



“YO SÍ QUE VALGO”

E. U. Intervención en Calidad de Vida de Personas Mayores

Tutora: Martina Pérez Serrano

Título: “Yo sí que valgo”

Autora: Isabel Cabrera Almagro

31.685.928-r

C/ Villa del Coronil, 16

11560 Trebujena (Cadiz)

isabel.cabrera.almagro@hotmail.com

956 395 793-629 962 793

Curso 2011-2012

Vista del Rio Guadalquivir desde Trebujena

ÍNDICE:

1.	Introducción	Pág.. 3
2.	Fundamentación teórica	Pág.. 5
3.	Análisis de la realidad	Pág. 11
4.	Planificación	Pág. 16
	▪ Objetivos	Pag.16
	▪ Metodología	Pag.17
	▪ Temporalización	Pag.21
	▪ Recursos	Pág 21
5.	Ejecución	Pág. 23
6.	Evaluación	Pag 37
7.	Conclusiones y propuestas	Pag.40
8.	Bibliografía	Pag.40
9.	Anexos	Pag.44
	▪ Anexo 1: Cuadrante-Sesiones	Pag.44
	▪ Anexo 2: Test Evaluación Calidad de vida	Pag.46
	▪ Anexo 3: Test evaluación de actitud	Pag.50
	▪ Anexo 4: Cuestionario inicial	Pag.51
	▪ Anexo 5: Presentación del proyecto	Pag.51

INTRODUCCIÓN

El presente es nuestra única posesión. El pasado ha huido y el futuro es solo especulación. Dejar de lamentar o de esperar, la cosa ocurre ahora.

Catherine Rambert

Poder hablar de las personas mayores, de su situación, de cómo mejorarla, de cómo trabajar para transformar la realidad en la que se encuentra la mayoría de ellas, ha sido siempre para mí un tema de gran interés.



<http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcROiBXiKICN1ZANStogYit1qvtqrRNqLpF-3VZSPSpEiyPKIql2Q>

La primera idea que me surgió a la hora de pensar en la temática a trabajar en este proyecto, fue “Mayores y nuevas tecnologías”, ya que el aprender es algo que le viene dado al ser humano. Es una acción que se realiza desde que se nace hasta que se muere. Bien es cierto que cuando se llega a una edad avanzada las ganas por aprender se van perdiendo, ya sea por el deterioro cognitivo, por la baja autoestima, por que la sociedad en la que vivimos enseña que a esta edad está todo aprendido,....

Hay multitud de razones, pero todas vienen a desembocar donde mismo, en la desgana de seguir sintiéndose parte de este mundo. Aunque el tema es muy interesante me parecía insuficiente. Las Personas Mayores son un colectivo que tiene la necesidad de sentir motivación no solo por seguir aprendiendo, sino también por poder mostrar a los demás lo que han conseguido aprender a lo largo de toda su vida.

Con este proyecto pretendo, por un lado, trabajar la motivación de las personas mayores por seguir aprendiendo, entendiendo que cada día nos encontramos con más personas que quieren dar respuesta a cuestiones que por algún motivo no han podido ser resuelto anteriormente, y que el uso y disfrute de las nuevas tecnologías, además de no ser de uso exclusivo de los jóvenes, puede ser una buena herramienta para resolver esas inquietudes. Esto conllevaría cambios en la persona mayor a nivel psicológico como el aumento de la autoestima, estimulación de la memoria o disminución de la soledad, ya que conocería nuevas personas y desarrollaría nuevas redes sociales. También supone cambios respecto al estado de salud. El simple hecho de tener que salir de la casa para ir a realizar

las actividades que se organicen, le supone abandono del sedentarismo, higiene y cuidados personales.

El otro aspecto que quiero trabajar en este proyecto es el de darles la oportunidad de enseñar. Un aspecto que no se le tiene en cuenta ni se le valora en esta sociedad (sin embargo, en otras sí) es el conocimiento o experiencia adquirida de estas personas a lo largo de los años. Siempre he pensado que tendría que existir una metodología adecuada para poder recopilar todos estos conocimientos. No solo son importantes aquellos que plasma los científicos e investigadores en sus diferentes ramas, sino que también lo son los conocimientos del día a día de la persona cotidiana, cómo educar a los hijos, como realizar una buena administración de los recursos de la familia, cómo llevar una buena convivencia con los vecinos, aspectos relevantes respecto a las funciones laborales que haya realizado durante su etapa como trabajador, etc... Ciertamente es complejo, pero más cierto es que sería muy enriquecedor poder” (...) *coordinar el depósito de experiencia que ya poseen*”.

Con estas actuaciones la persona mayor vería potenciada su dignidad como persona, independientemente que su rol en la etapa anterior haya sido el de empresario, ama de casa o agricultor, porque todos los conocimientos nos valen.

Aprender y enseñar son dos extremos de una misma línea, y en cuyo recorrido se va a ir viendo incrementada la calidad de vida de las personas que la forman.



<http://blog.securibath.com/wp-content/uploads/2012/06/envejecimiento-activo.jpg>

FUNDAMENTACION TEÓRICA

Introducción

Como ya se viene diciendo desde hace varias décadas, la esperanza de vida va en aumento. Según un reportaje en el periódico “El País” (1), en los países ricos, la esperanza de vida ha aumentado una media de tres meses por año desde mediados del siglo XIX. Algunos estudios han llegado a apuntar que posiblemente los bebés que nazcan en el 2060 tendrán expectativas de vivir 100 años (sin bien es cierto, otros estudios indican que quizás se haya tocado techo). En España se nace con la expectativa de vivir casi 81,7 años, siendo mayor esta expectativa para las mujeres (84,9) que para los hombres (78,9) (2). A nivel de Comunidades Autónomas la que mayor esperanza de vida tiene es Navarra con una media de 83, 6 años. Y es Andalucía junto a Ceuta, Melilla, Asturias y Extremadura las comunidades autónomas cuya esperanza de vida es menor (3). Tanto el progresivo envejecimiento como el aumento de este sector de la población, demandan que se desarrollen nuevas leyes y recursos sociales, para que su calidad de vida vaya también en aumento al igual que su esperanza de vida.



(1) Reportaje: vida & artes (2011): “La esperanza de vida se empieza a frenar” Periódico EL PAIS.

(2) Instituto Nacional de Estadística. www.ine.es

(3) Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (2011): “Esperanza de vida al nacer año 2011”. Conserjería de Economía, Innovación y Ciencia. Junta de Andalucía.

Definición de Calidad de Vida

Cuando la persona llega a una edad avanzada ve que lo importante no es vivir más años, sino que los que se vivan, se haga de forma digna y lo más independientemente posible. Es aquí cuando toma gran protagonismo el concepto “Calidad de Vida”. Veamos pues, que significa. Según La Organización Mundial de la Salud en su grupo estudio de Calidad de Vida (WHOQOL Group) la ha definido como *“la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”*(4).

Una definición algo más coloquial es la que aparece en la Enciclopedia Libre Universal en Español, donde dice que *“La Calidad de Vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores...”* (5). En este mismo texto refiere que se trata de un concepto integrado por varias dimensiones: una de ellas es la *Dimensión física*, entendida ésta como el estado físico o la salud, la ausencia de enfermedad. Otra es la *Dimensión psicológica*, que comprende la percepción que tiene el individuo de su estado cognitivo y afectivo como la incomunicación, la pérdida de autoestima. Y por último, la *Dimensión social*, que es la que abarca las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida de cada individuo, así como la necesidad de apoyo familiar.

Calidad de vida y Personas mayores. Avances

Si extrapolamos el concepto de “Calidad de vida” al colectivo de personas mayores, podemos observar que, aunque la dimensión psicológica y la social son muy importantes, su máxima expresión va a estar relacionada con la dimensión física y de la salud. La persona mayor va a relacionar su malestar y su baja calidad de vida siempre con su estado de salud, cuando en muchos

(4) Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. The WHOQOL Group Psychol Med (1998): “*Definición Calidad de Vida*”.

(5)La Enciclopedia Libre Universal en Español. “Definición Calidad de vida”. http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida

de los casos, el malestar viene derivado de un sentimiento de abandono emocional, situación de soledad, baja autoestima, perdida de roles, o de la falta de cobertura de necesidades que tienen mucho que ver con el aspecto psicológico o social de la persona.

De momento, se van realizando avances importantes tanto desde el punto de vista legislativo o institucional, como social, para que la calidad de vida en las personas mayores vaya a más.



Un ejemplo de ello es la creación y puesta en marcha desde el año 2007 de la “Ley de Promoción para la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, cuyo principio rector es la Prevención de la situación de dependencia” (6). Siempre será mucho más económico para el Estado, invertir en educación, cultura u ocio, con la finalidad de prevenir la dependencia, que los gastos que supone atender a personas dependientes.

También se ha trabajado para conseguir mayor calidad de vida en este colectivo desde instituciones públicas como las Consejerías de Salud y Servicios Sociales a través de la puesta en marcha de diferentes programas o planes de intervención. Además podemos decir que ha tenido un papel muy relevante en estos avances los medios de comunicación, que desde hace ya años, están de forma continua informando de como prevenir situaciones y enfermedades propias de estas edades, elaborando programas sobre como vivir mejor a partir de la realización de ejercicios físicos, la dieta mediterránea,...

Es cierto que poder evaluar y valorar la calidad de vida de la persona mayor es algo realmente complejo y para lo que no hay aun muchos instrumentos. Uno de los últimos instrumentos elaborados con este fin ha surgido de estudios realizados en torno a la calidad de vida de las personas mayores en la Universidad de Salamanca. En él, los autores Miguel A. Verdugo Alonso, Laura E. Gómez Sánchez y Benito Arias Martínez, elaboraron lo que denominaron “*La Escala FUMAT*”. Con ella, según aparece en el estudio “permite (a) obtener datos objetivos referentes a la calidad de vida

(6) Jefatura del Estado (2006): “*Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*”. Madrid: B.O.E. número 299. Pp. 44142-44156.

de los usuarios y de las condiciones que influyen en su funcionamiento; (b) valorar con el mismo instrumento todos los servicios proporcionados (por ejemplo: rehabilitación, unidad de memoria y Alzheimer, servicio de orientación gerontológico, consultas externas, atención al usuario); y (c) obtener datos de todos ellos en relación con cada una de las ocho dimensiones de calidad de vida (bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos) (7).

