

JUSTIFICACIÓN

Tal y como indica Gloria Pérez Serrano¹, en la sociedad actual parece que valoramos a las personas por lo que “hacen” y no por lo que “son”. Apreciamos más lo que una persona puede aportar productivamente a la sociedad que el desarrollo personal y social.

Las personas mayores “hacen” poco y “son” mucho. Vemos la vejez como algo negativo, lo asociamos a un sentimiento de inutilidad y estorbo. Pero es necesario ver la tercera edad como una etapa más del desarrollo como personas en sociedad. Una etapa diferente y llena de posibilidades.

Personas mayores y ocio

Mi proyecto se va a basar en el ocio para la tercera edad. El ocio visto como la manera de desarrollar a las personas, de ayudar a “ser”. Potencia la autoestima, las relaciones sociales y fomenta el proceso de desarrollo personal. El ocio dirigido a personas mayores también tiene una función de prevención y rehabilitación, ya que tiene el beneficio de conservar ó mejorar la autonomía personal.

Mi intención con este proyecto es planificar y ejecutar una actividad de ocio dirigida a las personas mayores con la finalidad de mejorar su calidad de vida. Esta actividad estará dirigida a las personas mayores residentes del barrio Iturrama de Pamplona, aunque no se verán excluidas las personas mayores de Pamplona que no residan en este barrio.

¹ PÉREZ SERRANO, G. (2006) *Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos*. Madrid. Narcea

DIAGNÓSTICO DE LA REALIDAD

ANÁLISIS DE LA REALIDAD.

1) Pamplona y envejecimiento.

Pamplona

Pamplona o Iruña es la capital de la Comunidad Foral de Navarra. Ocupa un lugar céntrico en el mapa de Navarra. Está situada en una meseta de 449 metros de altitud sobre el nivel del mar. Consta de 23,55 kilómetros cuadrados de extensión.

Pamplona y su comarca se encuentran en un cinturón montañoso con una altitud en torno a los 1.000 metros. Los más cercanos a la ciudad son San Cristóbal (892 metros), Campamento (528), Badostáin (590), Tajonar (668), Gazólaz (534), Errakobide (466), Santa Lucía (470) y el Cascajo (450). Los ríos que discurren por Pamplona son Arga, Elorz y Sadar, pero también cuenta con regatas como Santa Lucía, San Macario, Lezkairu, Garitón de Ripalda o la de los Viveros Municipales.

El clima de Pamplona es de transición entre mediterráneo y atlántico. Se caracteriza por ser templado-frío, lleno de contrastes y varía de un año a otro. La temperatura media anual de la ciudad es de 12,6 grados. Los cambios de invierno a primavera y de verano a otoño no son progresivos sino bruscos, especialmente en primavera y otoño. Anualmente llueve un total de 132 días, que se concentran sobre todo en invierno. El mes con más precipitaciones es diciembre, mientras que los más secos son julio y agosto. Además, entre noviembre y marzo hay una media de 39 días de helada, distribuidos sobre todo en diciembre, enero y febrero.

El ayuntamiento de Pamplona esta presidido, desde 1999, por la alcaldesa Yolanda Barcina, del partido regionalista U.P.N.. Este partido político es la mayor fuerza del ayuntamiento con trece concejales de 27, siendo Nafarroa Bai con 8 concejales el segundo partido.

La ciudad de Pamplona consta de 17 barrios, y son: Azpilagaña, Buztintxuri, Echavacoiz, Ermitagaña, Iturrama, Chantrea, Rochapea, San Juan, San Jorge, Milagrosa, Mendabaldea, Casco Antiguo, Primer Ensanche, Segundo Ensanche, Mendillorri, Lezkairu y Orvina.

Iturrama

Es el barrio de Pamplona que más población tiene con 25.278 en el 2005 , y edificios más altos, con edificios de hasta 15 plantas. Su construcción, comenzó entre los años 60 y 70, y junto a San Juan, es parte del llamado III Ensanche.

Se trata de un barrio de manzanas abiertas, con edificios de viviendas colectivas en bloques de altura superior a lo habitual en Pamplona, lo que le da una densidad de población considerable. Se trazó en torno a tres calles transversales (Iturrama, Serafín Olave y Sancho el Fuerte, ésta última siguiendo el recorrido de la antigua vía del ferrocarril), y tres perpendiculares (Esquíroz, Iñigo Arista y Fuente del Hierro), creando grandes manzanas entre ellas. El límite del barrio, es por un lado la avenida que lo separa de San Juan, la Avenida de Pío XII y en el lado opuesto, su encuentro con el barrio de Abejeras tras la calle Esquíroz.

Envejecimiento de la población de Navarra.

Un elemento imprescindible a la hora de realizar planes y políticas sociales es la demografía o ciencia de la población. El reto más grande actualmente en cuanto a las tendencias demográficas, está relacionado con el aumento creciente de la población mayor.

El 1 de enero de 2005 el Padrón de población arrojaba una cifra de 593.472 residentes, lo que supone un incremento notable respecto a 1996, según las conclusiones obtenidas por el Instituto de Estadística de Navarra mediante la Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra en el año 2005 el factor que más ha incidido en este crecimiento es el migratorio. También la población menor de 25 años reduce su representación sobre el conjunto al tiempo que las personas de mayor edad gana en número, especialmente los grupos de 25 a 49 años y los mayores de 70.

El factor que más ha condicionado esta evolución ha sido el mantenimiento de la natalidad y la fecundidad en unos niveles mucho más bajos que los observados en el periodo 1970-1984 y el progresivo incremento de la esperanza de vida. A estos factores hay que añadir el de la inmigración extranjera ya que con la ausencia de población extranjera la silueta de la pirámide hubiera estado más envejecida.

Las personas de 70 o más años se establecen en un colectivo cada vez más numeroso que representa actualmente el 13,3% de la población. Este grupo no ha dejado de crecer en los últimos 15 años, si bien el ritmo ha sido ralentizado. Para el próximo lustro y salvo que se produzca un aporte migratorio, cabe pensar que la importancia de este colectivo se reduzca, ya que aunque es previsible que la esperanza de vida siga aumentando, quienes entrarán a formar parte de este grupo son los nacidos durante la Guerra Civil, unas generaciones mermadas por los efectos de dicho conflicto.

Según las conclusiones obtenidas mediante la Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra la población Navarra crecerá en volumen un 8,8% y el proceso de envejecimiento, pese a mitigarse, seguirá siendo la nota característica. Así, el índice de vejez se reducirá hasta un mínimo de 84,1% en 2017 para posteriormente reiniciar una tendencia ascendente.

El colectivo de personas jubiladas, retiradas y pensionistas es el más envejecido con una media de edad de 71,5 años y agrupa a 70.377 personas, lo que supone el 14,1% de la población de 16 ó más años. Este grupo tiene mayor presencia en hogares formados por parejas sin hijos y tienen un nivel educativo bastante bajo, donde el 57,5% posee estudios primarios y únicamente el 9,7% de esta población tiene titulación media o superior. En este colectivo los hombres superan a las mujeres, de manera que el 75,9% son hombres y el 24,1% mujeres, que puede tener su explicación en el hecho de que la mayor parte de las mujeres se dedican a las labores domésticas.

Población de Pamplona.

Los cambios de los últimos 15 años muestran que la zona Pamplona es la que mayor población atrae, habiéndose incrementado el peso de sus habitantes en 3,2 puntos porcentuales durante el periodo 1991 a 2005 y reuniendo en este último año a más de la mitad de la población de Navarra (53,1%).

El número de habitantes de Pamplona en el año 2006 era de 195.769, cuando en 1975 era de 163. 197. Por lo cual es evidente el crecimiento de la población ya que en 31 años ha aumentado en 32.572 habitantes (ver gráfico).

Hay diferentes datos que nos demuestran que la población de Pamplona es más vieja de lo que era en 1975 y que está pasando por un proceso de envejecimiento.

Uno de esos datos es la edad media, en el año 2006 era 41 años, esta edad ha sufrido un cambio en los últimos años y ahora es mayor; ya que en 1975 era de 32. Otro dato a tener en cuenta es la población mayor de 59 años, en el 1975 suponían el 13,34% de la población total de Pamplona y en 2006 ya era el 23,45%. Y por último, el índice de envejecimiento en el 2006 es superior a lo que era en 1975, en el 2006 era de 17,93% y en el 1975 de 9,22% (ver gráfico).

	Concepto	1975	1981	1986	1991	1996	2001	2006
Población	1	163.197	177.906	178.439	180.372	166.279	183.964	195.769
Tasa de crecimiento anual (Ver nota)	2	1,67	0,06	0,22	-1,57	1,84	1,96	
Índice de masculinidad	3	0,93	0,93	0,93	0,92	0,91	91,42	0,92
Densidad de la población	4	6.857,02	7.475,04	7.497,44	7.578,66	6.986,51	7.729,58	8.225,59
Índice de Juventud de la Población Activa	5	135,94	141,94	137,28	132,36	119,98	120,91	135,94
Índice de Tendencia	6	100,92	86,79	68,11	84,07	91,02	110,35	110,29
Edad media	7	32	33	35	37	40	41	41
Tasa Bruta de Natalidad	8	24,03	14,15	10,39	10,17	8,64	10,98	10,32
Tasa Bruta de Mortalidad	9	8,16	7,39	7,74	7,96	9,41	8,14	8,12
Tasa Bruta de Nupcialidad	10	8,99	5,23	5,29	5,52	4,97	5,17	4,15
Estructura de la Población								
Índice de Juventud	11	27,91	25,68	21,68	17,08	13,09	13,05	13,50
Pob. 15-64 años %	12	62,87	63,79	66,34	68,92	69,90	69,15	68,57
Índice de Envejecimiento	13	9,22	10,52	11,98	14,00	17,01	17,80	17,93
Pob. <20 años	14	36,19	34,42	30,37	25,86	20,96	18,09	17,92
Pob. 20-59 años	15	50,47	51,01	52,88	55,00	56,27	59,38	58,62
Pob. >59 años	16	13,34	14,57	16,75	19,14	22,76	22,53	23,45

FUENTE: www.pamplona.es, página oficial del Ayuntamiento de Pamplona.

La población de Pamplona se encuentra en un proceso de envejecimiento, y esto se debe a la mejora de calidad de vida que ha llevado a un aumento de esperanza de vida.

La mortalidad ha ido descendiendo considerablemente y se ha producido un retraso de las enfermedades crónico-degenerativas provocando un aumento de la

esperanza de vida. Así, este aumento de longevidad se explica por las mejoras en tecnología y cobertura sanitaria y reducción de los factores de riesgo para muchas de las enfermedades crónico-degenerativas. Esto supone un cambio importante en el patrón de mortalidad porque dejan de dominar las enfermedades transmisibles que afectaban a los jóvenes pasando a ser las dominantes las enfermedades crónico-degenerativas que afectan a la población de edades más avanzadas.

El crecimiento económico, que ha evitado los riesgos extremos de desabastecimiento de bienes básicos, la mejora cultural y educativa, junto con el control sanitario ambiental, los progresos en la tecnología y la cobertura sanitaria han conseguido aumentar la esperanza de vida.

Los cambios no sólo son demográficos, la sociedad ha cambiado mucho en los últimos años. Hay tres cambios fundamentalmente que han afectado a la vida de los ancianos:

- **La familia:** la familia nuclear y extensiva también ha cambiado, la base que sustenta la sociedad también se ha visto modificada.

Los jóvenes cada vez retrasan más su independencia y creación de su propio núcleo familiar. La mujer ha dejado a un lado su rol familiar de cuidadora y reproductora, para incluirse en el mercado laboral con serias dificultades para conciliar su vida familiar y laboral. Todo ello conlleva a que el conflicto aparezca en la familia y supone un desajuste de necesidades en los miembros más vulnerables como son los niños y las personas mayores.

Con la tendencia al envejecimiento de la población, las edades cada vez más altas requieren políticas especiales para la planificación de programas dirigidos a las personas mayores. Al no crearse este tipo de alternativas, las familias se verán afectadas, y ello a su vez requerirá mayor esfuerzo e iniciativa por parte de una población que, en edad activa, podría participar en el proceso de producción. Y en ese caso posiblemente sería la mujer que afrontaría la mayor tarea en el cuidado de los familiares ancianos. Por otra parte, la tendencia a la

jubilación anticipada empeora aún más el problema económico relacionado con la tasa -ya alta- de población dependiente.

