

MÁSTER EN CALIDAD EN INTERVENCIÓN CON PERSONAS MAYORES

La implantación del Programa “Rompiendo Distancias”

En la Mancomunidad de Cangas de Onís,

Amieva, Onís y Ponga



CURSOS ACADÉMICOS: 2009 – 2011

AUTORA: PATRICIA ESTHER VEGA SUÁREZ

CORREO ELECTRÓNICO: patrivega2@hotmail.com

TUTORA: JULIA BORONAT MUNDINA

ÍNDICE

1. Introducción	Pág. 3
2. Fundamentación teórica	5
- El proceso de envejecimiento en el ser humano	5
- El envejecimiento de la población en las sociedades desarrolladas.	10
- Programa Integral para las personas mayores del medio rural del Principado de Asturias “Rompiendo Distancias”	23
3. Diseño de la investigación.....	33
- Planteamiento inicial	33
- Población y Muestra	35
- Metodología	36
- Variables del estudio	42
- Técnicas e instrumentos de recogida de información	43
4. Análisis e interpretación de datos	48
5. Conclusiones	79
Bibliografía	85
Anexos	87

1. INTRODUCCIÓN

El incremento del número de personas mayores es uno de los fenómenos más significativos que se ha producido en las sociedades desarrolladas en la segunda mitad del siglo XX. A este fenómeno se le conoce como *envejecimiento de la población*, y puede definirse como el aumento significativo del peso de los grupos de edad más avanzada sobre la pirámide poblacional.

Este proceso se relaciona, por un lado, con el aumento de la esperanza de vida de las personas y, por otro lado, con el descenso de la natalidad. Estos dos factores simultaneados dan como resultado el envejecimiento de la población en un determinado territorio.

Las normas internacionales establecen que la población de un país está envejecida, desde el punto de vista demográfico, cuando la proporción de población de 65 años y más supera el 7% del total.

Es de vital importancia entender la vejez como una etapa más de nuestro ciclo vital. Esta nueva forma de entender el envejecimiento apuesta por una visión positiva de esta etapa de la vida y se conoce como “envejecimiento satisfactorio” o “envejecimiento exitoso”. Se trata de un término de la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, según la cual una mayor expectativa de vida debe ir acompañada de oportunidades continuas de autonomía, salud, productividad y protección, traduciéndose todo ello en una mejora de la calidad de vida de la población mayor.

En este sentido, la promoción de la calidad de vida de las personas mayores debe ser el objetivo primordial de las políticas sociales dirigidas a la población mayor. Así, los poderes públicos deben dar respuesta a las necesidades específicas de una sociedad envejecida, siguiendo el mandato de la *Constitución Española* de 1978 que, en su artículo 50, establece que “*los poderes públicos garantizarán mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica de los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares,*

promoverán su bienestar mediante un sistema de servicios sociales que atenderá sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio”.

Así, en el Principado de Asturias, una de las Comunidades Autónomas más envejecidas del estado español, se ha ido poniendo en marcha, gradualmente, todo un entramado de recursos y servicios dirigidos a la población mayor con la finalidad de dar respuesta a las necesidades específicas de este colectivo.

En el año 2001, la administración del Principado de Asturias impulsó la implantación de un novedoso programa: el *Programa “Rompiendo Distancias”*, un Programa Integral para las Personas Mayores del Medio Rural. La finalidad que se persigue con la puesta en marcha de este Programa es la de contribuir a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, ofreciendo un conjunto de actuaciones flexibles capaces de proporcionar una amplia diversidad de servicios y oportunidades que se adapten a sus necesidades.

El *Programa “Rompiendo Distancias”* se puso en marcha en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, en el año 2001, como una experiencia piloto en el Principado de Asturias junto a otras dos zonas de la Comunidad Autónoma: Mancomunidad de la Sidra y Taramundi¹.

La Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga (*Mancomunidad Pequeña*) se encuentra situada en el oriente interior del Principado de Asturias (ver mapas en el anexo 1). Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga son cuatro concejos asturianos que se caracterizan por su fuerte dispersión geográfica, una orografía montañosa y un elevado envejecimiento de la población. Este contexto le confiere al territorio unas características muy peculiares, en el que la intervención con las personas mayores debe dar respuesta a unas necesidades muy concretas dentro del mundo rural asturiano.

Durante estos diez años de andadura en la *Mancomunidad Pequeña*, desde el Programa “Rompiendo Distancias” se han ido impulsando toda una serie de servicios y

¹ El *Programa “Rompiendo Distancias”* se ha ido extendiendo paulatinamente a más municipios y mancomunidades dentro del Principado de Asturias desde sus comienzos en el año 2001. En la actualidad, el Programa está presente en 29 municipios del Principado de Asturias.

actuaciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores que viven en la zona rural.

Con esta investigación social lo que se pretende es estudiar el proceso de implantación del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y su posterior consolidación en el territorio, conocer sus fortalezas y debilidades, así como establecer una serie de recomendaciones prácticas para la intervención con personas mayores en el medio rural.

Desde el mes de noviembre de 2008, soy la técnica responsable del *Programa “Rompiendo Distancias”* y, desde el momento en que se nos plantea la realización de una investigación como sistema de evaluación del Máster en Intervención en Calidad de Vida de las Personas Mayores, considero que el tema más adecuado para mi investigación social es el *Programa “Rompiendo Distancias”*. El motivo no es otro que el profundizar en el estudio del *“Rompiendo Distancias”*, con la finalidad última de mejorar mi intervención profesional (los quehaceres profesionales del día a día no me permiten dedicar demasiado tiempo a la investigación), con el firme propósito de que ello repercuta en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores que viven en la zona rural.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

➤ El proceso de envejecimiento en el ser humano

Definición del proceso de envejecimiento

El proceso de envejecimiento es inherente a la condición humana, por lo que es importante asumirlo con naturalidad, aunque no siempre es fácil. El envejecimiento no es un proceso estático, sino dinámico y cambiante, y la sociedad tiene que adaptarse a los aspectos que caracterizan al envejecimiento y dar respuesta a las necesidades de las personas mayores en cada momento.

La forma más sencilla de entender el envejecimiento sería con la siguiente definición: “Cambios que sufren los seres vivos con el paso del tiempo”. Sin embargo, y a pesar del interés que despierta el envejecimiento en el mundo científico, aún hoy no se conoce el mecanismo por el que se envejece. No obstante, sí que se han delimitado mecanismos y factores que influyen en este proceso vital.

Todos los estudios coinciden en afirmar que existe una base genética sobre la que actúan distintos agentes externos que acortan o aceleran el envejecimiento, no obstante es difícil determinar en qué momento se comienza a envejecer.

Características del envejecimiento

El proceso de envejecimiento tiene una serie de características que lo definen y que lo diferencian de otros procesos:

- **Universal:** el envejecimiento es un proceso propio de todos los seres vivos, es decir, todos los seres vivos envejecen.
- **Irreversible:** no puede detenerse ni revertirse.
- **Heterogéneo e individual:** cada especie tiene una velocidad característica de envejecimiento, pero la velocidad de declinación funcional varía enormemente de sujeto a sujeto, y de órgano a órgano dentro de la misma persona.
- **Deletéreo:** lleva a una progresiva pérdida de función. Se diferencia del proceso de crecimiento y desarrollo en que la finalidad de éste es alcanzar una madurez en la función.
- **Intrínseco:** no debido a factores ambientales modificables. En los últimos años se ha observado un aumento progresivo en la expectativa de vida de la población; este aumento progresivo se debe fundamentalmente a las mejoras en los factores ambientales, así como a la prevención y tratamiento de las enfermedades.

Teorías del envejecimiento

A lo largo de la historia, el proceso de envejecimiento en el ser humano ha despertado en el mundo científico un gran interés, por ello es motivo de estudio y son numerosas las teorías que tratan de explicar este proceso:

A) Teorías biológicas

- **Teoría endocrina (*Brown-Séquard*)**. El envejecimiento se produce por una pérdida de las secreciones hormonales, en especial de las glándulas sexuales, que producirían el decaimiento orgánico que acarrea el envejecimiento.
- **Teoría del reloj biológico (*James Burnet, 1970*)**. Según esta teoría, el proceso de envejecimiento está genéticamente programado. Existiría, por tanto, el llamado gen del envejecimiento que, en un momento determinado, provocaría la aparición de los cambios moleculares, celulares y de sistemas que se observan con el envejecimiento.
- **Teoría de los radicales libres (*Denham Harman, 1956*)**. Esta teoría se basa en un fenómeno común que se produce en las células vivas de los organismos aerobios (aquellos que necesitan del oxígeno para vivir), el de los procesos o reacciones químicas de oxidación-reducción. Estas reacciones químicas, presentes en la mayoría de las vías metabólicas celulares, generan los llamados radicales libres, en especial los radicales libres de oxígeno. Estos radicales libres se combinan a su vez con múltiples reacciones celulares y su acumulación produce alteraciones de la función celular que causan su muerte.
- **Teoría de la alteración de la inmunidad**. La inmunidad es un sistema de defensa contra las agresiones externas. Al alterarse, la defensa será ineficaz y agentes externos van a ir produciendo deterioros, o bien un deterioro del sistema que provoca que el propio sistema inmune actúe sobre el organismo.

- **Teoría del desgaste (Sheldrake, 1974).** Aquellos factores que influyen en el proceso de envejecimiento: ejercicio, alimentación, actividad a lo largo de la vida, hábitos. Los tejidos para tener una buena fisiología necesitan estar bien nutridos y oxigenados, los microcapilares que se abren o se cierran según la necesidad del tejido. Si se hace ejercicio se abren los capilares retrasando el deterioro. La alimentación también es un factor a tener en cuenta.
- **Teoría genética.** Los seres vivos envejecen debido a una propiedad que les diferencia de los seres inertes, la capacidad de sintetizar proteínas, esta es el sustrato de la capacidad de reproducción de las células y de la capacidad de utilizar los elementos externos, el agua y la energía que necesitan.

B) Teorías sociológicas

- **Teoría de la actividad (Havighurst y R. Albrecht, 1953).** Según esta teoría cuanto más activo se mantengan las personas mayores, más satisfactoriamente envejecerán. Para esta teoría lo más importante es estar socialmente involucrado, independientemente del tipo de rol social que se desempeñe.
- **Teoría de la desvinculación (Cummings y Henry, 1961).** Esta teoría sostiene que el envejecimiento normal se acompaña de un distanciamiento recíproco entre las personas que envejecen y los miembros del sistema social al que pertenecen.
- **Teoría de la continuidad (Rosow, 1963; Atchley, 1987, 1991).** Según esta teoría, el paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado. Al envejecer, los individuos aprenden a utilizar diferentes estrategias de adaptación a la nueva etapa vital.

Definición de envejecimiento. Edad cronológica, edad biológica, edad psicológica y edad social.

El envejecimiento se ha definido como el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de su vida: es la consecuencia de la acción del tiempo a lo largo de la vida. Estos cambios en el orden morfológico, psicológico, funcional y bioquímico se caracterizan por la pérdida progresiva en el tiempo de la capacidad de adaptación y la capacidad de preservar el organismo.

Llegados a este punto, es interesante distinguir cuatro conceptos relacionados con el envejecimiento:

- **Edad cronológica.** Es la edad de un individuo en función del tiempo transcurrido desde su nacimiento. Es por tanto, la edad en años. Es un criterio administrativo de gran importancia que marca hechos trascendentales en nuestra vida como puede ser la jubilación.
- **Edad biológica.** Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico.
- **Edad psicológica.** Es la determinada por los rasgos psicológicos de cada grupo de edad. Este concepto de edad es de los más importantes, puesto que una persona es mayor si se siente mayor. Cada edad tiene su rasgo psicológico determinado.
- **Edad social.** Es la edad marcada por circunstancias económicas, laborales y familiares. De este modo, la jubilación marca una edad social por pertenencia a un grupo social con importantes cambios en diferentes aspectos (laboral, económico y de recursos).

➤ **El envejecimiento de la población en las sociedades desarrolladas.**

¿Cuándo consideramos que una sociedad está envejecida?

El envejecimiento de la población puede definirse como el aumento significativo del peso de los grupos de edad más avanzada sobre la pirámide poblacional. El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial que afecta a la mayor de parte de los países desarrollados, incluido España, en el que la población de 65 años o más es el grupo de edad de crecimiento más rápido.

Las normas internacionales establecen que la población de un país está envejecida, desde el punto de vista demográfico, cuando la proporción de población de 65 años y más supera el 7% del total.

Asghar Zaidi, director de investigación del Centro Europeo de Viena para las Políticas de Bienestar Social e Investigación, al hablar sobre el envejecimiento de la población afirma que éste deber ser considerado como un logro de nuestras sociedades y no como un gran desastre a punto de suceder².

¿Cuáles son los factores que provocan el envejecimiento de la población?

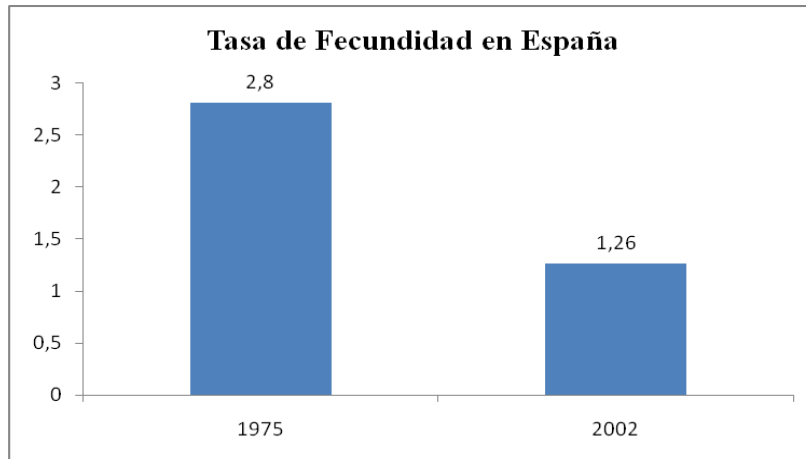
El envejecimiento de la población se debe fundamentalmente a la disminución de la tasa de fecundidad, al descenso de la mortalidad y al aumento de la esperanza de vida.

Disminución de la tasa de fecundidad:

La tasa de fecundidad se define como el número medio de hijos que espera tener una mujer en edad fértil a lo largo de su vida. Es un hecho constatable que cada vez hay menos nacimientos en los países desarrollados.

² “Características y retos del envejecimiento de la población: La perspectiva europea” – Asghar Zaidi (Marzo 2008)

Desde mediados del siglo XX, tras el periodo conocido como “Baby Boom”, la tasa de fecundidad ha ido descendiendo hasta situarse por debajo del nivel de reemplazo. De acuerdo con datos del *Instituto Nacional del Estadística (INE)* en el año 1975 la fecundidad de las españolas era de 2,8 hijos por mujer y en 2002 esta cifra se había reducido a una media de 1,26.



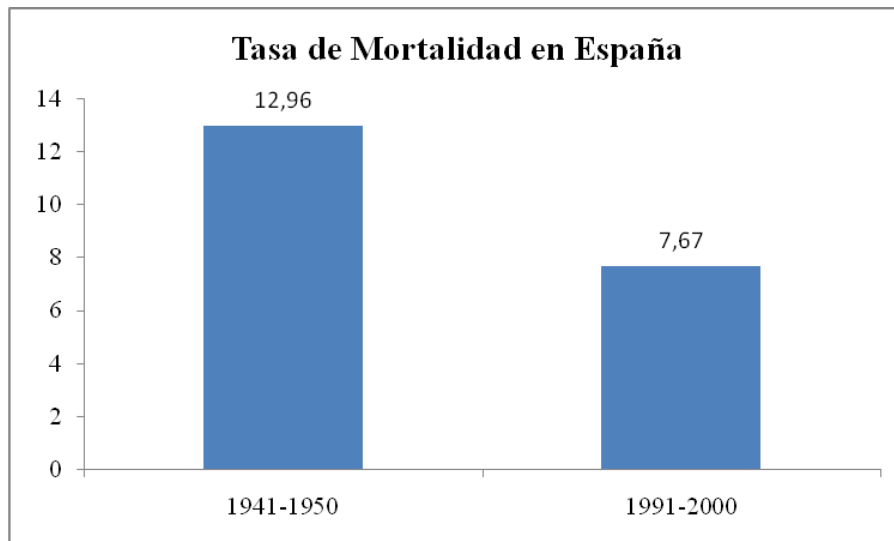
Tasa de Fecundidad en España, datos del INE

Este descenso se debe a la unión de distintos factores: cambios en las estructuras sociales y familiares (nuevo rol de la mujer en la sociedad desarrollada, incorporación de la mujer al mundo laboral, transformación del modelo tradicional de familia...), factores económicos y laborales (crisis económica, inestabilidad laboral...), etc.

Datos más recientes, nos indican que en el año 2010, el número de nacimientos se redujo en España un 1,96% al alcanzar los 484.055. El descenso en el número de nacimientos se debe, fundamentalmente, a una reducción progresiva del número de mujeres en edad fértil (*INE, julio 2011*).

Descenso de la tasa de mortalidad

El descenso de la mortalidad se debe fundamentalmente al desarrollo científico que tuvo lugar a finales del siglo XIX y principios del XX. Este desarrollo se tradujo en importantes avances médicos que redujeron, progresivamente, la tasa de mortalidad. El siguiente gráfico, muestra la reducción de la tasa de mortalidad en España.



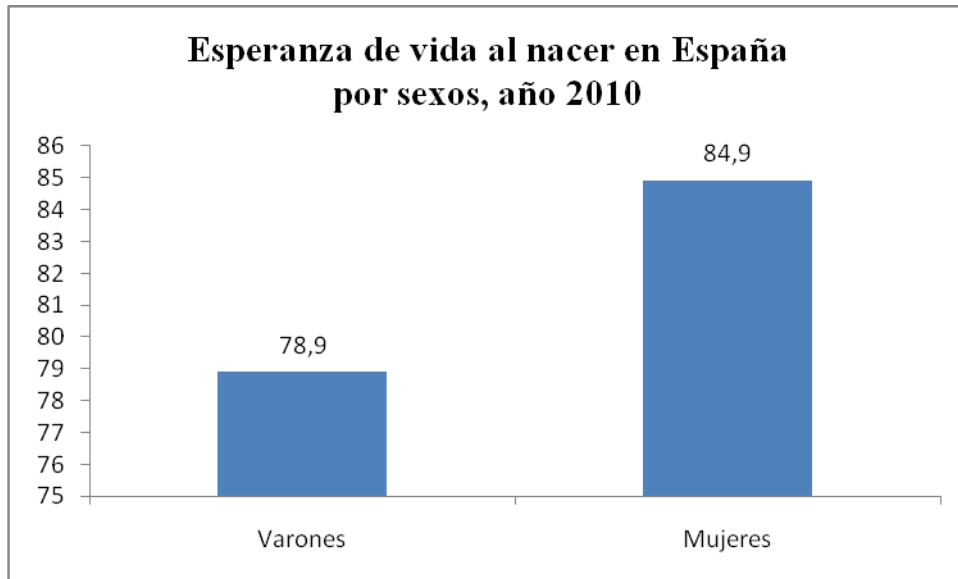
Tasa de Mortalidad en España, “Demografía y Crecimiento de la población española durante el siglo XX” – Anna Cabré, Andreu Domingo i Teresa Menacho

Datos recientes del *INE*, cifra en 378.667 el número total de fallecidos en el año 2010, una cifra ligeramente inferior respecto a 2009.

Aumento de la esperanza de vida

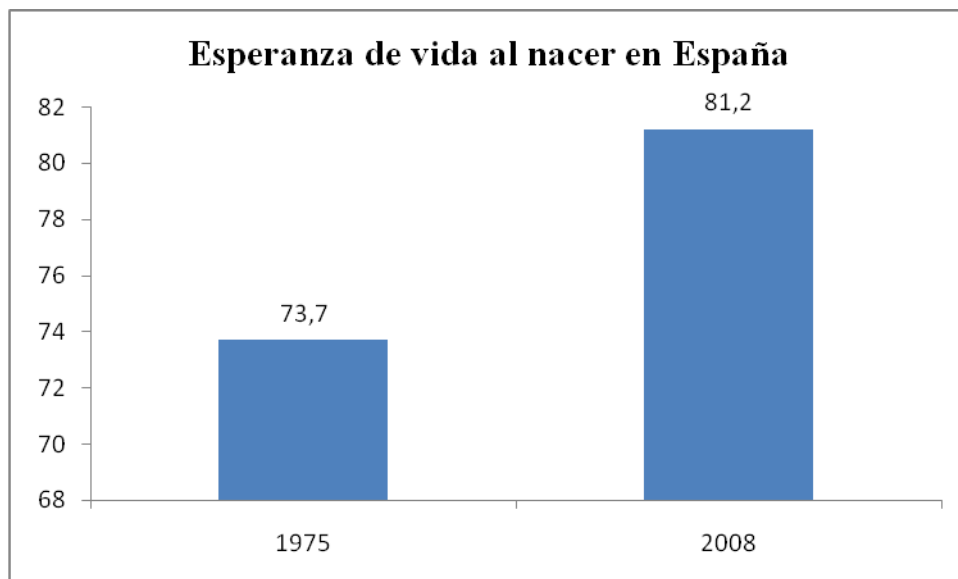
Los progresos que se han producido en los últimos años en distintos ámbitos (avances médicos, tecnológicos, económicos, etc.), han permitido que se viva más tiempo y con mejor calidad de vida.