Otro dato a destacar en relación al desarrollo de la calidad de vida en el colectivo de los mayores, nos sitúa en el año 2010, según aparece en El Libro Blanco Sobre Envejecimiento Activo, en la Conferencia Europea sobre Envejecimiento Activo y Saludable, en Logroño se llegó a las siguientes conclusiones (8):

- La igualdad de oportunidades
- **La necesidad de aprovechar al máximo el potencial de las personas que envejecen y la movilización de todo el potencial de las personas mayores**
- **La solidaridad entre generaciones**



- La eficiencia y la calidad de la atención y los servicios
- La preservación de la autonomía y la dignidad
- La cooperación con los agentes sociales y el apoyo del sector privado
- La necesidad de intercambiar puntos de vista, experiencias y buenas prácticas

A partir de aquí se decide que en el año 2012, sea el año Europeo para el Envejecimiento Activo y la Solidaridad entre Generaciones. Con ello, la Comisión Europea pretende aumentar la conciencia pública sobre los desafíos del envejecimiento poblacional y la importancia de mantenerse activos en la tercera edad. Durante el periodo 2011- 2014 la Unión Europea deberá orientar muchos de sus programas y políticas al envejecimiento activo y establecer un marco que permita fomentar y promocionar nuevas iniciativas y colaboraciones que apoyen el envejecimiento activo a todos niveles: Estados miembros, interlocutores regionales, locales y sociales y sociedad civil. Todas las

(7) Verdugo Alonso, M. A.; Gómez Sánchez, L. y Arias Martínez B.(2009): “Evaluación de la calidad de vida en personas mayores: La Escala FUMAT”. Salamanca: Colección Herramienta

(8) IMSERSO (2010). El Libro Blanco Sobre Envejecimiento Activo *Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo*. Madrid IMSERSO

actividades del Año Europeo se deberán centrar en la puesta en práctica de la sensibilización del público en general, la promoción de estas iniciativas a través de actividades en los medios de comunicación y la implicación de otros agentes multiplicadores. Por lo que nos encontramos en un periodo lleno de actuaciones políticas y sociales en relación a este colectivo y su aumento de la calidad de vida.

Pero siempre quedaran cosas por hacer, porque aun teniendo recursos con los que trabajar, aun teniendo nuevos instrumentos con los que evaluar situaciones, aun teniendo bastante información a través de medios comunicación para evitar muchas de las situaciones de dependencia y enfermedad, las personas mayores carecen, en su mayoría, de esa calidad de vida que en muchos de los casos no resultaría difícil obtener.

El potencial de las personas que envejecen

Este proyecto pretende abrir camino a la hora de desarrollar y aumentar la calidad de vida de las personas mayores en una dirección que hasta el momento se ha trabajado poco. Esto es, aprovechar el gran potencial que tiene estas personas.

Por un lado, partimos de que la persona, independientemente de la edad que tenga, puede seguir avanzando en conocimientos. Pensamiento que motivaba ya en el año 78 cuando se empezaron a abrir las primeras aulas para la Tercera Edad. La vejez es una etapa muy buena para hacer aquello que antes no se pudo hacer, para aprender cosas nuevas, sin prisas y sin exigencias, se tiene más tiempo libre y un detalle importante que se va adquiriendo con la experiencia es el hecho de disfrutar las cosas cada vez más. Al mismo tiempo que, como ya dijo José Luís Jordana Laguna en su artículo “Es necesario utilizar al máximo el potencial de las personas mayores”, este colectivo *“es el mayor potencial humano que tiene la sociedad actual y este potencial está desaprovechado e infrautilizado”* (9).

Es necesario estudiar la forma de utilizar este potencial, porque al igual que un país pierde riqueza profesional cuando los jóvenes con un buen nivel académico tienen que salir a otros países a ejercer su profesión, cada vez que perdemos a un miembro de la tercer edad se pierde riqueza empírica, conocimientos y sabiduría recopilada a lo largo de toda una vida.

(9) Jordana Laguna, J. L. (2010): *“Es necesario utilizar al máximo el potencial de las personas mayores”*. Madrid: Blog sobre la tercera edad.

Y por otro lado, puedo pensar que si este potencial no se le está dando el valor que tiene es, en parte, por que las generaciones más jóvenes no ven en ello un atractivo suficiente como para mostrar interés. Por lo que habrá que trabajar más para mostrar a las generaciones mas jóvenes que el colectivo de personas mayores les puede ayudar mucho en su desarrollo, no solo personal sino también profesional, pero para ello hay que proyectar situaciones y acontecimientos donde tengan la oportunidad de comprobarlo. Avanzar en todo esto puede suponer un reciclaje en positivo de las diferentes dimensiones que determina la calidad de vida en las personas mayores, ya sea a nivel físico, psíquico o social.

Este proyecto que a continuación presento quiere contribuir, por un lado, a aprovechar esos conocimientos y experiencias que tienen las personas mayores y que hasta el momento no se le está dando todo el valor que tiene. Y por otro lado, conseguir potenciar la Solidaridad entre generaciones, y de esta manera poder vivir en una sociedad más justa e igualitaria, sin desvalorizar y aprendiendo de cada uno de los miembros que la compone.



J. L. Jordana Laguna.2012. <http://pacorivero.blogspot.com.es/2012/06/voluntarios-culturales-para-el-museo-de.html>

Detectar necesidades

En Andalucía la esperanza de vida es de 77,7 años de media para los hombres y 83,6 años para las mujeres. Concretamente si nos situamos en la provincia de Cádiz la esperanza de vida está en 77,2 años de media para los hombres y 83,2 años de media para las mujeres. La provincia de Cádiz tiene 1.230.000 habitantes que son mayores de 65 años. Esto supone un 13,22% de la población total de la provincia. Nos encontramos antes una provincia joven, teniendo en cuenta que la media de personas mayores, a nivel nacional supera el 17 % de la población total. En la zona norte de esta provincia, que es donde se va a ubicar el proyecto, nos encontramos con una población de personas mayores que supera el 15,6%. Esto supone unos 1.094 habitantes de los 7.011 habitantes que tiene la localidad.

Es importante destacar que las principales actividades económicas que han realizado generaciones que ahora son mayores de 65 años, en la zona, son la agricultura (tanto para hombres como para mujeres), y la pesca “riachera” (principalmente hombres), ya que se encuentra situada a 8 kilómetros del paso del Río Guadalquivir junto al Parque Natural “Doñana”. Esto ha supuesto que estas personas que llegan a la edad de jubilación, sufran dependencia en un porcentaje mayor que en otras zonas donde las actividades realizadas sean menos duras físicamente. Este deterioro físico, psíquico y emocional, quizás, puede verse mas agudizado aquí, que en zonas menos rurales. Concretamente más del 20% de la población mayor de 65 años tiene la condición de dependientes.

En la mayoría de los casos, esperan a encontrarse mal para empezar a llevar hábitos saludables. La gran necesidad que se observa en el colectivo de mayores, es la falta de ganas y de motivación por llevar una vida saludable que le procure bienestar y calidad de vida en esta última fase de su vida. Existe unas normas establecidas en las que llegado el momento de la jubilación, las personas tienden a tener un mismo comportamiento, este es, salir a andar una hora diaria por los diferentes caminos rurales de la zona para las mujeres, y la “partidita de dominó” para los hombre, y entre medio, pueden estar, ver alguna telenovela o programas documentales. Esto puede ser debido en parte, a que es la misma sociedad la que se encarga de inculcar la idea de que al llegar a esta edad y jubilarse, la persona ya ha hecho todo la que tendría que hacer en su vida, en vez, quizás, de divulgar que es en este momento, cuando se empieza un nueva etapa con sus objetivos y expectativas concretas.

También hay que hablar de que las atenciones y los cuidados que reciben a nivel emocional este colectivo, ya sea por parte de sus cuidadores, por parte de ellos mismo, o por parte de las instituciones, son más deficitarios. El cumplir años es inversamente proporcional a la recepción de muestras de cariño y de atenciones a nivel emocional por parte de las personas que les rodean. A esto se le añade que la mayoría de las personas mayores de la zona tiene sus familiares más directos residiendo en otras localidades principalmente por motivos de trabajo.

Hay que trabajar las motivaciones de estas personas por seguir sintiéndose activas y válida. Hacerles ver que aún les queda mucho por hacer, ya no desde el punto de vista de la productividad laboral, sino de la productividad y bienestar personal.

Que las personas mayores sigan aprendiendo y estando al día en todos los avances que va procurando esta sociedad, al mismo tiempo que participan en proyectos de enseñanza dentro de su entorno, mostrando todos los conocimientos que han ido adquiriendo a lo largo de su vida (incluso a generaciones más jóvenes), puede ser la mejor manera de hacer que se sigan sintiendo validas, activas y con una alta autoestima, procurando así tener mayor calidad de vida.

Aunque el proyecto se va a llevar a cabo dentro del ámbito de una asociación, podemos ver reflejado lo anteriormente mencionado en ella. Esto es, se trata de una asociación formada por aproximadamente 130 socias (prácticamente todas son mujeres) de entre 50 y 80 años casi en su totalidad, y donde el porcentaje de participación llega a ser inferior al deseado. Las titulares de la asociación se reconocen muy exigentes en este aspecto porque, aun tratándose de una localidad donde las personas suelen participar e involucrarse en la mayoría de los acontecimiento, ven que no es suficiente. Para ellas el mero hecho de pertenecer a una asociación supone reuniones semanales, pasarse por la sede para ver como va todo, que se esta proyectando, y no la participación masiva en momento puntuales.

En el centro cuentan con recursos para poder echar el tiempo que se desee leyendo, utilizando ordenadores, o simplemente de tertulia tomándose un café. Tiene mobiliario para realizar actividades creativas y de ocio. Pero, sin embargo, no es suficiente. Al igual que pasa con el resto de las personas mayores de la zona, es prioritario trabajar la motivación de estas personas para que salgan de casa, al menos una vez a la semana, y desarrollen sus capacidades realizando actividades menos sedentarias. Una buena opción sería la elaboración de un programa donde se complementen actividades físicas y culturales.

Establecer Prioridades

Teniendo en cuenta las necesidades anteriormente descritas, el proyecto va a estar dirigido principalmente a trabajar la motivación de las personas que forman parte de la asociación, para aumentar su grado de participación dentro de su entorno mas cercano, éste puede ser la propia asociación, colegios, eventos que se suceden durante el año, y todo aquello que se vea pertinente. Serán los protagonistas tanto a la hora de la elección de la temática a tratar en las diferentes actividades como a la hora de realizarlas, procurando de esta manera que se sientan identificados con aquello que están creando. Se va a pretender que estas personas tomen conciencia de que aun les queda mucho por hacer.

Si se pretende priorizar desde un punto de vista mas teórico, podemos fijarnos en los criterios utilizados por Kaufman y que dice lo siguiente: “las necesidades podrían priorizarse basándose en la relación existente entre el costo que supondría la resolución de la necesidad y el costo derivado de no resolverla”. De momento se esta viendo que el coste que supone atender a este colectivo desde el punto de vista asistencial, una vez que ya está hecho el daño es bastante alto porque se necesita un gran despliegue de recursos económicos, materiales y profesionales (médicos, enfermeros, auxiliares, centros residenciales, medicamentos,.....).

