceptación positiva al margen del inconveniente económico, que es el que merma en esos últimos años cualquier iniciativa de carácter social. La mayoría de las Asociaciones responden positivamente ante la propuesta de nuevos programas basados en el ocio formativo, pero se observa el desánimo en algunos grupos. Las poblaciones con menor número de habitantes, manifiestan mayor desmotivación. Es cierto que este aspecto estaba previsto por lo que se planteado estructurar grupos entre varios municipios. Esto conlleva el problema de

quienes tengan que desplazarse, sin embargo alguno de estos municipios con tasas muy bajas de población, han participado en actividades desarrolladas en otros pueblos, y por los resultados obtenidos en cuanto al grado de satisfacción, son más las ventajas que los inconvenientes, ya que repiten la experiencia en programaciones sucesivas. Aprovechamos este ejemplo para motivar a aquellas Asociaciones que no reúnen el número suficiente de participantes, ofreciendo a estas un porcentaje mayor de la cuantía de la subvención.

Señalo también el pesimismo por parte de Federación y de algunas Asociaciones en cuanto a los presupuestos y subvenciones. Actualmente la subvención con la que cuenta la Institución es menor, por lo que cada Asociación aporta una cuantía determinada por actividad. Personalmente he mantenido una actitud optimista y motivadora con el fin de contagiar el entusiasmo en esta idea, y demostrando que un proyecto así (contando con la escasa subvención con la que contamos), puede solventarse con mayor participación y con una mayor sensibilización tanto a nivel institucional como a nivel de los usuarios. Ha sido mejor aceptado el hecho de ofrecer nuevas opciones en el programa.

La concurrencia a las reuniones en los municipios ha sido la esperada, y es significativo destacar que ha acudido mayor número de mujeres que de hombres. En algunos pocos casos no ha habido representación del Ayuntamiento.

Otro inconveniente con el que me he encontrado se refiere a la época en la que se presenta este proyecto. He realizado estas etapas aprovechando el periodo en el que se están terminando las actividades propuestas para esta temporada y el contacto con estas va a quedar nulo hasta septiembre, por lo que en esta fecha habrá que realizar otra toma de contacto. Normalmente las demandas y ofertas de actividades se hacen por vía telefónica. Probablemente será más interesante realizar nuevos acercamientos a los municipios durante este mes anterior al comienzo del programa.

6 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Partiendo de la base de que el proceso de evaluación no ha considerarse como un fin sino como un medio para mejorar sistemáticamente todo el proceso del proyecto, es necesario recurrir, al igual que señala Pérez Serrano, a los interrogantes que han definido el modo de hacer de este trabajo

“Qué - Por qué - Para qué – Cuánto - Dónde – Cómo – Cuándo – Quiénes - Con qué⁹”

Estas son las mismas preguntas desde las que comencé a planificar el proyecto propuesto, y volver a plantearme cada una de estas cuestiones, me ayuda a entender la importancia de la evaluación en proyectos de carácter social desde una dimensión más amplia. Sin embargo, esta labor no me resulta nada fácil, ya que ahora me planteo todo un trabajo de reflexión de principio a fin, y vuelvo a replantearme algunas cuestiones: ¿He planteado bien los objetivos? ¿He trabajado con los instrumentos necesarios para la búsqueda de información sobre la realidad con la que pretendía establecer un cambio? ¿La metodología de trabajo en el diseño del proyecto ha sido adecuada? Sé que esto puede suponer posibles cambios que me obliguen a reestructurar de alguna forma lo planificado, pero llego a la conclusión de que esto siempre contribuye a mejorar los resultados.

¿Qué y para qué evaluar? Aunque en sentido estricto la evaluación de un proyecto de intervención supone tener en cuenta cada una de las partes de todo el proceso, centraré esta evaluación sobre todo, en la implementación del programa de actividades y en base a los objetivos marcados. Quiero determinar en qué medida se han alcanzado estos, que tipo de logros se han conseguido y cuáles han sido los efectos no esperados para así poder valorar la coherencia y la calidad del programa respecto a las necesidades observadas.