La esperanza de vida al nacer indica la cantidad de años que vivirá un recién nacido si los patrones de mortalidad vigentes al momento de su nacimiento no cambian a lo largo de su vida, y España registró en el año 2010 una esperanza de vida al nacer de 82 años. Por sexo, se mantiene una apreciable diferencia en la incidencia de la mortalidad, de forma que la esperanza de vida al nacimiento en las mujeres supera en seis años a la de los hombres. Así, la esperanza de vida al nacer de los varones es de 78,9 años, mientras que en las mujeres es de 84,9 años (véase gráfico).



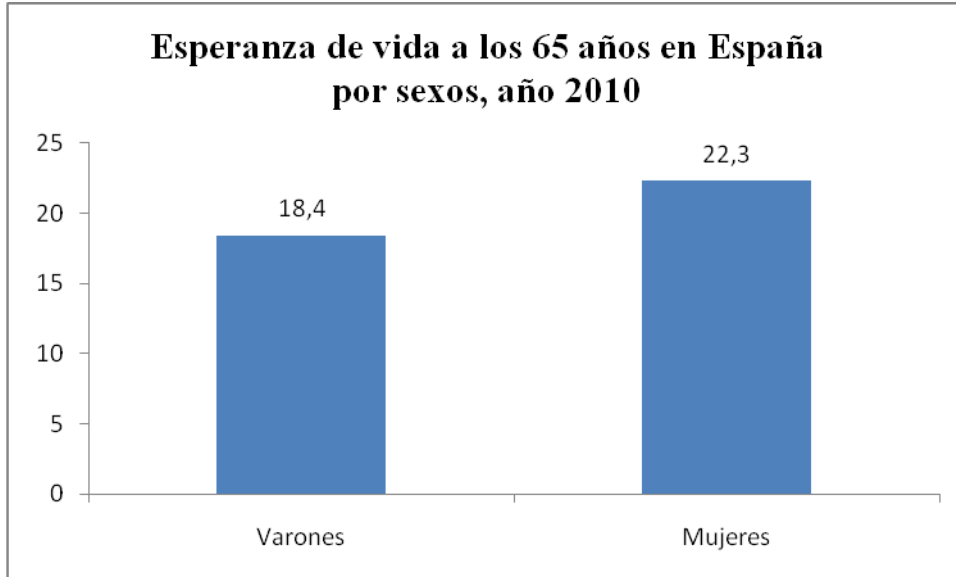
Esperanza de vida al nacer en España por sexos, datos INE

A continuación, aparece un gráfico en el que se puede apreciar el significativo aumento de la esperanza de vida en los últimos años, según datos del Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas.



Esperanza de vida al nacer, datos del Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas (IVIE)

La esperanza de vida a los 65 años indica el número de años que, de acuerdo a las condiciones de mortalidad actuales espera vivir, de media, una persona que alcance los 65 años. En España, la esperanza de vida a los 65 años se sitúa en 18,4 años para los hombres y 22,3 para las mujeres.



Esperanza de vida a los 65 años, datos del INE año 2010

Fenómenos migratorios

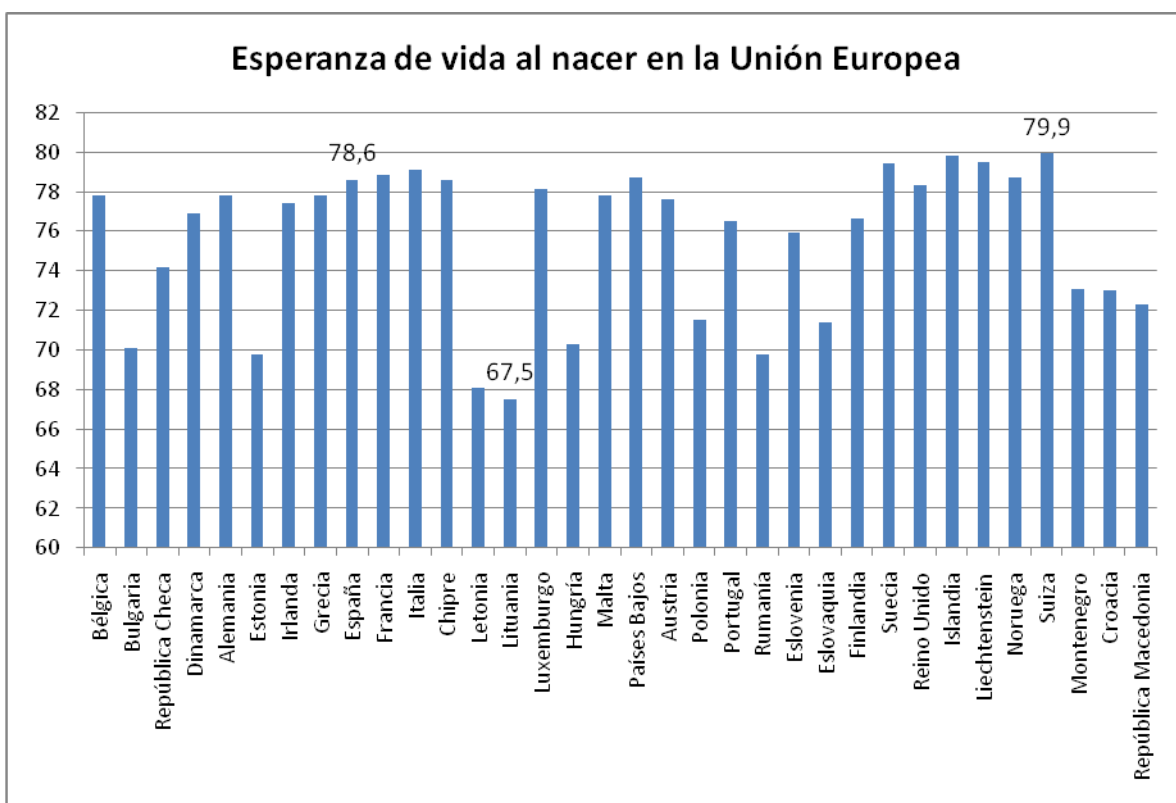
En un territorio particularmente rural, como es la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva y Ponga, es un fenómeno añadido e influyente en las estructuras poblacionales los movimientos migratorios. El éxodo masivo de la población joven de las zonas rurales hacia las ciudades contribuye a un aumento del envejecimiento de la población en esos territorios.

Algunos datos demográficos de interés relacionados con el envejecimiento.

Datos demográficos en Europa

Estos datos, son datos recogidos en la *EUROSTAT*, la oficina estadística de la Unión Europea, cuya misión principal es la de proporcionar a la UE estadísticas a nivel europeo que permitan comparaciones entre sus países y regiones.

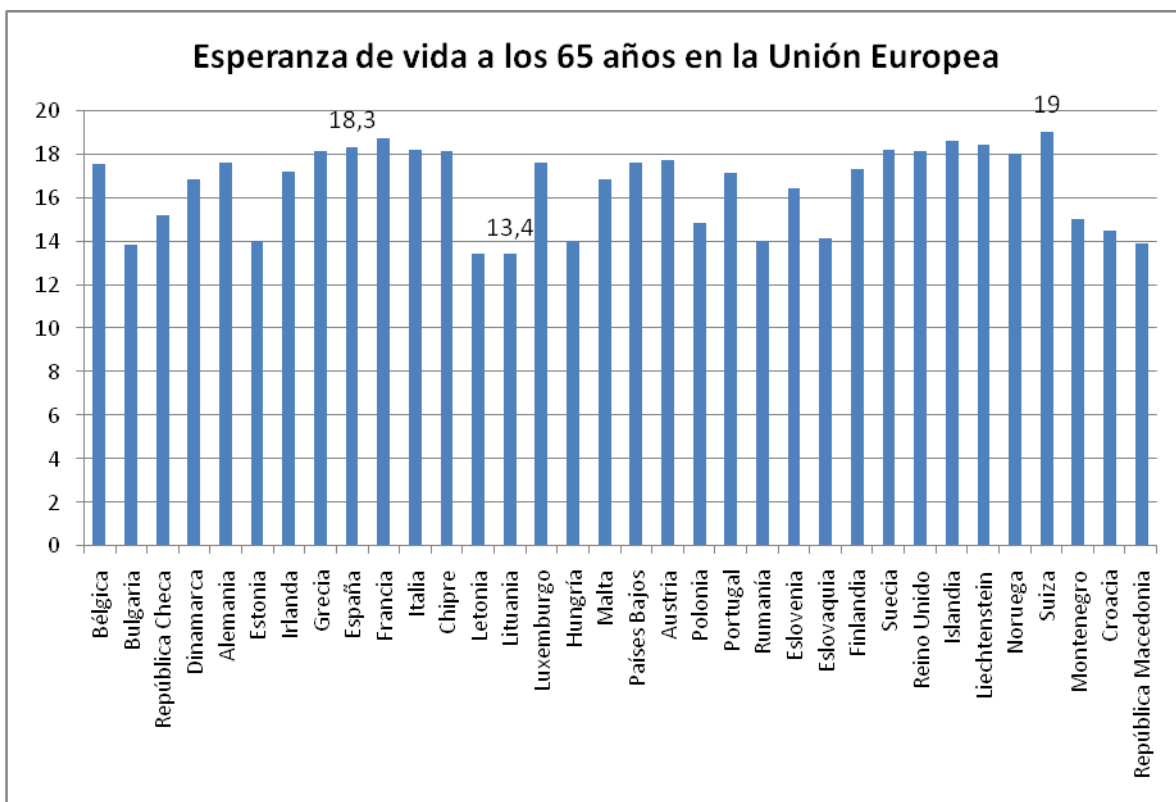
Según los estudios realizados por *EUROSTAT*, la expectativa de vida al nacer en la Unión Europea³ se sitúa en el año 2008 en los 76,4 años. Suiza es el país con una mayor esperanza de vida de la UE, 79,9 años. A la cola, se sitúa Lituania con una esperanza de vida de 67,5 años. Por su parte, España ocupa el sexto lugar de la UE con 78,6 años de esperanza de vida al nacer.



Esperanza de vida al nacer en la Unión Europea, datos de EUROSTAT año 2009

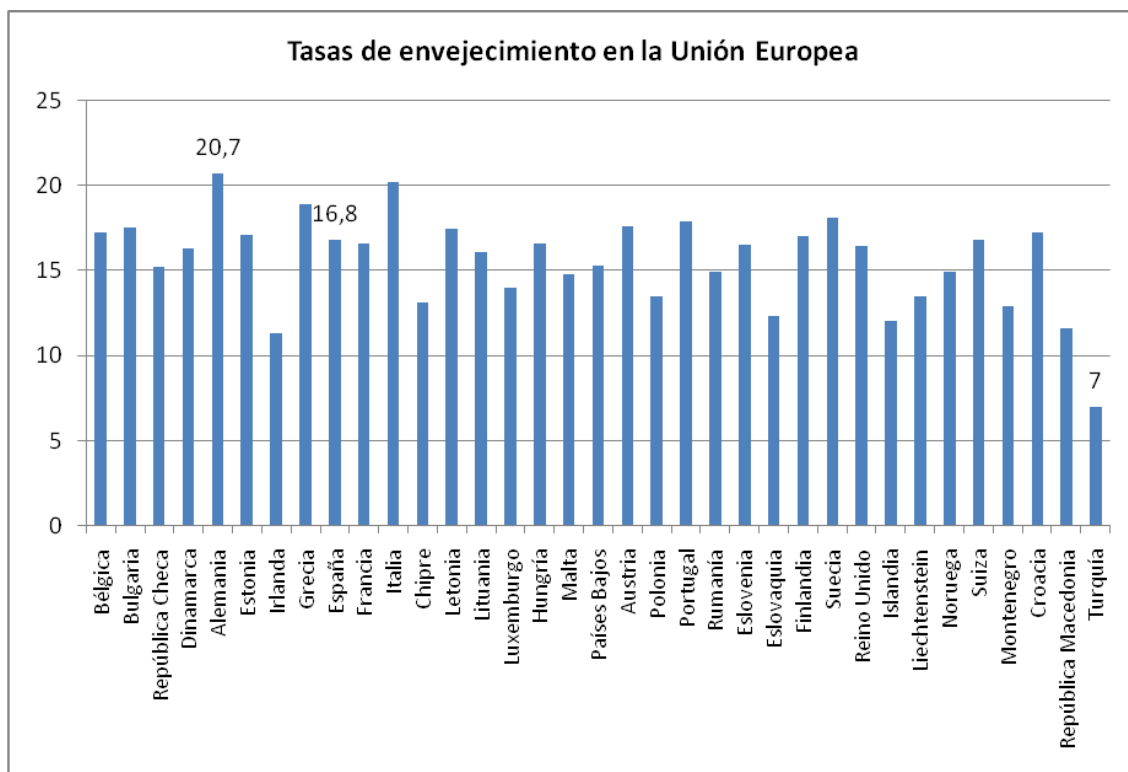
³ Al hablar de Unión Europea nos estaremos refiriendo en todo momento a la Unión Europea de los 27 países. Los datos a los que se hacen referencia son datos del año 2009, salvo cuando se exprese lo contrario.

Respecto a la esperanza de vida a los 65 años, la UE tiene una expectativa de vida de 17,2 años en el año 2008. En cuanto a la comparativa entre países, los resultados estadísticos resultan similares en cuanto a puestos en el “ranking”. Suiza es el país europeo con una mayor esperanza de vida a los 65 años (19 años), España ocupa el quinto lugar (17,2 años) y Lituania y Letonia ocupan los dos últimos lugares (13,4 años).



Esperanza de vida a los 65 años en la Unión Europea, datos de EUROSTAT año 2009

Finalmente, analizamos los datos de población de edad igual o superior a los 65 años. La UE tiene una tasa de envejecimiento del 17,4%. El país más envejecido de la UE es Alemania (20,7%), España ocupa el puesto doce (16,8%) y Turquía el puesto veintisiete (7,0%), es decir, es el país menos envejecido de la UE.



Tasas de envejecimiento en la Unión Europea, datos de EUROSTAT año 2009

Datos demográficos en España

Estos datos están extraídos de informes del Instituto Nacional de Estadística, el organismo oficial español encargado de la coordinación general de los servicios estadísticos de la Administración General del Estado.

Según el INE, la tasa de natalidad se frenó en España en 2009 tras un periodo continuo de crecimiento durante los diez años anteriores. Ese año, la tasa bruta de natalidad se situó en el 10,75% con un total de 493.717 nacimientos. En el año 2010, la tasa de natalidad de redujo en todas las Comunidades Autónomas salvo en Aragón, Castilla y León, País Vasco y la Ciudad Autónoma de Ceuta. En Asturias (7,39 nacidos por mil habitantes), Galicia (8,07) y Castilla y León (8,24) registraron las tasas de natalidad más bajas.

Estas tres Comunidades, que se encuentran entre las regiones de población más envejecida, también presentaron las tasas de mortalidad más elevadas: Principado de Asturias (12,06 defunciones por cada 1.000 habitantes), Galicia (10,89) y Castilla y León (10,77).

La tasa de fecundidad en España se sitúa en 1,39 hijos por mujer en el año 2009, reduciéndose respecto al año anterior un 0,07. Esta tasa de fecundidad nos indica que no existe reemplazo generacional, puesto que para que así sea el número medio de hijos por mujer debe alcanzar los 2,1.

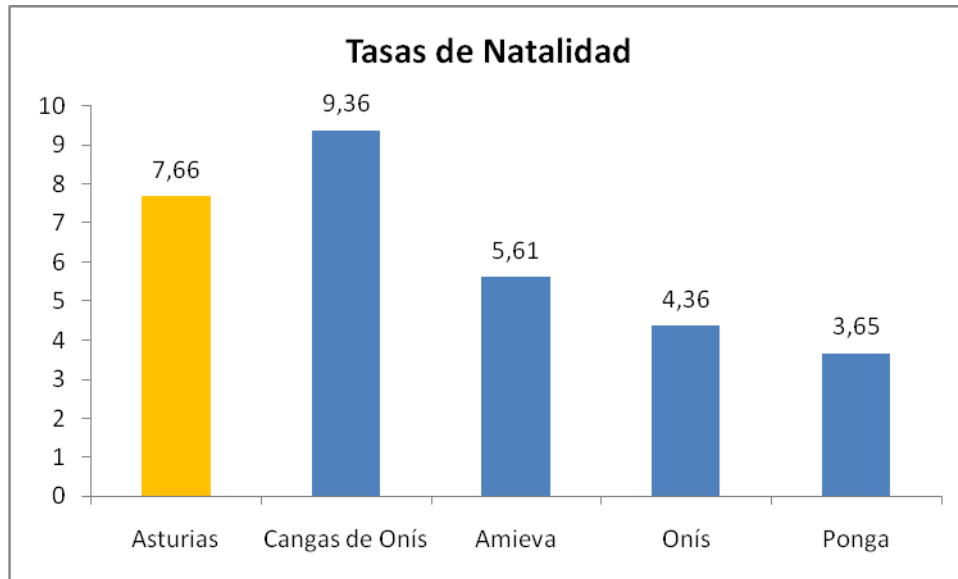
La esperanza de vida al nacimiento alcanzó en 2009 la cifra de 78,55 años en los hombres y 84,56 en las mujeres.

Respecto a los datos sobre el envejecimiento del año 2009, el Principado de Asturias es la Comunidad Autónoma con el mayor índice de envejecimiento de nuestro país, un 196’68, lo que significa que en Asturias por cada 100 personas menores de 15 años, hay 196’68 personas mayores de 65 años, según datos recientes del Instituto Nacional de Estadística (INE). La Comunidad Autónoma que sigue a Asturias es Castilla y León, con un índice de envejecimiento del 177’74.

Datos demográficos en el Principado de Asturias y en los concejos de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga (Mancomunidad Pequeña)

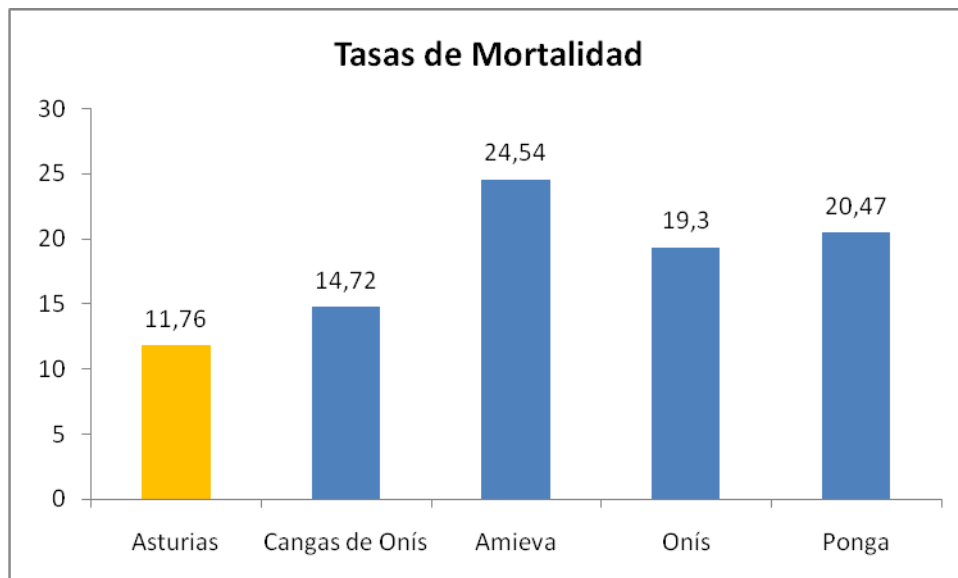
Es importante hacer una comparativa de datos entre los totales asturianos y los de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. De esta manera podemos tener una radiografía demográfica que nos permita conocer el contexto poblacional en el que está implantado el Programa “Rompiendo Distancias”. Los datos que siguen están extraídos del SADEI, que es la Sociedad Asturiana de Estudios Económicos e Industriales del año 2009.

La tasa bruta de natalidad en Asturias se sitúa en el 7,66%, una de las tasas más bajas de España. En la Mancomunidad, Cangas de Onís tiene la mayor tasa de natalidad con un 9,36%, por detrás está el concejo de Amieva con un 5,61%, seguido de Onís con un 4,36%. La tasa más baja de natalidad sería la del concejo de Ponga con un 3,65%.