Por ello, con las personas más jóvenes de la asociación, se va a intentar trabajar la manera de no llegar, o de llegar lo más tarde posible, a situaciones de dependencia ya sea física, psíquica o social, a través de actividades de concienciación, como por ejemplo, proyecciones y exposiciones de experiencias de personas que se encuentran en esta situación ya sea como consecuencia de no haber llevado una vida saludable o como situación sobrevenida simplemente por la edad.



Se entiende que llegando a una edad toda situación patológica que aparezca ya no se va. Se va a intentar hacer ver que la mejor manera de que algo no tenga que ser arreglado, es intentando que no sea estropeado.

Esto es, **la prevención.**

<http://medicablogs.diariomedico.com/normapernet/?p=3663>

Fundamentación

En la sociedad en la que vivimos, todo aquello que va cumpliendo años termina olvidado, infravalorado o desechado. Este Proyecto se va a llevar a cabo porque se ve la necesidad de hacer algo para aprovechar el potencial humano de las personas mayores, capaces de seguir activas, participativas y útiles a la sociedad, con tiempo disponible, y que desean transmitir sus conocimientos y experiencias, acercando los valores culturales e histórico-artísticos a las generaciones más jóvenes.

Delimitar el problema

El realizar una valoración correcta con respecto a lo que el colectivo de personas mayores nos puede aportar, es muy complejo. Es un campo donde queda mucho por hacer y por aprender. Lo correcto sería que se empezara por el principio, esto es, por la educación, tanto de los más pequeños como de los que no lo son tanto.

Pero ahora lo que nos ocupa es entender que cuánto más fácil sería procurar la atención a las personas mayores (quizás desde un etapa anterior a la jubilación) pero no solo a nivel físico o de salud física, sino también a nivel emocional dando el valor real que tiene toda persona mayor por el mero hecho de serlo, y de esta manera para que cuando se llegara a la jubilación, las patologías físicas, trastornos depresivos o demás circunstancias negativas, no aparezcan o aparezcan en un grado menor.

Ubicación

En la zona donde se va a llevar a cabo el proyecto es en una localidad al norte de Cádiz, donde las personas mayores, en la mayoría de los casos, empiezan a preocuparse por su bienestar cuando ya se van viendo limitadas sus capacidades. Concretamente en una asociación de mujeres formada por una 130 socias y que dentro de su prioridades está el desarrollo del espíritu cívico, procurando que la convivencia vecinal sea correcta y respetuosa, a través de continuas acciones y peticiones dirigidas a las entidades publica y responsables de las situaciones que se le plantea.

Revisar bibliografía

Se ha consultado bibliografía a través de bibliotecas del entorno para comprobar que aspectos se habían investigado que tuviera relación con las actividades que se van a realizar en el proyecto, y bibliografía o proyectos realizados en otras zonas que tuvieran un interés parecidos. Se ha encontrado trabajos realizados con muy buenos resultados en Extremadura.

Además de todo un despliegue de artículos relacionado con el tema tratado a través de Internet.

Prever la población

Las participantes en este proyecto van a ser un grupo de mujeres, en la mayoría, amas de casa que se han dedicado durante toda su vida al cuidado de sus familias. Los trabajos que han realizado fuera de casa principalmente, han sido trabajos agrícolas o de asistenta de hogar.

Se trata de personas con grandes deficiencias físicas y locomotoras por los esfuerzos físicos que han supuesto sus trabajos, una autoestima deteriorada por el paso de los años sin haber desarrollado muchas de las inquietudes que hayan podido tener, y un bajo nivel socioeducativo y económico, pero con un gran espíritu participativo en la mayoría de los casos.

Sus edades están comprendidas entre 50 y 80 años.

Prever los recursos

- Recursos humanos: Un monitor o profesional para el grupo de trabajo dirigir y coordinar la realización las actividades formativas y educativas.
- Recursos didácticos: aquellos necesarios para la búsqueda de información y para la elaboración de textos, datos, que se vayan realizando dentro de las investigaciones realizadas por las mismas personas mayores y para la investigación.
- Recursos económicos: los costes que supongan los recursos anteriores.

PLANIFICACION

Se trata de un proyecto flexible, abierto, participativo y descentralizado, cuya planificación va a tener como áreas prioritarias las siguientes:

1. Desarrollo personal y envejecimiento activo cuyo objeto es que las personas mayores aprendan que tienen aun mucho por hacer y por mostrar.
2. Relación intergeneracional hay que trabajar el respeto y la valoración hacia las personas mayores desde generaciones anteriores.
3. Austeridad en la previsión del presupuesto que pueda suponer la ejecución del proyecto.

Objetivos

Objetivos generales

1. Mejorar “la calidad de vida” del colectivo de personas mayores en la actualidad en una localidad de la provincia de Cádiz, trabajando de para ello la prevención de situaciones de dependencia, ya sea física, psíquica o social, y llegando lo más tarde posible a esta situación (objetivos específicos 1-7).
2. Aprovechar y Utilizar el potencial de las personas mayores, dando así, un significado más amplio al concepto “Envejecimiento Activo”, al mismo tiempo que toman una actitud más positiva ante la etapa que empieza a partir de la jubilación, conociendo que aun les queda mucho por vivir y por hacer (objetivos específicos 8-10).
3. Mejorar la solidaridad entre generaciones, a través de la realización del trabajo conjunto de personas más jóvenes y personas mayores (objetivos específicos 10-11).

Objetivos específicos

1. Aumentar la motivación de las personas que forman parte de la asociación, para conseguir mayor grado de participación dentro de su entorno más cercano.
2. Mejorar la autoestima de las personas mayores, dando respuesta a las necesidades detectadas, principalmente de tipo emocional.

3. Dar un sentido positivo a la etapa de jubilación programando nuevos retos y proyectos, y reconociendo que aun les queda mucho por vivir y por hacer.
4. Disminuir la probabilidad de tener que abandonar su hogar, su familia y su entorno para ir a residencia de mayores, a través del aumento de la participación en actividades dentro de su entorno.
5. Disminuir la soledad de las personas mayores.
6. Crear redes sociales nuevas y más amplias.
7. Indagar sobre los hábitos del entorno en relación a temas relacionados con gastronomía, folclore, juegos infantiles, canciones infantiles, jerga, etc.....
8. Seguir aprendiendo y adquiriendo conocimientos a través del ocio, aprovechando el tiempo libre que se tiene en esta etapa, y con ello disminuir el deterioro cognitivo, físico y emocional, o que éste aparezca de forma más lenta y tardía.
9. Aprender a utilizar las nuevas tecnologías.
10. Organizar los conocimientos adquiridos a través de la experiencia vital, y mostrar a las generaciones más jóvenes.
11. Propiciar encuentros entre diferentes generaciones para el intercambio de conocimiento

Metodología

La metodología va estar secuenciada de la siguiente manera:

1. Fase Inicial: donde se llevará a cabo la elaboración del proyecto, la presentación de éste a la Asociación de Mujeres de la localidad y su aprobación.
2. Fase de Desarrollo: donde se llevara a cabo todas las actividades programadas como la recogida, exposición y clasificación de los datos que luego serán expuestos ya sea de forma oral o escrita.
3. Fase final: donde se evaluará y se publicará el trabajo realizado en pequeños libros o libros de bolsillo.

Las actividades que se van a llevar a cabo se clasifican en:

1. Actividades formativas y de conocimiento: Dirigidas a la ampliación o adquisición de nuevos conocimientos.

- Debates: ¿Se puede seguir aprendiendo a partir de cierta edad? De esta manera ellos mismos sacarán sus propias conclusiones sobre la capacidad de seguir aprendiendo.
- Reuniones coloquios para poner ideas en común o hacer una lluvia de ideas de los temas que se van a trabajar durante el proyecto. Los temas podrían ser: gastronomía, folklore, tradiciones, juegos y canciones de antaño, fauna, flora, procedencia de apellidos, jerga lingüística, artesanía,...todo relacionado con el entorno donde se reside. La finalidad que lleva principalmente es aumentar la motivación de estas personas para participar en el entorno.
- Seminarios. Cada participante elegirá un tema en el que considere que tiene conocimientos suficientes para poder aportar a los demás, realizará recogida de datos e investigaciones oportunas para ampliar estos conocimientos. Podrá hacerse de forma individual o en grupo de tres personas como máximo.
- Talleres de introducción a las nuevas tecnologías para poder tener más recursos a la hora de realizar la recogida de datos, además de muchas más utilidades.

2. Actividades de difusión

- Curso sobre “cómo realizar una ponencia o una exposición de datos públicamente”.
- Exposición del tema trabajado ante el resto de participantes del proyecto, y otros públicos como centro de día, colegios, institutos, y asociaciones (alzheimer, parkinson, vecinos,...)
- Buscar e investigar como llevar a cabo una publicación.
- Redacción y publicación del tema trabajado en pequeños libros o libros de bolsillo.

3. Actividades sociales

- Realizar ejercicios de concienciación para las generaciones más jóvenes a través de encuentros intergeneracionales donde se cambien los roles teniendo que adoptar la personalidad y características de la generación contraria.
- Visualización de fotografías de momentos importantes en la vida de los participantes del proyecto, acompañadas de una pequeña explicación de lo que simboliza.
- Salidas a otras localidades de la comarca para dar a conocer el proyecto y el trabajo realizado con las personas mayores y la finalidad de éste.

- Reuniones con otras asociaciones o entidades que puedan aportar ideas, datos, conocimientos,..
- Asistencia a jornadas o talleres relacionadas con los temas que se vayan trabajando en el proyectos

4. Actividades lúdicas

- Salidas y excursiones al aire libre para un mejor desarrollo físico y mental.
- Realización de fotografías del entorno en relación a la flora, fauna, y otros aspectos de interés y exposición de éstas.
- Búsqueda e investigación de su árbol genealógico.

5. Actividades artísticas

- Se consideraran actividades artísticas todas aquellas que se vayan desarrollando en los diferentes talleres expositivos cuando los temas a exponer estén relacionados con la música, la danza, artesanía, el lenguaje, o artes visuales.
- Creación de textos, poesías, letras musicales, donde expongan como se encuentran y todo aquello que vean importante en sus vidas.
- Creación de monólogos donde tendrán que hacer una selección de una etapa de su vida que le pueda parecer anecdótica, y exponerla en ante los demás participantes, como por ejemplo, noviazgos, bodas, embarazos, nacimiento de sus hijos, viajes, sexualidad.....

Y todas aquellas actividades que se vayan viendo necesarias y adecuadas para la correcta realización del proyecto.