Con el aumento de la esperanza de vida surgen nuevas necesidades hasta ahora no contempladas: movilización, levantamiento, ayuda a domicilio, aseo personal... La familia y el mercado no son suficientes para cubrir estas necesidades de la tercer edad; entonces se plantea la institucionalización del anciano, pero deberíamos evitarla en la medida de lo posible, ya que esta supone la ausencia de vida privada, el distanciamiento social, la acentuación del desarraigo, la soledad y la falta de iniciativa personal. Por eso es preciso crear nuevas alternativas de protección social dirigidas al colectivo de la tercera edad que posibiliten la permanencia del individuo en su entorno familiar, recibiendo ayudas y prestaciones sociales de apoyo por parte de la comunidad ya que cualquier problema es menos angustioso para la persona mayor si esta permanece en familia y recibe la atención en su domicilio. Asimismo, hay que buscar alternativas para aquellos casos en los que la institucionalización es inevitable, que posibiliten la estancia del anciano en su medio más cercano, en su entorno habitual.

- **Separación del mundo laboral:** lo más valorado en la sociedad actual es el trabajo. También es imprescindible para vivir ya que nos proporciona ingresos económicos.

La jubilación, en muchos casos, es motivo de depresión y de frustración porque la persona se siente inútil, al no poder hacer aquello que ha estado haciendo lo largo de toda su vida: trabajar.

Se dispone de una gran cantidad de tiempo libre que la persona no sabe cómo utilizar ya que las personas mayores actuales no han sido educadas para el ocio.

- **Factores ambientales y culturales:** las sociedades occidentales valoran enormemente la juventud y, desde esa perspectiva, discrimina a las personas mayores.

Por otro lado, está el problema de soledad que padecen muchos de las personas mayores. Las personas que la padecen sufren un mayor deterioro, muchas veces vinculado a la mala salud y pobreza que origina que la situación se agrave.

También me gustaría señalar que aunque en el transcurso de los años se ha ido igualando los estilos de vida entre hombres y mujeres, aún sigue apreciándose una marcada diferencia en la esperanza de vida siendo mayor la de las mujeres. Los factores sociales involucran un mayor riesgo de muerte en las actividades que desempeñan los hombres respecto a las mujeres. Los factores naturales dan una ligera ventaja fisiológica de las mujeres con respecto a los varones, ya que las mujeres tienen una mayor resistencia a las enfermedades.

Por tanto, nos encontramos ante una población que vive más años, que ha crecido en número en los tramos de edad más avanzada, con problemas económicos y con mayor población femenina que masculina; y todo ello dentro de una sociedad que ha sufrido cambios que han modificado la situación de las personas mayores.

2) *Ocio y personas mayores en Navarra.*

Según los resultados obtenidos por el Instituto de Estadística de Navarra mediante la Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra en el año 2005. “El ocio se define como el conjunto de actividades destinadas al disfrute y satisfacción personal durante el tiempo libre, entendiendo por éste el espacio temporal en el cual no tenemos obligaciones que cumplir”.

En el apartado dedicado al ocio de los navarros se analizan y clasifican las actividades de ocio en dos categorías: las que no requieren ningún esfuerzo físico ni desplazamiento como ver la televisión, escuchar música, leer libros, asistir a cursos de informática/de tiempo libre y estar con la familia, son consideradas como actividades “sociales”, y por otro lado, las que sí requieren algún tipo de desplazamiento como pasear, ir al cine, ir de bares o ir al monte y son consideradas como actividades “físicas”.

Los resultados generales indican los navarros cuentan con 5,2 horas libres al día. Casi la totalidad de la población ve la televisión, escucha la radio/música y está con la familia, mientras que otras actividades como leer libros y asistir a cursos de informática están menos extendidas. En cuanto a las actividades que requieren algún tipo de desplazamiento o esfuerzo físico, las más practicadas son pasear e ir de bares.

Un elemento que analiza esta encuesta es el tiempo libre disponible (ver gráfico). En este apartado nos encontramos que las personas mayores de 65 años tienen ocho horas disponibles de tiempo libre (las mejores disponen de 7,2 horas y los hombres 9 horas).

Tiempo libre disponible según sexo, edad y periodo semanal (horas/día). Fuente: Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra

		TOTAL	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	más de 65
TOTAL	Entre semana	4,4	4,0	3,5	2,8	3,3	4,6	7,8
	Fin de semana	7,1	8,2	7,5	5,7	6,0	6,7	8,3
	Tiempo total	5,2	5,2	4,7	3,7	4,1	5,2	8,0
HOMBRE	Entre semana	4,8	4,2	3,8	3,3	3,7	5,3	8,9
	Fin de semana	8,0	8,4	8,3	7,0	7,3	7,9	9,3
	Tiempo total	5,7	5,4	5,1	4,4	4,7	6,0	9,0
MUJER	Entre semana	4,1	3,8	3,3	2,3	2,9	4,0	7,1
	Fin de semana	6,2	7,9	6,6	4,3	4,7	5,5	7,6
	Tiempo total	4,7	5,0	4,2	2,9	3,4	4,4	7,2

En cuanto a las actividades que no requieren ningún esfuerzo físico ni desplazamiento casi la totalidad de las actividades son realizadas con menor intensidad

en las edades más avanzadas, excepto “ver la televisión” que mantiene porcentajes similares en todos los grupos de edad. Las mayores diferencias en este sentido se encuentran en “la informática”, “escuchar radio/música” y “leer”, donde el porcentaje de los que las practican en las edades jóvenes es significativamente superior al porcentaje de los de 65 y más años. A partir de los datos que ofrecen este informe realizado con los resultados de la Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra, he realizado la siguiente tabla:

	Más de 65 años	Resto de la población (15-64)
<i>Informática</i>	2,2%	28,56%
<i>Leer libros</i>	25,3%	46,7%
<i>Escuchar radio</i>	57,1%	78,4%
<i>Ver TV.</i>	95,7%	92,86%
<i>Cursos tiempo libre</i>	4,9%	10,46%

Con respecto a las que requieren algún tipo de desplazamiento, las dos actividades más practicadas por la población en general son “salir a pasear” e “ir de bares/cafeterías” (72,3% y 58,4% respectivamente). La práctica de todas las actividades desciende conforme la edad aumenta. La afición preferida por los mayores es “pasear”, practicada por el 21,7%, mientras que “ir al cine”, “ir de bares” y “asistir a espectáculos deportivos y culturales” no supera el 10,0% en estas edades (mayores de 64 años).

Por tanto nos encontramos ante una población Navarra de personas mayores que dispone de más tiempo libre que el resto de la población. La mayoría de ellos dedican su tiempo libre a un ocio pasivo y en cuanto a la práctica de actividades que requieren algo de esfuerzo desciende conforme la edad aumenta.

3) Las personas mayores de Iturrama.

Para conocer la realidad concreta de las personas mayores del barrio de Iturrama, he elaborado un pequeño cuestionario con el que he pretendido analizar los siguientes puntos:

- Unidad de convivencia de la persona mayor y la relación con ellos.

- Grado de independencia de la persona mayor, en el sentido de si necesita ayuda para la ejecución de las actividades de la vida diaria.
- Relaciones de la persona mayor con los familiares externos a la unidad de convivencia y con los amigos.
- Tiempo libre del que dispone la persona mayor y las actividades de ocio que practica.

He realizado este cuestionario a una muestra de 73 personas mayores de 65 años residentes de Iturrama elegida al azar. Según los resultados obtenidos estas son las conclusiones con respecto a los puntos de análisis:

- Unidad de convivencia de la persona mayor y la relación con ellos.

Según los resultados del cuestionario el 30,12% de los encuestados vive solo (22 personas), mientras que el 49,31% vive con su pareja y de esta forma la minoría de los encuestados (20,55%) vive con sus familiares. En la pregunta en la que se les plantea a los que viven con su pareja o familiares sobre la relación que mantienen con sus convivientes, 33 de ellos (es decir, el 64,70%) responden que la relaciones son buenas mientras que sólo cuatro de ellos contestan lo contrario. Asimismo 39(53,42%) de los encuestados opinan que su presencia en la unidad de convivencia conlleva algún tipo de molestias para los convivientes.

- Grado de independencia de la persona mayor, en el sentido de si necesita ayuda para la ejecución de las actividades de la vida diaria.

El 35,62% de los encuestados, es decir 26 de ellos, dicen que necesitan algún tipo de ayuda para que les atiendan en la ejecución de los trabajos de la casa. Por lo que 47 de ellos no consideran que la necesiten.

- Relaciones de la persona mayor con los familiares externos a la unidad de convivencia y con los amigos.

La mayoría de los encuestados (39,73%) contesta que ve poco a sus familiares y amigos pero que les llaman habitualmente, mientras que sólo tres de ellos reconocen que nunca los ven.

	Nº	%
Todos o casi todos los días	7	9,59
Casi todas las semanas	14	19,18
Poco, pero me llaman habitualmente	29	39,73
Casi todos los meses	14	19,18
Una vez al año	6	8,22
Nunca	3	4,10

- Tiempo libre del que dispone la persona mayor y las actividades de ocio que practica.

Todos los encuestados dicen tener más de 6 horas diarias de tiempo libre. En el siguiente cuadro se refleja las actividades que dicen realizar los encuestados.

ACTIVIDAD DE OCIO	Nº de personas	%
Informática	2	2,74
Leer libros	19	26,03
Escuchar la radio/música	41	56,16
Ver televisión	70	95,89
Cursos tiempo libre	4	5,48
Pasear	16	21,92
Ir al cine	7	9,59
Ir de bares	7	9,59
Asistir a espect. deportivos	4	5,48
Asistir a espect. culturales	6	8,22
Ir al monte	16	21,92
Hacer deportes	5	6,85

En definitiva, las actividades de ocio que más se realizan son las que se pueden denominar pasivas. De esta manera se ve que sólo cinco de ellos realizan deporte y cuatro asisten a cursos de tiempo libre. Se hace evidente la necesidad de promocionar la realización de actividades de ocio relacionado con el deporte y con los cursos de tiempo libre dentro del colectivo de la tercera edad. Ya que,

a pesar de ser unas actividades ejecutadas por una minoría, pueden conllevar beneficios como el de proporcionar un medio para relacionarse con el entorno ó el de mantener en buen estado las capacidades funcionales de cada uno de ellos.

4) Recursos de ocio y tiempo libre para personas mayores.

Hay diversos *centros, instituciones o asociaciones que ofertan actividades de ocio* para la población en general y para la población mayor en particular. Estos centros con sus equipaciones, su personal y su experiencia pueden ser un recurso fundamental a la hora de diseñar actividades de ocio dirigidas a las personas mayores y a la hora de ejecutarlas.

Visitas turísticas.

La idea de promover un programa subvencionado de vacaciones para la tercera edad surge en el año 1985. El Programa Vacaciones Tercera Edad está organizado y financiado parcialmente por el Ministerio de Asuntos Sociales, a través del IMSERSO.

El programa facilita estancias de quince días en lugares turísticos en las zonas costeras de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Baleares, Murcia, Valencia y Cataluña, durante los meses de octubre y abril, y en los meses de abril y mayo en las Islas Canarias.

Pueden disfrutar de este programa las personas mayores de 65 años, sean o no pensionistas de la Seguridad Social, o los pensionistas, aún sin tener esa edad. Pueden ir acompañados de sus cónyuges, sin límite de edad. Se da preferencia a las personas que se encuentran en mala situación y se contempla, en algunos casos de precariedad económica, la completa gratuidad de las vacaciones.

Servicio de termalismo social.

El programa de termalismo social del IMSERSO facilita tratamientos termales para las personas mayores que, por prescripción facultativa, los precisen. Entre los servicios que oferta este programa se incluye el de la realización de actividades de ocio y tiempo libre.

Asociaciones, clubes, fundaciones y grupos de mayores.

Las asociaciones, clubes, fundaciones y grupos de mayores desarrollan programas de Animación Sociocultural, dirigidos a propiciar la integración plena de las personas mayores en su entorno. Las actividades de estos programas son muy variadas: espectáculos, teatro, meriendas, gimnasia, ajedrez, billar campeonatos, talleres, semanas culturales, cursos...

Pamplona cuenta con las siguientes:

- *Asociación Club de Jubilados y pensionistas El Vergel*, cuyo objetivo es facilitar las actividades en grupo en el sector de la tercera edad.
- *Asociación de Ayuda a los jubilados y sus Familiares*, que ofrece ayuda a jubilados sus familiares para que vivan con dignidad moral y física.
- *Asociación de Jubilados Amigos de los Castillos*, que se encarga de la organización de actividades de ocio y tiempo libre para mayores.
- *Asociación de Jubilados de Azpilagaña*, que organiza actividades de ocio y tiempo libre para la tercera edad.
- *Asociación de Jubilados Echemendi*, que ofrecen viajes, día del socio y excursiones todos los domingos.
- *Asociación de Jubilados el Salvador*, que es un centro intergeneracional.
- *Asociación de Jubilados Gure Lan Berri*, que ofrece diversas actividades como costura, pintura, dibujo, bolillos, trabajos manuales....
- *Asociación de Jubilados San Francisco Javier de Mendillorri*, que organiza actividades de ocio y tiempo libre para personas mayores.
- *Asociación de Jubilados Viudas y Pensionistas Pico de Orhy*
- *Asociación de Jubilados y Pensionistas El Pilar de Etxabakoitz*, que ofrecen actividades para el público en general.
- *Asociación de Jubilados y Pensionistas Erymem*.
- *Asociación de Jubilados y Pensionistas Yoar*, cuyo objetivo es mantener activas a las personas mayores.
- *Asociación Navarra de Jubilados Progresistas (ANAJUP)*, cuyo objetivo es la ayuda y atención a personas mayores mediante actividades de ocio, culturales y formativas.
- *Clubes de Jubilados de Caja Navarra*, son nueve clubes y son: *Auzotegi, Echavacoiz, Ermitagaña y Mendebaldea, Estafeta, Larrabide, Leyre, Oskia, San*

Jorge y San Pedro. Son asociaciones promulgados por la Caja de Ahorros de Navarra y se dedican al ocio y el tiempo libre de las personas mayores.