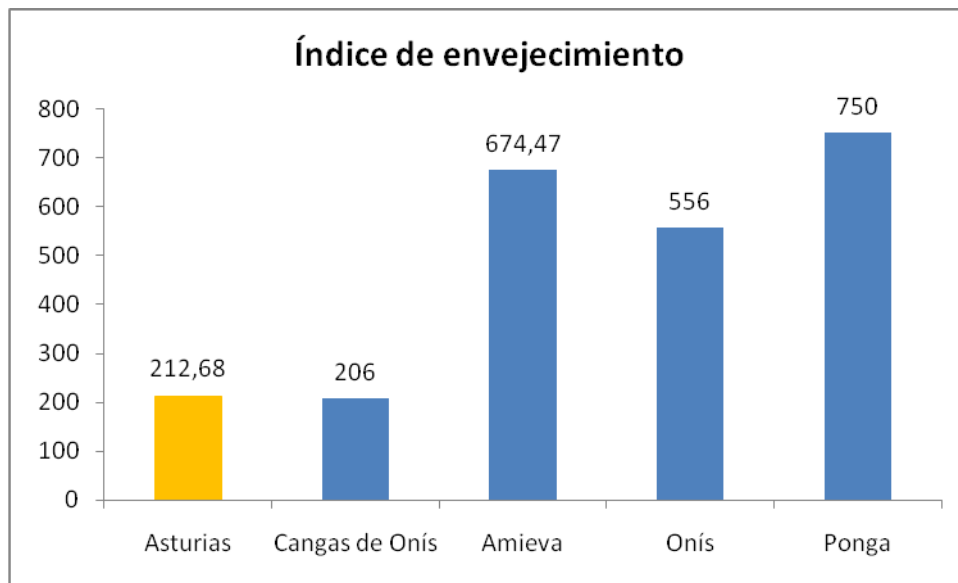
Tasas de bruta de natalidad Asturias y Concejos de la Mancomunidad Pequeña, datos SADEI año 2009

En cuanto a la tasa bruta de mortalidad, el Principado tiene una tasa bastante alta: 11,76%. Sin embargo, esta tasa es superada por los cuatro concejos de la Mancomunidad: Amieva tiene un 24,54%, Ponga un 20,47%, Onís un 19,30% y Cangas de Onís un 14,72%.



Tasas de bruta de mortalidad Asturias y Concejos de la Mancomunidad Pequeña, datos SADEI año 2009

El Principado de Asturias es la Comunidad Autónoma más envejecida del estado español, con un índice de envejecimiento del 212,68. De los cuatro concejos que conforman la *Mancomunidad Pequeña*, Ponga sería el concejo con un mayor índice de envejecimiento con un 750,00, seguido de Amieva con un 674,47, Onís 556,00 y Cangas de Onís 206,00. Este índice de envejecimiento expresa la relación entre la cantidad de personas adultas mayores y la cantidad de niños y jóvenes; se calcula con el cociente entre de 65 años y más con respecto a las personas menores de 15 años, multiplicado por 100.



Índices de envejecimiento en Asturias y Concejos de la Mancomunidad Pequeña, datos SADEI año 2009

Estos datos sitúan los municipios de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga a la cabeza de los más envejecidos del Principado de Asturias; ésta es una situación muy similar a la del año 2001, cuando se puso en marcha el Programa “Rompiendo Distancias” en Asturias, de ahí la importancia de un programa específico dirigido a la población mayor en la zona.

Envejecimiento en los territorios rurales: características y consecuencias⁴

Las condiciones de vida según el tipo de hábitat configuran circunstancias muy diversas, que es preciso considerar cuando nos referimos a las personas mayores.

El norte de España (en donde está ubicada la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga) tiene unos núcleos de población con unas características demográficas muy marcadas por el proceso de emigración de las generaciones jóvenes hacia las ciudades que se produjo en las últimas décadas, lo que ha provocado un alto envejecimiento de esos territorios.

Estas áreas tienen una serie de características que origina en su población y, muy especialmente, en las personas mayores, consecuencias negativas. Las principales características son:

- **Dispersión de la población**, distribuida en núcleos muy pequeños y diseminados.
- **Orografía montañosa**, lo que dificulta el acceso a los servicios y a los medios de transporte, siendo en la mayoría de los casos insuficientes.
- **Escasa e inadecuada oferta de servicios de todo tipo**, especialmente de los recursos sociales. Normalmente, los recursos está pensados para las zonas urbanas, sin tener en cuenta el contexto y las necesidades específicas de la zona rural.
- **Reducción del número de familiares y/o vecinos** (el llamado apoyo informal) de generaciones jóvenes que puedan ofrecer apoyo a personas mayores o en situación de dependencia que precisan apoyo de forma permanente, consecuencia del proceso migratorio de la población joven hacia las ciudades.

⁴ “Personas mayores y desarrollo rural. Dos experiencias en contextos rurales del Principado de Asturias” – Pilar Rodríguez Rodríguez.

En este contexto se ponen de manifiesto la existencia de factores de riesgo que están asociados al aislamiento social y a la mayor dificultad de acceso a los servicios públicos, lo que provoca una serie de consecuencias negativas para las personas mayores:

- **Discriminación en el acceso a los servicios.** Las propias características de las zonas rurales originan un problema de accesibilidad a los recursos, lo que no ocurre en las zonas urbanas. En ocasiones estos recursos no existen en el territorio y, en otras ocasiones éstos resultan inadecuados, debido al modelo predominante que se repite y que se basa en diseños que sólo resultan válidos para las zonas urbanas, puesto que son concebidos para dar respuestas a las necesidades de las poblaciones urbanas, sin tener en cuenta que la zona rural presenta unas características propias.
- **Aislamiento y retraimiento social.** La inexistencia o escasez de lugares dónde acudir y reunirse con otras personas, provoca un progresivo desinterés por la comunidad y una centralidad excesiva en el yo y la propia familia. Este proceso afecta de manera especial a las mujeres. Este aislamiento reduce la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y facultades que se promueven y desarrollan mediante las relaciones interpersonales, acelerando el proceso de desvinculación social.
- **Limitación de la autonomía** y, en consecuencia, reducción de las posibilidades de elegir y tomar decisiones. La falta de recursos, tanto de atención social como de participación y relación, produce perjuicios a las personas mayores, que pueden llegar a perder la sensación de control sobre su propia vida.

Envejecer en el mundo rural produce, al lado de algunos beneficios (mantenerse vinculado al territorio, redes vecinales de apoyo...) una discriminación de acceso a los recursos.

Para mejorar estas condiciones de vida, se precisan políticas activas y adecuadas por parte de los poderes públicos que den respuesta a las necesidades peculiares de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas.

➤ **Programa Integral para las Personas Mayores del Medio Rural del Principado de Asturias: Programa “Rompiendo Distancias”**

Origen

El Programa “Rompiendo Distancias” es una iniciativa de la Consejería de Bienestar Social del Principado de Asturias que se puso en marcha en el año 2002 como experiencia piloto en tres zonas de la geografía asturiana: Taramundi, Mancomunidad de la Sidra y Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. En la actualidad, el Programa está presente en veintinueve municipios del Principado de Asturias.

Alrededor del 80% de la población del Principado de Asturias se concentra en la zona central donde el modo de vida es fundamentalmente urbano, sin embargo el resto de población se extiende por zonas rurales con unas características propias que hacen necesario un abordaje diferencial.

Las zonas rurales asturianas se caracterizan por su orografía montañosa y por la dispersión de su población, lo que hace que las personas mayores que allí viven estén en ocasiones aisladas y con grandes dificultades tanto para relacionarse socialmente como para acceder a los diferentes servicios.

A ello, hay que añadir el movimiento migratorio de la población joven de las zonas rurales hacia los núcleos urbanos, lo que ha contribuido al incremento del índice de envejecimiento.

Todos estos factores hacen que las personas mayores que viven en estos territorios rurales se encuentren con una serie de necesidades específicas habitualmente no cubiertas y que las sitúa en condiciones de desventaja respecto a las personas que viven en las ciudades.

En consecuencia, el Programa “Rompiendo Distancias” fue concebido para romper con el aislamiento de las zonas rurales de Asturias y garantizar el acceso a los servicios sociales y a la participación ciudadana de las personas mayores que viven en esos entornos.

Finalidad

La finalidad del Programa es la de contribuir a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, ofreciendo un conjunto de actuaciones flexibles capaces de proporcionar una amplia diversidad de servicios y oportunidades que se adapten a sus necesidades.

Con este Programa se pretende ofrecer una propuesta de intervención flexible que proporcione servicios y oportunidades que se adapten a las carencias y necesidades de las personas mayores del mundo rural.

Objetivos

El Programa “Rompiendo Distancias” tiene una serie de objetivos prioritarios en los que se basa su intervención:

- Apoyar un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno habitual de vida.
- Acercar un conjunto diversificado de servicios a las personas mayores que viven en zonas aisladas.
- Potenciar la participación e integración en la comunidad de las personas mayores evitando situaciones de soledad y aislamiento.
- Fomentar las relaciones intergeneracionales.
- Poner en valor y aprovechar en beneficio de la sociedad los conocimientos y experiencia de las personas mayores.

- Desarrollar el compromiso de la sociedad mediante la generación de voluntariado.

Características

El Programa “Rompiendo Distancias” tiene una serie de características que hacen de él un programa singular:

- *Innovación.* En su día fue un programa pionero en la búsqueda y propuesta de formas diferentes de ofrecer servicios que dieran respuesta a las necesidades concretas de las personas mayores que habitan en núcleos rurales de población caracterizados por una importante dispersión.
- *Flexibilidad.* Nació con la condición indispensable de ser flexible, tanto respecto a las necesidades y particularidades del territorio donde se desarrollara el proyecto, como respecto a los servicios a ofrecer al conjunto de personas mayores que habitan en la zona.
- *Participación.* Fue un programa concebido desde la participación, tanto de los propios destinatarios (personas mayores y grupos familiares) como del conjunto de la población. Asimismo, es un programa abierto a los técnicos y responsables de las diferentes administraciones que actúan en cada territorio, así como al movimiento asociativo.
- *Coordinación.* La coordinación de recursos comunitarios en el propio territorio es la única estrategia válida para poder ofrecer respuestas eficientes a las necesidades particulares de las personas mayores de las zonas rurales.
- *Corresponsabilidad.* Desde el Programa se busca la corresponsabilidad en las actuaciones y en el desarrollo de las medidas programadas en cada uno de los territorios por parte tanto de las administraciones locales como de las distintas asociaciones y del conjunto de la sociedad.

- *Profundización en el análisis de las necesidades y en la búsqueda de alternativas.* El Programa pretende avanzar y profundizar tanto en la detección de necesidades singulares de los lugares y de sus habitantes, como en la búsqueda de alternativas flexibles que proporcionen soluciones adecuadas a las diversas situaciones del mundo rural desde un proceso permanente de Investigación – Acción – Participación.

Áreas de Intervención

El Programa “Rompiendo Distancias”, como programa marco, comprende dos áreas básicas de intervención desde las que se deben articular de una forma flexible diversas actuaciones de las necesidades concretas de cada realidad.

Área de Atención a las Situaciones de Dependencia

Dentro de esta área de atención se incluyen diversos programas con la finalidad común de dar respuesta las necesidades surgidas a raíz de distintas situaciones de dependencia:

Apoyo al mantenimiento en el domicilio.

El Programa “Rompiendo Distancias” complementa y mejora las actuaciones del Servicio de Ayuda a Domicilio, avanzando en proporcionar una atención integral a las personas y familias destinatarias del mismo. El Programa entiende que son claves dos elementos: la formación de los profesionales y la coordinación sociosanitaria para intervenir en los casos de personas dependientes.

Desde el Programa “Rompiendo Distancias” se desarrollan actuaciones como las siguientes:

- Formación continua del personal de Ayuda a Domicilio
-

- Valoración integral de necesidades de las personas usuarias, establecimiento de planes de cuidados personalizados y seguimiento de su evolución.
- Apoyo y asesoramiento al personal del Ayuda a Domicilio.
- Diseño y avance en la concreción de estrategias para una efectiva coordinación sociosanitaria entre la Atención Primaria de Salud y los Servicios de Ayuda a Domicilio de los Servicios Sociales Municipales.

Acercamiento de servicios.

Una de las características clave del Programa “Rompiendo Distancias” es la que se dirige a posibilitar y/o facilitar el acceso a los servicios de las personas que, por situaciones de soledad, por vivir en zonas aisladas, por inexistencia/insuficiencia de transporte público o por problemas de dependencia presentan dificultades en dicho acceso. Este acercamiento puede propiciarse, bien llevando el servicio al propio domicilio, bien acercando a la personas a los lugares en que los servicios se dispensen.

Para ello, en el Programa se desarrollan actuaciones como las siguientes:

- Atención personal en el domicilio o en centros.
- Servicio de transporte adaptado.
- Servicio de lavandería a domicilio.
- Servicio de comida a domicilio.
- Otros servicios de atención personal (peluquería, podología...)
- Servicio de acompañamiento.

Orientación, formación y apoyo a las familias.

Se proporciona orientación y apoyo psicosocial a las familias que estén cuidando de una persona mayor dependiente. Para ello Rompiendo Distancias incorpora actuaciones como:

- Orientación individualizada a las familias
- Grupos psicoeducativos para familiares

Diseño y puesta en funcionamiento de centros rurales de atención.

En ocasiones, las personas mayores que comienzan a tener problemas de dependencia o se encuentran en situación de fragilidad o de aislamiento social precisan que se complemente o, incluso, que se sustituya la atención en el domicilio por otros recursos más intensivos.

Pero estas situaciones de necesidad de apoyos deben realizarse en el entorno habitual de vida de las personas, con el fin de no romper sus relaciones sociales. “Rompiendo Distancias” prevé para estos territorios dos tipos de dispositivos de atención que tienen la cualidad de estar diseñados para los entornos rurales:

- Los Centros Rurales de Apoyo Diurno, que se conciben como espacios de carácter integrador, preventivo y asistencial, en los que durante el día se presta atención a las personas mayores que se encuentran en ligera dependencia o de riesgo por fragilidad y/o aislamiento. En ellos se ofrecen servicios de manutención, transporte y asistencia a las actividades de la vida diaria así como programa de orientación a la realidad, grupos de conversación, tertulias, actividades lúdicas y recreativas, etc.
- Las Viviendas Tuteladas, en las que se ofrece un sistema de alojamiento alternativo al propio del domicilio cuando, por una situación de dependencia y apoyo social insuficiente, las personas no pueden continuar ya viviendo en su casa. Este tipo de equipamiento por su reducido tamaño, permite que la organización de la vida diaria se realice de forma más parecida a lo que es la cotidianidad familiar, pero con la seguridad de recibir la atención profesional que precisan las personas en situación de dependencia.

Área de Participación e Integración en la Comunidad

Dentro de esta segunda área de intervención, Rompiendo Distancias incluye también un conjunto de programas incardinados en algunas de las siguientes líneas de actuación.

Desarrollo y dinamización del asociacionismo de las personas mayores.

Con esta actuación se pretende desarrollar y potenciar cauces que permitan una real participación de las personas mayores en su propia comunidad, así como dinamizar el movimiento asociativo diversificando y enriqueciendo sus actividades. Para ellos desde el Programa se incluyen actuaciones como éstas:

- Desarrollo de dispositivos de participación de las personas mayores, mediante la creación de centros sociales, de asociaciones u otros dispositivos de participación comunitaria.
- Dinamización de centros y asociaciones de mayores, mediante el apoyo preciso para que desde estos centros o asociaciones se coopere con otras entidades o se lleven a cabo desde ellos mismos programas de intervención dirigidos a fomentar:
 - a) El envejecimiento activo. A través del desarrollo de actividades preventivas para envejecer de manera saludable y positiva. Tales como charlas, actividades ocupacionales o talleres dirigidos al mantenimiento psicofísico (gerontogimnasia, talleres de memoria, promoción de hábitos de vida saludables...)
 - b) El ocio, la cultura y la educación. Potenciando actividades que, además de contribuir al fomento de la relación social, se dirijan a promover intereses culturales, a posibilitar una formación permanente de las personas mayores así como impulsar su incorporación al mundo de las nuevas tecnologías (aulas de educación de adultos, talleres de informática, creación de grupos musicales, teatro...)

Promoción de relaciones intergeneracionales.

Rompiendo Distancias pretende también mejorar el concepto y diversificar los modelos sociales sobre el envejecer, con el fin de contribuir al acercamiento, conocimiento y respeto y dignificación de las diferentes etapas de la vida.

Para ello se impulsan actuaciones en las que las propias personas mayores de la comunidad toman protagonismo convirtiéndose en maestras de vida y guías transmisoras de conocimiento, actuando así como modelos para generaciones más jóvenes:

- Talleres artesanales de mayores.
- Museos etnográficos.
- Días de encuentro Intergeneracional.
- Elaboración y exposición de materiales elaborados de manera conjunta por personas mayores y niños o jóvenes.



Fomento de la participación de las personas mayores en los recursos comunitarios.

El Programa “Rompiendo Distancias” potencia una actuación coordinada de los diferentes recursos de la comunidad dirigida a las personas mayores, y promueve además que las mismas participen activamente en el conjunto de servicios y programas comunitarios de su territorio. Para ello es prioritario:

- Potenciar programas y actuaciones coordinadas que se dirijan hacia las personas mayores desde los recursos comunitarios de la zona: centros de mujeres, de juventud, de educación de adultos...
- Difusión y promoción de la participación de las personas mayores en los recursos comunitarios de la zona.

El compromiso social como actuación transversal: el voluntariado

El Rompiendo Distancias entiende el voluntariado en una doble vertiente: las personas mayores tanto como receptoras como actoras de voluntariado en su propia comunidad. Desde el Programa se pretende promover una actitud favorable al desarrollo de la actividad de voluntariado entre las propias personas mayores y a crear grupos específicos de personas mayores voluntarias relacionados con diversas acciones de apoyo comunitario, no necesariamente vinculadas a personas de su mismo segmento de edad.

Además, desde Rompiendo Distancias se ha priorizado que se potencia la red de apoyos informales de comunidad para mejorar la atención psicosocial a las personas mayores dependientes, con el fin de disminuir las situaciones de aislamiento y soledad.

En este sentido, el programa contempla la puesta en marcha de actuaciones como las siguientes:

- Acciones de promoción y captación de personas voluntarias.
- Desarrollo de grupos de voluntariado de personas mayores en ámbitos significativos para el lugar.
- Desarrollo de grupos de voluntariado (jóvenes, adultos...) para colaborar en tareas de apoyo a las personas mayores dependientes (visitas a personas solas, acompañamiento a gestiones, colaboración en desarrollo de actividades...)

El Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga

“Rompiendo Distancias” se puso en marcha en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga en el año 2001, y desde ese momento el programa se ha ido consolidando en nuestro territorio.

Desde sus inicios, y de forma progresiva, se han ido creando toda una serie de servicios de proximidad dirigidos a las personas en mayor situación de dependencia, además se han puesto en marcha actuaciones dirigidas al fomento del envejecimiento activo y saludable y la promoción de la participación social.

Asimismo, se han desarrollado actividades para el impulso del voluntariado por y para las personas mayores y actividades dirigidas también a las familias cuidadoras de personas en situación de dependencia. Una actuación muy importante, y que merece ser destacada ha sido el fomento del asociacionismo y el apoyo técnico al movimiento asociativo ya existente.

Durante el año 2010, los servicios y actuaciones desarrolladas fueron las siguientes:

Área de Atención a la Dependencia

- SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO
- SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO
- SERVICIO DE PRÉSTAMO DE AYUDAS TÉCNICAS
- SERVICIO DE BIBLIOTECA MÓVIL
- SERVICIO DE PODOLOGÍA
- PROYECTO “CUIDAR AL CUIDADOR”

Área de Participación e integración en la Comunidad

- APOYO TÉCNICO AL MOVIMIENTO ASOCIATIVO
- GERONTOGIMNASIA Y YOGA
- TALLERES DE MEMORIA, PSICOESTIMULACIÓN Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO
- NATACIÓN Y EJERCICIOS EN EL AGUA
- BALNEARIOS DE VERANO
- SENDERISMO
- TALLERES DE MANUALIDADES, CESTERÍA Y REPUJADO DE METALES
- TALLERES DE ACERCAMIENTO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- BAILES DE SALÓN
- CHARLAS DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE
- PROYECTO DE VOLUNTARIADO
- JORNADA INTERGENERACIONAL DE LA CULTURAL TRADICIONAL DE PICOS DE EUROPA
- FIESTAS DEL VERANO
- ENCUENTRO DE MAYORES “ROMPIENDO DISTANCIAS”
- FIESTAS DE NAVIDAD
- BELÉN DE CUMBRES

- VISITAS CULTURALES
- REVISTA “MAYORES ACTIVOS”

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

➤ Planteamiento inicial

Interrogantes

Para el desarrollo de esta investigación social me planteo una serie de interrogantes a los que quiero dar respuesta de forma científica, y que están directamente relacionados con la implantación y consolidación del Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga:

- *¿Ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores?*
- *¿Ha apoyado un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno habitual de vida?*
- *¿Ha acercado un conjunto diversificado de servicios a las personas mayores que viven en zonas aisladas?*
- *¿Ha potenciado la participación e integración de las personas mayores en su comunidad?*
- *¿Ha fomentado las relaciones intergeneracionales?*
- *¿Ha puesto en valor los conocimientos y experiencias de las personas mayores?*
- *¿Ha promovido el voluntariado entre las personas mayores?*

Con esta investigación pretendo conocer, en base a un estudio científico, como se desarrolló el proceso de instauración del Programa “Rompiendo Distancias” en la zona, si ¿se han alcanzando los objetivos prioritarios del Programa?, ¿se ha contribuido a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas?