Los instrumentos y técnicas que se van a utilizar para la realización de las actividades y consecución de los objetivos según las diferentes fases del proyecto son:

1. Diagnostico: principalmente técnicas de recogida de datos e información.

- Bibliografía
- Entrevista a los representantes de la asociación: presidenta, tesorera y una vocal.

- Observación participante
2. Planificación:
- Organización y ordenación del material obtenido.
 - Coordinación con diferente entidades (Ayuntamiento, Centro de día, asociaciones)
 - Indagaciones sobre otros trabajos cuyos objetivos puedan ser similares
3. Ejecución: Técnicas principalmente de acción y participación
- De presentación: a la hora de presentar el grupo.
 - De estimulación: para desarrollar y potenciar habilidades como la atención, imaginación, memoria.
 - Brainstorming, lluvia de ideas para decidir que temas son los que se van a trabajar en el proyecto
 - Grupos de discusión a la hora de ir poniendo en conocimiento del resto de los miembros del grupo, los datos que se van obteniendo.
 - Seminarios
 - Tertulias
 - Role-playing a la hora de realizar las ponencias de los temas trabajados
 - Dinámicas de grupo que ayuden a la consecución de los objetivos planteados.
4. Evaluación.
- Se pasaran varios cuestionarios, uno inicial, otro de control a la mitad de la ejecución del proyecto, y otro al final, para valorar cualitativamente si se van alcanzando los objetivos previstos.
 - La participación, el entusiasmo, la implicación y la cantidad de trabajo realizado serán algunos de los parámetros para evaluar de forma cuantitativa y cualitativamente la consecución de los objetivos previstos en el proyecto.

Definir la población: las características más destacables de la población participante son:

- Al tratarse de una asociación de mujeres, todas las participantes son mujeres.
- De edades ente 50 y 80 años.
- Nivel sociocultural bajo.

- Amas de casas y madres de familia.
- Con habilidades y destrezas muy variopintas y con deseos de hacer algo diferente a lo que hacen normalmente, como puede ser nadar, andar o ir al colegio de adulto.

Temporización

Indicar los tiempos destinados a cada accion asi como los responsables y participantes en las mimas

1. Fase Inicial: donde se llevará a cabo la elaboración del proyecto, la presentación de éste a la Asociación de Mujeres y su aprobación, Tendrá una duración de 3 meses.
2. Fase de Desarrollo: donde se llevara a cabo todas las actividades programadas como la recogida, exposición y clasificación de los datos que luego serán expuestos ya sea de forma oral o escrita. Tendrá una duración de 6 meses.
3. Fase final: donde se evaluará y se publicará el trabajo realizado en pequeños libros. Tendrá una duración de tres meses.

Las sesiones se realizaran una vez a la semana, en horario de tarde y con una duración aproximada de tres horas.

Recursos

Recursos humanos

La persona encargada de dirigir al grupo durante el tiempo que dure el proyecto deberá estar Diplomada en Trabajo Social, con experiencia en metodología didáctica y trabajo con grupos. Además tener conocimiento nivel usuario en el uso de ordenador, Internet y nuevas tecnologías.

Recursos materiales

1. Infraestructuras y equipamientos:
 - Local de la asociación.
 - Se utilizara la sala Guadalinfo, para el uso de ordenadores, ya que se encuentre en el mismo edificio donde está ubicada la asociación

- La Biblioteca
 - Aulas en el I.E.S “José Cabrera”
2. Útiles profesionales:
- Aula polivalente:
 - Pizarras para escribir con rotulador
 - Equipos audiovisuales
 - Material de aula
 - Mesa y silla para formador
 - Mesas y sillas para participantes
 - Material didáctico:
 - carpetas
 - folios
 - bolígrafos
 - libretas
 - archivadores AZ
 - pendrives

Recursos financieros

1. Presupuesto: el proyecto supone un coste de unos 9000 euros aproximadamente, y que equivaldría a los gastos de nomina del monitor o monitora, gastos de material didáctico y de trabajo, y los gastos de salidas a otras localidades y alrededores.
2. Financiamiento: consistirá en los medios económicos procedentes de subvenciones solicitadas para la ejecución de este proyecto, a las diferentes administraciones públicas

EJECUCIÓN

El capítulo dedicado a la ejecución y aplicación en el libro *“Elaboración de proyectos sociales”*, es un capítulo corto pero justo en contenido, y en el que trata las diferentes fases por las que tiene que pasar esta etapa del proyecto. Los aspectos importantes que destacaría de este capítulo es que en todos los momentos que en él se describen, tienen una misma finalidad, esto es, provocar un cambio social allí donde se ejecute el proyecto. Este cambio abarca desde un hecho aparentemente simple como es el despertar el interés de las personas del entorno para conseguir la participación de ellas en el proyecto a realizar, hasta un hecho mucho más complejo, como puede ser que sean las mismas personas de ese entorno quienes tengan la iniciativa de llevar a cabo actuaciones, buscando soluciones creativas a sus problemas. Pero antes de llegar a este punto, refiere que es la propia comunidad quien debe crear los proyectos para ello.

Cuando lees este capítulo compruebas que muchas de las cosas que has ido realizando en el desarrollo del proyecto coincide con lo que en él se dice y que las has llevado a cabo de forma automática (puede que por lógica).

Al empezar el proyecto piensas: voy a trabajar sobre este tema, los objetivos serán estos, y me gustaría llevarlo a cabo dentro de esta asociación. Pero claro las personas de la asociación, o no te conocen, o si te conocen es muy poco y por tus padres, no saben en que trabajas, donde vives o cuales son tus prioridades. Es aquí cuando se presenta las dudas de cómo te vas a presentar en la asociación y decir que quieres llevar a cabo este proyecto con la ayuda y participación de ellos. Esto es lo que denominan en este capítulo la Concientización. Esta es una de las etapas dentro del momento de Sensibilización del proyecto. Esto es, necesitaba despertar el interés de estas personas. Para ello elaboré dos presentaciones: la primera para presentarla a la presidenta y algunas vocales que acudieron a la reunión que se llevo a cabo expresamente para ello, esta era breve y concisa donde exponía en rasgos generales en que consistía el proyecto. Y una segunda presentación, para exponerla a todos aquellos socios que pertenecieran a la asociación y que tuviera interés en saber en que podía consistir el proyecto. Ésta era más extensa y llamativa (Anexo 5, se trata del Power Point que presento entre las actividades del segundo trimestre).

En la primera reunión, se valoró que participaran en ella aquellas personas que pudieran tener una presencia significativa no solo en la asociación, sino también en el entorno. Y así fue.

Las personas presentes pensaron que el proyecto podía tener cabida dentro de este tipo de asociaciones, pero había que presentarlo a resto de socios de la asociación a ver que opinaban. Si por ellas hubiera sido, el proyecto se hubiera presentado al día siguiente, ya que la sede principal de la asociación se encuentra ubicada en el centro de adultos de la localidad y gran parte de las socias acuden a clases en este centro. No había ni que convocarlos. Pero la intención de empezar a llevarlo a cabo sería para septiembre u octubre, ya que en esos momentos estaban pendiente de acabar alguna actividades ya programada y además en esta zona de España los meses de veranos son realmente calurosos y las personas salen a la calle “con la fresquita” (expresión de la zona), esto es, a partir de las ocho y media o nueve de la tarde. A lo que le añadimos que en ese momento la asociación se encontraba sin recursos económicos para llevar este proyecto hacia delante. Por lo que se propuso esperar a septiembre para presenta el proyecto formalmente, y mientras tanto se podría ir organizando la parte económica del proyecto. Por todo esto, el proyecto se llevara a cabo a partir del octubre si va todo bien.

Otra etapa dentro del momento de Sensibilización, y donde también se ve reflejado la teoría en el proyecto, es la fase de la información. Esto es así a la hora de darles a conocer todos los hechos y datos relacionados con el proyecto, comunicarles el porqué de este proyecto, y dejarles que cada una de las participantes asumas su responsabilidad dentro de él ya que cada una va a elegir el tema con el que se siente mas identificada y que va a trabajar. De esta forma, asumen su parte de responsabilidad dentro del proyecto y esto conlleva que se sientan dentro del grupo y del proyecto más identificadas y protagonistas del mismo.

Otros aspectos que me gustaría destacar es que aunque el proyecto no se está ejecutando en este momento, confío que en el momento que se lleve acabo existirá una gran cohesión grupal, porque de no ser así no se estaría consiguiendo uno de los objetivos mas importantes del proyecto como es que los participantes se sientan que forman parte del grupo de trabajo, sientan que cada uno es una parte del todo y que sin esa parte el proyecto no estaría completo. De esta manera, se va desarrollando un sentimiento de pertenencia y responsabilidad dentro del grupo y cuando esto es así la calidad de vida de las personas que lo desarrollan se ve muy mejorada.

Lo que es cierto es que la etapa de planificación puede que sea la más complicada, ya que aunque a la etapa de la ejecución hay que dedicarle más tiempo también es la que más se disfruta, y todo su desarrollo se presenta mucho más llevadero incluso con los posibles contratiempos. Ahora toca el momento de disfrutar del trabajo proyectado, si ya antes se ha disfrutando imaginando la

realización de las actividades, ahora llega la hora de disfrutarla en todo su esplendor. Para poder ver como se va a llevar a cabo la ejecución del proyecto de forma más detallada se ha realizado la elaboración de un cuadrante para tal fin (ANEXO 1).

Fases

- I. Fase Inicial: se ha llevado a cabo durante los meses de febrero, marzo y abril.
 - 1) Elaboración del proyecto se ha llevado a cabo entre los meses de febrero y marzo de 2012.
 - 2) La presentación a la asociación del proyecto para su posterior aprobación se realizó el día 19 de abril y en la que estuvieron presente Rosario Galindo, presidenta, Amparo Raposo, vocal y Deocracia García, tesorera. Se acordó hacer una presentación oficial a las demás componentes de la asociación a través de un power point para el mes de septiembre u octubre. ya que por un lado tenía que ser corregido por mi tutora donde se me diera el visto bueno para poder llevar a cabo la ejecución y además porque la duración de la ejecución del proyecto sería de 9 meses aproximadamente incluyendo la evaluación y en esta localidad durante los meses de verano se paraliza todo tipo de actividades debido a las altas temperaturas que registran y no quiero dejar sin mencionar la falta de recursos económicos que se programaron harían falta para la ejecución del proyecto

- II. Fase de Desarrollo: Tendrá una duración de 6 meses y se desarrollara entre los meses de septiembre-octubre a mayo. Es la fase que va dirigida al Desarrollo de las actividades ya enunciadas en la etapa de planificación del proyecto.