- *Club de Jubilados y Pensionistas Orvina 1200 de Caja Navarra*, que pretende estimular y acrecentar la convivencia social mediante el aprovechamiento del ocio, el esparcimiento y la diversión.
- *Club de Montaña Aitonak*, que ofrece salidas todos los miércoles a la montaña.
- *Club Social de Jubilados y Pensionistas San Cristóbal*.
- *Fundación Unión para la Asistencia e Integración de la Tercera Edad (UNIATE)*, que depende del sindicato UGT y ofrece actividades recreativas, culturales, aula de formación permanente...
- *Grupo de Mayores de Telefónica de Navarra*, cuyo objetivo es atender las necesidades humanas y sociales de sus asociados manteniendo espacios afectivos y de acompañamiento.

En el barrio de Iturrama se encuentra:

- *Asociación de Jubilados y Pensionistas de Iturrama*.
 - **Dirección:** Calle San Juan Bosco 15, planta baja.
Telf.: 948171521 / 615307194
 - **Horario:** Martes y viernes de 17:00 a 19:00 h.
 - **Actividades:** cursos (policromía, estaño, corte y confección, bolillos, ganchillo, dibujo y pintura, relajación, yoga, taracea, pintura en tela y elaboración de zapatillas), fiestas, viajes culturales, etc.

Salas de exposiciones municipales

- Sala de Armas. Ciudadela. Consta de tres plantas con salas para exposiciones de gran formato. Incide en su primera planta en propuestas artísticas contemporáneas. Incluye también exposiciones temáticas, de patrimonio, historia, arquitectura o literatura, instaladas temporalmente en las plantas baja y segunda.

- Sala del Polvorín. Ciudadela. Esta sala está destinada a cubrir la demanda de exposiciones por parte de autores locales con una trayectoria profesional contrastada.

- Sala del Pabellón de Mixtos. Ciudadela. Este edificio cuenta con dos plantas. La planta baja se orienta a la promoción de las propuestas artísticas más actuales mientras que la planta alta se destina prioritariamente a las exposiciones temáticas con un carácter divulgativo, educativo o didáctico.

- Horno. Ciudadela. Este espacio está dedicado al desarrollo de la innovación y las nuevas tecnologías en la creación.

- Sala Descalzos, 72. Esta sala ofrece propuestas de las entidades y colectivos que desarrollan actividades culturales en la ciudad, así como exposiciones individuales de artistas locales, en este caso incidiendo en pequeños formatos, dibujo, grabado, fotografía, con un componente didáctico de las técnicas de creación artística.

- Sala Conde Rodezno.

Bibliotecas públicas: Biblioteca general, Biblioteca de Civican, Biblioteca de Echavacoiz, Biblioteca de Mendillorri, Biblioteca de la Milagrosa, Biblioteca de la Chantrea, Biblioteca de San Jorge, Biblioteca de San Pedro, Biblioteca de Yamaguchi y por último la Biblioteca de Iturrama.

Civivox. Los Civivox son los Centro Cívicos del Ayuntamiento de Pamplona. En la ciudad se encuentran seis centros, entre ellos el Civivox Iturrama.

- *Civivox Iturrama.*

- **Dirección:** C/ Esquíroz 24, planta baja - 31007 Pamplona.

- **Instalaciones:** Balneario, piscina de hidromasaje, dos saunas, aula de danza, aula de uso deportivo-polivalente, ciberaula, tres aulas, dos aulas-taller, salón de actos con capacidad para 262 butacas, biblioteca, sala infantil, aula de

conferencias, área especializada para ordenadores y puntos de información y almacén.

Los centros Civivox ofertan actividades infantiles, cine, concursos, conferencias y tertulias, cursos, exposiciones, música, teatro, visitas guiadas y otro tipo de actividades.

Entre las actividades ofertadas para la población de Pamplona en general, hay un curso especialmente dirigido a las personas mayores. Se trata de una actividad acuática dirigida a mayores y se imparte en el balneario del Civivox de Iturrama.

Civican. Centro cívico de carácter privado de la Fundación de Caja Ahorros de Navarra. También oferta cursos, conferencias, conciertos, obras de teatro...

Teatro Gayarre, en la Avenida Carlos III.

Planetario de Pamplona con una cúpula para admirar las estrellas, de las mayores de Europa.

Cines Golem y Saide tienen varias salas de cine en toda la ciudad y los vecinos y las vecinas de Pamplona mayores de 65 años pueden ir gratis al cine hasta 24 veces este año si solicitan un carné-bono del Ayuntamiento de Pamplona.

MARCO TEÓRICO.

1) *El proceso de envejecer, una etapa diferente.*

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

INGMAR BERGMAN

Existen una gran cantidad de prejuicios con respecto a la persona mayor, se tiene la idea de que el mayor es una persona improductiva e inactiva. Pero algunos ejemplos de personajes famosos deben de hacer pensar a la sociedad y obtener diferentes conclusiones. Por ejemplo, Tiziano pintó su mejor autorretrato a los 99 años; Kant terminó su Trilogía y su Crítica de la Razón a los 77 años.

Se comete una grave injusticia con las personas mayores; se les ha exprimido durante 40 ó 50 años dejándoles al final de su vida en una situación de marginación social, privados de los recursos necesarios para sobrevivir honestamente.

La edad es biológica (expectativa de vida), psicológica (capacidad para adaptarse a los acontecimientos y circunstancias de su vida) funcional (posibilidades para realizar actividades de la vida diaria) y social (capacidad para asumir roles y hábitos sociales). También hay que tener en cuenta la edad subjetiva, sentirse o no mayor, independientemente de los años que se tengan y cómo se asumen los nuevos estados a los que se van llegando.

La Tercera edad no comienza a una edad cronológica uniforme sino variable e individualizada. A parte de la edad, cuentan otras características personales como estado físico, enfermedades, historia personal y profesional, equilibrio familiar y social, de tal forma que se valore a la persona en su complejidad.

Se suele considerar que los ancianos se hallan muy limitados en sus aptitudes, como sinónimo de incapaces o limitados; aunque existen posibilidades de que lo estén, la mayoría de la población anciana no se halla impedida. El envejecimiento existe pero no es una enfermedad ni tiene que ser limitante. Hay que reconocer que la persona mayor constituye un recurso de la comunidad y que puede y debe ser utilizado.

No debemos confundir falta de productividad con tercera edad. Tenemos que ver la vejez como etapa vital, una etapa de cambios llena de posibilidades. Esta etapa posee ciertas limitaciones para la persona mayor pero tiene unos potenciales únicos: serenidad de juicio, experiencia, madurez vital, perspectiva de la historia personal y social que pueden compensar las limitaciones de esta etapa de la vida.

La realidad actual de la sociedad no es fácil para la persona que envejece. Por un lado como ley natural por el paso de los años sufre cambios físicos que conllevan a pérdida de algunas capacidades y habilidades físicas. Y por otro lado su entorno de iguales y de referencia directa se reduce con la muerte de padres, hermanos, amigos, o pareja, con la salida de casa de los hijos que inician una nueva vida, con el abandono de

roles activos como el de trabajador/a. Son todo pérdidas que conlleva a una percepción pasiva y negativa de la sociedad que lo rodea y de si mismos.

Las personas mayores están aislados del grupo de la familia directa (ascendientes y descendientes) o bien son ayudados por sus descendientes en tanto no haga peligrar su nivel de bienestar. Las personas mayores no juegan ningún rol importante dentro de la familia, ya no son transmisores de conocimiento para los más jóvenes (como lo eran en las sociedades anteriores, como por ejemplo, la agrícola en la que los ancianos eran los conocedores de las técnicas de trabajo y las tradiciones de obligado cumplimiento). Además si no tiene una pensión o bienes importantes con los que mantengan sus descendientes, su papel en la familia se relega a los últimos.

La sociedad actual enfrenta la experiencia y los conocimientos tradicionales de los mayores con la innovación y los saberes contemporáneos de los jóvenes. Sin tener en cuenta que son elementos indispensables y complementarios de la sociedad moderna. Parece que valoramos a las personas por lo que “hacen” y no por lo que “son”. Apreciamos más lo que una persona puede aportar productivamente a la sociedad que el desarrollo personal y social. Las personas mayores “hacen” poco y “son” mucho. Vemos la vejez como algo negativo, lo asociamos a un sentimiento de inutilidad y estorbo. Pero es necesario ver la tercera edad como una etapa más del desarrollo como personas en sociedad. Una etapa diferente y llena de posibilidades.

Los mayores poseen conocimientos de la vida psíquica y social del hombre. Tienen posibles respuestas para los temas contemporáneos de crisis individual, diálogo entre generaciones, conflictos entre grupos... Ellos, que lo saben casi todo, tienen que repartir y compartir su sabiduría y sus experiencias, pero tienen el deber de continuar aprendiendo para ser más. La tercera edad es una etapa vital que puede tener elementos de desarrollo personal, aunque este desarrollo vaya en dirección contraria a los valores predominantes en la sociedad actual: fuerza, trabajo, poder económico y político.

La intervención en la calidad de vida de las personas mayores es necesaria porque “necesitamos todos como el pan de cada día su presencia y sus ganas de vivir a tope y no pasar de la vida ni un solo instante”².

Anciano en riesgo

Partiendo de la base de que el proceso de envejecer no equivale a un proceso en el que el anciano pasa a ser una persona dependiente, es necesario ser conscientes de que existen riesgos por los cuales una persona mayor pueda convertirse en dependiente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define anciano en riesgo a “*aquellos que viven solos, los de más de 80 años, los que tienen mala relación familiar, los que tienen bajos ingresos económicos, los recién dados de alta en centros hospitalarios, los que recién han enviudado, los que viven aislados o en viviendas precarias, ...*”.

En la intervención en la calidad de vida de las personas mayores es necesario considerar la edad no como algo determinante de las posibilidades vitales de una persona, sino como una variable más de las que condicionan su situación. Debe ir acompañada, para una valoración del individuo, de otras variables originarias como género, origen familiar y de variables adquiridas como educación, carrera profesional, estatus, etc... Así se asegura una buena atención, sin caer en el asistencialismo, fomentando las capacidades y autonomía de cada persona, lo que favorecerá una calidad de vida que repercutirá en los años y en la satisfacción personal.

Para una mejor atención y partiendo de las indicaciones de D. Isidro Ruipérez, presidente de la Sociedad Gerontológica Nacional, se pueden clasificar los ancianos en cuatro grupos:

- **Anciano sano:** sus características físicas, funcionales y sociales están de acuerdo a su edad y no tiene enfermedades físicas, psíquicas, funcionales o sociales.
- **Anciano enfermo:** presenta patología física, psíquica, funcional o social aguda o crónica con distinto grado de severidad, que no le invalida permanentemente o que no le hace encontrarse en situación de riesgo o dependencia.

² DE CASTRO, A. (1990) *La tercera edad, tiempo de ocio y cultura*. Madrid. Narcea.

- ***Anciano frágil o en situación de riesgo social***, cuando se encuentra en tres o más de las siguientes situaciones:
 - + Ser mayor de 80 años, sobretodo si es mujer.
 - + Vivir solo.
 - + Vivir con otras personas mayores de 75 años, sobretodo si la unidad de convivencia esta formado sólo por ancianos u otras personas con discapacidades importantes.
 - + Ser persona mayor cuidadora.
 - + Pérdida de la pareja en el último año: fallecimiento, divorcio o separación.
 - + Haberse cambiado de domicilio en el último año o carácter del mismo.
 - + Ingreso hospitalario en el último año.
 - + Necesidad de ayuda para realizar las actividades de la vida diaria y carencias de la misma.
 - + Problemática familiar, sobretodo con los convivientes.

- ***Anciano incapacitado o dependiente, paciente geriátrico***, cuando se encuentra en las siguientes condiciones:
 - + Ser mayor de 75 años.
 - + Vivir solo.
 - + Problemática familiar, sobretodo con los convivientes.
 - + Carecer de familia o personas para satisfacer las necesidades básicas de la vida diaria, ya sea por inexistencia, malas relaciones o imposibilidad de prestar esos cuidados.