En definitiva, las personas mayores que viven en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, *¿han visto mejorada su calidad de vida tras la puesta en marcha del Programa?* A todos estos interrogantes quiero dar respuesta a través de nuestra investigación social.

Objetivos

La finalidad última de esta investigación es la de mejorar la intervención de los profesionales adscritos al Programa “Rompiendo Distancias” y, en consecuencia mejorar los resultados de la misma. En este sentido, me propongo como objetivos específicos:

- Estudiar las fortalezas y debilidades del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.
- Establecer recomendaciones prácticas para la intervención con personas mayores en el medio rural.
- Conocer el grado de satisfacción de las personas mayores respecto a los diferentes servicios y actuaciones puestas en marcha a través del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.

➤ **Población y muestra**

Población

En una investigación social, la población es la totalidad del fenómeno a estudiar, en donde las unidades de población poseen una característica común la cual estudia y da origen a los datos (*Hernández Sampieri y otros, 2000*).

Para este trabajo de investigación, la población serán las personas mayores que son usuarias y/o beneficiarias de los distintos servicios del *Programa “Rompiendo Distancias”* de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y también aquellas personas que participan en las distintas actividades organizadas a través del

mismo. Teniendo en cuenta los datos cuantitativos del Programa referidos al año 2010, estaríamos hablando de un total de 780 personas.

Muestra

La muestra se define como un subgrupo de la población, para delimitar las características de la población (*Hernández Sampieri y otros, 2000*). Para nuestra investigación la selección de la muestra se realizará de forma combinada.

Por un lado, se realizará un muestreo aleatorio simple, en el que se realizará una selección al azar entre todas las personas mayores que son usuarias y/o beneficiarias de los distintos servicios del Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y también aquellas personas que participan en las distintas actividades organizadas a través del mismo.

Y, por otro lado, un muestreo intencionado, donde se seleccionarán a informantes clave. Un informante clave es una persona de confianza y respetada por los miembros de la población en estudio (*Goldstein, Spunt, Miller, Bellucci, 1990*).

En el primer caso, se seleccionará a 30 personas al azar; mientras que para el segundo la muestra será de 7 informantes clave.

➤ **Metodología**

Justificación del enfoque y estilo de investigación

Para la investigación social que voy a llevar a cabo elijo el modelo de *investigación acción participativa (IAP)*. Este modelo tiene un enfoque participativo, es decir, tiene un enfoque basado en la participación de la población local, utilizados para el diagnóstico, ejecución, seguimiento y evaluación de proyecto de intervención social.

En estas metodologías, el protagonismo corresponde a la población y los facilitadores externos aportan herramientas metodológicas. Es la población la que expresa, discute y analiza la información, que es fundamentalmente cualitativa, no tanto cuantitativa.

Las metodologías participativas tuvieron su surgimiento en la década de los 70, en un clima de reformulación de las ciencias sociales, de compromiso por parte de éstas a favor del cambio social y de decepción sobre la utilidad de los métodos clásicos de investigación en el campo de la intervención social. Con el tiempo y con la experiencia de su creciente utilización, han ido evolucionando y diversificándose en una amplia gama de métodos, que se han tratado de agrupar bajo al concepto de *Acción de Aprendizaje Participativo*. Son metodologías con diferentes características y niveles de participación popular.

Entre tales enfoques, uno de los más importantes, y que sirvió como base y precursor de todos los demás, es el de la *investigación acción participativa (IAP)*, orientado al análisis crítico y comunitario de la realidad, con vistas a su transformación y al empoderamiento de la población.

En nuestra investigación social, el enfoque de la *IAP* nos permite estudiar la intervención llevada a cabo con las personas mayores en la *Mancomunidad Pequeña* desde la implantación del *Programa “Rompiendo Distancias”* en el año 2002 hasta el momento actual, y de esta manera determinar las fortalezas y debilidades de esta intervención con el objeto de mejorar la acción en la zona, y establecer una propuesta de intervención con personas mayores en el medio rural.

Definición del tipo de investigación

El tipo de investigación elegido para la tesis de maestría es el de la *investigación acción participativa (IAP)*.

Se trata de un método de investigación y aprendizaje colectivo de la realidad, basado en un análisis crítico con la participación activa de los grupos implicados, que se orienta a estimular la práctica transformadora y el cambio social.

El método de investigación acción participativa combina dos procesos, el de conocer y el de actuar, implicando en ambos a la población cuya realidad se aborda. Al igual que otros enfoques participativos, el *IAP* proporciona un método para analizar y comprender mejor la realidad de la población y permite planificar acciones para transformarla y mejorarla. Es un proceso que combina la teoría y la praxis, y que posibilita el aprendizaje, la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización colectiva y su acción transformadora.

En la *IAP*, sus tres componentes se conceptualizan de la siguiente manera. La investigación consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica. La acción no es sólo la finalidad última de la investigación, sino que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí misma una forma de intervención. La participación significa que el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad.

La finalidad de la *IAP* es cambiar la realidad y afrontar los problemas de una población, a partir de sus recursos y participación, lo cual se plasma en una serie de objetivos concretos:

- Generar un conocimiento liberador, a partir del propio conocimiento popular, que va explicitándose, creciendo y estructurándose mediante el proceso de investigación llevado por la propia población y que los investigadores simplemente facilitan aportando herramientas metodológicas.
- Como consecuencia de ese conocimiento, dar lugar a un proceso de empoderamiento y al inicio o consolidación de una estrategia de acción para el cambio.
- Conectar todo este proceso de conocimiento, empoderamiento y acción a nivel local con otros similares en otros lugares, de tal forma que se genere un

entramado horizontal y vertical que permita la ampliación del proceso y la transformación de la realidad social.

En cuanto a su origen y evolución, la *IAP* surge en los años 70, en un clima de auge de las luchas populares y ante el fracaso de los métodos clásicos de investigación en el campo de la intervención social. Sin embargo, sus precedentes se hallan en el concepto de “investigación-acción” acuñado por Kurt Lewin en 1944, entendido como un proceso participativo y democrático llevado a cabo por la propia población local, de recogida de información, análisis, conceptualización, planificación, ejecución y evaluación. Se trataba de una propuesta que rompía con mito de la investigación estática y defendía que el conocimiento se podía llevar a la esfera de la práctica, que se podían lograr de forma simultánea avances teóricos, concienciación y cambios sociales.

Esta investigación social que estamos llevando a cabo, pretende lograr un mayor conocimiento de nuestra realidad que nos permita introducir cambios para mejorar la intervención en el campo de las personas mayores en la *Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga*, y todo ello teniendo como protagonistas principales a las propias personas mayores.

Diseño de la investigación: fases del estudio y temporalización

Fases del Estudio

Como en toda investigación social, las fases que darán lugar a todo el proceso de estudio serán las siguientes:

Fase 1: Determinación del problema-situación a investigar.

La elección del tema es el primer paso en la realización de una investigación. Consiste esta elección en determinar con claridad y precisión el contenido del trabajo a presentar (*Tamaño y Tamaño, 1994*). El punto de partida es la existencia de una situación que ha llamado la atención del o de los futuros investigadores y que, a juicio de los mismos, requiere ser investigada para esclarecerla, mejorarla, renovarla... para

pasar a algún tipo de acción posterior. Esta parte inicial comienza al analizar las razones por las que hay que realizar una investigación. Esto consiste en delimitar el problema a investigar.

En nuestra investigación, el problema-situación a investigar es el proceso de implantación del Programa “Rompiendo Distancias” en los concejos de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga y sus repercusiones en la población mayor de este territorio. La finalidad última de esta investigación es conocer la realidad social en la que trabajamos para mejorar nuestra intervención, y establecer una serie de fortalezas y debilidades relacionadas con el Programa, además intentaremos establecer una serie de recomendaciones prácticas de intervención con personas mayores en la zona rural.

En esta primera fase, se procede a la realización de un estudio profundo de la población de los concejos de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, a través de la consulta de fuentes primarias y secundarias de información:

- Padrones municipales
- Datos del SADEI (Sociedad Asturiana de Estudios Económicos e Industriales)
- Documentos técnicos de la Consejería de Bienestar Social e Igualdad del Principado de Asturias y de los cuatro concejos que conforman la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.

Fase 2: Formulación objetivos / interrogantes.

Los objetivos de una investigación son las tareas básicas que se cumplen en la creación de todo tipo de conocimiento científico. Los objetivos son aquellas metas específicas que se deben alcanzar para poder responder a una pregunta de investigación y que orientan el desarrollo de la investigación (*Briones, 2003*).

La *formulación de los objetivos* es esencial para el éxito de una investigación. Los objetivos implican los pasos a seguir durante la investigación y la manera de llegar a la “respuesta” de la pregunta que se hace. (*Cauas, 2006*). Los objetivos deben señalar el qué y el para qué de la investigación. El objetivo debe ser congruente con la pregunta y el título de la investigación.

En esta investigación los objetivos que me propongo son los que siguen:

- Estudiar las fortalezas y debilidades del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.
- Establecer recomendaciones prácticas para la intervención con personas mayores en el medio rural.
- Conocer el grado de satisfacción de las personas mayores, respecto a los diferentes servicios y actuaciones puestas en marcha a través del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.

La *formulación de interrogantes* consiste en el planteamiento de una pregunta que define exactamente cuál es el problema a resolver. Se trata de preguntas que orientan el camino para llegar a situaciones desconocidas o para corroborar hipótesis.

En la investigación los interrogantes que me planteo son los siguientes:

- *¿Ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores?*
- *¿Ha apoyado un adecuado mantenimiento de las personas mayores dependientes en su entorno habitual de vida?*
- *¿Ha acercado un conjunto diversificado de servicios a las personas mayores que viven en zonas aisladas?*
- *¿Ha potenciado la participación e integración de las personas mayores en su comunidad?*
- *¿Ha fomentado las relaciones intergeneracionales?*
- *¿Ha puesto en valor los conocimientos y experiencias de las personas mayores?*
- *¿Ha promovido el voluntariado entre las personas mayores?*

Fase 3: Recogida de datos.

La recogida es otro de los pasos importantes de una investigación, puesto que las conclusiones de un estudio se basan en esos datos.

El procedimiento de recogida de datos engloba todas las tareas que el investigador realiza con los participantes y/o actividades que llevan a cabo los mismos durante la investigación y que serán las productoras de los mismos.

Para la recogida de datos se pueden utilizar diferentes instrumentos, definidos como el medio a través del cual el investigador se relaciona con los participantes para obtener la información necesaria que le permita los objetivos de la investigación. La elección de los instrumentos de recogida de datos depende de la finalidad de la propia investigación, del contexto espacial y temporal en el que se realice, de las características de las personas y/o actividades sobre las que se realice la investigación...

En mi investigación, los instrumentos utilizados son: observación participante, entrevistas semiestructuradas a personas mayores, entrevistas a informantes clave, registro de servicios y actividades, y cuestionarios de evaluación de servicios y actividades.

Fase 4: Análisis e interpretación de datos.

Los datos en sí mismos tienen limitada importancia, es necesario “hacerlos hablar”, en ello consiste, en esencia el análisis e interpretación de los datos (Encinas, 1993).

El propósito del análisis es resumir las observaciones llevadas a cabo de tal forma que proporcionen respuesta a los interrogantes de la investigación. La interpretación, más que una operación distinta, es un aspecto esencial del análisis, su objetivo es “buscar un significado más amplio a las respuestas mediante su trabajo con otros conocimientos disponibles” (Selltiz, 1970).

Fase 5: Conclusiones.

En esta última fase, se recogen los principales hallazgos a raíz de la investigación y conclusiones que se obtuvieron tras la misma. Es el momento en el que se hace balance de la investigación y en el que tiene cabida las propuestas de mejora de la situación-problema planteado al inicio del estudio.

Temporalización del estudio

<i>Fases de la investigación</i>	<i>Temporalización</i>
1. Determinación del problema-situación a investigar	Enero - Mayo 2010
2. Formulación de objetivos / interrogantes	Junio 2010
3. Recogida de datos	Enero-Junio 2011
4. Análisis e interpretación de datos	Julio-Agosto 2011
5. Conclusiones	Agosto 2011

➤ Variables del estudio

Una variable es una característica de algo susceptible de tomar más de un valor o de ser expresada en varias categorías. Las variables más comunes tomadas en la investigación social son la edad, el sexo, la educación, los ingresos, el estado civil y la ocupación. En concreto, para nuestra investigación social estudiaremos las siguientes variables:

- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Nivel de estudios
- Ingresos

- Persona con reconocimiento de la situación de dependencia
- Preferencia de servicios/actividades

➤ **Técnicas e instrumentos de recogida de información**

La selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación (*Hurtado, 2000:104*). En mi investigación las técnicas e instrumentos seleccionados son:

Recogida de datos cualitativos:

Consulta de fuentes de información

El paso previo a la investigación social es la búsqueda y revisión bibliográfica. En la actualidad, esta tarea se ha tornado un tanto difícil, pues nos encontramos en un momento en el que hay demasiada información que procesar (información en papel e información en la Red).

Existen fuentes primarias o directas (artículos científicos, monografías, tesis, libros o artículos en revistas especializadas originales, no interpretadas) y fuentes secundarias (resúmenes y compilaciones preparados en base a fuentes primarias). En esta investigación utilizo ambos tipos de fuentes de información:

- Padrones municipales
- Censos Municipales
- Datos del SADEI (Sociedad Asturiana de Estudios Económicos e Industriales).
- Datos de INE (Instituto Nacional de Estadística).
- Datos de EUROSTAT (oficina estadística de la Unión Europea).

- Documentos técnicos del Centro Intermunicipal de Servicios Sociales de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.
- Documentos técnicos de la Consejería de Bienestar Social e Igualdad del Principado de Asturias.
- Documentos técnicos del IMSERSO (Instituto de Mayores y Servicios Sociales).
- Material Didáctico del Máster en Intervención en Calidad de Vida de las Personas Mayores (Fundación UNED).
- Documentación consultada a través de la Red.

Observación participante

La observación participante es una técnica de recogida de datos que consiste en que el investigador observa a la que vez que participa en las actividades del grupo que está investigando.

Malinowski, el primer autor que estructura la observación participante, afirma que para conocer bien una cultura (en nuestro caso sería todo el entramado que rodea al Programa “Rompiendo Distancias”) es necesario introducirse en ella y recoger datos sobre su vida cotidiana.

Esta técnica de recogida de datos es fundamental en mi investigación, cada día practico la observación participante en mi puesto de trabajo. Cuando participo en el desarrollo de las actividades, en las reuniones de planificación y evaluación de las mismas... Mi puesto de trabajo me permite mantener un contacto cercano y continuo con las personas mayores que participan en los diferentes servicios y/o actividades del Programa “Rompiendo Distancias” lo que me proporciona información de primera relacionada con el mismo.

Diario de Campo

El diario de campo es un instrumento utilizado para registrar aquellos hechos que son susceptibles de ser interpretados. En este sentido, el diario de campo es una herramienta que permite sistematizar las experiencias para luego analizar los resultados.

Para esta investigación, la utilización de un diario de campo es fundamental. En él he recogido el trabajo realizado durante mi jornada de trabajo, lo que permite tener información de primera mano que resulta muy útil para completar esta investigación.

Entrevista semiestructurada a personas mayores

En la entrevista semiestructurada las preguntas están definidas previamente en un guión de entrevista, pero la secuencia, así como su reformulación puede variar en función de cada sujeto entrevistado. Es decir, el investigador realiza una serie de preguntas, generalmente abiertas al principio de la entrevista, que definen al área a investigar, pero tiene libertad para profundizar en alguna idea que pueda ser relevante, realizando nuevas preguntas. Es un modelo mixto de entrevista, entre la entrevista cerrada y la entrevista abierta.

En la investigación social se utilizó un modelo de entrevista semiestructurada para entrevistar a una muestra de personas mayores de los cuatro concejos que conforman la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. En concreto se entrevistó a 30 personas, con edades comprendidas entre los 65 y 85 años de edad (ver anexo 2: modelo de entrevista semiestructurada a personas mayores).

Entrevista a informantes clave

La entrevista a un informante clave es una variante de la entrevista general con la variante de que se realiza a un individuo que posee conocimientos, destrezas o experiencias únicas o especializadas.

El término informante clave se aplica a cualquier persona que pueda brindar información detallada debido a su experiencia o conocimiento de un tema específico.

En la investigación social que nos ocupa, se realizaron siete entrevistas a informantes clave (ver anexo modelo de entrevista a informantes clave). Estas entrevistas se realizaron a:

- Responsable del Departamento de Servicios Sociales de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga y Trabajadora Social del concejo de Cangas de Onís.
- Trabajadora Social Unidades de Trabajo Social de los concejos de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga.
- Técnica de Atención a Mayores, Programa “Rompiendo Distancias” desde el año 2001 al 2008.
- Presidenta Hogar del Pensionista “Bella Vista” de Cangas de Onís.
- Presidenta Asociación Mayores de Amieva.
- Presidente Asociación Mayores de Onís “El Güeña”.
- Presidenta Asociación Mayores de Ponga.

Cuestionario/Encuesta de evaluación de las actividades

Se trata de una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador. Se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito. Es impersonal porque el cuestionario no lleva el nombre ni otra identificación de la persona que lo responde, ya que no interesan esos datos.

En esta investigación se utiliza esta técnica para evaluar los servicios y actividades del Programa “Rompiendo Distancias”, para conocer la opinión que las personas mayores tienen de las diferentes actuaciones desarrolladas desde el mismo, de manera que se pueden establecer una serie de propuestas de mejora para nuestra intervención (ver anexo 4: modelo de cuestionario de evaluación de los servicios y actividades).

Recogida de datos cuantitativos:

Estadísticas

La estadística es un valor resumido, calculado, como base en una muestra de observaciones que generalmente, aunque no por necesidad, se considera como una estimación de parámetro de determinada población (*Kendall y Buckland*).

Es una técnica especial apta para el estudio cuantitativo de los fenómenos de masa o colectivo, cuya medición requiere una masa de observaciones de otros fenómenos más simples llamados individuales o particulares (*Gini, 1953*).

Murria R, Spiegel (1991), dice que la estadística estudia los métodos científicos para recoger, organizar, resumir y analizar datos, así como para sacar conclusiones válidas y tomar decisiones razonables basadas en tal análisis.

En esta investigación se realizaron estadísticas poblacionales relacionadas con el envejecimiento de la población en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y también estadísticas relativas a la participación en las actividades y servicios del Programa “Rompiendo Distancias” y su valoración acerca de las mismas.

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Este trabajo de investigación comienza en enero de 2010 con la fase de **determinación del problema o situación a estudiar**. Teniendo en cuenta que desde noviembre de 2008, desarrollo mi labor profesional como técnica de mayores en el Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, un programa cuya finalidad es contribuir a evitar la discriminación de las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, y con ello mejorar la calidad de vida de estas personas, consideré una oportunidad tener una “excusa” para realizar una investigación social sobre el mismo.

En noviembre de 2008, el Programa “Rompiendo Distancias” llevaba siete años establecido en los cuatro concejos de la Mancomunidad Pequeña, y ya por aquel entonces me parecía fundamental realizar un estudio sobre el proceso de implantación y consolidación del mismo, con vistas a mejorar aquellos aspectos susceptibles de mejora y también de cara establecer una serie de recomendaciones prácticas que sirvieran de base para la intervención práctica con personas mayores en un territorio como el nuestro.

Sin embargo, debido a la vorágine del día a día, nunca encontraba el momento adecuado para iniciar un estudio en profundidad del Programa “Rompiendo Distancias”, hasta que inicié el Máster en Intervención en Calidad de Vida de Personas Mayores. Es por este motivo que la elección del problema-situación a investigar me resultó sencilla, investigaría sobre *“La implantación del Programa Rompiendo Distancias en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga”*. La finalidad de esta investigación era conocer como había tenido lugar el proceso de implantación del Programa, conocer sus fortalezas y debilidades en los inicios y determinar también el impacto que provocó tanto en la población mayor de la Mancomunidad como en el resto de la comunidad.