No se realizaran sesiones:

- El mes de diciembre y primera semana de enero.
- La semana de Semana Santa.
- La semana del 8 de marzo.
- El día 28 de febrero DIA de Andalucía

En primer lugar y antes de la realización de la primera actividad se pasará un Cuestionario inicial (ANEXO 4) con la finalidad de conocer si las participantes poseen los conocimientos básicos que se van a necesitar para llevar a cabo la elaboración de los temas. En el caso de que hubiera participantes que no los tuvieras, se organizarían los grupos de trabajos de tal forma estuvieran formados por participantes de diferentes niveles.

Actividad 1.

DEBATE ¿SE PUEDE SEGUIR APRENDIENDO A PARTIR DE CIERTA EDAD?

OBJETIVO GENERAL

Intercambiar ideas y aflorar los pensamientos que tienen los diferentes miembros del grupo respecto a la capacidad de ellos mismos, al mismo tiempo que se aumenta la motivación de estas personas para conseguir mayor grado de participación dentro de su entorno más cercano.

DURACIÓN

2 horas

GUIA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Un grupo no muy grande discutirá el tema a tratar procurando intercambiar ideas e información. De esta manera se estimula la intercomunicación y creatividad del grupo.

- Reuniones coloquios para poner ideas en común o hacer una lluvia de ideas de los temas que se van a trabajar durante el proyecto. Los temas podrían ser: gastronomía, folklore, tradiciones, juegos y canciones de antaño, fauna, flora, procedencia de apellidos, jerga lingüística, artesanía,...todo relacionado con el entorno donde se reside. La finalidad que lleva principalmente es aumentar la motivación de estas personas para participar en el entorno.

Actividad 2.

REUNION-COLOQUIO: LLUVIA DE IDEAS Y REPARTO DE TEMAS

OBJETIVO GENERAL

Poner ideas en común y enunciar los diferentes temas que se van a trabajar durante el proyecto, siempre relacionado con el entorno donde se reside,

DURACIÓN

3 horas

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

El grupo irá enunciado temas y aportando ideas en base a sus preferencias y mayor destreza. Estos temas podrían ser: gastronomía, folklore, tradiciones, juegos y canciones de antaño, fauna, flora, procedencia de apellidos, jerga lingüística, artesanía,...Todo relacionado con el entorno donde se reside. Se crearan los grupos de trabajo y los temas seleccionados se repartirán entre ellos.

- Talleres de introducción a las nuevas tecnologías para poder tener más recursos a la hora de realizar la recogida de datos, además de muchas más utilidades.

Actividad 3.

TALLER “INTRODUCCION A LAS NUEVAS TECNOLOGIAS”

OBJETIVO GENERAL

Adquirir los conocimientos, destrezas y actitudes necesarias para utilizar las funciones básicas de un ordenador y de Internet y aprender a utilizar las nuevas tecnologías.

DURACIÓN

2 sesiones de 3 horas

MONITORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

- Local de la asociación, concretamente aula polivalente
- Sala Guadalinfo

CONTENIDO-DESARROLLO

En este taller las participantes recibirán clases teórica-prácticas de los siguientes puntos:

- Descripción de un ordenador personal:
- Iniciación a programas y aplicaciones de ofimática.
- ¿Qué es Internet? ¿Cómo funciona Internet?

Actividad 4.

ELABORACION DEL TEMA ELEGIDO

OBJETIVO GENERAL

Realizar las investigaciones oportunas y recogidas de datos, para elaborar el tema seleccionado. De esta forma se desarrolla también la capacidad de investigar y el aprendizaje autónomo.

DURACIÓN

2 sesiones de 3 horas

GUIA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

- Local de la asociación, concretamente aula polivalente.
- Sala Guadalinfo
- La Biblioteca Municipal
- Y demás infraestructuras que las diferentes componentes del grupo vieran necesario para la recogida de datos necesarios para el desarrollo del tema.

CONTENIDO-DESARROLLO

Cada grupo de participantes, que no podrá ser superior a tres personas, realizar las investigaciones oportunas para el desarrollo del tema elegido. Una vez realizada la recogida de datos, se utilizara las sesiones presenciales para elaborar el tema que mas tarde será expuesto a las demás participantes del proyecto. Se nombrara al miembro del grupo que se considere que tiene más dominación sobre el tema para que coordine la tarea.

Actividad 5.

CURSO “CÓMO REALIZAR UNA PONENCIA”

OBJETIVO GENERAL

Adquirir los conocimientos y destrezas necesarias para poder realizar una exposición de datos públicamente.

DURACIÓN

3 horas

MONITORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

En este curso las participantes recibirán clases teórica-prácticas de los siguientes puntos:

- El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.
- La exposición oral. Uso y medios didáctico en la exposición.
- Diseño de la programación de un sesión formativa.

Actividad 6.

EXPOSICION DE LOS TEMAS TRABAJADOS ANTE EL RESTO DE PARTICIPANTES Y OTROS PUBLICOS.

OBJETIVO GENERAL

Mostrar y transmitir los conocimientos adquiridos durante la vida y en el ejercicio de investigación realizado por las participante de cada tema seleccionado, de forma oral y haciendo participe de ello al público presente.

DURACIÓN

En cada sesión de 3 horas se realizar dos ponencias de 1 hora y media cada una. La primera hora será para la exposición del tema y la media hora restante para abrir un turno de participación y opinión de las personas oyentes.

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

- Local de la asociación, concretamente aula polivalente.
- Y demás centros y lugares públicos donde se realice las ponencias como centro de día, colegios, institutos, y asociaciones (alzheimer, parkinson, vecinos,...)

CONTENIDO-DESARROLLO

Cada grupo de participantes, con su coordinador a la cabeza, realizara la exposición del tema trabajado con la ayuda de los medios didácticos disponibles. Terminada la exposición el público presente podrá realizar las intervenciones que vea oportuna, dando a conocer las diferentes opiniones respecto a lo expuesto, realizando consultas e intentando resolver las dudas que les haya podido surgir.

Actividad 7.

REDACCIÓN Y PUBLICACIÓN DEL TEMA TRABAJADO EN PEQUEÑOS LIBROS O LIBROS DE BOLSILLO

OBJETIVO GENERAL

Coronar el trabajo de todo un grupo de personas motivadas por aprender y mostrar lo aprendido, a través de la recopilación del trabajo realizado en libros de bolsillo, al mismo tiempo que muestran y transmiten los conocimientos adquiridos esta vez de forma escrita a todo aquel publico que presente interés por ello.

DURACIÓN

5 sesiones de 3 horas

REDACTORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Por un lado, se llevara a cabo la investigación sobre la realización de una publicación o como hacer para poder editar el material recopilado. Una vez se resuelvan estas dudas, pasaremos a la redacción de los temas según la elaboración de los contenidos por los diferentes grupos participantes.

Y por otro lado, veremos las opciones que tenemos de poder llevar a cabo la publicación de este material para así servir de ejemplo y motivación para otros grupos de personas que quieran realizar trabajos parecidos pero en el entorno donde ellos residan.

Actividad 8.

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

OBJETIVO GENERAL

Reunir a diferentes generaciones para el intercambio de roles y conocimientos, mejorando así la solidaridad entre generaciones.

DURACIÓN

2 sesiones de 3 horas

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Se llevara a cabo dos reuniones que ocuparan una sesión cada una y donde las diferentes generaciones que se presenten se cambien los roles teniendo que adoptar la personalidad y características de la generación contraria. Se presentara temas actuales como los diferentes tipos de familias frente a la familia tradicional o el internamiento de las personas mayores en instituciones.

Actividad 9.

EL PASO POR LA VIDA

OBJETIVO GENERAL

Recordar momentos importantes y felices a través de la Visualización de fotografías de la vida de los participantes del proyecto, acompañadas de una pequeña explicación de lo que simboliza,

DURACIÓN

2 sesiones de 3 horas (según numero de personas voluntarias).

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Las participantes que así lo deseen elegirán varias fotografías de los momentos más importantes de sus vida y harán participe de ello a las demás personas presentes. Se realizara el escaneo de las fotografías para luego poder exponerlas a través del cañón o retroproyector.

- Salidas a otras localidades de la comarca para dar a conocer el proyecto y el trabajo realizado con las personas mayores y la finalidad de éste.
- Reuniones con otras asociaciones o entidades que puedan aportar ideas, datos, conocimientos,..
- Asistencia a jornadas o talleres relacionadas con los temas que se vayan trabajando en el proyectos

Actividad 10.

SALIDAS Y ENCUENTROS

OBJETIVO GENERAL

Por un lado, tener la oportunidad de dar a conocer el trabajo que se esta llevando a cabo en otras localidades de la comarca, y por otro lado, tener la posibilidad de recoger ideas y datos que nos puedan a portar a nosotros las personas de estas localidades, o a través de la asistencia a jornadas o talleres que traten tema que estén relacionado con el contenido del trabajo realizado por las participantes.

DURACIÓN

Se realizaran al menos tres salidas en días diferentes y en viernes.

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Según donde se encuentre ubicada la salida

CONTENIDO-DESARROLLO

Se llevara a cabo varias salidas que servirán para

- Dar a conocer el proyecto y el trabajo realizado con las personas mayores y la finalidad de éste.
- Reuniones con otras asociaciones o entidades que puedan aportar ideas, datos, conocimientos,..
- Asistencias a jornadas o talleres relacionadas con los temas que se vayan trabajando en el proyecto.

Esto servirá para cambiar de entorno , con la subida de animo que esto supone, crear redes sociales nueva, potenciar el ingenio y aumentar las ganas de seguir trabajando en el.

Actividad 11.

DE OCIO

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el desarrollo físico y mental, disminuir la soledad de las personas mayores y aumentar sus autoestimas.

DURACIÓN

3 sesiones de 3 horas

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

- Local de la asociación, concretamente aula polivalente.
- Según donde se encuentre ubicada la salida

CONTENIDO-DESARROLLO

Las actividades que se llevarán a cabo serán:

- Salidas y excursiones al aire libre para un mejor desarrollo físico y mental.
- Realización de fotografías del entorno en relación a la flora, fauna, y otros aspectos de interés y exposición de éstas.
- Búsqueda e investigación de su árbol genealógico.

6. Actividades artísticas

- Se consideraran actividades artísticas todas aquellas que se vayan desarrollando en los diferentes talleres expositivos cuando los temas a exponer estén relacionados con la música, la danza, artesanía, el lenguaje, o artes visuales.

Actividad 12.

CAPACIDAD CREATIVA

OBJETIVO GENERAL

Disminuir la soledad de las personas mayores, aumentar sus autoestimas y desarrollar las capacidades creativas de la persona.