2) *El ocio como instrumento.*

*“Una pasión, una ilusión, una meta,
un futuro compartido son los
mejores antídotos mentales
contra el envejecimiento”*

MARTA PORTAL (ESCRITORA ASTURIANA)

En el cometido de entender el envejecimiento como una etapa llena de posibilidades, como una etapa de desarrollo personal es imprescindible que la persona mayor lo entienda así. Hay que ayudar a las personas mayores en la difícil tarea de comprender en qué consiste envejecer.

Tal y como lo dice Ángel de Castro las personas mayores “necesitan una mano amiga y experta”³. Un profesional que se encargue de crear proyectos que les animen a volver a ser protagonistas del presente y de la historia, y así no ser un elemento pasivo de la sociedad y estar presentes en la comunidad en la que viven. Además indica que tal vez las personas mayores necesitan esa ayuda del profesional porque no han aprendido, no son concientes que la tercera edad es una etapa llena de posibilidades, una etapa de júbilo que potencia el desarrollo personal.

El ocio dirigido a las personas mayores mantiene sus capacidades y rehabilita las habilidades deterioradas; y además tiene la gran cualidad de darles la oportunidad de desarrollarse personalmente y así asumir de una manera sana el proceso de envejecimiento. Además el ocio puede ser es la forma de reivindicarse a sí mismos, de demostrar a los demás y a sí mismos que todavía valen para algo. Por tanto creo que debemos considerar el ocio como un instrumento fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Para ello será fundamental considerar el ocio como un medio más para moldear la personalidad de cada uno.

La actividad de ocio.

Se suele considerar que el ocio es lo opuesto al trabajo, entendiendo el trabajo como una actividad obligada y remunerada, mientras que el ocio se ha entendido como una actividad de ocio que se da cuando una persona hace algo por mero placer y en su tiempo libre. Pero en la intervención con personas mayores debemos alejarnos de esta concepción del ocio como antítesis del trabajo; y reconsiderar el ocio como una variable relacionada con la calidad de vida de las personas mayores, así como un recurso preventivo y educativo de ciertas situaciones y trastornos y un medio para el desarrollo personal.

Según el sociólogo francés J. Dumazedier (1915-2002) para que una actividad sea considerada actividad de ocio debe tener las siguientes características:

³ DE CASTRO, A. (1990) *La tercera edad, tiempo de ocio y cultura*. Madrid. Narcea.

1º) Una actividad liberadora, en cuanto que implica la liberación de obligaciones impuestas por el sistema de la sociedad.

2º) Una actividad desinteresada, ya que no se busca una recompensa por parte de la sociedad cuando se realizan estas actividades

3º) Una actividad hedonística, ya que el ocio está marcado por la búsqueda de un estado de satisfacción, tomado como un fin en sí mismo.

4º) Una actividad personal, pues permite a cada uno salir de las rutinas y de los estereotipos impuestos por el funcionamiento de los organismos de base y abre la vida a una libre superación de sí mismo y a una liberación en el poder creador.

Las actividades de ocio dirigidos a intervenir con personas mayores con la intención de mejorar la calidad de vida debe ser seleccionadas y **adecuadas** a los *usuarios*, a los *objetivos de intervención*, a la *realidad del grupo* y al *entorno*.

Tiene que ser una actividad adecuada al *usuario*, una actividad adaptada a sus posibilidades, a sus necesidades y a sus intereses. Y se debe responder a sus necesidades reales y contar con la motivación adecuada y voluntaria del usuario.

Se adecuará también a los *objetivos de intervención* ya que es el profesional el encargado de hacer una lectura realista de las necesidades expresadas y no expresadas por el usuario y oferta modelos de actuación en la línea determinada.

Cuando se planifica una actividad dirigida a un grupo no sólo ha de verse desde la óptica de los participantes individuales, sino en clave del grupo del que forman parte y adecuarlo así a la *realidad del grupo*. Ha de adaptarse a la finalidad del grupo, a su tamaño y organización.

En definitiva, una actividad de ocio que sea liberadora, desinteresada, hedonística y personal, y haya sido diseñada adecuándose a la situación del usuario debe de servir tanto para prevenir como ser en sí mismo un instrumento de intervención que ayude a fomentar la autonomía personal y las capacidades de la persona mayor en diferentes áreas: clínica, funcional, mental y social.

El ocio y la salud personal.

La práctica de actividades de ocio ayuda al mantenimiento de roles sociales activos, supone un medio de recompensa personal, y trae consigo un aspecto positivo para la propia salud física. De hecho algunos estudios han probado la relación entre la longevidad y la participación en actividades de ocio relacionadas con el ejercicio físico. Así como que el ocio en las personas mayores genera bienestar psíquico a la vez que mejora la autoestima. Un “buen uso” del ocio tiene consecuencias positivas, pero el hecho mismo de tomar parte en actividades de ocio hace que la persona tenga una sensación más positiva de sí misma.

En un estudio sobre el ocio realizado por la Universidad de Deusto establecen una relación entre el ocio y la salud de las personas, y llega a la siguiente conclusión: “el Ocio puede y debe contribuir al desarrollo del Hombre”⁴.

Según este estudio salud es armonía, cuando una persona esta en armonía es sentirse feliz, sano, completo; ver la finalidad y el sentido de la vida. La salud también es creatividad, una persona que desarrolla actividades que precisan de creatividad es una persona sensible y con confianza para establecer nuevas relaciones; ajustarse a situaciones nuevas y viejas sin estereotipos y con un fuerte impulso para expandirse y crecer.

También es importante el papel de los proyectos vitales, ya que ellos marcan el camino a realizar y le dan significado a la vida en tanto nacen de lo más profundo de cada persona. Los proyectos potencian la voluntad, la responsabilidad, el esfuerzo, la creatividad, la persistencia, el logro y el fracaso, la solidaridad y la competencia. Los proyectos que contiene nuestro sentir y pensar nos representan de tal modo que somos a través de ellos y son ellos los que dan sentido a nuestras vidas. Y es por ello que considero imprescindible la participación de las personas mayores en la elaboración de proyectos dirigidos a ellas. Las actividades han de ser ejecutadas con y por el usuario. Es beneficioso que el usuario participe en el proceso de toma de decisiones, que ayude a construir el proyecto y todo ello se puede conseguir; y para dar el primer paso es necesario escuchar (sólo). Así las personas mayores forman parte del proyecto y se

⁴ GARCÍA VISO, M. y MADARIAGA ORTÚZAR, A. (Edts.) (2003) *Ocio para todos. reflexiones y experiencias*. Bilbao. Universidad de Deusto.

consideran responsables de él, ellos sienten que son útiles y que ese proyecto también les pertenece a ellos.

Otro indicador de salud dentro del ocio es el tiempo libre, ya que el concepto de ocio no tiene significado sin la existencia del tiempo libre. Se trata de un “tiempo para ser uno mismo”⁵. Es importante la posibilidad de un tiempo para disponer con libertad y poder decidir qué hacer con plena responsabilidad para experimentar proyectos personales y medir las potencialidades.

El desarrollo personal es otro elemento fundamental de la salud. Una actividad de ocio saludable además de ser gratificante debe dirigirse a la formación del ser humano como totalidad en permanente desarrollo. Para ello se debe tomar en cuenta sus necesidades e intereses, para canalizarlo en situaciones de aprendizaje que le permitan disfrutar el momento y a la vez constituirse en modelos para la utilización de su propio tiempo libre, tiempo de vida.

La actividad de ocio desde el punto de vista del juego permite que los participantes puedan ser actores dentro de la situación y esto supone un compromiso hacia las metas y objetivos que se plantean en el proyecto. Implica también la comprensión de las normas y reglas que están en juego. Es un modo de explorar el mundo y operar desde la realidad, y sobretodo, de relacionarse con las personas del entorno. “El juego es cosa seria”⁶.

Por tanto, una actividad de ocio que sea liberadora, desinteresada, hedonística, personal y adecuada a la situación de la persona mayor será una actividad que aportará armonía y creatividad, dará un significado a la vida de quien lo practica y fomentará el desarrollo personal. En definitiva potencia la autoestima, las relaciones sociales y fomenta el proceso de desarrollo. Y además dirigido a personas mayores tiene una función de prevención y rehabilitación, ya que tiene el beneficio de conservar ó mejorar la autonomía.

⁵ GARCÍA VISO, M. y MADARIAGA ORTÚZAR, A. (Edts.) (2003) *Ocio para todos. reflexiones y experiencias*. Bilbao. Universidad de Deusto.

⁶ GARCÍA VISO, M. y MADARIAGA ORTÚZAR, A. (Edts.) (2003) *Ocio para todos. reflexiones y experiencias*. Bilbao. Universidad de Deusto.

MARCO LEGAL

Marco legal a nivel internacional.

La atención a la Tercera Edad se ha convertido en un elemento básico de las políticas sociales de los países desarrollados. La ONU creó en 1982 la “Asamblea Mundial del Envejecimiento”. A raíz de esta Asamblea, se estableció una serie de principios inspiradores, a modo de recomendaciones de las políticas sociales en materia de Tercera Edad:

- Elaborar estrategias basadas en la concepción global del bienestar social de las personas mayores, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, psíquicos, sociales y ambientales.
- Los objetivos en materia de salud y bienestar social deben ir encaminados a permitir que las personas mayores puedan llevar una vida independiente en la comunidad durante el mayor tiempo posible.
- Se debe establecer una relación más estrecha entre los servicios de protección social y los de atención sanitaria, tanto a nivel nacional como de comunidad o atención primaria o residencial.
- Los servicios de atención domiciliaria, sanitarios y sociales deben apoyarse e intensificarse especialmente, para que las personas mayores puedan permanecer en su medio habitual de convivencia y para evitar el recurso de hospitalización.

Marco legal a nivel nacional.

En el artículo 50 de la Constitución Española, que es el documento donde se plasman los valores fundamentales que deben seguir todos los ciudadanos de nuestro país, de 1978 establece que:

“Los poderes públicos garantizarán mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la Tercera Edad. Así mismo y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio.”

El Plan Gerontológico se elaboró el 24 de abril de 1991 y se asumió por la Conferencia Sectorial de Asuntos Sociales. Se elaboró por el Ministerio de Asuntos Sociales, a través del INSERSO, con el fin de que todas las actuaciones públicas y privadas sigan una estrategia integral para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y su integración en la comunidad.

El Plan se estructura en diferentes áreas temáticas:

- Pensiones.
- Salud y asistencia sanitaria.
- Servicios sociales.
- Cultura y ocio.
- Participación.

Para cada área se establecen sus objetivos, las medidas oportunas para conseguir los objetivos establecidos, asignando al organismo responsable en cada caso. Se fijan criterios de coordinación, de coparticipación y de cofinanciación a nivel interadministrativo e interinstitucional. Sus objetivos generales son:

- Desarrollar el sistema de pensiones no contributivas para mayores de 65 años con carencias económicas.
- Ofrecer un complemento de pensión a mayores de 80 años con carencias de autonomía personal.
- Mejorar todas las pensiones mínimas mediante su revalorización automática, según el IPC.
- Promover la salud de los ancianos, mejorando su bienestar físico, psíquico y social.
- Promover desde el Sistema Público de Salud la prevención y asistencia a la persona mayor, mejorando la atención primaria y hospitalaria.
- Fortalecer las estructuras administrativas para el desarrollo, coordinación y distribución equitativa de los recursos.
- Garantizar el estudio e investigación permanente sobre temas de tercera edad, así como la formación continua de los profesionales relacionados.

- Ofrecer servicios adecuados a las necesidades de las personas mayores, potenciando aquellos que propicien su autonomía personal y la permanencia en el domicilio.
- Incrementar en la sociedad el conocimiento físico, psíquico y social del envejecimiento, y el reconocimiento y aprecio hacia los valores y la cultura de las personas mayores.
- Potenciar entre las personas mayores el empleo creativo del ocio y del tiempo libre, haciéndoles sentirse útiles, así como facilitar su acceso a los bienes culturales.
- Extender el concepto de participación democrática, para que las personas integren a los ancianos en la vida social.

Una ley importante en el campo de la atención a la Tercera Edad es la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia, que contempla la atención de personas con discapacidad y personas mayores. En el artículo 1 de la presente ley define su finalidad:

“La presente Ley tiene por objeto regular las condiciones básicas que garanticen la igualdad en el ejercicio del derecho subjetivo ciudadanía a la promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia, en los términos establecidos en las leyes mediante la creación de un Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas y la garantía por la Administración General del Estado de un contenido mínimo común de derechos para todos los ciudadanos en cualquier parte del territorio del Estado Español.”

La Defensora del Pueblo de Navarra viendo la necesidad de una sensibilización de la sociedad Navarra contra la discriminación de las personas mayores esta promoviendo la “Carta de Derechos del Mayor”. Según ella los mayores...

