

*EXPERTO UNIVERSITARIO  
INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS MAYORES.*

***INTERVENCIÓN EDUCATIVA  
PARA EL EMPODERAMIENTO DE  
LAS PERSONAS MAYORES  
A TRAVÉS DE LA PARTICIPACIÓN  
SOCIAL***



## INDICE:

1. INTRODUCCION.....	Pag. 3
2. FUNDAMENTACION TEÓRICA.....	Pag. 4-9
2.1. Calidad de vida y prevención en el ámbito de la salud.	
2.2. Educación y personas mayores.	
2.3. Participación social.	
2.4. Empoderamiento en las personas mayores.	
3. ANALISIS DE LA REALIDAD.....	Pag. 10-14
3.1. Demografía.	
3.2. Esperanza de vida.	
3.3. Defunciones.	
3.4. Porcentaje de personas que realizan actividad.	
3.5. Necesidades, intereses y preocupaciones.	
4. PLANIFICACIÓN.....	Pag. 15-16
4.1. Objetivos.	
4.2. Metodología.	
4.3. Temporalización.	
4.4. Recursos.	
5. EJECUCIÓN.....	Pag. 17-27
5.1. Fase de sensibilización.	
5.2. Fase de ejecución y control. Programa.	
6. EVALUACIÓN.....	Pag. 28-31
6.1. Evaluación diagnóstica, de diseño, durante el proceso.	
6.2. Resultados de la Evaluación del curso.	
7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	Pag. 32-34
7.1. Introducción.	
7.2. Proceso realizado.	
7.3. Resultados.	
7.4. Conclusiones y posibles aplicaciones.	
8. BIBLIOGRAFÍA.....	Pag. 35
9. ANEXOS.....	Pag. 36-54
Anexo 1. Escala de Calidad de Vida Whoqol-Bref.	
Anexo 2. Resultados extraídos en la aplicación de la Escala Calidad de Vida.	
Anexo 3. Dossier informativo entregado al Ayuntamiento de Ansoaín.	
Anexo 4. Cartel publicidad del curso.	
Anexo 5. Registros.Cuestionario final de curso. Mural.	
Anexo 6. Interpretación resultados de los registros personales.	
Anexo 7. Interpretación resultados cuestionario final de curso	

## 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la natalidad ha descendido de manera considerable en los países desarrollados mientras que, simultáneamente, se ha producido un incremento importante de personas mayores.

Por primera vez en la historia de la humanidad, el volumen y proporción de las personas ancianas, en el conjunto de la sociedad, alcanza tal envergadura que se está conformando en un asunto de auténtico interés para los Estados y las naciones.

Esta situación se ha convertido en un fenómeno que sobrepasa la mera consideración demográfica, para afectar también a la economía, la cultura, la ciencia, la política y, en general, a la situación social y humana de la contemporaneidad. Sin que existan precedentes históricos definidos, la población anciana se ha hecho visible en el mundo actual, de tal modo que sus necesidades y problemas comienzan a ser, sin excepción, las necesidades y problemas de todos.

Este fenómeno tiene su origen en un gran número de factores entre los que podemos destacar: la generalización del estado del bienestar, la preocupación por la salud, la alimentación y, en suma, el cuidado del cuerpo.

No sólo ha aumentado considerablemente la población anciana sino que una parte importante de la misma vive en la pobreza, la enfermedad y el aislamiento social.

Se ha producido un incremento importante de personas mayores que viven muchos años y que cuentan con mucho tiempo libre una vez llegada la jubilación en una gran mayoría de casos.

Es necesario Intervenir desde la “Educación” para favorecer la participación, el desarrollo y la auto-realización del ser humano en esta etapa de la vida.

Es muy importante el desarrollo de proyectos educativos, cursos , talleres para personas mayores dado que son clave para la integración social, el empoderamiento, para descubrir nuevas habilidades, modificar prejuicios que atentan contra un envejecimiento activo y generar vínculos.

Este sector es heterogéneo, donde cada persona envejece de diferente manera dependiendo de cómo hayan sido sus vidas y sus hábitos de alimentación, de ejercicio, círculos sociales, circunstancias económicas, etc.

El proyecto de intervención que aquí se propone es un programa para intervenir a través de la “Educación no formal” y “la participación social”, desde una perspectiva preventiva con personas a partir de 50-55 años con el fin de eliminar elementos de riesgo que impliquen la adopción de conductas poco saludables y que disminuyan la calidad de vida.

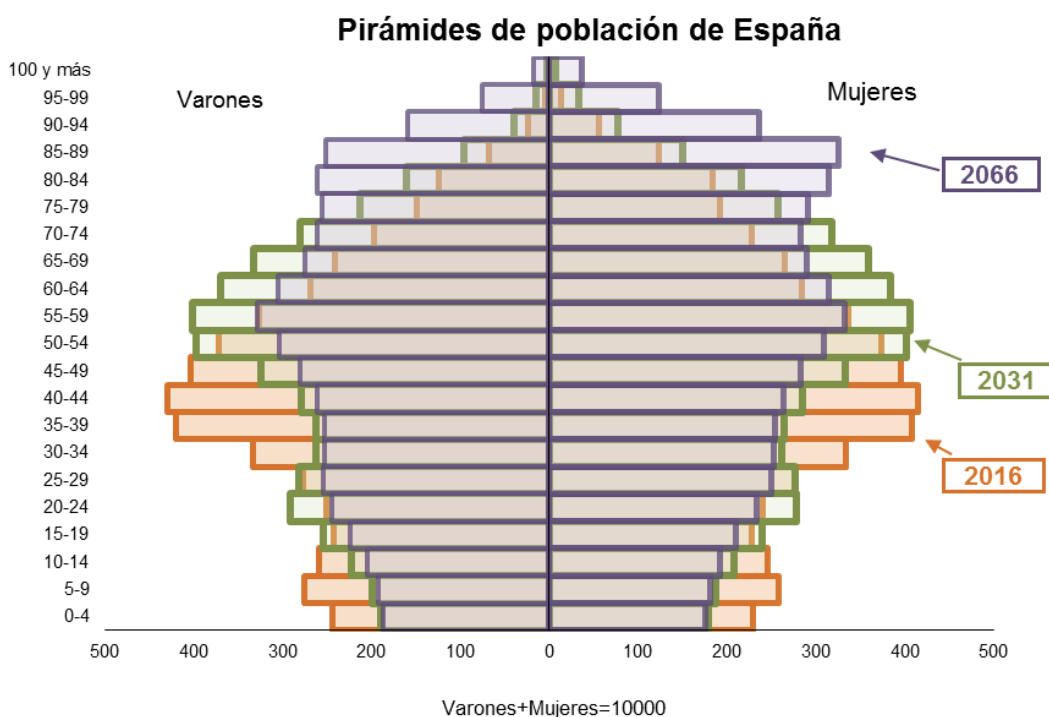
A través de técnicas de Acción-Participación se quieren realizar dinámicas de grupos, técnicas de estimulación y técnicas para expresar y reforzar valores con buen humor.

Se quiere conseguir que las personas participen, ganen en autoestima y autonomía, se sientan los protagonistas de sus vidas, que se empoderen y rompan con los prejuicios y estereotipos que la sociedad marca con el colectivo de personas mayores.

## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 2.1. CALIDAD DE VIDA Y PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LA SALUD.

La esperanza de vida se ha incrementado en torno a unos treinta años desde principios del año pasado. Se vive más y se vive mejor. Sin embargo, el alargamiento de la vida implica, a su vez, una mayor probabilidad de que aparezcan otras afecciones de tipo invalidante.



La OMS, subraya la perspectiva multidisciplinar de la calidad de vida e incorpora al concepto de salud el bienestar físico, psíquico y social (OMS, 1990). Y ese bienestar social de que habla la OMS sólo se consigue con una educación que contribuya al crecimiento cultural de las personas en armonía con el desarrollo de la sociedad. Por esta razón, la educación se convierte no sólo en un elemento más de la calidad de vida, sino en uno de los elementos determinantes, ya que ayuda a alcanzar los otros.

Es muy complicado definir qué significa *calidad de vida* en la tercera edad. Existen muy pocos estudios sobre el particular y solamente disponemos de una serie de indicadores fijados desde el ámbito sanitario:

- La medida del estado de salud a través de la mortalidad y la supervivencia.
- La salud percibida por el propio sujeto.
- La valoración de la salud funcional medida por escalas que evalúan las actividades de la vida diaria.

Estos elementos nos pueden ayudar a percibir la realidad social de este colectivo y diseñar estrategias en función de las necesidades observadas. Estos indicadores están centrados en la salud, sin embargo, parece evidente que, si satisfacemos otras necesidades, también estamos colaborando a que los factores sanitarios mejoren considerablemente.

Es decir, deberíamos plantearnos cubrir las necesidades del colectivo de la tercera edad desde una perspectiva preventiva a fin de eliminar elementos de riesgo que

impliquen la adopción de conductas poco saludables y que disminuyan en exceso la calidad de vida.

La calidad de vida se puede medir a través de diferentes indicadores. El Instituto Nacional de Servicios Sociales (1992) señala las siguientes áreas fundamentales: Salud subjetiva, autonomía, actividad, satisfacción social, apoyo social, satisfacción de vida, nivel de renta, servicios sociales, recursos culturales, calidad de la vivienda.

La calidad de vida, tanto en los mayores como en el resto de los colectivos, es una realidad difícil de definir, pues comprende muchos factores y variables diversas. Lo que sí es común a todos los grupos humanos es la demanda creciente de la calidad de vida, de nuevas y mejores formas de vivir.



En el último medio siglo, muchos organismos, países e instituciones, inclusive, gobiernos preocupados cada vez más por el bienestar de sus ciudadanos, han desarrollado una serie de mecanismos para medir la calidad de vida de las personas, un resultado que ciertamente, resulta muy complejo de obtener, debido a la gran cantidad de factores que intervienen.

Debería de ser una prioridad pensar en cómo favorecer la creación de actitudes saludables como la autoestima, la realización personal, la de pertenencia a un grupo de referencia, la de apoyo y estímulo, etc. También podemos pensar en paliar aquellos indicadores tanto incipientes como ya muy avanzados que nos alertan de determinadas situaciones carenciales o traumáticas.

Partimos de la hipótesis de que una mejora en la calidad de vida de las personas mayores evitaría el uso excesivo de algunos servicios, y esta mejora pasaría por una planificación de programas desde el ámbito educativo, e implementados en distintas instituciones o servicios con una perspectiva preventiva.

Según un estudio publicado por el IMSERSO (2002), para los ancianos la salud es el aspecto más importante de sus vidas. Los temas que más les preocupan son los de dependencia – el hecho de ser totalmente dependientes les asusta mucho – dolor, enfermedad, soledad y la pérdida de memoria.

## 2.2. EDUCACIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES.

La educación tiene un amplio campo de actuación dentro de la atención a las personas mayores. Las distintas Comunidades Autónomas han elaborado, en función de sus características, diversos planes gerontológicos así como investigaciones para detectar necesidades y recursos.

Los diversos espacios profesiones que trabajan en el ámbito social se vertebran en torno a unos ejes fundamentales:

- Salud y autocuidado: existe una gran preocupación por la salud, desde una perspectiva global en las dimensiones físicas, psíquica, social y espiritual, algo que se incrementa con la edad. Desde la óptica educativa, se debe orientar el desarrollo de hábitos y comportamientos saludables.

- Envejecer en casa. Las políticas sociales tienden a que las personas permanezcan en su propio domicilio lo máximo posible.

- Preparación para la jubilación. En los países desarrollados la jubilación se anticipa en determinados sectores, por lo que, cada día, se considera más necesario preparar a los sujetos para enfrentar varias décadas de sus vidas, sin la obligación de verse sujetos a un horario. Es necesario desarrollar capacidades de disfrute del ocio y del tiempo libre de forma creativa.

- Relaciones intergeneracionales: La Asamblea de Viena recomienda presentar el envejecimiento como un proceso natural en el desarrollo de la vida humana: asimismo, fomentar las relaciones intergeneracionales con el fin de aprovechar la riqueza que aporta cada etapa propiciando lugares de encuentro en las diferentes instituciones sociales.

Existen una serie de factores que influyen en la longevidad y ponen de manifiesto la importancia de la educación social en la vejez: ánimo positivo, contactos sociales y actividad. San Martín, Pastor y Aldeguer (1990) ofrecen una serie de recomendaciones al respecto:

- Actitud optimista ante la vida.
- Consideración de la muerte como fenómeno normal.
- Mantener un tipo de trabajo útil tanto material como espiritualmente.
- Evitar la vida sedentaria. Hacer ejercicio.
- Mantener una permanente actividad intelectual.
- Evitar las tensiones emocionales, las angustias y el estrés.
- Evitar todo tipo de radiaciones (naturales o artificiales).
- Evitar la obesidad.
- La alimentación debe ser hipocalórica y equilibrada en cantidad y calidad.
- Evitar el tabaco, las bebidas alcohólicas o cualquier otra droga.
- Prevenir los accidentes (caseros, laborales).
- Realizar un control médico o de salud por lo menos una vez al año.