DURACIÓN

Estas actividades forman parte en su mayoría de la elaboración de los temas seleccionados

COORDINADORA

Isabel Cabrera Almagro. Diplomada en Trabajo Social

LOCALIZACION

Local de la asociación, concretamente aula polivalente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Estas actividades se van a definir como artísticas y se van a desarrollar en los diferentes talleres expositivos cuando los temas a exponer estén relacionados con la música, la danza, artesanía, el lenguaje, o artes visuales.

Otras actividades dentro de esta categoría van a ser.

- La creación de textos, poesías, letras musicales, donde expongan como se encuentran y todo aquello que vean importante en sus vidas.
- Creación de monólogos donde tendrán que hacer una selección de una etapa de su vida que le pueda parecer anecdótica, y exponerla delante de los demás participantes, como por ejemplo, noviazgos, bodas, embarazos, nacimiento de sus hijos, viajes, sexualidad...
- Y todas aquellas actividades que se vayan viendo necesarias y adecuadas para la correcta realización del proyecto.

EVALUACIÓN

Como ya se expuso en la etapa de Planificación, la evaluación junto con la propuesta de publicación del trabajo realizado, forma parte del la Fase final del proyecto.

Antes que nada, vamos a ver qué es lo que vamos a evaluar. Para saber si un proyecto se esta realizando como se había previsto, uno de los principales puntos que se debe de evaluar es la consecución de los objetivos. Pero además en este proyecto se ha previsto evaluar también el trabajo realizado y la actitud con la que se ha elaborado. De esta forma podemos ir observando si se está alcanzando las metas que se habían propuesto, además de poder comprobar si realmente merece la pena seguir con el proyecto.

A continuación se expondrán los detalles de cada objeto de evaluación.

Evaluación de los objetivos (ANEXO 2)

En este apartado vamos a evaluar si los objetivos generales, que iban encaminados hacia la mejora en la calidad de vida y el cambio de actitud en la etapa ultima de la vida de los participantes, y que se expusieron en la etapa de planificación, se han conseguido, o por el contrario, no ha sido así. Para ello hemos seleccionado como instrumento de evaluación un cuestionario con 30 ítems que se encuentran englobados en cinco indicadores:

- 1) Aspecto físico
- 2) Aspecto emocional
- 3) Relaciones sociales
- 4) Sentirse realizada
- 5) Pertenece a un grupo

Para cada ítem existen 5 posibles respuestas. Se puntuará de 1 a 5, siendo 1 la respuesta más negativa (NUNCA) y 5 la más positiva (SIEMPRE). Los cuestionarios presentaran unos resultados en relación a la calidad de vida y actitud ante la ultima etapa de sus vida y que estarán entre los siguientes intervalos.

30-59	mala
60-89	regular
90-119	aceptable
120- 149	buena
150- 180	muy buena

Se trata de un cuestionario que además de dar la opción de conocer la situación a nivel general del grupo, nos va a facilitar poder conocer los cambios que se ha podido producir en los participante en diferentes ámbitos de su vida (emocional, relacional, físico,...).

El simple hecho de tener que plantearse qué respuesta va a dar a cada pregunta, hará reflexionar e intentar cambiar aquello que pudiera no ser tan correcto.

Se trata de un cuestionario que para saber si realmente ha habido cambios en las personas que lo van a realizar, hay que pasarlo antes de iniciar el proyecto. Una vez haya acabado éste se vuelva a pasar y luego se comparan. Además, esta evaluación inicial nos hará comprobar cuales son las necesidades reales de los participantes, e incluso, el porqué de la realización de este proyecto.

Evaluación del trabajo realizado

Para esta evaluación el instrumento que se va a utilizar será la observación en este caso guiada a través de la lista de control, que estará diseñada con los aspectos que vamos a someter a evaluación y que van a ser:

- ❖ Asistir habitual y puntualmente a las sesiones.
- ❖ Adquisición de datos y elaboración de temas seleccionados.
- ❖ Exposición de temas según las indicaciones dada con anterioridad.

- ❖ Cooperación en las tareas de grupos.
- ❖ Constancia en el trabajo.
- ❖ Presentar gran interés y motivación hacia el trabajo realizado por las demás participantes.
- ❖ Tener un actitud positiva hacia sus compañeras y hacia al trabajo, mostrando en todo momento respeto hacia ellos.

El trabajo realizado se evaluará una vez terminada cada exposición de datos. Esta evaluación la denominaremos también “Evaluación de Control o del Proceso”, ya que nos dará respuestas a preguntas como.

- ✓ ¿Hemos elegido las actividades mas adecuadas para llevar a cabo este proyecto?
- ✓ ¿El ritmo del desarrollo de las mismas es el más adecuado?
- ✓ ¿Es necesario introducir modificaciones en la metodología para obtener mejores resultado?
- ✓ ¿Qué posibilidades reales presenta la metodología para alcanzar los objetivos?

Y en el caso de que se viera necesario se podría corregir o perfeccionar el proyecto en un momento que aun puede hacerse.

Evaluación de la Actitud (ANEXO 3)

Este aspecto del proyecto se evaluara al final del mismo y con el que se podrá comprobar si el trabajo realizado ha contado con el respeto y la motivación deseada por parte de los participantes.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Al no haber llevado a cabo la ejecución del proyecto hay apartados que no voy a poder contestar. Como ya he referido en la primera parte de la actividad anterior la ejecución es la fase más gratificante y probablemente suponga menos esfuerzo que la fase de planificación, aunque te pueda llevar más tiempo.

Cuando he empezado a trabajar todo el proceso de evaluación he podido ver como había apartados en el diseño que probablemente cambiaría, sin perder por supuesto, la esencia y el fin ultimo que supone la ejecución del proyecto, pero las cambiarías, entre ellas un ejemplo sería, el enunciado de los objetivos. Aunque la intención o finalidad que tengo con este proyecto es esa, es cierto que a la hora de evaluar puede conllevar controversias y confusión. Es algo que voy a seguir estudiando para ver como puedo hacer que estos objetivos sean mas reales y validos. Otro aspecto que veo importante de mencionar es la utilidad de trabajar con una evaluación de control o del proceso para que cuando llegues al final de todo el trabajo, con el esfuerzo esto que supone, no te encuentres sorpresas desagradables y averigues que no ha servido para nada.

BIBLIOGRAFIA

- Abellán García, A. y Esparza Catalán, C. (2011): “*Un perfil de las personas mayores en España*”. Madrid
- Barroso Osuna, J. y otros. (2003). “*Las Personas Mayores y Las Nuevas Tecnologías*”. Madrid
- Cohen, Ernesto y Martínez, R. (2002); “*Sistema integradote Formulación, evaluación y monitoreo de proyectos sociales*”. Chile.
- Comisión Europea. Dirección General de Política Regional (2010): “*Encuesta de opinión sobre la calidad de vida en 75 ciudades europeas*”. Hungría
- Comisión Europea. Dirección General de Empleo: (2003). Luxemburgos
- Eamon. O. (2003). “*La Mejora de la calidad de vida en las personas mayores dependientes*”. Irlanda
- “El Mundo”. (2011): “*Año Europeo para el Envejecimiento Activo*”. Estrasburgos
- “EL PAIS” (2011): “*La esperanza de vida se empieza a frenar*”. Madrid

-
- Enciclopedia Libre Universal en Español. “Definición Calidad de vida”. [http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad de vida](http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida)
 - Fernández de Trocóniz, M.; Montorio Cerrato, I; Díaz Veiga, P., (1997). “*Cuando las personas mayores necesitan ayuda*”. Madrid. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales(IMSERSO)
 - Forni, F. (2004): “*Formulación y evaluación de proyectos de acción social*”. Salvador. Universidad de Salvador
 - Foro Mundial sobre Envejecimiento. (2002): “*Los Derechos de las Personas Mayores*”. Madrid
 - Jefatura del Estado (2006): “*Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*”. Madrid: B.O.E. número 299. Pp. 44142-44156.
 - José Luis Jordana Laguna (2010). “*Es necesario utilizar al máximo el potencial de las personas mayores*”. Madrid
 - IMSERSO (2010). *Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo*. Madrid
 - IMSERSO (2011): “*Buenas practicas en Envejecimiento Activo*”. Madrid
 - Instituto Nacional de Estadística. www.ine.es
 - Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (2011): “*Esperanza de vida al nacer año 2011*”. Conserjería de Economía, Innovación y Ciencia. Junta de Andalucía.
 - Instituto de Estadística de Andalucía (2009): “*Informe de Situación de Cádiz*”. Consejería de Empleo. Junta de Andalucía
 - Johnson, S. (2009): “*La motivación y el aprendizaje en las personas mayores*”. Estados Unidos
 - Neupert, R. (1977): “*Manual de Investigación de Social*”. Honduras
 - Pavón Rabasco, F. (2000): “*Aprendizaje de las personas mayores y nuevas tecnologías*”. Cádiz
 - Pérez Serrano, G (2011): “*Elaboración de Proyectos Sociales Casos prácticos*”. Madrid: Nancea
 - Regato Pajares, P. (2011): “*Envejecimiento Activo*”. IMSERSO. Madrid
 - Sánchez Fernández, C. (2004). “*la interacción didáctica*”. Sevilla.
 - Sánchez Fernández, C. (2004). “*Evaluación de la formación*”. Sevilla
 - Sarquis Bojalil, T.y Parada Chávez, E. (2003): “*Teoría de la evaluación social de proyectos*”. México.
 - Servicio Andaluz de Empleo (2011). “*Instrumentos de evaluación*”. Almería

- Valdés, M. (2007): “Evaluación de Proyectos Sociales. Definición y tipología”. Chile.
- Valdés, M. (1980): “Evaluación de Impacto de Proyectos Sociales. Definición y conceptos”. Chile.
- Verdugo Alonso, M. A.; Gómez Sánchez, L. y Arias Martínez B.(2009): “Evaluación de la calidad de vida en personas mayores: La Escala FUMAT”. Salamanca: Colección Herramienta
- World Health Organization (1998): “Definición Calidad de Vida”.

WEBGRAFIA

- <http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcROiBXiKICN1ZANStogYit1qvtqrRNqLptF-3VZ5PSpEiyPKIql2Q>
- <http://blog.securibath.com/wp-content/uploads/2012/06/envejecimiento-activo.jpg>
- <http://pacorivero.blogspot.com.es/2012/06/voluntarios-culturales-para-el-museo-de.html>
- <http://medicablogs.diariomedico.com/normapernett/?p=3663>
- www.ine.es . Instituto Nacional de Estadística.