⁹ Pérez Serrano G. (2015): *Elaboración de Proyectos Sociales*. Narea

¿Cuándo evaluar? Es importante determinar cada una de las fases perfectamente estructuradas y diferenciadas:

1. **Evaluación Inicial.** Valorar las necesidades y expectativas concretas de las Personas Mayores en cuanto al programa de ocio formativo.
2. **Evaluación del proceso.** Evaluar la implementación del programa a través de las actividades realizadas, determinando el grado de consecución de los objetivos específicos en cada una de las actividades realizadas.
3. **Evaluación final.** Supone una síntesis de todos los elementos aportados a lo largo de todo el proceso para llegar a un juicio global y determinar si los objetivos propuestos se han conseguido, y así valorar la calidad de los resultados.

¿Cómo evaluar? En este aspecto trataré de estructurar los procedimientos, estrategias y sistemas de valoración que se llevarán a cabo para obtener juicios de valor.

Considerando por tanto la importancia de los procesos evaluativos ya que nos ofrecen información sobre la calidad y el nivel de consecución de los resultados esperados, creo importante añadir que este proceso debe ser continuo, progresivo y sistemático, basado en los siguientes criterios generales:

- **Idoneidad.** Se trata de comprobar la capacidad del proyecto para resolver la situación propuesta en él.
- **Eficacia.** Grado de consecución de los objetivos planteados
- **Eficiencia.** Relación entre los resultados obtenidos y los costes y/o recursos económicos consumidos.
- **Impacto.** Consecuencias del proyecto sobre el entorno, es decir los cambios producidos en los usuarios.
- **Sostenibilidad.** Es aquí donde dados los aspectos anteriores, se puede comprobar si el proyecto tiene posibilidad de puesta en marcha, desarrollo y continuidad.

6.1 DESARROLLO DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Por lo que señalo en la introducción, la evaluación ha de entenderse como un proceso que permita a todos los actores involucrados en este programa obtener la información, los conocimientos y el aprendizaje necesario; así como los resultados de las distintas acciones que nos lleven a la consecución de los objetivos previstos. Dicho esto y ante la imposibilidad de llevar a cabo este programa , me resulta imposible ofrecer datos en cuanto a resultados obtenidos, por lo que baso esta actividad más bien en una **planificación de evaluación**.

Para realizar el proceso evaluativo de la implantación del programa es necesario comprender que cada una de sus partes se convierte en un aspecto a valorar. Por esto la evaluación formativa nos ayuda a revisar el proyecto y todos sus efectos durante la aplicación del mismo en cada una de sus partes. Nos permitirá además modificaciones que puedan corregir aquellos aspectos que necesiten mejorar o cambiar.

Creo conveniente incluir una evaluación formativa que se realice a través de la observación, análisis y valoración del formador sobre el desarrollo en las actividades de los participantes, sus preguntas e interrogantes y el nivel de logro alcanzado en todo el proceso enseñanza-aprendizaje.

Se llevará a cabo por tanto, una evaluación basada en la observación sistemática tanto individual como grupal. Todos los aspectos a destacar se recogerán en las fichas de seguimiento. El carácter de la evaluación será cualitativo en base a lo observable con un enfoque selectivo y progresivo.

- **Evaluación inicial** → Permitirá comprobar el punto desde el que partimos y conocer el nivel de conocimientos, actitudes y capacidades. Esta se realizará por medio de dinámicas que ofrezcan al formador/a una valoración global. Se llevará a cabo una encuesta inicial que nos permita observar la actitud y motivación de los participantes. (Anexo 7)
- **Evaluación periódica** → Proporcionando al formador información necesaria para proceder a continuar de la misma manera o efectuar los cambios que se

requieran. Se realizará por medio de las hojas de seguimiento y la observación directa y sistemática.