La estrategia clave para conseguir un envejecimiento saludable es el fomento de la autonomía y la elección libre de aquellos aspectos que propicien el desarrollo personal, de acuerdo sus intereses y capacidades. Esto nos lleva a defender las posibilidades de aprendizaje y autoaprendizaje que existen en este periodo.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, en sus artículos 26.1 y 27.1 hace referencia al derecho que asiste a toda persona en lo relativo a la educación y a la participación en la vida cultural de la comunidad: art.26.1 “ toda persona tiene derecho

a la educación” y art.27.1 “toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten”.

En el comunicado de la reunión de Ministros Europeos responsables de Enseñanza Superior, celebrada en Praga el 19 de mayo de 2001, indica que: “la formación continua es un elemento esencial del área Europea de la Enseñanza Superior. En la futura Europa, construida sobre una sociedad y economía apoyada en el conocimiento, son necesarias las estrategias de formación continua para enfrentarse a los objetivos de competitividad y el uso de nuevas tecnologías y para mejorar la cohesión social, la igualdad de oportunidades y la calidad de vida.

Las actividades de formación se extienden desde el desarrollo personal al compromiso en los cambios sociales. La educación interactiva, como proyecto específico para las personas mayores, es un modelo de intervención educativa no formal, que tiene como finalidad la realización personal y participación social de este colectivo a través de un proceso de retroalimentación.

Es importante dejar claro que la edad de estas personas no es sinónimo de enfermedad y, por lo tanto, sus problemas no se limitan al campo sanitario, sino que exigen soluciones a nivel político, económico, familiar, educativo y cultural. Es decir, entran dentro de intervenciones socioeducativas.

### **2.3. PARTICIPACIÓN SOCIAL.**

La población de personas mayores reúne una serie de características que la hacen vulnerable, no sólo en el aspecto sanitario, sino también en el aspecto psicológico y social.

Existen prejuicios sociales que llevan a la percepción negativa de la vejez. A esto se unen las limitaciones físicas, inestabilidad emocional, enfermedades, jubilación, ingresos económicos bajos, haber sufrido acontecimientos (crisis económicas, pérdidas de seres queridos, así como aislamiento social). Todos estos factores llevan consigo que los propios mayores, tengan una visión negativa sobre sí mismos, condicionada por lo que piensan los demás.

Por su edad, los mayores consideran que ya no pueden aprender, y no están capacitados para adaptarse a las nuevas condiciones de vida. Ello produce un estado generalizado de aislamiento individual, dado que, en este período de su vida, no están predisuestos a la interiorización y adaptación a la nueva realidad.

Tanto si se encuentran en residencias de mayores como solos en su propio domicilio, se acentúa la falta de motivación, no participación en la vida social del entorno y un paulatino y progresivo aislamiento, que no permite que afloren en ellos valores como la participación y la comunicación. La etapa de la vejez puede ser un largo proceso de vida susceptible de mejora, es decir, es educable, ya que se puede potenciar actitudes de relación interpersonal entre el colectivo y los miembros que le rodean, además de trabajar el autocuidado y prepararles para desenvolverse con la mayor autonomía posible. El objetivo es conseguir el bienestar a través de actividades de dinamización: ocio, cultura, recuperación y desarrollo, así como capacidad de relación.

La capacidad de la persona para ser útil socialmente, pertenecer a una comunidad y sentir esa pertenencia, como rasgo de identidad, es fundamental. Ese sentimiento de pertenencia lleva consigo la participación social, que es una manera de hablar de identidad colectiva. Por tanto, la etapa de la vejez no debería significar un alejamiento en la pertenencia al grupo social, ni mucho menos de la participación en la

vida comunitaria. Es esencial que los mayores continúen con una vida activa y participativa ya que tienen inquietudes y necesitan seguir adquiriendo conocimientos, por tanto, el trabajo grupal en esta época de la vida permite adquirir o conservar la motivación suficiente para el desarrollo de tareas, experiencias propias y enriquecimiento personal.

## 2.4. EMPODERAMIENTO EN LAS PERSONAS MAYORES.

El empoderamiento proviene de la palabra inglesa *empowerment*, y se podría definir como el proceso por el que atribuimos a una persona capacidad y competencia para llevar a cabo cambios a nivel personal y social.

¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que implica asumir que la persona, en este caso mayor, puede tomar sus propias decisiones, llevar a cabo las acciones que considere más oportunas e implicarse en aquello que desea.

A **nivel personal**, podemos considerar el empoderamiento de la persona a la hora de realizar valoraciones y tomar decisiones sobre su propia vida.

Tomar decisiones por la persona, aunque sea «por su bien», implica despojarla de esa capacidad, de ese poder, lo que la convierte en una persona incapaz y cada vez más dependiente.

A **nivel social**, el empoderamiento de la persona se encuentra a la hora de formar parte de la comunidad, de integrarse en ella y participar en ella. Concepciones falsas acerca de la vejez, que excluyen a las personas mayores de la vida social, generan igualmente incapacidad y dependencia.

Un aspecto a destacar es la influencia de los estereotipos sobre el empoderamiento.

Los estereotipos negativos sobre el envejecimiento (considerar a las personas mayores incapaces, dependientes, con dificultades para tomar decisiones...) abocan a las personas mayores precisamente a comportarse en función de lo que esperamos de ellas.

En psicología se habla del fenómeno llamado «*profecía autocumplida*», que hace referencia a que las personas se acaban comportando según lo que esperamos de ellas. Es decir, las expectativas que tenemos hacia una persona, inconscientemente, influyen en cómo esa persona se comporta con nosotros, lo que determina que, finalmente, se comporte como realmente esperábamos.

Aplicado a este tema, podemos decir que si mantenemos unas expectativas altas acerca de las personas mayores, confiarán más en su capacidad y en su poder para tomar decisiones y actuar por ellas mismas. Por contra, si nuestras expectativas son bajas, porque consideramos que no saben tomar decisiones o que ya no tienen capacidad para hacerlo, no se sentirán eficaces para hacerlo.

La autoeficacia, es decir, la creencia que una persona tiene sobre su capacidad, está muy influida por los estereotipos negativos, en este caso hacia las personas mayores. Las personas mayores se percibirán a ellas mismas como menos capaces, disminuirán sus expectativas acerca de lo capaces que pueden llegar a ser en el futuro y, por tanto, se comportarán conforme a aquello que esperamos de ellas. Entonces, ¿por qué empoderar a las personas mayores? Claramente porque tiene una gran influencia en su autoconcepto, en su calidad de vida y en su nivel de



autonomía. Es una de las claves para un envejecimiento exitoso y saludable. Restarles poder es restarles capacidad y, por tanto, hacerles más dependientes de los demás.

### **¿Cómo empoderar a las personas mayores?**

#### 1. Toma de decisiones.

Debemos permitir que las personas mayores tomen sus propias decisiones. Dejarles valorar las diferentes opciones a las que se enfrentan, valorarlas y decidir qué quieren hacer.

Cuando lo hacemos “por su bien” no son ellos los que deciden, somos nosotros, aunque sea por su bien. A nadie nos gustaría que otros decidiesen sobre nuestra vida, nos sentiríamos anulados. Ser mayor no implica una disminución de la capacidad para decidir.

#### 2. Opinión.

Tengamos en cuenta la opinión de las personas mayores. Puede ser que no estemos de acuerdo con ella, como tampoco estamos de acuerdo con la de muchas otras personas, pero tengámosla en cuenta.

#### 3. Implicación.

Permitamos que las personas mayores se impliquen en aquello que deseen, a nivel de vida diaria, a nivel social y comunitario. Respetemos sus deseos e inquietudes, y que en función de ellos decidan.

#### 4. Participación.

Igual que debemos permitir que se impliquen en aquello que sea de su interés, debemos también hacerles un hueco en nuestras comunidades y en la sociedad. Hacerlos partícipes de la vida social, permitir que expresen su opinión política, que organicen eventos en las comunidades de vecinos...

#### 5. Integración.

Como conclusión, integrarles en la sociedad. La discriminación por razón de edad (viejismo o edadismo) es un fenómeno que todavía está muy presente en nuestra sociedad. Las personas mayores son otro colectivo más dentro de la sociedad y, aunque pretendamos englobarlas bajo la misma etiqueta, nada tienen que ver unas con otras.

### 3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

El presente programa se desarrolla con un grupo de personas de la población de Ansoaín, población que se encuentra unida a Pamplona capital de la provincia de Navarra y que cuenta con Ayuntamiento y otros servicios propios.

Se ha elegido desarrollar este proyecto en este lugar al ser la zona donde vivo y realizo mi mayor vida social y querer conocer las necesidades sociales y crear recursos y actividades dirigidos al colectivo de personas mayores para mejorar su calidad de vida.

Ansoaín es un municipio de la Comunidad Foral de Navarra, situado al norte de la Cuenca de Pamplona y a 4 km del centro de la capital Pamplona.

El municipio está formado por dos núcleos de población. El casco Antiguo o Pueblo Viejo situado a las faldas del monte Ezcaba que conserva la fisionomía característica de un pueblo del norte de Navarra y el Casco Nuevo, principal núcleo de población y lugar donde se concentran los servicios, el cual está situado en la parte llana contiguo a la capital, concretamente entre los barrios de Pamplona de la Rochapea, la Chantrea y Ezcaba.

Su proximidad con el entorno urbano de la capital ha tenido como consecuencia que la localidad experimentara un gran aumento demográfico a partir de 1965, pasando además de ser una población rural a una industrial propia de la cuenca.

Al ser un proyecto con perspectiva preventiva queremos conocer a las personas mayores de 50 años de la población de Ansoaín. Para ello vamos a observar:

- La demografía de la población, número de personas que la componen, así como edades y género.
- La esperanza de vida, edad media a la que fallecen las personas de la provincia de Navarra.
- Las causas, enfermedades por las que fallecen los Navarros y Navarras.
- El porcentaje de personas que realizan actividad en el transcurso del día y duración media diaria dedicada a la actividad por dichas personas en Navarra.
- La aplicación de la escala de vida WHOQOL-BREF a 50 personas de la población de Ansoaín nos proporciona un perfil de calidad de vida percibida por las personas.<sup>1</sup>

**Nota 1.** Esta escala fue diseñado para ser usado tanto en población general como en pacientes. La WHOQOL-BRED y proporciona una manera rápida de puntuar los perfiles de las áreas que explora. La versión aquí utilizada produce un perfil de 4 dimensiones. Salud física, salud psicológica, relaciones sociales y ambiente.

El instrumento WHOQOL-BREF ofrece un perfil de calidad de vida, siendo cada dimensión o dominio puntuado de forma independiente. Cuanto mayor sea la puntuación en cada dominio, mejor es el perfil de calidad de vida de la persona evaluada.

Se ha querido realizar este proyecto para intervenir en la calidad de vida y mejorar y prevenir ciertos aspectos de sus vidas a partir de detectar ciertas problemáticas y necesidades en el colectivo de personas mayores, debido a que es un sector de población vulnerable donde existen prejuicios, estereotipos, enfermedades, dependencias, soledad, etc.

El analizar las relaciones sociales de este grupo de personas, las enfermedades que padecen, la actividad que realizan y el tiempo que dedican a ello, nos proporciona una visión sobre la realidad social de un sector de personas de la población de Ansoaín y nos da pistas sobre como van a envejecer. Es a partir de conocer esa realidad cuando podremos actuar y pensar servicios y recursos para mejorar su calidad de vida.

### 3.1. DEMOGRAFÍA DEL PUEBLO DE ANSOAÍN.

Ansoaín ocupa el noveno puesto como municipio de mayor población de Navarra, con una población de 11185 habitantes en enero de 2020 de los que 5332 son varones y 5853 mujeres.

Los datos de la pirámide de población de 2020 se pueden resumir así:

- La población menor de 20 años es el 25,42% del total.

De los que 1383 son hombres y 1371 son mujeres.

- La comprendida entre 20-40 años es el 17,71% del total.

De los que 992 son hombres y 947 son mujeres.

- La comprendida entre 40-60 años es el 37,69% del total.

De los que 2032 son hombres y 2384 son mujeres.