-  ... tienen derecho a ser tratados con respeto y dignidad.
-  ... tienen derecho a seguir sintiéndose útiles y satisfechos de sí mismos, teniendo así derecho a disfrutar del ocio y la cultura

- ✚ ... tienen derecho a recibir la asistencia precisa para sentirse seguros y protegidos.
- ✚ ... tienen derecho a seguir ejerciendo el control sobre su propia vida.
- ✚ ... tiene derecho a participar activamente en la vida social y política de la comunidad.

CONCLUSIONES

Tras analizar la realidad de las personas mayores de Navarra en general y del barrio de Iturrama en Pamplona en particular y después de consultar varios textos escritos por expertos en esta materia; he llegado a la determinación de que nos encontramos ante un envejecimiento de la población. Las personas viven más años y la población ha crecido en número en los tramos de edad más avanzados. Todo ello dentro de una sociedad que ha sufrido cambios que han modificado la situación de las personas mayores. Tal y como ha ocurrido en la organización de las familias, circunstancia que en algunos casos ha conllevado al abandono de las personas mayores o a una situación de ansiedad de sus cuidadores.

Gracias a los adelantos tecnológicos y sanitarios la sociedad occidental actual ha conseguido alargar la vida de las personas. Lo cual ha derivado en un nuevo reto: conseguir que esos años tengan calidad de vida. No es suficiente con vivir más años también hay que conseguir que esos años de más estén llenos de vida.

Para ello es fundamental que la persona mayor asuma con naturalidad el proceso de envejecimiento. La persona mayor sabe que la Tercera Edad es una etapa que conlleva cambios en la salud, los cuales provocan progresivamente unas limitaciones físicas y debilitan las fuerzas... en definitiva que advierte de la cercanía de la muerte. Esta situación provoca diversas necesidades sociales. Entre ellas se encuentra la necesidad de autorrealización, la persona mayor necesita:

- sentir que **la tercera edad esté llena de posibilidades**, sentir que la persona puede seguir creándose a lo largo de toda la vida.
- **sentirse autónomo**, sentir que puede llevar a cabo su vida diaria según sus costumbres.

- **sentirse útil**, sentir que puede seguir desempeñado un rol dentro de la sociedad.
- sentir que **se valora** la riqueza de **su trayectoria** personal.

Tras detectar las necesidades existentes dentro de las personas mayores y después de analizarlas he concluido que la prioridad de este proyecto debe ser conseguir que la persona mayor asuma de forma natural el envejecimiento a través de la autorrealización.

Para ello hay que tener en cuenta nos hallamos ante una población navarra de personas mayores que dispone de más tiempo libre que el resto de la población y que podemos aprovechar ese tiempo libre para el ocio. Para un ocio que siendo una actividad liberadora, desinteresada, hedonística, personal y adecuada a la situación de la persona mayor será una actividad que aportará armonía y creatividad, dará un significado a la vida de quien lo practica y fomentará el desarrollo personal. Potenciará la autoestima, las relaciones sociales y fomentará el proceso de desarrollo. Y además dirigido a personas mayores tendrá una función de prevención y rehabilitación, ya que tiene el beneficio de conservar ó mejorar la autonomía.

En conclusión una actividad de ocio adecuada promoverá que la etapa de la Tercera Edad esté llena de vida y ayudará a la persona mayor a asumir su proceso.

PLANIFICACIÓN

Tras el diagnóstico de la situación de las personas mayores y de su relación con el ocio, una vez conocido las fundamentaciones teóricas sobre las repercusiones de las actividades de ocio y después de elaborar el marco legal que regirá los principios de actuación del proyecto, es el momento de crear la estrategia de intervención. Para planificar el proyecto responderé a cuatro preguntas: ¿Qué quiero hacer?, ¿Cómo lo quiero hacer? , ¿Cuándo lo voy a hacer? y ¿De qué recursos dispongo?

1) Objetivos, ¿Qué quiero hacer?

Los objetivos que van a determinar la naturaleza del proyecto son los siguientes:

✘ *Objetivo general.*

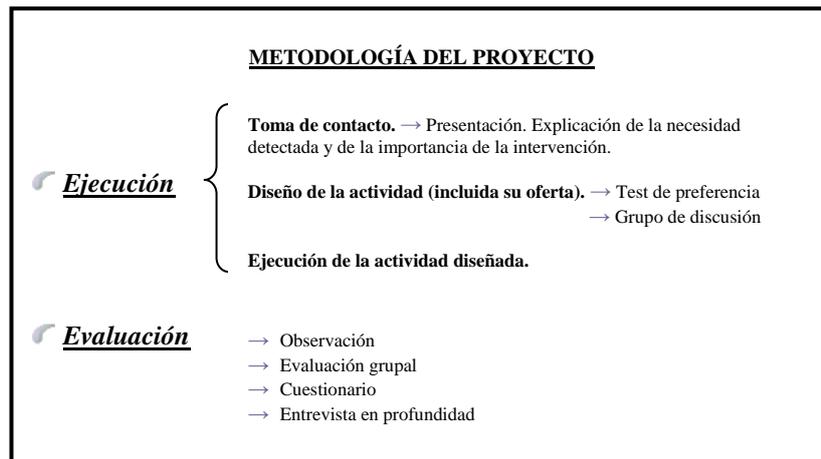
- Mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Pamplona mediante el ocio.

✘ *Objetivos específicos.*

- Lograr la autoestima personal y así tengan una sensación más positiva de si mismos.
- Conseguir el protagonismo en el anciano desde su colaboración en la puesta en marcha de una actividad de ocio y tiempo libre.
- Potenciar las relaciones sociales, fomentar la creación de nuevas relaciones o el mantenimiento de las antiguas relaciones.
- Fomentar el proceso de desarrollo personal de los mayores.
- Prevenir y rehabilitar posibles problemas de salud o disfunciones de las capacidades funcionales.
- Conservar y mejorar la autonomía personal.
- Ayudar a que la persona mayor asuma de manera sana el proceso de envejecimiento y vea la tercera edad como una etapa vital.
- Fomentar la diversión y el espacio de ocio

2) *Metodología, ¿Cómo lo quiero hacer?*

Tras establecer los objetivos a cumplir, la siguiente etapa de la planificación es determinar los pasos a seguir para su cumplimiento. Los aspectos que voy a tener en cuenta para la planificación del proyecto son la **ejecución** y la **evaluación** (véase esquema).



Ejecución

a) Toma de contacto.

El primer paso será la toma de contacto con una asociación que esté dirigida a la Tercera Edad y que trabaje en el barrio de Iturrama (ya que es el barrio en el que pretendo intervenir). La mejor opción será la *Asociación de Jubilados y Pensionistas de Iturrama*.

Esta toma de contacto consistirá en la presentación del marco teórico y del análisis de la realidad anteriormente realizado, incidiendo en todo momento en la situación de necesidad detectada y en la importancia de su intervención. La finalidad de esta explicación será conseguir su apoyo para poder realizar el proyecto. En caso de que no fuera así llevaré a cabo el mismo proceso con el resto de las asociaciones de jubilados de Pamplona (realizando anteriormente el análisis concreto de la realidad del barrio correspondiente) hasta conseguir la colaboración de uno de ellos.

b) Diseño de la actividad.

Una vez conseguido el apoyo de la asociación, el siguiente paso del plan de actuación será crear la actividad de ocio que será diseñada mediante la colaboración de las personas mayores. La persona mayor es la que mejor conoce su situación, sus capacidades y sus preferencias y por ello es imprescindible para que el proyecto funcione que participe en el proceso de diseño de la actividad, que ayude a construir el proyecto.

Para ello, en primer lugar diseñaré un test de preferencia con el fin de determinar qué actividades de ocio les gustaría hacer, esta encuesta será realizada a personas vinculadas con la asociación. Y en segundo lugar organizaré un par de sesiones de un grupo de discusión con personas mayores vinculadas a la asociación, con la intención de buscar una actividad que interese a todos. Durante la etapa del grupo de discusión contaré con la colaboración de un terapeuta ocupacional que formará parte de grupo. Necesitaré su participación para que me asesore sobre qué actividad es conveniente para el mantenimiento o mejora de habilidades.

Finalmente, cuando reúna las conclusiones de los tests de preferencia, las conclusiones del grupo de discusión y las valoraciones del terapeuta diseñaré la actividad de ocio que más tarde se ofertará en el centro. La actividad será ofertada teniendo en cuenta el tipo de actividad que se haya diseñado pero se aprovechará los recursos de la asociación para comunicarse con sus socios.

c) Ejecución de la actividad diseñada.

Durante este momento del proceso, además de ser su creadora adoptaré el papel de moderadora del grupo que se creará para la aplicación de la actividad. Deberé promover en todo momento la participación de las personas mayores para fomentar así su autorrealización.



Evaluación

En esta fase valoraré los progresos del proyecto en la consecución de los objetivos que me he marcado, y evaluaré la necesidad de mejorar el proyecto o de eliminarlo. Es el momento de ver qué he conseguido.

Las técnicas que utilizaré para la evaluación son las siguientes:

- Observación. La evaluación que realizaré mediante esta técnica la haré de manera continua durante la ejecución, de esta manera podré conocer el progreso del proyecto.
- Evaluación grupal. En la última sesión dirigiré al grupo para que haga una valoración global de la actividad de ocio. Esta valoración se basará en los aspectos grupales (por ejemplo, la relación entre los integrantes).

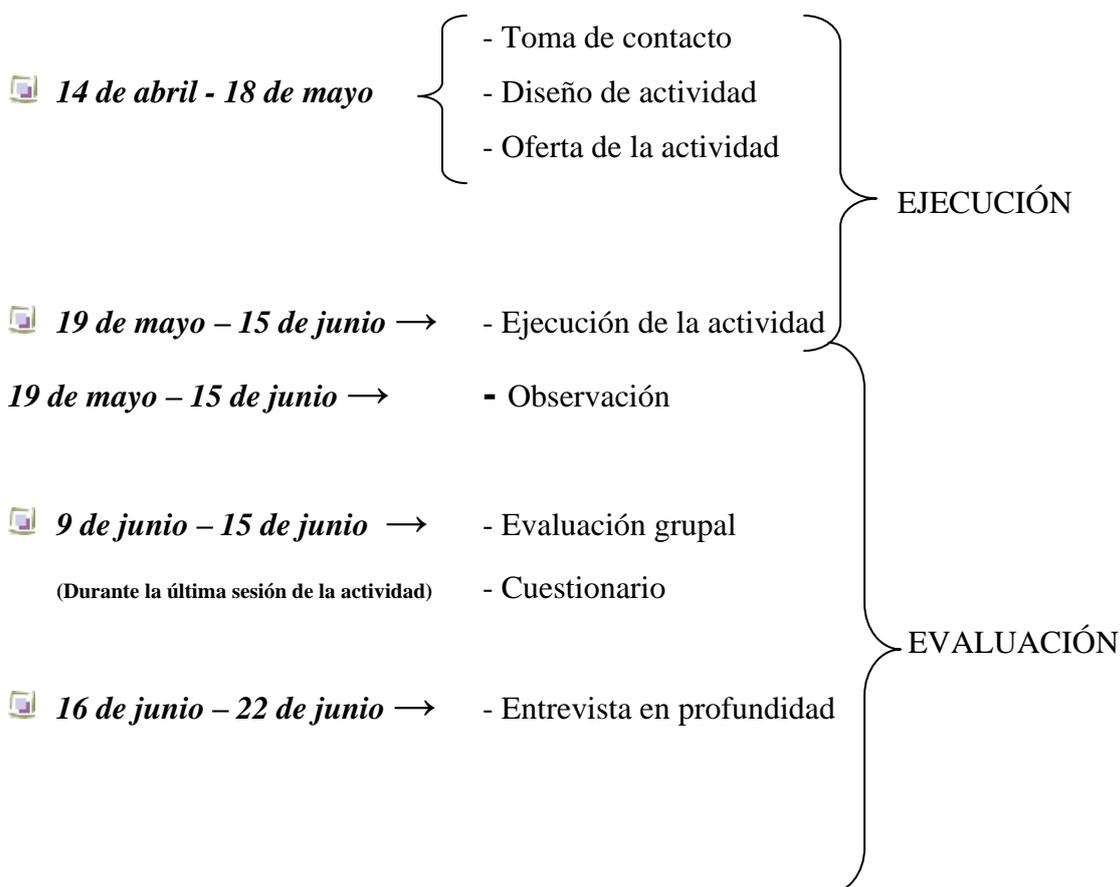
- Cuestionario. Los usuarios harán una valoración sobre aspectos del funcionamiento de la actividad (por ejemplo, mi papel de moderadora) mediante un cuestionario que diseñaré.
- Entrevista en profundidad. Esta entrevista se realizará al finalizar la actividad y el usuario tendrá la oportunidad de dar sus conclusiones sobre su proceso. Se trata de una evaluación personal y consistirá básicamente en la valoración de su aprendizaje y autorrealización.