Asimismo, en esta primare fase del estudio realicé una amplia **labor de documentación**, consultando los distintos materiales didácticos del Máster, así como otros materiales relacionados con el proceso de envejecimiento, la intervención profesional con personas mayores, la calidad de vida en las personas mayores, etc. Este tiempo dedicado a documentarme, me permitió tener una visión más amplia de todos aquellos aspectos relacionados con esta etapa del ciclo vital.

La segunda fase del estudio, **formulación de los objetivos e interrogantes**, se realizó en el mes de junio de 2010. Tras el periodo de documentación, y una primera aproximación a los inicios del Programa, me planteo una serie de interrogantes, todos ellos relacionados directamente con los objetivos prioritarios del *“Rompiendo Distancias”*. En esta investigación social lo que debo averiguar es: ¿se están cumpliendo los objetivos planteados desde el Programa? Si damos respuesta a este

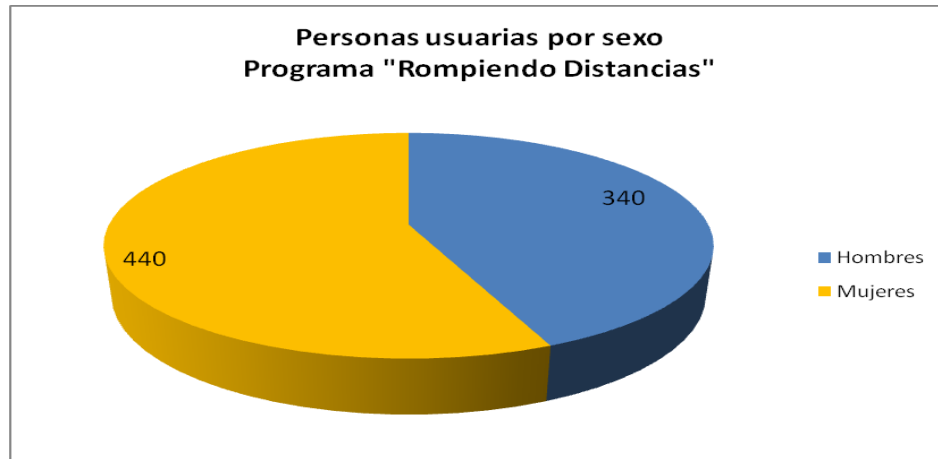
interrogante, estaremos averiguando si realmente el Programa está funcionando correctamente en nuestro territorio.

Y ¿por qué quiero saber si se están cumpliendo estos objetivos? La respuesta es sencilla: con esta investigación quiero conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos del “*Rompiendo Distancias*” en la Mancomunidad Pequeña y su repercusión en la población mayor. Con ello sabré si se está desarrollando un buen trabajo con las personas mayores de la zona en términos generales, y conoceré además aquellas debilidades del Programa que son susceptibles de mejora.

Tras estos momentos iniciales, se inicia el **diseño de la investigación**, este diseño se realiza entre los meses de septiembre y diciembre de 2010. Es en este momento cuando determino la población objeto a investigar y la muestra que se estudiará, el enfoque y tipo de investigación que se realizará, las variables que estudiarán y las técnicas e instrumentos que se utilizarán para la recogida de datos. Una vez que tengo el diseño de investigación, comienzo con la **recogida de datos** (de enero a junio de 2011), no sin antes probar los instrumentos de recogida elaborados para comprobar su validez.

Considero que éste es el momento más importante (sin restar importancia al resto de las fases) en la investigación, todo lo que se extraiga de la recogida de datos, servirá de base para sustentar los resultados de esta investigación. Por este motivo, es fundamental hacerlo bien y dedicarle todo el tiempo que sea necesario. De este modo, realizaremos un buen **análisis e interpretación de datos**.

Como ya mencionaba anteriormente, la **población** objeto de estudio son las personas mayores que son usuarias y/o beneficiarias de los distintos servicios del Programa “*Rompiendo Distancias*” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y también aquellas personas que participan en las distintas actividades organizadas a través del mismo. El momento de la recogida, y según los datos cuantitativos del Programa referidos al año 2010, estaríamos hablando de un total de 780 personas.



Personas usuarias por sexo del Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. Datos RD año 2010

Para esta investigación la **muestra** fue elegida de forma combinada. Por un lado, realicé un muestreo aleatorio simple, en el que seleccioné treinta personas al azar entre todas las personas mayores usuarias y/o beneficiarias de los distintos servicios del Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y también aquellas personas que participan en las distintas actividades organizadas a través del mismo.

Y, por otro lado, un muestreo intencionado, donde seleccioné a siete informantes clave, entre los que se encuentran profesionales relacionados con la intervención con personas mayores y personas influyentes entre la población mayor como son los presidentes de las cuatro asociaciones de mayores de los concejos de la *Mancomunidad Pequeña*.

En cuanto al muestro aleatorio, y utilizando para su elección al azar el registro de personas usuarias y participantes en los diferentes servicios y actividades del Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, la muestra resultante presenta las siguientes características, teniendo en cuenta los respuestas a la **entrevista semiestructurada a personas mayores** (ver anexo 2) y podemos establecer una serie de conclusiones analizando los resultados.

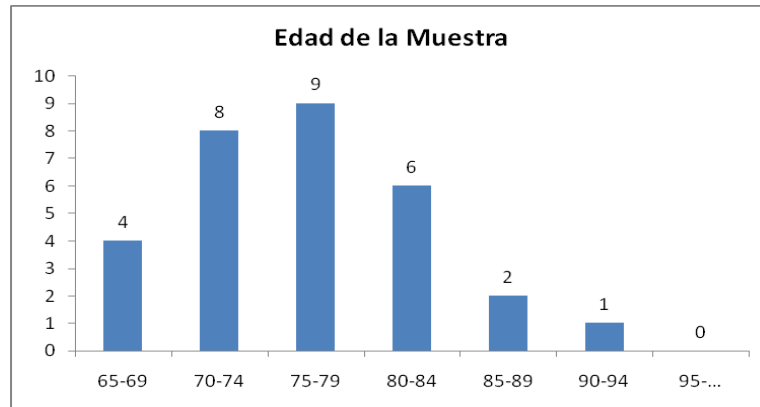
EDAD:

La franja de edad en la que hay una mayor presencia de personas mayores usuarias del Programa es la franja de edad de 75 a 79 años, ambos incluidos. En la franja de edad de 95 años y más no hay presencia de participantes. Entre los 70 y 74 años también se aprecia una alta participación, y es llamativo el hecho de que entre los años 65 y 69 no es demasiada alta la presencia de participantes.

La alta participación en el tramo de edad de 75 a 79 años se debe, fundamentalmente, a que es una edad en la que encontramos personas usuarias tanto de los diferentes servicios de proximidad (fundamentalmente, transporte adaptado, podología y comida) como personas que aún participan en actividades de envejecimiento activo y participación (talleres de mantenimiento físico y cognitivo, encuentros e intercambios, salidas y viajes...).

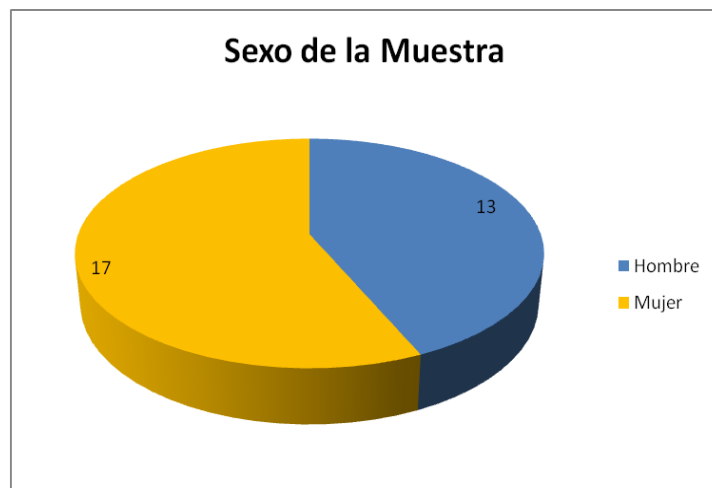
Existen pocas personas usuarias de edades comprendidas entre los 65 y 69 años, debido principalmente a que, son edades muy cercanas a la jubilación, y aún no perciben la necesidad de participar en actividades dirigidas a personas mayores o no se encuentran en la posición de necesitar el apoyo de determinados servicios. A ello se une que, en ocasiones, las personas viven el momento de la jubilación como un periodo traumático, rechazando cualquier actividad para “mayores”.

En los tramos de mayor edad, también es escasa la presencia de personas beneficiarias del Programa. Ello se debe a que, aunque dentro del Área de Dependencia existen servicios de proximidad dirigidos a promover el mantenimiento de las personas en su entorno habitual de vida, son servicios que tienen lógicas limitaciones, y que no pueden cubrir todas las necesidades de este perfil de persona mayor. Llegados el momento, es necesario recurrir a otro tipo de recursos del Sistema Público de Servicios Sociales (residencias, apartamentos residenciales, centros de día...).



SEXO:

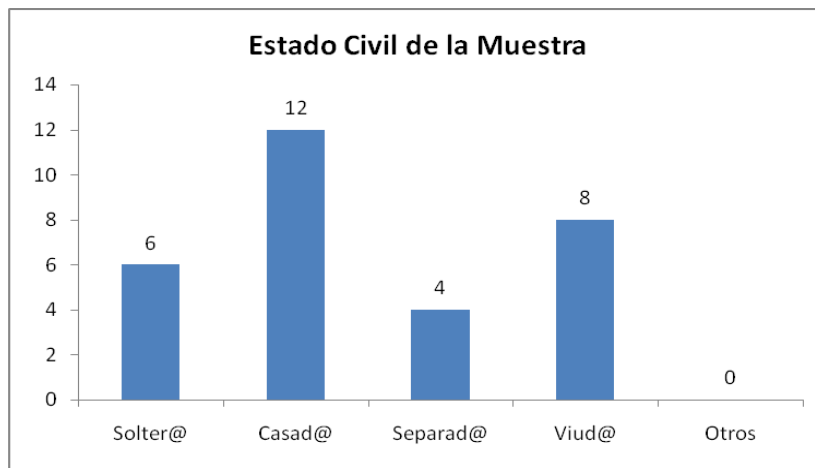
En la muestra existe una mayor presencia del sexo femenino. En nuestra muestra de 30 personas, 17 son mujeres (el 57% de la muestra) y 13 son hombres (el 43% de la muestra). Esto se debe principalmente a dos razones: la primera, y teniendo en cuenta la de tendencia demográfica, son más el número de mujeres mayores; la segunda se debe a que las mujeres tienen, tradicionalmente, menos espacios de participación y relación social, por lo que la puesta en marcha del Programa sirvió para crear espacios donde las mujeres pudieran acudir.



ESTADO CIVIL:

Respecto al estado civil de la muestra, las personas casadas son las de mayor presencia, seguido de mayor a menor presencia en la muestra, por las solteras, las viudas y las separadas o divorciadas. No hay presencia de otros estados civiles.

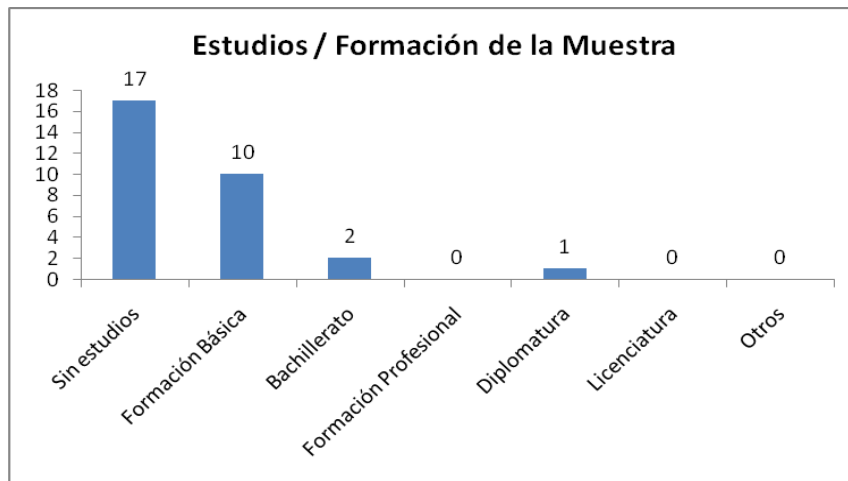
Destaca el de los casados debido a que en las actividades de promoción del envejecimiento activo y la participación social son muchas las parejas que deciden participar ambos cónyuges. El significativo número de personas viudas, se debe a una razón evidente: en esta etapa del ciclo vital es habitual encontrar personas que han perdido a sus parejas por el proceso natural de la vida. También los solteros son un grupo importante, principalmente, usuarios de los distitos servicios de proximidad; y ello debido a que se trata de un grupo que carece, en su mayoría, de apoyos informales (familia).



ESTUDIOS / FORMACIÓN:

En cuanto a los estudios y formación de la muestra, la mayor parte (17 personas) no tiene estudios, seguido por las personas con formación básica (10 personas). 2 personas de la muestra tienen bachillerato y 1 persona es diplomada.

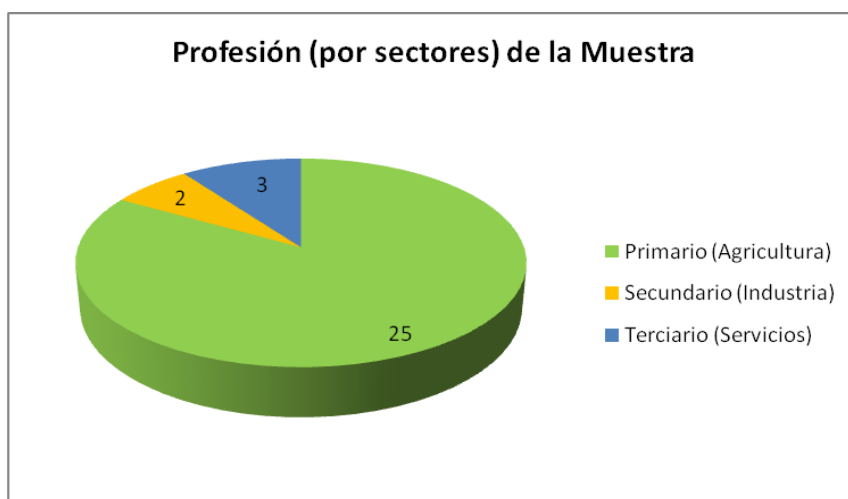
La mayor parte de los usuarios son personas sin estudios; vivimos en una zona agraria donde la oportunidades de estudiar para las personas que hoy son mayores eran escasas, principalemnte por las dificultades económicas de las familias en aquella época, donde desde edades muy tempranas era necesario comenzar a trabajar al campo para colaborar con la familia que aquellos años eran numerosas. Algunas personas alcanzaban los estudios primarios, y una muy escasa representación, podía cursar el bachillerato y más raramente algún estudio universitario.



PROFESIÓN (por sectores):

La muestra seleccionada en su etapa laboral se dedicó al sector primario (agricultura y ganadería) el 83% de las personas entrevistadas, al sector secundario (industria y construcción) el 7% y al sector terciario (servicios, administración pública) el 10%.

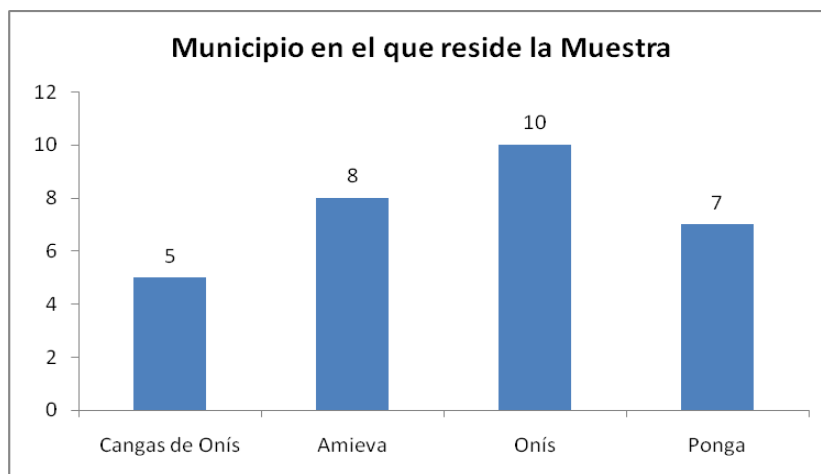
Esta estructura se debe a las características propias del territorio, en el que aún hoy la agricultura y la ganadería son una importante fuente de ingresos. Las personas que no se dedicaron a este sector, son personas que en su etapa laboral emigraron a otras ciudades españolas (Madrid, Bilbao, Gijón, Oviedo...) o incluso europeas (Bruselas, París...) y que tras a jubilación regresaron a sus pueblos de origen. Teniendo en cuenta todo esto, podemos concluir que la mayor parte tienen unos ingresos reducidos, pues el régimen de jubilación de la agraria es muy bajo.



MUNICIPIO en el que reside:

Según esta muestra, la mayor parte de las personas usuarias en el Programa “Rompiendo Distancias” residen en el concejo de Onís (10 personas), seguido de Amieva (8 personas), Ponga (7 personas) y Cangas de Onís (5 personas).

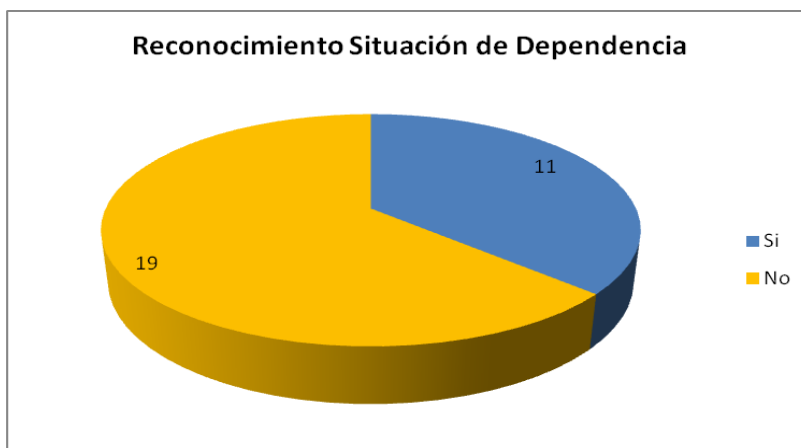
Esta distribución se debe que Onís, es un concejo que, además de estar muy envejecido, territorialmente no tiene tantas dificultades para la participación, como sí ocurre en Amieva y Ponga (orografía más montañosa y mayor dispersión de los núcleos de población). Por su parte, Cangas de Onís, no alcanza tan altos niveles de participación porque se trata de un municipio más “urbano” y existe un mayor número de alternativas y posibilidades para las personas mayores.



PERSONA con reconocimiento de la **SITUACIÓN DE DEPENDENCIA**, según la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia:

El 63% de las personas entrevistadas (19) no tienen reconocida la situación de dependencia, mientras que el 37% restante (11 personas) sí que tienen reconocida dicha situación según la Ley 39/2006.

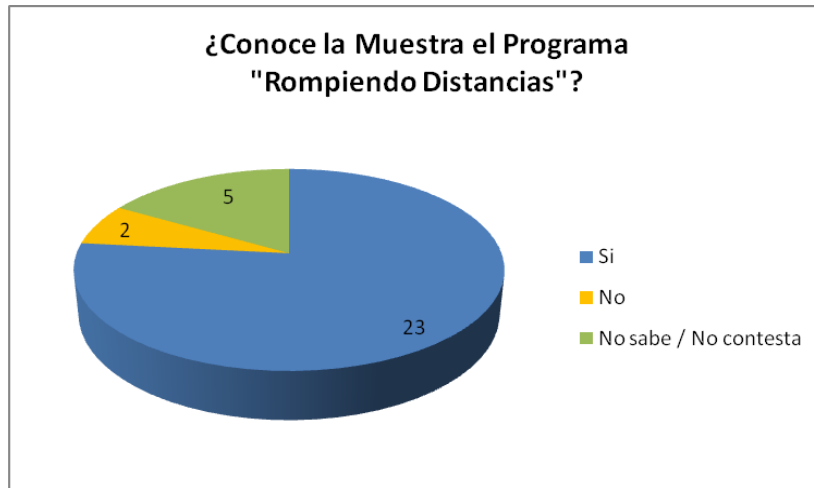
Con estos datos, percibimos que aunque en el Programa existe un área específica de dependencia no son demasiadas las personas que atiende en esta situación (por lo menos legalmente reconocida). Existen distintos servicios para la prevención de la dependencia, y tienen un alto índice de usuarios, sin embargo aún queda mucho por hacer para dar respuesta a las necesidades específicas de este perfil de personas mayores. La mayor dificultad en este sentido es la limitación presupuestaria, pues se trata de servicios muy costosos, teniendo en cuenta las características geográficas del territorio (orografía montañosa, dispersión de la población...). No obstante, es de destacar que los servicios en funcionamiento están valorados muy positivamente no sólo por sus usuarios, sino por sus familiares y también por el resto de la población.