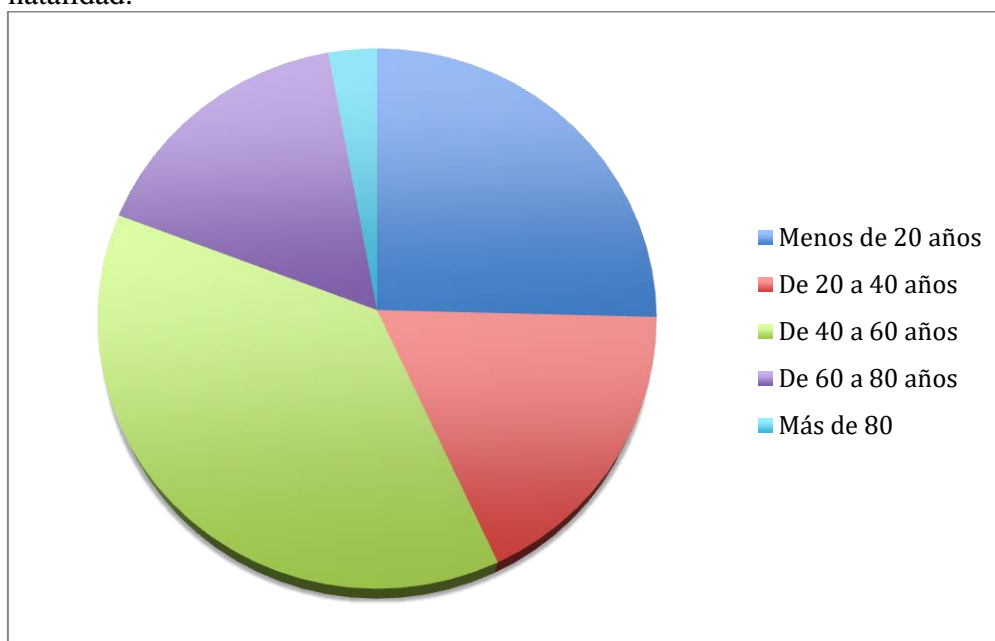
- La comprendida de 60-80 años es el 16,35% del total.

De los que 792 son hombres y 970 son mujeres.

- Los mayores de 80 años son el 2,89% del total.

De los que 133 son hombres y 181 son mujeres.

El municipio tiene una estructura típica en el régimen demográfico moderno, la cual se caracteriza por la evolución hacia el envejecimiento progresivo de la población, aunque en los últimos años el establecimiento de población más joven ha aumentado la tasa de natalidad.



Vamos a remitirnos a datos más generales de la población de la provincia de Navarra de la cual forma parte la población de Ansoáin.

### 3.2. ESPERANZA DE VIDA AL NACER EN NAVARRA.

En 2018 fallecieron 5743 personas residentes en Navarra, 2922 hombres y 2821 mujeres. El 15,4% de los hombres y el 8,6 de las mujeres tenían menos de 65 años y el 38,2 y 62,5% tenían más de 85 años, respectivamente.

En 2019 la esperanza de vida de los hombres de Navarra fue de 81 años y la de las mujeres fue de 87 años.

### 3.3. DEFUNCIONES EN LA PROVINCIA DE NAVARRA SEGÚN CAUSA, POR SEXO (por 100.000 habitantes). 2.

Denominación causa	Promedio 2016-2018	
	Hombres	Mujeres
Enfermedades infecciosas y parasitarias	7,2	8,6
Tumores	264,6	163,5
Enf.de sangre y de órg.Hematopoyéticos y Ciertos trast.que afectan inmunidad	1,9	3,7
Enf. Endocrinas, nutricionales y metabólicas	20,4	23,4
Trastornos mentales y del comportamiento	16,5	49,9
Enf.del sistema nervioso y de los órganos sentidos	36,3	74,4
Enf. Del sistema circulatorio	138,6	177,3
Enf. Del sistema respiratorio	60,2	63,7
Enf. Del sistema digestivo	28,0	30,0
Enf. De la piel y del tejido subcutáneo	1	3,4
Enf. Del sistema osteomuscular y tejido conjuntivo	3,6	11,8
Enf. Del sistema genitourinario	8,8	16,8

Se observa como las enfermedades afectan de una manera desigual a las personas en el conjunto de la sociedad Navarra encontrando diferencias más destacables en tumores, en los trastornos mentales y del comportamiento, en enfermedades del sistema nervioso, enfermedades del sistema circulatorio y enfermedades del sistema osteomuscular entre ellas.

**Nota 2.** INE (Instituto Estadística Navarra)

### 3.4. PORCENTAJE DE PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD EN EL TRANCURSO DEL DÍA Y DURACIÓN MEDIA DIARIA DEDICADA A LA ACTIVIDAD POR DICHAS PERSONAS. 3.

Actividades Principales	Varones		Mujeres	
	% de personas	Duración media diaria	% de personas	Duración media diaria
<b>1 TRABAJO REMUNERADO</b>	<b>38,9</b>	<b>7:53</b>	<b>32,4</b>	<b>6:22</b>
11 Trabajo principal y secundario	37,2	9:43	30,6	6:34
12 Actividades relacionadas con el trabajo	<b>4,2</b>	<b>1:26</b>	<b>3,5</b>	<b>1:26</b>
<b>2 ESTUDIOS</b>	<b>11,9</b>	<b>5:36</b>	<b>11,9</b>	<b>5:11</b>
20 Estudios sin especificar	0,1	2:18	0,2	1:50
21 Colegio, instituto o universidad	10,6	6:59	8,7	6:02
22 Estudios durante el tiempo libre	2,5	1:05	3,9	2:10
<b>3 HOGAR Y FAMILIA</b>	<b>75,9</b>	<b>2:36</b>	<b>91,3</b>	<b>4:10</b>
30 Actividades para el hogar y la familia	2,7	0:28	10,1	1:30
31 Actividades culinarias	52,8	0:40	82,4	1:38
32 Mantenimiento del hogar	35,2	0:25	60,9	1:05
33 Confección y cuidado de ropa	4,1	0:04	34,2	1:04
34 Jardinería y cuidado de animales	16,3	3:44	9,5	1:10
35 Construcción y reparaciones	3,1	1:28	0,4	1:04
36 Compras y servicios	30,8	0:32	44,3	1:05
37 Gestiones del hogar	2,2	0:28	3,5	0:40
38 Cuidado de niños	18,3	1:21	24,9	2:23
39 Ayudas a adultos miembros del hogar	2,1	0:58	4,7	1:22
<b>4 TRABAJO VOLUNTARIO Y REUNIONES</b>	<b>12,8</b>	<b>1:22</b>	<b>18,9</b>	<b>1:27</b>
41 Trabajo voluntario al servicio de una organización	1	2:08	1,2	2:57
42 Ayudas informales a otros hogares	6,4	0:50	9,9	1:28
43 Actividades participativas	6,1	0:41	9,2	1:00
<b>5 VIDA SOCIAL Y DIVERSIÓN</b>	<b>56,1</b>	<b>1:50</b>	<b>61,1</b>	<b>1:49</b>
51 Vida social	37,6	1:23	42,1	1:35
52 Diversión y cultura	9,4	3:18	5,7	1:53
53 Ocio pasivo	21,7	0:55	26,4	1:17
<b>6 DEPORTES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b>	<b>48,6</b>	<b>2:04</b>	<b>42,1</b>	<b>1:35</b>
61 Ejercicio físico	48,1	2:16	42,1	1:35
62 Ejercicio productivo	0,8	2:33	0,1	3:59
63 Actividades relacionadas con los deportes	2,4	1:10	0,9	0:15
<b>7 AFICIONES E INFORMÁTICA</b>	<b>30,8</b>	<b>2:01</b>	<b>25</b>	<b>2:06</b>
71 Artes y aficiones	4	1:59	2,4	2:08
72 Informática	20,4	2:05	14,7	1:14
73 Juegos	12,6	2:36	10,8	1:39

**Nota 3.** INE (Instituto de estadística de Navarra) Encuesta de empleo del tiempo. Año 2010.

### **3.5. NECESIDADES, INTERESES, Y PREOCUPACIONES DETECTADAS.**

El análisis de la realidad nos ha llevado a percibir como es parte de la realidad social y a conocer las necesidades que tienen las personas de la población de Ansoáin y a plantear estrategias en función de las necesidades observadas.

A través de las encuestas se observa la heterogeneidad de las personas encuestadas que nos demuestran como no se deben de crear estereotipos y encasillar a las personas por pertenecer a este sector de la población.

La salud es un aspecto muy importante en las vidas de las personas mayores siendo la percepción de esta diferente en cada persona. Una buena parte de esas diferencias tiene un origen biológico, pero también el contexto sociocultural incide especialmente en esta desigualdad asociada al proceso de envejecimiento.

La situación económica de las personas está relacionada con su calidad de vida ya que influye en que esta sea mejor o peor, como es el caso de las mujeres viudas, que al parecer tienen peor calidad de vida que los hombres al encontrarse en peor situación económica debido a que no han cotizado, viven de las pensiones de viudedad de sus maridos, etc. y es la percepción subjetiva de la salud en la mujer que se siente peor tanto de salud, porque tiene más dolencias, como de estado de ánimo porque se sienten más tristes.

El conocer el tiempo que dedican las personas a realizar actividad nos indica que las personas no hacen un uso equivalente de sus tiempos de vida. La conciliación de la vida personal, familiar y laboral constituye una cuestión compleja principalmente para las mujeres, pero también para los varones, las familias.

Uno de los problemas personales de las personas mayores que al final derivan en problemas de salud es que a medida que envejecemos se acentúa la falta de motivación y la no actividad y falta de participación en la vida social del entorno y esto produce un aislamiento progresivo que no permite que afloren valores como la participación y la comunicación.

Es necesario potenciar las actitudes de relación interpersonal entre las personas y los miembros que les rodean además de trabajar el autocuidado y prepararles para desenvolverse con la mayor autonomía posible. El objetivo es conseguir el bienestar a través de actividades de dinamización: ocio, cultura, así como la capacidad de relación.

La capacidad de las personas para ser útil socialmente, pertenecer a una comunidad y sentir esa pertenencia, como rasgo de identidad, es fundamental. Ese sentimiento de pertenencia lleva consigo la participación social, que es una manera de hablar de identidad colectiva.

Es esencial que los mayores continúen con una vida activa y participativa ya que tienen inquietudes y necesitan seguir adquiriendo conocimientos, por tanto, el trabajo grupal en esta época de la vida permite adquirir o conservar la motivación suficiente para el desarrollo de tareas, experiencias propias y enriquecimiento personal.

## 4. PLANIFICACIÓN

### 4.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS PERSONAS MAYORES A TRAVÉS DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL.

- *OBJETIVO GENERAL:*

Aprender a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar y solucionar conflictos en grupo.

- *OBJETIVOS ESPECÍFICOS:*

- Conseguir que las personas del grupo reflexionen de forma sistemática, (orientado a obtener aprendizajes que permitan entender y actuar mejor en la realidad)
- Desarrollar actitudes de comunicación, mejorando la aceptación personal y el contraste con otros puntos de vista.
- Resolver conflictos internos, desarrollando el sentido crítico y haciendo más efectivo el trabajo en grupo, adquiriendo una actitud de responsabilidad e implicación en el trabajo.
- Mejorar la capacidad de comunicación, confianza mutua y desarrollo del diálogo interpersonal.

### 4.2. METODOLOGÍA.

La vida cotidiana requiere actividad en grupo. Todos debemos aprender a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar y solucionar conflictos en grupo.

Para llevar a cabo el presente proyecto se utilizarán técnicas de Acción y dinámicas de grupos; técnicas de presentación, de conocimiento y confianza, técnicas de estimulación, técnicas para crear ambiente y técnicas para expresar y reforzar valores .

Las diferentes Técnicas de Participación y de Dinámica de Grupos nos permite tener como punto de referencia lo que el grupo hace, sabe, vive y siente, es decir, su contexto o realidad objetiva.

La dinámica de grupos permite conocer el grupo como realidad social, dominio de la naturaleza de los grupos, su nacimiento, evolución, posibles conflictos en la relación grupal, características que definen a un grupo en las diferentes situaciones y aspectos que pueden mejorar la comunicación participativa entre los miembros.

La clasificación de las técnicas de grupo que proponemos se basa en un modelo lógico que utiliza como criterio normativo profundización sistemática, que comienza por la presentación y conocimiento de los miembros del grupo, como premisa para el desarrollo de otras destrezas y actitudes comunicativas como confianza, afirmación, resolución de problemas o conflictos, establecimiento de normas y evaluación, lo que implica un determinado nivel de comunicación.