- **Evaluación final** → Servirá para comprobar que las metas se han cumplido. Esto servirá para determinar si el programa tiene perspectivas de continuar por la misma línea o por el contrario si ha de efectuar cambios en desarrollo. Se establece también la necesidad de realizar una evaluación del curso por parte de los participantes que pueda contribuir a potenciar aciertos y mejorar errores organizativos, docentes o metodológicos. Se evaluará el programa y al formador. (Anexo 8)

Los instrumentos utilizados para llevar a cabo esta labor evaluativa serán los que se han ido recogiendo en la fase de desarrollo de las actividades del programa:

- Fichas de asistencia
- Fichas de seguimiento

El proyecto EDUCACION EN EL OCIO: Formación para Personas Mayores en zonas rurales se implantará con una duración de nueve meses y al final de cada año presupuestario se presentará un informe anual detallado ante la Gerencia de Servicios Sociales, se presentará el desarrollo del Proyecto durante dicho año. En este informe se especificará claramente el grado de cumplimiento de los objetivos, el nivel de desarrollo del proyecto y la financiación del mismo.

Trimestralmente el grupo de trabajo realizará una evaluación e informe externo, que tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Grado de consecución de los objetivos del Proyecto.
- Análisis de las posibles causas que hayan influido en la consecución del grado de realización.
- Recursos puestos a disposición del Proyecto: eficacia y eficiencia de los mismos.
- Puntos fuertes y aspectos a mejorar en el Proyecto desarrollado.
- Propuestas de mejora de la calidad del Proyecto.

7 CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Llegando al momento de las conclusiones generales, es preciso analizar detenidamente el trabajo realizado hasta el momento, y me gustaría poder valorar positivamente sus resultados. Por el momento esto no resulta posible al no haber podido llevar a cabo la ejecución del programa, por lo que me baso en concluir aquellas cuestiones que han ido surgiendo a medida que este trabajo ha ido realizándose.

En primer lugar y como dato más destacado me gustaría señalar la evidente desigualdad en cuanto a proyectos de intervención que existe con respecto a las zonas rurales. En estas zonas la opacidad de las instituciones con respecto a las políticas de intervención con Personas Mayores es indudable. El hecho de que los municipios cuenten con menor población produce un velo de invisibilidad en una provincia con muchos núcleos rurales que aglutinan a numerosa población mayor que se ha acomodado en el conformismo ante la falta de proyectos de intervención social en el campo del Ocio Activo. Es indudable que existen auténticas necesidades en el tema que me ha llevado a realizar este trabajo.

Es cierto que las Personas Mayores que participarían en este proyecto, han disfrutado de programas anteriores, pero uno de los motivos que me ha llevado a elegir el tema de la formación en el ocio, ha sido el hecho de comprobar cómo se repiten las actividades sin tener en cuenta nuevas necesidades que puedan ir surgiendo en las ellas. Aquellos municipios con mayor población cuentan con mayores más jóvenes que han decidido trasladar su residencia al pueblo, pasando la mayor parte del año en este. Se trata de prejubilados o nuevos jubilados que se enfrentan a una nueva fase en sus vidas donde el exceso de tiempo libre y su adaptación a un nuevo modo de vida con distintas características al que tenían, se convierte en un hecho fundamental.

Entre las personas de mayor edad, se observa la imposibilidad de acceso a la cultura a lo largo de su vida, dato que algunas personas consideran un impedimento para realizar cualquier tipo de aprendizaje. Es esto lo que hace más necesario crear una política de concienciación y actuación que transforme estas falsas creencias. El tiempo

libre es el elemento fundamental con el que contamos para ello, utilizar este con una buena proyección del Ocio Activo Experiencial y Valioso, como recurso para llevar a cabo un aprendizaje a lo largo de toda la vida es imprescindible para mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores, y así poder ofrecerles al menos, las mismas oportunidades que en otros entornos, al mismo tiempo que se consigue un desarrollo integral y beneficioso en las personas.

No son pocas las dificultades que han ido surgiendo a lo largo de este proyecto, pero reitero la desmotivación que algunas Asociaciones han manifestado. Esto produce un efecto contagio generalizado que hace difícil poder llegar a una mayor participación en las actividades. La falta de población es el elemento principal, pero prefiero destacar el interés mostrado en otros casos, y me resulta importante señalar que el interés se manifiesta de modo más evidente cuando existe una información más elaborada y apropiada a sus necesidades. Por lo que considero muy importante elaborar una planificación amplia y flexible.