CONOCEN QUÉ ES EL PROGRAMA “ROMPIENDO DISTANCIAS”:

Preguntadas las personas de la muestra si conocen el Programa “Rompiendo Distancias”, la respuesta mayoritaria es que si lo conocen (23 personas), no lo conocen 2 personas y no saben/no contestan 5 personas.

El motivo de que personas usuarias del propio Programa no lo conozcan no es otro que el desconocimiento en cuanto a nomenclatura y estructura (ubicación física, dependencia administrativa...). Sin embargo, una vez explicado lo que es en términos sencillos de entender, rápidamente relacionan el Programa con los servicios de los que son usuarios y las actividades en las que participan.

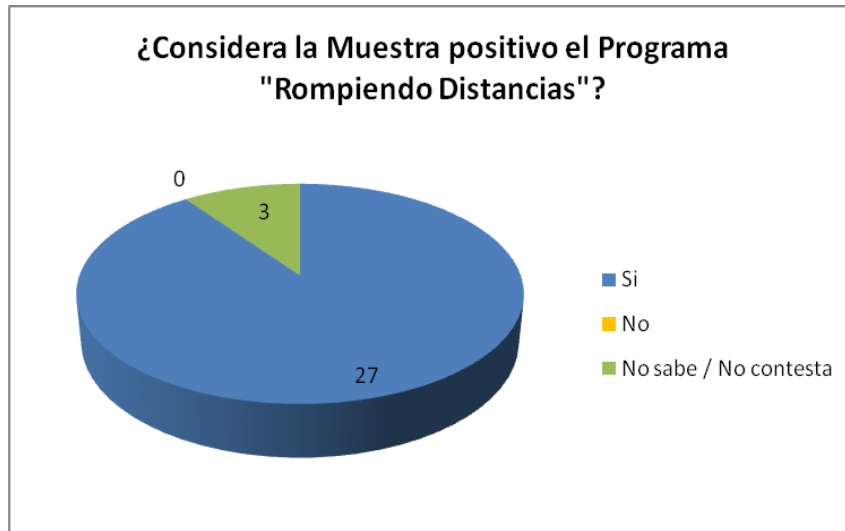


CONSIDERAN EL PROGRAMA “ROMPIENDO DISTANCIAS” POSITIVO:

A la pregunta de si consideran positivo el Programa “Rompiendo Distancias” para las personas mayores, la mayoría de las personas entrevistadas respondieron que sí (90%), nadie respondió que no, y el resto respondieron no sabe/no contesta (10%).

Para las personas que han respondido que sí, los motivos que esgrimen son diversos, aunque muchos de ellos coincidentes: conocen a otras personas, salen de casa, se relacionan con personas, ven mejorada su salud física y mental, pueden mantenerse en su domicilio habitual, aprenden cosas nuevas, se sienten partícipes de las actividades de la comunidad, se sienten valoradas por personas de otras edades...

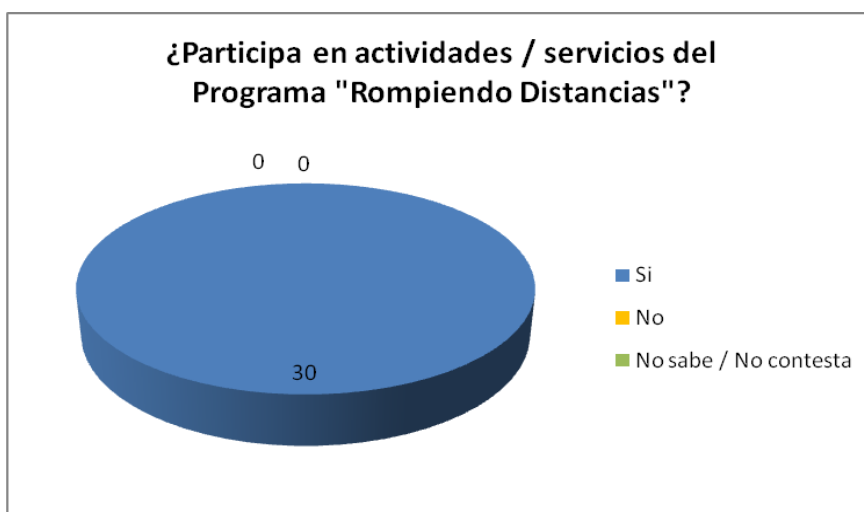
Aquellas personas que responde no sabe/no contesta lo hacen al no entender muy bien qué es el Programa “Rompiendo Distancias”, no lo identifican con los servicios y actividades de los que son usuarios, aunque sí que valoran éstos de forma positiva.



PARTICIPAN EN LOS SERVICIOS / ACTIVIDADES DEL PROGRAMA:

Al plantear esta pregunta, es necesario explicar en qué consiste “Rompiendo Distancias” a aquellas personas que planteaban dudas en cuanto al conocimiento del Programa; al igual que en la anterior cuestión hay personas, sobre todo, personas usuarias de los servicios de proximidad, que no entienden lo qué es “Rompiendo Distancias” aunque sí los servicios de los que son usuarios.

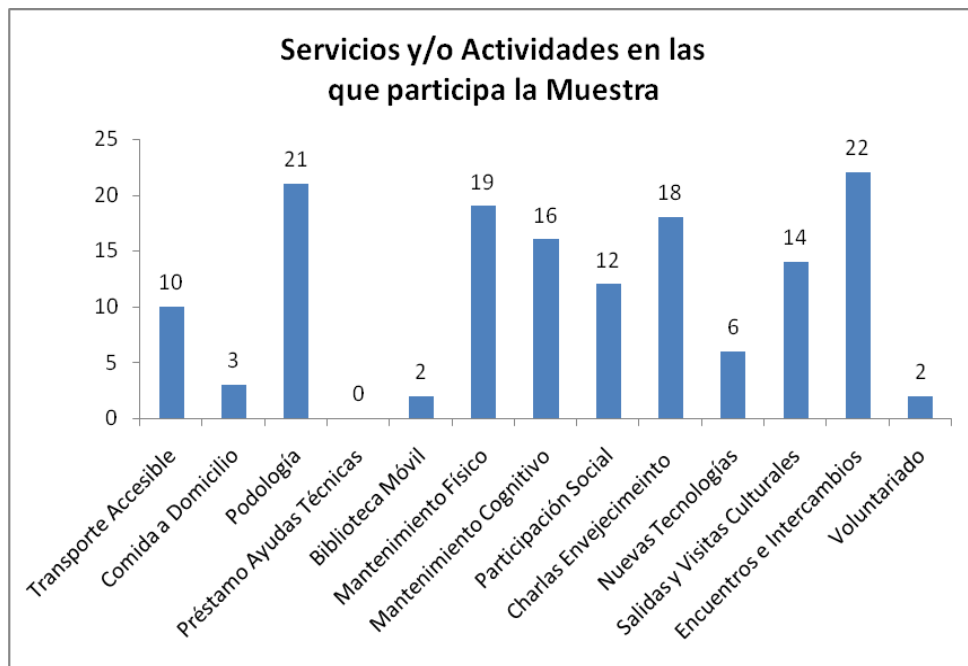
Realizada esta aclaración, a la pregunta de si participan en actividades y/o servicios del Programa, todas las personas entrevistadas responden que sí.



EN QUÉ SERVICIOS / ACTIVIDADES PARTICIPA:

La actividad en la que mayor número de participantes hay es la de Encuentros e Intercambios de Participación Social (fiestas, comidas, jornadas...) con 22 personas, seguida muy de cerca por el Servicio de Podología con 21 personas, y las actividades de mantenimiento físico con 19 personas. En el lado opuesto, la actividad en la que no participa nadie de la muestra seleccionada es el Servicio de Préstamo de Ayudas Técnicas.

Como se puede ver en el gráfico, muchas de las personas que conforman la muestra son usuarios de varios servicios y/o actividades del Programa.



MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA (percepción de la persona entrevistada):

Al realizar esta pregunta, todas las personas respondieron afirmativamente. Sin embargo, es necesario aclarar que alguna de las personas entrevistadas no entendían el término “calidad de vida” y fue necesario explicarles en qué consistía.

Cuando les pregunté las razones de su respuesta afirmativa, al igual que ocurrió en la cuestión relativa a los efectos positivos del Programa “Rompiendo Distancias”

citaron distintas razones, la mayor parte comunes a todos los entrevistados: mejora de la autoestima, sentimiento de utilidad, aumento de la participación y relación social, mejorar de la salud física y emocional...



En síntesis, se puede concluir que el Programa “Rompiendo Distancias” está bien valorada por las personas usuarias del mismo y que éstas lo perciben como un instrumento de intervención que repercute positivamente en la calidad de vida de las personas a las que va dirigido. Sin embargo, queda de manifiesto que en el área de atención a la dependencia habría que avanzar un paso más, y desarrollar nuevos mecanismos que permitan un mayor mantenimiento de la persona dependiente en su domicilio.

Llegado este punto, en el que conozco la opinión de las personas usuarias, considero imprescindible analizar los datos recogidos en las **entrevistas a informantes clave** (ver anexo 3), desde donde se obtendrá otra visión del Programa “Rompiendo Distancias”. Los siete informantes clave son personas relacionadas con el campo de las personas mayores, personal de servicios sociales y personas clave en las Asociaciones de Mayores de los concejos de la Mancomunidad Pequeña.

CONTEXTO EN EL QUE SE PUSO EN MARCHA EL PROGRAMA:

Los informantes clave coinciden en señalar en que el momento en que se puso en marcha el Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, no existía un programa específico de políticas sociales dirigidas a las personas mayores. Sí existían los recursos sociales incluídos dentro de las

pretaciones sociales básicas dirigidos a la población en general, donde esta incluía la población mayor (Servicio de Ayuda a Domicilio, Teleasistencia Domiciliaria). Desde el Centro Intermunicipal de Servicios Sociales también se prestaba apoyo y asesoramiento técnico al Hogar del Pensionista “Bella Vista” de Cangas de Onís, la única asociación de personas mayores de la *Mancomunidad Pequeña*.

En los otros tres municipios no existía asociacionismo de personas mayores y en consecuencia, no había participación social de sus mayores.

REPERCUSIONES EN LAS PERSONAS MAYORES:

La principal repercusión en la población mayor, sobre todo en los concejos de Amieva, Onís y Ponga, fue la dinamización del tejido social. A través de las diferentes actuaciones del Programa “Rompiendo Distancias” se consiguió dinamizar a la población mayor, lo que supuso romper con las barreras del aislamiento social tan afianzado en una zona rural de montaña de difícil acceso y con una fuerte dispersión de su población.

Impulsadas por el Programa “Rompiendo Distancias” se crearon tres asociaciones en la Mancomunidad: Asociación Mayores Amieva, Asociación Mayores de Ponga y Asociación Mayores de Onís “El Güeña”, lo que significó un salto cuantitativo en cuanto a la atención de necesidades de las personas mayores, sobre todo, en la parte de promoción de hábitos de vida saludables y fomento de la participación e integración social.

Igualmente, y ya en el terreno de atención a las situaciones de dependencia, la puesta en marcha del Programa supuso el acercamiento a los servicios, entendido este concepto desde una doble vertiente. Por un lado, se acercó a las personas mayores a servicios (servicio de transporte adaptado) y se acercó los propios servicios a las personas mayores (servicio de comida, servicio de podología, servicio de biblioteca móvil...)

Claro está que estos logros se fueron alcanzando de forma progresiva, en función de la prioridad de las necesidades y financiación disponible.

REPERCUSIONES EN EL RESTO DE LA COMUNIDAD:

La puesta en marcha del Programa “Rompiendo Distancias” tuvo repercusiones también a nivel comunitario. Además de dinamizar el tejido social de la comunidad, supuso un incremento de la participación social, sobre todo, en los tres municipios más pequeños (Amieva, Onís y Ponga) a través de la promoción de distintas actividades y servicios.

Además, sirvió para dar visibilidad de las necesidades específicas de las personas mayores a resto de la posibilidad y hacerles partícipes de las mismas. Hasta aquel momento, las necesidades de la población mayor era exclusivamente responsabilidad de las familias; con el fomento del voluntariado se consiguió sensibilizar a la población en este sentido.

Igualmente, el Programa tuvo repercusiones directas en la población joven, traduciéndose en la creación de puestos de trabajo relacionados, directamente o indirectamente, con el mismo (técnica de mayores, animadores socioculturales, podóloga, monitores de las distintas actividades, taxistas, etc.). Esto tuvo una importante consecuencia en la comunidad, se consiguió fijar población joven en el territorio.

Finalmente, es importante destacar la repercusiones positivas en las familias, principalmente, con servicios como el transporte adaptado, la comida a domicilio, etc... Estos servicios supusieron un gran apoyo a las familias en la atención a las personas mayores, mejorando así la calidad de vida de todo el entorno familiar.

SERVICIOS Y/O ACTIVIDADES CON RESULTADOS MÁS POSITIVOS:

Todos los informantes coinciden en señalar que es muy difícil elegir tres o cuatro servicios y/o actividades entre todas las alternativas propuestas, consideran que cada una de ellas tiene un objetivo concreto y que todas ellas tienen un objetivo común: mejorar la calidad de vida de las personas mayores que viven en entorno rurales. Por lo que consideran que son actividades que se complementan y que cada una ellas dan respuesta a distintas necesidades de la población mayor.

Sin embargo, a la hora de elegir sí que se ponen de acuerdo en cuáles serían las más destacables: servicio de transporte adaptado, servicio de comida a domicilio, actividades de mantenimiento físico, actividades de promoción de la participación social, encuentros de participación social e intercambios y actividades de voluntariado.

Los motivos de la elección podemos distinguirlos en función de la población a la que van dirigidos los servicios y actividades. Por un lado, en cuanto los servicios de atención a la dependencia, los motivos de la selección de los informantes clave se refieren a que estos servicios promueven que la persona mayor permanezca en su entorno habitual con una calidad de vida muy superior a la que tenía hasta el momento. Y por otro lado, en cuanto a las actividades de promoción de la participación social y el envejecimiento activo, consideran que son importantes porque previenen la aparición de posibles situaciones de dependencia así como situaciones de soledad y aislamiento social.

DIFICULTADES A LA HORA DE PONER EN MARCHA EL PROGRAMA:

Una primera dificultad a la hora de poner en marcha el *Programa “Rompiendo Distancias”* fue la poder transmitir de forma adecuada lo que significaba el Programa a la población mayor del territorio, en qué consistía el Programa y cuáles eran los objetivos que se pretendían alcanzar. Se trataba de un territorio con poca o nula participación de las personas mayores en las actividades comunitarias y era necesario romper con esa dinámica.

Otra dificultad en los primeros momentos fue la relacionada con las propias limitaciones que supone iniciar un programa de nueva implantación. No se conocían las necesidades de la población mayor y en ese se requería un estudio del territorio y de la población; a su vez esta intervención necesaria se veía dificultada por la exigencia de la Consejería de Bienestar Social (principalmente fuente de financiación) de una obtención de resultados inmediatos.

Otra importante dificultad es la relativa a las características propias del territorio: orografía montañosa, núcleos rurales aislados y en consecuencia población dispersa. Estas características suponen un enorme esfuerzo a nivel humano, técnico y económico.

Además, se hace necesaria promover una concepción de la vejez totalmente opuesta a la tradicional, en la que las personas mayores perdían protagonismo social.

Otra dificultad en los inicios del Programa “Rompiendo Distancias”, y que aún hoy se mantiene, es la relacionada con el acceso a los servicios y/ o actividades. Aunque desde el Programa existe un Servicio de Transporte Adaptado, el apoyo del mismo está limitado ya no sólo por el tiempo sino también por el espacio (recordemos que se trata de un territorio con una fuerte dispersión de la población). Además, hay que tener en cuenta que el sistema de transporte público colectivo es inexistente y los servicios de taxi son muy caros (hay que recordar también, que la mayor parte de las personas mayores de la zona tienen pensiones procedentes del sistema de la agraria, y que éstas son muy bajas). Uniendo estas dos realidades nos encontramos con una importante dificultad en cuanto a la promoción de la participación social.

FORTALEZAS A LA HORA DE PONER EN MARCHA EL PROGRAMA:

A la hora de poner en marcha el programa la mayor fortaleza que hubo fue el alto número de personas mayores con ganas de trabajar y organizarse (lo que propició la creación de tres asociaciones de mayores).

Además, el *Programa “Rompiendo Distancias”* se integró desde un primer momento en un Centro de Servicios Sociales con una programación consolidada y con un equipo de profesionales que apoyaron en todo momento la implantación del Programa.

Otra importante fortaleza fue el apoyo incondicional por parte de las diferentes administraciones públicas implicadas (Principado de Asturias y Ayuntamientos de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga) así como por diferentes entidades relacionadas con el colectivo de personas mayores (centro de salud, casas de cultura, bibliotecas municipales...). Y, en general, el Programa fue apoyado por toda la comunidad, pues vieron como a través del mismo las personas mayores podrían envejecer con una mayor calidad de vida.

Otro aspecto positivo a destacar fue que el propio Programa tenía una dotación presupuestaria específica y que, por tanto, aunque fuera limitada, no permitía destinarla a otros colectivos.

ASPECTOS POSITIVOS DEL PROGRAMA “ROMPIENDO DISTANCIAS”:

Un aspecto positivo del Programa es su consolidación en el territorio, pasando a formar parte de las prestaciones sociales del Centro Intermunicipal de Servicios Sociales de la Mancomunidad Pequeña.

Con el paso de los años, los servicios y actividades iniciales continúan, y además se han puesto en marcha de forma progresiva nuevas actuaciones. Relacionado con este aspecto, es de vital importancia reseñar que con el paso del tiempo, se ha producido un incremento del número de personas que hacen uso de los diferentes servicios y actividades ofertadas.

Otro aspecto positivo a destacar, es la extensión de la atención a la población mayor de la zona rural de los cuatro concejos que conforman la Mancomunidad, tanto en el área de atención a la dependencia como en el área de participación e integración social.

ASPECTOS NEGATIVOS DEL PROGRAMA “ROMPIENDO DISTANCIAS”:

Ninguno de los informantes clave mencionó aspectos negativos del Programa, únicamente ciertas dificultades para dar respuesta a la creciente demanda, debido al poco personal y al bajo presupuesto del mismo. Esta dificultad, está íntimamente relacionada con el hecho de que, al tratarse de un programa ya consolidado, la demanda va en aumento. Las personas mayores al conocer el Programa (el llamado “efecto boca a boca”) y ver los resultados positivos en su entorno comienzan a demandar servicios y a participar en actividades.

Sin embargo, este hecho en sí mismo no es negativo (es el motor que nos hace trabajar con ilusión y que nos motiva a ir mejorando día a día) si no que sería necesario ir acompañado de una mayor dotación de recursos personales y económicos.

En resumen, la opinión de los informantes clave acerca del impacto del Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad Pequeña es muy positiva, al considerar que su implantación en la zona supuso un incremento de la calidad de vida de las personas mayores. Creen también que el Programa supuso la extensión de la atención social a la zona rural con resultados muy positivos, tanto para la población mayor como para el resto de la comunidad. Resaltan además, que se trata de un Programa de Atención muy flexible, que se adapta a las necesidades específicas de cada concejo, y dentro de un mismo concejo a las de un núcleo de población concreto.

Sin embargo, renocen ciertas dificultades a la hora de desarrollar el Programa; principalmente, relacionadas con la limitación de recursos (humanos y económicos). Esta dificultad, creen que se ve superada, en cierta medida, por la motivación tanto por parte de las personas mayores como por parte de los profesionales relacionados con la atención al colectivo.

Otro instrumento para la recogida de datos utilizado en esta investigación social es el **cuestionario de evaluación / satisfacción** de las personas usuarias en los distintos servicios y actividades (ver anexo 4). Conviene aclarar que se trata de un instrumento de evaluación que utilizo periódicamente desde que desarrollo mi labor profesional en el Programa “Rompiendo Distancias” y, por tanto, no es un instrumento aplicado en exclusividad para esta investigación.

Los cuestionarios de satisfacción tratan de evaluar una serie de aspectos relacionados con cada una de las actividades y/o servicios desarrollados por el Programa al final de los mismos. Con ellos se pretenden mejorar aquellos aspectos susceptibles de mejora, teniendo en cuenta la opinión de las personas mayores. Se trata de cuestionarios anónimos con el objetivo de promover en la persona que lo está rellenando la total sinceridad, si bien es cierto que vengo observando desde hace tiempo que en los cuestionarios de evaluación no se recogen las “quejas” que más tarde me llegan por

otras vías. Además, para este tipo de cuestionario se trata de utilizar un vocabulario sencillo y de fácil comprensión.