### 4.3. TEMPORALIZACIÓN.

Sesiones 21 Horas

	SEPTIEMBRE			
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
	MARTES	MARTES	MARTES	MARTES
Técnica de presentación: Me llamo, me gusta. 30'	X			
Técnica de conocimiento y confianza: Hablamos claro. 30'		X		
Técnica de conocimiento y confianza: Somos exploradores. 30'			X	
Técnica de estimulación. Preparo mi maleta. 30'				X
Técnica para crear ambiente. El árbol. 60'	X			
Técnica para crear ambiente. El famoso. 60'		X		
Técnica para crear ambiente. Improvisación-debate. 60'			X	
Técnica para expresar y reforzar valores con humor. Todo envejece. 60'				X

### 4.4. RECURSOS.

#### 4.4.1. RECURSOS HUMANOS.

Para llevar a cabo este proyecto contamos con una persona Técnica Administrativa y Diplomada en Trabajo Social con formación en intervención en Calidad de Vida de las personas mayores.

Esta persona es la encargada de la organización y coordinación del curso además de la promoción del proyecto y de las relaciones con las entidades colaboradoras del proyecto y del contacto con el grupo de personas que participa en el programa.

Esta persona es la encargada de realizar las dinámicas de grupos.

#### 4.4.2. RECURSOS MATERIALES.

Material para las actividades: Folios, bolígrafos, cartulinas.

#### 4.4.3. RECURSOS FINANCIEROS.

Esta primera experiencia se imparte de manera voluntaria sin ánimo de lucro para comprobar su aceptación, interés y resultados.

Se realiza en una sala de instalaciones cedidas por el Ayuntamiento de la población de Ansoáin.



## 5. EJECUCIÓN.

El tamaño de los grupos ideal para trabajar las diferentes actividades y crear ambiente donde surja la confianza entre las personas y se generen sinergias positivas, sería de 12 o 15 personas por grupo y en este primer curso participan 12 personas.

### 1. FASE DE SENSIBILIZACIÓN. Concienciación/Información.

#### 1.1. PRIMER CONTACTO CON EL AYUNTAMIENTO DE ANSOAÍN.

##### 1 JUNIO 2020

Primer contacto con el Ayuntamiento de Ansoaín y las personas encargadas de las Actividades Socio-culturales y tema de Igualdad.

Explicación del proyecto, los objetivos que se pretenden alcanzar e información sobre la necesidad de intervenir en la Calidad de Vida de las personas mayores y en concreto con la población de Ansoaín y la importancia de realizarlo desde la prevención.

Se realiza la presentación de la persona que realiza y lleva a cabo las actividades y se entrega un pequeño dossier .

Se comenta la idea de realizar este primer curso sin recibir compensación económica.

Se solicita al Ayuntamiento una sala para poder desarrollar las actividades previstas y se comenta que deberían de hacerse cargo de los gastos de calefacción y luz que ocasione el uso de la sala.

#### 1.2. INFORMACIÓN A LA POBLACIÓN A TRAVÉS DE PÁGINA DEL AYUNTAMIENTO EN INTERNET Y CARTELES.

##### 8 JUNIO 2020

Información a la población de Ansoaín de la programación de este curso a través de carteles, en la agenda de la página del ayuntamiento, contactar con las diferentes asociaciones de esta población, etc.

#### 1.3. PRIMERA REUNIÓN CON UN GRUPO DE PERSONAS INTERESADAS EN PARTICIPAR EN EL CURSO.

##### 22 JUNIO 2020

Primera reunión con un grupo de personas interesadas en participar en el proyecto.

La pretensión de esta fase es la de sensibilizar y concienciar a las personas que van a participar en las actividades, sobre la necesidad de llevar a cabo el proyecto e informar sobre que se pretende conseguir: los objetivos. Se entrega a las personas que han acudido a esta reunión el mismo dossier entregado al Ayuntamiento.

## **2. FASE DE EJECUCIÓN Y CONTROL DE ACTIVIDADES/COHESIÓN GRUPAL.**

Una vez que se ha dado a conocer el proyecto y sensibilizados todos los agentes implicados en él, se plantea el comienzo de las actividades todos los martes de 17,30 a 19,30 durante el mes de septiembre. Las actividades se realizarán en los días y fechas programadas en la gráfica de Gantt elaborada durante la planificación.

Se pide una o varias personas voluntarias del grupo que se encarguen de coger la llave de la sala para abrir y cerrar la casa de cultura cuando acudamos a las actividades y entregar la llave cuando terminemos las sesiones, solicitar ordenadores de la biblioteca los dos días previstos y realizar cualquier acto de mediación entre las necesidades que surjan en el curso en cuanto a material y el Ayuntamiento de Ansoáin.

### **2.1. RECOGIDA DE INFORMACIÓN Y CONTROL DE ACTIVIDADES.**

La recogida de información se llevará a cabo a lo largo de todo el proyecto: antes de su comienzo, en su inicio, proceso y etapa final.

- a) Registros. Se aplicaron desde el comienzo del programa al finalizar cada sesión para evaluar el seguimiento de las personas participantes en cada actividad y para dejar constancia de cómo lo hacen y las dificultades encontradas y lo que convendría introducir en caso de necesidad.
- b) Cuestionarios: Se ha llevado a cabo final con las personas del grupo para visualizar el después de la implantación del proyecto, pudiendo así obtener evidencias de si se han cumplido los objetivos propuestos. Además se recogerán impresiones, sugerencias, críticas y demás opiniones que nos permitirán mejorar el proyecto para próximas ediciones.
- c) Mural. Se utilizó al finalizar la experiencia. Los asistentes a las actividades plasmaron en un gran papel, con total libertad, todo aquello que creyeron conveniente, sentimientos y todo lo que les ha sugerido la participación en el curso.

Control Actividades y seguimiento:	SEPTIEMBRE			
	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
	MARTES	MARTES	MARTES	MARTES
Registros. 10'	X	X	X	X
Coloquio grupal. 30'		X		
Cuestionario Inicial y final. 15'	X			X
Mural. 30'				X

## 2.2. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES. PROGRAMA.

Tiempos, materiales, objetivos en cada sesión.

Tiempos:

Todas las sesiones están previstas para una duración de:

- Dos horas cada una los martes.

Espacios y Materiales necesarios en todo el proyecto.

- Sala de la Casa de Cultura para el desarrollo de las actividades.
- Sillas en la sala.
- Folios, bolígrafos y pinturas de colores.

Personas que imparten las sesiones:

- Susana García.

## **PROGRAMA / ACTIVIDADES:**

### **SEPTIEMBRE:**

#### **1ª Semana Septiembre:**

### **TÉCNICA DE PRESENTACIÓN: ME LLAMO, ME GUSTA.**

#### **PROCEDIMIENTO:**

- Todo el grupo sentado en círculo, cada uno en su silla, junto con el educador.
  - Se presenta primero el educador: “ Me llamo Juan y me gusta el baile”. Aquello que les gusta hacer, lo representan con gestos.
  - Continúa la ronda de presentaciones en sentido contrario a las agujas del reloj, hasta que todos se han presentado.
- Se pueden introducir variaciones como por ejemplo: preguntar a los del final cómo se llama el primero, qué le gusta hacer al segundo, etc. Me llamo... me gusta... y sé hacer...mediante expresión corporal, y no vale repetir lo de los otros. El que se equivoca paga prenda, cuenta un chiste o canta una canción.
- Con este ejercicio se consigue que las personas aprendan a fijar pautas que les ayuden a recordar detalles y nombres de forma lúdica.
  - El tiempo estimado es de 30 minutos, pero se puede establecer en función del grado de participación que se vaya produciendo en el grupo. La dinámica puede terminar cuando nadie se equivoca.

#### **Objetivos:**

- Conocer a otras personas.
- Memorizar sus nombres y gustos.
- Hablar en alto, expresar, cantar

## **TÉCNICA DE PARA ESTIMULAR LAS RELACIONES PESONALES Y GRUPALES Y PARA CREAR AMBIENTE.**

### **EL ÁRBOL.**

#### **PROCEDIMIENTO:**

- No existe límite de tiempo.
- El experto en personas mayores realiza una introducción donde se presenta a todos los participantes un sencillo juego.
- Consiste en que cada miembro del grupo dibuje un árbol completo con su tronco, ramas, hojas, frutos y raíces.
- En las ramas deben enumerar los éxitos conseguidos, en las hojas las buenas obras realizadas y en los frutos las etapas más importantes de su vida, en el tronco deben escribir su trayectoria personal y profesional, las raíces deben indicar las cualidades y capacidades que creen poseer.
- Se les invita después a colocar la cartulina en lugar visible y a pasearse por la sala mirando cada uno el papel del otro, pero sin hablar.
- El experto anota en la pizarra los comentarios de cada uno y cuando ha terminado todos, se comentan los resultados.

#### **Objetivos:**

- Conocer los nombres y gustos de las otras personas del grupo.
- Dibujar un árbol y desarrollar la creatividad y ser consciente de los éxitos conseguidos en la vida, de las etapas importantes de la vida, de las buenas obras realizadas, del trabajo realizado, de las relaciones.
- Cada persona se da cuenta de sus cualidades y capacidades.
- Cada persona ve otras cualidades y capacidades de las otras personas muy diferentes a las suyas y comprende que todas las personas poseen las suyas y se respeta.

2ª Semana Septiembre**TÉCNICA DE CONOCIMIENTO Y CONFIANZA EN EL GRUPO.****HABLAMOS CLARO.****PROCEDIMIENTO:**

- Se estima que el tiempo utilizado sea de 30 minutos mínimo.
- El experto en personas mayores realiza una introducción donde pone de manifiesto la importancia de la confianza en el grupo para conocernos mejor y progresar como personas y como grupo. Explica cómo para las personas tanto dar como recibir afecto, así como manifestar sus sentimientos en público, son cuestiones difíciles.
- Se proporciona a cada uno de los participantes, al azar, un papel con una pregunta escrita.
- Uno a uno, todos leen la pregunta y van respondiendo con total sinceridad.
- Posibles preguntas para esta técnica.
- ¿Cómo empleas tu tiempo libre?
- ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción tienes más dificultad el controlar?
- ¿Cuál es la comida que menos te gusta?
- ¿Cuál es ahora tu mayor problema?
- ¿Te has enamorado alguna vez?
- ¿Qué opinas del aborto?
- ¿Cuáles son tus libros favoritos?
- ¿Qué te parece el divorcio?
- ¿Cuáles son los mejores recuerdos de tu infancia?
- ¿Cuáles son tus mayores temores en este momento?

Y así sucesivamente se pueden elaborar preguntas relacionadas todas ellas con los objetivos a conseguir y las características del grupo. Es importante el contraste de opiniones en voz alta.

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre la dificultad de expresar sentimientos en público, preguntarnos por qué nos cuesta hacerlo. Si tenemos miedo al rechazo, si pasamos vergüenza.
- Hablar en voz alta rodeadas de personas del grupo.
- Ser conscientes de la importancia de tener confianza en el grupo para conocerse mejor y progresar como personas y como grupo.
- Responder con sinceridad a preguntas sobre sentimientos y emociones propias.
- Dar nuestra opinión sincera sobre temas de interés general.

## **TÉCNICA PARA CREAR AMBIENTE.**

### **EL FAMOSO.**

#### **PROCEDIMIENTO**

- Duración: 60 minutos.
- El experto en personas mayores realiza una introducción donde se presenta a todos los participantes un sencillo juego.
- Consiste en que cada miembro del grupo dibuje un árbol completo con su tronco, ramas, hojas, frutos y raíces.
- En las ramas deben enumerar los éxitos conseguidos, en las hojas las buenas obras realizadas y en los frutos las etapas más importantes de su vida, en el tronco deben escribir su trayectoria personal y profesional, las raíces deben indicar las cualidades y capacidades que creen poseer.
- Se les invita después a colocar la cartulina en un lugar visible y a pasearse por la sala mirando cada uno el papel del otro, pero sin hablar.
- El experto anota en la pizarra los comentarios de cada uno y cuando han terminado todos, se comentan los resultados.

#### **Objetivos:**

- Representar a un famoso y a periodistas.
- Jugar y divertirse.
- Dialogar y crear un clima favorable.

3ª Semana Septiembre**TÉCNICA DE CONOCIMIENTO Y CONFIANZA EN EL GRUPO.****SOMOS EXPLORADORES****PROCEDIMIENTO.**

- En el desarrollo de esta técnica está estimado un tiempo de 30 minutos.
- El experto en personas mayores entrega una hoja con cuestiones y explica a los integrantes del grupo que deben rellenar el cuestionario, buscando de entre los miembros del grupo aquel que reúne las características que se piden en la pregunta.
- Las normas establecidas son: no repetir dos veces el mismo nombre, se puede consultar con el interesado la respuesta, no poner el nombre de la persona a quien se conoce previamente:
- El formulario puede contener, por ejemplo, “busca entre tus compañeros una persona que:
  1. Nunca haya cambiado de vivienda.
  2. Que toque un instrumento musical.
  3. Que nació fuera de esta Comunidad.
  4. Que nunca ha viajado.
  5. Que colecciona sellos.
  6. Que cumpla los mismos años que yo.
  7. A quien me gustaría conocer más.
  8. Que haya cambiado muchas veces de vivienda.
  9. Que tiene los mismos hijos que yo.
  10. Que su color favorito es el rojo.