Los instrumentos utilizados para la evaluación serán adecuados a las características de la actividad que diseñe y las circunstancias del grupo que se forme.

Después de recoger las conclusiones de la evaluación determinaré si el proyecto es válido para la consecución de los objetivos. En caso de que no lo sea decidiré si hay aspectos que deben mejorarse o si el proyecto debe ser anulado.

3. *Temporalización, ¿Cuándo lo voy a hacer?*

Una vez establecidos los pasos a seguir para conseguir los objetivos, hay que determinar en qué momento se deben dar esos pasos. Para ello he creado la siguiente agenda de trabajo:



4. Recursos, ¿De qué recursos dispongo?

La última fase de la planificación consiste en explicar con qué recursos cuento para afrontar el reto de la ejecución del proyecto.

En primer lugar dispongo de la *Asociación de Jubilados y Pensionistas de Iturrama*, sin su apoyo no podría iniciar la ejecución. Esta asociación oferta actividades como cursos (policromía, estaño, corte y confección, bolillos, ganchillo, dibujo y pintura, relajación, yoga, taracea, pintura en tela y elaboración de zapatillas), fiestas, viajes culturales, etc. La asociación me proporciona instalaciones que serán útiles para reunir el grupo de discusión y el grupo que se forme para realizar la actividad. Además gracias a su colaboración puedo disponer de todos sus socios durante la creación de la actividad y para dar a conocer la actividad. Y por último puedo contar con su experiencia en organizar actividades de ocio para que me asesoren.

También cuento con *las personas mayores*: ellas participarán en la creación de la actividad de ocio, serán las protagonistas durante su aplicación y darán su valoración sobre su trayectoria personal y el proyecto. Durante todo el proceso de elaboración de la actividad tendré en cuenta que sin las personas mayores no tendría sentido ejecutar el proyecto. La actividad ha de ser ejecutada con, por y para el usuario. Así las personas mayores sienten que son útiles y que ese proyecto también les pertenece a ellos.

Finalmente el último recurso del que dispongo para desarrollar este proyecto es el de *mi persona*. Dispongo de los conocimientos logrados durante mi formación como trabajadora social además de los adquiridos gracias al Experto en intervención en calidad de vida de personas mayores. También tengo la motivación de mejorar y de aprender de todo lo que tengan las personas mayores para enseñarme; ya que, tal y como he señalado antes, “necesitamos todos como el pan de cada día su presencia y sus ganas de vivir a tope y no pasar de la vida ni un solo instante”⁷.

⁷ DE CASTRO, A. *La tercera edad, tiempo de ocio y cultura*. Nancea, S.A. de Ediciones. Madrid. 1990

EJECUCIÓN DEL PROYECTO

CALENDARIO DE EJECUCIÓN

ABRIL

L M X J V S D

14	15	16	17	18	19	20	<p style="text-align: center;"><u>TOMA DE CONTACTO Y DISEÑO DE LA ACTIVIDAD.</u></p> <p>El 14: TOMA DE CONTACTO Del 14 al 20: encuestas de preferencia. El 21: primera sesión del grupo de discusión. El 25: segunda y última sesión del grupo.</p>
<u>21</u>	22	23	24	<u>25</u>	26	27	
28	29	30					
							<p style="text-align: center;"><u>OFERTA Y PROMOCIÓN DEL TALLER</u></p> <p>Promoción en la asociación, en el Civivox, en el Civican, en las universidades, en los centros de formación y en las tiendas de fotos.</p>

MAYO

			1	2	3	4	<p style="text-align: center;"><u>TALLER DE FOTOGRAFÍA</u> MARTES Y VIERNES DE 17 A 19</p> <p>Sesión 1º. Presentación. Sesión 2º. “Mis primeros años”. Sesión 3º. “Mi primer amor”. Sesión 4º. “Mi familia”. Sesión 5º. “Mis fiestas de San Fermín”. Sesión 6º. “Mis viajes”. Sesión 7º. “Mi futuro”. Sesión 8º. Despedida.</p>
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	<u>20</u>	21	22	<u>23</u>	24	25	
26	<u>27</u>	28	29	<u>30</u>	31		

JUNIO

						1	<p>Sesión 5º. “Mis fiestas de San Fermín”. Sesión 6º. “Mis viajes”. Sesión 7º. “Mi futuro”. Sesión 8º. Despedida.</p>
2	<u>3</u>	4	5	<u>6</u>	7	8	
9	<u>10</u>	11	12	<u>13</u>	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	<u>PREPARACIÓN DE LA EXPOSICIÓN</u>
23	24	25	26	27	28	29	<u>EXPOSICIÓN</u>
30	1	2	3	4	5	6	

TOMA DE CONTACTO CON LA ASOCIACIÓN

El primer paso para la ejecución del proyecto era la toma de contacto con la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Iturrama para presentar el proyecto y pedir su colaboración.

Una vez que concerté una cita con el presidente de la asociación, le presenté un breve resumen del marco teórico y le expliqué los objetivos que pretendía cumplir con el proyecto. También insistí en la importancia de la colaboración de la asociación, tanto en la ejecución de la actividad como en su diseño.

Tras esta toma de contacto la asociación aceptó participar en el proyecto. El siguiente paso era el diseño de la actividad.

DISEÑO DE LA ACTIVIDAD (del 14 al 27 de abril)

Para el proceso de elaboración y diseño de la actividad de ocio utilicé dos instrumentos: el test de preferencia y el grupo de discusión.

1) Test de preferencia (del 14 al 20 de abril)

Los puntos de análisis del test de preferencia que diseñé son los siguientes:

- El *tipo de actividad* que *prefieren* ejecutar las personas encuestadas. Para ello les muestro un listado de actividades que he elaborado teniendo en cuenta la clasificación propuesta por Natalia Roldán Fernández⁸.
- El interés en el aprendizaje para el manejo de *nuevas tecnologías*, como es el caso de los ordenadores.
- El interés para realizar *actividades* de tipo *intergeneracional*.

Este test fue realizado a 45 personas mayores relacionadas con la asociación. La mayoría, 25 personas, preferían las actividades relacionadas con las manualidades, mientras que quince de ellos contestaron que les gustaría

⁸ SARRATE CAPDEVILLA, M.L.(coord.) (2006) *Atención a las personas mayores. Intervención práctica* .Madrid. Editorial Universitas, S.A.

aprender a manejar nuevas tecnologías. La mayoría, 30 de ellos decían estar interesados en realizar actividades en el que también hayan personas de otras generaciones y 35 contestaban que les gustaría tener la oportunidad de transmitir sus conocimientos a otras generaciones.

Por tanto, la conclusión era que la mayoría de las personas encuestadas prefiere realizar actividades de manualidades y realizarlas con otras generaciones para así tener la oportunidad de transmitir sus experiencias.

2) Grupo de discusión (21 y 25 de abril)

El objetivo del grupo de discusión era determinar la actividad a realizar y establecer las pautas y pasos a seguir durante su ejecución.

El grupo de discusión estaba formado por siete personas: cinco mayores relacionados con la asociación, una terapeuta ocupacional y un estudiante de sociología. A la hora de diseñar la actividad necesitaba la participación de las personas mayores y es por ello que son la mayoría del grupo. También me eran necesarios los conocimientos y la experiencia de un profesional dedicado a la actividad, utilizada ésta como la base para el mantenimiento de la capacidad funcional de las personas. Y por último, requería el punto de vista de una persona de otra generación, de una persona más joven; además surgió la oportunidad de que esta persona tuviera conocimientos de sociología que podrían resultar valiosos.

Se celebraron dos sesiones, una el 21 de abril y la otra el 25 de abril. En la primera sesión se intentó definir el tipo de actividad partiendo de las conclusiones de los tests de preferencia, y se llegó a la determinación de que lo preferible era una actividad del tipo de manualidad e intergeneracional. Para la segunda vez que se reunió el grupo ya tenía preparado un proyecto que había diseñado siguiendo los términos de la anterior sesión y con la colaboración de la terapeuta ocupacional, ya que la finalidad de la sesión era que los integrantes del grupo aportaran su opinión sobre el proyecto y propusieran mejoras.

Mediante este proceso basado en los tests de preferencia y en el grupo de discusión elaboré y diseñé la siguiente actividad de ocio:

“Taller de Fotografía”

Viendo vivencias, conociendo historias

Fecha y lugar: Del 20 de mayo al 13 de junio, en la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Iturrama.

Horario: De 17 a 19 horas.

Descripción: Taller de fotografía dirigido a personas mayores y personas de otras generaciones.

Dinámica: Se trabajará por parejas, que se formarán por una persona mayor y por otra de distinta generación.

Programa: Constará de ocho sesiones con diferentes temáticas en las que cada uno y cada una de los participantes llevará una fotografía relacionada y narrará la historia de la fotografía al compañero o compañera.

Sesión 1º. Presentación.

Sesión 2º. “Mis primeros años”.

Sesión 3º. “Mi primer amor”.

Sesión 4º. “Mi familia”.

Sesión 5º. “Mis fiestas de San Fermín”.

Sesión 6º. “Mis viajes”.

Sesión 7º. “Mi futuro”.

Sesión 8º. Despedida.

Exposición: Una vez concluido se preparará una exposición con el material recogido durante el taller.

OFERTA Y PROMOCIÓN DEL TALLER (del 28 de abril al 19 de mayo)

Tras diseñar la actividad de ocio el siguiente paso era ofertar el taller. Era un taller que ofertaba la asociación para sus socios, es decir para las personas mayores, pero al tratarse de una actividad intergeneracional también era necesario que el taller se promocionara fuera de la asociación. Para ello se colocaron carteles en la asociación, en el Civivox, en el Civican, en las universidades, en los centros de formación y en las tiendas especializadas en productos fotográficos.



Cartel presentado en los centros cívicos, tiendas...



Cartel presentado en la Asociación

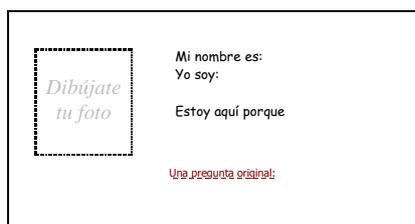
EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD (del 20 de mayo al 13 de junio)

Sesión 1º. Presentación. 20 de mayo.

La primera sesión del taller se celebró el 20 de mayo a las 17 horas. La idea inicial era que se matricularan el mismo número de personas mayores que de personas de otras generaciones para así trabajar con parejas formadas por una persona mayor y por otra más joven. Pero se matricularon seis personas de la asociación de entre 70 y 81 años (cuatro mujeres y dos hombres) y cuatro personas entre 22 y 50 años (tres mujeres y un hombre).

El objetivo de esta sesión era la presentación de cada una de las personas inscritas en el taller. Para ello como moderadora del grupo propuse una técnica de dinamización social similar a la de Parejas Rotativas que propone Gloria Pérez Serrano⁹.

Entregué a cada persona una ficha, en ella les indicaba que se dibujaran a si mismos, que escribieran su nombre, que anotaran dos adjetivos que les describiera, que explicaran que les motivó apuntarse al curso y que enunciaran una pregunta original.



Dibújate tu foto

Mi nombre es:
Yo soy:
Estoy aquí porque

Una pregunta original:

Modelo de ficha a rellenar para la presentación.

Tras ello les emparejé (las parejas formadas serían las definitivas para el transcurso del taller) y les pide que explicaran a su pareja su ficha y que formularan la pregunta original. Después de cinco minutos de conversación, cada uno de ellos presento su pareja al resto de grupo. Además de esta dinámica ofrecí una merienda para el grupo. Con todo ello pretendía presentar a cada uno de los miembros del grupo, fomentar un clima de confianza y promover un ambiente de diversión.

Ya que la confianza y la diversión son algo personal no puedo valorar si se consiguió, aunque opino que esta dinámica es idónea para ello. En cuanto a la presentación, este era el grupo:

Personas que no formaban parte de la Asociación:

1. Un chico de 22 años estudiante de sociología que quería especializarse en el área de la Tercera Edad.
2. Una mujer de 35 años que es propietaria de una tienda de fotos y quería dedicarse profesionalmente a las exposiciones de fotos.

⁹ PÉREZ SERRANO, G. (2004) *Técnicas de dinamización social*. Madrid. Lerko Print, S.A.

3. Una mujer de 50 años que quería realizar un taller de fotografía en el Civivox pero al estar cubiertas las plazas no pudo hacerlo y que vio la oportunidad en este taller gracias a un cartel en el Centro Cívico.
4. Una mujer de 47 años, amiga de la anterior y con las mismas motivaciones.