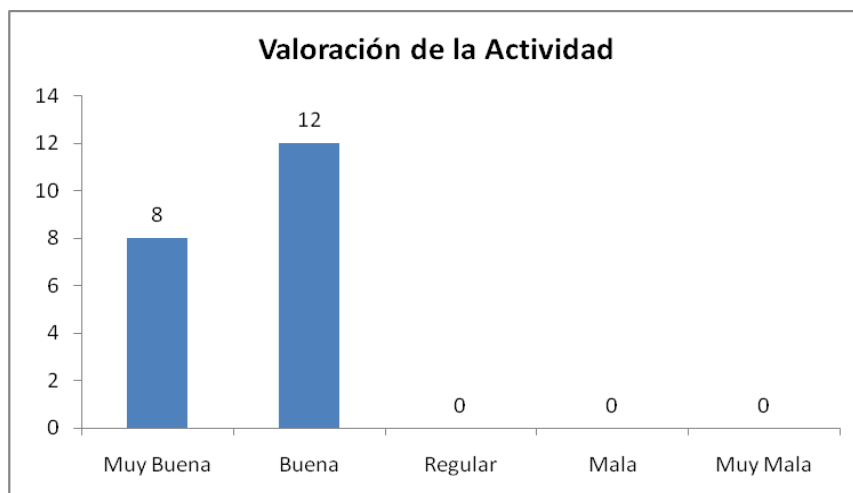
Para esta investigación he utilizado el cuestionario de satisfacción de la actividad “Balnearios de Verano” del año 2010. Se trata de una actividad que se desarrolla cada verano en el concejo de Ponga, y en la que participan personas mayores de los cuatro concejos de la Mancomunidad Pequeña. El año pasado participaron un total de 55 personas a las que se les pasó el cuestionario, para este análisis he realizado un muestreo aleatorio, eligiendo 20 cuestionarios al azar.

Para este estudio me he fijado en aquellos datos del cuestionario que hacen referencia a aspectos evaluativos de satisfacción de la persona usuaria y no tanto a los datos personales (edad, sexo, lugar de residencia...). Los resultados son los siguientes:

ACTIVIDAD EN SU CONJUNTO:

La actividad en su conjunto está muy bien valorada, 12 personas la considera una buena actividad mientras que 8 la consideran como una muy buena actividad.

En general, todas las actividades de mantenimiento físico tienen una buena valoración de las personas que ellas participan porque comprueban que les resulta muy positivo tanto para su salud física y mental, además de servirles de estimulación para la participación e integración social.

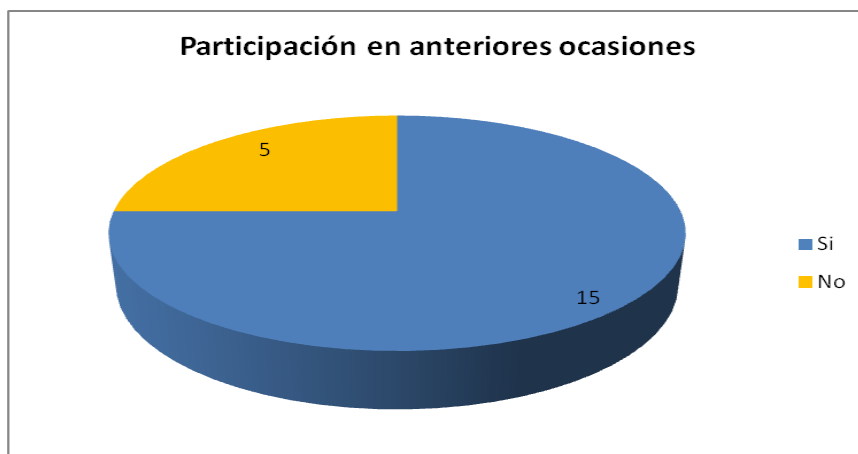


PARTICIPACIÓN EN ANTERIORES OCASIONES:

Preguntados por si habían participado en alguna otra ocasión en la actividad, la mayor parte de los entrevistados responde afirmativamente (15 personas), el resto no habían participado en ninguna ocasión.

Los Bañerios de Verano son una actividad muy bien valorada. Por este motivo, las personas que participan en una edición, desean repetir experiencia. Asimismo, cuando una persona se inicia en las actividades del Programa “Rompiendo Distancias”, lo hace para participar en buena parte de la programación.

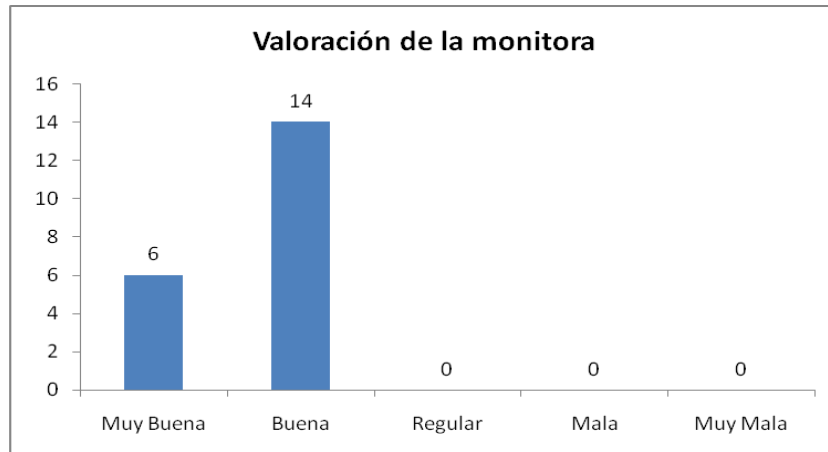
Respecto a los nuevos participantes, se trata en la mayoría de las ocasiones de personas de edad comprendida entre los 65 y 70 años que comienzan a participar en las actividades del Programa.



MONITOR:

En cuanto a la valoración, igualmente, es muy positiva. De las 20 personas entrevistadas, 14 considera que la monitora es una buena profesional, mientras que las 6 restantes consideran que realizan una muy buena labor.

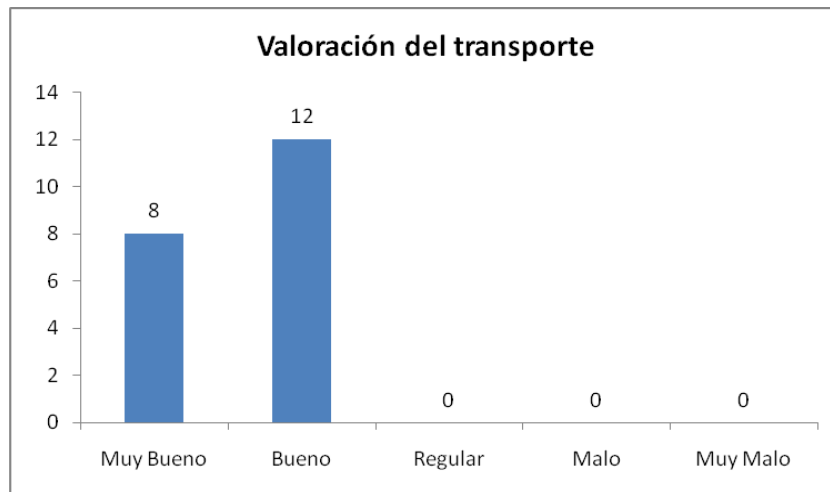
En este sentido, a la hora de contratar los monitores de las actividades valoramos su formación y experiencia en la materia con la finalidad de prestar una buena atención a las personas que participan en las distintas actividades.



SERVICIO DE TRANSPORTE:

También realizamos una evaluación del servicio de transporte, tanto si se trata de nuestro propio servicio de transporte como si es un servicio de transporte contratado de forma particular. El propósito es conocer la opinión de los participantes respecto a la persona encargada de realizar el transporte, valorando que esté desarrollando su tarea de forma adecuada.

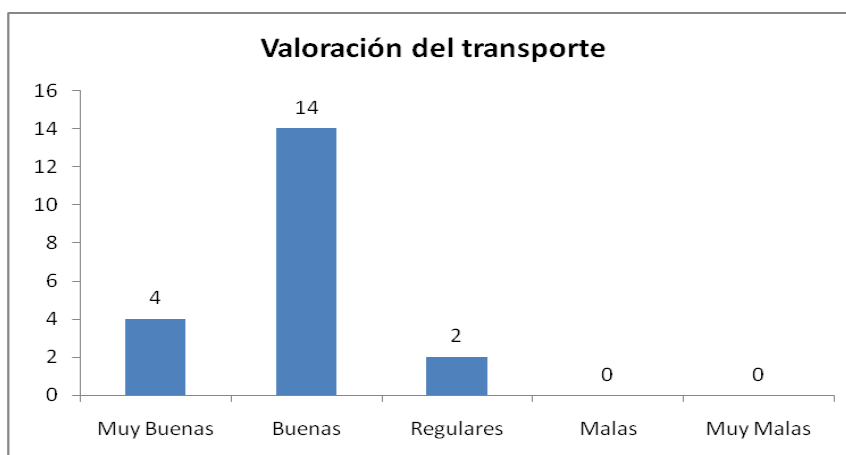
En esta actividad, se trata de nuestro propio servicio de transporte y, como puede verse en la gráfica, se valora de forma positiva. 14 personas consideran que se trata de un buen servicio de transporte, y 8 personas lo consideran muy bueno.



INSTALACIONES:

También en las actividades se evalúan las instalaciones en las que se desarrollan. En este caso, la mayoría de los participantes (14 personas) considera que las instalaciones son buenas, 4 personas las consideran muy buenas y 2 personas regulares.

Al valorar este aspecto, se conoce la opinión de los participantes respecto al lugar en el que se desarrollan las actividades: si se encontraron en un lugar cómodo, adaptado a sus necesidades, etc.

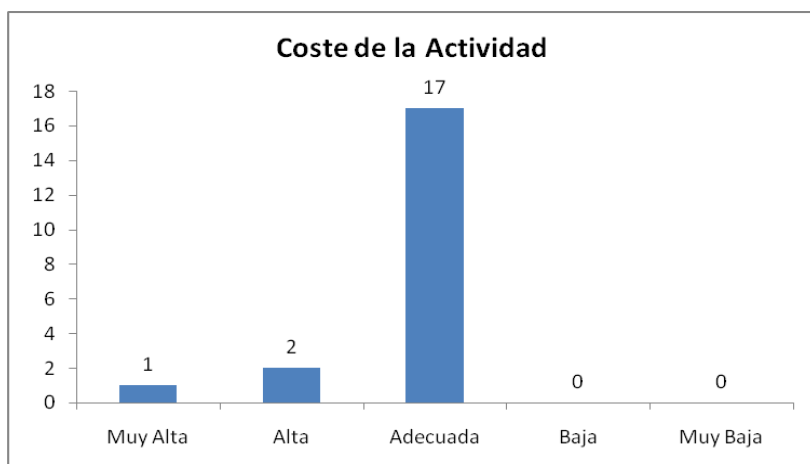


COSTE DE LA ACTIVIDAD:

Un aspecto importante en una actividad es el coste de la misma que le supone a la persona que la realiza. Mayoritariamente se trata de una cuota que la persona abona para colaborar con los gastos, aunque no supone el pago del coste total de la actividad.

En esta actividad, la mayor parte de los participantes (17 personas) consideran que la cuota es adecuada, teniendo en cuenta los servicios que se prestan (transporte adaptado, monitor y uso de instalaciones). Una persona considera que se trata de una cuota muy alta y dos personas la consideran alta. Nadie la considera baja o muy baja.

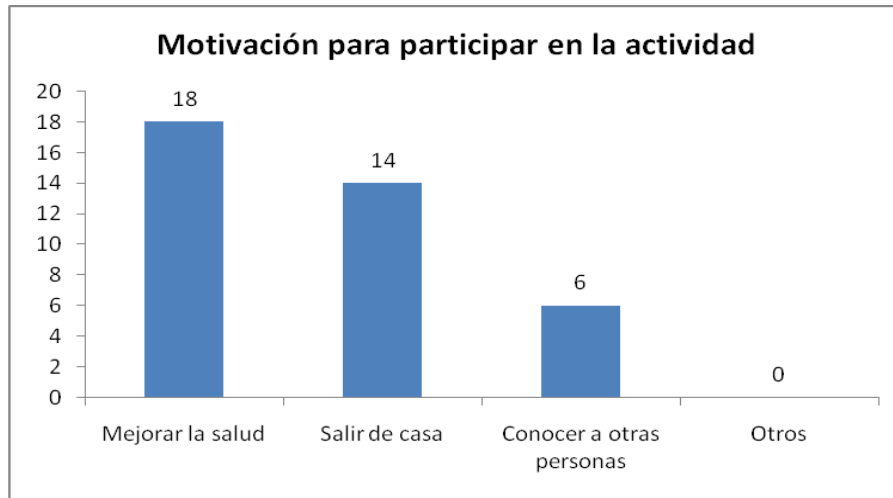
Relacionado con este aspecto, es de reseñar que una actividad en la que para participar es necesario abonar una pequeña cuota está mejor valorada respecto a una actividad gratuita. Los participantes valoran la actividad con una mayor calidad y el compromiso de asistencia se respeta en mayor medida.



MOTIVACIÓN PARA PARTICIPAR:

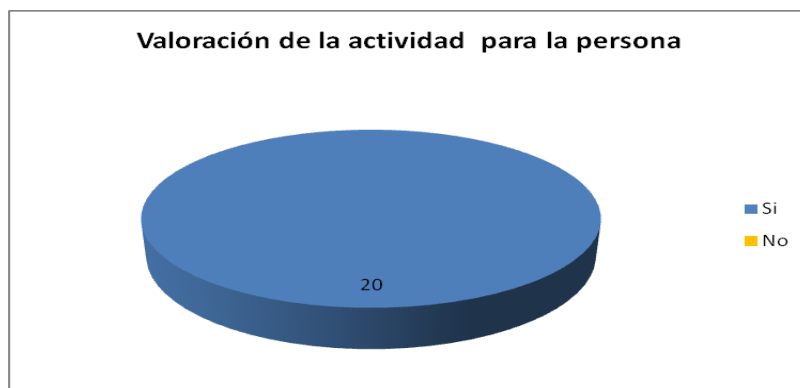
Cuando se pregunta a las personas encuestadas por los motivos que les han llevado a participar en la actividad, en 18 ocasiones marcan “mejorar la salud”, 14 “salir de casa”, y 6 “conocer a otras personas”. Por tanto, se da una gran importancia al hecho de tener una buena salud y ven en la actividad un canal para su consecución, es decir, relacionan la actividad con los hábitos de vida saludables. También dan una gran importancia a la participación e integración social, al mantenimiento de las relaciones sociales. Por tanto, esta actividad cumple con dos objetivos prioritario del Programa

como son la promoción de un envejecimiento activo y saludable y el fomento de la participación e integración social.



ACTIVIDAD POSITIVA PARA LA PERSONA:

A esta cuestión, todas las personas responde de forma positiva. Es decir, consideran que se trata de una actividad beneficiosa para ellos. Y ello se debe, fundamentalmente, a que la actividad cumple con sus expectativas: ven mejorada su salud física y mental, conocen a nuevas personas con las que relacionarse, etc.



VOLVERÁ A PARTICIPAR EN LA ACTIVIDAD:

En cuanto a la intencionalidad respecto a repetir su participación en la actividad, la mayor parte de las personas de la muestra (90%) responde afirmativamente, mientras que el resto (10%) responde que tal vez vuelvan a participar. Nadie responde negativamente.

Esta intencionalidad de participar en próximas ediciones se debe a la valoración positiva de la actividad y de los buenos resultados de la misma.



Con la utilización de estos cuestionarios de evaluación, junto con la observación participante (presente en mi día a día de actividad profesional) puedo conocer el grado de satisfacción de las personas que utilizan nuestros servicios y/o participan en nuestras actividades. Es un instrumento útil para afianzar algunos aspectos que se valoran como positivos y para introducir modificaciones en aquellos que sean susceptibles de mejora.

Además, utilizo otro cuestionario de evaluación facilitado por la Consejería de Bienestar Social del Principado de Asturias para realizar un estudio a nivel autonómico. Este instrumento está orientado más a la obtención de datos estadísticos y evalúa la consecución de los objetivos prioritarios del *Programa “Rompiendo Distancias”*, pero en el terreno de la práctica no aporta datos significativos. Por este motivo, no analizo con detenimiento sus resultados para esta investigación, aunque sí los tengo en cuenta a la hora de elaborar las conclusiones finales. (Se adjunta modelo de cuestionario en el anexo 5). Se trata de un cuestionario que se realiza a una muestra de cada una de las actividades y servicios del *Programa “Rompiendo Distancias”*.

Los siguientes datos que presento son los relacionados con el número de participantes en cada uno de los servicios y actividades del Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, mi intención es establecer un ranking de usuarios/participantes y un análisis sobre el mismo.

Para esta tarea, utilizo la **Memoria de Evaluación del Programa “Rompiendo Distancias”** de la Mancomunidad Pequeña, del **año 2010** (son los datos más actuales de que disponemos). Me fijo, únicamente, en los siguientes datos:

- Actividad o Servicio
- Área de atención: Dependencia o Participación e Integración Social
- Nº Total Participantes
- Edad Media de los Participantes
- Concejos en los que se ha desarrollado

ACTIVIDAD O SERVICIO	ÁREA DE ATENCIÓN	Nº PART	EDAD MEDIA	CONCEJOS
Transporte Adaptado	Dependencia Participación	181	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Servicio de Comida a Domicilio	Dependencia	45	80	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Préstamo de Ayudas Técnicas	Dependencia	42	82	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Servicio de Biblioteca Móvil	Dependencia	92	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Servicio de Podología	Dependencia	232	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
“Cuidar al Cuidador”	Dependencia	27	55	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Manualidades (cestería, repujado..)	Participación	42	75	Cangas / Amieva / Onís

Visitas Culturales	Participación	325	72	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Revista “Mayores Activos”	Participación	400 ejemplares	-	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Actividades Intergeneracionales	Participación	28	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Apoyo Técnico a las Asociaciones	Participación	34 (Juntas Directivas)	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Fiestas de Verano	Participación	710	72	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Encuentro de Mayores “RD”	Participación	309	76	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Fiestas de Navidad	Participación	620	72	Cangas / Amieva / Onís / Ponga

ACTIVIDAD O SERVICIO	ÁREA DE ATENCIÓN	Nº PART	EDAD MEDIA	CONCEJOS
Belén de Cumbres	Participación	70	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Actividades de Voluntariado	Participación	12	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Taller de Memoria / Psicoestimulación	Participación	85	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Gerontogimnasia	Participación	67	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Yoga	Participación	39	78	Cangas / Onís
Senderismo	Participación	46	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Balnearios de Verano	Participación	55	78	Cangas / Amieva / Onís / Ponga

Natación y Ejercicios en Agua	Participación	35	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Bailes de Salón	Participación	42	75	Cangas / Ponga
Nuevas Tecnologías	Participación	26	75	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Charlas de Salud y Envej. Saludable	Participación	74	80	Cangas / Amieva / Onís / Ponga
Total Actividades y Servicios RD	Dependencia Participación	780	72	Cangas / Amieva / Onís / Ponga

Datos del Programa “Rompiendo Distancias” de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga – Año 2010

A la vista de esta tabla, las actividades con un mayor número de participantes son las Fiestas de Verano que se celebran en cada uno de los cuatro concejos de la Mancomunidad Pequeña, con 710 personas en total. En el otro extremo estarían las actividades de voluntariado con 12 personas voluntarias, seguidas por los talleres de nuevas tecnologías con 26 participantes.

Con estos datos podemos concluir que las actividades con una mayor participación son las actividades del área de participación e integración social, lo que no resta importancia a la atención prestada por los servicios de proximidad del área de dependencia. Es lógico un menor número de usuarios en este tipo de servicios, puesto que también es menor la población de edades más avanzadas que son, principalmente, las que precisan apoyos para la prevención de la dependencia y el mantenimiento en el entorno habitual de vida.

No obstante, es importante resaltar el alto número de personas usuarias del Servicio de Podología (232 personas), de forma que se puede concluir la importancia que las personas mayores dan a su salud. También es destacable el número de usuarios del Servicio de Transporte Adaptado, y muestra con ello la importancia que tiene en un territorio como el nuestro.

Todos los servicios de proximidad están presentes en los cuatro concejos de la Mancomunidad Pequeña, lo que constata la fuerte apuesta del Programa por el acercamiento de los servicios a la población rural de las zonas más dispersas.

Igualmente, la mayor parte de las actividades desarrolladas dentro del área de participación e integración social están presentes en los cuatro municipios; solamente yoga (en Cangas de Onís y Onís), manualidades (en Cangas de Onís y Amieva) y bailes de salón (Cangas de Onís y Ponga) no estarían presentes en todos los concejos. Esto se debe a que, aunque el colectivo de personas mayores tienen unas características propias y una serie de necesidades comunes a las que el Programa “Rompiendo Distancias” pretende dar respuesta, también tienen gustos y preferencias distintos, que la hora de programar y desarrollar actividades es imprescindible tener en cuenta.