ANEXOS

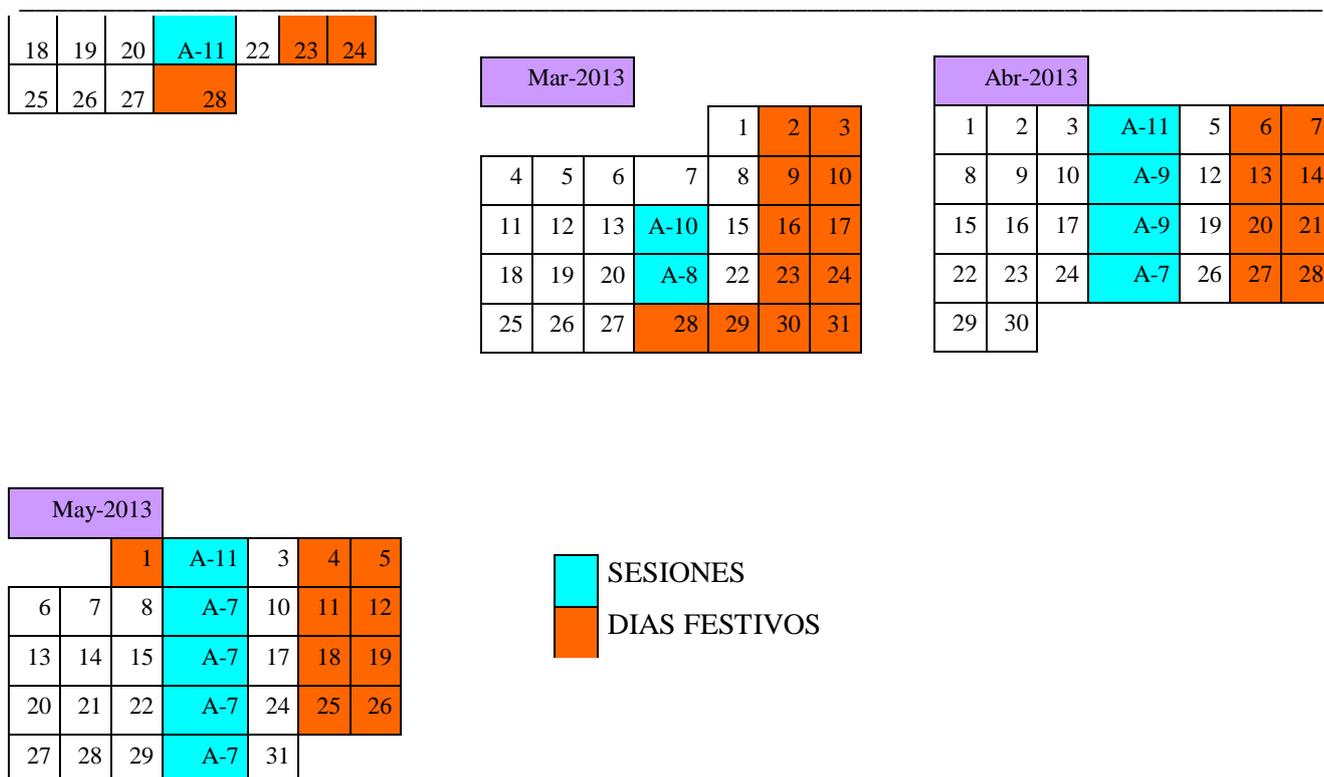
ANEXO 1: CUADRANTE PROYECTO

Oct-2012						
1	2	3	A-1	5	6	7
8	9	10	A-2	12	13	14
15	16	17	A-3	19	20	21
22	23	24	A-3	26	27	28
29	30	31				

Nov-2012							
				1	2	3	4
	5	6	7	A-4	9	10	11
	12	13	14	A-4	16	17	18
	19	20	21	A-8	23	24	25
	26	27	28	A-10	30		

Ene-2013						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	A-5	11	12	13
14	15	16	A-6	18	19	20
21	22	23	A-6	25	26	27
28	29	30	A-10			

Feb-2013						
				1	2	3
4	5	6	A-6	8	9	10
11	12	13	A-6	15	16	17



Las sesiones se realizaran todos los jueves de cada semana, en horario de tarde y con una duración aproximada de tres horas. Esto supondrá un total de 26 sesiones para la ejecución del proyecto se pueda llevar a cabo. Como se puede observar en el cuadrante en el mes de diciembre no se realizara sesiones y la semana del 8 de marzo la asociación realizara otras actividades relacionadas con el Día Internacional de la Mujer.

Las sesiones se van a organizar de la siguiente forma:

SESION	FECHA	CONTENIDO
1ª	04/12/2012	actividad 1 y cuestionario inicial
2ª	11/10/2012	actividad 2 y evaluación de diagnostico
3ª	18/10/2012	actividad 3
4ª	25/10/2012	actividad 3
5ª	08/11/2012	actividad 4
6ª	15/11/2012	actividad 4
7ª	22/11/2012	actividad 8
8ª	29/11/2012	actividad 10
9ª	10/01/2013	actividad 5

10 ^a	17/01/2013	actividad 6
11 ^a	25/01/2013	actividad 6
12 ^a	31/01/2013	actividad 10
13 ^a	07/02/1013	actividad 6
14 ^a	14/02/2013	actividad 6 y evaluación de control
15 ^a	21/02/2013	actividad 11
16 ^a	14/03/2013	actividad 10
17 ^a	21/03/2013	actividad 8
18 ^a	04/04/2013	actividad 11
19 ^o	11/04/2013	actividad 9
20 ^a	18/04/2013	actividad 9
21 ^a	25/04/2013	actividad 7 y evaluación final
22 ^a	02/05/2013	actividad 11
23 ^a	09/05/2013	actividad 7
24 ^a	16/05/2013	actividad 7 y evaluación de actitud
25 ^a	23/05/2013	actividad 7
26 ^a	30/05/2013	actividad 7

ANEXO 2: EVALUACION OBJETIVOS

EVALUACIÓN OBJETIVOS	
NOMBRE DEL PROYECTO: YO SI QUE VALGO	
FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:
EL CUESTIONARIO SERA RELLENADO POR CADA UNA DE LAS PARTICIPANTES	
EVALUADORA: ISABEL CABRERA ALMAGRO	

Señale con una cruz la respuesta que considere **MÁS CORRECTA**. Ej.:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------------------	------------	-------

1ª El entorno en el que vive, ¿Le produce tranquilidad y sosiego?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

2ª ¿Piensas que los servicios que recibes dentro de su entorno son los adecuados?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

3ª ¿Está contenta consigo misma?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

4ª ¿Dice de si misma que aun le queda mucho por hacer, por vivir y por aprender?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

5ª ¿Dice valorar la vida que tiene y sentirse contenta por ello?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

6ª ¿Piensa que tiene suficientes familiares cerca?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

7ª ¿Realiza actividades que le gustan con otras personas?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

8ª ¿Mantiene una buena relación con sus vecinos y conocidos?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

9ª ¿Mantiene una buena relación con su familia?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	------------------	------------	-------

10ª ¿Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para usted?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

11ª ¿Tiene servicio que le facilite hacer cosas nuevas en su vida?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

12ª ¿Se siente capaz de resolver los problemas que se le plantean?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

13ª ¿Sabe sumar y restar?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

14ª ¿Sabe leer aquello que ve necesario para la vida diaria?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

15ª ¿Puede recordar la información importante para la vida cotidiana?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

16ª ¿Ve lo suficientemente bien para realizar sus tareas habituales?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

17ª ¿Escucha lo suficientemente bien para realizar sus tareas habituales?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

18ª ¿Duerme bien?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

19ª ¿Hace planes sobre su futuro?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

20ª ¿Tiene tiempo libre?

SIEMPRE	CASI	ALGUNAS	CASI NUNCA	NUNCA
---------	------	---------	------------	-------

	SIEMPRE	VECES		
--	---------	-------	--	--

21ª ¿Elige cómo pasar ese tiempo libre?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

22ª ¿Toma decisiones u organiza su propia vida?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

23ª ¿Su familia respeta sus decisiones?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

24ª ¿Participa en actividades de ocio que le interesan?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

25ª ¿Está integrado en su comunidad?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

26ª ¿Su red de apoyos satisface sus necesidades?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

27ª ¿Su familia y/o personas cercanas le dan apoyo cuando lo necesita?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

28ª ¿En su entorno es tratada con respeto?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

29ª ¿Defiende sus derechos cuando no son respetados?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

30ª ¿Se respeta su intimidad?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA	NUNCA
---------	--------------	---------------	------------	-------

OBSERVACIONES	
Firma del Evaluador:	Fecha:

ANEXO 3: ESCALA DE ACTITUD

ESCALA DE ACTITUD	
NOMBRE DEL PROYECTO: YO SI QUE VALGO	
FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:
SE EVALUARA A TRAVÉS DE LA OBSERVACION DEL COMPORTAMIENTO DE LAS PARTICIPANTES	
EVALUADORA: ISABEL CABRERA ALMAGRO	

Frecuencia	Puntuación
Siempre	5
Mayoría de las veces	4
Regular	3
Pocas veces	2
Nunca o casi nunca	1

EVALUACIÓN	
Puntuación	Nota
5 a 10	2
11 a 15	3
16 a 20	4
21 a 25	5
26 a 30	6
31 a 35	7
36 a 40	8
41 a 45	9
46 a 50	10

CONCEPTO					Glo bal Tot al
PUNTUALIDAD					
PARTICIPACION					
IMPLICACIÓN					
INICIATIVA					
VALORACION DEL TRABAJO DE LOS DEMÁS PARTICIPANTES					

AUTOCRITICA				
RELACION CON LOS COMPAÑEROS				
TRABAJO EN EQUIPO				
MOTIVACION				
ASERTIVIDAD				
TOTALES				
CALIFICACIÓN				
OBSERVACIONES				
Firma del Evaluador:			Fecha:	

ANEXO 4: CUESTIONARIO SONDEO INICIAL

CUESTIONARIO: SONDEO INICIAL	
NOMBRE DEL PROYECTO: YO SI QUE VALGO	
FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:
EL CUESTIONARIO SERA RELLENADO POR CADA UNA DE LAS PARTICIPANTES	
ENCUESTADA:	

Contestar **SI** o **NO**

- 1) ¿SABES LEER?
- 2) ¿SABES ESCRIBIR?
- 3) ¿SABES SUMAR?
- 4) ¿SABES RESTAR?
- 5) ¿SABRIAS DECIR EL ABECEDARIO?
- 6) ¿HAS UTILIZADO ALGUNA VEZ UNA BIBLIOTECA?
- 7) ¿HAS USADO ALGUNA VEZ UN ORDENADOR?

-
- 8) ¿HAS ENTRADO ALGUNA VEZ EN INTERNET?
- 9) ¿TIENES DIRECCION DE CORREO ELECTRÓNICO (E-MAIL)?
- 10) ¿HAS HABLADO ALGUNA VEZ EN PUBLICO?