Personas que formaban parte de la Asociación:

5. Un hombre 79 años que formó parte del grupo de discusión y que le pareció interesante poder participar en el taller.
6. Un hombre de 81 años que se matriculó al taller junto a su mujer, se dedicó profesionalmente a la fotografía y decía querer “recordar viejos tiempos”
7. Una mujer de 75 años, esposa del anterior, quería presentarse a un taller junto a su marido y además, al tratarse de un taller de fotografía, tenía la oportunidad de conocer un poco más la profesión de su marido.
8. Una mujer de 70 años que había enviudado recientemente y que se matriculó, por recomendación de su hija, “para distraerse”.
9. Una mujer 78 años asidua de la asociación que vio la oferta del curso y le interesó.
10. Una mujer de 80 años que también vio la oferta a la asociación y le pareció interesante.

Al finalizar la jornada les pedí que para la próxima sesión trajeran fotos relacionadas con la temática: “Mis primeros años”. Y les aclaré que podían aportar fotos ya realizadas o hacerlas nuevas.

Sesión 2º. “Mis primeros años”. 23 de mayo.

Sesión 3º. “Mi primer amor”. 27 de mayo.

Sesión 4º. “Mi familia”. 30 de mayo.

Sesión 5º. “Mis fiestas de San Fermín”. 3 de junio.

Sesión 6º. “Mis viajes”. 6 de junio.

Sesión 7º. “Mi futuro”. 10 de junio.

La dinámica utilizada era la misma en todas las sesiones. Cada persona traía al taller fotos relacionadas con la temática que correspondía en ese día. Narraba a su pareja la historia que estaba relacionada con las fotos. Tras ello la pareja rellenaba una ficha con la foto elegida, con un título para ella y con una breve explicación de la historia.

FOTOGRAFÍA

TÍTULO DE LA FOTOGRAFIA

Breve resumen de la Historia:

Modelo de ficha a rellenar por cada pareja.

Al final de la sesión una de las parejas hacía una exposición de sus historias al resto del grupo. Esta parte final no se realizó en la sesión 2º ya que pretendía que, al ser ésta la primera siguiendo la dinámica, se familiarizaran con ella. Estas son las parejas de trabajo que formé el primer día y las temáticas que elegí para que expusieran cada una de ellas:

- **Pareja nº 1: La mujer de 75 años y el chico de 22 años. “Mi primer amor”.**

Formé esta pareja teniendo en cuenta que eran de generaciones diferentes y además se trataba de un hombre y una mujer. Les designé este tema por la diferencia generacional y de género.

- **Pareja nº 2: El hombre de 79 años y la mujer de 35 años. “Mi familia”.**

Esta es otra pareja de generaciones y sexos distintos. Les designe el tema de la familia porque él era un hombre viudo y ella soltera y quería que nos mostraran sus familias.

- **Pareja nº 3: La mujer de 78 años y la mujer de 47 años. “Mis fiestas de San Fermín”.**

- **Pareja nº 4: La mujer de 80 años y la mujer de 50 años: “Mis viajes”.**

Al haber más mujeres que hombres no pude hacer que todas las parejas fueran de distintos sexos y forme dos parejas de mujeres bastante similares en cuanto a la edad. Y decidí designarles los temas más amenos ya que eran temáticas que normalmente llevan consigo recuerdos agradables.

▪ **Pareja n° 5: El hombre de 81 años y la mujer de 70 años. “Mi futuro”.**

Tampoco era posible que todas las parejas fueran intergeneracionales, así que lo que me propuse fue que estuviera formada por la persona que tuviera más edad entre los mayores y la que menos, y que además fueran hombre y mujer. Les designé este tema porque ella estaba empezando a vivir la etapa de la tercera edad y él era el mayor de todo el grupo.

Sesión 8°. Despedida. 13 de junio.

En la sesión de despedida decidieron las fotos que iban a ser exhibidas en la exposición. Determinaron que las fotos que habían sido expuestas en pareja ante el grupo serían elegidas junto a otras dos de cada temática, las cuales fueron seleccionadas por votación. Excepto en el caso de las fotos vinculadas al tema de “Mis primeros años” que se decidieron por cuatro fotos ya que en esa sesión no se hizo una explicación por parejas de la historia personal de la foto.

Al tratarse del último día del taller era el momento oportuno para que cada uno de ellos expresara sus opiniones sobre la dinámica del taller, la relación con sus compañeros, el aprendizaje adquirido... Por lo que como moderadora conduje al grupo a qué me dieran sus impresiones para que éstas me sirvieran como medidores del cumplimiento de los objetivos planteados para la actividad. También les pedí que rellenarían unas fichas que denominé: Fichas de Mejora. En ellas les demandaba que anotaran los aspectos del taller que considerasen mejorables. De esta manera comenzaba el proceso de evaluación del proyecto, teniendo en cuenta dos aspectos a analizar: cumplimiento de los objetivos y aspectos a mejorar.

Al finalizar la jornada, en la cual también estaba incluida la merienda, pedí la colaboración de los que estuvieran interesados en participar en la preparación de la exposición que se iba a celebrar en nueve días.

Preparación de la exposición. Del 14 al 22 de junio.

El primer aspecto que tuve en cuenta en la fase de preparación de la exposición fue su promoción. Para ello realicé unos carteles que mas tarde coloque en los mismos sitios que cuando oferte el curso: el Civivox, el Civican, la asociación, las universidades, los centros de formación y las tiendas de fotos. También lo hice en los comercios del barrio de Iturrama.



Carteles diseñados para la promoción de la exposición.

El local fue cedido por la asociación de jubilados. En cuanto al material, de 60 fotos iniciales se seleccionaron 24 durante la sesión de despedida. Estas fotos fueron ampliadas y enmarcadas. Para su colocación conté con la ayuda de algunos de los integrantes del grupo. Se colocaron por orden cronológico del taller y todas fueron señalizadas con su título.

Exposición del taller. Del 23 de junio al 4 de julio.

Para el primer día de la exposición reuní a todos los miembros del grupo junto con sus familiares. Tras hacer una pequeña presentación se inauguró la exposición, que

se celebró con un lunch para todos los asistentes. Este día inaugural sirvió como despedida definitiva de los integrantes del grupo.

Durante la fase de preparación y la exposición realice unas entrevistas en profundidad a las personas mayores que habían participado en el taller. Y estas fueron un aspecto más a valorar en la evaluación.

EVALUACIÓN

Una vez aplicado el proyecto me hago una pregunta: ¿qué he conseguido? Para ello tengo la evaluación. La evaluación es una fase más en el proyecto social, y también una parte necesaria.

Los proyectos sociales se crean para dar respuestas a necesidades sociales, estas suelen ser variables. Por tanto si se quiere trabajar para cubrirlas hay que hacerlo de manera cambiante y dinámica. La evaluación es un elemento imprescindible para ello, ya que en él se hace un juicio sobre el trabajo realizado y las nuevas necesidades surgidas durante la ejecución y se valora la modificación para mejorar el proyecto o su suspensión.

La evaluación la realizo yo, como la persona responsable de su planificación y su ejecución, ya que hago una evaluación sobre mi misma y sobre el trabajo que he realizado personalmente. También evalúan los usuarios del taller, es decir, las personas implicadas en el proyecto. Por tanto se trata de una autoevaluación y de una evaluación interna.

Durante este proceso pretendo valorar si se han cumplido los objetivos marcados en la planificación. También quiero evaluar aspectos relacionados con el taller (organización, dinámica, etc.) como elementos secundarios y a su vez complementarios del cumplimiento de los objetivos.

METODOLOGÍA.

La metodología que voy a seguir durante la evaluación se basa en el Modelo C.S.E. Atención a las necesidades de los que toman decisiones. Este modelo tiene en cuenta la necesidad de seleccionar, recoger y analizar la información pertinente para la

toma de decisiones en cuanto a la mejora del proyecto para el cumplimiento de los objetivos. Estos son los aspectos a tener en cuenta durante la evaluación:

- *Valoración de necesidades.* Se realiza una comparación entre la situación que había imaginado durante la planificación y la realidad que se produjo durante la ejecución. Las carencias que surgen en esa comparación se determinan como nuevas necesidades a cubrir.
- *Planificación del programa.* Una vez detectadas las necesidades se decide por el programa adecuado para darles una respuesta.
- *Instrumentalización.* En esta fase se estudia la correspondencia entre la planificación inicial del proyecto y la nueva propuesta surgida durante la evaluación. Esta fase suele llevar a la modificación del proyecto.
- *Evaluación de progresos.* Es una evaluación que se realiza durante el proceso de ejecución del proyecto y se estudia los pasos que se dan para ir consiguiendo los objetivos previstos.
- *Evaluación de resultados.* Se determina si se han cumplido los objetivos con el fin de valorar si se debe modificar, conservar o eliminar el proyecto.

Técnicas de evaluación.

Para realizar una valoración sobre el trabajo realizado y decidir sobre el siguiente paso del proyecto utilicé las siguientes técnicas de evaluación:

1) Observación.

Al trabajar con personas que están dentro de un grupo y que tienen que interactuar me parece fundamental observar su relación. Un elemento imprescindible a tener en cuenta en el estudio de las relaciones es la comunicación.

Gracias a la comunicación un emisor envía un mensaje con un código a través de un canal al receptor y todo ello dentro de un entorno. La comunicación se produce a nivel verbal y sobretodo a nivel no verbal. Cuando nos comunicamos el 35% del mensaje que enviamos lo hacemos por medio de la comunicación verbal mientras que el 65% por medio del no verbal. A la hora de observar es fundamental fijarse en los aspectos de la comunicación no verbal. La comunicación no verbal es el conjunto de

comportamientos que se producen en la interacción como pueden ser: postura corporal, gestos, movimiento de las manos, dirección de la mirada, entonación...

Este proyecto va dirigido al bienestar de las personas mayores y es por ello que ellos son el objeto de observación.

- Instrumento utilizado: Diario de observación.

Al finalizar cada sesión anotaba todas las incidencias y aspectos de la conducta de cada uno de los mayores que había observado durante la sesión. Los elementos que tenía en cuenta eran los siguientes: la participación teniendo en cuenta sus intervenciones, la complicidad con el grupo teniendo en cuenta aspectos como la postura corporal o los gestos y otro tipo de incidencias que describieran la situación de los mayores en el taller.

DIARIO DE OBSERVACIÓN	
Día:	Usuario:
PARTICIPACIÓN	
- Intervenciones (en qué han consistido):	
COMPLICIDAD CON EL GRUPO:	
- Postura corporal:	
- Gestos:	
OTRAS INCIDENCIAS:	

Modelo de ficha del diario de observación

2) Evaluación grupal.

Durante toda la ejecución he trabajado con un grupo siendo yo la moderadora. Es decir, he sido la persona encargada de preparar, organizar y dirigir las sesiones. Para ello he tenido que supervisar los acontecimientos ocurridos en el grupo, he dirigido al grupo para conseguir los objetivos planteados en la planificación, he fomentado la participación de los usuarios evitando así que unos inhiban a otros y todo ello manteniendo una actitud de cambio, siendo consciente que si hace falta cambiar una forma de actuar lo haré.

En la última sesión utilicé una técnica para que fuera el grupo él que hiciera una evaluación del taller. Para ello dediqué la sesión para la elección de fotos como síntesis del taller y aproveché la ocasión para pedir al grupo su valoración sobre el taller, dirigí al grupo para que dieran su opinión sobre aspectos que me interesaban y que había previsto antes de la reunión.

Para ello lo importante era tener claro qué era lo que quería evaluar. Me hubiera gustado evaluar si se han cumplido todos los objetivos que me planteé pero era consciente de que el tiempo que tenía para ello no era suficiente. Por lo tanto decidí que los aspectos de la evaluación que necesitaba conocer eran los siguientes:

- Saber si se han divertido mediante al taller, mediante la actividad de ocio.
- Saber si han creado nuevas relaciones y si están satisfechos con ellas.
- Saber si creen que han aprendido algo nuevo, saber qué les ha aportado el taller.

- Instrumento utilizado: Ficha de Conclusiones del Grupo.

A lo largo de la sesión anoté las valoraciones de los usuarios que estaban relacionados con los tres puntos de análisis.

Ficha de Conclusiones
- DIVERSIÓN:
- RELACIONES:
- APRENDIZAJE:

Modelo de Ficha de Conclusiones de Grupo

3) Cuestionario.

El objeto de esta evaluación es el cumplimiento de los objetivos pero también lo es todo lo que este relacionado con el funcionamiento del taller. Para que se cumplan los objetivos es fundamental que el taller funcione bien y las personas que mejor pueden valorar este aspecto de la actividad de ocio son los usuarios.

- Instrumento utilizado: Ficha de Mejora.

Para ello en la última sesión presente un pequeño cuestionario que denominé: Ficha de mejora. En ella quería valorar los siguientes aspectos relacionados con el taller: mi papel de moderadora, la temática presentada y la dinámica de las sesiones.