La edad media de las persona usuarias/participantes en el Programa “Rompiendo Distancias” estaría en los 72 años. El Servicio de Préstamo de Ayudas Técnicas sería el servicio con una mayor edad media en sus usuarios (82 años) seguido del Servicio de Comida a Domicilio y las Charlas de Salud y Envejecimiento Activo (ambas con 80 años de media). El motivo no es otro que las propias características de estos servicios y actividades, dirigidos prioritariamente a dar respuesta a las necesidades de las personas de edad más avanzada.

La actividad con una menor edad media sería el Taller “Cuidar al Cuidador” (55 años), dirigido a las familias cuidadoras de personas dependientes que, como es lógico son personas de mediana edad. La siguen las visitas culturales, las fiestas del verano y las fiestas de navidad, y es lógico que sean éstas y no otras, puesto que son actividades que precisan una cierta autonomía e independencia por parte de los participantes.

Con todos estos datos recogidos y analizados, se puede comprender mejor lo significa el Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga, y lo que supuso para la población mayor su implantación en el territorio. En este sentido, se puede afirmar que el Programa “Rompiendo Distancias” ha mejorado la calidad de vida de las personas mayores que viven este territorio del oriente asturiano, una zona rural y dispersa con unas necesidades específicas a las que el Programa supo dar respuesta.

5. CONCLUSIONES

El Programa “Rompiendo Distancias” se implantó en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga en el año 2001; por aquel entonces no existía en el territorio una política social específica pensada para dar respuesta a las necesidades singulares de las personas mayores de las zonas rurales.

Las características propias de estos cuatro concejos (orografía montañosa, dispersión de la población, escasez e inadecuada oferta de servicios e incremento del envejecimiento de la población) suponían para la población mayor de la zona una serie de consecuencias negativas (discriminación en el acceso a los servicios, aislamiento social y limitación de la autonomía). En este sentido, el Programa “Rompiendo Distancias” se propuso, en aquellos momentos, poner en marcha diferentes mecanismos para tratar de contrarrestar los efectos negativos que el territorio ejercía sobre la población mayor.

Tras una primera aproximación a la realidad social de la población mayor de la zona, se detectaron las principales necesidades de la misma. Y, a partir de ellas, se establecieron una serie de criterios de actuación hasta llegar al actual entramado de servicios y actividades dirigidas a las personas mayores de la zona.

Desde los inicios del Programa hasta el momento actual, se han desarrollado diferentes servicios y actividades que se han ido consolidando, en mayor o menor medida (dependiendo de las necesidades del momento y de los gustos y preferencias de los usuarios y participantes), entre la población mayor de la zona. Todas estas actuaciones han tenido como finalidad común la mejora de la calidad de vida de las personas mayores del mundo rural, evitando de esta forma la discriminación que tradicionalmente han sufrido como consecuencia del olvido de los poderes públicos.

“Rompiendo Distancias” supuso un antes y un después para las personas mayores de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. Por un lado, a través de las diferentes actuaciones del área de dependencia, se ha creado una red de

servicios de proximidad que dio respuesta a las necesidades de apoyo para un adecuado mantenimiento de la persona mayor dependiente en su entorno habitual de vida.

Y, por otro lado, a través de las distintas actuaciones del área de participación e integración social, se han fomentado las relaciones sociales, se han puesto en valor los conocimientos y experiencias de las personas mayores, se ha mejorado su autoestima, se han promovido las relaciones intergeneracionales... Es decir, se han alcanzado cotas altas de participación social de las personas mayores en la comunidad.



En definitiva, desde el *Programa “Rompiendo Distancias”* de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga se ha alcanzado, en términos generales, los objetivos que en el año 2001 se había propuesto conseguir. Lo que no quiere decir que no existan debilidades que son necesarias de superar.

Entre estas debilidades, cabría destacar el hecho de que el área de dependencia está menos desarrollada que el área de participación e integración social. Esto se debe, fundamentalmente, a que las actuaciones del área de dependencia requieren de una mayor inversión económica, y el Programa tiene un presupuesto bastante ajustado lo que nos impide desarrollar nuevos servicios en esta línea de actuación. No obstante, a lo largo del año 2011, se han estado estableciendo contactos para la implantación de un nuevo servicio destinado a personas mayores en situación de dependencia; se trataría de servicio de acompañamiento tanto en el propio domicilio como fuera de él. Se espera que antes de finalizar el año se puede poner en marcha. Otra debilidad, es el hecho de que el Programa tiene los mismos recursos humanos (una técnica durante todo el año y una animadora temporal) desde sus inicios, y sin embargo, cada vez es mayor la carga de trabajo por lo que en ocasiones se ve limitada la labor profesional por falta de tiempo.

Sin embargo, y a pesar de las debilidades anteriormente mencionadas, el Programa “Rompiendo Distancias” destaca por sus fortalezas, entre las cabe señalar:

- Se ha conseguido dar visibilidad al colectivo de personas mayores, lo que ha permitido que las personas mayores de la *Mancomunidad Pequeña* tengan el lugar que les corresponde en su comunidad.

- Se ha generado en las personas mayores un nuevo modelo de envejecimiento, basado en el concepto de envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud que lo define como *“el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”*.

- Se ha contribuido a la organización del tejido social como principal impulsor del asociacionismo de personas mayores en el territorio: creación de tres asociaciones en sendos municipios en los que no había representación asociativa del colectivo.
- Se ha conseguido la extensión de la atención social a la zona rural, donde con anterioridad ésta era muy limitada. El Programa ha contribuido, por tanto, a evitar la discriminación que sufrían las personas mayores que viven en zonas rurales dispersas, mejorando de esta manera su calidad de vida y ofreciéndoles nuevas oportunidades. En definitiva, ha conseguido lograr la finalidad del propio Programa.

Es importante destacar en este punto, que el *Programa “Rompiendo Distancias”* no sólo ha tenido efectos en la población mayor. Su implantación en el territorio, ha contribuido a la creación de distintos puestos de trabajo directos (técnicas de mayores, animadora sociocultural...) e indirectos (podóloga, monitores de actividades...). Este hecho se traduce en fijación de población joven en la zona, algo muy importante teniendo en cuenta que se trata de concejos con un alto índice de envejecimiento.

A lo largo de esta Tesis de Maestría se ha ido dando respuesta a los objetivos que me había propuesto al inicio de la misma. Se han señalado cuáles eran las fortalezas y debilidades del *Programa “Rompiendo Distancias”* en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga; esto me permitirá reflexionar acerca de las mismas, con

la intención de mejorar mi labor como técnica de mayores. Se ha analizado, desde diferentes ámbitos, la opinión que las personas mayores tienen del Programa; una buena valoración, en términos generales, lo que me anima a seguir trabajando en esta misma dirección, teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad en continuo cambio y que es necesario adaptar nuestra intervención a las nuevas realidades.

El último objetivo que me había propuesto, era el establecimiento de una serie de recomendaciones para la intervención con personas mayores en el medio rural, teniendo en cuenta la experiencia en el Programa “Rompiendo Distancias”:

- Iniciar la intervención tras un proceso de investigación en el que conozcamos las características singulares del territorio y las necesidades específicas de la población mayor.
- Estimular la participación activa de las personas mayores, de modo que se sientan partícipes de todas las actuaciones que tienen que ver con ellos. En este sentido, es importante promover el asociacionismo de las personas mayores.
- Implicar no sólo a las personas mayores sino también al resto de la comunidad: familias, profesionales de distintos ámbitos, etc. de modo que se viva nuestra intervención como algo propio de la comunidad, construido a partir de ella.
- Establecer mecanismos de coordinación continuos, con la finalidad de ofrecer una atención integral a la persona mayor, y también como forma de optimizar recursos.
- Basar la intervención en la metodología de desarrollo del *empowermet*, de forma que se capacite a la persona mayor y a la vez se le dé poder de decisión.

Considero que estas cinco recomendaciones son la base del éxito del *Programa “Rompiendo Distancias”* y es de vital importancia tenerlas presentes en todo momento, para mantener esta línea de actuación con personas mayores en el mundo rural.

En estas últimas líneas quiero expresar mi satisfacción, tanto en el terreno personal como en el profesional, por estar trabajando en el *Programa “Rompiendo Distancias”* de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga. Para mí está siendo una experiencia muy grata en la que, a lo largo de estos casi tres años, he conocido una nueva realidad social, la de las personas mayores que viven en zonas rurales aisladas. Desde este espacio, quiero tener un recuerdo muy especial para todas ellas y agradecerles el cariño que me transmiten cada día.

BIBLIOGRAFÍA

BLANCO HERNÁNDEZ y OTERO GARCÍA, L. *Técnicas cualitativas: La Entrevista*.

CASTANEDO PFEIFFER, C; GARCÍA HERNÁNDEZ, M; NORIEGA BORGE, M.J.; QUINTANILLA MARTÍNES, M. *Consideraciones generales sobre el Envejecimiento*.

EIZAGUIRRE, M; ZABALA, N. *Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. Investigación-Acción-Participativa*.

GARCÍA, J.M. y otros (2005): *Las personas mayores en Asturias. Perfiles, demandas y necesidades*. Asturias: Editorial TREA.

PÉREZ DE GUZMAN PUYA, M.V. (2006): *Organización y gestión. Agentes al servicio de los mayores*. Madrid: Editorial Universitas, S.A.

PÉREZ SERRANO, G. (2006): *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson

PÉREZ SERRANO, G. (2007): *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: Editorial La Muralla S.A.

PÉREZ SERRANO, G. (2007): *Modelos de investigación cualitativa en Educación Social y Animación Sociocultural. Aplicaciones Prácticas*. Madrid: Editorial Narcea.

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, P. (2004): *Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas*. Madrid: IMSERSO.

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, P. (2007): *Personas mayores y desarrollo rural: Dos experiencias en contextos rurales del Principado de Asturias*. 8º Congreso Nacional de Organización de Mayores.

SARRATE CAPDEVILA, M.L. (2006): *Atención a personas mayores. Intervención práctica*. Madrid: Editorial Universitas, S.A.

SIERRA BRAVO, R (1994): *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Editorial Paraninfo.

ZABALA, N: *Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. Enfoques participativos*.

Otras fuentes bibliográficas:

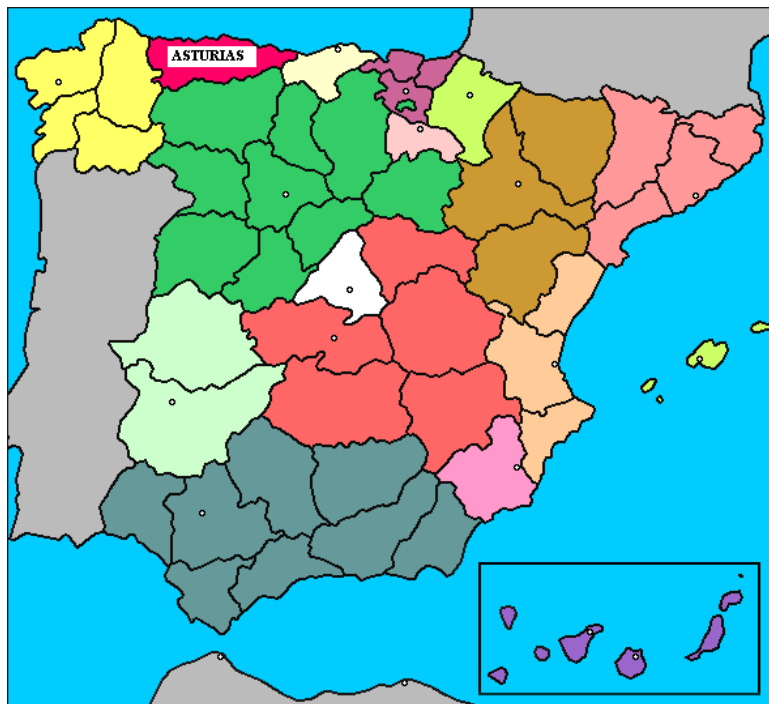
CENTRO INTERMUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES (2010): Memoria de Evaluación Anual del Programa “Rompiendo Distancias”

CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (2002): *Rompiendo Distancias*.

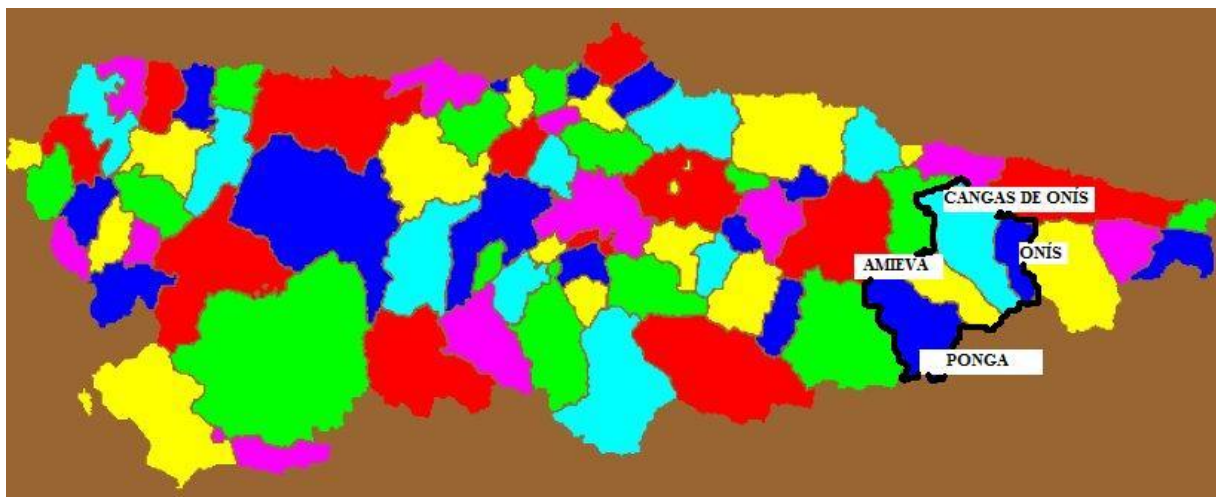
ANEXOS

ANEXO 1:

MAPA DE ESPAÑA, donde se encuentra localizada la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias en la zona norte de la Península Ibérica.



MAPA DE ASTURIAS, donde se encuentran localizados los cuatro concejos que conforman la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga



ANEXO 2:

ALUMNA: PATRICIA E. VEGA SUÁREZ

Entrevista estructurada a personas mayores

Fecha y lugar de aplicación:

Nombre y Apellidos:

Edad:

Género:

- Hombre
- Mujer

Estado civil:

- Solter@
- Casad@
- Separad@ / Divorciad@
- Viud@
- Otros.....

Estudios / Formación:

- Sin estudios
- Formación Básica

- Bachillerato
- Formación Profesional
- Diplomatura
- Licenciatura
- Otros.....

Profesión:

Concejo:

- Cangas de Onís
- Amieva
- Onís
- Ponga

Persona en situación de dependencia reconocida por la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia

- Si
- No

¿Conoce el Programa de Atención a Mayores “Rompiendo Distancias”?

- Si
- No

- No sabe/No contesta

¿Recuerda el momento en que se puso en marcha el Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga?

- Si
- No
- No sabe/No contesta



¿Considera positivo para las personas mayores su implantación en la Mancomunidad?

- Si
- No
- No sabe/No contesta

¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

¿Participa en los servicios/actividades organizados desde el “Rompiendo Distancias”?

- Si
- No

- No sabe/no contesta

En caso afirmativo, ¿en qué servicios/actividades participa usted?

- Servicio de Transporte Accesible
- Servicio de Comida a Domicilio
- Servicio de Podología
- Servicio de Préstamo de Ayudas Técnicas
- Servicio de Biblioteca Móvil
- Actividades de mantenimiento físico: gerontogimnasia, balnearios de verano, natación y ejercicios terapéuticos en el agua, senderismo, etc.
- Actividades de mantenimiento cognitivo: memoria, autoestima, musicoterapia, habilidades sociales, etc.
- Actividades para la promoción de la participación social: manualidades, bailes de salón, etc.
- Charlas para el fomento del envejecimiento activo, hábitos saludables, etc.
- Actividades nuevas tecnologías
- Salidas y Visitas Culturales
- Encuentros de participación social e intercambios: fiestas aniversarios, encuentro de mayores, jornadas, etc.
- Actividades de voluntariado

En caso afirmativo, ¿ha mejorado su calidad de vida estos servicios y actividades?

- Si
- No

No sabe/No contesta

¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

OBSERVACIONES:

.....
.....
.....
.....

ANEXO 3:

ALUMNA: PATRICIA E. VEGA SUÁREZ

Entrevista a informantes claves

Fecha y lugar de aplicación de aplicación:

Nombre y Apellidos:

Edad:

Género:

- Hombre
- Mujer

Formación:

Cargo / rol en el entorno comunitario:

Entidad / institución a la representa/ en la que desempeña sus funciones:

¿Recuerda en qué momento se puso en marcha el Programa “Rompiendo Distancias” en la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga?

.....
.....
.....
.....

¿Existían políticas dirigidas a la población mayor con anterioridad a la puesta en marcha del Programa “Rompiendo Distancias”? ¿Cuáles eran éstas políticas?

.....
.....
.....
.....

¿Qué supuso para la población mayor de la Mancomunidad de Cangas de Onís, Amieva, Onís y Ponga la implantación del Programa “Rompiendo Distancias”?

.....
.....
.....
.....

¿Y para el resto de la comunidad?

.....
.....
.....
.....

¿Qué servicios/actividades cree más positivos para las personas mayores?

- Servicio de Transporte Accesible
- Servicio de Comida a Domicilio
- Servicio de Podología
- Servicio de Préstamo de Ayudas Técnicas
- Servicio de Biblioteca Móvil
- Actividades de mantenimiento físico: gerontogimnasia, balnearios de verano, natación y ejercicios terapéuticos en el agua, senderismo, etc.
- Actividades de mantenimiento cognitivo: memoria, autoestima, musicoterapia, habilidades sociales, etc.
- Actividades para la promoción de la participación social: manualidades, bailes de salón, etc.
- Charlas para el fomento del envejecimiento activo, hábitos saludables, etc.
- Actividades nuevas tecnologías
- Salidas y Visitas Culturales
- Encuentros de participación social e intercambios: fiestas aniversarios, encuentro de mayores, jornadas, etc.
- Actividades de voluntariado

¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

¿Qué dificultades se encontraron a la hora de poner en marcha el Programa “Rompiendo Distancias”?

.....
.....
.....
.....

¿Y qué fortalezas encontraron durante la implantación del Programa?

.....
.....
.....
.....

¿Qué aspectos positivos destacaría del Programa “Rompiendo Distancias” desde su puesta en marcha?

.....
.....
.....

¿Y aspectos negativos?

.....
.....
.....

OBSERVACIONES:

3. ¿Qué le ha parecido el monitor de la actividad?

- Muy Buena Buena Regular Mala Muy Mala

4. ¿Qué horario prefiere para la actividad?

- Mañana Tarde Indiferente

5. ¿Qué le ha parecido el Servicio de Transporte?

- Muy Bueno Bueno Regular Malo Muy Malo

6. ¿Y las instalaciones en las que se desarrolló la actividad?

- Muy Buenas Buenas Regulares Malas Muy Malas

7. ¿Qué le ha parecido la cuota de la actividad?

- Muy Alta Alta Adecuada Baja Muy Baja

8. ¿Cómo se enteró de la actividad?

- Asociación Servicios Sociales Revista Mayores Activos

Otros (indicar cuál).....

9. ¿Ha conocido a nuevas personas con las que relacionarse?

- Si No Ya las conocía de otras actividades

10. Razón por la que decidió participar en la actividad (puede indicar varias)

- Mejorar su salud Salir de casa Conocer a nuevas personas
- Relacionarse con otras personas Otras (indicar cuál).....

11. ¿Qué es lo que más le gustó?

.....

.....

12. ¿Y lo que menos le gustó?

.....

.....

13. En términos generales, ¿considera la actividad beneficiosa para usted?

- Si No No sabe / No contesta

14. ¿Desea volver a participar en la actividad?

- Si No Tal vez

15. Propuestas de mejora

.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 5:

ACTIVIDAD O SERVICIO: _____

HOMBRE		MUJER		EDAD	
--------	--	-------	--	------	--

¿Le ha servido esta actividad para relacionarse con otras personas? SI NO

¿Le resulta fácil acceder a la actividad? SI NO

¿Ha mejorado su calidad de vida? SI NO

¿Le resulta cómodo el lugar donde se hace la actividad? SI NO

¿Recibió una buena atención? SI NO

¿Qué es lo que más le gustó?

¿Qué es lo que menos le gustó?

Valore de 1 al 10 esta actividad:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Muchas gracias. Su opinión es muy importante.