La toma de contacto con las personas ha producido, en algunas ocasiones, momentos de desánimo que después se han convertido en juicios de valor que me han ayudado a conseguir alternativas más reales y valiosas.

Es mayor la dificultad que supone el hecho de que Organismos e Instituciones adopten una política inconsecuente con la realidad existente. La reunión anual dirigida por las autoridades provinciales y autonómicas, y que se ha realizado recientemente posee un discurso muy elocuente en materia de calidad de vida, pero lo cierto es que dista mucho de actuar en consecuencia. Es importante no caer en el error del conformismo, por lo que sensibilizar y concienciar a los grupos de mayores no debe dejar de hacerse en ningún momento.

Creo ser consciente de algunos errores a la hora de llevar a cabo este trabajo, y esto me ha proporcionado, sin duda, un aprendizaje positivo que me ha llevado a plantear distintas propuestas de mejora:

- En un primer momento había planificado el programa de actividades cuatrimestralmente, el hecho de realizar estas durante 2 ó 4 horas semanales

resultaba, en ciertas actividades, de escaso contenido, por lo que planteo el programa de 9 meses continuados.

- El aspecto de información y divulgación me ha resultado de lo más enriquecedor al igual que importante, por lo que considero necesario utilizar todos los medios posibles. En el caso de la Federación Provincial no se cuenta con una página web, sería interesante elaborarla al igual que un blog que podría realizarse en la actividad de informática. La labor de información y contacto con las Asociaciones ha de ser muy exhaustiva.
- Para planificar acciones formativas y ofrecer diferentes alternativas promoviendo una cultura del aprendizaje, es necesario mantener un equipo de trabajo concienciado y profesionalizado, con un seguimiento completo que determine alternativas de ocio que no se encuentren vacías en el sentido activo. Es importante por ello comprender el concepto del ocio en toda su extensa amplitud y entendiendo este como una experiencia valiosa.

Personalmente esta programación me ha supuesto un reto importante. Las circunstancias actuales de recortes y ahorros en política social, habían mermado en cierto modo la confianza en mi camino profesional, pero he conseguido recuperar el estímulo necesario para seguir creyendo en ello, además de añadir la satisfacción que siempre me ha producido trabajar, en y con, colectivos que siempre muestran un agradecimiento especial ante un proyecto realizado.

8 ANEXOS

Anexo 1. Trípticos y carteles

**PROPUESTAS DE OCIO
ACTIVO PARA LAS PERSONAS
MAYORES**



PRESENTACIÓN

La Federación Provincial de Pensionistas en colaboración con la Gerencia Social de la JCYL y con la Diputación pone en marcha un año más un nuevo programa de actividades de Ocio Activo para Personas Mayores en zonas rurales.

Hemos apostado por un conjunto de cursos y talleres que permitan ofrecer a nuestros pueblos opciones nuevas y diversas. Queremos considerar el Ocio como un instrumento de formación, que posibilite beneficios de desarrollo personal y comunitario, por lo que la nueva oferta de actividades es más amplia y variada.

Optamos por un Aprendizaje a lo largo de toda la vida, con el propósito de ofrecer la oportunidad de acceder a la formación y a la cultura general.

OBJETIVOS

- Favorecer una mejor calidad de vida en las Personas Mayores
- Promover el Ocio como un instrumento de Formación
- Contribuir al desarrollo personal e intelectual.
- Generar nuevas redes de conocimiento, comunicación y relación
- Equilibrar las opciones de ocio del mundo rural con el urbano



INFORMACIÓN

Para solicitar cualquier tipo de información pueden dirigirse a la Federación Provincial de Pensionistas o a la Asociación de Jubilados.