Y así sucesivamente hasta completar las preguntas adecuadas a las características y los intereses del grupo.

Una vez realizado el ejercicio, es importante que todos puedan contrastar sus respuestas y el intercambio de opiniones en voz alta.

**Objetivos:**

- Interactuar con las personas del grupo.
- Conocer a las otras personas del grupo.
- Darse a conocer a las otras personas del grupo.



## **TÉCNICA PARA ESTIMULAR LAS RELACIONES PERSONALES Y GRUPALES PARA CREAR AMBIENTE.**

### **IMPROVISACIÓN-DEBATE.**

#### **PROCEDIMIENTO:**

- El tiempo previsto: 5-10 minutos para presentación e instrucciones; 35 minutos para el debate; 15 minutos para analizar los resultados.
- Los participantes se dividen en dos grupos que se sitúan frente a frente.
- El experto en personas mayores propone un tema para el debate, por ejemplo: “Animales de compañía para mayores”, “ los abuelos tienen la obligación de cuidar a sus nietos” , “¿qué harías si...?”
- Un grupo debe defender la postura del SI y otro la postura del NO, argumentándola con independencia de su opinión personal previa.
- El experto en personas mayores debe establecer las condiciones en cuanto al tiempo máximo para intervenir, hablar solamente cuando se conceda la palabra, ajustarse al tema.
- Se intenta verificar la capacidad del grupo para tomar decisiones importantes, además de comprobar los estereotipos y creencias previas, si han cambiado con el tiempo o si influyen a la hora de establecer opiniones.

#### **Objetivos:**

- Aprender a trabajar en equipo.
- Defender las ideas del grupo.
- Desarrollar la capacidad para encontrar aspectos positivos y negativos de las mismas cosas.
- Ser conscientes de los estereotipos y prejuicios y como influyen al dar su opinión.

4ª Semana Septiembre

**TÉCNICA DE ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA**

**PREPARO MI MALETA.**

**PROCEDIMIENTO:**

- Se estima que el tiempo utilizado sea de 30 minutos como mínimo.
- El experto en personas mayores realiza una introducción donde se presenta a todos los participantes un sencillo juego para el que no se requiere ningún tipo de material, solamente prestar atención a las cuestiones que plantean los compañeros de grupo.
- El juego consiste en sentarse todos en círculo e imaginarse que vamos a realizar un largo viaje a una isla desierta. Para ello tenemos que preparar una maleta.
- La primera persona que interviene solamente puede llevarse una sola cosa, la segunda dos, la tercera tres... y así sucesivamente.
- El ejercicio consiste en que cada persona que intervenga tiene que recordar los objetos de las anteriores y añadirlos al suyo.
- Por ejemplo: me llevaría un abanico...; el siguiente un abanico y un reloj.. el siguiente un abanico, un reloj y una toalla..., el siguiente un abanico, un reloj, una toalla y un sombrero... Y así sucesivamente. Pierde el que se equivoque y paga una prenda que puede consistir en cantar, contar un chiste o aportar algún objeto.
- Otra variante podría ser “vamos de compras” y citar objetos que podríamos comprar.

**Objetivos:**

- Estimular la imaginación.
- Ejercitar la memoria.
- Jugar, sentirse bien.

## **TÉCNICA PARA EXPRESAR Y REFORZAR VALORES CON HUMOR.**

### **TODO ENVEJECE.**

#### **PROCEDIMIENTO.**

- Duración: 60 minutos.
- La tarea del grupo consiste en escuchar o leer el siguiente texto:

Una señora entrada en años se encuentra con dos amigas de la misma edad y después de saludarse comenta, “ahora ya no dedico tanto tiempo al jardín porque noto que el suelo se encuentra mucho más bajo”. “Pues yo”, contesta la otra, “cada vez oigo mejor, los ruidos los percibo muy fuertes y me molestan más que nunca”. “Pues anda que yo”, exclama la tercera, “estoy más ágil que nunca, en el coche de mis hijos llevo antes a la consulta del médico”.

Actividades que se pueden realizar después de presentado el texto:

- Se plantea un debate entre los miembros del grupo para que intercambien sentimientos, ideas y posibles aplicaciones que vienen a la mente después de escuchar el texto, dando la oportunidad de expresarse en voz alta.
- Como motivación sugerimos la creación de un cómic con las tres situaciones.
- Para centrar el diálogo se pueden ofrecer las siguientes pautas:
  - ¿Vemos nosotros el mundo de la misma manera que ve el suelo una de las protagonistas de la historia?
  - ¿Somos egocéntricos?
  - ¿Vemos todo desde una óptica tan particular y propia que anula el punto de vista de los demás?
- Debatir y sacar conclusiones.
- Plantear un dilema en el que surge la necesidad de ayudar a un anciano que no acepta su situación y piensa que no merece la pena vivir. ¿Cómo se le puede ayudar?

#### **Objetivos:**

- Descubrir sentimientos.
- Debatir en el grupo.
- Pensar y compartir como se puede ayudar a otras personas que no aceptan el envejecimiento.

## 6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

Se realiza la evaluación del proyecto desde el inicio al final del mismo utilizando técnicas de carácter cualitativo que nos proporcionarán datos descriptivos donde serán muy importantes la opinión de las propias personas.

Es una evaluación interna realizada por la responsable de la gestión y ejecución del proyecto y participativa, donde las propias personas beneficiarias, constituyen el agente principal en la recogida de datos, en su interpretación e, incluso, en la proyección de recomendaciones para el futuro.

Se evalúan si las actividades realizadas conducen a los objetivos planteados para cada sesión y los objetivos fijados para el programa. Por un lado se evalúan las actividades y por otro lado las percepciones y opiniones de las personas que participan.

Se pretende comprobar si al finalizar el programa se han alcanzado los objetivos propuestos: si las personas que han participado han aprendido a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar y solucionar conflictos, si se ha conseguido que las personas del grupo aprendan a reflexionar, a desarrollar actitudes de comunicación, a mejorar la aceptación personal y el contraste con otros puntos de vista, a resolver conflictos internos y mejorar la capacidad de comunicación, confianza mutua y desarrollo del diálogo interpersonal.

Los ítems y las variables que se van a evaluar son:

El grado de satisfacción con aspectos relacionados el programa: Actividades, el clima en el grupo, espacios y equipamientos, la labor del monitor, el sistema para la participación del grupo.

El grado de satisfacción con las actividades en las que se ha participado.

El grado de satisfacción con el programa: Aspectos que más le agradan, aspectos que menos le agradan, observaciones, sugerencias y propuestas.

La evaluación constituye un elemento transversal dentro del proceso de intervención, proporcionando información de cada una de las fases del proceso, dando lugar a diferentes momentos evaluativos.

Estas fases son: evaluación diagnóstica, evaluación del diseño, del procesos y evaluación final.

**6.1. LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA O EVALUACIÓN PREVIA.** Tiene por finalidad proporcionar información significativa para tomar la decisión de si un proyecto debe llevarse a cabo, e incluso, realizando las modificaciones necesarias, antes de proceder a su implantación.

La evaluación diagnóstica se ha llevado a cabo al realizar la Fundamentación del proyecto, el Diseño y la Planificación. Se han detectado necesidades y problemas, se ha definido a la población y se han determinado los recursos e indicado técnicas e instrumentos utilizados para realizar el análisis de la realidad. En este análisis se han contemplado varias necesidades, intereses y preocupaciones.

Tras realizar el marco teórico se ha plasmado la realidad y se ha decidido intervenir desde la Educación y la participación social para empoderar a las personas mayores.

Las hipótesis de actuación a partir de los resultados obtenidos han conducido a unos objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo del proyecto y la participación de las personas en él y se ha elaborado un inventario de recursos pertinentes para dar

respuestas a las necesidades y realizar el proyecto y se han establecido posibles alternativas de acción para la ejecución del proyecto.

Se han definido los objetivos generales y específicos de acuerdo con las necesidades priorizadas, indicado la metodología utilizada así como las acciones y actividades coherentes con los objetivos diseñados y se han descrito los recursos e indicado los tiempos destinados a cada acción, así como los responsables y participantes en las mismas.

La finalidad de la evaluación del diagnóstico ha sido la identificación de necesidades y la asignación de prioridades y ha permitido comprobar si los objetivos del programa son coherentes y afines a las necesidades detectadas.

Es necesario evaluar desde un primer momento cada acción, porque es lo que nos ha reconducido al camino a seguir para poder alcanzar los objetivos e ir modificando las actuaciones y concretando cada paso siendo muy importante fijar a corto plazo las actuaciones realizadas para poder avanzar.

### **EVALUACIÓN DEL DISEÑO.**

Esta evaluación tiene como finalidad analizar la calidad técnica del programa, valorando si las estrategias son suficientes y adecuadas para responder a los objetivos del programa.

Se ha realizado mediante la tutorización docente y su asesoramiento y se han valorado las actividades realizadas y presentadas.

A partir de este momento se han realizado las siguientes evaluaciones:

**EVALUACIÓN DURANTE EL PROCESO.** También llamada, procesual, simultánea, formativa, concomitante. Se realiza durante el proceso de ejecución del proyecto.

Ha tenido por finalidad recabar información, reflexiones y conclusiones sobre el desarrollo del proyecto.

## **6.2. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL CURSO.**

Al interpretar los resultados de los Registros personales se concluye que se han cumplido los objetivos propuestos y que todas las personas mejoran en confianza y soltura con el grupo a medida que se van conociendo.

La mayoría afirma sentir vergüenza o estar cohibido al hablar cuando no se conoce a las demás personas pero esto se va venciendo con el transcurrir de las sesiones. Son necesarios espacios para la reflexión y autoconocimiento, para ganar en confianza y autoestima.

Las personas han jugado y divertido y han afirmado que se sienten mucho mejor al realizar estas dinámicas de grupo. Les ha ayudado a reír, a olvidar problemas de salud y otros y han sentido que forman parte de un grupo y que comparten intereses en la vida además de comprobar que todas las personas tenemos más o menos los mismos problemas.

Se comprueba que todas las personas tenemos historias de vidas diferentes. A algunas personas les costó más dialogar y expresarse delante de otras personas y en algunas ocasiones esto les impidió disfrutar de la sesión.

Se debería de tener en cuenta para próximas ediciones del curso, el recordar en la presentación que van a tener que representar, cantar, etc, para no sorprenderse y comprometer a las personas una vez haya comenzado el curso.

En general todas las personas del grupo han respondido satisfactoriamente sobre la organización de las actividades si bien, es complicado acertar con el horario para que satisfaga a todas las personas del grupo. Se podría replantear para otras ocasiones, en la primera reunión que se haga con los grupos que sean las personas las que lleguen a un consenso si es posible sobre los horarios.

En cuanto a las inscripciones, al ser personas del ayuntamiento las que han dado la información del curso y han apuntado al grupo de personas, no tenían estaban informadas y hubo algún malentendido que se solucionó al llamarme y concretar. Para otra vez y dependiendo de la institución para la que se realice podría ser la persona que organiza el curso quien diera información y apuntara a las personas al curso.

#### **Valoración de la monitora del curso:**

Todas las personas del curso han mostrado su satisfacción hacia la monitora, realizando una evaluación muy favorable.

Para otras ocasiones se puede comentar que rellenen los cuestionarios en sus hogares y se encargue una persona del grupo de recoger en otro momento el cuestionario anónimo y sean entregados a la monitora por esta persona ya que pueden estar influenciados por el hecho de ser la propia monitora quien entrega las hojas para rellenar y recoge en el aula y si hay algo que no guste no se atrevan a comentarlo en la hoja.