<p>FICHA DE MEJORA</p> <p>1. RESPONSABLE DEL TALLER</p> <p>- ¿Cómo ha dirigido el grupo? Valora del 1 al 3, siendo: 1 Bien, 2 Regular y 3 Mal.</p> <p>- ¿Ha dejado participar a todos los miembros del grupo?</p> <p>- Observaciones sobre su trabajo:</p> <p>2. TEMAS DE LAS FOTOGRAFÍAS</p> <p>- ¿Estás de acuerdo con los temas para las fotografías que se han propuesto en las sesiones?</p> <p>- En caso de que no, ¿Qué propones?</p> <p>3. SESIONES DEL TALLER</p> <p>- ¿Cómo se han organizado las sesiones? Valora del 1 al 3, siendo: 1 Bien, 2 Regular y 3 Mal.</p> <p>- Observaciones sobre las sesiones del taller:</p>

Modelo de Ficha de Mejora

4) Entrevista en profundidad.

Una vez finalizado el taller y en el tiempo que dedique a la preparación de la exposición y a la misma exposición realicé una entrevista en profundidad a las personas mayores que participaron en taller. El proyecto fue diseñado para ellos y es por eso que su valoración era la que necesitaba saber para la realización de la evaluación.

El objetivo de la entrevista era obtener la información necesaria para evaluar si se cumplieron los objetivos. Para ello era consciente de que tenía que realizar la entrevista con eficacia y eficiencia. El entorno tenía que ser agradable y tenía que fomentar la confianza del entrevistado.

Para que la comunicación fuera eficaz tenía que evitar fallos que pueden obstaculizarla. Lo que oímos o entendemos cuando alguien nos habla está fuertemente influenciado por nuestra propia experiencia. Todos tendemos a tener ideas preconcebidas sobre lo que las personas quieren decir y esas ideas sobre lo que esperamos oír, esas expectativas, pueden afectar a lo que escuchamos. Por ello es necesario alejarnos de nuestras expectativas y prejuicios.

Por ello es fundamental realizar la entrevista de una manera objetiva y con una mentalidad abierta a las opiniones e impresiones de los entrevistados. Y también procurar que la comunicación se produzca de una manera fluida y sin alejarse del guión preestablecido para la entrevista.

Con la entrevista quería evaluar el cumplimiento de los objetivos, sobretodo los que no habían sido evaluados con las otras técnicas.

- Entrevista en Profundidad: guión.

En primer lugar se concerta cita con el entrevistado en un lugar agradable y familiar para éste. Para estos casos me decido por el aula en el que se hizo el taller. Tras ello preparo el lugar de la entrevista para que sea más cómodo, incluso llevo cómoda y bebida. También me llevo una grabadora. Anteriormente he memorizado el guión con los elementos que quiero analizar y las preguntas que he establecido para cada uno de ellos pero teniendo en cuenta que puedo realizar nuevas preguntas que en un principio no había previsto siempre y cuando respondan a los puntos que quiero evaluar.

Cuando el entrevistado llega a lugar establecido le explico que hago la entrevista porque quiero mejorar el taller y su opinión me será útil para ello. Le doy las gracias por acudir y le pido permiso para grabar la entrevista.

Inicio la entrevista con la siguiente pregunta:

🚦 ¿Cómo te sientes tras haber participado en el taller?

Teniendo en cuenta la respuesta realizo las preguntas del guión que concuerden con lo que me está diciendo para que de esta manera el entrevistado se sienta libre en sus respuestas y pueda dar su opinión con total sinceridad. En todo momento procuro

que no se aleje del guión. Por lo que la dinámica de la entrevista es semidirigida por mí y por el entrevistado, él me da su valoración y yo trato de que esa opinión me sirva para dar respuesta a las incógnitas de la evaluación. Éste es el guión de la entrevista:

- Autoestima personal.

- ✚ ¿Crees que ha sido tu participación ha sido positiva? ¿Por qué?
- ✚ ¿Desde que has hecho el taller valoras más tu experiencia y tu vida personal?
¿Por qué?

- Protagonismo.

- ✚ ¿Cómo te has sentido al compartir tus vivencias con otras personas de otras generaciones?
- ✚ ¿Has visto si tus vivencias interesaba a tus compañeros?
 - Si contesta sí: ¿Cómo te mostraron ese interés?
 - Si contesta no: ¿Por qué sientes que no?
- ✚ ¿Cuál ha sido tu papel dentro del taller? ¿Te sientes satisfecho?

- Relaciones sociales.

- ✚ ¿Cómo te has sentido con tus compañeros?
- ✚ ¿Cómo ha sido tu relación con las personas más jóvenes?
- ✚ ¿Te has sentido valorado por los demás? ¿Cómo?
- ✚ ¿Crees que la relación que habéis creado en el taller se mantendrá fuera? ¿Por qué?

- Desarrollo personal.

- ✚ ¿Qué has aprendido con el taller?
- ✚ ¿Qué te han aportado las vivencias de tus compañeros?

- Autonomía personal.

- ✚ ¿Crees que el taller te ha aportado algo para que puedas hacer actividades de forma independiente? ¿Por qué?

- Envejecimiento de manera sana.

- ✚ ¿Antes de hacer el taller veías el envejecimiento como algo negativo, como el final de todo?
- ✚ Después de hacerlo, ¿sigues pensando lo mismo?
- ✚ ¿Cómo has llegado a esa conclusión?

- Diversión.

- ✚ ¿Te has divertido? ¿Cómo?

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Conclusiones.

Tras realizar la evaluación del cumplimiento de los objetivos llegué a las siguientes conclusiones:

Objetivos específicos.

- Lograr la autoestima personal y así tengan una sensación más positiva de si mismos.

Todo ello lo pude medir gracias a las conclusiones del Diario de Observaciones, de la Ficha de Conclusiones de Grupo y de la Entrevista en Profundidad. Pude comprobar que las personas mayores que habían participado en el taller y que se habían divertido finalmente habían conseguido una sensación más positiva sobre si mismos. Reconocían que su participación en el taller había sido positiva para si mismos y para sus compañeros.

- Conseguir el protagonismo en el anciano desde su colaboración en la puesta en marcha de una actividad de ocio y tiempo libre.

Este objetivo no se cumplió totalmente ya que las personas mayores consiguieron protagonismo pero no fue desde su colaboración en la planificación, ya que las personas que colaboraron no fueron las mismas que finalmente participaron en el taller. Sólo uno de ellos participó en las dos etapas de la actividad y reconoció que su experiencia fue enriquecedora cuando participó en la creación del taller. El resto adquirieron protagonismo gracias a la dinámica ya que al exponer sus historias comprobaban que los compañeros escuchaban con interés, tal y como lo reconocieron todos ellos.

- Potenciar las relaciones sociales, fomentar la creación de nuevas relaciones o el mantenimiento de las antiguas relaciones.

Este aspecto me parecía fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Pude evaluarlo mediante la entrevista en profundidad y gracias a las

conclusiones derivadas de la última sesión del grupo. Para seguir la dinámica del taller tuvieron que fomentar las relaciones con sus compañeros de otras generaciones todos daba un balance positivo sobre ese proceso. Todo ello lo comprobé gracias a la observación ya que mientras transcurrían las sesiones aumentaban sus intervenciones y tanto la postura como los gestos transmitían tranquilidad.

- Fomentar el desarrollo personal de los mayores.

Tanto en la última sesión como en la entrevista en profundidad dijeron que habían aprendido de ellos y de sus compañeros.

- Prevenir y rehabilitar posibles problemas de salud o disfuncionales de las capacidades funcionales.

Diseñe esta actividad teniendo en cuenta que podía prevenir y rehabilitar posibles problemas de salud relacionados con la memoria. Pero a la hora de evaluar no encontré el instrumento adecuado para medir el cumplimiento de este objetivo. Aunque a la hora de entrevistar a los usuarios les pregunte cómo se sentían y algunos de ellos contestaron sobre temas relacionado con su salud y dieron una balance positivo, pero no reconocieron que hubiera una mejoría tras hacer la actividad.

- Conservar y mejorar la autonomía personal.

En la evaluación de este aspecto utilicé un único instrumento, la entrevista en profundidad. Muchos de ellos me confesaron que al seguir la rutina de ir al curso tenían la sensación de tener una obligación y se sentían autónomos.

- Ayudar a que la persona mayor asuma de manera sana el proceso de envejecimiento y vea la tercera edad como una etapa vital.

El hecho de compartir experiencias con los compañeros y la dinámica que surgió en la sesión dedicada al tema de “Mi Futuro” ayudaron a que las personas mayores vieran la tercera como una etapa llena de posibilidades y así lo reconocieron en la entrevista.

- Fomentar la diversión y el esparcimiento.

Cuando realicé la entrevista todos revelaron que se habían divertido. También lo pude comprobar mediante la observación y en la última sesión cuando les pedí que contaran sus impresiones.

Los aspectos relacionados con el taller fueron evaluados mediante la ficha de mejor. Según sus conclusiones mi labor de moderadora había sido regular que fomentaba la participación de los usuarios pero que era muy estricta con la dinámica. También propusieron nuevos temas que estuvieran más relacionados con las relaciones personales como la amistad o el barrio. Y todos ellos estaban satisfechos con la organización.

Propuestas de mejora.

Tras realizar la evaluación estos son los elementos que deben ser modificados:

- El planteamiento del objetivo de: *Conseguir el protagonismo en el anciano desde su colaboración en la puesta en marcha de una actividad de ocio y tiempo libre* debe ser sustituido por: *Conseguir el protagonismo en el anciano desde su participación del taller*. De esta manera el objetivo es realista y por tanto posible.
- Debo buscar un instrumento que me permita cuantificar el objetivo de: *Prevenir y rehabilitar posibles problemas de salud o disfuncionales de las capacidades funcionales*.
- A la hora de plantear la evaluación en el objetivo de: *Ayudar a que la persona mayor asuma de manera sana el proceso de envejecimiento y vea la tercera edad como una etapa vital*, me di cuenta que ese objetivo también podía ser ampliado a las personas de otras generaciones que habían participado en el taller. Por lo que debo modificar el objetivo e implicar en él a las personas que no sean mayores. Además debo buscar un instrumento que me ayude a averiguar si el objetivo se cumple.
- En cuanto los aspectos relacionados con el taller, supe que la dinámica era la adecuada pero que mi actitud deberá ser mas abierta a posibles incidencias que puedan alterarla y no centrarme exclusivamente en lo previsto. En cuanto a la temática en la próxima ocasión pediré a los nuevos participantes que propongan temas para las sesiones.

BIBLIOGRAFIA

- DE CASTRO, A. (1990) *La tercera edad, tiempo de ocio y cultura*. Madrid. Narcea.
- GARCÍA VISO, M. y MADARIAGA ORTÚZAR, A. (Edts.) (2003) *Ocio para todos. Reflexiones y experiencias*. Bilbao. Universidad de Deusto.
- RODRIGUEZ, A. (1998) *Estudio descriptivo y experimental sobre la influencia psicológica de la dinamización socio-cultural del ocio y el tiempo libre en la tercera edad*. Gipuzkoa. Gizartekintza.
- MAJOS, A. (1995) *Manual de prácticas de Trabajo Social en la Tercera Edad*. Madrid. Siglo XXI de España Editores, S.A.
- HOOKE, S. (1978) *La Tercera Edad: Comprensión de sus problemas y análisis prácticos para los ancianos*. Ed. Gedisa.
- KAUFMANN, N. y RUEDA VELASCO, F. (1998) *Vademécum, Nuevas prestaciones de la Seguridad Social*. Barcelona. Mutual Cyclops.
- SARRATE CAPDEVILLA, M.L.(coord.) (2006) *Atención a las personas mayores. Intervención práctica*. Madrid. Editorial Universitas, S.A.
- PEREZ SERRANO, G. (coord.) (2006) *¿Cómo intervenir en personas mayores?* Madrid. Editorial Dykinson.
- TRILLA, J. (coord.) (1998) *Animación sociocultural. Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona. Editorial, S.A.
- ANDER-EGG, E. (1992) *Introducción al Trabajo Social*. Madrid. Ed. Siglo XXI.
- ANDER-EGG, E. (1989) *Qué es el Trabajo Social*. Buenos Aires. Ed. Humanitas.
- PÉREZ SERRANO, G. (2004) *Técnicas de dinamización social*. Madrid. LERKO PRINT, S.A.
- GARCÍA HERRERO, G. y RÁMIREZ NAVARRO, J.M. *Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Análisis y comentarios*. Zaragoza. Libros Certeza.

OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

- www.pamplona.es
- Material entregado en el curso: *Formación e inserción laboral para servicios de proximidad; cuidado de niños, ancianos y personas dependientes*. Cámara de Comercio e Industria de Navarra
- Instituto de Estadística de Navarra mediante la Encuesta de Condiciones de Vida de la Comunidad Foral de Navarra en el año 2005