**EDUCACIÓN EN EL OCIO:
FORMACIÓN PARA PERSONAS MAYORES EN ZONAS RURALES**



Teléfono: 555-555-5555
Dirección: Plaza M. Cruz Ibaño




**PROYECTO: EDUCACIÓN EN EL
OCIO
FORMACIÓN PARA PERSONAS
MAYORES EN ZONAS RURALES**

Actividades del programa

- Cultura General
- Historia del Arte
- Memoria
- Educación Emocional
- Manualidades
- Pintura al Óleo
- Informática básica
- Gimnasia de mantenimiento
- Pilates

Octubre 2016- junio 2017

Federación Provincial
de Pensionistas
Tél.: (555) 555 55 55

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA PERSONAS
MAYORES 2016-17**



**EDUCACIÓN EN EL OCIO:
FORMACIÓN PARA PERSONAS
MAYORES EN ZONAS RURALES**

Si quieres seguir aprendiendo cosas nuevas, mejorar en calidad de vida y disfrutar participando con otras personas de las ventajas que proporciona una vida activa, puedes participar en el nuevo programa de actividades que te ofrece distintos cursos y talleres:

Cultura general

Historia del Arte

Memoria

Educación emocional

Manualidades

Pintura al oleo

Pilates

Informática básica

Gimnasia




Infórmate en la Asociación de Jubilados de tu localidad o en el teléfono:

Anexo2. Carta a las Asociaciones

FEDERACIÓN PROVINCIAL DE PENSIONISTAS DE BURGOS

Sr. /a. presidente de la Asociación

Nos dirigimos a ustedes para comunicarles y recordarles que próximamente va a dar comienzo el programa de actividades que forman parte del proyecto: **Educación en el Ocio: Formación para personas Mayores en zonas rurales**, con el que se pretende fomentar la utilización del ocio como un instrumento para posibilitar el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Como se les informó en reuniones anteriores, este programa consta de diferentes actividades con las que se pretende ampliar y mejorar las opciones que hasta ahora se venían realizando. Enviamos hoja adjunta en la que se detalla la oferta formativa.

Para poder solicitar alguna de estas actividades se deberán marcar aquella o aquellas actividades en las que estén interesados y tener en cuenta los siguientes requisitos:

Cada asociación deberá aportar la cantidad que se estipula en cada actividad
El número mínimo para poder participar será de 10 personas.

El plazo para presentar la solicitud terminará el día 20 de septiembre. Pueden enviar la hoja adjunta marcando la actividad o actividades que quieren solicitar, o también pueden hacerlo en el teléfono.....

Para más información podrán ponerse en contacto con el mismo teléfono o en la misma dirección.

Firmado: Presidente Federación Provincial de Pensionistas de Burgos.

Marque con una x la actividad que quieran realizar. El precio es mensual y está estipulado por Asociación.

Aquellas Asociaciones que tengan que desplazarse contarán con el descuento del transporte.

ACTIVIDAD	HORARIO	PRECIO
Cultura general	4 horas semanales. 2 días	100€
Historia del Arte	4 horas semanales. 2 días	100€
Memoria	2 horas semanales. 1 día	75€
Educación Emocional	2 horas semanales. 1 día	75€
Manualidades	2 horas semanales. 1 día	75€
Pintura al oleo	2 horas semanales. 1 día	75€
Informática básica	2 horas semanales. 1 día	75€
Gimnasia de mantenimiento	2 horas semanales. 2 días	75€
Pilates	2 horas semanales. 2 días	75€

Anexo 3 .Calendario de actividades. Primer trimestre

MUNICIPIO	HORARIO	OCTUBRE																														
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
MUNICIPX	16-18 h																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	16-18 17-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP	18-20 17-18																															
MUNICIP X	16-18 18-19																															
MUNICIP X	18-20 16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	17-19																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	17-19 16-18																															
MUNICIPX	18-20 19-20																															
MUNICIP X	16-18 18-19																															

CULTURA GENERAL	MANUALIDADES
HISTORIA DEL ARTE	PINTURA AL OLEO
ESTIMULACIÓN MENTAL	INFORMÁTICA BÁSICA
EDUCACIÓN EMOCIONAL	
GINNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES
VACACIONES Y FESTIVOS	