OBSERVACIONES	
Firma:	Fecha:

ANEXO 5: PRESENTACION PROYECTO

Actividad 1.

DEBATE ¿SE PUEDE SEGUIR APRENDIENDO A PARTIR DE CIERTA EDAD?

- OBJETIVO GENERAL

Intercambiar ideas y aflorar los pensamientos que tienen los diferentes miembros del grupo respecto a la capacidad de ellos mismos, al mismo tiempo que se aumenta la motivación de estas personas para conseguir mayor grado de participación dentro de su entorno más cercano.

- CONTENIDO-DESARROLLO

Un grupo no muy grande discutirá el tema a tratar procurando intercambiar ideas e información. De esta manera se estimula la intercomunicación y creatividad del grupo.



Actividad 2.

REUNION-COLOQUIO: LLUVIA DE IDEAS Y REPARTO DE TEMAS

- OBJETIVO GENERAL

Poner ideas en común y enunciar los diferentes temas que se van a trabajar durante el proyecto, siempre relacionado con el entorno donde se reside.

- CONTENIDO-DESARROLLO

El grupo irá enunciando temas y aportando ideas en base a sus preferencias y mayor destreza. Estos temas podrían ser: gastronomía, folklore, tradiciones, juegos y canciones de antaño, fauna, flora, procedencia de apellidos, jerga lingüística, Artesanía.., Todo relacionado con el entorno donde se reside. Se crearán los grupos de Trabajo y los temas seleccionados se repartirán entre ellos.



Actividad 3.

TALLER “INTRODUCCION A LAS NUEVAS TECNOLOGIAS”

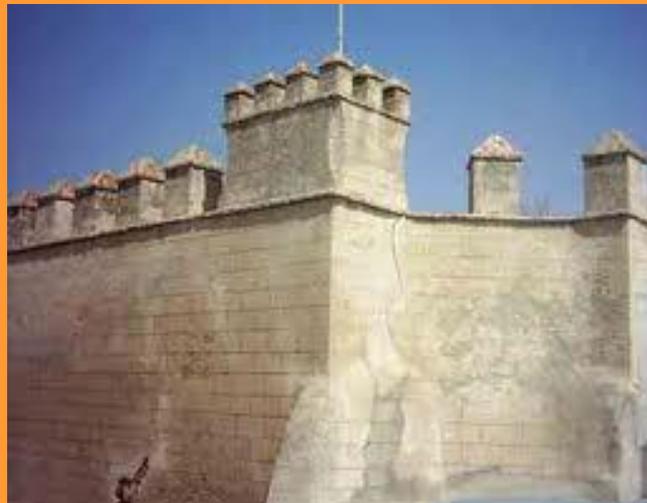
- **OBJETIVO GENERAL**

Adquirir los conocimientos, destrezas y actitudes necesarias para utilizar las funciones básicas de un ordenador y de Internet y aprender a utilizar las nuevas tecnologías.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

En este taller las participantes recibirán clases teórica-prácticas de los siguientes puntos:

- Descripción de un ordenador personal:
- Iniciación a programas y aplicaciones de ofimática.
- ¿Qué es Internet? ¿Cómo funciona Internet?



Actividad 4.

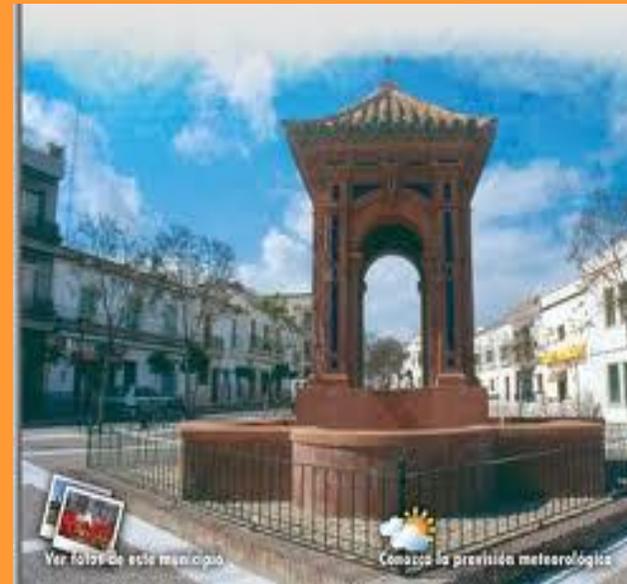
ELABORACION DEL TEMA ELEGIDO

- **OBJETIVO GENERAL**

Realizar las investigaciones oportunas y recogidas de datos, para elaborar el tema seleccionado. De esta forma se desarrolla también la capacidad de investigar y el aprendizaje autónomo.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Cada grupo de participantes, que no podrá ser superior a tres personas, realizar las investigaciones oportunas para el desarrollo del tema elegido. Una vez realizada la recogida de datos, se utilizara las sesiones presenciales para elaborar el tema que mas tarde será expuesto a las demás participantes del proyecto. Se nombrara al miembro del grupo que se considere que tiene mas dominación sobre el tema para que coordine la tarea.



Actividad 5.

CURSO “CÓMO REALIZAR UNA PONENCIA”

- **OBJETIVO GENERAL**

Adquirir los conocimientos destrezas necesarias para poder realizar una exposición de datos públicamente.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

En este curso las participante recibirán clases teórica-prácticas de los siguientes puntos:

- El proceso de comunicación. La comunicación verbal y no verbal.
- La exposición oral. Uso y medios didáctico en la exposición.
- Diseño de la programación de un sesión formativa.



Actividad 6.

EXPOSICION DE LOS TEMAS TRABAJADOS ANTE EL RESTO DE PARTICIPANTES Y OTROS PUBLICOS.

• OBJETIVO GENERAL

Mostrar y transmitir los conocimientos adquiridos durante la vida y en el ejercicio de investigación realizado por las participante de cada tema seleccionado, de forma oral y haciendo participe de ello al público presente.

CONTENIDO-DESARROLLO

Cada grupo de participantes, con su coordinador a la cabeza, realizara la exposición del tema trabajado con la ayuda de los medios didácticos disponibles. Terminada la exposición el publico presente podrá realizar las intervenciones que vea oportuna, dando a conocer las diferentes opiniones respecto a lo expuesto, realizando consultas e intentando resolver las dudas que les haya podido surgir.



Actividad 7.

REDACCIÓN Y PUBLICACIÓN DEL TEMA TRABAJADO EN PEQUEÑOS LIBROS O LIBROS DE BOLSILLO

- **OBJETIVO GENERAL**

Coronar el trabajo de todo un grupo de personas motivadas por aprender y mostrar lo aprendido, a través de la recopilación del trabajo realizado en libros de bolsillo, al mismo tiempo que muestran y transmiten los conocimientos adquiridos esta vez de forma escrita a todo aquel público que presente interés por ello

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Por un lado, se llevara a cabo la investigación sobre la realización de una publicación o como hacer para poder editar el material recopilado. Una vez se resuelvan estas dudas, pasaremos a la redacción de los temas según la elaboración de los contenidos por los diferentes grupos participantes.

Y por otro lado, veremos las opciones que tenemos de poder llevar a cabo la publicación de este material para así servir de ejemplo y motivación para otros grupos de personas que quieran realizar trabajos parecidos pero en el entorno donde ellos residan..



Actividad 8.

ENCUENTROS INTERGENERACIONALES

- **OBJETIVO GENERAL**

Reunir a diferentes generaciones para el intercambio de roles y conocimientos, mejorando así la solidaridad entre generaciones.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Se llevara a cabo dos reuniones que ocuparan una sesión cada una y donde las diferentes generaciones que se presenten se cambien los roles teniendo que adoptar la personalidad y características de la generación contraria. Se presentara temas actuales como los diferentes tipos de familias frente a la familia tradicional o el internamiento de las personas mayores en instituciones.



Actividad 9.

EL PASO POR LA VIDA

- **OBJETIVO GENERAL**

Recordar momentos importantes y felices a través de la Visualización de fotografías de la vida de los participantes del proyecto, acompañadas de una pequeña explicación de lo que simboliza

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Las participantes que así lo deseen elegirán varias fotografías de los momentos más importantes de sus vida y harán participe de ello a las demás personas presentes. Se realizara el escaneo de las fotografías para luego poder exponerlas a través del cañón o retroproyector.



Actividad 10. SALIDAS Y ENCUENTROS

- **OBJETIVO GENERAL**

Por un lado, tener la oportunidad de dar a conocer el trabajo que se esta llevando a cabo en otras localidades de la comarca, y por otro lado, tener la posibilidad de recoger ideas y datos que nos puedan a portar a nosotros las personas de estas localidades, o a través de la asistencia a jornadas o talleres que traten tema que estén relacionado con el contenido del trabajo realizado por las participantes.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Se llevara a cabo varias salidas que servirán para

- Dar a conocer el proyecto y el trabajo realizado con las personas mayores y la finalidad de éste.
- Reuniones con otras asociaciones o entidades que puedan aportar ideas, datos, conocimientos,..
- Asistencias a jornadas o talleres relacionadas con los temas que se vayan trabajando en el proyecto.

Esto servirá para cambiar de entorno , con la subida de animo que esto supone, crear redes sociales nueva, potenciar el ingenio y aumentar las ganas de seguir trabajando en el.



Actividad 11. DE OCIO

- **OBJETIVO GENERAL**

Mejorar el desarrollo físico y mental, disminuir la soledad de las personas mayores y aumentar sus autoestimas.

- **CONTENIDO-DESARROLLO**

Las actividades que se llevarán a cabo serán:

- Salidas y excursiones al aire libre para un mejor desarrollo físico y mental.
- Realización de fotografías del entorno en relación a la flora, fauna, y otros aspectos de interés y exposición de éstas.
- Búsqueda e investigación de su árbol genealógico.



Actividad 12.

CAPACIDAD CREATIVA

OBJETIVO GENERAL

Disminuir la soledad de las personas mayores, aumentar sus autoestimas y desarrollar las capacidades creativas de la persona.

CONTENIDO-DESARROLLO

Estas actividades se van a definir como artísticas y se van a desarrollar en los diferentes talleres expositivos cuando los temas a exponer estén relacionados con la música, la danza, artesanía, el lenguaje, o artes visuales.

Otras actividades dentro de esta categoría van a ser.

- La creación de textos, poesías, letras musicales, donde expongan como se encuentran y todo aquello que vean importante en sus vidas.
- Creación de monólogos donde tendrán que hacer una selección de una etapa de su vida que le pueda parecer anecdótica, y exponerla delante de los demás participantes, como por ejemplo, noviazgos, bodas, embarazos, nacimiento de sus hijos, viajes, sexualidad...

Y todas aquellas actividades que se vayan viendo necesarias y adecuadas para la correcta realización del proyecto.