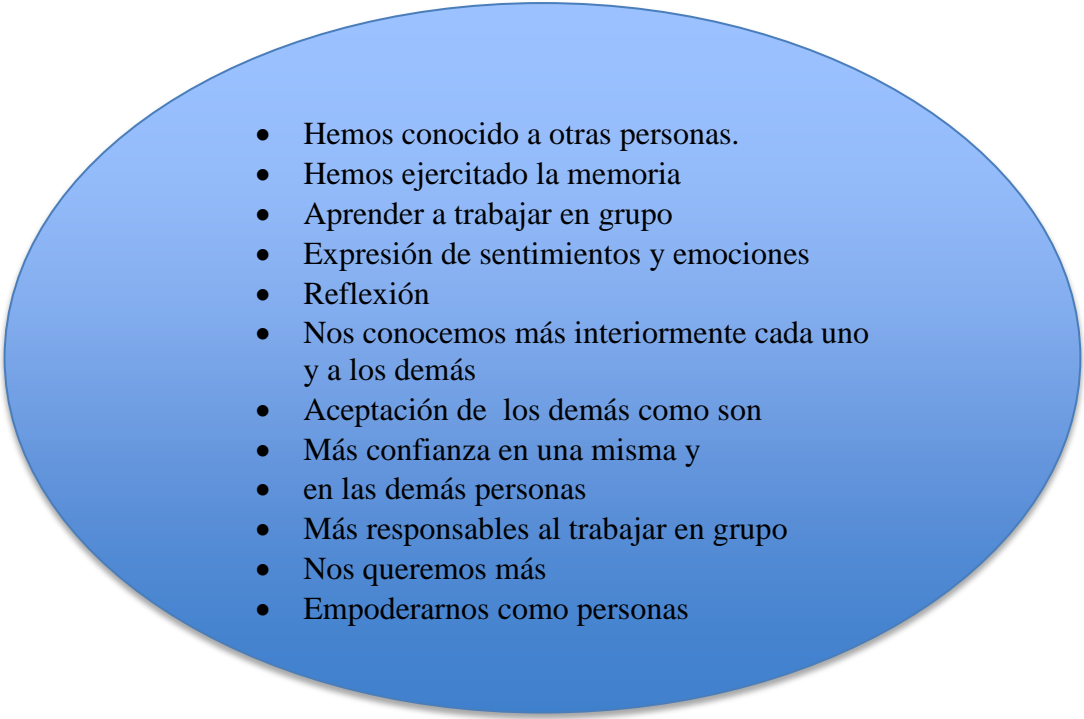
#### **Grado de satisfacción con el programa:**

Todas las personas del grupo han mostrado su satisfacción y realizado una valoración muy positiva respecto al programa.

Quizás al igual que la valoración hacia la monitora debería de realizarse de una manera más anónima.

De todas formas en la continuidad del programa que se pretende llevar a cabo durante los próximos meses se verá si las personas siguen interesadas en acudir.

El mural que realizaron los participantes al finalizar el curso y donde plasmaron con palabras, frases y opiniones los sentimientos que les sugería el haber participado en esta experiencia quedó de la siguiente manera:

- 
- Hemos conocido a otras personas.
  - Hemos ejercitado la memoria
  - Aprender a trabajar en grupo
  - Expresión de sentimientos y emociones
  - Reflexión
  - Nos conocemos más interiormente cada uno y a los demás
  - Aceptación de los demás como son
  - Más confianza en una misma y en las demás personas
  - Más responsables al trabajar en grupo
  - Nos queremos más
  - Empoderarnos como personas

La monitora del curso valora todos los aspectos planteados en el mural y realiza una valoración positiva del curso al comprobar que se han cumplido los objetivos planteados.

## **7. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS**

### **1. INTRODUCCIÓN.**

El proyecto de intervención que se propone, es un programa para intervenir a través de la “Educación no formal” y “la participación social”, desde una perspectiva preventiva con personas a partir de 50-55 años.

Se ha querido conseguir que las personas participen, ganen en autoestima y autonomía, se sientan los protagonistas de sus vidas, que se empoderen y rompan con los prejuicios y estereotipos que la sociedad marca con el colectivo de personas mayores.

Es necesario intervenir desde la “Educación” para favorecer la participación, el desarrollo y la auto-realización del ser humano en esta etapa de la vida que puede durar muchos años.

Es muy importante el desarrollo de proyectos educativos, cursos, talleres para personas mayores dado que son clave para la integración social, el empoderamiento, para descubrir nuevas habilidades, modificar prejuicios que atentan contra un envejecimiento activo y generar vínculos.

Las personas que han participado en el grupo han aprendido a vivir y formar parte del mismo, a escuchar y solucionar conflictos y se ha conseguido que las personas del grupo reflexionen, desarrollen actitudes de comunicación, mejoren la aceptación personal y el contraste con otros puntos de vista, resuelvan conflictos internos, desarrollen el sentido crítico y adquieran una actitud de responsabilidad e implicación en el trabajo, mejoren la capacidad de comunicación, confianza mutua y desarrollo del diálogo interpersonal.

Todo ello nos lleva a la consecución de empoderar a las personas y que se empoderen y tengan más calidad de vida.

### **2. PROCESO REALIZADO.**

Al contemplar y visualizar las carencias y necesidades que pueden darse en las personas mayores y la realidad que viven se plantearon recursos y servicios que se suponen mejorarían y cambiarían estas situaciones.

Era necesario plantear los objetivos que se quieren conseguir y diseñar los pasos a seguir para llegar hasta ellos, la metodología, los instrumentos, las actividades, el cuándo y el dónde se ha de llevar a cabo, y cuales son los recursos humanos y materiales necesarios para llevar a cabo las acciones, prever los gastos que va a suponer el desarrollar el proyecto y conocer la posible financiación.

Ha sido imprescindible y de enorme importancia realizar evaluación durante todo el proceso ya que era lo que me indicaba si iba por buen camino, si se estaba consiguiendo lo que se pretendía o si había que cambiar el rumbo y de esta manera al finalizar el proyecto se han llegado a cumplir los objetivos planteados.

Realizar la actividad de la planificación me ayudó a desarrollar la capacidad para ser más “eficiente”; el saber plantear donde quiero llegar, la meta y organizar y planificar todo lo que necesito para llegar hasta ello.



Para realizar una intervención a través de un proyecto social he tenido que seguir un proceso donde todos los pasos a dar han sido muy importantes y estos me han guiado hasta el resultado.

He podido comprobar la importancia que tiene el dedicar su tiempo a realizar todos los pasos en la planificación para poder llevar a cabo una intervención a través de un proyecto.

Y he aprendido como es el proceso de la planificación para cualquier intervención social que quisiera plantear y, a partir de realizar esta actividad cuento ya en mi saber con una herramienta indispensable para la realización y diseño de cualquier otro proyecto que pudiera contemplar en otros momentos de mi vida.

Para llevar a cabo el presente proyecto se han utilizado técnicas de Acción-Participación a través de dinámicas de grupos.

La clasificación de las técnicas Acción-Participación, a través de dinámicas de grupo propuestas, se basan en un modelo lógico que utiliza como criterio normativo profundización sistemática, que comienza por la presentación y conocimiento de los miembros del grupo, como premisa para el desarrollo de otras destrezas y actitudes comunicativas como confianza, afirmación, resolución de problemas o conflictos, establecimiento de normas y evaluación, lo que implica un determinado nivel de comunicación.

Las técnicas empleadas han conseguido que las personas del grupo se hayan conocido y eliminado temores y resistencias al enfrentarse a otras personas desconocidas.

Se han conocido más así mismos y a los demás. Estimulado las funciones cognitivas que contribuyen a potenciar o mantener el desarrollo de habilidades intelectuales básicas, de una manera lúdica.

Se ha estimulado las funciones cognitivas y el auto concepto y se ha potenciado la capacidad de diálogo y tolerancia entre las personas del grupo y esto ha contribuido a la mejora de la autoestima y a su vez mejorado el estado de la salud.

Han descubierto sentimientos que afloraban durante la actividad, fomentado actitudes positivas como la alegría, vitalidad, autoestima, ilusión, describir recuerdos, ideas, etc.

Las actividades y tareas realizadas en el programa han sido programadas para la consecución de los objetivos propuestos. Para próximas ocasiones al realizar el programa con otros grupos de personas habrá que plantearse si las actividades y tareas son las adecuadas para esas personas concretas o si se deben de plantear otras actividades dependiendo del perfil de las personas y del grupo.

La temporalización es adecuada para conseguir los objetivos que se pretenden a corto plazo.

Para la recogida de información, seguimiento y control se han utilizado técnicas cualitativas a través de cuestionarios al finalizar el programa, registros en todas las actividades y mural fin de curso. Se eliminaron algunas de las técnicas que se propusieron en un principio ya que se valoró que era una sobrecarga para un programa de cuatro sesiones y se llegaba al resultado de la evaluación con las finalmente propuestas.

### **3.RESULTADOS: EXITOS CONSEGUIDOS Y FRACASOS**

Con el presente proyecto de Intervención se consigue un cambio en la realidad de las personas que participan y que todas ellas manifiestan su satisfacción con el programa, las actividades, la monitora y con el grupo.

Como fracaso, las expectativas y tiempo invertido en plantear y diseñar en un principio un programa a largo plazo que quedó en el camino, si bien hay un aprendizaje de todo ello y me ha servido de mucho el evaluar continuamente cada paso para aprender a diseñar un proyecto más amplio que podría dar una continuación a este ya realizado.

### **4.CONCLUSIONES Y POSIBLES APLICACIONES.**

*Cualquier proyecto debe de tener un carácter de retroalimentación y de feed-back, elemento de gran importancia para la Intervención Social.*

*La evaluación de cualquier proyecto sirve de aprendizaje permanente al aportarnos elementos de feed-back que nos permitan evitar en otra ocasión los fallos y las lagunas detectadas en el proyecto. Por ello, se puede afirmar que la investigación social vinculada a la intervención, transformación y mejora de la realidad constituye el mejor camino de perfeccionamiento permanente.*

El presente proyecto necesita una continuidad en la consecución de objetivos para poder valorar en el tiempo que las personas han ganado en Calidad de Vida con el paso de los años y que a través de la Educación, la prevención y la participación social se consigue adquirir hábitos y herramientas que ayudan a envejecer mejor...

Para posibles reprogramaciones de este programa y en su continuidad se marcarán los objetivos siempre a corto plazo y se seguirá con la evaluación continua durante todo el proceso.

Convendría incorporar la perspectiva de género en todas y cada una de los pasos que se dan en el desarrollo de próximas intervenciones ya que la promoción de la igualdad y la equidad de género se encuentra en todas las políticas en la actualidad, la incorporación del género a la formulación de las políticas públicas se considera un proceso clave en el desarrollo de estructuras sociales más igualitarias y justas (EIGE, 2014).

## 8. BIBLIOGRAFÍA:

- Pérez Serrano, G.: 2006. *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Pérez Serrano, G./Miguel Badesa, S.: 2004. *¿Cómo intervenir en personas mayores?*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Pardo, L. 2007. *Empoderar a las personas mayores...¿por qué?* [www.geriaticarea.com](http://www.geriaticarea.com)
- Gobierno de Navarra, 2017: *La situación de las mujeres y los hombres de la Comunidad Foral de Navarra*. Diagnóstico de igualdad entre mujeres y hombres en la Comunidad Foral Navarra.
- Pérez Serrano, G. :2006. *Intervención y desarrollo integral en personas mayores*. Madrid. Universitas, S.A.
- Pérez Serrano, G.: 2016. *Diseño de Proyectos Sociales. Aplicaciones prácticas para su planificación y gestión y evaluación*. Madrid. Narcea.
- Pérez Serrano, G. : 2006. *Modelos de Investigación Cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural*. Madrid. Narcea.

### PAGINAS WEB

- [www.geriaticarea.com/](http://www.geriaticarea.com/) Revista: Suay, A. 2016 .*Envejecimiento y desigualdad de género*.
- [www.zaragoza.es](http://www.zaragoza.es) / Ficha de Actividad-ocio intergeneracional 2017.
- [www.juntadeandalucia.es](http://www.juntadeandalucia.es) / 18-Whoqol-Bref.pdf.
- [www.ansoain.es](http://www.ansoain.es) / Pacto local por la conciliación de Ansoáin. 2012-2015.
- [Revistaprismasocial.es](http://Revistaprismasocial.es) /Revista prisma Social nº21. Investigación y evaluación de programas.
- [www.navarra.es](http://www.navarra.es) / Boletín de salud pública de Navarra.
- [www.ser.es](http://www.ser.es) / Cuestionario de Salud EQ5D.
- [www.navarra.es](http://www.navarra.es) /Estrategia de envejecimiento activo y saludable de Navarra. 2017-2022.
- [Envejecimiento.csic.es](http://Envejecimiento.csic.es) / Evaluación de la calidad de vida en personas mayores. Fumat.
- [Apuntateuna.es](http://Apuntateuna.es) / Guía para el empoderamiento de las mujeres
- [Reunir.unir.net](http://Reunir.unir.net) / Análisis de satisfacción de los usuarios del programa de envejecimiento.
- [www.navarra.es](http://www.navarra.es) / Defunciones según la causa de muerte. Instituto de estadística de Navarra.
- [Extranet.who.int](http://Extranet.who.int) / Claves para un diagnóstico social. Personas mayores en Pamplona.
- [www.ine.es](http://www.ine.es) / Pirámide de la población.

## 9. ANEXOS:

### ANEXO 1.

#### ESCALA DE CALIDAD DE VIDA.

#### WHOQOL-BREF

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor, **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida **en las últimas semanas (antes de la llegada del Coronavirus.)** Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas se puede preguntar:

1. ¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?

Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

Escriba el número que corresponda a la pregunta y el número que corresponda a la respuesta por ejemplo:

1 - 4

y haga una lista con la relación de preguntas y respuestas. Ejemplo:

1-4

2-3

3-1

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión.