MUNICIPIO	HORARIO	NOVIEMBRE																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
MUNICIPX	16-18 h	F																													
MUNICIP X	18-20	F																													
MUNICIP X	16-18 17-18																														
MUNICIP X	18-20																														
MUNICIP X	16-18	F																													
MUNICIP	18-20 17-18																														
MUNICIP X	16-18 18-19	F																													
MUNICIP X	18-20 16-18																														
MUNICIP X	18-20																														
MUNICIP X	17-19																														
MUNICIP X	16-18																														
MUNICIP X	18-20																														
MUNICIP X	16-18	F																													
MUNICIP X	18-20	F																													
MUNICIP X	17-19 16-18																														
MUNICIPX	18-20 19-20																														
MUNICIP X	16-18 18-19	F																													

CULTURA GENERAL	MANUALIDADES
HISTORIA DEL ARTE	PINTURA AL OLEO
ESTIMULACIÓN MENTAL	INFORMÁTICA BÁSICA
EDUCACIÓN EMOCIONAL	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	PILATES
VACACIONES Y FESTIVOS	

MUNICIPIO	HORARIO	DICIEMBRE																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MUNICIPX	16-18 h						F	F																								
MUNICIP X	18-20						F	F																								
MUNICIP X	16-18 17-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP	18-20 17-18																															
MUNICIP X	16-18 18-19																															
MUNICIP X	18-20 16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	17-19																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	16-18																															
MUNICIP X	18-20																															
MUNICIP X	17-19 16-18																															
MUNICIPX	18-20 19-20																															
MUNICIP X	16-18 18-19																															

NAVIDAD

Anexo 6. Hojas de asistencia

PROGRAMA: EDUCACIÓN EN EL OCIO				
DATOS DEL FORMADOR/A			DATOS DE LA ACTIVIDAD	
NOMBRE:			MES:	
			SEMANA:	
			ACTIVIDAD:	
Localidad y Asociación	N asistentes	Horario	fecha	Fecha responsable Asociación

Total kilómetros ruta:

Firma formador/a

Sello federación

INCIDENCIAS: (indicar fecha y localidad)

Anexo 7. Evaluación Inicial de Actitud y Motivación.

EVALUACIÓN INICIAL		
Participante:		
Actividad:		
Formador/a		
ACTITUD Y MOTIVACIÓN	SI	NO
Considero que tengo buenas cualidades para aprender		
Considero que poseo mucho de lo que sentirme orgulloso/a		
Me gusta adquirir conocimientos en general		
Disfruto aprendiendo cosas nuevas		
Participar en las actividades me ayuda a relacionarme		
Quiero estar activo/a		
¿Siente el error como un fracaso?		
Me gusta participar en actividades diferentes		
Creo que aprender y participar en cosas nuevas no tiene edad		
Esta actividad me va a ayudar a seguir el ritmo de la sociedad actual		
Tengo algunas nociones sobre la actividad que voy a realizar		

Anexo 8. Evaluación Final

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL	NADA	POCO	MUCHO	EXCELENTE
Sobre los participantes				
¿El contenido de la actividad se ha adecuado a su ritmo?				
¿Le ha resultado fácil participar en las clases?				
¿Le han parecido interesantes los contenidos del curso?				
Las instalaciones del aula son adecuadas para realizar la actividad				
La actividad me aporta nuevos conocimientos y experiencias				
Sobre el formador/a				
La forma de explicar del formador/a es adecuada				
Diseña y organiza bien los contenidos				
Demuestra habilidad para enseñar				
Utiliza bien el tiempo en las sesiones				
Proporciona una enseñanza ordenada y atractiva				
Comunica entusiasmo con lo que enseña				
Mantiene un adecuado entusiasmo con lo que enseña				
Ha resuelto los problemas o conflictos que hayan podido surgir				
Fomenta la participación en las sesiones				
Sobre el curso				
¿Se han logrado las expectativas esperadas con esta actividad?				
¿La duración del curso fue suficiente?				
¿Había participado con anterioridad en un curso parecido?				
¿Recomendaría la actividad a otras personas?				
Grado de satisfacción general con la actividad				