Para reenviar las respuestas aconsejamos:

-Escribir en una hoja a borrador las respuestas al mismo tiempo que se lee la escala y pasarlo luego al correo que se va a enviar.

- También puede realizar una foto de las respuestas a borrador y enviar una foto con su móvil por wassap.

- Imprimir el cuestionario y tachar las respuestas correctas y enviar escaneado o foto por wassap.

No hay que poner el nombre de la persona que contesta al cuestionario.

En las 6 primeras preguntas generales tendrá que escribir la respuesta, por ejemplo:

Sexo: Mujer

Fecha de nacimiento: 28/julio /1970

**Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.**

**1. Sexo:**

Hombre                      Mujer

**2. ¿Cuándo nació?**

Día    Mes                      Año

**3. ¿Qué estudios tiene?**

Ninguno            Primarios            Medios            Universitarios

**4. ¿Cuál es su estado civil?**

Soltero/a                      Separado/a                      Casado/a  
Divorciado/a                      En pareja                      Viudo/a

**5. ¿En la actualidad, está enfermo/a?                      Si                      No**

**6. Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es?**

Enfermedad/problema

**Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y conteste con el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.**

**7. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?**

Muy mala            Regular            Normal            Bastante buena            Muy buena  
1                      2                      3                      4                      5

**8. ¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?**

Nada satisfecho            Un poco            Lo normal            Bastante            Muy  
1                      2                      3                      4                      5  
Satisfecho/a                      Satisfecho/a                      Satisfecho/a

**Las siguientes preguntas hacen referencia la grado en que ha experimentado ciertos hechos en las últimas semanas.**

**9. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?**

Nada            Un poco            Lo normal            Bastante            Extremadamente  
1                      2                      3                      4                      5

**10. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**11. ¿Cuánto disfruta de la vida?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**12. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**13. ¿Cuál es su capacidad de concentración?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**14. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**15. ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

**Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o es capaz de hacer ciertas cosas y en qué medida.**

**16. ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**17. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**18. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**19. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**20. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**21. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?**

Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
1	2	3	4	5

**Las siguientes preguntas hacen referencia a si se siente satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida.**

**22. ¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?**

Nadaa	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**23. ¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**24. ¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**25. ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**26. ¿Cómo de satisfecho está con sus relaciones personales?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**27. ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**28. ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**29. ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**30. ¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5

**31. ¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?**

Nada	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho/a	Muy satisfecho/a
1	2	3	4	5



**La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted siente o experimenta ciertos sentimientos.**

**32. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?**

Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4	5

**33. ¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?**

**34. ¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?**

**35. ¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?**

**GRACIAS POR SU AYUDA**

## **ANEXO 2.**

### **RESULTADOS EXTRAIDOS DE LA APLICACIÓN DE LA ESCALA DE CALIDAD DE VIDA.**

#### **1. Sexo**

25 Mujeres

25 Hombres

#### **2. Edad,**

Mujeres: 15 Mayores de 60 años, 10 mayores de 50.

Hombres: 10 mayores de 50 años, 15 mayores de 60 años.

#### **3. Estudios**

Mujeres: 10 primarios, 10 medios, 5 universitarios

Hombres: 15 primarios, 7 medios, 3 universitarios

#### **4. E.Civil:**

Mujeres: 4 Viudas, 5 separadas, 7 unión pareja, 9 casadas.

Hombres: 7 unión pareja, 13 casados, 5 solteros

#### **5. Enfermedad:**

Mujeres: 20 No            5 Si

Hombres: 18 No            7 Si

#### **6. Problemas con la salud**

Mujeres: 10 No            15 Si

Hombres: 11 No            14 Si

#### **7. Valoración calidad de vida:**

Mujeres: 2 Regular/15 Normal/8 Bastante buena

Hombres: 4 Regular/ 20 normal/1 bastante buena

#### **8. Satisfacción con la salud:**

Mujeres: 2 Poco satisfechas /18 Normal/ /5 Bastante satisfechas

Hombres: 20 Normal/ 5 Poco satisfechos

#### **9. Impedimento para hacer lo que necesita por el dolor:**

Mujeres: 18 Nada/ 3 Normal /4 Bastante

Hombres: 15 Nada/ 3 Normal/7 Bastante

#### **10. Necesidad de tratamiento médico para VD**

Mujeres: 15 Nada/ 9 Normal/1 Bastante

Hombres: 13 Nada/11 Normal/2 Bastante

#### **11. Percepción Disfrutar de la vida:**

Mujeres: 14 Normal/10 Bastante

Hombres: 18 Normal/7 Bastante

**12. Percepción Sentido de la vida**

Mujeres: 7 Normal/ 18 Bastante

Hombres: 2 poco/ 15 Normal / 8 Bastante

**13. Capacidad de concentración**

Mujeres: 8 poco /9 normal/8 Bastante

Hombres: 12 normal/9 Bastante

**14. Sensación de seguridad en la VD**

Mujeres: 20 Normal / 5 Bastante

Hombres: 7 normal /18 Bastante

**15. Cuanto de saludable es el medio ambiente físico alrededor**

Mujeres: 5 Normal/ 20 Bastante

Hombres: 6 Normal / 19 Bastante

**16. Energía suficiente para la vida diaria**

Mujeres: 3 Poco / 15 Normal/ 4 Bastante / 2 Totalmente

Hombres: 15 Normal / 8 Bastante

**17. Aceptación de su apariencia física**

Mujeres: 4 Poco / 15 Normal / 5 Bastante

Hombres: 20 Normal / 5 Bastante

**18. Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades**

Mujeres: 5 Poco / 20 Normal

Hombres: 25 Normal

**19. Disponibilidad de Información para su VD**

Mujeres: 18 Normal / 7 Bastante

Hombres: 20 Normal/ 5 Bastante

**20. Oportunidad de realizar actividades de ocio**

Mujeres: 4 Poco/18 Normal /3 Bastante

Hombres: 20 Normal/ 5 Bastante

**21. Capacidad de desplazarse de un lugar a otro**

Mujeres: 2 Poco/ 18 Normal/ 5 Bastante

Hombres: 18 normal/ 7 Bastante

**22. Satisfacción con su sueño**

Mujeres: 13 Poco / 12 Normal

Hombres: 4 Poco / 14 Normal / 7 Bastante

**23. Satisfacción con su habilidad para realizar AVD**

Mujeres: 2 Poco / 15 Normal / 8 Bastante

Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**24. Satisfacción con su capacidad de trabajo**

Mujeres: 2 Poco / 13 Normal / 10 Bastante  
 Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**25. Satisfacción consigo mismo**

Mujeres: 2 Poco / 16 Normal / 7 Bastante  
 Hombres: 19 Normal / 6 Bastante

**26. Satisfacción con sus relaciones personales**

Mujeres: 10 Normal / 10 Bastante / 5 Muy satisfecha  
 Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**27. Satisfacción con su vida sexual**

Mujeres: 5 Poco / 18 Normal / 2 Bastante  
 Hombres: 20 Normal / 5 Bastante

**28. Satisfacción con el apoyo que obtiene de sus amistades**

Mujeres: 5 Normal / 18 Bastante / 2 Muy satisfecha  
 Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**29. Satisfacción con las condiciones del lugar donde vive**

Mujeres: 15 Normal / 10 Bastante  
 Hombres: 20 Normal / 5 Bastante

**30. Satisfacción con el acceso a los servicios sanitarios.**

Mujeres: 5 Normal / 20 Bastante  
 Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**31. Satisfacción con los servicios de transporte de su zona**

Mujeres: 2 Normal / 20 Bastante / Muy satisfechas  
 Hombres: 18 Normal / 7 Bastante

**32. Frecuencia de sentimientos negativos, tristeza, ansiedad, depresión, etc.**

Mujeres: 5 Raramente / 14 Moderadamente / 6 Frecuentemente  
 Hombres: 17 Raramente / 8 Moderadamente

## **CURSO** **EMPODERAMIENTO A TRAVÉS** **DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL**



### **LA RAZÓN DE ESTE CURSO:**

El envejecimiento es una etapa más de la vida que conlleva cambios y se caracteriza por la pérdida de adaptación y de reserva del organismo. De los cambios que ocurren en el envejecimiento, se podría afirmar que alrededor de un tercio obedece a enfermedad, otro tercio a desuso por falta de actividad y sólo otro tercio tendría relación con el proceso normal de envejecimiento.

Este sector es heterogéneo, donde cada persona envejece de diferente manera dependiendo de cómo hayan sido sus vidas y sus hábitos de alimentación, de ejercicio, círculos sociales, circunstancias económicas, etc, de cómo haya sido su calidad de vida desde el momento de nacer.

Es necesario Intervenir desde la “Educación” para favorecer la participación, el desarrollo y la auto-realización del ser humano en esta etapa de la vida que puede durar muchos años.

Es muy importante el desarrollo de proyectos educativos, cursos , talleres para personas mayores dado que son clave para la integración social, el empoderamiento, para descubrir nuevas habilidades, modificar prejuicios que atentan contra un envejecimiento activo, generar vínculos y promover relaciones intergeneracionales.

Proponemos este programa desde la importancia y necesidad de la Educación y participación social para el colectivo de personas

mayores donde la intervención es una *Inversión* para ganar en calidad de vida y salud de las personas mayores.

Al ganar en calidad de vida se va a reducir el consumo de medicamentos y de recursos públicos que generan gasto a las economías de los ayuntamientos y gobiernos.

Si las personas mayores se sienten activas, ganan en autonomía, se sienten acompañadas, generan relaciones sociales positivas, tienen más salud y se empoderan, consumirán seguramente menos fármacos, tendrán menos dependencias, menos gastos en recursos por parte de las administraciones públicas, etc.

### **PROPUESTA Y METODOLOGÍA.**

La vida cotidiana requiere actividad en grupo. Todos debemos aprender a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar y solucionar conflictos en grupo.

Para llevar a cabo el presente proyecto se utilizarán técnicas de Acción y dinámicas de grupos; técnicas de presentación, de conocimiento y confianza, técnicas de estimulación, técnicas para crear ambiente y técnicas para expresar y reforzar valores .

Las diferentes Técnicas de Participación y de Dinámica de Grupos nos permite tener como punto de referencia lo que el grupo hace, sabe, vive y siente, es decir, su contexto o realidad objetiva.

La dinámica de grupos permite conocer el grupo como realidad social, dominio de la naturaleza de los grupos, su nacimiento, evolución, posibles conflictos en la relación grupal, características que definen a un grupo en las diferentes situaciones y aspectos que pueden mejorar la comunicación participativa entre los miembros.

La clasificación de las técnicas de grupo que proponemos se basa en un modelo lógico que utiliza como criterio normativo profundización sistemática, que comienza por la presentación y conocimiento de los miembros del grupo, como premisa para el desarrollo de otras destrezas y actitudes comunicativas como confianza, afirmación, resolución de problemas o conflictos, establecimiento de normas y evaluación, lo que implica un determinado nivel de comunicación.

### **PRESENTACIÓN DE LA PERSONA COORDINADORA DEL CURSO.**

➤ Susana García: Trabajadora Social y Oficial Administrativa.

Con formación en cursos sobre Igualdad de Género e Intervención en Calidad de Vida de las personas mayores

### **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.**

- *OBJETIVO GENERAL:*  
Aprender a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar y solucionar conflictos en grupo.
- *OBJETIVOS ESPECÍFICOS:*
  - Conseguir que las personas del grupo reflexionen de forma sistemática, (orientado a obtener aprendizajes que permitan entender y actuar mejor en la realidad)

- Desarrollar actitudes de comunicación, mejorando la aceptación personal y el contraste con otros puntos de vista.
- Resolver conflictos internos, desarrollando el sentido crítico y haciendo más efectivo el trabajo en grupo, adquiriendo una actitud de responsabilidad e implicación en el trabajo.
- Mejorar la capacidad de comunicación, confianza mutua y desarrollo del diálogo interpersonal.

**CALENDARIO**

Un día a la semana, durante un mes. Sesiones de 2 horas de duración.

Sesiones 27 Horas

SEPTIEMBRE  
 1ª SEMANA 2ª SEMANA 3ª SEMANA 4ª SEMANA  
 MARTES MARTES MARTES MARTES

Técnica de presentación: Me llamo, me gusta. 30'	X			
Técnica de conocimiento y confianza: Hablamos claro. 30'		X		
Técnica de conocimiento y confianza: Somos exploradores. 30'			X	
Técnica de estimulación. Preparo mi maleta. 30'				X
Técnica para crear ambiente. El árbol. 60'	X			
Técnica para crear ambiente. El famoso. 60'		X		
Técnica para crear ambiente. Improvisación-debate. 60'			X	
Técnica para expresar y reforzar valores con humor. Todo envejece. 60'				X

El tamaño de los grupos ideal para trabajar las diferentes actividades y crear ambiente donde surja la confianza entre las personas y se generen sinergias positivas, sería de 12 o 15 personas por grupo.