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, E. y Aguilar M.J. (2006): *Como elaborar un proyecto: guía para diseñar proyectos sociales y culturales*. Buenos Aires: Humanitas.
- Bermejo García, L. (2006): Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el empowerment de los mayores. En *Los Centros Sociales de Personas Mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social*. Pp. 76-110. Principado de Asturias. Consejería de Vivienda y Bienestar Social. Recuperado de: http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO20363/centrossociales_asturias.pdf
- Bermejo García, L. (2006a): Programas de preparación a la jubilación. En: Giró Miranda, J. (coord.). *Envejecimiento activo, envejecimiento positivo*. Pp. 65-68. Universidad de la Rioja.
- Bermejo García, L. (2012b): “Envejecimiento activo, pedagogía gerontológica y buenas prácticas socioeducativas con personas adultas mayores. Educación social”, en *Revista de Intervención Socioeducativa*, 51, Pp.27 – 44.
- Cuenca Cabeza, M. (1.999a): *Ocio y Formación Hacia la equiparación de oportunidades mediante la Educación de Ocio*. Documentos de Estudios de Ocio, 7. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto
- Cuenca Cabeza, M. (2000b): *Ocio humanista. Dimensiones actuales del ocio*. Documentos de Estudios de Ocio, 16. Bilbao: Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (2007c): Ocio y Mayores. Reflexiones prácticas desde la Universidad. En *V Jornadas Municipales. Familia y Comunidad*. Recuperado de http://www.aguimes.es/documentos/OCIO_y_PERSONAS_MAYORES.pdf

- Escuder-Mollón, P y Cabedo, S. (Eds.). *Educación y Calidad de vida en Personas Mayores*. Recuperado de:
<http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp5/EduSenior-guide-ES.pdf>
- Fernández-Ballesteros, R. (1997): “Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales” en *Anuario de Psicología*, 73. Pp. 89-104.
- I.N.E. <http://www.ine.es/>
- IMSERSO (2011a): *Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Ciudadanía y Personas Mayores, cap. II.*
- IMSERSO (2011b): *Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Educación a lo largo de la vida, cap. VII.*
- Limón Mendizábal, R. (2004): Educación para el Ocio y Tiempo libre en las Personas Mayores. En Pérez Serrano, G. (coord.), *¿Cómo intervenir en personas mayores?* Pp. 145-181, Madrid: Dykinson.
- Lull Peñalba, J. (1999): *Teoría y práctica de la educación en el Tiempo Libre.* Madrid: CCS.
- Martínez de Miguel, S y Escarbajal de Haro, A. (2009a): *Alternativas socioeducativas para las personas mayores.* Madrid: Dykinson
- Martínez de Miguel, S y Escarbajal de Haro, A. (2012b): “Jubilación, educación y calidad de vida”, en *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20. Pp. 245-272.
- Mendía Gallardo, R. (2002): *Animación Sociocultural de la Vida Diaria en la Tercera Edad.* Edición digital del autor:
http://rafaelmendia.net/mendia/Libros_files/3edad.pdf

- Monteagudo M.J. y otros. (2014): *Aportaciones del ocio al envejecimiento satisfactorio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Pérez Serrano, G. “Aprender a lo largo de la vida: Desafío de la sociedad actual”, en *La educación del futuro, el futuro de la educación*, 1. Recuperado de: Dialnet, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=963231>
- Pérez Serrano, G. y otros (2.004): *¿Cómo intervenir en Personas Mayores?* Madrid: Dykinson.
- Pérez Serrano, G. y otros. (2007a): *Modelos de investigación cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural. Aplicaciones prácticas*. Madrid: Narcea
- Pérez Serrano, G. y otros. (2015b) *Elaboración de proyectos Sociales. Casos prácticos*. Madrid: Narcea
- Plan estratégico Burgos rural, 2010-2015, http://www.sodebur.es/pebur/html/02_diagnostico_3_1_necesidades_analisis_calidad_vida.html
- Rodríguez Rodríguez, P. (2004): *Envejecimiento en el mundo rural, necesidades singulares, políticas específicas*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, IMSERSO. Familias y Discapacidad. Recuperado de: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletino_pm11.pdf
- Weber, E. (1969): *El problema del Tiempo Libre. Estudio antropológico y pedagógico*. Madrid: Editora Nacional.