**ANEXO 4.**

**CARTEL PUBLICIDAD CURSO**

## **CURSO EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL**

☐



**¡¡PARTICIPA EN EL CURSO!!**

**FECHAS : SEPTIEMBRE**

**DÍAS: MARTES , DE 17,30 A 19,30 H.**

**DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS**

**LUGAR: CASA DE CULTURA DE ANSOAIN**

☐

**INFORMACION-CHARLA : 22 DE JUNIO EN LA CASA DE CULTURA.**

*Creo que las personas vivirían un poco más si no supieran qué edad tienen. La edad se encarga de imponer restricciones a las cosas.-Karl Pilkington.*



## **ANEXO 5. REGISTROS. CUESTIONARIO FINAL. MURAL.**

### **REGISTROS**

#### **Preguntas al finalizar la actividad.**

##### **- Técnica de Presentación para conocer a otras personas. Me llamo, me gusta.**

¿Ha conocido un poco más a las personas del grupo?

¿Ha aprendido los nombres de las personas del grupo?

Le resulta más fácil hablar con las personas del grupo después de la sesión.

---

##### **- Técnica para estimular las relaciones personales y grupales y para crear ambiente. El árbol.**

Conoce los nombre y gustos de las otras personas del grupo?

¿Había dibujado un árbol alguna vez? Cuando? Había parado a pensar en cuales han sido las etapas importantes de su vida y que le han marcado de alguna manera los acontecimientos de su historia?

Es consciente de cuales son las cualidades que le definen y sus capacidades?

Cree que todas las personas tenemos cualidades y capacidades?

##### **- Técnica de Conocimiento y confianza en el grupo. Hablamos claro.**

¿Le cuesta expresar sus sentimientos en público? Por qué cree que nos cuesta expresar los sentimientos? Siente vergüenza de expresar sus sentimientos ante otras personas?

¿Le cuesta hablar delante de otras personas?

¿Cree que si hay confianza con las otras personas del grupo le cuesta menos expresar sus opiniones y sentimientos?

¿Cree que las personas somos sinceras cuando se nos pregunta por sentimientos y emociones?

¿Le gusta dar su opinión ante otras personas sobre temas de interés general? Le cuesta dar su opinión?

##### **- Técnica para crear ambiente. El famoso.**

¿Le gusta representar a personajes famosos? Le cuesta hacerlo delante de otras personas?

¿Cree que jugar y divertirse se puede hacer a todas las edades o es sólo para jóvenes? Como se siente después de hacerlo?

¿Cree que dialogar con otras personas y ver la vida de otra manera es interesante? Se siente bien después de entablar diálogo con otras personas?

##### **- Técnica de Conocimiento y confianza en el grupo. Somos exploradores.**

¿Cree que sienta bien hablar con otras personas?

¿Conoce a las otras personas del grupo?

¿Le cuesta darse a conocer a otras personas?

##### **- Técnica para estimular las relaciones personales y grupales para crear ambiente. Improvisación-debate.**

¿Había trabajado en equipo alguna vez? Cree que se aprende algo al trabajar en equipo?

¿Le gusta defender ideas junto a otras personas? Cree que es positivo pertenecer a un grupo?

¿Cree que todas las personas y cosas tenemos aspectos positivos?

¿Cree que tenemos prejuicios hacia otras personas? Cree que nos influye la sociedad y la cultura sobre nuestras opiniones hacia otras personas y sus maneras de ser y pensar?

##### **- Técnica de Estimulación de la memoria. Preparo mi maleta.**

¿Cree que la creatividad es cosa solo de artistas?

¿Cree que tiene buena memoria? Cree que se puede ejercitar la memoria?

¿Piensa que el juego es cosa de niños?

- **Técnica para estimular las relaciones personales y grupales para crear conciencia de grupo. Todo envejece.**

¿Le cuesta expresar sentimientos delante de otras personas?

¿Le gusta debatir en grupo? Cree que es positivo debatir ideas diferentes?

¿Acepta el hecho de envejecer? Tiene aspectos positivos envejecer? Cree que al cumplir años todavía se tienen ilusiones y objetivos?

## CUESTIONARIO FINAL.

### CUESTIONARIO FINAL

#### ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (Días, Fechas, Inscripción, etc)	1	2	3	4	5
HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES	1	2	3	4	5
FACILIDAD EN LA INSCRIPCIÓN A LAS ACTIVIDADES	1	2	3	4	5
LAS ACTIVIDADES	1	2	3	4	5
CLIMA DE CONVIVENCIA	1	2	3	4	5

#### ESPACIOS Y EQUIPAMIENTOS

INSTALACIONES ADECUADAS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	1	2	3	4	5
LIMPIEZA DE LAS INSTALACIONES	1	2	3	4	5
DISPONIBILIDAD DE MATERIAL	1	2	3	4	5

#### VALORACIÓN DE LA PROFESORA

VALORACIÓN GENERAL DE LA PROFESORA	1	2	3	4	5
EL TRATO CON LOS ALUMNOS	1	2	3	4	5
SU PROFESIONALIDAD, CONOCER LO QUE ENSEÑA	1	2	3	4	5
SU FORMA DE ENSEÑAR	1	2	3	4	5
SIMPATÍA Y COMUNICACIÓN	1	2	3	4	5

#### GRADO DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

ASPECTOS QUE MÁS LE HAN AGRADADO	
ASPECTOS QUE MENOS LE HAN AGRADADO	
OBSERVACIONES, SUGERENCIAS Y PROPUESTAS	

## MURAL.

### MURAL.

Plasmar en un gran papel, con total libertad, todo aquello que crean conveniente, sentimientos y que des ha sugerido la participación en el proyecto.

Valoración de la profesora del curso sobre lo plasmado en el mural

Observar y confirmar si se han cumplido alguno de los objetivos propuestos en el programa	1	2	3	4	5
Aprender a vivir y formar parte de un grupo, a escuchar a las demás personas.	1	2	3	4	5
Aprender a solucionar conflictos	1	2	3	4	5
Aprender a reflexionar	1	2	3	4	5
Desarrollo de actitudes de comunicación	1	2	3	4	5
Mejora de la aceptación personal y contrastar con otros puntos de vista	1	2	3	4	5
Resolución de conflictos internos	1	2	3	4	5
Responsabilidad e implicación en el trabajo	1	2	3	4	5
Capacidad de comunicación y confianza mutua	1	2	3	4	5
Desarrollo de diálogo interpersona.	1	2	3	4	5

**ANEXO 6.****INTERPRETACIÓN RESULTADOS DE LOS REGISTROS PERSONALES:**

Interpretación resultados “Persona 1”:

La valoración de los resultados obtenidos en la Persona 1 es muy positiva. Se ha adaptado muy bien al grupo y se ha implicado y ha participado en las sesiones.

Se comprueba que los objetivos programados para el programa se cumplen en la mayoría de las actividades si bien se observa que algunas de las valoraciones no se consigue con totalidad, lo cual nos demuestra que hay que seguir en la misma línea de trabajo, el empoderamiento de las personas.

Conviene seguir trabajando la seguridad de la persona cuando habla en grupo, que no le de vergüenza expresar sentimientos y emociones.

Interpretación resultados “Persona 2”:

La Persona 2 ha cumplido los objetivos previstos en las actividades. Ha participado en el grupo, ha conocido a las otras personas e interactuado con ellas. Se ha cumplido el objetivo de desarrollo de la memoria, hablar delante de otras personas, la confianza, diálogo, expresar emociones y sentimientos, etc.

Hay que seguir trabajando en la misma línea para ganar en seguridad personal y que cada vez de menos reparo y vergüenza el hablar delante de otras personas.

Interpretación resultados “Persona 3”:

La Persona 3 ha cumplido los objetivos previstos para el curso: Aprender a formar parte de un grupo, escuchar a las demás personas, a reflexionar y solucionar conflictos. Ha mejorado su aceptación personal y se ha implicado en el trabajo grupal.

Conviene trabajar la autoestima y la seguridad personal.

Interpretación resultados “Persona 4”:

La Persona 4 es una persona introvertida y le cuesta mucho expresar y comunicarse así que se han cumplido los objetivos previstos para el curso en cuanto a que las actividades le han ayudado a comunicarse con otras personas y ha desarrollar la confianza con ella y con el grupo.

Interpretación resultados “Persona 5”

Se han cumplido los objetivos previstos en el curso a pesar de ser una persona muy tímida ya que al ir conociendo al grupo y sentirse más cómoda ha ido relajándose y participando más en las dinámicas de grupo.

Le convendría seguir participando en las demás actividades programadas para ganar en seguridad y confianza.

Interpretación resultados “Persona 6”

Se han cumplido los objetivos previstos en el curso. La persona 6 es extrovertida y no le cuesta hablar y comunicarse con las personas del grupo.

Se ha divertido e implicado en las sesiones y ha desarrollado su capacidad para escuchar a las demás persona. Ha ayudado a otras personas del grupo a que se sintieran cómodas, se comunicaran y expresaran sus puntos de vista.

#### Interpretación resultados “Persona 7”

La Persona 7 ha cumplido con los objetivos del curso. Conforme se realizaban las actividades iba ganando confianza en el grupo y participando más activamente en las sesiones. Una persona que ha disfrutado mucho de las sesiones de juego y desarrollo de la creatividad y ella misma se ha sorprendido con ello.

Convendría seguir desarrollando facetas de juego que le ayudan a desarrollar la creatividad y le hacen sentir muy bien.

#### Interpretación Resultados “Persona 8”.

Se han cumplido los objetivos del curso. La persona 8 es una persona muy reflexiva y comunicativa y ha disfrutado mucho en las actividades en las cuales se ha implicado. Le ha costado expresar sentimientos personales pero no por ser vergonzosa sino porque a veces no sabe diferenciar las emociones que le surgen. Le convendría seguir trabajando el autoconocimiento y resolución de conflictos internos.

#### Interpretación Resultados “Persona 9”.

La valoración de los resultados ha sido positiva. Se han cumplido los objetivos y la persona 9 ha reflexionado sobre los temas propuestos en las sesiones. Ha participado e implicado en las dinámicas de los grupos y el curso le ha ayudado a ganar en confianza y soltura con las personas del grupo.

Le conviene seguir con el curso para avanzar en su desarrollo y empoderamiento personal .

#### Interpretación Resultados “Persona 10”.

Se han cumplido los objetivos propuestos con el curso. La persona 10 ha desarrollado actitudes y capacidades de relación y comunicación con las personas del grupo a medida que se iban desarrollando las sesiones del curso.

Le conviene seguir en el curso completo.

#### Interpretación Resultados “Persona 11”.

La persona 11 ha participado activamente en el curso. Le gusta escuchar y ayudar a las otras personas y es buena mediadora para resolver conflictos. Ha avanzado en desenvolverse a la hora de hablar en público.

Convendría continuara con el curso completo.

#### Interpretación Resultados Persona 12.

Conseguidos los objetivos propuestos para el curso. Al principio le costaba relacionarse con las personas del grupo pero conforme se conocían ha ido mejorando su confianza y en la comunicación. Es una persona muy responsable e implicada con el trabajo en grupo.

Le invitamos a continuar acudiendo al curso completo hasta el mes de junio.

## **ANEXO 7.**

### **INTERPRETACION DATOS CUESTIONARIO FINAL**

Se aplica el cuestionario al final del programa para conocer el grado de satisfacción del grupo respecto a las actividades, espacios y equipamientos, valoración de la profesora/monitora del curso y con el programa en general.

El grado de valoración es del 1 al 5 que corresponde:

- 1- Mal
- 2- Regular
- 3- Normal
- 4- Muy bien
- 5- Excelente

#### **Organización de las Actividades, Espacios y Equipamientos:**

- Información de las Actividades: Días, fechas, inscripción, etc.

De las 12 personas que participan en el programa 10 personas han respondido Muy bien y 5 excelente.

- Horario de las actividades:

A 10 personas les parece excelente, a 2 regular.

Facilidades en la inscripción al programa:

A 9 personas les ha resultado muy bien y a 3 regular. (Comentan que hubo algún problema con las llamadas de teléfono al Ayuntamiento por una de la personas que atendía el teléfono y no estaba al corriente con información del curso.)

- Las Actividades que se ofrecen en el programa:

A 12 del grupo les han parecido muy bien.

- Clima de convivencia:

A todas las personas del grupo les ha parecido excelente.

Puntualizan que en la primera sesión estaban un poco cohibidos debido a que no se conocían pero que enseguida cogieron confianza y se relajaron.

Espacios y equipamientos, instalaciones limpieza, material:

Todas las personas del curso han mostrado su satisfacción respecto a ello.